



Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali

Nome / Cognome **Maurizio Falasconi**

Indirizzo **Via ...**

Telefono (cell.) **...**

E-mail **...**

Sito internet **...**

Cittadinanza Italiana

Data di nascita **...**

Occupazione desiderata/Settore professionale

Personal Trainer Master III Livello Federale (F.I.P.E.); Professionista dell'attività motoria e dell'esercizio fisico, con specifiche competenze per il miglioramento della composizione corporea; Esperto in analisi e valutazione della composizione corporea; Istruttore di fitness e ideatore del metodo "Perform Human Training®"; Allenatore e preparatore fisico per il Calcio (F.I.G.C.); Membro della Sport Science Academy; Coordinatore Nazionale del Comitato Sportivo di AssoVegan; Collaboratore esterno della Commissione Nutrizione e Sport della So.N.Ve.

Esperienza professionale

- | | |
|------------------------------|--|
| Date | Dicembre 2020 |
| Lavoro o posizione ricoperti | Relatore all'evento online MensFit 2020 ("L'esercizio fisico fa bene?" – evidenze scientifiche e considerazioni pratiche in merito al principio dell'Exercise is medicine) |
| Date | Luglio 2020 |
| Lavoro o posizione ricoperti | Docente per i Corsi di Formazione di Jatrea (webinar dedicati alla "Ricomposizione Corporea") |
| Date | Maggio 2018 |
| Lavoro o posizione ricoperti | Docente per i Corsi di Formazione della Scuola di Nutrizione Salernitana (nella materia "Metodologia dell'allenamento") |
| Date | Ottobre 2017 |
| Lavoro o posizione ricoperti | Titolare Studio privato di Personal Training e di Consulenza e Valutazione della Composizione Corporea (Roma) |
| Date | 8-11 settembre 2017 |
| Lavoro o posizione ricoperti | Responsabile Area Fitness-Wellness del VeganFest (SANA, Bologna) |
| Date | 9-12 settembre 2016 |
| Lavoro o posizione ricoperti | Conduttore della rubrica "Sport vegan? It's possible!", all'interno della trasmissione televisiva VeganFest Live (SANA, Bologna) |
| Date | Giugno 2016 - Dicembre 2017 |
| Lavoro o posizione ricoperti | Titolare della rubrica "Veg Trainer" sul mensile Vegan Italy |
| Date | 29 febbraio 2016 |
| Lavoro o posizione ricoperti | Relatore alla conferenza "L'alimentazione vegana come vantaggio per la salute e per la performance sportiva e, in particolare, del calciatore" (Roma) |

Date	16 dicembre 2015
Lavoro o posizione ricoperti	Ospite e Testimonial alla Camera dei Deputati in occasione della proiezione del film-documentario "Cowspiracy"
Date	21 novembre 2015
Lavoro o posizione ricoperti	Nomina di Coordinatore Nazionale del Comitato Sportivo di AssoVegan
Date	21 novembre 2015
Lavoro o posizione ricoperti	Relatore al SANIT "Alimentazione vegan e sport: dalla teoria alla pratica" (Roma)
Date	26 settembre 2015
Lavoro o posizione ricoperti	Ospite e Testimonial al "The China Study Tour" (Roma)
Date	13 settembre 2015
Lavoro o posizione ricoperti	Conduttore del VeganOK Talk "Sport vegan", all'interno VeganFest (SANA, Bologna)
Date	Giugno 2015
Lavoro o posizione ricoperti	Modello per il progetto (libro + calendario) della fotografa professionista Elisabetta Xsavar "Italian Vegan Men"
Date	19 maggio 2015
Lavoro o posizione ricoperti	Relatore alla conferenza "Il gusto per la vita", con relazione su "Scelta vegan, salute e sport: sfatiamo i falsi miti" (Roma)
Date	10 maggio 2015
Lavoro o posizione ricoperti	Relatore/Docente al primo corso di formazione per farmacisti vegan "VeganOK Pharma" (Arezzo)
Date	19 dicembre 2014
Lavoro o posizione ricoperti	Nomina di Membro del Comitato Scientifico di AssoVegan
Date	14 dicembre 2014
Lavoro o posizione ricoperti	Relatore al SANIT "Lo sportivo vegan tra (falso) mito e realtà" (Roma)
Date	5 luglio 2014
Lavoro o posizione ricoperti	Relatore al Festival Vegetariano di Gorizia "Alimentazione Veg e Sport: binomio possibile?" (Gorizia)
Date	6 aprile 2014
Lavoro o posizione ricoperti	Relatore al Convegno "Sport e Salute senza crudeltà" (Ostia - Porto Turistico di Roma)
Date	5 aprile 2014
Lavoro o posizione ricoperti	Ideatore e Relatore del "1° Veg Fitness Day", con Relazioni su "Allenamento finalizzato al Dimagrimento ed all'Ipertrofia" (Roma)
Date	5 ottobre 2013
Lavoro o posizione ricoperti	Relatore al 1° Convegno "Il nutrimento per il corpo e la mente degli sportivi" (Udine)
Date	Gennaio 2016
Lavoro o posizione ricoperti	Ideatore, Direttore del Corso e Docente al Primo Corso di Formazione per Istruttore di Fitness Funzionale "Perform Human Training - PHT"
Nome e indirizzo del luogo del corso	Forum Sport Center - Via Cornelia, 495 (00166 Roma)
Date	Gennaio 2013 - Dicembre 2017
Lavoro o posizione ricoperti	Personal Trainer, Preparatore Atletico ed Istruttore di Fitness
Principali attività e responsabilità	Personal Trainer ed Istruttore di "PHT" (Perform Human Training) e di "T2 Balance Training"
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Forum Sport Center - Via Cornelia, 495 (00166 Roma)
Date	2012-2014
Lavoro o posizione ricoperti	Docente ai corsi di Personal Trainer Senior 2° Livello ed ai Master Monotematici sulla Forza, organizzati dalla F.I.P.E.
Principali attività e responsabilità	Docente in "Allenamento Funzionale" (Body Weight, Superficie Instabile, Sospensione) e "Allenamento della Forza nel Calcio"
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Federazione Italiana Pesistica (F.I.P.E.) - Viale Tiziano, 70 (00196 Roma)

Date	2008-2011
Lavoro o posizione ricoperti	Allenatore di Calcio
Principali attività e responsabilità	Allenatore e Preparatore Atletico di Squadre di Calcio Dilettanti
Nome e indirizzo del datore di lavoro	U.S.D. Aurora Pitigliano (Gr); A.S.D. Casalotti (Rm)
Date	2002-2008
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore Atletico
Principali attività e responsabilità	Preparatore Atletico di Squadre di Calcio Dilettanti
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Fregene Calcio (Rm); A.S.D. Tor de' Cenci (Rm); S.S. Vis Aurelia (Rm); U.S.D. Aurora Pitigliano (Gr)
Date	2004-2008
Lavoro o posizione ricoperti	Personal Trainer
Principali attività e responsabilità	Personal Trainer presso Circoli Sportivi, Palestre, Domicili Privati
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Parco de' Medici Sporting Club (Rm); Fonte Nuova Sporting Club (Rm); 61 Wellness Club (Rm); vari domicili privati
Date	2006-2008
Lavoro o posizione ricoperti	Master Trainer Bosu Italia
Principali attività e responsabilità	Docente ai Corsi di Formazione "Bosu Balance Trainer CWS" (Certificazione 1° Livello, con programmi di allenamento specifici: "Core Training", "Upper Body Training", "Lower Body Training", "Total Body Training", "Circuit Training", "Cardio Training")
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Bosu Italia (Pg)

Istruzione e formazione

Date	30 Maggio 2020
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"Functional Body Weight" – Allenamento funzionale a corpo libero: mobility, primal, balance, xlink, agility
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Elav Smart Academy
Date	16-17 Marzo 2019
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"Glutes Shape Project: l'allenamento al femminile"
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Alessandro De Vettor
Date	6-7 Aprile 2019
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"Safety is the priority: prevenzione, valutazione e intervento dell'atleta nelle alzate di forza"
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	ChinesioLab Physical Conditioning
Date	Gennaio 2018
Titolo della qualifica rilasciata	Certificato di Competenza Evidence Based
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"HIIT Expert Certificato"
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Sport Science Lab
Date	2-3 Dicembre 2017
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"Nutrizione Sportiva, Allenamento, Programmazione, Preparazione Mentale"
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Fit For Life
Date	Giugno 2017
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"Corso di Alta Formazione Natural Peaking 2.0"
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Natural Peaking
Date	Aprile 2017
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"Analisi della Composizione Corporea con Bioimpedenziometria Convenzionale e Vettoriale"
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Akern - Jatrea
Date	Febbraio 2017
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"Formazione Avanzata su Fitness, Nutrizione e Performance"
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Sport Science Lab
Date	Ottobre 2016
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"Istruttore in Kettlebell Training 1° Livello"

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Functional Training School
Date	Luglio 2016
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"Meeting DCSS": 1) La biomeccanica dei 3 big: squat, stacco, panca; 2) La scienza dell'allenamento (e non solo) in palestra
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Paolo Evangelista, Valerio Vaccaro, Enrico Bomboletti
Date	Novembre 2012
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"Pitbull & Functional Training"
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Coach Umberto Miletto
Date	2009
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	"Valutazione ed allenamento muscolare e metabolico avanzato per lo sport: mezzi e metodi di allenamento del terzo millennio"
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Elav
Date	2008
Titolo della qualifica rilasciata	Attestati
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	1) "Allenamento aerobico e metabolico per il fitness: controllo e valutazione della frequenza cardiaca" 2) "Valutazione funzionale per il fitness: misurare la capacità del corpo umano" 3) "Composizione corporea e metabolismo: misurare il corpo umano" 4) "Allenamento per il dimagrimento: scienza ed intelligenza per conquistare il peso forma" 5) "Trofismo ed ipertrofismo muscolare: costruzione muscolare intelligente"
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Elav
Date	2006
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Personal Trainer Master – 3° Livello Federale
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Federazione Italiana Pesistica (F.I.P.E., già F.I.P.C.F.)
Date	2005
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma UEFA B
Principali tematiche/competenze professionali acquisite	Allenatore di Base
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Federazione Italiana Giuoco Calcio (F.I.G.C.) – Settore Tecnico

Capacità e competenze personali

Madrelingua **Italiano**

Altra lingua **Inglese**

Autovalutazione

Livello europeo (*)

Inglese

Comprensione				Parlato				Scritto	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
B1	Livello Utente Autonomo	B1	Livello Utente Autonomo	B1	Livello Utente Autonomo	B1	Livello Utente Autonomo	B1	Livello Utente Autonomo

(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Capacità e competenze sociali

- ottima capacità di "fare squadra"
- ottime capacità comunicative (partecipazioni a vari seminari e numerose letture sulla comunicazione, con particolare riferimento alla programmazione neuro-linguistica)

Capacità e competenze organizzative

- leadership (soprattutto nelle esperienze calcistiche ho coordinato gruppi di oltre 20 persone)
- ottima capacità di definire e raggiungere obiettivi (coaching)

Capacità e competenze informatiche

- ottima conoscenza dei programmi Office (Word, Excel, Power-Point)
- ottima capacità di navigazione su Internet
- possibilità di utilizzare applicativi dedicati alla valutazione funzionale per il fitness, in particolare il software Bodygram Plus di Akern

Altre capacità e competenze

- Esperto con ottima conoscenza dei principi scientifici e delle applicazioni pratiche riconducibili alla Dieta Vegana (seguo un'alimentazione rigorosamente vegan da gennaio 2012)
- Esperto in Alimentazione, con particolare riferimento a Dieta Mediterranea (Piramide Alimentare Tradizionale), Dieta a Zona (40-30-30), Dieta Atkins e Dieta Dukan (Iperproteiche e Low-Carb), Metodo Montignac (o degli indici glicemici), Dieta Metabolica, Dieta Vegetariana
- Allievo e collaboratore del prof. Roberto Colli – titolare (fino al 2010) della cattedra di "Metodologia dell'allenamento" presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia, Corso di Laurea in Scienze Motorie, Università degli Studi di Roma Tor Vergata
- Calciatore, semiprofessionista e dilettante, per 28 anni (dall'età di 10 anni fino a 38), nei seguenti campionati: settore giovanile S.S. Lazio, poi 7 campionati di serie D, 11 tra Eccellenza e Promozione, 2 di Prima Categoria ed uno di Seconda Categoria

Patente Patente A; Patente B

Ulteriori informazioni

- appartenente all'albo degli "Allenatori di Base" (F.I.G.C. – Settore Tecnico)
- appartenente all'albo dei "Personal Trainer Master - 3° Livello Federale (F.I.P.E.)

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Firma

