

CORSO ALLENATORI DI I. GRADO 2022

Direttore del Corso: Stefano Raus

SCHEDA ATLETA "E"

Sesso: maschio
Anno di nascita: 2000
Sport praticati: corsa orientamento e atletica leggera
Disciplina: corsa orientamento
Esperienza nell'orienteeing: 16 anni
Curriculum: Campione Italiano Sprint Relay 2021 (Elite)
Volume allenamento: 600 ore/anno
Totale 2021: 1800km corsa, 300km orienteeing, 4800km bici + altro
Frequenza allenamento: 6 corsa/orienteering + 1 bici + 3 forza + 2 altro
Attrezzatura in possesso: orologio gps, fascia cardio, sensore potenza



D1: Hai avuto un programma di allenamento personalizzato in passato?

R1: No, non ho mai seguito un piano personalizzato su di me, ma ho sempre cercato di dare un senso alla programmazione annuale/settimanale

D2: Come descriveresti il tuo stato di salute attuale?

R2: In forma, ultimo infortunio abbastanza serio passato da 3 mesi

D3: Riguardo stress, recupero, impegni scolastici ed ore di sonno?

R3: Stress medio/basso tranne in settimane sotto esame universitario o molto intense di allenamenti, parte della giornata la passo seduto davanti al computer a studiare, il recupero lo curo attraverso la buona alimentazione e il sonno: circa 9 ore di qualità (cerco di avere una routine sonno/veglia, guardare poco i dispositivi elettronici dopo cena, mangiare distante dal coricamento..)

D4: Cosa ne pensi dell'orienteeing?

R4: Mi piace molto l'ambiente, vedere amici, il "buon agonismo", il fairplay. Ultimamente ho preferito spostarmi più sulle gare cittadine rispetto a quelle in bosco per ridurre il rischio infortuni

PROFILO TECNICO

ABILITÀ	RATING	1	2	3	4	5
<i>Lettura della mappa</i>			X			
<i>Direzione in bussola</i>				X		
<i>Pianificazione tratte di percorso</i>			X			
<i>Lettura curve di livello</i>			X			
<i>Memorizzazione</i>					X	
<i>Punti di attacco</i>			X			
<i>Percorso sprint CO</i>					X	
<i>Percorso middle CO</i>		X				
<i>Percorso long CO</i>			X			
<i>Percorso in notturna CO</i>		X				

PROFILO MENTALE

QUALITÀ	RATING	1	2	3	4	5
<i>Self-confidence</i>						X
<i>Motivazione</i>						X
<i>Concentrazione</i>			X			
<i>Essere positivo</i>						X
<i>Tolleranza allo stress</i>						X
<i>Occhio al dettaglio</i>						X
<i>Fissare obiettivi</i>					X	
<i>Assumersi responsabilità</i>					X	
<i>Pensiero creativo</i>						X
<i>Gioco di squadra</i>					X	

PUNTI DI FORZA E DI DEBOLEZZA

CAPACITÀ FISICHE	RATING	1	2	3	4	5
<i>Aerobica</i>					X	
<i>Anaerobica</i>				X		
<i>Economia di corsa</i>			X			
<i>Forza</i>				X		
<i>Flessibilità</i>						X

ABILITÀ DI CORSA	RATING	1	2	3	4	5
<i>Corsa su sentiero</i>			X			
<i>Corsa su terreno piatto</i>					X	
<i>Corsa su terreno ondulato</i>		X				
<i>Corsa su terreno ripido</i>		X				
<i>Corsa in salita</i>				X		
<i>Corsa in discesa</i>		X				
<i>Corsa su terreno paludoso</i>		X				
<i>Corsa su terreno sassoso</i>		X				
<i>Corsa su terreno con alberi abbattuti</i>		X				
<i>Corsa su terreno verde fitto</i>		X				
<i>Attraversare ostacoli del terreno facilmente e rapidamente</i>		X				
<i>Cambiare il ritmo di corsa in base al tipo di terreno</i>		X				
<i>Il mio voto personale come "corridore in bosco"</i>		X				