

INFORMAZIONI PERSONALI



NOME/COGNOME

Laura Medini

INDIRIZZO

Via longobardi 1° traversa 59, Vibo Marina (VV)

TEL

348 5401803

MAIL

Lallavmc@gmail.com

STATO CIVILE

Nubile

CODICE FISCALE

MDNLRA89M57F537K

NAZIONALITÀ

Italiana

DATA DI NASCITA

17/08/1989

SESSO

Femminile

OBIETTIVO PROFESSIONALE

“Vorrei avere l'opportunità di mettere in pratica le conoscenze acquisite durante il corso di studio in scienze motorie ed il corso specialistico in scienza e tecnica dello sport. Sono quindi interessata a nuove esperienze nell'ambito delle attività sportive, in particolare in settori relativi agli sport acquatici.”

ESPERIENZE LAVORATIVE

TIROCINIO PRE-LAUREA

Presso il Circolo Canottieri Aniene a Roma da settembre 2013 a giugno 2014.

Affiancamento a tecnici federali e collaborazione nella gestione degli allenamenti dei diversi gruppi agonistici (esordienti A e B, categoria assoluti) e nella somministrazione dei vari test fisici.

ISTRUTTRICE ED ALLENATRICE DI NUOTO

Presso l'Associazione Sportiva Dilettantistica Hipponion Nuoto a Vibo Valentia da settembre 2014 ad oggi.

Insegnamento dell'ingresso in acqua, dell'ambientamento, dell'acquaticità, della tecnica delle nuotate e delle diverse attività di fitness acquatico.

Organizzazione e gestione dell'attività di preparazione atletica affiancate alla preparazione in acqua, diversificata per le varie discipline natatorie.

Allenatrice e preparatrice della programmazione dell'attività di squadre agonistiche giovanili ed assolute.

PREPARATRICE ATLETICA – PERSONAL TRAINER

Libera professionista nel mondo del fitness e dello sport, dedita alla gestione individualizzata dell'esercizio fisico e del miglioramento dello stato di salute e di forma fisica.

Pianificazione e sviluppo di programmi di allenamento personalizzati con diverse finalità:

Dimagrimento, preparazione atletica, aumento della massa magra, prevenzione degli infortuni e recupero post trauma, ginnastica in gravidanza, miglioramento mobilità articolare ed allungamento muscolare, miglioramento della qualità della vita attraverso uno stile di vita sano.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

MATURITÀ SCIENTIFICA

VIBO VALENTIA
2008

Liceo Scientifico
presso *Liceo scientifico 'G.Berto'*, VIBO VALENTIA (VV)
Voto Diploma: 74/100
Tipo Diploma: diploma italiano
Tipo Scuola: statale

LAUREA

2008 - 2012
TITOLO CERTIFICATO

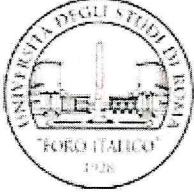


Università degli Studi 'Magna Graecia' di CATANZARO
Dipartimento di SCIENZE MEDICHE e CHIRURGICHE
Scienze motorie
33 - Classe delle lauree in scienze delle attività motorie e sportive
Titolo della tesi: Il cuore ferma Fioravanti, il ragazzo d'oro del nuoto. | Relatore:
PERTICONE FRANCESCO
Età al conseguimento del titolo: 22 | Durata ufficiale del corso di studi: 3 anni
Votazione finale: 102/110
Data di conseguimento: 30/07/2012

LAUREA MAGISTRALE

2012 - 2018

TITOLO CERTIFICATO



Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

Facoltà di SCIENZE MOTORIE

Scienza e tecnica dello sport

LM-68 - Laurea Magistrale in Scienze e tecniche dello sport

Titolo della tesi: Gregorio Paltrinieri: La preparazione per il titolo mondiale | Materia:

SPORT2: SPORT CICLICI | Relatore: DEMARIE SABRINA

Età al conseguimento del titolo: 28 | Durata ufficiale del corso di studi: 2 anni

Votazione finale: 98/110

Data di conseguimento: 10/04/2018

ABILITÀ E COMPETENZE

LINGUA PARLATA

Italiano

ALTRA/E LINGUA/E

Inglese

ABILITÀ E COMPETENZE COMUNICATIVE

Buone capacità di comunicazione (scrivere chiaramente o trasmettere efficacemente un'informazione) acquisite durante le mie esperienze lavorative in piscina ed in palestra.

ABILITÀ E COMPETENZE INFORMATICHE E STRUMENTALI

Ottime capacità di utilizzo del sistema Windows.

Ottima padronanza degli strumenti della suite per ufficio, pacchetto Office (Word, Exel, Power Point).

Capacità di utilizzazione appropriata degli strumenti concettuali e materiali della biomeccanica e della fisiologia dell'esercizio.

Buona conoscenza dei principi di misurazione da campo e da laboratorio della prestazione sportiva, quali principi di organizzazione ed analisi dei dati per la valutazione della prestazione sportiva.

Buona conoscenza dei programmi fotografici per l'utilizzo del fotoritocco e della modifica delle immagini.

Ottime capacità nella realizzazione di montaggi video attraverso l'utilizzo di Movie Maker ed altri programmi di Windows.

ABILITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Buone capacità organizzative e della gestione del tempo.

Buone capacità di lavorare in gruppo e di collaborazione.

ALTRE ABILITÀ E COMPETENZE

Buone capacità di disegno e pittura con l'uso di diversi materiali come colori ad acquerello, ad olio e tempera.

PATENTE DI GUIDA

B

DATI PERSONALI

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

ULTERIORI INFORMAZIONI

Conseguimento diversi record regionali nel nuoto nella categoria Master 25.

Partecipazione ai mondiali di nuoto master svolti a Budapest nel 2017.

Collaborazione con il quotidiano online "Swimbiz" in particolare con il Direttore Christian Zicche e con il Tecnico Federale Stefano Morini, allenatore del campione Olimpico Gregorio Paltrinieri, nella realizzazione della tesi di Laurea Magistrale.

CONVEGNI E SEMINARI

SEMINARIO

28/10/2017

Alimentazione e nutrizione nello sport
A cura di: Alessandro Galli

SEMINARIO

23/04/2014

Transfer of knowledge in aquatic sports , Roma

CONVEGNO

17/09/2011

Teamwork una strategia vincente , Vibo Valentia
A cura di: Dott. Giuseppe Topa
Ruolo: Presidente

SEMINARIO

29/04/2011

Le posture applicate allo sport , Catanzaro
A cura di: Prof. Vincenzo Canali

CONVEGNO

16/04/2011

La rete organizzativa di una gara nazionale FITA , Catanzaro
A cura di: Dott. Sun Jae Park
Ruolo: Presidente Federale

SEMINARIO

25/02/2011

Alimentazione e sport agonistico ed amatoriale , Catanzaro
A cura di: Prof. Antonio Ammendolia

SEMINARIO

15/05/2010

Judo: Sport olimpico e metodo educativo , Catanzaro

Medini Laura