

CORSO ALLENATORI DI I. GRADO 2022

Direttore del Corso: Stefano Raus

SCHEDA ATLETA "H"

Sesso: femmina
Anno di nascita: 2000
Sport praticati: corsa orientamento, pattinaggio velocità
Disciplina: corsa orientamento
Esperienza nell'orientering: 10 anni
Curriculum: EYOC 2018, JWOC2018
Volume allenamento: 1100 km/anno
Frequenza allenamento: da 4 a 8 ore/settimana, 5-6 gg/settimana
Attrezzatura in possesso: orologio gps



D1: Hai avuto un programma di allenamento personalizzato in passato? R1: Sì

D2: Come descriveresti il tuo stato di salute attuale?

R2: Ora come ora sto fisicamente bene, ma martedì mi sono tolta i denti del giudizio e mi hanno raccomandato di non fare attività fisica per 10 giorni. Da qua a domenica non penso di poter correre ma domenica potrei provare a corricchiare se tutto va bene.

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

R3: Ora sono in sessione per gli ultimi due esami della triennale e sto preparando la laurea, dormo di base poco ma in questo periodo che non ho lezione ho la possibilità di svegliarmi un attimo più tardi del solito. La sessione non mi stressa molto ma spesso a ridosso degli esami faccio corse più leggere solo per ossigenare il cervello ma non per allenamento vero e proprio

D4: Cosa ne pensi dell'orientering?

R4: Mi piace che sia uno sport veramente accessibile a tutti, ma la cosa che mi piace è l'importanza della tecnica e della mente e non solo delle capacità puramente fisica. Mi piace anche scoprire posti nuovi in Italia e avere la possibilità di fare tante esperienze all'estero in terreni nuovi.

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	