



Andrea Volo

Data di nascita: 02/10/1994

Luogo di nascita: Genzano di Roma, Italia

Nazionalità: Italiana

Sesso: Maschile

CONTATTI

 Via Della Faiola, 108
00049 Velletri, Italia
(Abitazione)

 andreavolo4@gmail.com

 (+39) 3429300097

PRESENTAZIONE

Sono un Chinesiologo e Strength & Conditioning / Performance Coach con una solida formazione in scienze dell'esercizio, performance atletica, riabilitazione motoria e nutrizione sportiva. Lavoro con atleti amatoriali e agonisti, così come con persone attive di tutte le età, concentrandomi sull'ottimizzazione della performance, la riduzione del rischio di infortuni e lo sviluppo fisico a lungo termine.

Il mio approccio professionale è evidence-based e orientato alla performance, integrando valutazioni funzionali, analisi del movimento e programmazione strutturata di strength & conditioning. Ho esperienza pratica nella gestione del carico di allenamento, nella periodizzazione, negli esercizi correttivi e nelle strategie di return-to-performance, adattate alle esigenze individuali e specifiche dello sport.

Sono abituato a lavorare in ambienti ad alte prestazioni e multidisciplinari, collaborando con allenatori, preparatori atletici e professionisti sanitari. Valorizzo la comunicazione chiara, la responsabilità e l'educazione dell'atleta, garantendo coerenza tra obiettivi di allenamento, strategie di recupero e risultati prestativi. Grazie alla formazione continua in nutrizione umana e sportiva, adotto un modello integrato di performance che combina allenamento, recupero e supporto nutrizionale per migliorare la readiness dell'atleta e la sostenibilità del percorso. Sono motivato dalla crescita professionale costante e impegnato a fornire coaching etico, di alta qualità e orientato ai risultati.

ESPERIENZA LAVORATIVA

Matrix Sporting Village, Genzano di Roma (RM)

Genzano di Roma (Rome), Italia

Sito Internet <https://www.matrixssd.com/>

Preparatore Atletico, istruttore/Allenatore di Nuoto - Federazione Italiana Nuoto

01/09/2014 – 01/08/2025

- Allenatore di nuoto, istruttore certificato, assistente bagnanti e preparatore atletico.
- Progettazione e conduzione di programmi di allenamento individualizzati per atleti agonisti e ricreativi, con focus su forza, resistenza, mobilità e prevenzione infortuni.
- Monitoraggio continuo dei parametri di performance e adattamento del carico secondo i principi della periodizzazione. · Somministrazione e analisi di test funzionali (Yo-Yo Test, Test di Cooper, test della soglia anaerobica).
- Educazione degli atleti su nutrizione sportiva, idratazione e protocolli di recupero.
- Insegnamento di corsi di nuoto per bambini, adolescenti e adulti, in conformità agli standard FIN.
- Sviluppo delle abilità acquatiche fondamentali (ambientamento, galleggiamento, respirazione, propulsione) e delle tecniche delle quattro nuotate.
- Gestione di gruppi eterogenei per età e livello, con approccio educativo, motivazionale e centrato sull'atleta.
- Valutazione continua dei progressi individuali e comunicazione efficace con famiglie e staff tecnico.
- Applicazione rigorosa dei protocolli di sicurezza, primo soccorso e gestione delle emergenze in ambienti acquatici e non.

Informa-Lab ASD Genzano di Roma (RM), Italia

Sito Internet <https://www.in-formalab.it/>

Chinesiologo e Preparatore Atletico

08/01/2023 – Attuale

Attività principali:

- Riabilitazione motoria
- Performance atletica

Chinesiologo e Performance Coach con esperienza nella riabilitazione motoria e nel miglioramento della performance in contesti fisiologici e clinici. Responsabile della pianificazione, implementazione e supervisione di programmi individualizzati di allenamento e condizionamento, finalizzati a ottimizzare la performance, ripristinare la funzionalità e ridurre il rischio di infortuni in atleti e persone attive.

- Progettazione e sviluppo di programmi personalizzati di strength & conditioning basati su valutazioni funzionali, richieste specifiche dello sport e obiettivi individuali.
- Valutazione della qualità del movimento, mobilità, stabilità, forza e controllo neuromuscolare tramite protocolli evidence-based.
- Sviluppo di programmi di riabilitazione e rieducazione motoria post-infortunio e per disfunzioni posturali, in collaborazione con professionisti sanitari quando necessario.
- Preparazione atletica per atleti agonisti e amatoriali in diversi sport: calcio, rugby, tennis, pallavolo, nuoto, basket, atletica leggera.
- Pianificazione e gestione di cicli di allenamento orientati a forza, potenza, velocità, resistenza, agilità e coordinazione, applicando principi di periodizzazione e gestione del carico.
- Implementazione di protocolli di prevenzione infortuni, esercizi correttivi e functional training per migliorare l'efficienza del movimento e la sostenibilità atletica.
- Monitoraggio continuo degli indicatori di performance e della readiness, con adattamenti data-informed del carico e delle strategie di recupero.
- Educazione dell'atleta su meccanica del movimento, pratiche di recupero e comportamenti di allenamento sicuri.
- Collaborazione con atleti, allenatori e staff medico in un ambiente multidisciplinare orientato alla performance.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

01/10/2024 – ATTUALE Rome, Italia

Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana Università E-Campus

Sito Internet <https://www.uniecampus.it/> | **Livello EQF** Livello 7 EQF | **Numero di crediti** 120

01/09/2018 – 14/03/2022 Rome, Italia

Laurea triennale in Scienze Motorie e Sportive IUSM (Università degli Studi di Roma Foto Italico) - Università San Raffaele Roma

Sito Internet <https://www.uniroma5.it/> | **Livello EQF** Livello 6 EQF | **Numero di crediti** 180 | **Tesi** Aspetti biologici sulla nutrizione umana in relazione a traumi cerebrali (Biological aspects of human nutrition in relation to brain trauma)

14/09/2009 – 15/07/2015 Velletri (Rome), Italia

Diploma Liceo Scientifico Liceo Scientifico Statale "Ascanio Landi"

Sito Internet <https://www.liceolandi.edu.it/> | **Livello EQF** Livello 4 EQF

COMPETENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: Italiana

Altre lingue:

Inglese

Ascolto B1

Produzione orale B1

Lettura B1

Interazione orale B1

Scrittura B1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

COMPETENZE

Training Program Design | Athletic Preparation | Strength and Conditioning | Training Periodization | Training Load Management | Functional Training | Strength Training | Endurance Training | Speed and Power Development | Injur

y Prevention | Return-to-Play Programs | Functional Assessment | Strength Testing | Endurance Testing | Joint Mobility Assessment | Movement Analysis | Functional Re-education | Postural Re-education | Corrective Exercise | Motor Recovery | Motor Rehabilitation | Exercise Science | Biomechanics | Functional Anatomy | Exercise Physiology | Physiological Adaptation to Training | Neuromuscular Control | Human Nutrition | Sports Nutrition | Energy Metabolism | Nutritional Status Assessment | Anthropometric Assessment | Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) | Interpretation of Blood Test Results | Nutrition Education | Soccer | Rugby | Volleyball | Basketball | Track and Field | Swimming | Diving | Water Polo | Bodybuilding | Teamwork | Team Management | Effective Communication | Athlete Management (Amateur and Competitive) | Motivational Coaching | Multicultural Work Environment | Microsoft Word | Microsoft Excel (Advanced) | Microsoft Office Suite | Nutrition Analysis Software | MetaDieta | Keyson | Motor Assessment Tools | Technical Report Writing | Sports Safety | First Aid | Fire Safety (High-Risk Level) | European Food Regulations | Codex Alimentarius | EFSA Guidelines

PATENTE DI GUIDA

- **Patente di guida: A1**
- **Patente di guida: B**

CERTIFICAZIONI

- **Federazione Italiana Nuoto (FIN), 15/04/2015**
- **Istruttore Tecnico Federale Livello 1 & Livello 2**
Membership No. 508304
- **Federazione Italiana Nuoto (FIN/GUG), 16/05/2018**
- **Ufficiale di Gara Nuoto**
Membership No. 508304
- **Federazione Italiana Nuoto - FIN , 14/06/2024**
- **Esperto di Salvamento IP**
Licenza N. ASB-87910
Rilasciato nel 2024
IP: Piscina, Acque Interne
- **IUSM - Università degli studi di Roma Foro Italico, 01/03/2017**
- **Certificato in "Fitness per la Terza Età" e Tecniche di Riabilitazione Manuali**
IUSM - Università degli studi di Roma Foro Italico, 27/02/2017
- **Attestato Corso: "Cultura e Sport"**
Scuola di nutrizione Salernitana SNS, 15/03/2024
- **Evento di Formazione Professionale " Intolleranze e Allergie: dalla diagnosi alla terapia"**
Link <https://scuolanutrizionesalernitana.it/>
- **Scuola di nutrizione Salernitana SNS, 18/07/2024**
- **Evento di Formazione Professionale "Sindrome dell'Ovaio Policistico: inquadramento clinico e strategie nutrizionali"**
Link <https://scuolanutrizionesalernitana.it/>
- **Scuola di nutrizione Salernitana SNS, 17/05/2024**
- **Evento di Formazione Professionale "La Nutrizione nella alterazioni del ciclo mestruale"**
Link <https://scuolanutrizionesalernitana.it/>
- **Scuola di nutrizione Salernitana SNS, 15/03/2024**
- **Evento di Formazione Professionale "Il Diabete"**
Link <https://scuolanutrizionesalernitana.it/>

Scuola di nutrizione Salernitana SNS, 31/03/2024

Evento di Formazione Professionale "Ricomposizione Corporea"

Link <https://scuolanutrizionesalernitana.it/>

Scuola di nutrizione Salernitana SNS, 12/05/2024

Evento di Formazione Professionale "Ipertrofia e massa muscolare in palestra: dieta e integratori"

Link <https://scuolanutrizionesalernitana.it/>

Scuola di nutrizione Salernitana SNS, 18/03/2024

Evento di Formazione Professionale "L'Alimentazione per il Nuoto in vasca e acque libere"

Link <https://scuolanutrizionesalernitana.it/>

Corpo Nazionale Vigili del Fuoco, 20/12/2024

Certificazione Addetto Antincendio: Alto Rischio (3° Livello)

Link <https://www.vigilfuoco.it/>

Amazon Italy, 14/09/2025

Licenza Operativa Macchinari da Magazzino