

# JACOPO RAPPUOLI

E: jrappuoli@virginactive.it

P: 333 922 5190

A: 114 Via di Ripoli, Firenze, Toscana  
50126



## SKILLS:

- Allenamento atletico e Progressive Performance in massima sicurezza
- Allenamento strategico di squadra
- Educazione Nutrizionale
- Pianificazione circuiti esercizi custom made
- Training di tipo Physical e di Endurance
- Test e prove di Fitness mirate su ciascun tipo di disciplina sportiva e caratteristiche dell' atleta o sportivo
- Monitoraggio Miglioramenti di Performance
- Strategia e tecnica per giochi di attacco e difesa
- Insegnamento delle tecniche di sicurezza nello sport
- **Allenamento e consulenza sportiva prevenzione e riabilitazione post traumatica**
- **Tecniche Osteopatiche, riabilitazione infortuni post operatori, riprogrammazione posturale globale, bendaggio funzionale post traumatico e preventivo, elettrostimolazione e fisioterapia strumentale**

## COMPETENZE TECNICO PROFESSIONALI:

Performer Coach, stimolante, energico e di grande supporto motivazionale, 19 anni di esperienza in Sport e Nutrizione, sempre focalizzato sugli obiettivi, riesce a ottenere il massimo rendimento da ciascun atleta.

Appassionato nell'insegnare e allenare sia atleti giovani che sportivi di ogni età'

Altamente motivato, crede fermamente nell' insegnamento dei benefici di praticare sport e fitness affiancati a una corretta nutrizione.

## Personal Statement:

"Ho capito molto presto che lo Sport e, più in generale, il fatto di praticare una o più attività fisiche sarebbe diventata una parte cruciale della mia vita. L'esperienza maturata sul campo mi ha fatto realizzare che la mia passione era talmente forte da volerne fare una carriera

Amo sia gli aspetti pratici che quelli teorici dello Sport e credo di avere un talento naturale sia nel coaching che nella consulenza sportiva perché riesco a avvicinare sempre nuove persone alla disciplina dello Sport e del Fitness.

Indirizzo con successo le persone a credere nei benefici dello Sport e di una nutrizione corretta, elementi fondamentali per il benessere, la salute e per un giusto equilibrio fisico e mentale dell'individuo.

Allo stesso tempo, mi rendo perfettamente conto del potenziale economico di questo Business, oggi, probabilmente, la più diffusa attività nel tempo libero, a livello mondiale.

Essa richiede sacrifici enormi per noi professionisti del settore, ci vuole anzitutto una comprensione profonda della disciplina in tutti i suoi aspetti e le sue declinazioni, unita allo sforzo di costanti aggiornamenti, forte capacità manageriale unita a un'attenta pianificazione gestionale e finanziaria del lavoro.

## CARRIERA PROFESSIONALE

### San Gimignano Squadra Calcio- *Athletic Coach*

Firenze, FI •

- Creazione di allenamenti target abbinati a un programma stretching anti infortunistico con esercizi di condizionamento e di prevenzione traumi. Creazione di griglie e di benchmarks predefiniti quali strumenti di performance e di monitoraggio sia per l'atleta a livello individuale, che a livello di team.
- Esercizi mirati allo sviluppo dei muscoli Core della disciplina del Calcio
- Valutazione della concorrenza in fase di training e di gara nei singoli match per impostare strategie e approcci di campo integrati
- Aumento della forza del giocatore individuale e della sua agilità unita alle proprie competenze in

# JACOPO RAPPUOLI

**E:** jrappuoli@virginactive.it

**P:** 333 922 5190

**A:** 114 Via di Ripoli, Firenze,



campo, applicazione di discipline collaudate a livello mondiale e creazione di esercizi mirati

- Preparazione degli atleti al gioco di attacco implementando regimi coordinati e rafforzamento del condizionamento fisico
- Piena maturazione delle performance di ciascun atleta attraverso una consulenza continua sui programmi personali da adottare per un allenamento strategico
- Implementazione di programmi e allenamenti strategici per la piena maturazione della performance del team

## **Squadra Palla a Volo San Michele - Athletic Coach**

Firenze, Toscana • 02/2013 - 07/2016

- direzione del team durante un periodo complesso terminato con successo attraverso il superamento di crisi gestione mirata alla riabilitazione dagli infortuni
- pianificazione di nuove strategie radicali, focus h24 della squadra sugli obiettivi richiesti
- esami sulle competenze individuali, skills e abilità specifiche sul campo e assegnazione dei ruoli per massimizzare le competenze e attitudini su ciascuna area di gioco
- valutazione diversi tipi di concorrenza per assegnare strategie e approcci specifici di campo a ciascun atleta
- aumento della forza del giocatore a livello individuale, della sua agilità unita alle proprie competenze in campo
- applicazione e creazione di esercizi mirati, simulazioni di match e inversione di ruoli durante il gioco
- Preparazione degli atleti al gioco di attacco implementando regimi coordinati e condizionamento fisico
- Piena maturazione delle performance di ciascun atleta attraverso una consulenza continua sui programmi personali da adottare
- Implementazione di programmi e allenamenti strategici per la piena maturazione della performance del team

## **Libera Professione - Specialista in Dietetica e Nutrizionista**

Firenze, FI • 06/2016 -ad oggi

- consulenze personalizzate al fine di educare I pazienti e relative famiglie alla dieta bilanciata oltre a supporto ai professionisti della Nutrizione
- Assistenza dei propri pazienti con un piano di Menu specifici adattati alle esigenze di dieta quotidiane
- Test e esami per ciascun paziente basati sulle condizioni fisiche mediche e necessario bilanciamento kilocalorico
- Determinazione di dieta specifica per ciascun cliente considerando lo stile di vita e il profilo medico
- Sviluppo di programmi alimentari e piani dietetici in base alle condizioni specifiche del paziente, al profilo medico clinico, valutando elementi quali il diabete sino alle allergie alimentari.
- Proposta di ricette snelle e flessibili da utilizzare sempre come modello e da poter integrare e adattare progressivamente in base agli obiettivi.

## **Virgin Active Italia Spa - Personal Trainer Istruttore Fitness**

Firenze, Toscana • 02/2006 - ad oggi

- Allenamento dei clienti ad alto supporto motivazionale per raggiungere tutti i propri obiettivi sviluppando le routine di allenamento in base ai progressi raggiunti
- Insegnamento dell'importanza del corretto movimento quotidiano, da eseguirsi autonomamente a casa in palestra, durante viaggi di lavoro o mentre si è in vacanza
- Informativa esaustiva ai clienti circa i benefici di una corretta e bilanciata nutrizione, analisi dello stile di vita e apprendimento dei benefici del controllo del peso
- Autorevole punto di riferimento per le consulenze di fitness all'interno di tutto il Club Virgin Active Italia

# JACOPO RAPPUOLI

**E:** jrappuoli@virginactive.it

**P:** 333 922 5190

**A:** 114 Via di Ripoli, Firenze, Toscana  
50126



## **Libera Professione— Terapista Massaggiatore Fisioterapista Massoterapia**

Firenze, FI • 02/2017 - ad oggi

- All'attivo una media di 10 nuovi clienti al giorno attraverso l'impiego di informazioni custom sulle tecniche di rilassamento, sul miglioramento posturale, sui benefici dello stretching e del potenziamento muscolare
- Registrazione, previo consenso autorizzato, nel proprio database anagrafico-gestionale del profilo clinico e dei trattamenti dei propri clienti, in modo da poter fornire una consulenza efficace a lungo termine insieme al massimo supporto professionale.
- Proposta di massaggi sportivi e di terapie efficaci in base al profilo di ciascun cliente in modo da ottenere il massimo della Customer Satisfaction. Ad oggi siamo al 100% di Customer-Retention (ovvero il caso di abbandono di un cliente è dovuto esclusivamente a cause estranee ed esogene al servizio)

## **ACF FIORENTINA-2021/2021**

### **STUDI CONSEGUITI:**

#### **Osteopatia**

**Dottore in Osteopatia , 2021**

#### **Massoterapia Perugia**

Perugia • 2016

**Diploma:** Massoterapia

#### **Kinesiotaping**

Firenze • 2013

**Master of Science:** Kinesiotherapy

#### **Posturalmed S.A.**

Milano, Lombardia • 2007

**Master of Science:** Pancafit

#### **Zone Consultant Master Course**

Milano • 2006

**Master of Science:** Dietetics

#### **Dietistica**

Firenze • 2004

**Laurea:** Nutrition Sciences

#### **ISSA EUROPE**

**CFT Certificazione Personal Fitness Trainer**

Milano • 2000

#### **Don Bosco Maturità Liceo**

Siena • 1999