NICOLA MINELLI

Studente in Scienze Motorie (Laureando) | Personal Trainer & Riadattamento Post-Infortunio

E-mail: Nicolaminelli1@gmail.com	**Data di nascita:** 21 Ottobre 2005 (Brescia)
Telefono / WA: +39 331 393 3659	**Residenza:** Brescia (BS), Italia

PROFILO PROFESSIONALE

Sono uno studente laureando in Scienze Motorie presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, appassionato di sport e cultura del movimento fin dall'infanzia.
Il mio percorso accademico e pratico si focalizza sul **Personal Training** e sul **riadattamento post-infortunio**. Sto sviluppando un approccio metodologico rigoroso orientato alla prevenzione degli infortuni, al ripristino funzionale e all'ottimizzazione della performance fisica. Inoltre, integro tecnologie e strumenti di Intelligenza Artificiale nella programmazione del carico di lavoro e nelle metodologie di allenamento (sia outdoor sia in struttura).

ESPERIENZE PROFESSIONALI & TIROCINI

Tirocinante Chinesiologo / Assistant Trainer

In corso *(Curriculare)*

ALLOS – Centro Salute, Riabilitazione e Performance (Brescia)

- Affiancamento sul campo a professionisti laureati in salute, riabilitazione e performance atletica.
- Supporto nella valutazione funzionale e nell'analisi delle dinamiche fisiche del cliente/atleta.
- Studio ed applicazione di protocolli individualizzati di riadattamento e riallineamento post-infortunio.
- Gestione e pianificazione di sedute di allenamento mirate al ripristino delle capacità motorie e al mantenimento della salute.

Istruttore & Allenatore Settore Giovanile (Under 13)

Stagionale / In corso

Calcio Rovato (BS)

- Programmazione e conduzione delle sedute di allenamento per la categoria Under 13.
- Sviluppo delle competenze coordinative, motorie di base e della tecnica individuale.
- Gestione delle dinamiche educative, relazionali e di squadra in ambito sportivo agonistico.

Sales Assistant / Commesso Specialistico

Esperienza Passata

ASICS

- Interfaccia diretta con il cliente e gestione della relazione commerciale.
- Identificazione delle esigenze specifiche dell'atleta o dell'appassionato per la scelta dell'attrezzatura e delle calzature tecniche.
- Sviluppo di competenze di ascolto attivo, comunicazione efficace e orientamento al cliente.

Istruttore Sportivo & Educatore

Esperienza Estiva

Centri Estivi Sportivi (Brescia)

- Organizzazione e gestione di attività multisportive e ludico-motorie per bambini e ragazzi.
- Promozione del lavoro di squadra, del rispetto delle regole e dei valori fondamentali dello sport.

FORMAZIONE ACCADEMICA & SPECIALIZZAZIONI

Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e dello Sport **In corso *(3° Anno)***

Università Cattolica del Sacro Cuore — Milano

Ambiti principali di studio: Anatomia Umana, Fisiologia dell'Esercizio, Biomeccanica, Chinesiologia, Metodologia e Pianificazione dell'Allenamento.

Corso di Specializzazione: Riadattamento & Riallineamento Post-Infortunio *(Completato)*

Approfondimento su metodologie di recupero funzionale, protocolli di riatletizzazione e prevenzione delle recidive.

Certificazione Outdoor Specialist *(Completato)*

Competenze specifiche per la gestione dell'allenamento e della preparazione atletica in ambienti naturali e all'aperto.

COMPETENZE

Competenze Tecniche (Hard Skills)

- Programmazione allenamento personalizzato e periodizzazione carichi
- Protocolli di riadattamento post-infortunio e prevenzione motoria
- Metodologia dell'allenamento Outdoor e in palestra
- Integrazione di strumenti di I.A. per la gestione delle schede atletiche

Competenze Trasversali (Soft Skills)

- Forte intraprendenza, proattività e voglia di crescere
- Atteggiamento solare, empatico e orientato alle relazioni
- Capacità di motivare il cliente e comunicazione efficace
- Problem solving e gestione dello stress lavorativo

Competenze Linguistiche

- **Italiano:** Madrelingua
- **Inglese:** Livello B2
- **Spagnolo:** Livello B2
- **Tedesco:** Livello B1

Obiettivi Professionali & Futuri

- **Laurea Magistrale:** Prosecuzione in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate.
- **Personal Training:** Sviluppo di un metodo integrato che unisce la prevenzione infortuni alle moderne tecnologie di monitoraggio.