

**FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

**Nome** Simone Vignudelli  
**E-mail** simone.vignudelli2@unibo.it  
**Nazionalità** Italiana  
**Data di nascita** 09/02/1990

**DIPLOMI, PATENTINI, CORSI DI  
AGGIORNAMENTO**

**Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Sportiva conseguito presso l'Alma Mater Studiorum Università di Bologna.**  
**In possesso di patentino Preparatore Atletico Professionista (Coverciano, 2018), patentino UEFA B (Bologna, 2016), Corso CONI-FIGC (Bologna, 2012) e Milan Academy Entry Level (Milano, 2015).**  
**Svolgimento regolare e costante dei corsi di aggiornamento obbligatori (FIGC 2020, 2021, 2022, 2023) e di corsi di aggiornamento personali (ASA FOOTBALL CLINIC dal 2020 al 2024, Corso GPS 2019, Corsi Sportsscience, ATS e PerformanceLab, Corso ECA 2024, HSI-Prevent 2025). Svolgimento del corso sulla riabilitazione da LCA proposto da FisioScience.**

**INFORMAZIONI PROFESSIONALI**

**Preparatore atletico professionista diplomato a Coverciano e docente a contratto presso l'Alma Mater Studiorum Università di Bologna.**  
**La mia esperienza professionale è partita nei settori giovanili dilettantistici della mia città, per approdare in seguito al settore giovanile professionistico dell'Imolese Calcio. La mia carriera con le Prime Squadre inizia a 24 anni, in Serie D. Acquisendo negli anni autoconsapevolezza e professionalità, ho potuto svolgere anche esperienze in Lega Pro, fino ad arrivare a lavorare in Serie A Femminile con il Sassuolo Calcio e con FC Internazionale.**  
**Mi definisco empatico, professionale, consapevole del mio ruolo e delle mie mansioni all'interno dello staff; reputo di dedicare molta attenzione nel rapporto con le differenti figure all'interno della società e di avere grande capacità di adattamento, importante per conformarsi all'interno di ogni ambiente di lavoro dinamico come quello del calcio.**

**REFERENZE**

**Andrea Rinaldi, preparatore atletico Serie A presso Sassuolo Calcio.**  
**Dott. Maurizio De Gasperi, medico sociale presso A.C Como, precedentemente al Sassuolo Calcio e al Brescia Calcio.**  
**Dott. Riccardo Saporiti, medico sociale presso Sassuolo Calcio.**  
**Dott. Roberto D'Ovidio, precedentemente medico sociale presso Spezia Calcio e Sassuolo Calcio.**  
**Giampiero Piovani, ex giocatore di Serie A e attuale allenatore dell'Inter Women.**  
**Giorgio Schiavini, allenatore in seconda da quattro stagioni all'Inter Women.**

## ESPERIENZA LAVORATIVA

• **Date (da – a)**

Da settembre 2021 ad ora

• **Nome e indirizzo del datore di lavoro**

Scienze delle Attività Motorie e Sportive presso Alma Mater Studiorum, Università di Bologna, via Zamboni 33, 40126 Bologna (BO)

• **Tipo di azienda o settore**

Alma Mater Studiorum Università di Bologna

• **Tipo di impiego**

Docente a contratto di Teoria e Didattica degli Sport di Squadra (Modulo CALCIO).

• **Principali mansioni e responsabilità**

Preparazione e svolgimento sia di lezioni frontali in aula sia di lezioni pratiche sul campo, proposte agli studenti durante il percorso di esercitazioni universitarie.  
Spiegazione dei fondamentali tecnici del gioco del calcio e dei principi tattici, applicati dagli studenti in prima persona all'interno delle singole lezioni.  
Analisi ed elaborazione del modello di prestazione del gioco del calcio e dei diversi metodi da applicare per l'insegnamento dei fondamentali.  
Preparazione e svolgimento degli esami di fine corso e valutazione dei praticanti.

## ESPERIENZA LAVORATIVA

• **Date (da – a)**

Da luglio 2024 ad ora

• **Nome e indirizzo del datore di lavoro**

F.C. Internazionale Milano, viale della Liberazione 16/18, 20124 Milano (MI)

• **Tipo di azienda o settore**

Società calcistica professionistica

• **Tipo di impiego**

Preparatore Atletico Prima Squadra Femminile, militante nel campionato di Serie A eBay

• **Principali mansioni e responsabilità**

Responsabile della gestione della parte atletica delle giocatrici. Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento.  
Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e in generale con tutte le figure all'interno dello staff, per la strutturazione delle singole sedute di allenamento.  
Controllo giornaliero del carico interno (attraverso l'utilizzo di cardiofrequenzimetri, e della scala RPE CR10 Borg) e del carico esterno (attraverso l'utilizzo dei GPS).  
Programmazione di test condizionali ad inizio stagione, con la possibilità di ripeterli sistematicamente durante la stagione, per valutare i punti di forza ed i punti di lavoro dei singoli giocatori e per la realizzazione di programmi personalizzati in seguito ai risultati.

## ESPERIENZA LAVORATIVA

• **Date (da – a)**

Da luglio 2023 a maggio 2024

• **Nome e indirizzo del datore di lavoro**

U.S. Mezzolara Calcio, Piazzale della Gioventù, 8 40054, Budrio (BO)

• **Tipo di azienda o settore**

Società calcistica semiprofessionistica, militante nel campionato di Serie D, girone D

• **Tipo di impiego**

Preparatore Atletico Prima Squadra

• **Principali mansioni e responsabilità**

Responsabile della parte atletica e del percorso di riatletizzazione dei calciatori in seguito agli infortuni. Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento.  
Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e in generale con tutte le figure all'interno dello staff, per la strutturazione delle singole sedute di allenamento.  
Controllo giornaliero del carico interno (attraverso l'utilizzo della scala RPE CR10 Borg e la scala TQR) e del carico esterno (attraverso l'utilizzo dei GPS).  
Programmazione di test condizionali ad inizio stagione, con la possibilità di ripeterli sistematicamente durante la stagione, per valutare i punti di forza ed i punti di lavoro dei singoli giocatori e per la realizzazione di programmi personalizzati in seguito ai risultati.

#### ESPERIENZA LAVORATIVA

- **Date (da – a)**
- **Nome e indirizzo del datore di lavoro**
- **Tipo di azienda o settore**
- **Tipo di impiego**
- **Principali mansioni e responsabilità**

Da luglio 2022 a giugno 2023

U.S. Sassuolo Calcio s.r.l, via Giorgio Squinzi 1, 41049 Sassuolo (MO)

Società calcistica professionistica

Preparatore Atletico Prima Squadra Femminile, militante nel Campionato di Serie A Tim

Responsabile della parte atletica delle giocatrici professioniste della società. Responsabile specializzato nel percorso di riabilitazione e di riatletizzazione delle atlete che necessitano di allenamenti personalizzati per il miglioramento della performance od in seguito ad infortuni.

Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento. Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e in generale con tutte le figure all'interno dello staff, per la strutturazione delle singole sedute di allenamento.

Controllo giornaliero del carico interno (attraverso l'utilizzo di cardiofrequenzimetri e delle scale RPE CR10 Borg e TQR) e del carico esterno (monitorato attraverso l'utilizzo dei GPS).

Collaborazione quotidiana con lo staff medico-sanitario per la programmazione dei percorsi riabilitativi personalizzati in seguito agli infortuni occorsi alle atlete. Esperienze in prima persona nella riabilitazione delle giocatrici in seguito ad infortuni di lieve entità, ma anche ad infortuni di lungo corso, come lesioni muscolari, legamenti e fratture.

#### ESPERIENZA LAVORATIVA

- **Date (da – a)**
- **Nome e indirizzo del datore di lavoro**
- **Tipo di azienda o settore**
- **Tipo di impiego**
- **Principali mansioni e responsabilità**

Da luglio 2020 a maggio 2022

U. S.C.D. Progresso Calcio, via Lirone 44, Castelmaggiore (BO)

Società calcistica semi-professionistica, militante nel campionato di Serie D, girone D

Preparatore Atletico e viceallenatore della Prima Squadra

Responsabile della parte atletica e del percorso di riatletizzazione dei calciatori in seguito agli infortuni. Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento.

Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e in generale con tutte le figure all'interno dello staff, per la strutturazione delle singole sedute di allenamento.

Controllo giornaliero del carico interno (attraverso l'utilizzo della scala RPE CR10 Borg e la scala TQR) e del carico esterno (attraverso l'utilizzo dei GPS).

Programmazione di test condizionali ad inizio stagione, con la possibilità di ripeterli sistematicamente durante la stagione, per valutare i punti di forza ed i punti di lavoro dei singoli giocatori e per la realizzazione di programmi personalizzati in seguito ai risultati.

#### ESPERIENZA LAVORATIVA

- **Date (da – a)**
- **Nome e indirizzo del datore di lavoro**
- **Tipo di azienda o settore**
- **Tipo di impiego**
- **Principali mansioni e responsabilità**

Da marzo 2019 a maggio 2019

Imolese calcio 1919, Via Salvo D'Acquisto, Imola (BO)

Società calcistica professionistica, militante nel girone B del campionato nazionale di Lega Pro

Preparatore Atletico della Prima Squadra

Responsabile della parte atletica e del percorso di riatletizzazione dei calciatori in seguito agli infortuni. Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento.

Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e in generale con tutte le figure all'interno dello staff, per la strutturazione delle singole sedute di allenamento.

Controllo giornaliero del carico interno (attraverso l'utilizzo della scala RPE CR10 Borg e la scala TQR) e del carico esterno (attraverso l'utilizzo dei GPS).

Programmazione di test condizionali ad inizio stagione, con la possibilità di ripeterli sistematicamente durante la stagione, per valutare i punti di forza ed i punti di lavoro dei singoli giocatori e per la realizzazione di programmi personalizzati in seguito ai risultati.

#### ESPERIENZA LAVORATIVA

- **Date (da – a)** Da luglio 2018 ad agosto 2019
- **Nome e indirizzo del datore di lavoro** S.S.D. Axys Zola, via Gesso 26, Zola Predosa (BO)
- **Tipo di azienda o settore** Società calcistica semi-professionistica, militante nel campionato di Serie D, girone D
- **Tipo di impiego** Preparatore Atletico e viceallenatore della Prima Squadra militante in Serie D
- **Principali mansioni e responsabilità**

Responsabile della parte atletica e del percorso di riabilitazione dei calciatori in seguito agli infortuni. Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento.

Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e in generale con tutte le figure all'interno dello staff, per la strutturazione delle singole sedute di allenamento.

Controllo giornaliero del carico interno (attraverso l'utilizzo della scala RPE CR10 Borg e la scala TQR) e del carico esterno (attraverso l'utilizzo dei GPS).

Programmazione di test condizionali ad inizio stagione, con la possibilità di ripeterli sistematicamente durante la stagione, per valutare i punti di forza ed i punti di lavoro dei singoli giocatori e per la realizzazione di programmi personalizzati in seguito ai risultati.

#### ESPERIENZA LAVORATIVA

- **Date (da – a)** Da luglio 2015 a maggio 2018
- **Nome e indirizzo del datore di lavoro** Imolese calcio 1919, Via Salvo D'Acquisto, Imola (BO)
- **Tipo di azienda o settore** Società calcistica professionistica
- **Tipo di impiego** Preparatore Atletico della squadra Allievi Under 17, responsabile delle metodologie di allenamento delle annate da U5 ad U11 e allenatore della squadra U9 Nazionale
- **Principali mansioni e responsabilità**

Delineazione di obiettivi tecnici trasversali e specifici all'interno delle singole annate, formazione degli allenatori ed organizzazione continua di incontri di programmazione e di condivisione, il tutto incentrato sull'obiettivo di costruire una metodologia comune e progressiva per lo sviluppo dei principi di gioco nei giovani calciatori.

Responsabile della parte atletica della categoria Allievi Under 17 e responsabile del recupero degli infortunati.

Il ruolo ricoperto implica conoscenze avanzate in termini di programmazione e metodologie per una ottimale pianificazione dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli di allenamento.

Collaborazione continua e confronto giornaliero con l'allenatore e con lo staff per la formazione delle singole sedute di allenamento.

Controllo giornaliero del carico attraverso la scala RPE CR10 Borg.

Programmazione di test condizionali ad inizio stagione, con la possibilità di ripeterli sistematicamente durante la stagione.

#### ESPERIENZA LAVORATIVA

- **Date (da – a)** Da giugno 2015 a luglio 2018
- **Nome e indirizzo del datore di lavoro** FC Juventus, AC Milan
- **Tipo di azienda o settore** Società calcistica professionistica
- **Tipo di impiego** Allenatore presso lo Juventus Official Summer Camp di Sestriere e presso i Milan Junior Camp di Losanna, Ginevra e Saint Moritz
- **Principali mansioni e responsabilità** Allenatore, educatore ed organizzatore di sessioni di allenamento e di attività extra durante i camp ufficiali di Juventus e del Milan, per i ragazzi dai 10 ai 13 anni, iscritti alle manifestazioni.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a)

Dal 2010 al 2015

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

Scienze Motorie presso Alma Mater Studiorum, Università di Bologna, via Zamboni 33, 40126 Bologna (BO)

- Principali materie /abilità professionali oggetto dello studio

Teoria e Metodologia dell'allenamento, Teoria e Didattica del gioco del Calcio, Psicologia Generale, Pedagogia Generale e del Gioco, Fisiologia degli Organi e dell'Esercizio Fisico, Fitness e Farmacologia ed Anatomia umana

- Qualifica conseguita

Laurea Magistrale, con la valutazione di 110 Con Lode

- Argomento della tesi

Argomento di TESI TRIENNALE: Il Kettlebell nella preparazione fisica degli sport individuali.

Argomento di TESI MAGISTRALE: L'influenza della rapidità e delle capacità coordinative durante l'esecuzione di uno sprint massimale di 30 metri, nei giovani calciatori.

- Date (da – a)

Dal 2004 al 2009

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

Liceo Scientifico Giordano Bruno, viale I Maggio 5, 40054 Budrio (BO)

### CAPACITÀ E COMPETENZE

Diploma di licenza superiore

#### PERSONALI

*Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.*

- Madrelingua

Italiana

- Altre lingue

Inglese e Francese, livello B1

- Capacità di lettura

Buona

- Capacità di scrittura

Buona

- Capacità di espressione orale

Buona

### CAPACITÀ E COMPETENZE

#### RELAZIONALI

*Vivere e lavorare con altre persone in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc.*

Predisposizione al lavoro in team e capacità di confronto e di relazione con l'allenatore, con gli altri membri dello Staff e con i dirigenti della società.

Rispetto e riconoscimento dei ruoli, con totale consapevolezza dei campi di operazione della mia attività lavorativa.

Capacità di rapido adattamento alle nuove esperienze, grazie alla propensione nell'affrontare le novità con entusiasmo. Questa attitudine mi porta anche ad inserirmi più agevolmente all'interno di un gruppo di lavoro.

Ottimo utilizzo dei differenti registri di linguaggio. Questo mi permette di potermi relazionare al meglio con i giocatori, con l'allenatore e lo Staff tecnico oltre che con i dirigenti societari.

### CAPACITÀ E COMPETENZE

#### ORGANIZZATIVE

*Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.*

Ottime capacità di problem solving, messe in pratica durante la programmazione continua dei carichi di lavoro all'interno dei microcicli e delle singole sedute di allenamento programmate in occasione del recupero di atleti infortunati.

Rapido apprendimento e svolgimento di una mansione assegnata.

Predisposizione e volontà al continuo aggiornamento nel proprio settore, attraverso la partecipazione permanente a corsi ed a webinar.

Attività di volontariato: adozione a distanza di un bambino ugandese, attraverso la ONG Avsi-Uganda. Donazioni all'ospedale Sant'Orsola di Bologna per l'acquisto di nuovi macchinari sanitari.

## **CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE**

*Con computer, attrezzature specifiche,  
macchinari, ecc*

Buona conoscenza di Microsoft Office Word, Excel e PowerPoint.  
Utilizzo giornaliero di Internet, Social Networks e posta elettronica.  
Utilizzo delle piattaforme Kfitness, STATSport, GPEXE per l'elaborazione dei dati GPS, raccolti giornalmente durante le singole sedute di allenamento.  
Utilizzo della piattaforma Firstbeat per la raccolta dei dati di carico interno, tramite l'utilizzo dei cardiofrequenzimetri.

*Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Dlgs 196 del 30 giugno 2003.*