

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



02/05/2023



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome SIMONE VIGNUDELLI
Indirizzo
Telefono
E-mail
Nazionalità ITALIANA
Data di nascita

Diplomi, patentini e brevetti

Diploma di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Sportiva conseguito presso l'Alma Mater Studiorum Università di Bologna.

In possesso di patentino Preparatore Atletico Professionista (Coverciano, 2018), patentino UEFA B (Bologna, 2016), Corso CONI-FIGC (Bologna, 2012) e Milan Academy Entry Level (Milano, 2015).

Attestati rilasciati dai corsi di aggiornamento obbligatori (FIGC 2020, 2021, 2022) e da corsi di aggiornamento personali (ASA FOOTBALL CLINIC 2020, 2021, 2022, 2023, Corso GPS 2019, Corsi Sportscience, ATS e PerformanceLab).

In possesso di patente B ed automunito.

Disponibile ad un trasferimento all'estero.

ESPERIENZA LAVORATIVA

- **Date (da – a)** Da luglio 2022 ad ora
 - **Nome e indirizzo del datore di lavoro** U.S. Sassuolo Calcio s.r.l, via Giorgio Squinzi 1, 41049 Sassuolo (MO)
 - **Tipo di azienda o settore** Società calcistica professionistica
 - **Tipo di impiego** Preparatore Atletico Prima Squadra femminile, militante nel Campionato di Serie A Tim
 - **Principali mansioni e responsabilità**

Responsabile della parte atletica delle giocatrici professioniste della società. Responsabile del percorso di riabilitazione e di riatletizzazione delle atlete che necessitano di allenamenti personalizzati per il miglioramento della performance od in seguito ad infortuni.

Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento.

Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e con lo staff per la formazione delle singole sedute di allenamento.

Controllo giornaliero del carico interno ed esterno, attraverso l'utilizzo della scala RPE CR10 Borg e della scala TQR e attraverso l'utilizzo dei cardiofrequenzimetri e dei GPS.

Collaborazione quotidiana con lo staff medico-sanitario per la programmazione dei percorsi riabilitativi personalizzati in seguito agli infortuni occorsi alle atlete. Esperienze in prima persona nella riabilitazione di infortuni lievi, ma anche per infortuni di lungo corso, come lesioni muscolari, legamenti e fratture.

- **Date (da – a)** Da settembre 2021 ad ora
 - **Nome e indirizzo del datore di lavoro** Scienze delle Attività Motorie e Sportive presso Alma Mater Studiorum, Università di Bologna, via Zamboni 33, 40126 Bologna (BO)
 - **Tipo di azienda o settore** Alma Mater Studiorum Università di Bologna
 - **Tipo di impiego** Tutor Universitario di Teoria e Didattica degli Sport di Squadra (Modulo CALCIO).
 - **Principali mansioni e responsabilità**

Preparazione e svolgimento delle lezioni pratiche, proposte agli studenti sul campo durante il percorso di esercitazioni universitarie.

Spiegazione dei fondamentali tecnici del gioco del calcio e dei principi tattici, applicati dagli studenti in prima persona all'interno delle singole lezioni.

Analisi e spiegazione del modello di prestazione del gioco del calcio e dei diversi metodi da applicare per l'insegnamento dei fondamentali.

Preparazione e svolgimento degli esami di fine corso e valutazione dei praticanti.

- **Date (da – a)** Da luglio 2020 a maggio 2022
 - **Nome e indirizzo del datore di lavoro** U. S.C.D. Progresso Calcio, via Lirone 44, Castelmaggiore (BO)
 - **Tipo di azienda o settore** Società calcistica semi-professionistica, militante nel campionato di Serie D, girone D

<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità 	<p>Preparatore Atletico e viceallenatore della Prima Squadra</p> <p>Responsabile della parte atletica, responsabile del percorso di riabilitazione dei calciatori in seguito agli infortuni. Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento. Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e con lo staff per la formazione delle singole sedute di allenamento. Controllo giornaliero del carico interno ed esterno attraverso la scala RPE CR10 Borg e la scala TQR e attraverso l'utilizzo dei GPS. Programmazione di test condizionali ad inizio stagione, con la possibilità di ripeterli sistematicamente durante la stagione, per valutare i punti di forza ed i punti di lavoro dei singoli giocatori e per la realizzazione di programmi personalizzati in seguito ai risultati.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore 	<p>Da Marzo 2019 a Maggio 2019</p> <p>Imolese calcio 1919, Via Salvo D'Acquisto, Imola (BO)</p> <p>Società calcistica professionistica, militante nel girone B del campionato nazionale di Lega Pro</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità 	<p>Preparatore Atletico della Prima Squadra</p> <p>Responsabile della parte atletica dei giocatori tesserati, responsabile del percorso di riabilitazione dei calciatori in seguito agli infortuni. Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento. Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e con lo staff per la formazione delle singole sedute di allenamento. Controllo giornaliero del carico interno ed esterno attraverso la scala RPE CR10 Borg e la scala TQR e attraverso l'utilizzo dei GPS. Programmazione di test condizionali ad inizio stagione, con la possibilità di ripeterli sistematicamente durante la stagione, per valutare i punti di forza ed i punti di lavoro dei singoli giocatori e per la realizzazione di programmi personalizzati in seguito ai risultati.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità 	<p>Da Luglio 2018 ad Agosto 2019</p> <p>S.S.D. Axys Zola, via Gesso 26, Zola Predosa (BO)</p> <p>Società calcistica semi-professionistica, militante nel campionato di Serie D, girone D</p> <p>Preparatore Atletico e viceallenatore della Prima Squadra militante in Serie D Nazionale</p> <p>Responsabile della parte atletica dei giocatori tesserati, responsabile del percorso di riabilitazione dei calciatori in seguito agli infortuni. Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento. Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e con lo staff per la formazione delle singole sedute di allenamento. Controllo giornaliero del carico attraverso la scala RPE CR10 Borg e la scala TQR e attraverso l'utilizzo dei GPS. Programmazione di test condizionali ad inizio stagione, con la possibilità di ripeterli sistematicamente durante la stagione, per valutare i punti di forza ed i</p>

	punti di lavoro dei singoli giocatori e per la realizzazione di programmi personalizzati in seguito ai risultati.
• Date (da – a)	Da Luglio 2015 a Maggio 2018
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Imolese calcio 1919, Via Salvo D'Acquisto, Imola (BO)
• Tipo di azienda o settore	Società calcistica professionistica
• Tipo di impiego	Preparatore Atletico della squadra Allievi Under 17, responsabile delle metodologie di allenamento delle annate da U5 ad U11 e allenatore della squadra U9
• Principali mansioni e responsabilità	<p>Responsabile della parte atletica dei giocatori tesserati, responsabile del percorso di riabilitazione dei calciatori in seguito agli infortuni. Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento.</p> <p>Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e con lo staff per la formazione delle singole sedute di allenamento.</p> <p>Controllo giornaliero del carico attraverso la scala RPE CR10 Borg.</p> <p>Programmazione di test condizionali ad inizio stagione, con la possibilità di ripeterli sistematicamente durante la stagione, per valutare i punti di forza ed i punti di lavoro dei singoli giocatori e per la realizzazione di programmi personalizzati in seguito ai risultati.</p> <p>Delineazione di obiettivi tecnici trasversali e specifici all'interno delle singole annate, formazione degli allenatori ed organizzazione continua di incontri di programmazione e di condivisione degli obiettivi</p>
• Date (da – a)	Da Giugno 2015 a Luglio 2018
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	FC Juventus, AC Milan
• Tipo di azienda o settore	Società calcistica professionistica
• Tipo di impiego	Allenatore presso lo Juventus Official Summer Camp di Sestriere e presso i Milan Junior Camp di Losanna, Ginevra e Saint Moritz
• Principali mansioni e responsabilità	Allenatore, educatore ed organizzatore di sessioni di allenamento e di attività extra durante i camp ufficiali di Juventus e del Milan, per i ragazzi dai 10 ai 13 anni, iscritti al camp estivo.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- **Date (da – a)** Dal 2010 al 2015
- **Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione** Scienze Motorie presso Alma Mater Studiorum, Università di Bologna
- **Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio** Teoria e Metodologia dell'allenamento, Teoria e Didattica del gioco del Calcio, Psicologia Generale, Pedagogia Generale e del Gioco, Fisiologia degli Organi e dell'Esercizio Fisico, Fitness e Farmacologia ed Anatomia umana
- **Qualifica conseguita** *Laurea Magistrale, con la valutazione di 110 Con Lode*
- **Argomento della tesi** Argomento di TESI TRIENNALE: Il Kettlebell nella preparazione fisica degli sport individuali.
Argomento di TESI MAGISTRALE: L'influenza della rapidità e delle capacità coordinative durante l'esecuzione di uno sprint massimale di 30 metri, nei giovani calciatori
- **Date (da – a)** Dal 2004 al 2009
- **Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione** Liceo Scientifico Giordano Bruno, viale I Maggio 5, 40054 Budrio (BO)
- **Qualifica conseguita** Diploma di licenza superiore

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.

- **Madrelingua** Italiana
- **Altre lingue** Inglese e Francese, livello B1
- **Capacità di lettura** Buona
- **Capacità di scrittura** Buona
- **Capacità di espressione orale** Buona

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Vivere e lavorare con altre persone in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport),ecc.

Predisposizione al lavoro in team e capacità di confronto e di relazione con l'allenatore, con gli altri membri dello Staff e con i dirigenti della società. Rispetto dei ruoli, con totale consapevolezza dei campi di operazione della mia attività lavorativa. Capacità di rapido adattamento alle nuove esperienze, grazie alla propensione nell'affrontare le novità con entusiasmo. Questa attitudine mi porta anche ad inserirmi più agevolmente all'interno di un gruppo di lavoro. Ottimo utilizzo dei differenti registri di linguaggio. Questo mi permette di potermi relazionare al meglio con i giocatori, con l'allenatore e lo Staff tecnico oltre che con i dirigenti societari.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
ORGANIZZATIVE**

*Ad es. coordinamento e
amministrazione di persone, progetti,
bilanci; sul posto di lavoro, in attività di
volontariato (ad es. cultura e sport), a
casa, ecc.*

**CAPACITÀ E COMPETENZE
TECNICHE**

*Con computer, attrezzature specifiche,
macchinari, ecc.*

Ottime capacità di problem solving, messe in pratica durante la programmazione continua dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli. Rapido apprendimento e svolgimento di una mansione assegnata. Predisposizione e volontà al continuo aggiornamento nel proprio settore, attraverso la partecipazione a corsi ed a webinar. Attività di volontariato: adozione a distanza di un bambino ugandese, attraverso la ONG Avsi-Uganda.

Buona conoscenza di Microsoft Office Word, Excel e PowerPoint. Utilizzo giornaliero di Internet, Social Networks e posta elettronica. Utilizzo delle piattaforme Kfitness e STATSport per l'elaborazione dei dati GPS, raccolti giornalmente durante le singole sedute di allenamento.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Dlgs 196 del 30 giugno 2003.

Simone Vignudelli