



LORENZO LO CASTRO

PREPARATORE ATLETICO
PERSONAL TRAINER

@ lorenzo.locastro@gmail.com

(+39) 3295968535

✉ Piazza Santa Croce 11, Firenze

📧 lorenzo.locastro

🌐 www.lorenzolocastro.com

📄 Lorenzo Lo Castro

DESCRIZIONE PERSONALE

Sono un preparatore atletico laureato in scienze motorie e specializzato in UK. Praticando un'ampia varietà di sport nel corso della mia vita, ho sviluppato l'abilità di lavorare in squadra e la leadership. Queste esperienze, aggiunte alla varietà di ambienti in cui ho lavorato, hanno sviluppato la mia capacità di adattamento oltre che accrescere la confidenza in ciò che faccio. Ho un approccio pratico nel risolvere i problemi che mi si pongono davanti e mi piace provare differenti soluzioni in modo da trovare la migliore per il risultato che cerco.

Essendo la scienza dell'allenamento e dello sport in continua evoluzione, sono curioso e motivato a imparare nuove tecniche e crescere come professionista ogni giorno.

COMPETENZE



ALLENATORE
DI CALCIO



TECNICHE DI
SOLLEVAMENTO PESI



SISTEMI
GPS



ALLENAMENTO
GIOVANILE



PROGRAMMAZIONE
ALLENAMENTI



CONOSCENZE
INFORMATICHE

EDUCAZIONE E QUALIFICHE



2016 ● MSc in Exercise and Sport Science
University of Birmingham, UK

2015 ● UEFA C Grassroots Football Coaching License
Federazione Italiana Giuoco Calcio (F.I.G.C.)

2014 ● Laurea in Scienze Motorie Sportive e della Salute
Università di Urbino "Carlo Bo"

2014 ● Preparatore fisico di Rugby
Federazione Italiana Rugby (F.I.R.)

ESPERIENZE LAVORATIVE

- 2015-2016 **PREPARATORE ATLETICO GIOVANILE - Pat Benson Boxing Academy**
I miei ruoli erano quelli di programmare e somministrare le sedute di preparazione atletica all'interno della seduta di allenamento. In particolare ho programmato gli allenamenti con l'obiettivo di raggiungere il picco della forma fisica nella competizione di punta per l'accademia. Dato che l'età degli atleti variava dai 12 ai 18 anni, la programmazione era individuale. Ho inoltre introdotto un innovativo sistema di allenamento a circuito in modo da ottimizzare spazi e tempi di allenamento. I risultati del mio periodo all'accademia sono stati eccellenti: due titoli della Contea, un titolo nazionale, un titolo welte-weight del centro Inghilterra oltre a tre qualificazioni per le finali nazionali.
- 2014-2015 **PREPARATORE ATLETICO GIOVANILE - FCG Floria 2000, Firenze**
Sono stato responsabile atletico della categoria Pulcini "III Anno" (10 anni). Ho programmato un allenamento annuale su base mensile, in cui sono andato a stimolare tutte le abilità motorie importanti nella fase di età che mi trovavo di fronte. In particolare, ho collaborato con l'allenatore tecnico in modo da sviluppare un allenamento basato su esercizi con la palla e che quindi andassero a stimolare anche l'apprendimento tecnico del ragazzo. I risultati dei test motori e tecnici effettuati ogni 4 mesi hanno dimostrato un evidente miglioramento in tutti i ragazzi.
- 2014 **ASSISTENTE PREPARATORE ATLETICO - A.C. Siena Calcio**
Ho assistito lo staff di preparazione atletica della prima squadra coordinato da Giorgio D'Urbano. Il mio compito era assistere li atleti durante le loro sessioni in palestra ed aiutare lo staff nella preparazione delle sedute in campo. Ho inoltre aiutato lo staff nella analisi della performance tramite sistemi GPS (K-Sport) di allenamenti e partite.
- 2012-2014 **PREPARATORE ATLETICO GIOVANILE - UPD Isolotto, Firenze**
Sono stato responsabile della preparazione atletico\motoria dei portieri della scuola calcio. Ho collaborato con l'allenatore tecnico nell'organizzazione e somministrazione delle sedute settimanali. Inoltre, assieme allo staff atletico e tecnico della scuola calcio, abbiamo programmato un ciclo di allenamenti a lungo termine, suddiviso in più mesocicli mensili. Inoltre, abbiamo inserito una sessione trimestrale di test motori e tecnici con i quali valutavamo i progressi dei ragazzi.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali, ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003