MATTIA SAZIO

PREPARATORE ATLETICO & TRAINER

Domicilio: Boffalora sopra Ticino (MI) | Età: 21 anni | Tel: +39 344 526 1883
Email: mattiasazio@gmail.com | Referenze: Disponibili su richiesta



PROFILO PROFESSIONALE

Preparatore atletico operante nel calcio d'élite giovanile, con un approccio metodologico rigoroso fondato sulle competenze scientifiche, anatomiche e fisiologiche acquisite presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Specializzato nella programmazione dei carichi di lavoro, nella prevenzione degli infortuni e nel ricondizionamento atletico integrato.

Orientato all'innovazione metodologica mediante l'elaborazione dei dati atletici tramite Excel avanzato e l'integrazione dell'Intelligenza Artificiale nelle piattaforme di Match Analysis. Dotato di spiccata empatia, capacità motivazionali, attitudine al problem solving rapido e spiccata propensione al lavoro in team.

ESPERIENZE PROFESSIONALI IN AMBITO SPORTIVO

AC MONZA (Under 18) — Preparatore Atletico (Tirocinio in Club Professionistico) **Agosto 2026 – In corso**

- **Gestione atletica del gruppo:** Monitoraggio e gestione delle dinamiche fisiche e atletiche di una formazione giovanile d'élite.
- **Programmazione, Prevenzione e Visual training:** Pianificazione dei carichi di lavoro, attuazione di protocolli mirati alla prevenzione degli infortuni e integrazione di sedute specifiche di allenamento di Visual training per lo sviluppo delle abilità visuo-cognitive.
- **Integrazione nello Staff:** Collaborazione quotidiana con lo staff tecnico per la valutazione della condizione generale della squadra.

CANEGRATE (Juniores Elite) — Secondo Allenatore & Preparatore Atletico **Ottobre 2026 – In corso**

- **Conduzione e campo:** Supporto alla gestione tecnica e conduzione della preparazione atletica per la categoria Juniores Elite.
- **Lavoro sul campo:** Strutturazione di sedute di forza e percorsi di ricondizionamento atletico integrati con la componente tecnico-tattica.

SOCCER COACH (Santo Stefano) — Trainer & Allenatore Privato **Agosto 2025 – In corso**
(Tecnico/Atletico)

- **Sviluppo individuale:** Programmazione ed esecuzione di allenamenti individuali e personalizzati per lo sviluppo delle qualità tecnico-atletiche del singolo atleta.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE ACCADEMICA

Laurea in Scienze Motorie — Università Cattolica del Sacro Cuore (Milano) **In corso (Prevista 2027)**
Tesi di Laurea: 'La preparazione atletica nel calcio professionistico e l'integrazione dell'Intelligenza Artificiale per lo sviluppo e l'analisi dei dati'.

Competenze accademiche chiave: Fisiologia dell'esercizio, biochimica dello sforzo applicata al calcio e anatomia funzionale.

Percorso di Sviluppo Professionale Futuro:

- Conseguimento qualifica UEFA C
- Frequenza Master di Specializzazione in Preparazione Atletica
- Abilitazione a Preparatore Atletico Professionista FIGC

COMPETENZE TECNICHE & METODOLOGICHE

Metodologia dell'Allenamento: Periodizzazione del carico, biochimica dello sforzo e fisiologia del recupero.

Forza & Prevenzione: Strutturazione di sedute di forza orientate al calcio, protocolli di prevenzione infortuni e ricondizionamento sul campo.

Data Analysis & Tech: Gestione ed elaborazione dati atletici con Excel avanzato e piattaforme di Match Analysis integrate con IA.

COMPETENZE TRASVERSALI (SOFT SKILLS)

Leadership & Gestione del Gruppo: Spiccata empatia, capacità motivazionali e comunicazione efficace con gli atleti.
Problem Solving & Teamwork: Gestione dello stress, adattabilità rapida alle dinamiche di campo e lavoro in staff.
Etica del Lavoro & Disciplina: Organizzazione, puntualità e gestione del tempo affinate anche in esperienze extra-sportive.

COMPETENZE LINGUISTICHE

Italiano: Madrelingua	**Inglese:** Intermedio	**Francese:** Intermedio	**Russo:** Base