



Curriculum Vitae Europass



Informazioni personali

Cognome(i) / Nome(i) **Squillace Federico**

Indirizzo(i) Via Andrea Palladio, 20, 00153 Roma (Italia)

Telefono(i) 06.5783167

Cellulare | 349.5636555

E-mail squilla@hotmail.it

Cittadinanza Italiana

Data di nascita 27/02/1981

Sesso Maschile

DIRETTORE TECNICO, DOCENTE, PREPARATORE ATLETICO, PERSONAL TRAINER

QUALIFICHE E FORMAZIONE

DOTTORE IN SCIENZE MOTORIE
(laurea presso lo IUSM di Roma nel 2004)

PREPARATORE ATLETICO PROFESSIONISTA
(abilitato presso settore tecnico F.I.P.nel 2006)

DIRETTORE TECNICO DEL SETTORE ISOTONICO E FUNZIONALE
(Wellness Town)

PERSONAL TRAINER

FUNCTIONAL TRAINER

FUNCTIONAL SPORT TRAINING CLINIC 2011
(abilitato presso il settore tecnico ELAV)

METABOLIC FUNCTIONAL TRAINING CLINIC 2012
(abilitato presso il settore tecnico ELAV)

KETTLEBELL CLINIC ELAV

CONSULENTE SPORTIVO
(responsabile della condizione psicofisica degli atleti ed esperto
Di preparazione fisica per la rivista BOXE RING)

DOCENTE di TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE
(IUSM ,Università di scienze motorie - CORSI DI FORMAZIONE- GRUPPO SPORTIVO ESERCITO)

PRESIDENTE ASSOCIAZIONE SPORTIVA "JUSTSPORT SYSTEM"
(preparazione atletica , corsi di formazione, servizio di personal training e consulenze sportive)

RESPONSABILE TECNICO DEL CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI "FUNCTIONAL TRAINER"
(maggio 2013 JUSTSPORT SYSTEM)

STRENGTH
(MASTER ELAV: valutazione ed allenamento avanzato della forza condizionale per lo sport)2012

PRESENTER PER MANUALE D'ALLENAMENTO A.I.P.T.
(accademia italiana personal trainer)

SEMINARIO SUL METODO "BIO"
(gruppo sportivo dell'esercito con Claudio Tozzi) giugno 2013

CONVEGNO NAZIONALE A.I.P.A.C. 2006
"La preparazione fisica nel calcio a 5 e nel calcio a 11"

MASTER : SUPPLEMENTAZIONE E IPERTROFIA MUSCOLARE
(abilitato presso il settore tecnico FIF nel 2006)

MAESTRO DI KICKBOXING
(abilitato presso il settore tecnico FIKB nel 2005)

ISTRUTTORE DI PUGILATO (F.P.I. 2003)

Dal 2001 →

Lavoro o posizione ricoperti

- preparatore atletico,
- direttore tecnico del settore isotonico e funzionale presso il centro sportivo "Wellness Town"
- personal trainer,
- Responsabile tecnico e docente di corsi di formazione,e allenamento funzionale presso l'università di scienze motorie di Roma (IUSM) e gruppo sportivo dell'esercito
- Presidente e direttore tecnico di JUSTSPORT (marchio sportivo creato per la trasmissione di cultura fisica attraverso l'organizzazione di corsi di formazione, eventi, stage ed allenamenti)
- consulente sportivo,
- maestro di boxe e kickboxing, .

Principali attività e responsabilità

Responsabile della condizione psico-fisica degli atleti, gestione del personale, organizzatore di eventi, direttore tecnico.

ESPERIENZE LAVORATIVE

PREPARATORE ATLETICO PER PROFESSIONISTI E DILETTANTI
(CALCIO, PUGILATO, KICKBOXING, BASKET) dal 2006 ad oggi.

PREPARATORE ATLETICO
(AZZURRINA: nazionale femminile di pallacanestro) 2006/07/08.
(ST. MARINELLA BASKET: cat. Serie B femminile) 2005/06.
(NUOVO MASSIMI : cat. Serie D calcio a 5) 2005/06.
(pol. BLUEAGLES) dal 2005 al 2010

DIRETTORE TECNICO DEL SETTORE ISOTONICO E FUNZIONALE
(wellness town da febbraio 2013 a oggi)

DIRETTORE TECNICO,ORGANIZZATORE E DOCENTE DI CORSI DI FORMAZIONE
(functional training) dal 2013 a oggi

DOCENTE DI "TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE"
(presso lo "IUSM" università di scienze motorie di Roma) novembre 2012
Esercito 2013

PERSONAL TRAINER dal 2005 ad oggi.

FONDATARE DI "JUST SPORT"
(marchio sportivo:organizzazione eventi, stage e corsi di formazione sportiva da maggio 2010 a oggi)

CONSULENTE SPORTIVO dal 2008 ad oggi.

FUNCTIONAL TRAINER dal 2012-09-01 ad oggi
(Fortitudo boxe)

ESPERTO DI PREPARAZIONE ATLETICA PER RUBRICA SPORTIVA
(Boxe Ring) 2010 - 2011

MAESTRO DI KICKBOXING e PUGILATO
(PERRECA Team) 2009.
(JUVENIA) dal 2008 al 2010
GOLDEN POWER 2011.
(WELLNESS TOWN) dal 2009 ad oggi.
(PESI MASSIMI) 2008.
(FIERMONTE BOXE) dal 2006 al 2008.
(BLU EAGLES) dal 2005 al 2010.

FIGHT COORDINATOR (preparatore tecnico ed atletico per cinema e TV)
Dal 2008 ad oggi.

ISTRUTTORE DI SALA PESI
(WELLNESS TOWN) dal 2009 ad oggi.
(PESI MASSIMI) 2008.
(FIERMONTE BOXE) dal 2006 al 2008.
(DABLIU) 2004/05.
(pol. PIO IX) dal 2002 al 2004.

DIRETTORE GENERALE DI "DENTRO MARILYN"
(struttura multifunzionale) 2009.

ISTRUTTORE DI AEROKOMBAT E TOTAL BODY
(FIERMONTE BOXE) dal 2006 al 2008.
(DABLIU) 2004/05.
(pol. PIO IX) 2004/05.
(pol.SAN SABA) 2001/02

ISTRUTTORE DI MINIBASKET
(pol.CITTà FUTURA e PIO IX) 2001/02

Capacità e competenze

- Spirito di gruppo;
- Buona capacità di adeguarsi ad ambienti multiculturali, conseguita grazie all'esperienze sociali e professionali;
- Buona capacità di comunicazione, ottenuta grazie alla mia esperienza della gestione del personale

- Leadership (attualmente responsabile e coordinatore di più gruppi);
- Senso dell'organizzazione
- Buona esperienza nella gestione di progetti o gruppi.