

**FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome  
Indirizzo  
Telefono  
E-mail  
Codice Fiscale  
Nazionalità  
Data di nascita

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

- 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
  - Principali mansioni e responsabilità

*Curriculum vitae di  
[Gargiulo Martina]*



**GARGIULO MARTINA**

**Italiana  
14/11/1985**

**Estate 2008 e 2009  
A.S.D ESPERIA Cagliari Via Pessagno Emanuele (CA)  
Polisportiva  
Attività motoria per bambini dai 4 ai 14 anni  
Organizzazione e gestione di varie attività funzionali alla fascia di  
età del gruppo**

**dal 2008 al 2011  
P.G.S Condor Monserrato Via del Redentore 9 (CA)  
Polisportiva  
Co-preparatore atletico settore femminile pallacanestro (serie B  
Regionale  
Controllo, osservazione e verifica della corretta esecuzione delle  
esercitazioni programmate**

**dal 2009 al 2010  
Palestra "Picasso" Via Castiglione n° 27 Cagliari  
Palestra  
Tirocinio Formativo in sala pesi della durata di 211 ore  
Controllo, osservazione e verifica della corretta esecuzione degli  
esercizi/programmazione degli allenamenti**

Per ulteriori informazioni:  
[www.cedefop.eu.int/transparency](http://www.cedefop.eu.int/transparency)  
[www.europa.eu.int/comm/education/index\\_it.html](http://www.europa.eu.int/comm/education/index_it.html)

- 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

- 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

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

*Curriculum vitae di  
[Gargiulo Martina]*

**dal 2012 al 2013**

**Palestra “Stilnuovo” Viale dei Mille n° 97 Firenze**

**Palestra**

**Tirocinio Formativo della durata di 160 ore**

**Sala pesi- Ginnastica dolce- Corsi health fitness (valutazione  
Composizione corporea tramite strumenti BIA 101 – Akern)**

**Ottobre 2014 – ad oggi**

**P.G.S Condor Monserrato Via del Redentore 9 (CA)**

**Polisportiva**

**Allenatrice pallacanestro categoria “Mufloni” (nati anno 2004 e 2005)**

**Ottobre 2014 – ad oggi**

**Istituto Comprensivo San Vincenzo (Via Basilicata 18)**

**Istituto Comprensivo San Giuseppe (Via San Giorgio 8)**

**Scuole dell’infanzia**

**Lavoro a progetto – collaborazione coordinata e continuativa**

**Settembre 1999 – Luglio 2006**

**Diploma di maturità scientifica presso il liceo ISIS “Sergio Atzeni”**

**Capoterra**

**Ottobre 2006 – Settembre 2011**

**Università degli Studi di Cagliari - Laurea Triennale in Scienze delle  
Attività Motorie e Sportive con voto 104/110**

**Ottobre 2011 – Settembre 2013**

**Università degli Studi di Firenze- Laurea Magistrale in Scienze e  
Tecniche dello Sport con voto 110/110 e lode**

***Titolo della Tesi:* La pallacanestro, certezze e incertezze nell’analisi della  
gara e nello studio della biomeccanica di un gesto tecnico: un primo  
approccio**

**9/01/2014**

**Basic Certification**

**Rilasciato da ELAV RICERCA ED ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE  
MOTORIE**

**1/03/2014**

**Expert Certification**

**Rilasciato da ELAV RICERCA ED ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE  
MOTORIE**

Per ulteriori informazioni:  
[www.cedefop.eu.int/transparency](http://www.cedefop.eu.int/transparency)  
[www.europa.eu.int/comm/education/index\\_it.html](http://www.europa.eu.int/comm/education/index_it.html)

## CAPACITA' E COMPETENZE PERSONALI

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

• Date (da – a)

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

• Date (da – a)

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

• Date (da – a)

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

MADRELINGUA

ALTRE LINGUA

• Capacità di lettura

• Capacità di scrittura

• Capacità di espressione orale

*Curriculum vitae di  
[Gargiulo Martina]*

**14/06/2014**

**Personal Trainer Specialist Certification**

**Rilasciato da ELAV RICERCA ED ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE comprendente le certificazioni:**

Biomeccanica degli esercizi per il fitness 22-23/02

Valutazione ed allenamento della forza e dell'ipertrofia per il fitness 15-16/03

Valutazione ed allenamento aerobico e metabolico per il fitness 5-6/04

Flessibilità e mobilità per il fitness 26/04

Programmazione dell'allenamento per il fitness e casi di studio 27/04

**13/06/2014**

**Diploma Nazionale di Operatore di Massaggio Sportivo**

**Rilasciato da CSEN Centro Sportivo Educativo Nazionale**

**08/11/2014**

**Slimming Training Specialist Certification**

**Rilasciato da ELAV RICERCA ED ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE comprendente le certificazioni:**

Allenamento per il dimagrimento 2.0 (Modulo 1) 20-21/09

Composizione corporea e metabolismo 11/10

Allenamento per il dimagrimento 2.0 (Modulo 2) 12/10

**05/01/2015**

**Functional Training Fitness Specialist**

**Rilasciato da ELAV RICERCA ED ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE comprendente le certificazioni:**

Elav Functional Fitness Training 2.0 (Modulo 1) 15-16/11/2014

Elav Functional Fitness Training 2.0 (Modulo 2) 29-30/11/2014

Elav Kettlebell 13/12/2014

Trx Suspension Training Course (STC) 14/12/2014

**Italiana**

**Inglese**

**Discreta**

**Discreta**

**Sufficiente**

Per ulteriori informazioni:

[www.cedefop.eu.int/transparency](http://www.cedefop.eu.int/transparency)

[www.europa.eu.int/comm/education/index\\_it.html](http://www.europa.eu.int/comm/education/index_it.html)



## CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Le esperienze universitarie mi hanno concesso di essere sempre a contatto con le persone, relazionarmi con le stesse ottenendo buoni risultati. Grazie alle esperienze all'interno delle palestre e dei campi sportivi ho acquisito la capacità di lavorare con il gruppo ed organizzare il lavoro sia a livello individuale che collettivo, seguendo le esigenze del singolo. La possibilità di rapportarmi con colleghi e figure professionali di maggiore esperienza ha permesso di ampliare le mie conoscenze, ascoltare quelle altrui e riconoscere l'autocritica come qualità indispensabile per migliorare il mio lavoro. Inoltre, per quanto riguarda la formazione personale relativa alla capacità di "fare squadra", organizzare e assumersi responsabilità non è trascurabile la lunga militanza come giocatrice di pallacanestro (ancora in attività nel campionato di pallacanestro femminile nella serie B Regionale) nel ruolo di play maker, dalle giovanili alla serie B Nazionale; altresì, il ruolo di collaboratore dello staff tecnico, precedentemente detto.

CAPACITÀ E COMPETENZE  
ORGANIZZATIVE  
CAPACITÀ E COMPETENZE  
TECNICHE

Conoscenza dei principali strumenti di Windows XP e Office, Internet e posta elettronica. Nell'ambito sportivo, conoscenza di programmi specifici atti allo studio e all'esame delle situazioni, della performance e dei gesti tecnici dei singoli atleti e/o di squadra, mirati all'ottimizzazione della prestazione

PATENTE O PATENTI

Patente categoria B, autovettura

ALLEGATI

- Laurea Magistrale Scienze e Tecniche dello Sport
- Basic Certification
- Expert Certification
- Personal Trainer Specialist Certification
- Diploma Nazionale Operatore di Massaggio Sportivo
- Slimming Training Specialist Certification
- Functional Fitness Training Specialist Certification
- TRX Qualified

Si autorizza al trattamento dei dati personali secondo quanto indicato nel D. Lgs. 196/03

Cagliari, 07 Gennaio 2015

Gargiulo Martina

