

NICCOLÒ GRADI

PROFILO PROFESSIONALE

Professionista del settore Motorio e Sportivo con oltre 15 anni di esperienza in attività finalizzate all'educazione e al benessere fisico, di cui circa 12 anni di esperienza sviluppata in ambiente agonistico di Taekwondo (ancora regolarmente tesserato presso FITA), e circa 8 anni in ambito agonistico di Crossfit. Dispone di una vasta conoscenza dell'anatomia umana, in particolare dell'apparato muscolo-scheletrico e delle sue patologie, specializzandosi inoltre anche su argomenti quali la Preparazione Atletica, il Resistance Training e il Personal Training. Grazie alla propria indole e alla passata esperienza, ha sviluppato e affinato elevate capacità comunicative e relazionali e buone abilità didattiche e analitiche, nonché precisione, puntualità e assertività.

Socievole e responsabile, segue come allenatore e preparatore atleti agonisti, anche di interesse nazionale, nelle discipline di Pesistica Olimpica, Taekwondo, Ciclismo, arti marziali miste, Crossfit e Powerlifting. Inoltre, ha assistiti di tutte le età, che allena per permettergli di migliorare le loro problematiche fisiche, da quelle che insorgono con l'avanzare dell'età a quelle riabilitative e preoperatorie. Attualmente collabora con un centro fisioterapico con sede a Firenze, con un centro di medicina dello sport, con uno studio-ambulatorio di medicina del lavoro e con vari nutrizionisti.

Fautore di una formazione continua e di una crescita personale costante, è attualmente iscritto all'UNI Pegaso per la Laurea Magistrale in Management dello sport e delle attività motorie.

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

Chinesiologo - Libero professionista, 01/2022 - ad oggi

P.Iva - Firenze, Fi

Lavoro come Chinesiologo con partita iva presso studio di mia proprietà.

Formatore della Formazione Olimpica CONI, 01/2043 - ad oggi

CONI - Firenze, FI

Docente della Formazione Olimpica CONI, nel settore tecnico-scientifico Preparazione Fisica

Docente Federazione Italiana Pesistica, 01/2019 - ad oggi

Federazione Italiana Pesistica - Firenze, FI

Docente Nazionale per corsi di 1° livello Personal Trainer, Docente del corso Personal Trainer over 65 Specialist e Docente Sthenathlon



CONTATTI

Indirizzo: via Domenico Moreni, 2,
50135, Firenze, FI

Telefono: 3386988655

E-mail: gradi.niccolo@gmail.com

Pec: gradi.niccolo@pec.it

Data di nascita: 31/07/1988

Patente di guida: B

CAPACITÀ E COMPETENZE

- Procedure di primo soccorso e RCP
- Tecniche di pronto soccorso
- Conoscenza dei regolamenti sportivi
- Tecniche di allenamento
- Gestione degli infortuni sportivi
- Elementi di anatomia e fisiologia
- Allenamenti HIIT
- Resistenza fisica
- Resistance Training
- Conoscenze di medicina e medicina dello sport
- Conoscenza delle procedure e delle norme di salute e sicurezza
- Training personalizzati
- Conoscenza avanzata dei terminali, linguaggi e tecnologie moderne

Referente regione Toscana Sthenathlon FIPE, 01/2023 – ad oggi

Delegato e referente

Docente Coni , 01/2023 - ad oggi

Coni – Formazione Olimpica- Firenze, FI

Docente Nazionale per corsi di Formazione Olimpica Coni

LINGUE

Italiano: Madrelingua

Inglese:

B1

Intermedio

Vicepresidente A.S.D. Cross-tri, 11/2016 - ad oggi

A.S.D. Cross-tri - Firenze, Fi

Vicepresidente e responsabile tecnico sportivo presso Associazione Sportiva Dilettantistica Cross-tri

Chinesiologo presso A.S.D. Florence Barbell, 05/2022 - ad oggi

A.S.D. Florence Barbell - Firenze, Fi

Allenatore e consulente a partita iva presso A.S.D. Florence Barbell

Istruttore di sala e corsi presso Palestra stadio Artemio Franchi, 09/2012 – 10/2016

Palestra Stadio Artemio Franchi - Firenze, Fi

Allenatore e consulente a partita iva presso A.S.D. Florence Barbell

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Laurea L-22, Scienze motorie indirizzo Biosanitario, 02/2022

Uni Pegaso - Napoli

3° Livello Strength Coach Master Sport Specialist, 09/2019

Federazione Italiana Pesistica - Roma

1° Livello Allenatore Pesistica Olimpica, 10/2019

Federazione Italiana Pesistica – Roma

1° Livello Allenatore Sthenathlon, 10/2019

Federazione Italiana Pesistica - Roma

Crossfit Trainer 2° Livello, 09/2019

Crossfit - Washington DC

CERTIFICAZIONI

- 1° e 2° Livello Fipe
- Istrutor Functional BodyBuilding
- ATS Specialista Esercizio Correttivo
- ATS Specialista Ginnastica Posturale
- Professionista Certificato e iscritto nel registro Unione Nazionale Chinesiologi
- BLSD
- FAC Certifica

