

CORSO ALLENATORI DI I. GRADO 2022

Direttore del Corso: Stefano Raus

SCHEDA ATLETA "F"

Sesso: maschio
Anno di nascita: 2004
Sport praticati: corsa orientamento, atletica, bici e sci fondo
Disciplina: C-O, MTB-O, SKI-O
Esperienza nell'orientering: 7 anni
Volume allenamento: 5000 km/anno
Frequenza allenamento: 6 gg/settimana, 8-10 h/settimana
Attrezzatura in possesso: orologio gps, fascia cardio
PB in pista: 3000m 10'20" (2020)



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

R1: Sì e anche tutt'ora

D2: Come descriveresti il tuo stato di salute attuale?

R2: Molto buono

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

R3: Stress abbastanza elevato a causa della scuola, ore di sonno un po' irregolari questo periodo passato sempre a causa della scuola

D4: Cosa ne pensi dell'orientering?

R4: Mi piace perché unisce abilità fisiche alla lucidità mentale e trovare le lanterne è una cosa che dà soddisfazione. Inoltre è uno sport praticamente senza confini dettati da palestre, piste o elementi che lo renderebbero monotono, ogni gara è diversa e una gara tira l'altra perché vieni spinto a fare sempre meglio.

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		