

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