



SABINO CIANCI

Trainer

CHI SONO

Sono uno sportivo da sempre, da ragazzino ho praticato la pallavolo scolastica e il fitness. A 35 anni ho scoperto il mondo dell'atletica agonistica e me ne sono innamorato. Ho 43 anni e l'atletica è una mia grandissima passione ma ciò che mi gratifica davvero è trasferire agli altri la mia esperienza e le mie conoscenze al fine di migliorare i risultati e gli obiettivi del gruppo di lavoro.

COMPETENZE

- Motivatore & mental coach
- Empatia e ottima capacità comunicativa
- Specializzato in mezzofondo, postura e tecnica di corsa, preparazione atletica.
- Autore del libro "LA MIA VITA DI CORSA"

I MIEI CONTATTI SOCIAL

FACEBOOK => <https://bit.ly/3PrgCgQ>
STRAVA => <https://bit.ly/3c5moHo>
INSTAGRAM=> <https://bit.ly/3A4UALI>

ESPERIENZE PROFESSIONALI

PERSONAL TRAINER

Settembre 2020 ad oggi

Seguo in modo individuale i miei clienti, ognuno con obiettivi specifici:

- Tonificazione
- Riabilitazione
- Potenziamento muscolare
- Dimagrimento
- Postura
- Preparazione atletica

ISTRUTTORE ATLETICA VIRTUS BOLOGNA

Dal 01/10/2023 ad oggi

- Alleno ragazzi e ragazze della categoria cadetti (14/15 anni) nella disciplina multidisciplinare dell'atletica leggera con focus mezzofondo.

ISTRUTTORE ATLETICA MEZZOFONDO - CUS BOLOGNA

Dal 10/09/2022 al 30/07/2023

- Ho allenato ragazzi di età compresa fra i 17 e i 26 anni con metodo di allenamento che mi è stato insegnato nel tempo sia dalla federazione di atletica leggera che da allenatori nazionali e internazionali, fra cui: Luca Ceglie (decatleta della nazionale italiana), Soumiya Labani (finalista olimpica e mondiale di atletica leggera), Nicolò de Santis (forte mezzofondista anni '70) e che comprende: tecnica di corsa, postura di corsa, potenziamento muscolare, forza e reattività, capacità aerobica e anaerobica (sessioni di corsa veloce, resistente, interval training, fartlek, ecc.), programmazione dell'allenamento, mental coaching.

PREPARATORE ATLETICO SETTORE GIOVANILE SQUADRA CALCIO SAN LAZZARO DI SAVENA (BO)

Ottobre - Dicembre 2022

- Mi sono occupato della preparazione atletica e motoria della squadra giovanile del San Lazzaro calcio. Ho lavorato sulla postura, tecnica di corsa e coordinazione motoria.

LE MIE QUALIFICHE

METAFIT ITALIA (HIIT TRAINING)

DIPLOMA di Personal Trainer Metafit Italia - Aprile 2023

ATS (ISTITUTO FORMAZIONE PROFESSIONALE IN AMBITO SCIENTIFICO)

DIPLOMA Istruttore di ginnastica posturale - Dicembre 2022

FIDAL (Federazione italiana di atletica leggera)

- DIPLOMA ISTRUTTORE DI ATLETICA LEGGERA, Febr. 2019
- Corso propedeutico per allenatori di atletica leggera (2021)

MINDFULNESS EDUCATORS - MEDIACOM SRL

Diploma internazionale facilitatore Mindfulness - 16/09/2023

SABINO CIANCI

Trainer

CHI SONO

Sono uno sportivo da sempre, da ragazzino ho praticato la pallavolo scolastica e il fitness. A 35 anni ho scoperto il mondo dell'atletica agonistica e me ne sono innamorato. Ho 43 anni e l'atletica è una mia grandissima passione ma ciò che mi gratifica davvero è trasferire agli altri la mia esperienza e le mie conoscenze al fine di migliorare i risultati e gli obiettivi del gruppo di lavoro.

COMPETENZE

- Motivatore & mental coach
- Empatia e ottima capacità comunicativa
- Specializzato in mezzofondo, postura e tecnica di corsa, preparazione atletica.
- Autore del libro "LA MIA VITA DI CORSA"

I MIEI CONTATTI SOCIAL

FACEBOOK => <https://bit.ly/3PrgCgQ>
STRAVA => <https://bit.ly/3c5moHo>
INSTAGRAM=> <https://bit.ly/3A4UALI>

ESPERIENZE E RISULTATI SPORTIVI

COORDINATORE GRUPPO MASTER CUS BARI ATLETICA

Dal 1 Gennaio 2018 al 30 Giugno 2020

- Secondo e terzo posto societario al campionato multidisciplinare su pista denominato "STADION 192". Podio mai ottenuto in precedenza
- Qualificazioni alle finali nazionali dei C.D.S. su pista dopo svariati anni
- Visibilità su media locali

PREPARAZIONE CONCORSI MILITARI

Marzo 2021 - Giugno 2021

- Ho allenato un ragazzo di 19 anni per la preparazione al concorso allievi ufficiali carabinieri. Il ragazzo partiva da una preparazione atletica molto scarsa (correva a 6'00/km e aveva il fiatone). Ho lavorato molto sull'aspetto tecnico, postura di corsa e soprattutto atteggiamento mentale, così Fabrizio è riuscito a saltare 1,60 metri nel salto in alto e a correre un 1000 metri in 3'15. Grazie al mio aiuto, Fabrizio ha superato il concorso e finalmente adesso ricopre il ruolo di **UFFICIALE dell'arma dei carabinieri**.

LA MIA ATTIVITA' AGONISTICA

Novembre 2016 ad oggi

- **4° posto al campionato** provinciale su strada "Terra di Bari"
- **Qualificazione fasi nazionali** c.d.s. di corsa campestre nella squadra assoluti Cus Bari
- **Medaglie oro e argento:** Regionali Master Puglia ed Emilia Romagna (1500 e 800 metri) , staffetta 4 x 400 metri, salto in alto.
- **Partecipazione ai campionati italiani.** Outdoor pista: Campi Bisenzio (800 metri e 5000 metri) Campionati italiani 10 km strada Alberobello(BA), campionati italiani master di corsa campestre Palo del Colle (BA), campionati italiani 5km Silvi Marina.
- Convocazione Rappresentativa Emilia Romagna:** Convocato per il trofeo delle regioni a Lignano Sabbiadoro (1500 metri) anno 2023
- **Personal Best:** 800 metri: 2'24 - 1500 metri: 4'52 - 3000 metri: 10'26
5000 metri: 17'55 - 10 km strada: 37'16 - Mezza maratona: 1h'24

I MIEI STUDI

ROBERTO RE LEADERSHIP SCHOOL

Leadership & Mental Training Certificate, Maggio 2015

- Capacità di leadership, team working & mental training
- Sviluppo relazioni e comportamenti umani, capacità comunicativa
- Focus mentale e condizionamenti neuro-associativi, PNL (programmazione neuro linguistica)
- Capacità di gestione risorse mentali ed emozionali e capacità di focalizzarle nel raggiungimento dei propri obiettivi

ATTESTATI DI PARTECIPAZIONE E CONVEGNI

- Attestato di partecipazione convegno nazionale "ATLETICA VIVA" (2020)
- Attestato di partecipazione convegno "La preparazione dei giovani mezzofondisti" (relatore Piero Endrizzi) - 2019 Matera
- Attestato di partecipazione al convegno "La costruzione del giovane corridore" (relatore Massimo Magnani) - 2022 Ferrara
- Attestato di partecipazione al convegno "Ruolo della potenza muscolare e della velocità nella costruzione della resistenza (relatore Federico Leporati) - 2023 Ancona
- Attestato di partecipazione al seminario " Forza- Endurance: Un connubio possibile" (relatori:Sandro Bartolomei,Pierluigi Fiorella, Carlo Uberto) - Marzo 2023
- Attestato di partecipazione al convegno " Obiettivo educazione motoria, per una scuola in movimento (relatrice Maria Cristina Salvetti) Mondadori School - 2023
- Partecipazione al raduno regionale giovanile di mezzofondo organizzato da FIDAL Emilia Romagna - Rimini 4 e 5 Marzo 2023
- Attestato di partecipazione al convegno internazionale di coaching e preparazione atletica (IFAC) - Palaiindoor Padova 4-6 Novembre 2022