



CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome	Caporali Valerio
Indirizzo	Via M.Fanti 15 50019 Sesto Fiorentino Firenze Italia
Cellulare	3339222232
Telefono	
Fax	0555276262
E-mail	valeriocoach@gmail.com direttore@sestosport.it
Nazionalità	Italiana
Luogo e data di nascita	Piombino, 11 10 1983

ESPERIENZE LAVORATIVE

- Periodo (da – a)
 - Nome e indirizzo datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
 - Principali mansioni e responsabilità
- Dal 1 settembre 2014 ad oggi
Sesto Sport Sesto Fiorentino (Fi)
Associazione polisportiva
Direttore tecnico, direttore sportivo, allenatore pallanuoto, allenatore di nuoto, preparatore atletico, allenatore di Triathlon

- **Periodo (da – a)** Dal 1 settembre 2007 ad oggi
- **Nome e indirizzo datore di lavoro** Libero Professionista
- **Tipo di azienda o settore**
 - **Tipo di impiego** Preparatore atletico

- **Periodo (da – a)** Dal 1 settembre 2019 al 30 agosto 2020
- **Nome e indirizzo datore di lavoro** **SportPesa**
- **Tipo di azienda o settore** Associazione
 - **Tipo di impiego** Opinista sportivo
- **Principali mansioni e responsabilità**

- **Periodo (da – a)** Dal 1 settembre 2014 al 30 maggio 2016
- **Nome e indirizzo datore di lavoro** **Comune di Sesto Fiorentino (Fi)**
- **Tipo di azienda o settore** Progetto Educare attraverso il movimento
 - **Tipo di impiego** Professore educazione motoria nelle scuole primarie
- **Principali mansioni e responsabilità**

- **Periodo (da – a)** Dal 1 novembre 2013 al 30 giugno 2017
- **Nome e indirizzo datore di lavoro** **Atletica Sestese Femminile Sesto Fiorentino (Fi)**
- **Tipo di azienda o settore** Ente di promozione sportiva
 - **Tipo di impiego** Istruttore giovanile, preparatore atletico, allenatore
- **Principali mansioni e responsabilità**

- **Periodo (da – a)** Dal 1 dicembre 2015 al 23 dicembre 2016
- **Nome e indirizzo datore di lavoro** **Università di Bologna Sezione di Rimini**
- **Tipo di azienda o settore** Università
 - **Tipo di impiego** Tutor alla didattica
- **Principali mansioni e responsabilità** Attività di esercitante pratico Teoria e Didattica degli sport natatori

- **Periodo (da – a)** Dal 1 gennaio 2005 ad oggi
- **Nome e indirizzo datore di lavoro** **Musclephysio Firenze**
- **Tipo di azienda o settore** Gruppo di ricerca nella metodologia dell'allenamento
 - **Tipo di impiego** Ricercatore; recupero infortuni
- **Principali mansioni e responsabilità**

- **Periodo (da – a)** Dal 1 settembre 2013 ad 30 giugno 2015
- **Nome e indirizzo datore di lavoro** **Rari Nantes Florentia**
- **Tipo di azienda o settore** Ente di promozione sportiva e ricreativa
 - **Tipo di impiego** Contratto a progetto, libero professionista
- **Principali mansioni e responsabilità** Allenatore pallanuoto Femminile serie A2 nazionale F.I.N. under 19 F.I.N. under 17 F.I.N. under 15 F.I.N. e under 13 F.I.N. Di tutte le squadre sono anche il preparatore atletico.

- **Periodo (da – a)** Dal 1 settembre 2006 al 15 giugno 2015
- **Nome e indirizzo datore di lavoro** **Associazionismo Sstese Sesto Fiorentino (Fi)**
- **Tipo di azienda o settore** Ente di promozione sportiva e ricreativa
 - **Tipo di impiego** Contratto a progetto, libero professionista
- **Principali mansioni e responsabilità** Istruttore di fitness in palestra, istruttore di fitness in acqua, istruttore di nuoto, tecnico A.F.A. in palestra e in acqua; maestro di educazione motoria presso le scuole primarie.

- Periodo (da – a) Dal 1 febbraio 2018 al 31 maggio 2019
 - Nome e indirizzo datore di lavoro **Associazionismo Sstese Sesto Fiorentino (Fi)**
 - Tipo di azienda o settore Ente di promozione sportiva e ricreativa
 - Tipo di impiego Responsabile piano vasca
 - Principali mansioni e responsabilità Coordinatore piano vasca e settore agonistico

- Periodo (da – a) Dal 1 giugno 2014 al 31 agosto 2014
 - Nome e indirizzo datore di lavoro **Ami sport; F.L.O.G.**
 - Tipo di azienda o settore Ente di promozione sportiva e ricreativa
 - Tipo di impiego
 - Principali mansioni e responsabilità Assistente bagnante

- Periodo (da – a) Dal 1 settembre 2006 al 31 agosto 2013
 - Nome e indirizzo datore di lavoro **Associazionismo Sstese Sesto Fiorentino (Fi)**
 - Tipo di azienda o settore Ente di promozione sportiva e ricreativa
 - Tipo di impiego Contratto a progetto, libero professionista
 - Principali mansioni e responsabilità Allenatore pallanuoto Femminile serie B nazionale F.I.N. under 17 F.I.N. under 15 F.I.N. e under 13 F.I.N. Di tutte le squadre ho svolto anche ruolo di preparatore atletico.

- Periodo (da – a) Dal 1 settembre 2010 al 31 dicembre 2011
 - Nome e indirizzo datore di lavoro **Bodystar Calenzano (Fi)**
 - Tipo di azienda o settore Palestra
 - Tipo di impiego Libero professionista
 - Principali mansioni e responsabilità Personal trainer

- Periodo (da – a) Dal 1 novembre 2004 al 1 ottobre 2010
 - Nome e indirizzo datore di lavoro **Atletica Sestese Femminile Sesto Fiorentino (Fi)**
 - Tipo di azienda o settore Ente di promozione sportiva
 - Tipo di impiego Altro
 - Principali mansioni e responsabilità Istruttore giovanile, preparatore atletico

- Periodo (da – a) Dal 1 gennaio 2007 al 31 dicembre 2009
 - Nome e indirizzo datore di lavoro **Scandicci nuoto Scandicci (Fi)**
 - Tipo di azienda o settore Ente di promozione sportiva
 - Tipo di impiego Altro
 - Principali mansioni e responsabilità Istruttore giovanile, preparatore atletico, istruttore di nuoto

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a) 2002 – 2005

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

 - Date (da – a)
 - 2005 – 2007
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - UNIVERSITÀ DI FIRENZE
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Laurea in Scienze Motorie**
Votazione 110/110
-
- Date (da – a)
 - 2005 – 2007
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - UNIVERSITÀ DI FIRENZE
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Laurea specialistica in Scienza e tecniche dello sport**
Votazione 110/110 con lode
-
- Date (da – a)
 - 1997/1998 – 2001/2002
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - LICEO / ISTITUTO "G. Carducci Piombino (Li)"
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Diploma di maturità scientifica**
Votazione 93/100
-
- Date (da – a)
 - 01/09/16
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Corso di allenatore di nuoto FIN secondo livello
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - totale ore di formazione
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- 80 hr
- Brevetto di allenatore di nuoto FIN di secondo livello**
-
- Date (da – a)
 - Novembre 2013
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Corso di allenatore di pallanuoto FIN di secondo livello
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - totale ore di formazione
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- 80 hr
- Brevetto di allenatore di pallanuoto FIN di secondo livello**
-
- Date (da – a)
 - Ottobre 2011
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Corso di allenatore di pallanuoto FIN di primo livello
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - totale ore di formazione
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- 80 hr
- Brevetto di allenatore di pallanuoto FIN di primo livello**
-
- Date (da – a)
 - Ottobre 2008

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - **totale ore di formazione**
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
 - Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - **totale ore di formazione**
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
 - Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - **totale ore di formazione**
 - Qualifica conseguita
 - Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - **totale ore di formazione**
 - Qualifica conseguita
 - Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - **totale ore di formazione**
 - Qualifica conseguita
 - Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - **totale ore di formazione**
 - Qualifica conseguita
 - Date (da – a)

Corso di allenatore di nuoto FIN di primo livello

80 hr

Brevetto di allenatore di nuoto FIN di primo livello

Giugno 2011

Corso posturalmed livelli base

Tecnico di riequilibrio posturale ad approccio globale metodo Raggi con pancafit

Luglio 2021

ATS Advanced Training System ACSI

Diploma Nazionale Specialista allenamento della forza

Marzo 2021

ATS Advanced Training System ACSI

80 hr

Diploma Nazionale Educatore in Nutrizione Funzionale

Gennaio 2021

SportScience

90 giorni

Sport Nutrition competenza evidence based

Ottobre 2020

SportScience

90 giorni

Hit Expert

Marzo 2021

SportScience

90 giorni

- Qualifica conseguita
 - Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - **totale ore di formazione**
 - Qualifica conseguita
- Training Expert**
- Giugno 2021
SportScience
- 90 giorni
Power Expert
-
- Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - **totale ore di formazione**
 - Qualifica conseguita
- Dicembre 2017
Corso di istruttore FITRI
- 80 hr
Brevetto di istruttore FITRI
-
- Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - **totale ore di formazione**
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Ottobre 2007
Brevetto di istruttore giovanile FIDAL
Rilasciato con il corso di laurea triennale in Scienze Motorie
-
- Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - **totale ore di formazione**
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Novembre 2010 Arezzo
Corso di formazione pratico Taping Kinesiologico method, specializzazione in rachialgie e posturologia
- 16 hr
-
- Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - **totale ore di formazione**
 - Qualifica conseguita
 - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Giugno 2005 Umbertide (Pg)
Le Tendinopatie, dalla riabilitazione alla riatletizzazione
- 12 hr
-
- Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Aprile 2005 Firenze
“La valutazione nello sport e nell’attività fisica preventiva”, il ruolo del professionista in scienze motorie

<ul style="list-style-type: none"> • totale ore di formazione <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale (se pertinente) 	12 hr
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione <ul style="list-style-type: none"> • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio 	Giugno 2005 Umbertide (Pg) Colonna lombare e sport: dalla prevenzione al recupero nell'adolescente, nell'atleta top level, nell'adulto e nell'anziano'
<ul style="list-style-type: none"> • totale ore di formazione <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale (se pertinente) 	12 hr
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione <ul style="list-style-type: none"> • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio 	Maggio 2004 Umbertide (Pg) “Sesto incontro interdisciplinare sport e riabilitazione. La caviglia instabile dello sportivo”
<ul style="list-style-type: none"> • totale ore di formazione <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale (se pertinente) 	12 hr
MADRELINGUA	ITALIANO
ALTRE LINGUE	INGLESE
<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di lettura • Capacità di scrittura • Capacità di espressione orale 	Buono Buono Buono
<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di lettura • Capacità di scrittura • Capacità di espressione orale 	SPAGNOLO Buono Buona Buona

ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazione dei seguenti articoli :

- **" Pallanuoto: integrazione & prestazione" . Sport e Medicina, Firenze 2007**
- **"La nutrizione nello sport: carboidrati, lipidi e proteine". Runners, Firenze 2009**
- **"Tutto sugli integratori -2°Parte" Runners, Firenze 2009**

ULTERIORI INFORMAZIONI

Ricerche eseguite tramite Musclephysio

- **Valutazione funzionale stagione agonistica 2012/2013 presso la società di calcio Castrense**
- **Valutazione funzionale di alcune atlete di pattinaggio su pista durante la stagione 2012/2013 presso Scandicci**
- **Valutazione funzionale durante la stagione 2011/2012 presso Fiesole Pallavolo**
- **Valutazione funzionale settore giovanile durante la stagione 2011/2012 presso Empoli calcio**
- **Studio sulla correlazione tra velocità di ingresso e prestazione nella specialità del salto in lungo con la collaborazione della F.I.D.A.L. Toscana (2011)**
- **Studio sulla correlazione tra velocità di ingresso e angolo di stacco nella specialità del salto in lungo con la collaborazione della F.I.D.A.L. toscana (2011)**
- **Valutazione funzionale durante la stagione 2010/2011 presso Picchi Calcio**
- **Valutazione funzionale stagione agonistica 2009/2010 presso la società dilettantistica di pallavolo Rifredi 2000;**
-

**RISULTATI PRINCIPALI SPORTIVI
DA ALLENATORE**

- Campionato Italiano di fondo FIN: bronzo con Martino Singuaroli nella distanza di 10 km
Sesto Sport
- Campionato Regionale Toscano di fondo assoluto FIN diversi piazzamenti tra il primo e terzo posto nella distanza di 5 km
Sesto Sport
- Campionato Regionale Toscano di fondo di categoria FIN: diversi piazzamenti tra il primo e terzo posto nella distanza di 5 km
Sesto Sport
- Campionato Regionale Toscano in vasca FIN: diversi piazzamenti tra il primo e terzo posto
Sesto Sport
- Campionato Regionale a squadre Fin nuoto acque libere
Sesto Sport:
oro stagione 2017/2018
oro stagione 2018/2019
- Campionato Italiano pallanuoto femminile under 15 (preparatore atletico e vice allenatore, tecnico Maurizio Ceccarelli): 1 scudetto
Rari Nantes Florentia
- Campionato Italiano pallanuoto femminile under 19 15 (preparatore atletico e vice allenatore, tecnico Maurizio Ceccarelli): 3° posto
Rari Nantes Florentia
- Campionato pallanuoto femminile serie A215 (preparatore atletico e vice allenatore, tecnico Maurizio Ceccarelli): promozione in A1
Rari Nantes Florentia
- Campionato pallanuoto femminile serie B: play off serie A2
Associazione Sestese
- Campionato italiano atletica leggera FDAL (preparatore atletico, tecnico Simone Finocchi): argento salto in lungo
Atletica sestese Femminile

"Io sottoscritto Valerio Caporali consapevole che chiunque rilasci dichiarazioni mendaci è punito ai sensi del codice penale e delle leggi speciali in materia, ai sensi e per gli effetti dell'art.76 D.P.R. 445/2000 dichiara che tutte le informazioni sopra riportate sono veritiere. Il sottoscritto Valerio Caporali dichiara inoltre che ciascun punto sopra citato è verificabile da relativo attestato o documento allorchè se ne faccia richiesta".

Il sottoscritto inoltre Caporali Valerio autorizza al trattamento dei dati personali in conformità alla legge n.675/96.

DATA 07/06/2016

FIRMA

A handwritten signature in grey ink, appearing to read "Valerio Caporali", is written below the "FIRMA" label.