

## Curriculum Vitae et studiorum

Davide Carbone è nato ad Agropoli il 16/05/1979.

Nel 1998 consegue il Diploma in Ragioneria e Perito Commerciale

Nel 2005 ha conseguito il titolo di Dottore in Scienze Motorie all'Università Parthenope di Napoli

Laurea in Scienze Motorie e Tecniche dello Sport.

## Informazioni personali

Pratica sport da quando aveva 5 anni, mostra subito buone doti nell'atletica leggera. Raggiunge anche ottimi risultati nel settore arbitrale A.IA. FIGC, dove è arrivato a dirigere gare del campionato nazionale dilettanti serie D. Da più di 10 anni ormai, ha fatto del Fitness, oltre che una professione, un proprio stile di vita cercando di divulgarlo al prossimo nel modo più serio e competente possibile. A tal fine, ha anche conseguito certificazioni, all'interno della Federazione Italiana di Pesistica e Cultura Fisica (FIPCF) di cui è Insegnante Tecnico Federale, Allenatore e Personal Trainer. Ha ricoperto la posizione di preparatore fisico e responsabile del settore giovanile presso la Polisportiva Basket Agropoli nel 2011 e 2012 . Collaborazioni con la US Agropoli Calcio e la sezione Arbitri di Agropoli. Dopo tali esperienze ha iniziato la sua attività in proprio. Attualmente ricopre la carica di owner del box affiliato CrossFit Agropoli, il primo in esclusiva nel Cilento, è Specializzato in fitness posturale ed è operatore e unico referente in provincia di Salerno della Kinesio Taping association. Per meglio venire incontro alle esigenze degli atleti più evoluti, dal 2010 è tecnico federale della FIPE. Collabora inoltre con vari medici, tra cui la Nutrizionista Dott.ssa Angela Cassese esperta delle scienze alimentari ,al fine di dare al cliente un servizio completo dalla A alla Z. Numerosi Master tematici per tenersi aggiornato e dare sempre di più in questo magnifico campo.

## Titoli conseguiti

R2F Performance Movements Workshop 6 Luglio 2015 Crossfit Arechi Salerno

Coni Scuola dello Sport ,Corso Tecnico per le attività sportive di Alto Livello Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" Roma 1- 2- 3 Maggio 2015

CrossFit 2015 Judges Course 6 Marzo 2015 CrossFit, Inc.

CrossFit L2 Trainer certificate – CrossFit inc. Milano 28 Febbraio 2015

FIPE Corso di specializzazione Kettlebells specialist trainer , Centro di Preparazione Olimpica 7 dicembre 2014

CrossFit's 2014 Judges Course 27 /03/2014 CrossFit, Inc. 2013

CrossFit L1 Trainer certificate - Reebok CrossFit Barcellona 26/27 Ottobre 2013

Functional Training for cycling (CICLISMO E MOUNTAIN BIKE) 12/01/ 2013 Roma scuola dello sport 2012

3° Clinic Internazionale per Preparatori Fisici "La Preparazione Fisica nella Pallacanestro: esperienze e novità metodologiche" PISTOIA 2-3 Giugno 2012

1° Convention per Tecnici Sportivi, Personal Trainer Terme (PD) dal 5 al 7 luglio 2013

Corso di aggiornamento Insegnanti Tecnici F.I.P.E ex FIPCF Portici (NA) (La gestione dell' atleta del terzo millennio 2011

Corso Specializzazione KINESIO TAPING con Kinesio Taping Association Italia NAPOLI KINESIO TAPING KT1-KT2 24/09/2011 al 25/09/2011

2nd International Clinic for Basketball Strength and Conditioning Coaches PESARO (ITALY) 2/3 JULY 2011

Vincitore BANDO DI RICERCA SULL'ALLENAMENTO FUNZIONALE NABBA ITALIA 14-15 Maggio Rimini Wellness 2011

Nabba Italia C.S.A.N. A.E.S Italia Coni Scuola Dello Sport Diploma Operatore Fitness Posturale Eboli(SA) 10/04/2011

2010

- Master di specializzazione in Functional Trainer – Pit bull Trainer (Miletto trainer....UISP )
- Abilitazione all'uso del metodo Kettlebells (Miletto Trainer...UISP )
- Esperto dell'evoluzione dell'allenamento e dell'evoluzione delle Prestazioni FIPCF
- Ha conseguito presso l' ELAV l'abilitazione all'allenamento con il TRX Suspension Training

2009

- Master FIF in recupero funzionale di spalla, ginocchio e caviglia
- Master FIF in postura e propriocettività
- Corso TECHNOGYM in medical seminar l'attività fisica come farmaco

2008

- Corso TECHNOGYM in stretching e mobilità articolare Cesena
- Corso VIRGINACTIVE in analisi posturale Milano
- APFIP La preparazione fisica riferita la basket Norcia 11 Luglio 2008
- Master ELAV in trofismo ed ipertrofismo muscolare

2007

- Master FITEDUCATION in zero balance workshop training
- Master FIF in supplementazione

2005

- Istruttore di Nuoto (Ente Nazionale Sportivo Settore) Istruttore Tecnico

1995 fino al 2006

- Arbitro effettivo( FIGC) Federazione Italiana Gioco Calcio max. serie: D

## Specializzazioni

- Allenatore di Functional Training
- Allenamento per patologie quali ipertensione, osteoporosi, cardiopatie, obesità, diabete, artrosi.
- Ginnastica di riequilibrio e correzione posturale. (OPERATORE DI FITNESS POSTURALE).
- Allenamento estetico (dimagrimento e tonificazione gambe, glutei, addome.).
- Stretching, aumento mobilità articolare e rilassamento per cervicalgie e lombalgie.
- Ginnastica per scoliosi, cervicalgie, lombalgie e per patologie della schiena.
- Rieducazione funzionale post traumatica e pre e post intervento (spalla, ginocchio e caviglia).
- Preparazione atletica per calcio, Basket, Atletica , prima maratona .
- Aumento e mantenimento tono muscolare
- Corso di formazione ed aggiornamento per allenatori e preparatori atletici BASKETBALL GENERATION 2°MEETING Siena, 5-6-7 DICEMBRE 2009

## Servizi Offerti

In collaborazione con Studio Sana Via Mascagni n. 5 Agropoli (SA) della Dott.ssa Angela Cassese

elabora:

- Programma dimagrimento e tonificazione in 3 mesi.
- Rimessa in funzione dopo un periodo di inattività.
- Allenamento per il miglioramento dello stato di salute ed il recupero dell'efficienza fisica.
- Allenamento anticellulite e ritenzione idrica.
- Aumento massa muscolare.
- Aumento della forza muscolare e delle capacità coordinative.
- Allenamento con Kettlebells.
- Allenamento con TRX e FLY Suspension training
- Group training (allenamento in gruppi di 3-4 persone max).
- Rieducazione motoria post trauma e post intervento (terrestre ed acquatica).
- Allenamento pre e post parto.
- Calcio, rugby, atletica, Basket, Preparazione atletica e condizionamento muscolare .
- Trattamenti con metodo Kinesio Taping (Bendaggio elastico terapeutico metodo Kenzo Kase)