



ALESSANDRO TRONFI

CURRICULUM VITAE



Nato il / 04/07/1994 Età / 27
Luogo di nascita / LA SPEZIA (SP)
Cittadinanza / Italiana
Via Privata da Passano 73/c, 19126
LA SPEZIA (SP)
Via Privata da Passano 73/c, 19126
LA SPEZIA (SP)
Patente di guida / B / Automunito
ID/5204569 aggiornato al 22/04/22

✉ tronfialessandro@gmail.com
☎ +39 3486181900

SOFT SKILL

Autonomia 9/10
Fiducia in se stessi 10/10
Flessibilità/Adattabilità 9/10
Resistenza allo stress 7/10
Capacità di pianificare e organizzare 8/10
Gestire le informazioni 8/10
Precisione/Attenzione ai dettagli 8/10
Apprendere in maniera continuativa 10/10
Conseguire obiettivi 9/10
Intraprendenza/Spirito d'iniziativa 8/10
Capacità comunicativa 9/10
Problem Solving 8/10
Team work 10/10
Leadership 7/10


CONOSCENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: Italiano



INGLESE LIMITATA	A1	A2	A1	A1	A2
SPAGNOLO LIMITATA	A2	B1	A2	A2	B1

COMPETENZE DIGITALI

Scheda per l'autovalutazione 
Elaborazione delle informazioni **Utente autonomo**
Comunicazione **Utente autonomo**
Creazione di Contenuti **Utente base**
Sicurezza **Utente base**
Risoluzione dei problemi **Utente base**

PROSPETTIVE FUTURE E LAVORO CERCATO

INTENZIONE PROSEGUITO STUDI: **Sì** / Laurea magistrale
PROVINCIA PREFERITA: **1. LA SPEZIA / 2. FIRENZE**
DISPONIBILITÀ A TRASFERTE: **Sì, anche con trasferimenti di residenza**

Obiettivo Professionale

Il mio obiettivo è quello di diventare membro dello staff di una società sportiva e ricoprire il ruolo di preparatore atletico, per accrescere la mia esperienza e metterla a disposizione per il raggiungimento degli obiettivi sia di performance sia di riabilitazione dell'atleta.



ESPERIENZE DI LAVORO/STAGE

Chinesiologo ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA 2LIVES

Sanita'
LA SPEZIA (SP)
03/2022 - OGGI

Principali attività e responsabilità: Pianificazione, organizzazione e gestione di programmi di allenamento.
Attività svolta come: collaboratore coordinato e continuativo

chinesiologo SPORT LAB ASD

Sanita'
SARZANA (SP)
02/2021 - OGGI

Principali attività e responsabilità: Riatletizzazione, riabilitazione post interventi chirurgici, fitness e prevenzione degli infortuni.
Attività svolta come: collaboratore coordinato e continuativo

Personal trainer PLANET GYM SSD

(SP)
03/2017 - 10/2020

Principali attività e responsabilità: Istruttore sala pesi e corsi collettivi
Attività svolta come: altro lavoratore in proprio

Preparatore atletico ASD CESTISTICA SPEZZINA

(SP)
08/2018 - 08/2020

Principali attività e responsabilità: Preparatore atletico serie A2, C e under 18 femminile
Attività svolta come: altro lavoratore in proprio

Preparatore atletico ASD BASKET GIOVANI CLAUDIO PAPINI

(SP)
08/2017 - 08/2020

Principali attività e responsabilità: Preparatore atletico under 14, under 16 e under 18 maschile; serie B femminile
Attività svolta come: altro lavoratore in proprio

Animatore ANIMATION FOR KIDS

(SP)
06/2018 - 08/2018

Principali attività e responsabilità: Animatore presso centro estivo
Attività svolta come: altro lavoratore in proprio

Animatore centro estivo ANIMATION FOR KIDS

(SP)
06/2017 - 08/2017

Principali attività e responsabilità: Animatore presso centro estivo
Attività svolta come: altro lavoratore in proprio

Bagnino di salvataggio ASD TERRAMARE

(SP)
06/2013 - 08/2016

Principali attività e responsabilità: Assistente bagnanti presso stabilimenti balneari
Attività svolta come: altro lavoratore in proprio

Tirocinio Curriculare ASD CESTISTICA SPEZZINA

(SP)
01/2015 - 01/2016

Principali attività e responsabilità: preparazione fisica basket
Assunto come: stagista/tirocinante - tirocinio durante gli studi | Durata in ore: 250

Arbitro UISP

(SP)
03/2014 - 08/2014

Principali attività e responsabilità: Arbitro UISP
Attività svolta come: altro lavoratore in proprio



ISTRUZIONE

LAUREA
2014 - 2020
TITOLO CERTIFICATO



Università di PISA

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Scienze motorie

L-22 - Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive

Titolo della tesi: Il monopodico nel basket | Relatore: CASAROSA SIMONE

Età al conseguimento del titolo: 26 | Durata ufficiale del corso di studi: 3 anni

Votazione finale: **99/110**

Data di conseguimento: 23/09/2020



COMPETENZE INFORMATICHE

OFFICE AUTOMATION

Elaborazione testi: (Intermedio) | **Fogli elettronici:** (Avanzato) | **Software di presentazione:** (Altamente specializzato) | **Suite da ufficio:** (Avanzato) | **Web Browser:** (Altamente specializzato)

PROGRAMMAZIONE

Linguaggi di Programmazione: C++ (Intermedio) | **Programmazione web:** (Base)

GESTIONE SISTEMI E RETI

Architetture di rete: (Base) | **Sistemi Operativi:** (Avanzato)

GESTIONE DATI

Sistemi di gestione di database (DBMS): (Intermedio)

GRAFICA E MULTIMEDIA

(Altamente specializzato)

CERTIFICAZIONI ICT

ECDL Full Standard AICA, 17/01/2012