

FORMATO EUROPEO PER IL CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome	TOSTO ROCCO
Indirizzo	63, Via Delle Tagliate SDON, 55100, Lucca
Telefono	334 3306149
Fax	
E-mail	roccotosto2000@yahoo.it
Nazionalità	Italiana
Data di nascita	04/08/83

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a): settembre 2014/attualmente in corso
- Nome e indirizzo del datore di lavoro: San Filippo Calcio
- Tipo di azienda o settore: Scuola Calcio
- Tipo di impiego: Preparatore Atletico - Allenatore
- Principali mansioni e responsabilità: Preparatore Fisico per le categorie Giovanissimi e Allievi e allenatore categoria Allieve

- Date (da – a) **DA MARZO 2013 – A RUOLO ATTUALMENTE RICOPERTO**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro: Palestra New Gym Tonic, Via della cateratta 18, 55100 Lucca
- Tipo di azienda o settore: Palestra, settore Fitness.
- Tipo di impiego: Personal Trainer – Responsabile sala fitness – istruttore di sala.
- Principali mansioni e responsabilità: Mi occupo della gestione della sala fitness ricoprendo principalmente il ruolo di istruttore di sala, allo stesso tempo svolgo mansioni di Personal Trainer e di istruttore di corsi di Ginnastica Posturale - Core Training – Pilates – Ginnastica Dolce

- Date (da – a) **DA SETTEMBRE 2012 A GIUGNO 2013**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro: Palestra ProFightandFitness, Via Ingrassini 55100 Lucca.
- Tipo di azienda o settore: Palestra – settore Fitness
- Tipo di impiego: Istruttore di Sala Pesi e Istruttore di Pilates

- Principali mansioni e responsabilità
 - Date (da – a)
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
 - Principali mansioni e responsabilità
 - Date (da – a)
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
 - Principali mansioni e responsabilità
 - Date (da – a)
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- ISTRUZIONE E FORMAZIONE**
- Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
 - Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
 - Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
 - Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

Ho svolto mansioni di istruttore di sala e tenevo lezioni di pilates 3 volte a settimana ad un gruppo di 10 persone.

DA LUGLIO 2011 A LUGLIO 2012

Olympia fitness and wellness club, Via dei Salicchi, 55100 Lucca.

Palestra e centro benessere

Responsabile tecnico, istruttore e Personal Trainer

Sono stato assunto per ricoprire il ruolo di istruttore di sala, nel tempo mi è stato assegnato il ruolo di responsabile tecnico grazie al quale ho avuto modo di occuparmi della gestione del personale e dell'organizzazione dei corsi, sia di terra che d'acqua.

DA SETTEMBRE 2010 A GIUGNO 2011

Pontevecchio Calcio, Perugia.

Società sportiva calcistica

Istruttore scuola calcio e preparatore atletico.

Gestivo un gruppo di ragazzi della categoria Pulcini, ai quali facevo da allenatore di tecnica di base e di preparatore atletico.

DA SETTEMBRE 2009 A MARZO 2010

Corpus fitness club, Via Cortonese, Perugia

Palestra

Tirocinante

Ho svolto il tirocinio formativo attinente agli studi svolti durante la carriera universitaria.

DA FEBBRAIO 2014 – SETTEMBRE 2014

Fisiomedic academy

MASTER di formazione molto completo per la figura del Personal Trainer. Mi permette di acquisire le competenze per trattare un cliente a 360 gradi, ossia acquisizione dati, trattamenti posturali, attività fisica preventiva adattata, preparazione atletica, trattamento di soggetti con patologie cardiovascolari e polmonari, allenamento funzionale applicato, nutrizione e consigli alimentari.

RIEDUCATORE SPORTIVO

DAL 24 MAGGIO AL 25 MAGGIO 2014

Fisiomedic academy

Dinamic Neuro Taping

applicazione di Taping Neuromuscolari per la prevenzione e la cura di deficit muscolari

Applicatore di Neuro Taping Muscolari

Nel Maggio 2012

Dottor Fitness – ente riconosciuto dal CONI

Abilitazione come istruttore di Pilates Pre mat e Mat 1

Istruttore Certificato di Pilates

28/03/12

Università degli Studi di Perugia – Facoltà di Medicina e Chirurgia

Corso di laurea in Scienze Motorie e sportive

- Qualifica conseguita Laurea Triennale

- Date (da – a) **DA FEBBRAIO 2010 A GIUGNO 2010**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione FIGC – Sez. Perugia
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Tecnica di base per settori giovanili di calcio.
Corso di primo soccorso con utilizzo di defibrillatore.
- Qualifica conseguita Istruttore di scuola calcio e BLS-D

- Date (da – a) **NELL'OTTOBRE 2010**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Dottor Fitness – ente riconosciuto dal CONI
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Body Building, valutazioni posturali, tecniche di stretching, allenamenti personalizzati.
- Qualifica conseguita Personal Trainer

- Date (da – a) **DA FEBBRAIO 2009 A LUGLIO 2009**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Dottor Fitness – ente riconosciuto dal CONI
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Body Building – Biomeccanica del Movimento – Nutrizione – Posturologia . Stretching – preparazione Atletica – Gestione e amministrazione del centro fitness.
- Qualifica conseguita Professionista del centro fitness

- Date (da – a) **DA SETTEMBRE 2008 A GENNAIO 2009**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Dottor fitness – ente riconosciute dal CONI
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Preparazione atletica per gli sport di squadra e individuali, Calcio – Pallavolo – Basket - Rugby
- Qualifica conseguita Preparatore Atletico per gli sport di squadra

MADRELINGUA	ITALIANO
ALTRE LINGUA	
<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di lettura • Capacità di scrittura • Capacità di espressione orale 	INGLESE - FRANCESE BUONO SUFFICIENTE BUONO
CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI	<p>Fin da piccolo ho svolto lavori a contatto con la gente, la mia famiglia è proprietaria di un supermercato, di conseguenza ho sempre avuto rapporti diretti con il pubblico lavorando in team. Ho sempre giocato a calcio quindi il gruppo per me è fondamentale, avere un team capace di far fronte a tutte le situazioni, difficili e semplici, porta numerosi vantaggi e sicuramente permette di raggiungere gli obiettivi prefissati. Mi piace molto il mondo della comunicazione e del Team Building, tanto che ho frequentato diversi seminari e corsi di mental coaching che mi hanno portato ad aprire un mondo completamente diverso e nuovo, naturalmente molto vantaggioso dal punto di vista professionale.</p>
CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE	<p>Avere delle responsabilità mi stimola molto, credo sia la molla che mi permette di alzarmi la mattina e di affrontare una nuova giornata. Ho avuto, nel corso delle mie esperienze lavorative, molti ruoli di responsabilità e di gestione del personale, sia per quanto riguarda il settore Fitness, sia per quanto riguarda la ristorazione. Ho gestito 2 locali di mia proprietà nelle stagioni estive, quindi conosco molto bene cosa significa responsabilizzarsi e responsabilizzare gli altri per raggiungere determinati obiettivi</p>
CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE	<p>L'utilizzo delle attrezzature è fondamentale nel mio lavoro, sono abbastanza bravo nel maneggiare i PC e diversi software di gestione dei clienti e delle schede di allenamento. Anche con i macchinari me la cavo abbastanza bene. Ho utilizzato attrezzature Technogym, Matrix, Panatta, Sidea.trx e molti piccoli attrezzi.</p>
CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE <i>Musica, scrittura, disegno ecc.</i>	<p>Ascolto tanta musica, ma purtroppo non sono capace di suonare nessuno strumento. Non sono capace di disegnare e a scrivere me la cavo abbastanza bene.</p>
ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE <i>Competenze non precedentemente indicate.</i>	<p>Mi piace molto cucinare, è la mia seconda passione, inoltre faccio il Barman quindi mi riesce bene preparare cocktails.</p>
PATENTE O PATENTI	Patente B
ALLEGATI	[Se del caso, enumerare gli allegati al CV.]