

● ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2008 – 2011 – Pisa, Italia

LAUREA IN SCIENZE MOTORIE – Università di Pisa

Tesi: "Il calciatore pensante, passaggio dal calcio d'istinto ad un calcio di ragionamento"

2013 – Verona, Pisa

MASTER IN TEORIA E TECNICHE DI ALLENAMENTO ATLETICO IN CALCIO – Università di Verona e Università di Pisa

Tesi svolta sull'importanza della forza nel calcio: *"Allenare la forza in base al tipo di atleta: strumento per l'incrementare della prestazione e la riduzione degli infortuni correlati a carichi, volumi e metodi di lavoro errati nel gioco del calcio"*.

2014 – Firenze, Italia

CORSO UEFA B: ALLENATORE DI CALCIO F.I.G.C – Federazione italiana gioco calcio

2013 – 2015 – Pisa, Italia

LAUREA IN SCIENZE DELLA ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE. TESI SPERIMENTALE: "ATTIVITÀ FISICA PREVENTIVA E ADATTATA NEI SETTORI GIOVANILI DI CALCIO: UNO STRUMENTO PER RIDURRE IL RISCHIO D'INFORTUNIO" – Università di Pisa

110

2021 – ATTUALE – Milano, Italia

LAUREANDO IN NUTRACEUTICA (NUTRIZIONE ED INTEGRAZIONE ALIMENTARE), LAUREA MAGISTRALE – Università San Raffaele di Milano

● PUBBLICAZIONI

Libro: "1+1=100% sviluppare la coordinazione per le gestualità specifiche di dominio, conduzione e finte, con e senza palla" Edizione Calzetti e Mariucci

2018

Un titolo atipico (1 sta per coordinazione +1 che sta per tecnica individuale = potenzialità 100%) per un manuale che non mira a perfezionare un modulo di gioco o a una più efficace programmazione della preparazione atletica, ma al miglioramento tecnico individuale in tutti quei particolari che consentiranno un più incisivo apporto al collettivo. Il metodo nasce dopo un'attenta analisi della prestazione di alto livello, soprattutto delle partite di Champions League: se ne è dedotto che i giocatori top level sono in grado di avere un dominio della palla e un controllo del proprio corpo, pur nel corso di esecuzioni in condizioni di rapidità elevata, estremamente raffinato. Obiettivo della metodologia proposta è quindi quello di ottimizzare gestualità eseguite prima a velocità controllata, per poterle realizzare con la massima rapidità possibile: fondamentale quindi sviluppare in modo dettagliato e fine la coordinazione e la tecnica fin dal settore giovanile, richiamando ogni anno tutti i movimenti specifici che, a causa delle modificazioni corporee dovute allo sviluppo fisiologico, perdono spesso qualità in efficacia e velocità. Il percorso proposto, attraverso oltre 200 esercizi e varianti suddivisi in tre livelli progressivi (Base, Intermedio, Avanzato), parte dalla coordinazione generale per arrivare alle massime espressioni di capacità tecnica e coordinativa individuale, al fine di "costruire" un giocatore di calcio in possesso delle raffinate gestualità menzionate. I materiali utilizzati (over, speed ladder, filo singolo e doppio e, ovviamente, pallone) sono di facile reperibilità e adattamento e le soluzioni motorie suggerite sono state ampiamente collaudate, comprensibili e, con la giusta applicazione, ben realizzabili.

Libro ebook e App: "Teaching soccer"

Pubblicato anche in Brasile per l'evento del mondiale di calcio 2014.

● STUDI SCIENTIFICI

2016

"Attività fisica preventiva e adattata nei settori giovanili di calcio: uno strumento per ridurre il rischio d'infortunio". Rivista Sport and Anatomy, JSA 2016; II: 7-15

03/2020

"Relax a scuola attraverso la musica e la fantasia". Rivista di educazione fisica, scienze motorie e sport, Marzo 2020; I:32-34

● ESPERIENZA LAVORATIVA

2010 – 2011 – Livorno, Italia

PREPARATORE ATLETICO CATEGORIA BERRETTI A.S LIVORNO CALCIO – LIVORNO CALCIO

2011 – 2012 – Livorno, Italia

PREPARATORE ATLETICO CATEGORIA ALLIEVI NAZIONALI U16-17 A.S LIVORNO CALCIO – LIVORNO CALCIO

2012 – 2013 – Livorno, Italia

PREPARATORE ATLETICO CATEGORIA GIOVANISSIMI NAZIONALI U15 A.S LIVORNO CALCIO. – LIVORNO CALCIO

2012 – 2013 – Pisa , Italia

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY, NAZIONALE U20, COLLABORATORE ESTERNO PREPARAZIONE ATLETICA SPECIALIZZATO NELL'AREA FORZA E VELOCITÀ. – CENTRO FEDERALE CONI ITALIA DI TIRRENIA (PISA)

2013 – 2014 – Livorno, Italia

COLLABORAZIONE CON LA CATEGORIA PRIMAVERA A.S LIVORNO CALCIO CON ALLENATORE SERGIO ZANETTI – LIVORNO CALCIO

2014 – 2014 – Livorno, Italia

COLLABORAZIONE CON LA CATEGORIA PRIMAVERA A.S LIVORNO CALCIO CON ALLENATORE EZIO GELAIN. – LIVORNO CALCIO

2015 – 2015 – Livorno, Italia

PREPARATORE ATLETICO TESSERATO COME COLLABORATORE TECNICO, PRIMA SQUADRA (SERIE B) A.S LIVORNO CALCIO ALLENATORE EZIO GELAIN. RESPONSABILE PREPARATORI ATLETICI A.S LIVORNO CALCIO – LIVORNO CALCIO

2016 – 2016 – Livorno, Italia

PREPARATORE ATLETICO TESSERATO COME COLLABORATORE TECNICO PER LA PRIMA SQUADRA (SERIE B) A.S LIVORNO CALCIO ALLENATORE EZIO GELAIN. RESPONSABILE PREPARATORI ATLETICI A.S LIVORNO CALCIO – LIVORNO CALCIO

2016 – 2017 – Empoli, Italia

PREPARATORE ATLETICO CATEGORIA U16 E U17 EMPOLI F.C CON GLI ALLENATORI: ALESSANDRO BIRINDELLI, GIANLUCA FALSINI. – EMPOLI F.C

2017 – 2018 – Empoli, Italia

PREPARATORE ATLETICO CATEGORIA U16 E U17 EMPOLI F.C CON GLI ALLENATORI ANTONIO BUSCÈ E DAVIDE CEI.
– EMPOLI F.C

2018 – 2019 – Empoli, Italia

PREPARATORE ATLETICO “CAMPIONE D’ITALIA” CATEGORIA U16 E U17 EMPOLI F.C CON GLI ALLENATORI ANTONIO BUSCÈ E ROSARIO PERGOLIZZI – EMPOLI F.C

2019 – 2020 – Empoli, Italia

PREPARATORE ATLETICO CATEGORIA U17 EMPOLI F.C CON ALLENATORE BEGGI CESARE – EMPOLI F.C

2020 – 2021 – Empoli, Italia

PREPARATORE ATLETICO CATEGORIA U17 EMPOLI F.C CON ALLENATORE LISUZZO ANDREA –EMPOLI F.C

● **COMPETENZE LINGUISTICHE**

Lingua madre: ITALIANO

Altre lingue:

	COMPRENSIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
INGLESE	C1	B2	B2	B2	B2

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

