

INFORMAZIONI PERSONALI

Francesca Ambruoso

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

- 20 novembre 2023 **Corso preparatore fisico**
Docente
FIBS – Federazione Italiana Baseball Softball
- 27 marzo 2023 **La preparazione fisica: dai progetti giovanili all'attività olimpica**
Docente
FIV – Federazione Italiana Vela
- 29 Gennaio 2023 **CON-X 2023 – Federazione Italiana Baseball Softball**
Relatore Convention
IMSS – Istituto di Medicina e Scienza dello Sport
- Luglio 2022 **Women's Softball European Championship 2022**
Preparatore atletico – 3° posto
FIBS – Federazione Italiana Baseball Softball
- Giugno 2022 **Women's Softball European Championship 2022 u22**
Preparatore atletico – 1° posto
FIBS – Federazione Italiana Baseball Softball
- Marzo – giugno 2022 **Docente IC Viale Venezia Giulia**
Docente Scienze Motorie – Scuola Secondaria di Primo Grado
Viale della Venezia Giulia, 50, 00177 Roma RM
- Luglio 2021 **Giochi Olimpici – Tokyo 2020**
Preparatore atletico – squadra Olimpica Softball
FIBS – Federazione Italiana Baseball Softball
- Giugno 2021 **Women's Softball European Championship 2021**
Preparatore atletico – 1° posto
FIBS – Federazione Italiana Baseball Softball
- dicembre 2020 – in corso **PROGETTO CONI – FIV U19**
Preparatore atletico –
FIV – Federazione Italiana Vela

- Ottobre 2020 – in corso **FIBS – Federazione Italiana Baseball Softball**
Preparatore Atletico – Squadra Nazionale Olimpica – Softball
Preparatore Atletico – Squadra Nazionale U18 – U22 Softball
Viale Tiziano, 74 – 00196 Roma
- Agosto 2020 – in corso **IMSS - Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - CONI**
Scienza dello Sport - Preparatore fisico per la preparazione olimpica/alto livello
degli atleti delle Squadre Nazionali
Largo Piero Gabrielli, 1 – 00197 - Roma
Dirigente: Dott. Giampiero Pastore
ScienzadelloSport@coni.it
- Novembre 2019 – luglio 2020 **IMSS - Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - CONI**
Stagista – Scienza dello Sport
Largo Piero Gabrielli, 1 – 00197 - Roma
Dirigente: Dott. Giampiero Pastore
- Ottobre 2019 – gennaio 2021 **Urban Fitness (Roma Corso Trieste)**
Store Manager e Team Manager
Via Annone, 1– Roma - 00199
Tel: 06 8606407 – Mail: romacorsotrieste@urbanfitness.it
- Marzo 2018 – in corso **Urban Fitness (Roma Mazzini)**
Store Manager e Team Manager
Via Emilio Faà di Bruno, 75 – Roma - 00195
Tel: 06 37512103 Mail: romafaadibruno@urbanfitness.it
- Marzo 2017 – gennaio 2021 **Urban Fitness (Roma Mazzini)**
Preparatore atletico
Via Emilio Faà di Bruno, 75 – Roma - 00195
Tel: 06 37512103 – Mail: romafaadibruno@urbanfitness.it
- Giugno – luglio 2016 **Sporting Club “U. Vasti” Circolo Tennis**
Istruttore sportivo: pallavolo, calcio, pallacanestro, tennis, attività ludiche e ricreative a bambini di età compresa tra i 4 e i 13 anni
- Luglio 2016 **Federazione Italiana Giuoco Handball (FIGH) – Trofeo Topolino Disney**
Social Media Manager - Membro dello Staff dell'evento

- Novembre 2015 – giugno 2016 **Ufficiale di Gara – Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV)**
Tessera N° 95580
- 20 maggio 2015 **CONI Abruzzo**
Gran Finale del progetto AQ 2015 – “L'Aquila e lo Sport”
Educatore ed istruttore sportivo
Gestione e coordinazione delle classi di Scuole di Primo Grado provenienti dalla regione Abruzzo
web: <http://bit.ly/2ys5QUH>
- Dal 2012 al 2016 **Progetto sportivo “A scuola dei giochi della gioventù”**
Tutor sportivo presso gli istituti comprensivi di Massafra (TA)
- Luglio 2015 **Gaia Viaggi**
Istruttore sportivo di pallavolo, nuoto, calcio, basket, tennis a bambini di età 6-14 anni
Via Aventina, 59 Roma 00153

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Ottobre 2021 – in corso **Laureanda Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate**
Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”
- 23 ottobre 2018 –
16 settembre 2019 **5° Corso di Alta Specializzazione in Management Olimpico - CONI**
CONI
Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti” - Roma
- 24 ottobre 2018 **Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport**
Università degli Studi di Roma “Tor Vergata” con votazione 110/110 e Lode.
- 11 Maggio 2017 **Operatore BLS-D - Adulto e Pediatrico**
Brevetto n° 17-09783
- 19 Ottobre 2016 **Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive**
Università degli Studi “G. D’Annunzio” Chieti – Pescara
- 11 luglio 2012 **Liceo Classico “D. De Ruggieri”**
Diploma di Maturità Classica
- 15 maggio 2012 **ECDL (European Computer Driving Licence)**
N° IT 1856124

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	A2	A2	A2	A2	A2

Competenze comunicative

Possiedo buone competenze comunicative, acquisite durante la mia carriera lavorativa e accademica. Durante quest'ultima ho avuto modo di conoscere e confrontarmi con tematiche umanistiche, sfociate in uno spiccato interesse per il mondo *classico* approfonditi con gli studi liceali. Inoltre, grazie alle mie esperienze lavorative e allo sconfinato amore per lo Sport, ho appreso il valore del lavoro di squadra e, nel contempo, imparato a rapportarmi con qualsiasi fascia d'età, comprendendone pregi e difetti, individuando i punti deboli su cui lavorare e, invece, i punti di forza da potenziare.

Competenza digitale

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente Avanzato	Utente Avanzato	Utente Avanzato	Utente Avanzato	Utente Avanzato

- buona padronanza dei programmi per l'elaborazione digitale delle immagini e della creazione di contenuti acquisita dall'esperienza come **Social Media Manager** dell'account Instagram (<http://bit.ly/2iCj3EB>) e dell'account Facebook (<http://bit.ly/2h2r2JU>) della *Federazione Italiana Giuoco Handball*.

Patente di guida

A1, B (automunita)

ULTERIORI INFORMAZIONI

Publicazioni

Whole-Body Electromyostimulation plus Caloric Restriction in Metabolic Syndrome

Authors: Alfonso Bella, Bruno Ruscato, Rolando Bolognino, Gianluca Briotti, Paolo Roberto Gabrielli, Adriano Silvestri, Cristina Rosazza, Francesca Ambruoso, Mauro Loricardo, Andrea Bernardini, Cosimo Calabrese, Davide Lauro, Stefano D'Ottavio

International Journal of Sports Medicine – April 2020

Riconoscimenti e premi

Miglior Club Manager d'Italia "Urban Fitness"

26 gennaio 2019 – Urban Fitness Italia

Esperienze di volontariato

Mediterranean Beach Games - Pescara 2015

28 agosto – 6 settembre 2015

Volontaria aree: stampa, media e sport

Mediterranean Handball Championship (MHC)

16 – 21 febbraio 2015

Volontaria aree stampa, media e sport

<https://www.facebook.com/12mensmhc/>

Da atleta

Campionati calcio serie C

2011/2012 – 2020/2021

Dati personali

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".

REDATTO AI SENSI DEGLI ARTT. 46 DICHIARAZIONI SOSTITUTIVE DI CERTIFICAZIONE E 47 DICHIARAZIONI SOSTITUTIVE DELL'ATTO DI NOTORIETÀ DEL D.P.R. 445/2000

Roma 12/03/2024