

## Istruzione

1995 - Università degli studi di Firenze Diploma di Educazione Fisica – voto 110

1999- Corso di perfezionamento in Management dello sport (Università di Firenze)

2005 - Laurea Specialistica in SCIENZA E TECNICA DELLO SPORT – Voto 110 e lode

## Abilitazioni / Corsi / Formazione

1992 - Abilitazione di Allenatore giovani calciatori presso il Centro Tecnico federale di Coverciano

1996 - Abilitazione a Preparatore Atletico professionista presso il Centro Tecnico Federale di Coverciano

Giudizio OTTIMO

2001 - Abilitazione nell'ambito K02A (classi di concorso029 e A030 educazione fisica nella scuola media e superiore) O.M.153 Provveditorato di Firenze (21-03-2001)

2003- Abilitazione ad Allenatore di Base (3° categoria) presso il centro C.O.N.I. Tirrenia

2016 – Attestato BLSA

2016 – Corso I livello "Canali Postural Method" : La prevenzione dei traumi da carico iterativo del calcio

2016 – Corso FIPE II° Livello Istruttore/Personal Trainer Senior (specializzato in: strappo, girata e slancio)

## Esperienze professionali:

2016-17- Personal Trainer e Preparatore fisico presso Centro Sportivo Vestina Montesilvano (PE)

2016-17- Preparatore Atletico Serie B 1° squadra calcio a 5 Tombesi Ortona

2015-16- Personal Trainer e Preparatore fisico presso Blu Sport di Fossacesia (CH) e Centro Sportivo Vestina Montesilvano (PE); docente Presso Università di Chieti "G.D'Annunzio"- corso di Laurea in Scienze Motorie

2014-15- Preparatore Atletico Serie B 1° squadra Pescara Calcio

2013-14- Preparatore Atletico Serie B 1° squadra Virtus Lanciano

2012-13- Preparatore Atletico Settore Giovanile Squadra Primavera Juventus F.C.

2011-13 - Preparatore Atletico Settore Giovanile Squadra Primavera Juventus F.C.

2010-11 - Personal-trainer e analisi funzionale attraverso vari test MovLabFirenze

Preparatore Atletico della 1° squadra - Nazionale dilettanti Forcoli Calcio

2009-10 - Preparatore Atletico e direttore tecnico delle squadre giovanili dei giovanissimi alla 1° squadra - Nazionale dilettanti Sestese calcio

2008-09 - Preparatore Atletico e responsabile della pianificazione giovanile - Nazionale dilettanti	Sestese calcio
2007-08 - Preparatore Atletico Serie C2 (Lega-pro)	U.S.Poggibonsi
2006-07 - Preparatore Atletico e vice Responsabile area Tecnica - Squadra Primavera e Squadre minori	ACF Fiorentina
2005-06 - Preparatore Atletico e Capo dell'area Fisica Squadra Primavera, Squadra Allievi Nazionali e Squadre minori	ACF Fiorentina
2004-05 - Preparatore Atletico e responsabile della pianificazione giovanile - Squadra Primavera e Squadra Berretti	Empoli F.C.
2003-04 - Preparatore Atletico e responsabile della pianificazione giovanile - Squadra Primavera, Squadra Berretti, Squadra allievi Nazionali, Squadra Allievi Professionisti	Empoli F.C.
2002-03 - Preparatore Atletico e responsabile della pianificazione giovanile - Squadra Primavera, Squadra allievi Nazionali, Squadra Allievi Professionisti	Empoli F.C.
2001-02 - Preparatore Atletico e responsabile della pianificazione giovanile - Squadra Primavera, Squadra allievi Nazionali, Squadra Allievi Professionisti	Empoli F.C.
2000-01 - Preparatore Atletico e responsabile della pianificazione giovanile - Squadra Primavera, Squadra Allievi Nazionali, Squadra Allievi Professionisti	Empoli F.C.
1999-00 - Preparatore Atletico Squadra campionato serie B	Florence Basket femminile
Preparatore Atletico e responsabile della pianificazione giovanile - Squadra Primavera e Squadra Allievi Nazionali	Empoli F.C.
1998-99 - Preparatore Atletico Squadra campionato serie B	Florence Basket femminile
Preparatore Atletico - Squadra Primavera e Squadra Allievi nazionali	Empoli F.C.
1997-98 - Preparatore Atletico Campionato di Promozione/eccellenza	Scandicci Calcio
1995-96 - Preparatore Atletico Campionato nazionale Dilettanti	RondinellaFirenze
1996-97 - Preparatore atletico Campionato nazionale Dilettanti	RondinellaFirenze

## **Articoli e interventi**

- "Metodo, progressione e utilizzo delle macchine isoinerziali DESMOTEC" di A. Agrello- Pisa, Hotel Tower Plaza - 27 giugno 2015-Seminario di approfondimento
- "Dal settore giovanile alla prima squadra: esercitazioni per ogni età" di A. Agrello e S. Calderini - Firenze, Museo del calcio - 24 novembre 2008

- "le capacità coordinative: gli anni del consolidamento della prestazione" Aggiornamento tecnici - Pisa 18-02-2008
- "Osservazione di alcuni parametri dell'allenamento giovanile tramite dyna-byopsy" di A.Agrello e D.Quinto - Convegno Istituto di medicina dello sport - "Il calciatore dilettante, consigli per l'uso" - Firenze 12-02-2007
- "I tempi di movimento" di Adriano Cadregari, A.Agrello, Davide Quironi; Rivista Notiziario del Settore Tecnico n.6 del 2006.
- Relazione al Congresso nazionale preparatori atletici presso auditorium Laurus: " i settori giovanili nei club professionistici; priorità-organizzazione- programmazione-obiettivi" - 8/05/2006
- "Aumento della velocità dei primi passi in giovani calciatori". di A.Agrello, C.Piccinetti, A.Ducci; Rivista l'Allenatore n.2 marzo-aprile 2002
- "Anello di congiunzione fra il lettino fisioterapico ed il balzo" Congresso nazionale preparatori atletici: Firenze, 21 maggio 2001 Palazzo dei Congressi
- "Un lavoro a tutto tondo" di A.Agrello, A.Ducci, G.Vitali. Rivista Il Nuovo Calcio - Maggio 2001
- Intervento alla conferenza organizzata dall'AIAC Liguria a LA SPEZIA presso il centro Arcifavaro: "L'aumento della velocità del primo passo in giovani calciatori".di A. Agrello, C.Piccinetti, A.Ducci - 11/12/2000
- Conferenza al corso per Preparatore atletico professionista presso il Settore Tecnico di Coverciano: Programmazione pluriennale in un settore giovanile - 06/04/2000
- Allenamento della forza in una squadra di Allievi. Rivista l'allenatore n.1 gennaio - febbraio 2000.
- L'uso del paracadute come strategia di allenamento della corsa nel calcio. Di M.Marella, P.Bezerra, M.Risaliti A.Agrello ( laboratotio di metodologia dell'allenamento e biomeccanica del calcio.Rivista Settore Tecnico n. 4 luglio-agosto 1996

## IL PALMARES

- |                          |         |  |
|--------------------------|---------|--|
| <input type="checkbox"/> | 2012-13 | COPPA ITALIA- squadra Primavera -1 TORNEO Citta di Ostuni CAT. PRIMAVERA |
| <input type="checkbox"/> | 2011-12 | 1 COPPA CARNEVALE Fasi finali squadra Primavera                          |
| <input type="checkbox"/> | 2009-10 | 4° classificato e PLAY-OFF CAMPIONATO LND                                |
| <input type="checkbox"/> | 2007    | 1 TORNEO INTERNAZ. CITTA' DI OSTUNI CAT. PRIMAVERA                       |
| <input type="checkbox"/> | 2006    | 1 TORNEO DI VIGNOLA CAT PRIMAVERA  |
| <input type="checkbox"/> | 2005-06 | 2° classificati CAMPIONATO PRIMAVERA                                     |

**Andrea Agrello: Insegnante ed. Fisica presso Liceo Scientifico "A. Volta" Francavilla al Mare**

- 2005-06 FASI FINALI CAMPIONATO PRIMAVERA-Allievi naz.
- 2004-05 FASI FINALI CAMPIONATO PRIMAVERA (3° classificati)
- 2003-04 2° classificati COPPA CARNEVALE
- 2002-03 FASI FINALI CAMPIONATO PRIMAVERA (3° classificati)
- 2002 1 TORNEO INTERNAZIONALE "CARLIN'S BOYS" CAT.PRIMAVERA
- 2000-01 FASI FINALI CAMPIONATO PRIMAVERA - Fasi finali squadra Allievi naz.
- 1999-00 1 COPPA CARNEVALE - Fasi finali squadra Allievi naz.
- 1998-99 1 SCUDETTO PRIMAVERA - Fasi finali squadra Allievi naz.

### **Abilità professionali:**

- Management dell'Atleta top level*
- Gestione e organizzazione di un settore giovanile (aspetto fisico/coordinativo)*
- Esperto della forza: performance e conditioning*
- Utilizzo tecnologia Isoinerziale*
- Utilizzo Kettlebells e applicazione lavoro funzionale di base e avanzato*
- Utilizzo pesistica tradizionale (bilanciere)*
- Utilizzo del lavoro in sospensione (TRX ecc)*
- Valutazione funzionale e recupero infortuni*

### **Strumenti/Tecnologia:**

- Software per il controllo del carico interno in telemetria*
- Software per la programmazione dell'allenamento*
- Gestione delle fotocellule*
- Gestione e conoscenza dei principali test da campo*
- Software/ accelerometri per valutare e tarare i lavori di forza/potenza*