

Nicola Ruggin



Profilo Professionale

Già Alpino Paracadutista (RANGER) dal 11/1996 per il servizio militare, ho sempre svolto attività sportiva sin dall'età di 4 anni, prima con il nuoto, poi con l'atletica leggera e in fine con le arti marziali. Ho iniziato il mio percorso come insegnante sportivo nel 2003 e tutt'ora proseguo con l'insegnamento. Nel contempo ho svolto altri lavori come il carpentiere saldatore e tutt'ora sono iscritto alla facoltà di Storia all'Università Ca'Foscari di Venezia Trainer con ampia conoscenza del mondo del fitness, in grado di applicare forme moderne di training dedicate a persone di tutte le età e preparazioni atletiche. Nello specifico, esperienza nell'allenamento più intenso come bootcamp, Crossfit, calisthenics e high intensity interval training, così come in forme più aerobiche. Forte orientamento e fidelizzazione del cliente, per regalare ai partecipanti un'esperienza sportiva piacevole e giocosa.

Capacità E Competenze

- Tecniche di coaching sportivo
- Conoscenza delle attrezzature per il fitness
- Orientamento al cliente
- Fitness e wellness
- HIIT
- Resistenza e forza fisica
- Capacità organizzative
- Elementi di scienza motoria
- Tecniche di coaching e di training
- Fondamenti di nutrizione sportiva
- Doti comunicative e relazionali
- Tecniche motivazionali
- Capacità di coinvolgere e motivare
- Tecniche di riscaldamento
- Principi di allenamento aerobico e anaerobico
- Tecniche di training personalizzato
- Sport outdoor e watersport
- Attrezzistica
- Concetti di psicologia dello sport
- Training HIIT
- Esercizi di crossfit
- Nozioni di fisiologia e metabolismo
- Predisposizione al contatto con il pubblico
- Bodybuilding e pesistica
- Fondamenti di anatomia
- Competenze di allenamento fisico e di resistenza
- Capacità di gestione del tempo
- Doti di leadership
- Attitudine al lavoro per obiettivi
- Autonomia operativa
- Competenze di contabilità e fatturazione
- Pensiero analitico e capacità di problem solving
- Forte motivazione e attitudine propositiva
- Capacità organizzative e di pianificazione
- Flessibilità e capacità di adattamento
- Ottima resistenza allo stress
- Consapevolezza interculturale
- Attenzione ai dettagli

- Precisione e attenzione ai dettagli

Esperienze Lavorative E Professionali

04.2022 - Attuale

Personal trainer

Fitness & Self Defence Italia a.s.d. - Lozzo Atestino

- Personal trainer di gruppo o singolo di tutte le attività citate in precedenza

01.2019 - 03.2022

Direttore tecnico sportivo

Palestra Crossfighters - Monselice

- direttore tecnico sportivo
- personal trainer
- istruttore krav maga
- istruttore kickboxing
- istruttore allenamento in sospensione
- istruttore kettlebell
- istruttore allenamento funzionale
- istruttore sala pesi
- istruttore walking funzionale
- istruttore fit boxe
- Definizione di metodologie di allenamento con strategie e tattiche innovative per stimolare e semplificare l'apprendimento.
- Gestione di società sportive con oltre [Numero] professionisti e tesserati tra atleti, dirigenti e staff medico.
- Collaborazione con scout e responsabili delle aree giovanili alla selezione di atleti adatti alle scelte tecnico-tattiche del mister.
- Confronto con i tecnici di segmento su risultati e performance per supportare e migliorare il rendimento di tutto lo staff.
- Programmazione dei risultati sportivi da raggiungere a lungo termine coerentemente al potenziale dell'atleta.
- Individuazione di opportunità sportive ed economiche tramite appuntamenti periodici con agenti, atleti, allenatori e DS.
- Conoscenza aggiornata delle tendenze più attuali relative ai settori e ai mercati dove operano i clienti allo scopo di dare forma a soluzioni e approcci innovativi.
- Gestione delle relazioni interne ed esterne con competenze, leadership e personalità.
- Amministrazione dei rapporti sportivi e contrattuali di atleti, allenatori e figure dirigenziali.
- Pianificazione dei programmi di allenamento per piccoli atleti di età compresa tra [Numero] e [Numero] anni.
- Verifica della corretta esecuzione di singoli esercizi e piani di training con monitoraggio costante dei tempi e dei risultati.
- Analisi delle prestazioni sportive avversarie per individuare strategie e tattiche idonee.
- Dimostrazione di leadership organizzativa e collaborazione fattiva con i partner esecutivi nella definizione di obiettivi a lungo termine, strategie e politiche aziendali.
- Programmazione della stagione insieme a dirigenti di settore con supervisione delle priorità e degli obiettivi tecnico-sportivi.
- Valutazione delle condizioni fisiche e psicofisiche degli atleti

individuando le potenzialità singole o di gruppo.

- Pianificazione del progetto, dell'identità e delle linee guida del club guidando lo sviluppo dei settori di competenza e di tutte le attività.
- Monitoraggio delle previsioni sulle tendenze, adeguando budget e piani operativi allo scopo di mantenere l'organizzazione snella e sostenere la crescita degli utili.
- Gestione dell'atleta sul piano emotivo con opportune tecniche motivazionali, confronto costante, dialogo ed empatia.
- Sostegno al raggiungimento di una forte partnership tra industria e clienti con l'obiettivo di capitalizzare le opportunità e massimizzare il successo aziendale.
- Direzione e supervisione di progetti di ottimizzazione del capitale al fine di espandere il proprio business footprint e guidare in tal modo la crescita degli utili.
- Supporto costante ad atleti, ruoli dirigenziali e figure sportive interne.
- Implementazione di offerte strategiche per migliorare la gamma di prodotti e servizi dell'azienda.
- Scouting di nuovi atleti mediante l'osservazione di gare e competizioni.
- Collaborazione con preparatori sportivi e fisioterapisti per individuare modalità efficaci di allenamento anche post infortunio.
- Controllo dei risultati conseguiti sul piano atletico o tattico adattando progressivamente nuovi esercizi e strategie.
- Coordinamento con la dirigenza per proporre movimenti di mercato in entrata o uscita di atleti, allenatori e collaboratori.
- Copertura di altre aree di attività durante picchi di lavoro e assenza di colleghi.
- Supporto e collaborazione con i colleghi nella gestione degli incarichi assegnati.
- Gestione di imprevisti e problemi lavorativi con rapidità ed efficienza.
- Svolgimento degli incarichi assegnati con rapidità ed efficienza.
- Approccio al servizio finalizzato alla piena soddisfazione del cliente.
- Organizzazione e svolgimento del carico di lavoro in modo autonomo ed efficiente.
- Esecuzione autonoma delle attività assegnate.
- Organizzazione delle attività in base all'urgenza e al carico di lavoro assegnato.

01.2012 - 12.2018

Istruttore sportivo

Palestra M.D.F./People - Monselice

- istruttore sala pesi
- istruttore fit boxe
- istruttore kick boxing
- istruttore kickboxing bambini
- istruttore krav maga
- istruttore walking funzionale
- istruttore allenamento funzionale
- istruttore KETTLEBELL
- istruttore allenamento in sospensione
- Controllo di clienti e allievi durante lo svolgimento di esercizi.
- Monitoraggio e valutazione delle performance degli atleti seguiti, registrandone i miglioramenti.
- Segnalazione alle autorità competenti di eventuali violazioni del regolamento.
- Controllo di attrezzature e macchinari della palestra per garantire il corretto funzionamento.
- Aggiornamento e formazione sulle nuove tecniche di allenamento.
- Preparazione delle squadre per gare locali, nazionali e internazionali.
- Ideazione di allenamenti finalizzati allo sviluppo della forza e

dell'efficienza muscolare.

- Insegnamento delle tecniche di riscaldamento e di defaticamento.
- Giudizio delle prestazioni in eventi sportivi, assegnazione dei punti e proclamazione dei vincitori.
- Rispetto dei regolamenti previsti dalle federazioni per la partecipazione alle competizioni sportive.
- Promozione dell'educazione e delle attività sportive nelle scuole.
- Applicazione di tecniche di allenamento personalizzate per massimizzare il rendimento di ogni atleta.
- Preparazione fisica individuale e di gruppo per atleti dilettanti e professionisti.
- Promozione di un ambiente caratterizzato da sana competizione e rispetto per gli avversari.
- Gestione delle attività assegnate migliorandone i tempi di esecuzione.
- Supporto ai colleghi nello svolgimento degli incarichi affidati.
- Svolgimento dei compiti assegnati con attenzione e precisione.
- Esecuzione autonoma delle attività assegnate.
- Ricerca della massima soddisfazione alle richieste della Direzione.
- Organizzazione delle attività in base all'urgenza e al carico di lavoro assegnato.
- Variazione di orari e sedi lavorative in caso di necessità.
- Approccio al servizio finalizzato alla piena soddisfazione del cliente.
- Aiuto ai colleghi neoassunti nello svolgimento delle attività.
- Organizzazione e svolgimento del carico di lavoro in modo autonomo ed efficiente.
- Cura e sistemazione della propria postazione lavorativa.
- Esecuzione degli incarichi affidati gestendo la pressione lavorativa.
- Supporto e collaborazione con i colleghi nella gestione degli incarichi assegnati.
- Svolgimento degli incarichi assegnati con rapidità ed efficienza.
- Svolgimento di attività e incarichi utili alla crescita professionale nel settore.
- Collaborazione nell'esecuzione di attività oltre a quelle assegnate.
- Uso di una comunicazione capace di facilitare i rapporti e favorire l'attività.
- Copertura di altre aree di attività durante picchi di lavoro e assenza di colleghi.
- Gestione di imprevisti e problemi lavorativi con rapidità ed efficienza.

03.2011 - 09.2011

Istruttore sportivo

Palestra - Dundee

- Istruttore krav maga (difesa personale)
- personal trainer
- INSEGNAMENTO IN LINGUA INGLESE
- Controllo di clienti e allievi durante lo svolgimento di esercizi.
- Monitoraggio e valutazione delle performance degli atleti seguiti, registrandone i miglioramenti.
- Aggiornamento e formazione sulle nuove tecniche di allenamento.
- Cura del benessere psicofisico degli atleti in collaborazione con medici, psicologi e altri professionisti del settore.
- Ideazione di allenamenti finalizzati allo sviluppo della forza e dell'efficienza muscolare.
- Insegnamento delle tecniche di riscaldamento e di defaticamento.
- Promozione dell'educazione e delle attività sportive nelle scuole.

08.2008 - 02.2011

Istruttore sportivo

Palestra Bellini - Este

- Istruttore di sala pesi

06.2003 - 08.2008

- istruttore di kickboxing
- istruttore fitboxe
- istruttore krav maga (difesa personale)
- personal trainer
- Controllo di clienti e allievi durante lo svolgimento di esercizi.
- Monitoraggio e valutazione delle performance degli atleti seguiti, registrandone i miglioramenti.
- Segnalazione alle autorità competenti di eventuali violazioni del regolamento.
- Controllo di attrezzature e macchinari della palestra per garantire il corretto funzionamento.
- Aggiornamento e formazione sulle nuove tecniche di allenamento.
- Cura del benessere psicofisico degli atleti in collaborazione con medici, psicologi e altri professionisti del settore.
- Ideazione di allenamenti finalizzati allo sviluppo della forza e dell'efficienza muscolare.
- Insegnamento delle tecniche di riscaldamento e di defaticamento.
- Promozione dell'educazione e delle attività sportive nelle scuole.
- Analisi e registrazione delle statistiche di atleti e squadre nel corso delle competizioni.
- Applicazione di tecniche di allenamento personalizzate per massimizzare il rendimento di ogni atleta.
- Preparazione fisica individuale e di gruppo per atleti dilettanti e professionisti.
- Promozione di un ambiente caratterizzato da sana competizione e rispetto per gli avversari.
- Gestione delle attività assegnate migliorandone i tempi di esecuzione.
- Svolgimento dei compiti assegnati con attenzione e precisione.
- Esecuzione autonoma delle attività assegnate.
- Ricerca della massima soddisfazione alle richieste della Direzione.

Istruttore sportivo

Palestra Sinergym - Este

- istruttore di Kickboxing
- istruttore di fitboxe
- Personal trainer
- Controllo di clienti e allievi durante lo svolgimento di esercizi.
- Monitoraggio e valutazione delle performance degli atleti seguiti, registrandone i miglioramenti.
- Segnalazione alle autorità competenti di eventuali violazioni del regolamento.
- Controllo di attrezzature e macchinari della palestra per garantire il corretto funzionamento.
- Aggiornamento e formazione sulle nuove tecniche di allenamento.
- Cura del benessere psicofisico degli atleti in collaborazione con medici, psicologi e altri professionisti del settore.
- Ideazione di allenamenti finalizzati allo sviluppo della forza e dell'efficienza muscolare.
- Insegnamento delle tecniche di riscaldamento e di defaticamento.
- Giudizio delle prestazioni in eventi sportivi, assegnazione dei punti e proclamazione dei vincitori.
- Rispetto dei regolamenti previsti dalle federazioni per la partecipazione alle competizioni sportive.
- Promozione dell'educazione e delle attività sportive nelle scuole.
- Applicazione di tecniche di allenamento personalizzate per massimizzare il rendimento di ogni atleta.
- Preparazione fisica individuale e di gruppo per atleti dilettanti e professionisti.

01.2000 - 01.2008

Saldatore carpentiere

in proprio - Este

- Saldatore carpentiere di carpenteria pesante
- Esecuzione di saldature per l'assemblaggio di componenti metalliche.
- Attivazione sicura di torce con monitoraggio attento dell'ambiente circostante per completare efficacemente progetti.
- Utilizzo di **attrezzature** per tagliare, sagomare e smussare forme metalliche e strutturali in modo da ottenere le misure desiderate.
- Individuazione delle tecniche esecutive adeguate al tipo di giunto e di materiale.
- Saldatura dei materiali , con continuo monitoraggio della sicurezza e della qualità.
- Compilazione della documentazione tecnica di competenza.
- Saldatura e assemblaggio di parti in acciaio per piccola e media carpenteria.
- Esecuzione di saldature su lamiere di diversi materiali.
- Rifinitura per asportazione di eventuali sbavature e cordoni e verifica della tenuta della saldatura.
- Verifica delle apparecchiature e confronto dei risultati con i progetti, decidendo le linee di intervento migliori per garantire sicurezza e contenimento dei costi.
- Preparazione dei giunti, posizionamento dei particolari e puntatura.
- Realizzazione di saldature su componenti in acciaio e alluminio.
- Collaborazione nell'esecuzione di attività oltre a quelle assegnate.
- Cura e sistemazione della propria postazione lavorativa.
- Variazione di orari e sedi lavorative in caso di necessità.
- Organizzazione delle attività in base all'urgenza e al carico di lavoro assegnato.
- Supporto e collaborazione con i colleghi nella gestione degli incarichi assegnati.
- Gestione delle attività assegnate migliorandone i tempi di esecuzione.
- Svolgimento degli incarichi assegnati con rapidità ed efficienza.

01.1998 - 01.2000

Carroziere

Carrozzeria Atheste - Este

- Pittore carroziere
- Svolgimento degli incarichi assegnati con rapidità ed efficienza.
- Gestione di imprevisti e problemi lavorativi con rapidità ed efficienza.
- Esecuzione autonoma delle attività assegnate.

Istruzione E Formazione

2024

Laurea Triennale, Storia, Università Ca'Foscari - Venezia
Laureando in Storia Antica e Medievale del Mediterraneo all'Università Ca'Foscari di Venezia, mi sto laureando in anticipo sul mio corso di studi con n anno di anticipo. Ho ripreso i miei studi in età adulta, essendo io sempre stato appassionato di storia. Mi iscriverò al corso di laurea magistrale in Storia e punto a compiere un dottorato nello stesso settore.

- Formazione continua in Storia
- Borsa di studio per essere in anticipo con gli esami

Competenze Linguistiche

Italiano: LINGUA MADRE

Italiano:  B2

Intermedio superiore

Certificazioni

- Ho svariati diplomi professionali come istruttore sportivo tra i quali:
- Krav Maga
- Kickboxing
- Fit Boxe
- Istruttore sala pesi
- Personal Trainer
- Istruttore kettlebell
- Istruttore allenamento funzionale
- Istruttore allenamento in sospensione
- Istruttore di Walking
- Inoltre ho conseguito nel 2004 il patentino di saldatura Europeo
- Coach certificato
- B2 First, Cambridge Institute

Informazioni Aggiuntive

-
- Ho portato una squadra di allievi agli Highlands Games di Tumintul in Scozia.
- Inoltre ho partecipato con una squadra di allievi a diverse edizioni della competizione Spartan race.
- Sempre con i miei allievi facciamo escursioni in montagna e ferrate.
- Oltre a questo pratichiamo attività di buschcraft.
- In Scozia ho insegnato krav maga nella città di Dundee e sono stato oggetto di un articolo pubblicato in un giornale locale per la mia attività.
- Sono un amante dei viaggi.
- Mi paice molto la lettura e la storia.
- Sono in possesso di regolare porto d'armi ad uso sportivo anche per integrare le mie competenze di difesa personale.

Hobby E Interessi

- Sono un amante dei viaggi.
- Mi paice molto la lettura e la storia.
- Sono in possesso di regolare porto d'armi ad uso sportivo anche per integrare le mie competenze di difesa personale.
- Sono un amante della vita all'aria aperta e delle montagne.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e dell'art. 13 GDPR (Regolamento UE 2016/679) ai fini della ricerca e selezione del personale.

Nicola Ruggin

7/12/2023 Lozzo Atestino