

Tommaso Caroleo



CONTATTO

☎ 3298275553

✉ tcaroleo014@gmail.com

Patente categoria: B

LUOGO E DATA DI NASCITA

Catanzaro, 17/04/2001

COMPETENZE E CAPACITA'

- Verifica della corretta esecuzione di singoli esercizi e piani di training con monitoraggio costante dei tempi e dei risultati.
- Programmazione dei risultati sportivi da raggiungere a lungo termine coerentemente al potenziale dell'atleta.
- Principi di allenamento aerobico e anaerobico
- Tecniche di allungamento muscolare
- Tecniche di allenamento sportivo
- Pianificazione di programmi di allenamento collettivo e di prevenzione fisica che sappiano bilanciare potenzialità fisiche dei singoli e del gruppo
- Conoscenze di anatomia umana
- Applicazione di tecniche di allenamento personalizzate per massimizzare il rendimento di ogni atleta.
- Capacità organizzative
- Tecniche di valutazione delle condizioni atletiche
- Calendarizzazione degli obiettivi a breve, medio e lungo termine in funzione delle caratteristiche fisiche, motorie e di resistenza muscolare di ogni atleta.

FORMAZIONE

ITC Grimaldi Pacioli Catanzaro

Diploma in: Ragioneria 2020

UMG Università Magna Grecia di Catanzaro

LAUREA in: Scienze Motorie e Sportive L-22 conseguita il 25/10/2023

Formazione continua in:

Management dello Sport L-47

- 24 CFU

ESPERIENZE LAVORATIVE

- **Preparatore atletico giovanissimi elite** presso: "Kennedy Aquile Catanzaro"
- **Allenatore scuola calcio** presso: "Polisportiva Pino Donato Taverna"
- **Preparatore atletico** prima categoria presso: Polisportiva Pino Donato Taverna
- **Operatore sportivo** per progetti nelle scuole secondarie di II grado con l'associazione "Polaris"
- **Tirocinante come docente di Educazione Fisica** presso: Scuola secondaria di I grado "Corrado Alvaro" di Pentone. Dal 02/2023 al 06/2023
- **Atleta Agonista** presso:
Catanzaro Calcio Beretti. Dal 2018/2019
Sersale Calcio. Da 01/2020 a 06/2020
Pol. Pino Donato Taverna. Dal 2021

LINGUE

Italiano - Madrelingua
Inglese e Spagnolo -
Base/Intermedio

CERTIFICAZIONI

- **DIPLOMA** di operatore del massaggio olistico e sportivo (rilasciato da CSEN, ente riconosciuto dal CONI)
- **Attestato** di operatore del massaggio Sportivo pre gara e post gara
- **Attestato** di operatore del massaggio connettivale
- **Attestato** di operatore del massaggio modellante corpo
- **Attestato** di operatore del massaggio di Linfodrenaggio
- **Attestato** di operatore del massaggio svedese
- **Attestato** di operatore del massaggio ayurvedico
- **Corso di formazione yoga** “Bagno nella foresta” progetto “IFormaMentis”
18/12/2023

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali

FIRMA

TOMMASO CARLEO