

PERSONAL TRAINER/CHINESIOLOGO

ISABEL SGARAMELLA



INFORMAZIONI DI CONTATTO

✉ isabelsgaramella@gmail.com

📍 Via Marco Polo 21

☎ 3883020667

📅 29 Mar, 2000

🌐 Italiana

COMPETENZE

- Digitali (Social Network/Windows)

LINGUE

- Inglese | Livello intermedio
- Francese | Livello base

DESCRIZIONE

Dottoranda in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, in cerca costante di miglioramento con esperienza ampia in ambito sportivo.

Qualificato nella pianificazione e sviluppo di programmi di allenamento per migliorare la salute e il benessere dei clienti, in cerca costante di miglioramento (in corso laurea magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (LM-67))

ESPERIENZA

PERSONAL TRAINER

Total Body Center . Andria | Set 2023 - Attuale

- Studio del movimento umano correggendo errori posturali e coordinativi.
- Creazione di piani di allenamento personalizzati per clienti di diversi livelli di fitness.
- Competenze nell'uso di attrezzature tecnologiche moderne per il monitoraggio delle prestazioni.
- Utilizzo di metodi preventivi e adattati alle varie caratteristiche fisiche del soggetto.
- Programmazioni recupero post infortunio e riequilibrio delle catene muscolari.

TIROCINANTE SCUOLA CALCIO

Football Academy Andria . Andria (Italia) | Set 2019 - Attuale

- Gestione degli allenamenti di squadre giovanili e coordinazione delle relazioni con genitori e parenti.
- Creazione di un ambiente di gruppo stimolante e coeso capace di creare fiducia reciproca e consapevolezza nella forza del team.
- Organizzazione di sessioni di allenamento tecnico-tattico per l'apprendimento di nuove strategie di gioco.
- Organizzazione di allenamenti focalizzati allo sviluppo fisico, tecnico e tattico.

GIOCATRICE DI CALCIO

Apulia Trani. Trani(Italia) | Set 2015 - Giu 2023

- Partecipazione a livello agonistico di campionati femminili Serie B.Serie C
- Esperienza Serie A Pink Bari Calcio Femminile(2018/2019)
- Esecuzione di attività finalizzate al miglioramento personale e professionale
- Gestione delle attività assegnate in piena autonomia grazie alle competenze maturate.
- Partecipazione a sessioni di allenamento di squadra secondo il programma e di allenamento individuale per il potenziamento delle capacità atletiche e il contributo al successo della squadra.

ISTRUZIONE

LAUREATA IN SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE(L-22)

Università G.D'Annunzio. Chieti | Set 2020 - Lug 2023

DIPLOMA IN SCIENZE UMANE (PSICO-PEDAGOGICO SOCIALE)

Liceo Classico Carlo Troya . Andria

STUDENTE IN SCIENZE DELLE ATTIVITÀ PREVENTIVE E ADATTATE (LM-67)

Pegaso. Andria | - Attuale