



ANDREA LICCIARDI

Preparatore fisico



Andrea-Licciardi



SKILLS

Analisi dati ●●●●●

Allenamento della forza ●●●●●

Allenamento di resistenza ●●●●●

LINGUE

Inglese ●●●●●

I MIGLIORI ARTICOLI E LIBRI

Analisi della prestazione in una squadra giovanile professionista mediante l'utilizzo del GPS.

Italian Journal of Sports Rehabilitation and Posturology

Controllo del carico nel calcio - aspetti teorici e pratici sull'utilizzo del GPS

PerformanceLab - Lulu Press

La programmazione settimanale con gli small sided games

YouCoach SRL

Per informazioni: researchgate.com/andrea-licciardi2

ABOUT ME

Preparatore fisico con esperienze nell'analisi dati, nella gestione e controllo del training load, nella programmazione dell'allenamento e nell'utilizzo della periodizzazione tattica.

Ho sviluppato, nel corso degli anni, buone capacità nell'utilizzo dei software di analisi del Training Load con GPS e Cardiofrequenzimetri e nella gestione dell'atleta in modo completo. Sono Co-fondatore di **Performance Lab**, piattaforma online di formazione e aggiornamento per preparatori fisici, allenatori e studenti universitari.

ESPERIENZE DI LAVORO RECENTI

Fitness Coach

Torino Football Club - Under 19

2017 - ora

- Programmazione dell'allenamento
- Training Load & Workload analysis

Assistente Universitario

Università di Torino - SUISM

2016 - ora

- Basi del Movimento
- Chinesiologia

Professore a contratto

Università di Torino - SUISM

2018 - 2020

- Sport di squadra - Pallavolo

FORMAZIONE

Master in Programmazione Neurolinguistica e Coaching Umanistico

2020-ora

Università Pegaso

Uefa C License - Grassroots

2019

FIGC - Federazione Italiana Giuoco Calcio

Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport

2014-2017

Università di Torino - SUISM

Voto: 110/110 con lode

Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

2011-2014

Università di Torino - SUISM