

# FEDERICO GIORGI



## Contatti



## Informazioni personali



## Capacità e competenze

- Tecniche di allenamento sportivo
- Capacità di pianificazione e di organizzazione
- Abilità nel gestire e motivare singoli e gruppi
- Gestione dei gruppi
- Capacità di insegnamento ai bambini
- Passione per lo sport

## Esperienze lavorative e professionali

### Preparatore Atletico

2017.01 - Attuale

*PERSONAL, Ceto (BS)*

- Monitoraggio periodico delle prestazioni fisiche e delle condizioni di salute dell'atleta finalizzato a prevenire infortuni di gioco o lesioni durante gli allenamenti.
- Coordinamento con i professionisti di settore tra cui allenatori, medici sportivi e massaggiatori per potenziare le performance dei singoli o del gruppo.
- Predisposizione di programmi di training per ottimizzare il rendimento muscolare e tecnico nello sport competitivo, amatoriale e nel tempo libero.
- Definizione degli obiettivi di performance da raggiungere e stesura di piani di allenamento adeguati, anche in collaborazione con altri professionisti.
- Progettazione e conduzione di allenamenti individuali e di gruppo.
- Sviluppo progetto dedicato ai bambini in età evolutiva con l'obiettivo di svolgere attività fisica stimolando mente e movimento

### Istruttore Scuola Calcio

2021.10 - Attuale

*U.S. DARFO BOARIO, Darfo Boario Terme*

### Insegnante Di Educazione Motoria

2019.01 - 2019.04

*SCUOLA PRIMARIA, Cervero*

- Sviluppo progetto "SUPERMENTE" attività motoria scuola primaria

### Insegnante Di Educazione Motoria

2017.01 - 2017.04

*SCUOLA PRIMARIA, Darfo Boario Terme (Montecchio)*