

INFORMAZIONI PERSONALI



Alberto Cigoli

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Ottobre 2024 – alla data attuale	Chinesiologo clinico Presso Poliambulatorio FermiLosi – Poliambulatorio Fisiomed, Fiorenzuola (PC)
Agosto 2024 – alla data attuale	Preparatore fisico basket categoria U17, U19 e Serie C femminile Presso A.S.D. Cremonese Basket – Cremona (CR)
Giugno 2022 – alla data attuale	Preparatore fisico basket categoria minibasket (8-9 anni) e settore giovanile (U12 e U13) Presso Vanoli Basket Cremona – Cremona (CR)
Aprile 2021 – alla data attuale	Allenatore Assigeco Baskin Presso U.C.C. Assigeco Piacenza Organizzazione e conduzione di allenamenti con soggetti normodotati e disabili; partecipazione al campionato, tornei ed amichevoli
Maggio 2021 – alla data attuale	Chinesiologo clinico Presso Gimnasium Wellness Club – Cremona (CR)
Settembre 2020 – Giugno 2022	Preparatore fisico tennis settore giovanile (9-18 anni) Presso Società Canottieri Baldesio – Cremona (CR)
Giugno 2021 – Settembre 2022	Istruttore Centro Estivo Presso Società Canottieri Baldesio – Cremona (CR) Organizzazione attività motorie per bambini dai 6 agli 11 anni
Agosto 2020 – Maggio 2021	Preparatore fisico calcio categoria Juniores Regionali Presso A.S.D. Polisportiva Torrazzo Malagnino Digi2 – Cremona (CR) Programmazione e conduzione allenamenti per sviluppo delle capacità condizionali
Ottobre 2019 – Ottobre 2020	Tirocinante in sala fitness Presso Gimnasium Wellness Club – Cremona (CR) Affiancamento ai chinesiologi nell'attività di allenamento per il benessere, rieducazione posturale e post-infortunio e nelle attività di gruppo

Gennaio 2017 – Febbraio 2020	Istruttore di Baskin nelle scuole primarie Presso Associazione Baskin Conduzione di lezioni pratiche nelle classi 4° e 5° di conoscenza del baskin
Luglio 2020 – Luglio 2020	Istruttore Centro Estivo del Comune di Grumello Cremonese ed Uniti Presso Comune di Grumello Cremonese ed Uniti (CR) Organizzazione attività motorie per bambini dai 6 agli 11 anni
Dicembre 2019 (2 settimane)	Tirocinante presso Palestra della Salute nel Centro di prescrizione dell'esercizio fisico Presso Medicina dello Sport ULSS2 Marca Trevigiana, Dipartimento di Prevenzione – Treviso (TV) Valutazione, programmazione e monitoraggio dell'esercizio fisico in soggetti affetti da cronicità (malattie cardiovascolari e metaboliche)
Ottobre 2018 – Giugno 2019	Preparatore fisico Calcio Categoria Giovanissimi Provinciali Presso Polisportiva Oratorio S. Ilario – Cremona (CR) Programmazione e conduzione allenamenti per sviluppo delle capacità coordinative e condizionali
Luglio 2018 – Agosto 2018	Istruttore Centro Estivo Canottieri Flora Presso A.S.D. Canottieri Flora – Cremona (CR) Organizzazione attività motorie per bambini dai 6 agli 11 anni
Febbraio 2017 – Giugno 2018	Istruttore Scuola Calcio Categoria Pulcini (10-11 anni) Presso A.S.D. Torrazzo Malagnino – Cremona (CR) Programmazione e conduzione allenamenti in base agli obiettivi motori dell'età e specifici del calcio
Settembre 2016 – Giugno 2018	Istruttore Scuola Calcio Categoria Pulcini (9-10 anni) Presso Polisportiva Oratorio S. Ilario – Cremona (CR) Programmazione e conduzione allenamenti in base agli obiettivi motori dell'età e specifici del calcio

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 2018 – 2021 **Corso di laurea magistrale in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive e adattate**
Conseguita presso Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano
Votazione: 110/110 con lode
- 2015-2019 **Corso di laurea in Scienze Motorie**
Conseguita presso Università degli Studi di Brescia
Votazione: 94/110
- 2009-2014 **Diploma di Maturità Scientifica**
Conseguito presso Liceo Scientifico G. Aselli – Cremona

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	A2 (Utente base)	A2 (Utente base)	A2 (Utente base)	A2 (Utente base)	A2 (Utente base)
Francese	B1 (intermedio)	B1 (intermedio)	B1 (intermedio)	B1 (intermedio)	B1 (intermedio)

Competenze comunicative Le esperienze maturate in passato mi hanno permesso di essere in grado di comunicare e relazionarmi con diverse fasce d'età e in presenza di fragilità. Negli anni, grazie ad esperienze professionali, universitarie e personali ho acquisito capacità di ascolto che portano ad esprimere la mia opinione dopo un'attenta riflessione. Ho acquisito capacità di parlare in pubblico anche se con qualche difficoltà nei momenti iniziali.

Competenze organizzative e gestionali Ho acquisito capacità nell'organizzazione di piccoli eventi sportivi, trasferte e viaggi organizzati per me, amici e familiari. La maggior parte delle esperienze professionali mi hanno portato a saper organizzare il lavoro in maniera autonoma gestendo il tempo a disposizione. Buona capacità di lavoro in gruppo.

Competenze professionali Le conoscenze acquisite durante il percorso universitario e le esperienze professionali pregresse mi hanno permesso di essere in grado di programmare e gestire attività motorie per l'infanzia e l'adolescenza, creare programmi di allenamento per l'età adulta ed anziana in base agli obiettivi del soggetto e di salute in generale. Ho acquisito anche la capacità di valutare i progressi raggiunti e modificare il programma di lavoro qualora esso debba essere modificato.

Competenze digitali L'utilizzo quotidiano del PC mi ha permesso di acquisire una buona padronanza nell'utilizzo del Sistema Operativo Windows, del Pacchetto Microsoft Office e nella navigazione tramite qualsiasi tipo di browser.

Altre competenze

Dal 2013 al 2020 ho praticato l'attività di Baskin presso la Polisportiva Oratorio S. Ilario. Attraverso questo sport ho imparato a relazionarmi con soggetti che presentano disabilità e a capirne la complessità.

Ho organizzato, assieme ad un team, i Campionati Nazionali di Baskin per due edizioni: 2016 a Rho e 2019 a Cremona.

Dal 2015 pratico l'attività di corsa a livello amatoriale, partecipando anche a tre edizioni della "Half Marathon Cremona". Oltre ad avere benefici a livello

fisico e mentale essa mi ha aiutato a perseverare nelle varie situazioni e a pormi sempre degli obiettivi da raggiungere.

Dal 2009 al 2013 ho svolto durante l'estate attività di animatore al Cre-Grest della mia parrocchia "Unità pastorale Sant'Agata-Sant'Agostino-Sant'Ilario" di Cremona, sviluppando capacità nel lavoro di gruppo e creando entusiasmo tra bambini e adolescenti di diverse età e nazionalità. Negli stessi anni ho partecipato ad attività di animazione e organizzazione di eventi sia all'interno dell'oratorio che in località di villeggiatura in occasione di campi estivi.

Patente di guida Patente B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Appartenenza a gruppi o associazioni:

Aprile 2020 – Settembre 2020 Volontario temporaneo presso Croce Rossa Italiana - Comitato di Cremona

Corsi di formazione e certificazioni:

- Dicembre 2022 Master Personal Trainer Slimming and Hypertrophy presso ELAV Srl – Città di Castello (PG)
- Marzo 2021 Corso di Formazione per Preparatore Fisico di Primo Grado presso Federazione Italiana Tennis
- Maggio 2020 Certified Fitness Trainer Entry Level (CFT3) ISSA Europe presso ISSA Europe – Milano (MI)
- Gennaio 2020 Corso di 1° e 2° livello Back School, Neck School, Bone School presso Back School Programma Toso – Cusano Milanino (MI)
- Novembre 2018 Aggiornamento del Corso BLS-D per Autorizzazione all'uso del Defibrillatore Semiautomatico Esterno (DAE) presso Cremona Soccorso Onlus – Vescovato (CR)
- Febbraio 2018 Valutazione della performance con il sistema Optojump e Gyko presso Università degli Studi di Brescia
- Ottobre 2016 Corso per Operatori Sportivi CONI presso Comitato Provinciale CONI di Cremona
- Giugno 2016 Corso formativo di abilitazione ad allenatore di Baskin presso Associazione Baskin
- Maggio 2016 Passaporto del Velista presso Fraglia Vela Desenzano del Garda (BS)

Partecipazioni a conferenze e seminari:

- Marzo 2019 ASA Football Clinic 2019 - Milano
- Marzo 2019 Convegno Scienza & Sport – L'allenamento metabolico nel calcio - Milano
- Marzo 2019 Technogym Sport & Performance Congress - What's new in Strength Training? Methodological and practical applications – presso Technogym S.p.A. in

Cesena (FC)

Aprile 2018 Convegno organizzato dall'Ufficio Scolastico per la Lombardia "I giovani nello sport, metodologia d'allenamento e crescita armonica" – Cremona (CR)

DATA E FIRMA

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

Cremona, 15/09/2024

