**Candidatura Selezione Ticino 2025**

Per la stagione 2025 possono candidarsi i ragazzi e le ragazze dal 2011 al 2007

Da mandare compilato a Elena Howald-Roos all’indirizzo [elenaroos91@gmail.com](mailto:elenaroos91@gmail.com) entro e non oltre il 20 ottobre 2024.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 2024**

**1. Analisi: Cosa è andato particolarmente bene e dove ho avuto difficoltà e problemi in questa stagione?**

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

**2. Quali erano i miei obiettivi di prestazione per la stagione 2024?**

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

**Stagione 2025**

**4. Dove e come vorrei migliorare ulteriormente la prossima stagione?**

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

**5. Quali obiettivi di prestazione mi pongo per la prossima stagione?**

**6. Cosa voglio raggiungere a lungo termine con la CO?**

**7. Perché dovremmo prenderti in Selezione? Cosa mi aspetto dalla Selezione? Cosa posso dare alla Selezione?**

**8. Sono disposto/a a impegnarmi al massimo per la CO e per la Sele TI nella 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**
* **Devo allenarmi individualmente con un piano d’allenamenti in base alla mia età, ai miei punti di forza e alle mie debolezze**
* **Devo analizzare le mie gare e i miei allenamenti in modo da migliorare a livello tecnico.**
* **Devo compilare regolarmente e in modo corretto il diario degli allenamenti online T-Pak.**

Si, voglio candidarmi per la Sele

Data e luogo: …………………………..……………….

Firma genitori: …………………………………….…..

Firma atleta: …………………………………………...

**Parte da compilare dall’allenatore personale o CT della società:**

1. **Quali sono i punti di forza del ragazzo/a?**
2. **Dove deve ancora migliorare?**
3. **Come valuti il potenziale del ragazzo/a?**