

## INFORMAZIONI PERSONALI

Rondinone Francesco

OCCUPAZIONE PER LA QUALE  
SI CONCORRE

Personal Trainer – Chinesiologo

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

10/09/2014–30/05/2015

**Massaggiatore sportivo nel calcio giovanile**

S.S. Matera Calcio, Matera (Italia)

- Massaggio sportivo e decontratturante pre, in e post gara;
- Rieducazione funzionale;
- Preparazione atletica post infortuni.

01/11/2015–01/11/2016

**Istruttore di sala pesi**

A.S.D Olympic, Perugia (Italia)

Assistenza agli utenti della sala pesi; preparazione schede di allenamento.

04/02/2017–30/05/2017

**Istruttore/Educatore**

Perugia Calcio, Perugia (Italia)

Educatore nella scuola calcio della società "Perugia calcio", categoria "Piccoli amici". Organizzazione percorsi motori e attività finalizzate allo sviluppo di capacità coordinative generali e speciali e schemi motori di base.

03/03/2017–30/06/2017

**Chinesiologo/chinesiologa**

Centro medico "Spazio salute", Perugia (Italia)

Somministrazione di esercizi di mobilizzazione, rinforzo, allungamento, proprioccezione a soggetti con diverse problematiche relative a patologie della colonna, rieducazione motoria post-infortunio del legamento crociato anteriore, rieducazione della caviglia.

14/01/2018–30/06/2019

**Tutor scolastico/tutor scolastica**

Coni (comitato olimpico nazionale italiano), Matera (Italia)

Tutor sportivo nelle scuole primarie, per promuovere l'attività fisica nell'età evolutiva attraverso il progetto "sport di classe". Preparazione e proposta di attività ludiche, finalizzate allo sviluppo della socializzazione, del rispetto e del gioco di squadra.

01/01/2018–30/05/2019

**Istruttore di fitness/istruttrice di fitness**

Asd "Nuova Athena Club", Montescaglioso (MT) (Italia)

Istruttore di attività a corpo libero e di allenamento funzionale; Body pump; Ginnastica posturale; Psicomotricità; Massaggiatore sportivo.

06/09/2018–all'attuale

**Istruttore fitness-Personal trainer-Rieducatore funzionale**

Atomic Fitness, Matera (Italia)

Istruttore in sala fitness di attività a corpo libero; Personal Trainer; Attività di rieducazione posturale, preparazione all'intervento, recupero post-infortunio; somministrazione di programmi per dimagrimento e ipertrofia; somministrazione di esercizio fisico adattato alle varie patologie di varia natura: posturali, metaboliche, cardiovascolari ecc; Massaggiatore sportivo. Istruttore di corsi di allenamento funzionale.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

---

- 01/09/2004–06/07/2009 **Diploma di "Ragioniere perito commerciale e programmatore"**  
I.T.C.G. "A. Olivetti", Matera (Italia)
- 09/09/2011–22/07/2015 **Laurea Triennale in "Scienze Motorie e Sportive" L-22**  
Università degli studi dell'Aquila, L'Aquila (Italia)  
Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica, Teoria e metodologia dell'allenamento
- 12/10/2015–04/04/2018 **Laurea Magistrale in "Scienze e tecniche dello sport e delle attività motorie preventive e adattate" LM-67**  
Università degli studi di Perugia, Perugia (Italia)  
Somministrazione protocolli di esercizio fisico per popolazioni disabili; popolazioni affette da patologie cronico-degenerative: cardiovascolari, dismetaboliche, neurologiche. Attività fisica per soggetti anziani per contrastare problemi legati all'invecchiamento come la sarcopenia e l'osteoporosi e abbassare il rischio dell'insorgenza di patologie cardio-respiratorie.
- 07/02/2014–15/03/2014 **Massaggiatore sportivo**  
Università "G. D'Annunzio" di Chieti-Pescara, Pescara (Italia)  
Postura e valutazione posturale; basi e tecniche del massaggio sportivo applicato su tutte le regioni anatomiche del corpo (Cervicale, arto superiore, arto inferiore; colonna vertebrale); massaggi pre-gara, infra-gara e post-gara; Traumatologia e patologia della colonna osteoarticolare; linfodrenaggio; Bendaggio miofunzionale e kinesioteiping.
- 09/02/2019–10/02/2019 **Istruttore di Ginnastica posturale**  
ATS ( Advanced training system), Bari (Italia)  
Tecniche di Ginnastica posturale, definizione di postura e cenni su: sistema vestibolare, propriocettivo e apparato muscolo-scheletrico
- 24/02/2019–25/02/2019 **Strenght and conditioning for sports**  
Training Lab Italia, Napoli (Italia)  
Periodizzazione dell'allenamento della forza, sistemi di valutazione, principali metabolismi energetici, dimostrazione pratica di esercizi da applicare in fase di preparazione: adattamento anatomico e nelle fasi di ipertrofia, forza e conversione della forza.
- 03/03/2019–04/03/2019 **Istruttore di Functional training**  
Crossout functional training, Civitavecchia (Italia)  
Tecniche e metodiche di allenamento funzionale; a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi come Kettlebell, Powerbag, Bulgarian Bag, Clubbell, Macebell.

## COMPETENZE PERSONALI

---

Lingua madre italiano

Lingue straniere	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	A2	B1	A2	A2	A1

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato  
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue