



 24/04/1995

 B

STEFANO DI CRESCENZO

CAPACITÀ E COMPETENZE

- Capacità comunicative
- Orientamento al risultato
- conoscenza ed utilizzo del pacchetto Windows
- Ottima conoscenza e utilizzo dei social media
- conoscenza ed utilizzo del sistema operativo iOS
- Criteri di valutazione del potenziale sportivo
- Flessibilità e adattabilità
- problem solving
- Tecniche di coaching

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

07/2025 - ad oggi

Preparatore atletico **A.S.D. SAN VITO '83** - San Vito, CH

- Conduzione di valutazioni funzionali e test di resistenza per atleti, definendo obiettivi specifici.
- Monitoraggio di tempi e modalità di esecuzione degli esercizi e revisione periodica delle tecniche di allenamento per ottimizzarne l'efficacia.
- Elaborazione di strategie e tattiche di gioco/gara in accordo con l'allenatore in modo da sfruttare intelligentemente punti di forza atletici del singolo.

07/2024 - ad oggi

Segretario front e back office **Genko SRL** - Pescara, PE

- Redazione di corrispondenza ufficiale, preparazione di documenti amministrativi e gestione della posta elettronica.
- Gestione dell'agenda e degli impegni del dirigente, pianificazione di riunioni, appuntamenti e viaggi d'affari.
- Supporto in attività di ufficio tra cui fotocopie, fax e archiviazione di documenti.
- Gestione e smistamento telefonate, e-mail e posta cartacea.
- Acquisito esperienze in ambito energetico.
- Relazioni lavorative con pubbliche amministrazioni e loro fornitori.
- Stesura delle fatture di pagamento.
- Conoscenza gestionale CRM in cloud e Team system
- Esperienza acquisita su agenda lavorativa INTRA MC.

10/2022 - ad oggi

Istruttore sala pesi e personal trainer **A.S.D. Audacia Club** - Pescara e Chieti Scalo

- Programmazione e conduzione di sessioni di allenamento personalizzate per clienti di diverse età e capacità fisiche.
- Monitoraggio e assistenza dei clienti durante gli esercizi per garantirne la

corretta esecuzione e ridurre al minimo gli infortuni.

-Condivisione coi clienti di consigli e suggerimenti sull'importanza di seguire corrette abitudini alimentari e uno stile di vita sano.

-Ideazione di nuovi programmi e monitoraggio dei progressi dei clienti.

-Redazione di schede di allenamento personalizzate che includano programmi alimentari e piani di defaticamento muscolare specifici.

07/2024 - 06/2025

Preparatore atletico e allenatore in seconda

Tollo calcio - Tollo, CH

-Elaborazione di programmi di allenamento personalizzati per migliorare le prestazioni atletiche.

-Programmazione di esercizi fisici e tecnici in base a nuove varianti e metodologie capaci di coinvolgere e stimolare gli allenamenti singoli e di gruppo.

-Assegnazione di esercizi e piani di lavoro in base al potenziale fisico dell'atleta secondo una calendarizzazione che permetta di raggiungere i traguardi pianificati nei tempi e modi stabiliti.

-Coordinamento con gli altri tecnici professionisti di settore e con le figure professionali di livello manageriale e medico tra cui massaggiatori e allenatore

07/2022 - 06/2023

Preparatore atletico

Lanciano FC - Lanciano, Ch

-Conduzione di valutazioni funzionali e test di resistenza per atleti, definendo obiettivi specifici.

-Elaborazione di programmi di allenamento personalizzati per migliorare le prestazioni atletiche.

-Assegnazione di esercizi e piani di lavoro individuali o collettivi in funzione del rendimento fisico-tattico

01/2022 - 07/2022

Istruttore sala pesi e personal trainer

A.S.D. Gym Tonic - Torre Dei Passeri, PE

-Programmazione e conduzione di sessioni di allenamento personalizzate per clienti di diverse età e capacità fisiche.

-Gestione e supervisione dell'area pesi, assicurando il corretto uso delle attrezzature e il rispetto delle norme di sicurezza.

-Cura del cliente e delle sue esigenze fisiche, di fitness e motivazionali orientandolo verso discipline sportive combinate e training personalizzato dedicato al perfezionamento atletico.

-Redazione di schede di allenamento personalizzate che includano programmi alimentari e piani di defaticamento muscolare specifici.

07/2018 - 06/2021

Preparatore atletico

SSD CHIETI CALCIO - Chieti, Ch

- Conduzione di valutazioni funzionali e test di resistenza per atleti, definendo obiettivi specifici.

- Gestione della preparazione fisica di squadre sportive, coordinando esercizi di gruppo e individuali.

- Sviluppo e attuazione di piani di recupero fisico post-infortunio, monitorando progressi e adattamenti.

01/2019 - 01/2020

Istruttore sala pesi e personal trainer

A.S.D. Central Park - Chieti, Ch

-Gestione e supervisione dell'area pesi, assicurando il corretto uso delle attrezzature e il rispetto delle norme di sicurezza.

- Programmazione e conduzione di sessioni di allenamento personalizzate per clienti di diverse età e capacità fisiche.
- Sviluppo e implementazione di piani di allenamento specifici per il raggiungimento di obiettivi di fitness individuali.
- Personalizzazione del workout in base a sesso, età, stato di salute e obiettivi dell'utente.
- Affiancamento allo sportivo per il corretto utilizzo delle attrezzature di muscolazione.
- Gestione della clientela e conduzione di programmi personalizzati di training definendo modalità e goal di allenamento.

07/2016 - 06/2018

Allenatore di calcio
A.S.D. RIVER CHIETI 1965 - Chieti, CH

- Organizzazione di allenamenti focalizzati allo sviluppo tecnico, tattico e fisico.
- Supervisione delle attività di preparazione fisica e atletica all'inizio della stagione.
- Definizione di moduli di gioco, strategie difensive e offensive.

09/2014 - 12/2016

Segretario
A.S.D. RIVER '65 - Chieti scalo, Ch

- Accoglienza ed incentivazione dei clienti nelle giornate di open day attraverso la presentazione ai genitori di attività sportive rivolte ai ragazzi con attenzione al problem solving correlato alle varie esigenze fisiche, ed organizzative dei futuri iscritti;
- Problem solving ed attenzione in merito agli aspetti pratici, organizzativi, familiari e psicologici dei giovani atleti e futuri iscritti;
- Attività di amministrazione e di aggiornamento di schede anagrafiche;
- Registrazione di ricevute di pagamento;
- Organizzazione di eventi ed open day;
- Collaborazione tecnica sui campi di gioco con ruolo di allenatore e preparatore atletico;
- Contatto con Federazioni sportive di riferimento.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

07/2014

Diploma di ragioniere e perito commerciale
I.T.C.G. GALIANI - DE STERLICH - Chieti

01/2026

Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
 Università e-Campus

LINGUE

Italiano: Madrelingua

Inglese:  B1

Intermedio

Francese:  B1

Intermedio

Spagnolo:  B1

Intermedio

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali