

INFORMAZIONI PERSONALI

Andrea Vigni



📍 Strada dei Cappuccini n°142, 53100 Siena (SI)

☎ +39 333 926 70 49

@ andreavigni.prep@gmail.com

in www.linkedin.com/in/andreavigni

Sesso M | Data di nascita 21 / 07 / 1988 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE – QUALIFICA

Preparatore Atletico

ESPERIENZA PROFESSIONALE

- | | |
|-----------------------|--|
| 08 / 2022 - oggi | Preparatore/Responsabile atletico ACR Siena 1904 Calcio Primavera U19
Creazione protocolli di preparazione fisica, guida di allenamenti, riatletizzazione e recupero infortuni, assistenza ed esecuzione di test di valutazione funzionale e capacità fisiche. |
| 07 / 2017 – 08 / 2022 | Responsabile Polo Nazionale/Preparatore atletico presso AIA (Associazione Italiana Arbitri), Siena (SI)
Guida di allenamenti, recupero problematiche fisiche, assistenza ed esecuzione di test di valutazione funzionale e valutazione delle capacità fisiche di arbitri dalla Serie A alla Serie D e regionali e provinciali. |
| 10 / 2021 – oggi | Istruttore e Personal trainer presso Mens Sana 1871– Area fitness, Siena (SI)
Controllo e gestione sala pesi, personal-training, studio percorsi personalizzati con i clienti. |
| 06 / 2019 – 06 / 2021 | Preparatore atletico presso Ego Handball, Siena (SI)
Creazione protocolli di preparazione fisica, guida di allenamenti, riatletizzazione e recupero infortuni, assistenza ed esecuzione di test di valutazione funzionale e capacità fisiche. |
| 2017 - 2018 | Preparatore Atletico presso Emma Villas Volley, Siena (SI)
Riatletizzazione e recupero infortuni, controllo ed applicazione dei protocolli di preparazione fisica. |
| 09 / 2015 – 02 / 2020 | Preparatore Atletico, presso Mens Sana 1871 – Volley, Siena (SI)
Prevenzione infortuni durante l'attività sportiva, preparazione protocolli fisici, guida al riscaldamento, allenamenti, assistenza, test di valutazione. |
| 06 / 2015 – 09 / 2019 | Personal Trainer presso Relais Castello di Casole, Casole d'Elsa (SI)
Supervisione delle aree fitness del Relais; sviluppo di piani d'allenamento, relax e benessere, di gruppo e individuali, consigli nutrizionali ed alimentari. |
| 09 / 2011 – 12 / 2018 | Fitness and Body Building trainer e Fitness Club Assistant presso Mens Sana in Corpore Sano e Mens Sana Lab – Area fitness, Siena (SI)
Sviluppo e gestione delle attività in sala pesi, servizio di personal-training secondo i vincoli di bilancio e gli standard di qualità. |
| 04 / 2013 – oggi | Personal Trainer per clienti privati, Siena (SI)
Sviluppo con il cliente piani di benessere, fitness, allenamento e alimentazione personalizzati. Motivazione, incoraggiamento e monitoraggio percorso dei clienti. |

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 04 / 2021 – 09 / 2021 Corso “Preparatore Atletico Professionista” FIGC, presso Coverciano - Centro Tecnico Federale L. Ridolfi, Firenze (FI)
- 12 / 2020 Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Firenze (FI)
- 02 / 2019 – 06 / 2019 19° Corso Nazionale CONI per Esperti di Preparazione Fisica, presso CONI - Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”, Roma
- 06 / 2018 – 04 / 2019 Partecipazione a diversi Seminari SNAQ : Combattere il caldo; Nutrizione nello sport; Data Analyst & Data Scientist; Preparazione fisica alto livello negli sport di squadra; Metodologia dell'Allenamento negli Sport di Squadra...
presso CONI - Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”, Roma
- 06 / 2018 – 09 / 2018 Corso Istruttore Personal Trainer Senior, presso Strengh Academy FIPE - Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”, Roma
- 10 / 2010 – 05 / 2011 Diploma di Istruttore Federale FIF - EFA, specializzato in Fitness, Bodybuilding e Circuit Training, presso FIF (Federazione Italiana Fitness)
- 09 / 2008 – 12 / 2013 Laurea triennale in Scienze della Comunicazione, piano di studi “Impresa”, Siena (SI)
- 2007 Diploma di perito industriale capotecnico, presso Itis Tito Sarrocchi, Siena (SI)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	C1	C1	B2	B2	B2
spagnolo	A2	B2	A2	A2	A2

Capacità comunicative

- Ottima capacità di comunicazione con gli atleti, al fine di instaurare un rapporto di fiducia;
- Buona capacità di leadership, utile nella guida degli allenamenti;

Competenze organizzative e gestionali

- Autonomia e responsabilità nella organizzazione del lavoro, e nella definizione delle priorità;
- Capacità di lavoro di gruppo acquisita sia durante le esperienze lavorative che nella formazione accademica;

Competenze professionali

- Buone conoscenze commerciali sulle tendenze, sulla redditività e sul marketing;
- Proattività, flessibilità, dedizione al lavoro;
- Valutazione funzionale degli atleti attraverso fotocellule, bia, plicometria, analisi della forza muscolare, analisi posturale;
- Monitoraggio del carico di allenamento e dello stato di recupero degli atleti con cardiofrequenzimetri, gps, accelerometri;
- Analisi del lattato. Video match analysis mediante appositi software, anche real time. Analisi dello sforzo percepito attraverso scala rpe;
- Utilizzo metodi di allenamento con pesi, a carico naturale, con elettrostimolazione, funzionale, con macchine isoinerziali;
- Periodizzazione: pianificazione allenamenti personalizzati;

- Campo di applicazione: calcio, pallavolo, pallamano, basket, fitness & wellness e tutti gli sport in genere partendo dal modello prestativo della disciplina;
- Competenze digitali** Ottima conoscenza di Windows, pacchetto Office, navigazione web e posta elettronica.
- Patente di guida** B

ULTERIORI INFORMAZIONI

- Esperienze varie**
- Scuola di pianoforte per 10 anni
- Attitudini**
- Capacità di ascolto e comprensione delle esigenze del mio interlocutore questo mi consente di proporre ai miei atleti la strategia ottimale per il raggiungimento dei loro obiettivi.
 - Sono una persona aperta al dialogo e alla condivisione, con una buona capacità comunicativa. Questo mi ha sempre aiutato ad avere feeling con i colleghi e con gli atleti, e a ottimizzare la mia capacità di lavorare in team, anche numerosi.
- Dati personali** Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".
-