



## Carlo Laface

Data di nascita: | Nazionalità: | Sesso: |

### ESPERIENZA LAVORATIVA

01/09/2011 – ATTUALE – Firenze, Italia

#### DIRETTORE TECNICO DI PALESTRA – STILNUOVO SPDR L

Palestra Stilnuovo spdr l

•Da settembre 2011 come Personal Trainer e Corsistica Funzionale; da settembre 2013 Responsabile dell'Area Funzionale e da Gennaio 2014 **Direttore Tecnico**

#### **Mansioni che ho ricoperto come Responsabile Tecnico della Stilnuovo spdr l:**

- Corsistica health: Cardiohealth, Dimahealth I, Diabethealth I e II
- Responsabile Fit Medical, personl trainer e health&reconditioning training
- Responsabile corsistica fitness
- Valutazione funzionale, test di forza esplosiva e reattivo elastica tramite tecnologia Microgate (Optogait+Gyko)
- Valutazione agility test tramite tecnologia Microgate (Witty-Sam)
- Monitoraggio HRV con tecnologia Hosand
- Valutazione cardio-polmonare con tecnologia Cosmed, utilizzo del K5 (test massimale FcMax e VO2max) e Q-NRG.

Responsabile della preparazione fisica:

Tennis

- del Circolto tennis "CT Firenze" 2015-2017
- alla Carraia, circolo di tennis a Firenze 2017-2018
- presso il Match ball Firenze Country Club, Agonistica Pro, Agonistica e SAT 2020-2022

Nuoto

- della pallanuoto A2 femminile Rari Nantes 2015-2017, A1 2017-2018

Pallavolo

- dei Lupi di Santa Croce sull'Arno serie A2 Pallavolo 2016-2017
- della pallavolo Rinascita Varlungo Volley Firenze militante in B2 2017-2018
- della pallavolo Pontemediceo Volley in B2 e del settore giovanile 2017-2020
- della Sales Volley Firenze, serie C Maschile, C femminile, D femminile e settore giovanile 2021-2022

Pattinaggio

- del pattinaggio artistico di Scandicci 2017-2018

Calcio

- del Casellina Calcio categoria giovanissimi e allievi 2017-2018
- dell'Affrico Calcio categoria giovanissimi e allievi 2017-2019

Pallacanestro

- della Laurenziana basket settore giovanile e minibasket 2017-2019
- dell'Affrico basket settore giovanile e serie D 2018-2019
- della STM Mugello Basket di Borgo San Lorenzo 2018-2020
- della Sancat Basket di Firenze 2018-2019
- della Pallacanestro femminile Firenze "Pff" serie B 2018-2020, serie A2 2020-2021
- delle giovanili della Firenze Basket Academy 2019-2022

Motociclismo

- Lorenzo Dalla Porta 2017-2019 in Moto 3, 2019-2022 in Moto 2

01/09/2005 – ATTUALE – Firenze, Siena e Montecatini Terme

#### PREPARATORE ATLETICO DI PALLACANESTRO E PALLAVOLO

## **PALLACANESTRO**

Settore Giovanile pallacanestro:

- Assistente di Mini-basket, con la società "Pino Dragons" di Firenze, presso la Scuola Elementare "Torrighiani" di Firenze 2005-2007
- Preparatore Fisico di Pallacanestro Settore Giovanile della Società "Everlast" di Firenze 2007-2008
- Preparatore Fisico di Pallacanestro Settore Giovanile della Società "Smarthouse Mabo Firenze" 2008-2009
- Preparatore Fisico di Pallacanestro Settore Giovanile della Società "Olimpia Legnaia" 2007-2011
- Preparatore Fisico di Pallacanestro Settore Giovanile della Società "Affrico Basket" di Firenze 2008-2011, 2015-2019
- Preparatore Fisico di Pallacanestro Settore Giovanile della Società "Sancat" di Firenze 2010-2013, 2015-2022
- Preparatore fisico di pallacanestro del settore giovanile della "Consum.it Virtus Siena" 2010-2015
- Preparatore Fisico di Pallacanestro del Settore Giovanile della Società "Laurenziana Basket" di Firenze 2015-2017
- Preparatore Fisico di Pallacanestro Settore Giovanile della Società "Pino Dragons" di Firenze, nelle seguenti categorie 2006-2022

Prime squadre pallacanestro::

- Preparatore Fisico di Pallacanestro dell' "Olimpia Legnaia" di Firenze militante in serie D 2006-2009
- Preparatore fisico di Pallacanestro Settore Giovanile della Società "Smarthouse Mabo Firenze" 2008-2009
- Preparatore fisico di pallacanestro della "Fiorentina-Affrico basket", militante in serie C d'eccellenza girone E 2008-2009
- Preparatore fisico di pallacanestro della "Florence Basket Fotoamatore", militante in serie A2 2009-2011
- Preparatore fisico di pallacanestro della "Nuova Pallacanestro Firenze", militante in serie B Dilettanti girone A 2009-2011
- Preparatore fisico di pallacanestro della "Consum.it Virtus Siena", militante nel campionato di Divisione Nazionale A, B e C 2011-2015
- Preparatore fisico del "Montecatini Terme Basketball", militante nel campionato di Serie B girone A 2017-2018
- Preparatore fisico di pallacanestro della "Pino Dragons Firenze", militante nel campionato di Divisione Nazionale C e serie B 2013-2022

Raduni con la nazionale giovanile e progetti regionali con la FIP:

- Collaboratore della preparazione fisica al progetto "Azzurrina Toscana " pallacanestro femminile 2007-2012
- Preparatore Fisico al progetto di qualificazione della **Nazionale Italiana di Pallacanestro under 14**, raduno interregionale centro, Tirrenia (PI) 9-13 Gennaio 2008
- Preparatore Fisico al progetto di qualificazione della **Nazionale Italiana di Pallacanestro under 14**, raduno interregionale sud, Caserta (CA) 25 Febbraio-1 Marzo 2009

## **Pallavolo**

- Preparatore della "Rinascita volley Firenze" femminile militante nel campionato di serie C 2012-2014, serie B2 2014-2015

01/09/2003 – 30/07/2006 – FIRENZE, Italia

## **STAGISTA PRESSO IL LABORATORIO DI BIOMECCANICA DI COVERCIANO**

---

## **CALCIO**

• Stagista con l'Università degli Studi di Firenze presso il Laboratorio di Metodologia dell'Allenamento e Biomeccanica Applicata – Settore Tecnico F.I.G.C. Coverciano (FI) dal 2003:

- Maggio 2005: Test ai portieri delle Nazionali Giovanili
- Novembre 2005: Test ai portieri delle Nazionali Giovanili
- Aprile 2006: Test ai portieri delle Nazionali Giovanili
- Luglio 2006: Test al raduno dei Calciatori AIC in assenza di contratto
- 9-12 Ottobre 2006: Test alla Nazionale Under 17 maschile
- 30 Ottobre 2006: Test alla Nazionale Under 17 maschile
- 20 Ottobre 2006: Test alla Nazionale Under 17 femminile
- 27 Novembre 2006: Test alla Nazionale Under 19 femminile

• Preparatore Atletico di Calcio Settore Giovanile della Società SANCAT di Firenze, nel periodo pre-campionato Settembre 2007.

- Valutazione funzionale ritiro pre-campionato A.C. Perugia Calcio (stagione 2006/2007)

01/09/2005 – 10/06/2009

## **ATTIVITA' SCOLASTICHE**

---

- Insegnante di attività motoria, da parte del "Pino Dragons", presso la Scuola Elementare "Cairolì" di Firenze, nei seguenti anni accademici 2005/2006, 2006/2007, 2007/2008, 2008/2009
- Insegnante di attività motoria, da parte del "Pino Dragons", presso la Scuola Elementare "Vittorio Veneto" di Firenze, nei seguenti anni accademici 2007/2008, 2008/2009

## **CENTRI ESTIVI**

---

- Capo Istruttore al centro estivo "Bimbi in Movimento" presso il Chianti Country Club dell'Ugolino dal 22/6/2009 al 31/7/2009
- Capo Istruttore al centro estivo "Bimbi in Movimento" presso il Chianti Country Club dell'Ugolino dal 14/6/2010 al 23/7/2010

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

---

• **2006 – LAUREA MAGISTRALE IN "SCIENZE E TECNICA DELLO SPORT" (VOTAZIONE 110/110 E LODE) – UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI FIRENZE - FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA – TESI SPERIMENTALE DAL TITOLO: "AFFATICAMENTO NEURO-MUSCOLARE IN CALCIATORI PROFESSIONISTI**

---

• **2004 – LAUREA IN "SCIENZE MOTORIE" (VOTAZIONE 110/110 E LODE) – UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI FIRENZE - FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA – TESI SPERIMENTALE DAL TITOLO: "IL VO2 MAX CORRELATO ALLE ABITUDINI DI VITA DELLE RAGAZZE".**

---

• **2018 – BAREFOOT TRAINING SPECIALIST I LIVELLO, 11-12 MAGGIO 2018 AREZZO**

---

• **2016 – DNS I LIVELLO(DYNAMIC NEUROMUSCULAR STABILIZATION) ROMA 19-20 MARZO**

---

• **2008 – DIPLOMA DI PREPARATORE FISICO – FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO**

---

• **2007 – DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO PROFESSIONISTA – FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO, SETTORE TECNICO DI COVERCIANO**

---

**RELAZIONE** – C. Laface, "Utilizzo dell'EMGs per l'analisi della fatica neuro-muscolare" Corso Preparatori Atleti

---

**RELAZIONE** – • C. Laface, M. Levi Micheli, E. Castellini, M. Marella, "Affaticamento neuro-muscolare in calcio

---

**RELAZIONE** – • C. Laface, M. Marella "Affaticamento neuro-muscolare in calciatori professionisti: indagine sugl

---

**RELAZIONE** – • B. Savarese, M. Levi Micheli, C. Laface "Frequenza cardiaca in telemetria: dalla valutazione del

---

**RELAZIONE** – • C. Laface, M. Cammarata, N. Ricci, "Valutazione Qualitativa Test di Salto e Analisi della Variabi

---

**RELAZIONE** – • C. Laface "Valutazione del carico interno: metabolimetro ed HRV, dall'Health Fitness alla perform

---

**PUBBLICAZIONE** – • L. Vecchiet, E. Castellini, M. Levi Micheli, C. Laface, L. Pagani, M. D'Elia, L. Gotti, G. Andrei

---

**PUBBLICAZIONE** – • L. Vecchiet, E. Castellini, M. Levi Micheli, C. Laface, L. Pagani, M. D'Elia, L. Gotti, G. Andrei

---

● **COMPETENZE LINGUISTICHE**

---

Lingua madre: **ITALIANO**

Altre lingue:

	COMPRESIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
<b>INGLESE</b>	A2	A2	A1	A1	A1

*Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato*

● **COMPETENZE DIGITALI**

---

Gestione autonoma della posta e-mail | Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc)

---

*Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".*

Firenze, 08/01/2022



Carlo Laface