

# SIMONE GARBETTI

📍 via Salvador Allende, 10, 50051, Castelfiorentino, FI

☎ 333/3537805

✉ s.garbetti@yahoo.it

🎁 24/01/1972

🚗 cat. B

## Profilo professionale

---

Preparatore fisico diligente e instancabile, con una comprovata storia di successi in nuoto, atletica, scherma, sci alpino e basket. I miei atleti hanno avuto vittorie nei propri campionati italiani (atletica con 3 atleti differenti, sci alpino e scherma) partecipazioni a coppa del mondo (scherma) e coppa Europa (sci alpino). Abile nel trasformare atleti alle prime armi in atleti agili ed efficienti. Ottime capacità di leadership di programma e di pianificazione strategica.

## Capacità e competenze

---

- Tecniche di coaching
- Meccanismi di valutazione delle condizioni fisiche
- Sistemi di allenamento sportivo
- Criteri di valutazione del potenziale sportivo
- Competenze in biomeccanica
- Basi di pedagogia
- Fondamenti di biomeccanica e anatomia
- Strategie di preparazione atletica
- Nozioni di psicologia dello sport
- Tecniche di allenamento
- Metodi e didattiche delle attività sportive

## Esperienze lavorative e professionali

---

Agosto 2013 - ad oggi	<b>ABC CASTELFIORENTINO</b> <b>Preparatore atletico</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Valutazione delle condizioni fisiche e di salute degli atleti e delle loro potenzialità durante gli allenamenti e gli incontri sportivi.</li><li>• Elaborazione di piani progressivi di preparazione fisica bilanciando opportunamente necessità e potenzialità atletiche individuali.</li></ul>	Castelfiorentino
Settembre 2010 - ad oggi	<b>Fidal Toscana</b> <b>responsabile regionale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Monitoraggio dei giovani atleti da schierare nella rappresentativa regionale</li></ul>	Firenze
Settembre 2000 - ad oggi	<b>Toscana Atletica Empoli</b> <b>Istruttore di fitness</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Illustrazione dell'uso corretto degli attrezzi da palestra.</li><li>• Organizzazione di corsi e programmi per diverse discipline e con diversi livelli di difficoltà.</li><li>• Analisi delle condizioni fisiche dei clienti e individuazione dei metodi di allenamento più idonei.</li><li>• Insegnamento di tecniche di riscaldamento, allenamento e rilassamento muscolare.</li><li>• Pianificazione e gestione di corsi di gruppo e di lezioni individuali.</li></ul>	Empoli

- Monitoraggio dei clienti durante le attività svolte in sala e dimostrazione pratica degli esercizi.
- Sviluppo e realizzazione di classi di fitness costantemente al completo, tra cui Spinning e Functional training.
- Organizzazione e predisposizione dell'attrezzatura per lezioni di HIIT, Crossfit, allenamento bootcamp, calisthenics, ginnastica posturale, bodybuilding, allenamento con kettlebell, strenght & conditioning.
- Preparazione per la partecipazione a eventi sportivi, motivando i clienti a migliorare le performance.

Settembre 2000

**Toscana Atltica Empoli**

Empoli

-  
ad oggi

**Allenatore di atletica**

- Verifica della corretta esecuzione di esercizi e piani di training con attuazione di eventuali interventi correttivi.
- Programmazione di esercizi fisico-tattici dosando i livelli di difficoltà e cercando nuove varianti per stimolare l'apprendimento.
- Assegnazione di esercizi e piani di lavoro individuali o collettivi in funzione del rendimento fisico-tattico.
- Definizione degli obiettivi e dei risultati sportivi da raggiungere a breve, medio e lungo termine.

## **Istruzione e formazione**

---

Maggio 2000

**Istituto Superiore di Educazione Fisica**  
**diploma di laurea: Educazione Fisica**

Firenze

---

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali

*Simone Garbetti*