



0039 3331902764 alledallomo@gmail.com via L.Cozzi 37 Mgenta 20013 MI

Profilo

Personal trainer con la passione sfrenata per il proprio lavoro in continua evoluzione e formazione.

Amante del allenamento funzionale inteso come funzione del copro e rispetto delle catene muscolari e di ciò che sono nate per fare.

Allenatore portieri professionista ed esperto di preparazione atletica dedico la mia vita allo sport e al mio lavoro, oltre a insegnare pratico sport quotidianamente . Metto tutto me stesso nel lavoro che faccio , programmo, studio , elaboro con video analisi gli allenamenti cercando di aggiornami in modo costante. I miei atleti sono sottoposti a test posturali con conseguenti esercizi correttivi, test di performance e conseguenti programmazioni mirate al raggiungimento dei risultati del singolo atleta, video analisi di sedute tecniche, atletiche e delle gare per potersi migliorare.

Sono una persona solare molto socievole capace di fare gruppo e di lavorare in team.

Esperienza personal trainer

Coach presso spazio 145 via Novara 145 milano come insegnante di funzionale trainer Dal 6/1/2020 ad oggi

Personal trainer e insegnante corsi di allenamento funzionale presso palafitness magenta via Matteotti 32 magenta. Dal 1/9/ 2016 al 31/12/2017

Personal trainer presso health city sede di legnano , via kennedy 72. Dal 1/1/2015 al 31/12/2017

Responsabile di sala e insegnate corsi functional training e cross fit presso Wefit Vignola via don minzioni 21 MO . Dal 30/7/2012 al 31/12/2014

Personal trainer e istruttore corsi di functional training ,kettleball , e responsabile area boot camp presso FIT VILLAGE VIA DEL INDUSTRIA REGGIO EMILIA. Dal 1/6/2009 al 30/6/2012

Esperienza calcistica

ALLENATORE PORTIERI – AC MONZA VIA RAGAZZI DEL 99 CENTRO SPORTIVO MONZELLO MONZA BRIANZA DA GIUGNO 2019 AD OGGI

Nell'ultima stagione ho ricoperto il ruolo di preparatore della prima squadra facendo da assistente, seguendo i portieri nella parte di forza in palestra, gestione dei GPS con elaborazione dati annessi. Mi occupavo delle video riprese degli allenamenti e della lavorazione dei video. Collaboro con il settore giovanile dando linee guida e progettando la metodologia per tutta l'area portieri aiutando il responsabile Righi Luca.

CATEGORIA: LEGA PRO/BERETTI, SERIE B.

ALLENATORE PORTIERI – CFT COMO CENTRO FEDERALE FIGC SAN FERMO DELLA BATTAGLIA BRIANZA DA SETTEMBRE 2018 A GIUGNO 2019

Responsabile per la selezione e addestramento tecnico dei portieri under 13 e 14 maschili e under 14 e 15 femminili selezionati sul territorio della Lombardia .

ALLENATORE PORTIERI PRIMA SQUADRA SERIE D E RESPONSABILE PORTIERI SETTORE GIOVANILE MILANO CITY BUSTESE FC VIA CELLINI 62 BUSTO GAROLFO MI – DA LUGLIO 2016 AL GIUGNO 2019

Allenatore portieri della prima squadra con gestione sia della parte tecnica che atletica dei portieri e responsabile di tutto il settore giovanile per la programmazione ed il metodo di lavoro.

CATEGORIA SERIE D

ALLENATORE PORTIERI UNDER 10 UNDER 12 INTERNAZIONALE FC DA LUGLIO 2015 A GIUGNO 2016

Allenatore portieri con mansione di gestire la progressione tecnica dei ragazzi e seguire portieri della prima selezione che poi successivamente venivano arruolati nelle squadre selezionate.

ALLENATORE PORTIERI UNDER 14-15-16 US SASSUOLO CALCIO. PIAZZA MAZZINI SASSUOLO MO – DA GIUGNO 2012 A LUGLIO 2015

Allenatore portieri con compito di far progredire i ragazzi sotto il profilo tecnico e anche sotto il profilo atletico, in questi anni ho cambiato categorie seguendo ragazzi dai 14 ai 17 anni col compito di renderli pronti al salto nella categoria Primavera.

ALLENATORE PORTIERI UNDER 14-15-16 MODENA FC. VIA MONTE KOSICA MO – DA GIUGNO 2010 A LUGLIO 2012

Allenatore portieri con compito di far progredire i ragazzi sotto il profilo tecnico e anche sotto il profilo atletico, in questi anni ho cambiato categorie seguendo ragazzi dai 15 ai 17 anni col compito di renderli pronti al salto nella categoria Primavera.

Responsabile programmazione portiere durante i campestri societari.

ALLENATORE PORTIERI SOCIETA DILETTANTISTICHE DAL 2001 AL 2011 CON COMPITO DI ORGANIZZARE IL LAVORO TECNICO DEI PORTIERI.

Istruzione

Laurea triennale scienze motorie presso Università di Parma dal 2008 al 2012 voto 100 su 110

Diploma scuola media superiore conseguito nel 2000 presso istituto tecnico agrario Lazzaro Spallanzani di Castelfranco Emilia. Voto 70 su 100

Abilitazione ALLENATORE PORTIERI PROFESSIONISTA corso centrale di COVERCIANO rilasciato da SETTORE TECNICO FIGC MAGGIO 2020

Allenatore UEFA B conseguito a MILANO giugno 2019 voto 128 su 140

Allenatore portieri e settore giovanile conseguito a MILANO a novembre 2017. Voto 30 su 30

CFSC CERTIFICADTION FUNCTIONAL STRENGTH AND CONDITIONING COACH rilasciato da CFSC Mike Boyle strength and conditioning Philadelphia USA APRILE 2020

FMS coach conseguito a giugno 2014 a Firenze presso functional movement sister

CROSSFIT COAH conseguito al giugno 2014 presso crossfit.com a officine crossfit MILANO

ISSA EUROPE postural trainer riequilibrio catene posturali conseguito a MILANO maggio 2013

ISSA EUROPE personal trainer conseguito a MILANO maggio 2012

Functional trainer coach rilasciato da accademia del fitness school giugno 2012 MODENA

DALL'OMO ALESSANDRO

Performance coach conseguito da MADDALONI SCHOOL presso cross gym milano
febbraio 2011

Katteeball coach basic conseguito a REGGIO EMILIA docente GUIDO BRUSCIA

Functional training coach conseguito a RIMINI docente GUIDO BRUSCIA

Seminari a cui ho partecipato come Relatore

MAGGIO 1 2020

WEBINAR ORGANIZZATO DA CAMBIODICAMPO.COM

Al interno del convegno "STRATEGIE DI PERFORMANCE NEL CALCIO MODERNO:DALLA TEORIA ALLA PRATICA" ho presentato la seguente relazione: LA FORZA NEL PORTIERE MODERNO: SPUNTI PRATICI.

GIUGNO 2019

LA FORZA E LE SUE APPLICAZIONI SUL CAMPO

Università degli studi INSUBRIA di Varese , ho tenuto un convegno sul allenamento della forza nelle discipline sportive in atleti professionisti.

Il titolo della mia relazione era : LA FORZA NEL PORTIERE DI CALCIO

STRATEGIE DI PERFORMANCE NEL CALCIO MODERNO: DALLA TEORIA ALLA PRATICA
CONVENTION ONLINE
MAY 1ST

CONVEGNO MODERATO DA **Carlo Simonelli**
Docente all'Università dell'Insubria
Calcio Lecco

Alessandro Dall'Omo
Allenatore portieri presso
Monza 1912

LA FORZA NEL PORTIERE MODERNO: SPUNTI PRATICI

subscribe to
www.cambiodicampo.com/immagine

WWW.CAMBIODICAMPO.COM/IMMAGGIO

CONVEGNO ONLINE - 1 MAGGIO

RISPONDI

Preparazione atletica nello sport d'élite,
dalla teoria alla pratica:
"La forza e le sue applicazioni sul campo"

Martedì 18 giugno 2019
ore 9

con il patrocinio

Programma
Ore 9.00. Salotti istituzionali
Ore 11.30 Alessandro dall'Omo: Monza Calcio
Sessione sport di squadra
Ore 9.10 Marco Armenise: Pallacanestro Varese
"Miglioramento della performance nel basket professionistico: riflessioni e strategie"
Ore 9.40 Pietro Munerati: Vero Volley
"Lo sviluppo della forza nel volley, il modello prestativo"
Ore 10.10 Carlo Simonelli: Università Insubria, Pallanuoto Cassano, Calcio Lecco
"Forza e lavoro ad alta intensità nella pallanuoto élite"
Ore 10.40 Enrico Perri: Università di Milano, Levadiakos FC
"La forza nell'attivazione muscolare pre-gara: metodologie e aspetti pratici"
Discussione

Sessione sport individuale
Ore 11.30 Alessandro dall'Omo: Monza Calcio
"Il portiere moderno: elementi di forza"
Ore 12.00 Merlo Roberto: Sporting Club 63
"Sviluppo della forza a secco e in acqua nel nuoto élite"
Ore 12.30 Andrea Fusi: Cian Miano di pietra MMA
"Forza e potenza negli sport di combattimento"
Discussione
Chiusura lavori e saluti di congedo

Responsabile Scientifico
Prof. Carlo Simonelli

presso Università dell'Insubria
Via Dunant, 3 - Varese (VA)

Competenze

Competenze nel organizzare sedute di video analisi sia del match che del allenamento in quanto riprendo tutti gli allenamenti e le partite.

Collaborazione e gestione situazioni e dinamiche del gruppo portieri, tra portieri e staff, tra portieri e compagni e al interno tra componenti dello staff.

Organizzo e gestisco work shop inerenti al ruolo del portiere in università o in convegni sul metodo di allenamento fisico sul portiere specialmente sulla forza.

Gestisco organizzo e programmo schede di pre allenamento inerenti alla mobilità e flessibilità in prevenzione degli infortuni, programmi di forza mirati al portiere ed individualizzati, organizzazione e gestione di allenamenti specifici individualizzati per recuperare deficit fisici o tecnici del portiere.

Progressioni tecniche dal facile al difficile per allargare il bagaglio tecnico del portiere.