

Informazioni personali



Via Frejus 100 Torino

3291813784

daniele.rando8@icloud.com

Nazionalità : Italiana

Lingue

Italiano

Madrelingua

Inglese

Intermedio

Francese

Base

Competenze

Conoscenza biomeccanica

Avanzato

Metodi di coaching e personal training

Avanzato

Conoscenza dei principi di kinesiologia

Avanzato

Creazione turni

Avanzato

Gestione personale

Avanzato

Creazione team di lavoro

Medio

Office

Avanzato

Excel

Avanzato

Daniele Rando

Gestore e istruttore di sala pesi e preparatore atletico con 6 anni di esperienza nel settore. Attualmente oltre a gestire la sala pesi di un circolo sportivo, mi occupo anche della coordinazione della preparazione atletica del settore tennis.

Laureato in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, grazie alla collaborazione con un prof. universitario, mi sto cimentando nella matematicizzazione della fatica percepita in relazione alla velocità del movimento sotto carico (VBT), e successivo raccoglimento dei dati riguardanti allo stato di fitness e andamento della performance, attraverso l'utilizzo di Excel, Google Fogli e Google moduli. Il tutto atto a creare un programma sempre più cucito addosso alle caratteristiche fisiche e fisiologiche dell'atleta.

Attualmente esercito anche come libero professionista il ruolo di online coach che mi permette di seguire a distanza altri atleti.

Sono attualmente iscritto al corso di nutrizione umana (Im-61) presso l'università San Raffaele di Roma.

Esperienza professionale

Gestione Sala pesi

S.S.D Centro sport US ACLI Torino Torino

Settembre 2021

Gestione personale
Organizzazione turni
Formazione trainer

Responsabile Preparazione atletica settore tennis

S.S.D Centro sport US ACLI Torino Torino

Settembre 2021

Allenamento sezione agonisti
Allenamento mini e baby tennis
Creazione gruppi allenamento
Creazione prezioso e abbonamenti

Head trainer

A.S.D Chynesigymane Torino

Gennaio 2017 - Settembre 2021

Istruttore di riferimento per le programmazioni
Formazione trainer

Preparatore atletico tennis

Tennis club Stoneage Torino

Gennaio 2017 - Settembre 2021

Preparazione U14
Preparazione U16
Preparazioni agonisti

Istruttore sala pesi

C.U.S Torino Torino

Gennaio 2018 - Gennaio 2020

Istruttore di sala pesi del centro sportivo universitario di riferimento a Torino

Istruttore e formatore progetto inclusione sociale

IPM Ferrante Aporti Torino

Gennaio 2018 - Giugno 2019

Il progetto si proponeva di allenare e formare come istruttori di sala i ragazzi detenuti nel carcere minorile Ferrante Aporti di Torino. Alla fine dei sei mesi suddivisi in lezioni pratiche e teoriche che io stesso ho svolto in vece di insegnante, sono stato l'esaminatore dei ragazzi che hanno scelto di provare a prendere il diploma da istruttori di sala pesi

Istruzione e formazione

Laure Triennale in Scienze Motorie

Università degli studi di Torino Torino

Percorso svolto part-time analogamente alle attività lavorative

Laureando in scienze della nutrizione umana

Università san Raffaele di Roma Torino

Percorso intrapreso da poco che sto portando avanti part-time contemporaneamente alle attività lavorative

Certificati

- 2020 - Istruttore di functional & outdoor training Sport - Laces , A.S.D
Laces è un corso che ho deciso di frequentare a seguito di un rapporto lavorativo nato tra me ed un mio ex prof universitario. Atto ad allenare la general population all'aperto, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, il corso, mi ha fatto diventare a tutti gli effetti un istruttore Laces.

2017 - Diploma istruttore fitness e bodybuilding Sport - C.O.N.I., Torino
Corso abilitante alla mansione di istruttore di sala pesi e incentrato sullo sviluppo della performance sportiva e sul miglioramento della composizione corporea.

Raduno CUP Piemonte, Torino

Da quando alleno alcuni tra i migliori tennisti Under 12 a livello italiano, sono periodicamente invitato a presenziare mensilmente in vece di preparatore atletico ai raduni CUP per poter fornire un servizio sempre più preciso e completo.

Seminario S.B.D A.I.F, Torino

Seminario della durata di due giorni tenuto annualmente dal A.I.F (Accademia Italiana della Forza) per la gestione tecnica delle 3 powerlift (Squat, Panca e Stacco) in relazione alle leve del soggetto.