



# 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 44 anni e lo sport rappresenta 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"

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

### ALLENATORE ATLETICA LEGGERA VIRTUS BOLOGNA

Dal 01/10/2023 ad oggi

- Alleno ragazzi e ragazze UNDER 20 (da allievi a junior) nella disciplina multidisciplinare dell'atletica leggera con focus sul mezzofondo. Lavoro su programmazione e metodologia allenamento con l'unico obiettivo che riguarda la crescita nel tempo dell'atleta. Il programma di allenamento è suddiviso in macrocicli, mesocicli e microcicli. Nella parte iniziale della stagione sportiva si lavora sullo sviluppo della resistenza aerobica intensiva, potenza aerobica, sviluppo resistenza alla velocità, forza generale ed esplosiva, tecnica di corsa, rapidità ed elasticità. Nelle fasi successive e pre-agonistiche viene incrementato il lavoro di resistenza aerobica, potenza aerobica, capacità lattacida, forza esplosiva elastica, resistenza alla forza, sviluppo ritmi gara.

### ISTRUTTORE CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO 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. **Ho seguito i ragazzi anche in palestra e nello specifico sono stato anche istruttore di sala pesi**

## 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
- DIPLOMA ALLENATORE DI ATLETICA LEGGERA, Nov. 2024

### MINDFULNESS EDUCATORS - MEDIACOM SRL

Diploma internazionale facilitatore Mindfulness - 16/09/2023

### AMERICAN HEART ASSOCIATION

Attestato Heartsaver CPR -AED - 25 Novembre 2023  
Azienda ospedaliera Università di Parma



# 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 44 anni e lo sport rappresenta 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"

## 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) - Pala indoor Padova 4-6 Novembre 2022