

# Andrea Ferrara

PREPARATORE ATLETICO JUNIOR



## ESPERIENZA

**Stagista Preparatore Atletico**, AS Roma - Settore Giovanile-  
, Roma *Mar 2025 – Dic 2025*

Stage nella struttura del settore giovanile giallorosso a Trigoria.

- Preparato programmi di allenamento per **3 squadre giovanili** con **65 atleti** (U17, U18, Primavera)
- Contribuito a ridurre gli infortuni muscolari del **25%** rispetto alla stagione precedente
- Condotta **120 sessioni** di allenamento atletico durante la stagione
- Eseguito **200+ test fisici** (Yo-Yo IR, sprint, salto) con reportistica personalizzata

**Istruttore Fitness (Part-Time)**, Virgin Active Italia, Roma *Gen 2024 – Feb 2025*

Attività di personal training e corsi di gruppo in palestra.

- Seguito **35 clienti** in percorsi di personal training con programmi personalizzati
- Condotta **150 lezioni** di functional training e circuit training
- Ottenuto un tasso di fidelizzazione clienti del **78%** a 6 mesi

## CERTIFICAZIONI

**Preparatore Atletico FIGC**, FIGC - Settore Tecnico Coverciano *Giu 2025 – Giu 2025*

**BLS-D Provider**, Italian Resuscitation Council *Feb 2024 – Feb 2024*

## PROGETTI

**Periodizzazione nel Calcio Giovanile - Tesi** *Giu 2024 – Feb 2025*

Studio sui modelli di periodizzazione dell'allenamento nei settori giovanili di Serie A.

- Analizzato i dati GPS di **120 partite** di 4 squadre Primavera
- Confrontato **3 modelli di periodizzazione** su parametri di performance
- Documentato un miglioramento del **15%** nelle prestazioni di endurance con il modello a blocchi

## ATTIVITÀ EXTRACURRICOLARE

**Allenatore Volontario - ASD Tor Tre Teste** *Set 2023 – Giu 2024*

Attività di preparazione atletica per la squadra Juniores del quartiere.

- Preparato **25 atleti** della categoria Juniores regionale
- Organizzato **3 tornei** amichevoli interquartiere

## PROFILO

Laureato in Scienze Motorie e Sportive all'Università del Foro Italico di Roma con **109/110**. Stage di 8 mesi presso l'AS Roma settore giovanile, dove ho preparato i programmi di allenamento per **3 squadre (65 atleti)** della Primavera e ho contribuito a una riduzione degli infortuni muscolari del **25%**. Competenze in periodizzazione, prevenzione infortuni e test atletici.

## ISTRUZIONE

### Titolo e specializzazione

Università degli Studi di Roma Foro Italico, Roma  
*Set 2020 – Mar 2025*

## COMPETENZE

- Periodizzazione dell'Allenamento
- Prevenzione Infortuni
- Test Atletici (Yo-Yo IR, Sprint, CMJ)
- GPS e Match Analysis Atletica
- Functional Training
- Riabilitazione Sportiva
- Software di Analisi (Catapult, Polar Team Pro)
- Microsoft Excel per Dati Atletici
- Nutrizione Sportiva di Base
- BLS-D Certificato
- Leadership e Motivazione
- Lavoro in Staff Tecnico

## LINGUE

- Italiano (madrelingua)
- Inglese (B2)
- Spagnolo (B1)

## REFERENZE

### Dot. Marco Vitali

Responsabile Preparazione Atletica Settore Giovanile, AS Roma, m.vitali@asroma.it, +39 06 5012 3456

## CONTATTO

Roma, Italia  
andrea.ferrara@gmail.com  
+39 348 901 2345  
linkedin.com/in/andrea Ferrara