



SPIGNOLI CARLO

Preparatore atletico

Tel

ESPERIENZE



2019-2020 **SAMPDORIA - Preparatore atletico – Prima squadra**



2012-2019 **MONACO - Preparatore atletico – Prima squadra**
Campione di Francia ligue 1
Semifinalista Champion Ligue
Campione di Francia ligue 2



2009-2012 **SASSUOLO- Preparatore atletico – Prima squadra**



2007- 2009 **BOLOGNA- Preparatore atletico – Prima squadra**
Vittoria campionato SERIE B



2006-2007 **LIVORNO - Preparatore atletico – Prima squadra**



2004-2006 **CAGLIARI - Preparatore atletico – Prima squadra**



2003-2004 **FROSINONE- Preparatore atletico – Prima squadra**
Vittoria campionato SERIE C



2002-2003 **SAN MARINO- Preparatore atletico – Prima squadra**



2000-2002 **FORLÌ / MONTECCHIO -Preparatore atletico – Prima squadra lega dilettanti -**
Vittoria campionato INTERREGIONALE



1998-2000 **CESENA - Preparatore atletico – Centro di formazione settore giovanile -**

FORMAZIONE/ TITOLI DI STUDIO

- **Diploma Superiore di Educazione Fisica – ISEF Urbino-**
- **Laurea in Pedagogia – Facoltà di Magistero – TRIESTE -**
- **Diploma Preparatore Atletico Professionista – Centro federale di COVERCIANO -**
- **Allenatore di calcio UEFA B – Federazione italiana calcio -**
- **Allenatore Atletica leggera – Federazione italiana di atletica leggera – Formia -**
- **Allenatore lotta pesi e judo – Federazione FILPJ -**
- **Assistente bagnanti – Federazione italiana nuoto salvamento -**

PRESENTAZIONI PERSONALI A CONVEGNI E CONFERENZE

Strasburgo	2014	“Lavoro Propriocettivo funzionale nel calcio” (convegno medico sportivo)
Parigi	2016	“ Lavoro di forza nel calcio ” (Federazione francese di football)
Parigi	2018	“Lavoro di forza analitico e funzionale” (Federazione francese di football)
Firenze	2018	“ Lavoro di forza adattamenti nervosi e strutturali con metodo analitico e funzionale” (Federazione Italiana di football)
Bergamo	2018	“La forza nel Calcio” (convegno medico sportivo)
Alassio	2018	“Migliorare le azioni di intensità massimale nel calcio” (convegno medico sportivo)
Bergamo	2019	“ La seduta di forza: atleta ruolo e situazione” (convegno medico sportivo)
Milano	2019	“ La forza metodi a confronto” (ASA all sport foot)

INSEGNANTE PRESSO :

Università di Montpellier 2018 – Francia -Insegnante al corso post Universitario “ Migliorare la performance nel calcio”

Università di Montpellier 2020 – Francia -Insegnante al corso post Universitario “ Migliorare la performance nel calcio”

SPECIALIZZAZIONI SPECIFICHE

- Pianificazione e programmazione della preparazione atletica
- Gestione e controllo del carico di allenamento in funzione dello stato di forma
- Controllo e gestione delle sedute di allenamento
- Messa in atto di protocolli e metodi di allenamento
- Messa in atto di protocolli di studio, analisi e ricerca
- Utilizzo di competenze psicopedagogiche generali e sportive attuabili con giocatori
- Specializzazione in metodiche di sviluppo della forza analitica e funzionale
- Specializzazione nell'utilizzo di macchine isoinerziali nello sviluppo della forza e prevenzione infortuni
- Specializzazione in protocolli di recupero infortuni

COMPETENZE

LINGUE

- Italiano - Conoscenza professionale
- Francese - Conoscenza professionale

INFORMATICA

- Pack Office
- Windows

UTILIZZO DI TECNOLOGIE

- Sistemi di acquisizione dati GPS
- Macchine isoinerziali
- Test valutazione
- Polar Team Pro

METODICHE DI CONTROLLO DEL CARICO

- Controllo e gestione FC, VAS, TQR, RIPOSO
- Controllo e gestione RPE