

Francesco Bonagura

Profilo Professionale

Capace di dirigere le operazioni di squadra grazie a indubbe qualità di leadership motivazionale e di problem-solving. Attento ad adattare il gioco alle strategie dell'avversario consentendo così la vittoria del proprio team. Abile nello sviluppo e nell'implementazione di strategie di reclutamento di successo per attrarre i migliori atleti sul mercato. Tecnico di pugilato con 10 anni di esperienza in tecnica di pugilato dilettentistico e pro e qualifica di tecnico di 2° livello, dispone di grande esperienza in preparazione in piani di allenamento e nel raggiungimento, e superamento, degli obiettivi prefissati. Persegue costantemente l'eccellenza in ambito lavorativo grazie a grande energia e capacità di concentrazione.

Dal 2014 ad oggi molti molti i risultati raggiunti nel settore pugilistico coi seguenti atleti:

-Prisco Sharon 2016 oro ai campionati nazionali femminili a Pisa, 2017 oro ai campionati nazionali, bronzo agli europei junior con la nazionale italiana in Bulgaria, oro al torneo in Slovacchia con la nazionale italiana. 2019 passaggio nella sezione giovanile fiamme oro di Marcellise

-Annunziata Francesco 2016 oro al torneo esordienti di Marcellise, oro ai campionati regionali svolti a Caserta, oro ai campionati italiani schoolboys svolti a Gallipoli

-Giugliano Marco 2016 oro al torneo esordienti di Marcellise, oro ai regionali svolti a Caserta, oro ai campionati italiani schoolboys a Gallipoli, oro ai campionati nazionali svolti a Mondovì. 2017 argento ai campionati nazionali juniores a Mondovì, oro alla 2° fase dei campionati nazionali a Mondovì, bronzo ai campionati italiani di Mondovì

-Palmisciano Daniel 2016 argento ai regionali esordienti schoolboys di Marcellise, bronzo ai campionati nazionali di Mondovì. 2017 oro alle fasi regionali ed accesso ai campionati italiani, bronzo ai campionati italiani schoolboys.

-Annunziata Matteo 2017 bronzo al torneo esordiente schoolboys, oro al torneo nazionale a Mondovì, e argento al torneo nazionale 2° fase a



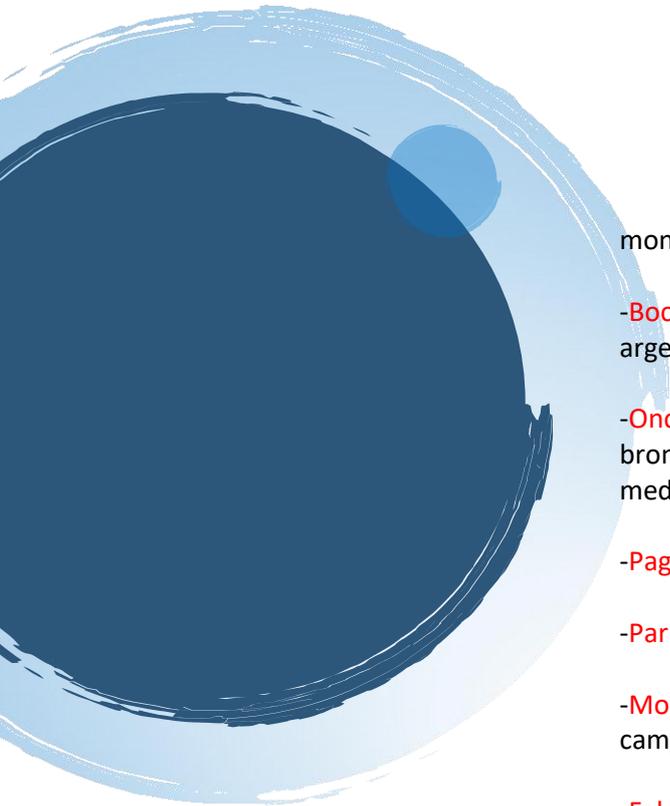
Via Scopari 125
80047 San Giuseppe
Vesuviano(Na)



3713821276



boxepoggiomarino14
@gmail.com



mondovì, campione italiano con medaglia d'oro.

-**Boccia Arcangelo** 2018 oro alle fasi regionali dei campionati italiani, argento ai campionati nazionali junior

-**Oncia Teresa** 2018 oro ai campionati nazionali femminili junior, bronzo ai campionati europei. 2019 campionessa nazionale junior con medaglia d'oro. 2020 passaggio nella sezione carabinieri a Melito

-**Pagano De Carlo Serena** bronzo ai campionati nazionali junior

-**Parisi Luigi** 2020 bronzo ai campionati italiani schoolboys

-**Mouhriz Hassan** 2019 argento ai campionati italiani schoolboys, oro ai campionati nazionali.

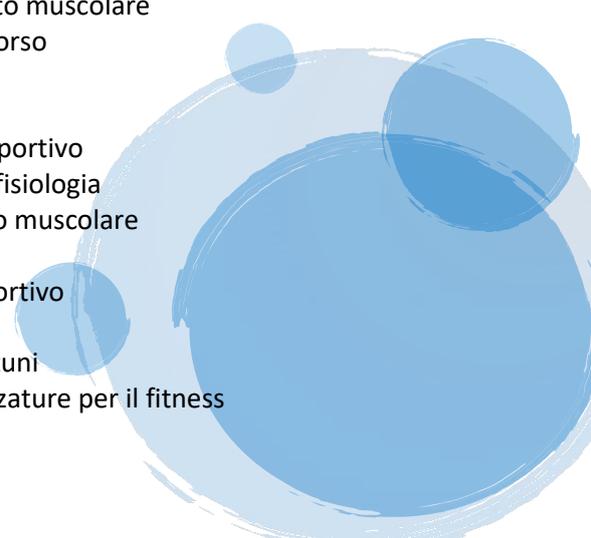
-**Falco Vincenzo** 2020 bronzo ai campionati italiani schoolboys

-**Boccia Arcangelo** 2022 argento ai campionati assoluti elite.

Bonagura Francesco è stato premiato come miglior tecnico di pugilato nel 2016 e nel 2017

Boxe Partenopea tra le prime 100 classificate in tutta Italia su più di 1000 società

Capacità e Competenze

- Competenze di allenamento fisico e di resistenza
 - Competenze di integrazione e alimentazione sportiva
 - Conoscenza dei regolamenti sportivi
 - Elementi di salute e benessere dello sportivo
 - Resistenza fisica
 - Concetti di psicologia dello sport
 - Conoscenza delle procedure e delle norme di salute e sicurezza
 - Tecniche di respirazione
 - Sistemi di match analysis
 - Principi di allenamento aerobico e anaerobico
 - Tecniche di allungamento muscolare
 - Tecniche di pronto soccorso
 - Riabilitazione
 - Tecniche motivazionali
 - Tecniche di massaggio sportivo
 - Elementi di anatomia e fisiologia
 - Tecniche di rilassamento muscolare
 - Tecniche di stretching
 - Tecniche di coaching sportivo
 - Strategie motivazionali
 - Trattamento degli infortuni
 - Conoscenza delle attrezzature per il fitness
- 

- Tecniche di riscaldamento

Esperienze Professionali

TECNICO 2° LIVELLO DI PUGILATO

DAL 2014 AD OGGI PRESSO PALESTRA G&G XTREME FITNESS DI SAN GIUSEPPE VESUVIANO

- › Promozione di un ambiente caratterizzato da sana competizione e rispetto per gli avversari.
- › Applicazione di tecniche di allenamento personalizzate per massimizzare il rendimento di ogni atleta.
- › Monitoraggio e valutazione delle performance degli atleti seguiti, registrandone i miglioramenti.
- › Preparazione delle squadre per gare locali, nazionali e internazionali.
- › Cura del benessere psicofisico degli atleti in collaborazione con medici, psicologi e altri professionisti del settore.
- › Controllo di attrezzature e macchinari della palestra per garantire il corretto funzionamento.
- › Osservazione e scouting di nuovi atleti da inserire nel team.
- › Studio delle caratteristiche delle squadre avversarie individuando le migliori strategie da applicare in gara.
- › Giudizio delle prestazioni in eventi sportivi, assegnazione dei punti e proclamazione dei vincitori.
- › Analisi di video in replay e riprese al rallentatore ai fini della valutazione dei richiami e della gestione dei ricorsi.

ISTRUTTORE DI SALA ATTREZZI DAL 2021 AD OGGI.

- › Supporto attivo al cliente nell'esecuzione sicura degli esercizi di fitness, tenendo conto delle limitazioni fisiche individuali.
- › Conduzione di programmi personalizzati di allenamento per clienti privati, definendo i metodi e gli obiettivi del training.
- › Cura delle esigenze di fitness e motivazionali della clientela, con training personale dedicato al perfezionamento atletico e al raggiungimento di risultati precisi.
- › Stesura di schede di allenamento su misura con programmi alimentari e piani di defaticamento muscolare personalizzati in base al training.
- › Riordino dei pesi per il mantenimento dell'ordine, dell'organizzazione e della pulizia all'interno dei locali della palestra.
- › Creazione di programmi di allenamento specifici per bambini, anziani e persone con mobilità limitata.

- 
- Organizzazione di lezioni di High-Intensity Interval Training, allenamento bootcamp, Crossfit, calisthenics, ginnastica posturale, aerobica, bodybuilding, sollevamento pesi e conditioning.
 - Organizzazione e svolgimento del carico di lavoro in modo autonomo ed efficiente.
 - Gestione di imprevisti e problemi lavorativi con rapidità ed efficienza.
 - Supporto ai colleghi nello svolgimento degli incarichi affidati.
-

Istruzione e Formazione

2001 AL 2006 DIPLOMA ALBERGHIERO IPSSAR L. DE MEDICI OTTAVIANO

2014 ASPIRANTE TECNICO DI PUGILATO (FPI)

2018 TECNICO DI PUGILATO 1°LIVELLO (FPI)

2022 TECNICO DI PUGILATO 2°LIVELLO (FPI)

2023 CORSO OPERATORE SPORTIVO 1°LIVELLO (CONI)

2024 CORSO MENTAL COACH CONI NAPOLI (CONI)

SVARIATI CORSI BLSA DAL 2014 AD OGGI

