**Candidatura Selezione Ticino 2023**

Per la stagione 2023 possono candidarsi i ragazzi e le ragazze dal 2009 al 2005

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Cognome: |  | Nome: |  |
| Via: |  | CAP: |  |
| Paese: |  | Telefono: (casa) |  |
| Natel personale: |  | Natel genitori: |  |
| Email (pers.): |  | Email (genitori): |  |
| Società: |  | Chip |  |
| Data di nascita |  |  |  |
| Scuola frequentata e piani futuri |  | | |

|  |
| --- |
| Allenatore personale fisico e tecnico: (Nome, indirizzo, E-Mail) (se presenti) |
|  |

**Retrospettiva stagione 2022**

**1. Cosa è andato particolarmente bene questa stagione / dove sono migliorato/a questa stagione?**

|  |  |
| --- | --- |
| **C**  (corsa) |  |
| **O**  (orientamento) |  |
| **M**  (mentale) |  |
| **Generale** |  |

**2. Ho raggiunto i miei obiettivi stagionali? Perché?**

**Stagione 2023**

**3. Dove vorrei migliorare ulteriormente la prossima stagione / cosa non è andato al meglio questa stagione?**

|  |  |
| --- | --- |
| **C**  (corsa) |  |
| **O**  (orientamento) |  |
| **M**  (mentale) |  |
| **Generale** |  |

**4. Quali obiettivi mi pongo per la prossima stagione? Come penso di raggiungere i miei obiettivi? Cosa voglio raggiungere a lungo termine con la CO?**

**5. Come mai dovremmo prenderti in Selezione? Cosa mi aspetto dalla Selezione? Cosa posso dare alla Selezione?**

**6. Quanto intendo impegnarmi la prossima stagione? (Ci saranno circa 25 giorni di attività con la Sele, circa 25 allenamenti Sele al martedì, 17 giorni di gare nazionali, campionati CH e Testlauf e circa 15 gare-allenamenti tra TMO e sprint cup) [Scala di valutazione impegno come le note scolastiche: 6 = massimo, 4 = sufficiente, ecc.).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Attività** | **Impegno** | **Osservazioni** |
| Allenamento invernale |  |  |
| Allenamento individuale |  |  |
| Allenamenti Sele |  |  |
| Campi di allenamento |  |  |
| Analisi gare e allenamenti |  |  |
| Collaborazione con l’allenatore personale |  |  |

Data e luogo: …………………………..……………….

Firma genitori: …………………………………….…..

Firma atleta: …………………………………………...