

MARCO MANCUSO

via Francesco Rismondo 2, 19123, La Spezia, Sp | 3315668952 | marcohappyworld@gmail.com

Data di nascita: 06/06/1976 | Patente di guida: A B C

Facebook : Marco Mancuso Instagram : marco_mastercoach_

Profilo professionale

Personal trainer con diploma professionale riconosciuto a livello nazionale e internazionale e comprovata esperienza di anni nel ruolo. Dotato di un solido background tecnico, di ottima preparazione atletica e di spiccato interesse per il mondo del fitness e delle discipline sportive, ha sviluppato competenze nel campo della nutrizione e delle tecniche di rilassamento muscolare per supportare e velocizzare il raggiungimento degli obiettivi dei clienti

Di indole socievole, dinamica e positiva, dimostra eccellenti capacità di analisi e di comprensione delle esigenze della clientela oltre a una naturale propensione al miglioramento e alla crescita professionale. Grazie alla passione per i social e le nuove tecnologie, ha acquisito grande familiarità nella creazione di contenuti digitali per fornire ai propri clienti un supporto continuo e dimostra solide competenze nell'allenamento.

Trainer professionista con molti anni di esperienza nell'allenamento di singoli e di gruppi. In grado di impartire lezioni di High-Intensity Interval Training, Crossfit, calisthenics, aerobica, sollevamento pesi, incluso il perfezionamento di strenght e conditioning.

Allenatore con anni di esperienza in grado di valutare attentamente le potenzialità degli atleti, sa motivarli a raggiungere gli obiettivi mediante esercizi e piani di lavoro personalizzati. Abituato alla gestione psico-fisica dei singoli e del gruppo, collabora attivamente con altri tecnici professionisti al raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Capacità e competenze

- Sport outdoor
- HIIT
- Tecniche avanzate di training
- Bodybuilding
- Attrezzistica fitness
- Capacità di adattamento e flessibilità
- Capacità di ascolto attivo
- Autonomia operativa
- Capacità comunicative e relazionali
- Capacità di gestione del tempo
- Consapevolezza interculturale
- Buona manualità e precisione
- Pensiero analitico e capacità di problem solving
- Competenze in biomeccanica
- Basi di dietologia
- Ottime doti atletiche
- Elementi di anatomia umana
- Metodi per la definizione di diete sportive
- Pratiche motivazionali
- Meccanismi di valutazione delle condizioni fisiche
- Tecniche di coaching
- Criteri di valutazione del potenziale sportivo
- Conoscenze di fisiologia
- Sistemi di allenamento sportivo
- Elementi di medicina della riabilitazione
- Familiarità con i principi di biomeccanica ed ergonomia
- Abilità di pianificazione e programmazione di attività sportive
- Esperienza nella progettazione di piani di allenamento a hoc
- Buona capacità di gestione delle dinamiche di gruppo
- Procedure di primo soccorso e RCP
- Conoscenza delle principali normative sugli eventi sportivi
- Norme di sicurezza
- Conoscenze di medicina dello sport
- Training speciali
- Ispezione delle attrezzature
- Allenamenti con i pesi
- Norme comportamentali
- Promozione del fair play
- Esperienza approfondita in gestione di alimentazione e peso
- Educazione alimentare
- Conoscenza avanzata delle attrezzature per il fitness
- Training in gestione degli infortuni sportivi
- Criteri di valutazione del team
- Esperto di salute e benessere
- Gestione dei gruppi
- Conoscenza avanzata delle tecniche di stretching
- Reclutamento del personale
- Allenamento fisico e di resistenza
- Strategia di attacco e di difesa
- Conoscenza e applicazione di regole e regolamenti del gioco
- Competenze in materia di sicurezza
- Familiarità con gli integratori alimentari
- Capacità di negoziazione

Esperienze lavorative e professionali

Collaboratore sportivo**New Vida Village s.r.l** - La Spezia, Sp

-Responsabile di sala

Istruttore di:

-sala pesi

-allenamento funzionale

-calisthenics

-hiit

-Posturale

- Elaborazione di schede personalizzate di riscaldamento, allenamento e stretching.
- Elaborazione di programmi di allenamento per gruppi e singoli e prevedendo l'uso di attrezzi e strumenti a supporto.
- Definizione di esercizi alternativi per la clientela meno esperta, bambini o persone con problemi di mobilità.
- Redazione di programmi alimentari adeguati all'allenamento previsto.
- Insegnamento di tecniche di respirazione e rilassamento nelle fasi di defaticamento e stretching.
- Pianificazione degli esercizi con pesi, manubri e bilancieri validando simmetria, postura e sforzo dell'atleta.
- Supporto nelle fasi di riabilitazione a seguito di operazioni o infortuni,
- Collaborazione e supporto a fisioterapisti nella pianificazione di programmi di recupero in seguito a interventi ed operazioni.
- Supervisione della sala e del corretto uso degli attrezzi.
- Regolazione e controllo di macchine e attrezzi prima dell'allenamento e supporto al cliente nel corretto svolgimento degli esercizi.
- Valutazione dell'efficienza fisica, della resistenza muscolare e dello stato di salute generale.
- Insegnamento di tecniche di rilassamento muscolare.

Massaggiatore sportivo

01/2010 – 12/2017

me stesso - Bangkok-Phuket-Genova-La Spezia

- Trattamenti di riduzione del dolore di zone soggette a stress e traumi ripetuti.
- Esecuzione di massaggi terapeutici con metodo thailandese.
- Esecuzione di massaggi con azione decontratturante sulla muscolatura.
- Esecuzione di massaggi per lo scioglimento di contratture e spasmi muscolari dolorosi.
- Stimolazione della tonificazione muscolare e riabilitazione sportiva a seguito di traumi.

Ristoratore

08/2012 – 07/2015

Me stesso - Phuket, Thailandia

- Cura della presentazione delle pietanze e aggiunta di decorazioni e guarniture originali secondo le tecniche di impiattamento.
- Supervisione quotidiana dell'attività di dipendenti mantenendo un'atmosfera stimolante allo scopo di ottimizzare l'operato dei propri dipendenti.

Personal trainer e Preparatore atletico

08/2012 – 07/2015

Healt Gym - Phuket, Thailandia

- Elaborazione di schede personalizzate di riscaldamento, allenamento e stretching.
- Elaborazione di programmi di allenamento per gruppi e singoli e prevedendo l'uso di attrezzi e strumenti a supporto.
- Definizione di esercizi alternativi per la clientela meno esperta, bambini o persone con problemi di mobilità.
- Redazione di programmi alimentari adeguati all'allenamento previsto.
- Insegnamento di tecniche di respirazione e rilassamento nelle fasi di defaticamento e stretching.
- Pianificazione degli esercizi con pesi, manubri e bilancieri validando simmetria, postura e sforzo dell'atleta.
- Supporto nelle fasi di riabilitazione a seguito di operazioni o infortuni,
- Collaborazione e supporto a fisioterapisti nella pianificazione di programmi di recupero in seguito a interventi ed operazioni.
- Supervisione della sala e del corretto uso degli attrezzi.
- Regolazione e controllo di macchine e attrezzi prima dell'allenamento e supporto al cliente nel corretto svolgimento degli esercizi.
- Valutazione dell'efficienza fisica, della resistenza muscolare e dello stato di salute generale.
- Insegnamento di tecniche di rilassamento muscolare.

Saldatore carpentiere

09/2001 – 05/2011

Filcantieri s.p.a - La Spezia, SP

- Saldatura a filo continuo, assemblaggio e montaggio in autonomia di carpenteria medio-leggera.

Istruzione e formazione

Istruttore

Federazione Italiana Fitness - Ravenna

- **Diploma :**
- Istruttore di Powerlifting
- Istruttore di Kettlebell
- Istruttore di functional training al femminile
- Istruttore di Barbell
- Istruttore di Bodyweight
- **Master di specializzazione in:**
- Allenamenti al femminile
- Flexibility
- Forza e ipertrofia
- Postural one to one
- Recupero funzionale
- Tecnico fitness e nutrizione
- Fitness metabolico e dimagrimento
- **Workshop :**
- Bodybuilding hardcore
- Pilates per la schiena

Personal trainer

Non Solo Fitness - Milano

- **Diploma di Personal Trainer**
- **Diploma di:**
- Preparatore atletico ,fisico ,sportivo
- Istruttore di ginnastica posturale
- Istruttore di Hata Yoga per il fitness
- Istruttore di fitness e bodybuilding
- Istruttore di allenamento funzionale I° e II° livello
- Istruttore di Mental training
- **Master di:**
- Specializzazione in personal trainer
- Specializzazione in ginnastica posturale
- **Workshop:**
- Dimagrimento e sovrappeso
- Ansia e fattori di stress
- Analisi della composizione corporea
- Allenamento della forza e ipertrofia
- Ginnastica ipopressiva
- Esercizio fisico come prevenzione
- Sequenza di allenamento sull'addome più variegati possibili a corpo libero e con gli attrezzi.
- Scogliosi lab

Istruttore

Burningate - Cremona

- **Istruttore di Calisthenics**
- **Istruttore di street workout**
- **Istruttore di Stretching e Mobility**

Workshop

Coni - La Spezia

Alimentazione e sport:

fattori di rischio , di salute , prevenzione e di prestazione .

Thai Herbal Massage

The Union off Thai Traditional Medicine Society - Phuket

Thai Massage

Kata Istitute Thai Massage - Kata

Riflessologia plantare due livelli

Pai Spa&Massage Training Academy - Bangkok

Aromatherapy

Pai Spa&Massage Training Academy - Bangkok

Functional training Academy

Wta - Parma

- **Wta functional trainin system:**

- Wta functional training
- Primitive functional movement
- Combat sport functional training
- Woman functional training
- Calisthenics functional training
- Kettlebell training
- Flying suspension training
- Clubs training
- Barbell&Bodyweight training
- Tactical functional training
- Athletic functional training
- Bodybuilding functional training

Diploma triennale: Disegno meccanico

1993

Istituto Professionale D.Chiodo - La Spezia

Lingue

Italiano: Madrelingua

Inglese: B1

Intermedio

Hobby e interessi

Viaggi