***Curriculum Vitae*** di

Palamà Giuseppe

Residenza : Sogliano Cavour (LE) via Cavour 73 cap : 73010

Contatti : cell. 329 8451230 indirizzo mail : giuseppepalama@libero.it

Nato a : Galatina (LE) il : 04/09/1984

Nazionalità : italiana

**Formazione**

* **Laurea triennale in Scienze Motorie del corso “Educazione Motoria e Sport” conseguita il 20/11/2009 presso l’Università degli Studi dell’Aquila**
* Voto laurea : **110/110**
* Relatore : Prof. Claudio Mazzaufo (Metodologia dell’allenamento)
* Argomento tesi : **Steroidi endogeni e Atletica Leggera (valutazioni delle concentrazioni seriche di testosterone e Cortisolo ed effetti sulla prestazione in alcune specialità di Atletica Leggera**)
* **Laurea Specialistica Scienze Motorie in Magistrale Scienza e tecnica dello Sport conseguita il 21/11/2011 presso l’Università degli Studi dell’Aquila**
* Voto laurea Specialistica: **110eLode/110**
* Relatore : Prof.ssa Maria Francesca Coppolino (Farmacologia)
* Studio sperimentale su Rugbisti (serie B) e calciatori (serie C) dal titolo: Supplementazione short term di Creatina alcalina e Monoidrato: effetti sulla performance e sulla lattatemia con Bosco test 15”
* Diploma base istruttore powerlifting presso AIF conseguita con FIPL(2012)
* Diploma di STRENGTH EXPERT presso AIF conseguita con FIPL(21/4/’13)

**Conoscenza lingue straniere**

Inglese scritto e parlato :Ottimo

Spagnolo: ottimo

Francese: scolastico

**Conoscenze informatiche**

OTTIMA conoscenza del pacchetto Office (perfetta su Word e power point),ottima su excel , internet e posta elettronica.

**Altro :**

***Esperto con tutta la strumentazione muscle – lab nella valutazione funzionale, con particolari attività svolta su tappetino di Bosco e pedana di forza. Conoscenza discreta con linear encoder e EMG.***

***Esperto della farmacocinetica, metabolismo e sistemi energetici, studio effettutosulla Kre Alcalyn e la presunta capacità tampone .***

***Corsi (scienze motorie e con AIF e AISS) nutrizione nelle diverse attività sportive con strategie annesse e alimentazione nella terza età.quindi nutrizione onnariana e specifica(varie branche)***

***Pilates base, tipo matwok e del tipo body balance.***

***Esperto della metodologia con sovraccarichi nelle diverse discipline sportive e lavoro pliometrico adattato, tecniche da power lifting.***

***Metodologia su attività outdoor (free climbing e trekking base, corsa in montagna), base sui sistemi di sicurezza guida alpina.***

**Esperienze di lavoro (settore di laurea)**

* in sala attrezzi presso alcuni centri Fitness (LE)(TE)(AQ)
* Settembre 2009 – luglio 2010 come preparatore atletico presso l’Atletica Gran Sasso di Teramo
* Novembre 2009 – giugno 2010 come insegnante di attività motoria presso l’Istituto Primario “ Noè Lucidi” di Teramo (contratto a progetto)
* Settembre 2010 – Luglio 2011 sempre per l’Atletica Gran Sasso.
* Ottobre 2010 – Giugno 2011 come istruttore di ginnastica posturale e della terza età e “sa1a isotonica” presso la palestra “Down Town” di Teramo
* Dicembre 2009 – Giugno 2011 contratto a progetto presso la “Noè Lucidi” di Teramo
* Due anni di tirocinio presso TERAMO BASKET serie A1 nello Staff tecnico e atletico
* Pilates tipo “matwork” più che buono
* Brevetto di ATLETICA LEGGERA I livello
* Corso di endocrinologia ed esercizio fisico (L’Aquila 05/2011)
* Corso RICONOSCIUTO di Educatore alimentare (L’Aquila 02/2010)
* Corso BLSD presso Atletica Gran Sasso (TE)
* Ottimo utilizzo del sistema TGS della Technogym sulle macchine a camme e portatili di entrata.
* Preparatore Atletico nella Juniores del Casarano Calcio (Novembre-Aprile 2011-2012)
* Personal e istruttore sala attrezzi presso New City Health (Lecce) Gennaio**2012-marzo 2014**
* Corso Alimentazione/allenamento al maschile e al femminile nel body building (Marzo 2012) organizzato dall’AISS presso Maglie (Lecce) tenuto da Mauro Sassi e Cristiana Casoni.
* Contratto a progetto CONI villaggio estivo(giugno-luglio 2012 presso CONI lecce.) responsabile settore sportivo a Campoverde (S.Cataldo-Lecce)
* Preparatore atletico pattinaggio artistico lecce (ottobre 2012..in corso)
* Esperto di alfabetizzazione motoria per il CONI regionale anno scolastico 2012-giugno 2013presso comprensivo di Soleto “Largo Osanna”(LE)
* Discipline olistiche presso palestra ICS(incorperesano) Gallipoli 2013-2014

**Capacità personali**

* Attitudine a lavorare per obiettivi
* Ricerca di motivazioni e stimoli
* Capacità di trasmettere motivazioni e stimoli
* Doti comunicative
* Rispetto nella programmazione del lavoro

**Interessi**

Sport praticati : rugby,calcio,freeclimbing ,trekking powerlifting, pugilato,atletica leggera, football americano,ginnastica attrezzistica).

Nutrizione omeopatia

Farmacologia, farmacocinetica, anatomia funzionale.

Cinema, teatro, letteratura.

Viaggiare e conoscere stili di vita e tradizioni degli altri paesi.

Agricoltura ecologica

outdoor

**Piccoli e grandi Obiettivi lavorativi**

Occupazione stabile e gratificante che mi possa far utilizzare bene le conoscenze acquisite nel corso di Laurea.

***COPIA CV***

***Curriculum Vitae*** di

Palamà Giuseppe

Residenza : Sogliano Cavour (LE) via Cavour 73 cap : 73010

Contatti : cell. 329 8451230 indirizzo mail : giuseppepalama@libero.it

Nato a : Galatina (LE) il : 04/09/1984

Nazionalità : italiana

**Formazione**

* **Laurea triennale in Scienze Motorie del corso “Educazione Motoria e Sport” conseguita il 20/11/2009 presso l’Università degli Studi dell’Aquila**
* Voto laurea : **110/110**
* Relatore : Prof. Claudio Mazzaufo (Metodologia dell’allenamento)
* Argomento tesi : **Steroidi endogeni e Atletica Leggera (valutazioni delle concentrazioni seriche di testosterone e Cortisolo ed effetti sulla prestazione in alcune specialità di Atletica Leggera**)
* **Laurea Specialistica Scienze Motorie in Magistrale Scienza e tecnica dello Sport conseguita il 21/11/2011 presso l’Università degli Studi dell’Aquila**
* Voto laurea Specialistica: **110eLode/110**
* Relatore : Prof.ssa Maria Francesca Coppolino (Farmacologia)
* Studio sperimentale su Rugbisti (serie B) e calciatori (serie C) dal titolo: Supplementazione short term di Creatina alcalina e Monoidrato: effetti sulla performance e sulla lattatemia con Bosco test 15”
* Diploma base istruttore powerlifting presso AIF conseguita con FIPL(2012)
* Diploma di STRENGTH EXPERT presso AIF conseguita con FIPL(21/4/’13)

**Conoscenza lingue straniere**

Inglese scritto e parlato :Ottimo

Spagnolo: ottimo

Francese: scolastico

**Conoscenze informatiche**

OTTIMA conoscenza del pacchetto Office (perfetta su Word e power point),ottima su excel , internet e posta elettronica.

**Altro :**

***Esperto con tutta la strumentazione muscle – lab nella valutazione funzionale, con particolari attività svolta su tappetino di Bosco e pedana di forza. Conoscenza discreta con linear encoder e EMG.***

***Esperto della farmacocinetica, metabolismo e sistemi energetici, studio effettutosulla Kre Alcalyn e la presunta capacità tampone .***

***Corsi (scienze motorie e con AIF e AISS) nutrizione nelle diverse attività sportive con strategie annesse e alimentazione nella terza età.quindi nutrizione onnariana e specifica(varie branche)***

***Pilates base, tipo matwok e del tipo body balance.***

***Esperto della metodologia con sovraccarichi nelle diverse discipline sportive e lavoro pliometrico adattato, tecniche da power lifting.***

***Metodologia su attività outdoor (free climbing e trekking base, corsa in montagna), base sui sistemi di sicurezza guida alpina.***

**Esperienze di lavoro (settore di laurea)**

* in sala attrezzi presso alcuni centri Fitness (LE)(TE)(AQ)
* Settembre 2009 – luglio 2010 come preparatore atletico presso l’Atletica Gran Sasso di Teramo
* Novembre 2009 – giugno 2010 come insegnante di attività motoria presso l’Istituto Primario “ Noè Lucidi” di Teramo (contratto a progetto)
* Settembre 2010 – Luglio 2011 sempre per l’Atletica Gran Sasso.
* Ottobre 2010 – Giugno 2011 come istruttore di ginnastica posturale e della terza età e “sa1a isotonica” presso la palestra “Down Town” di Teramo
* Dicembre 2009 – Giugno 2011 contratto a progetto presso la “Noè Lucidi” di Teramo
* Due anni di tirocinio presso TERAMO BASKET serie A1 nello Staff tecnico e atletico
* Pilates tipo “matwork” più che buono
* Brevetto di ATLETICA LEGGERA I livello
* Corso di endocrinologia ed esercizio fisico (L’Aquila 05/2011)
* Corso RICONOSCIUTO di Educatore alimentare (L’Aquila 02/2010)
* Corso BLSD presso Atletica Gran Sasso (TE)
* Ottimo utilizzo del sistema TGS della Technogym sulle macchine a camme e portatili di entrata.
* Preparatore Atletico nella Juniores del Casarano Calcio (Novembre-Aprile 2011-2012)
* Personal e istruttore sala attrezzi presso New City Health (Lecce) Gennaio**2012-marzo 2014**
* Corso Alimentazione/allenamento al maschile e al femminile nel body building (Marzo 2012) organizzato dall’AISS presso Maglie (Lecce) tenuto da Mauro Sassi e Cristiana Casoni.
* Contratto a progetto CONI villaggio estivo(giugno-luglio 2012 presso CONI lecce.) responsabile settore sportivo a Campoverde (S.Cataldo-Lecce)
* Preparatore atletico pattinaggio artistico lecce (ottobre 2012..in corso)
* Esperto di alfabetizzazione motoria per il CONI regionale anno scolastico 2012-giugno 2013presso comprensivo di Soleto “Largo Osanna”(LE)
* Discipline olistiche presso palestra ICS(incorperesano) Gallipoli 2013-2014

**Capacità personali**

* Attitudine a lavorare per obiettivi
* Ricerca di motivazioni e stimoli
* Capacità di trasmettere motivazioni e stimoli
* Doti comunicative
* Rispetto nella programmazione del lavoro

**Interessi**

Sport praticati : rugby,calcio,freeclimbing ,trekking powerlifting, pugilato,atletica leggera, football americano,ginnastica attrezzistica).

Nutrizione omeopatia

Farmacologia, farmacocinetica, anatomia funzionale.

Cinema, teatro, letteratura.

Viaggiare e conoscere stili di vita e tradizioni degli altri paesi.

Agricoltura ecologica

outdoor

**Piccoli e grandi Obiettivi lavorativi**

Occupazione stabile e gratificante che mi possa far utilizzare bene le conoscenze acquisite nel corso di Laurea.