europass



Davide Rezzonico

Abitazione: via Brianza 106, 22031 ALBAVILLA (CO) **Indirizzo(i) 2**: via brianza 106, 22031 ALBAVILLA (CO) **Telefono(i)**:3343954042 **Cellulare**:3343954042

E-mail:rezzonicokinesio@gmail.com

Sesso: maschile | **Data di nascita**: 20/07/1972 | **Cittadinanza**: ITALIA

OCCUPAZIONE DESIDERATA

Chinesiologo AMPA

ESPERIENZA PROFESSIONALE

[11/2026 - alla data attuale]

Registered Strength and Conditioning Coach® (RSCC) – NSCA

Società sportive del territorio (CO) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Registered Strength and Conditioning Coach® (RSCC) – NSCA Applicazione di competenze avanzate e comprovata esperienza pluriennale nella valutazione atletica e nella programmazione di allenamenti basati su evidenze scientifiche. Finalizzazione dei protocolli all'ottimizzazione della performance e alla prevenzione degli infortuni di atleti d'élite. Coordinamento e sinergia operativa all'interno di team multidisciplinari per lo sviluppo e il monitoraggio dei programmi di condizionamento fisico.

Competenze e obiettivi raggiunti: L'ottenimento della qualifica NSCA-RSCC (Registered Strength and Conditioning Coach) ha formalmente certificato il consolidamento sul campo di competenze avanzate nella gestione e supervisione dei processi di preparazione atletica d'élite. Rispetto alle fondamenta teorico-pratiche della certificazione CSCS, questo traguardo attesta la capacità di applicare sul campo e con continuità le più moderne evidenze scientifiche nella valutazione funzionale, nella periodizzazione strategica e nel monitoraggio del carico di lavoro a lungo termine per atleti e squadre di livello agonistico. Il superamento degli standard previsti per questo accreditamento garantisce una comprovata esperienza pluriennale e autonomia decisionale nella progettazione di protocolli mirati sia alla massima espressione della performance sportiva (forza, potenza e sistemi energetici specifici), sia alla drastica riduzione del rischio infortuni. Questo traguardo d'élite attesta ufficialmente l'idoneità a operare con funzioni di leadership, coordinamento e massima affidabilità professionale all'interno di staff tecnici multidisciplinari, federazioni nazionali e contesti sportivi internazionali ad alto rendimento.

[10/2026 - alla data attuale]

Certified Strength and Conditioning Specialists® (CSCS®)

Società sportive del territorio (CO) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Certified Strength and Conditioning Specialists® (CSCS®) Valutazione atletica, programmazione di allenamenti basati su evidenze scientifiche per l'ottimizzazione della performance e alla prevenzione degli infortuni, lavorando in sinergia con team multidisciplinari.

Competenze e obiettivi raggiunti: Il conseguimento della certificazione NSCA-CSCS ha consolidato solide competenze scientifiche e pratiche nella valutazione atletica, attraverso la selezione e l'interpretazione di test specifici per forza, potenza e agilità. Il percorso ha fornito una conoscenza approfondita della fisiologia dell'esercizio applicata e delle metodologie avanzate di periodizzazione dell'allenamento a lungo termine, mirate all'ottimizzazione della performance e alla prevenzione degli infortuni. Inoltre, si padroneggiano le tecniche di insegnamento della biomeccanica degli esercizi resistivi ed elementi di nutrizione applicata allo sport per favorire il recupero degli atleti.
I superamento dei rigorosi standard d'esame previsti dalla National Strength and Conditioning Association ha permesso di ottenere il titolo di CSCS®, standard di riferimento a livello internazionale nel settore della preparazione fisica. Questo traguardo certifica ufficialmente la capacità di progettare e supervisionare programmi di condizionamento per atleti di discipline individuali e di squadra. Il raggiungimento di questo accreditamento attesta l'abilitazione a operare con standard professionali d'élite all'interno di team sportivi, federazioni e contesti agonistici di alto livello.

[05/2026 - alla data attuale]

Allenatore FIDAL - preparatore atletico

Società sportive del territorio (CO) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Allenatore di 2° livello, abilitato a condurre e progettare l'attività di allenamento di atleti di ogni fascia di età, con particolare riferimento alla specializzazione giovanile.

Il presente curriculum vitae contiene informazioni riservate raccolte dal Consorzio Interuniversitario AlmaLaurea. È vietata la riproduzione, parziale o completa e la diffusione a terzi
Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel presente curriculum vitae ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679.

[11/2025 - alla data attuale]

Chinesiologo AMPA

clienti privati (CO) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Attività motoria adattata:
-alterazioni muscolo-scheletriche legate all'invecchiamento
-malattie metaboliche
-malattie muscolo-scheletriche
-malattie neurologiche
-malattie cardiovascolari
-malattie respiratorie croniche

[11/2025 - alla data attuale]

Chinesiologo AMPA

Case di riposo del territorio (CO) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Attività motoria di gruppo che consiste in esercizi di mobilità articolare, posturale, coordinazione, tonificazione, rinforzo e allungamento per tutti i distretti muscolari.

[11/2025 - alla data attuale]

Chinesiologo AMPA

Cooperative socio assistenziali (CO) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Gestione di piccoli gruppi (4-8 persone), con attività motoria adattata per pazienti con disagio psichiatrico

[08/2025 - alla data attuale]

Istruttore FIDAL - preparatore atletico

Società sportive di atletica (CO) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Istruttore di atletica leggera FIDAL: Programmazione e organizzazione dell'allenamento settimanale, con svolgimento delle sessioni sul campo e in pedana, Categorie seguite: Cadetti (14-15 anni) e Allievi (16-17 anni). Accompagnamento alle gare e gestione del gruppo durante l'intera settimana.

[06/2025 - 09/2025]

Valutazione clinica dell'attività fisica in pazienti T2DM durante visita ambulatoriale

IRCCS Istituto Auxologico Italiano , via Pace, 18 - MEDA (MI) ITALIA

Attività o settore: sanita'

Principali attività e responsabilità: Valutazione cinica della quantità e qualità di attività fisica in pazienti diabetici durante visita ambulatoriale

Competenze e obiettivi raggiunti: Valutare la quantità e la qualità dell'attività fisica in pazienti diabetici e correlazione con il compenso glicemico e le complicanze del diabete.

[06/2025 - 09/2025]

Chinesiologo clinico con soggetti anziani e disabili psichiatrici

Cooperativa Borea , via Manzoni, 8/10 - ALBAVILLA (CO) ITALIA

Attività o settore: servizi

Principali attività e responsabilità: Gestione di adulti con disabilità psichiatriche attraverso esercizi di attività fisica adattata e gestione di soggetti fragili o anziani in palestra mediante programmi di attività fisica adattata.

Competenze e obiettivi raggiunti: Al termine del tirocinio, lo studente sarà in grado di organizzare in autonomia attività adattate, rivolte sia a persone con disabilità fisiche sia a persone con disabilità intellettive e relazionali, riconoscendo il tipo di intervento e di lavoro da strutturare in base alle specifiche caratteristiche e necessità della persona.'

[09/2022 - 08/2025]

Istruttore atletica leggera FIDAL

US San Maurizio Erba , via della Libertà 15 - ERBA (CO) ITALIA

Attività o settore: servizi ricreativi e culturali

Principali attività e responsabilità: Programmazione e organizzazione dell'allenamento settimanale, con svolgimento delle sessioni sul campo e in pedana. Categorie seguite: Cadetti (14-15 anni) e Allievi (16-17 anni). Accompagnamento alle gare e gestione del gruppo durante l'intera settimana.

[01/2025 - 05/2025]

Istruttore - chinesiologo clinico

Associazione sportiva dilettantistica AUSPORTIVA NIGUARDA , Piazza Ospedale Maggiore, 3 - MILANO (MI) ITALIA

Attività o settore: servizi ricreativi e culturali

Principali attività e responsabilità: Istruttore di vasca (pazienti con disabilità fisica e intellettivo-relazionale)

Il presente curriculum vitae contiene informazioni riservate raccolte dal Consorzio Interuniversitario AlmaLaurea. È vietata la riproduzione, parziale o completa e la diffusione a terzi
Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel presente curriculum vitae ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679.

Preparatore atletico scherma (pazienti con disabilità su sedia a rotelle)
Competenze e obiettivi raggiunti: Lo studente completato il tirocinio deve essere in grado di organizzare in autonomia attività adattate rivolte sia a persone con disabilità fisiche che intellettiva-relazionale e riconoscere il tipo di lavoro da strutturare in base alla disabilità

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

[2023 - 2025]

SCIENZA DELL'ATTIVITA' FISICA PER IL BENESSERE

Università degli Studi di MILANO
Sede: MILANO
Laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate
Votazione finale: 108/110
Livello QEQ: 7
Livello NQF: Laurea magistrale (2 anni)
Titolo della tesi: VALUTAZIONE DELLA FORZA E DELLA PERFORMANCE MUSCOLARE IN UNA COORTE DI PAZIENTICON DIABETE MELLITO DI TIPO 2: DATI DI REAL-LIFE
Principali tematiche/competenza professionali possedute:
Sono in grado di gestire le persone con disabilità fisica ed intellettiva-relazionale e di fragilità/anziani. Organizzare esercizi fisici adattati alle patologie o situazioni di fragilità dei soggetti ospitati nelle strutture.

[2020 - 2023]

SCIENZE MOTORIE, SPORT E SALUTE

Università degli Studi di MILANO
Sede: MILANO
Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
Votazione finale: 104/110
Livello QEQ: 6
Livello NQF: Laurea di primo livello (3 anni)
Titolo della tesi: FATICA ED EQUILIBRIO EFFETTI DELL'AFFATICAMENTO MUSCOLARE SUL CONTROLLO POSTURALE

ALTRE ATTIVITÀ DI FORMAZIONE

[2026]

RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE DI BASE E DEFIBRILLAZ

BLSD

AREU - SOS 118 - Croce San Nicolò ODV – Lecco Soccorso

[2026 - 2026]

CORSO ALLENATORE FIDAL
Durata: 5 mesi

Allenatore 2° livello

FIDAL - Federazione Italiana di Atletica Leggera
Descrizione attività:

Abilitato a condurre e progettare
l'attività di allenamento di atleti di ogni fascia di
età, con particolare riferimento alla
specializzazione giovanile

[2026 - 2026]

CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE - AISM
Durata: 3 giorni

Attestato di qualifica in Attività Motoria Adattata (AMA) per pazienti con Sclerosi Multipla (6 ore

AISM - Associazione Italiana Sclerosi Multipla
Descrizione attività:

Corso di formazione specialistico organizzato da AISM, incentrato sulla progettazione di protocolli di Attività Motoria Adattata (AMA) per soggetti con Sclerosi Multipla. Sono state approfondite le linee guida ufficiali dell'associazione per la gestione di fatica, spasticità e deficit di equilibrio, oltre alla strutturazione di esercizi mirati al mantenimento delle capacità funzionali e al miglioramento della qualità della vita.

[2024 - 2025]

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE
Durata: 3 mesi

Approccio correttivo al dolore dorso lombare

Università degli Studi di MILANO
Descrizione attività:

Lo studente acquisirà le capacità di intervenire correttamente
nell'impostazione del tipo di attività fisica per pazienti reduci dalle varie
problematiche, dopo l'intervento del fisiatra e del fisioterapista, per ricondurli
alla situazione di normale mobilità e capacità motoria.
voto conseguito 30 e lode

Il presente curriculum vitae contiene informazioni riservate raccolte dal Consorzio Interuniversitario AlmaLaurea. È vietata la riproduzione, parziale o completa e la diffusione a terzi
Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel presente curriculum vitae ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679.

[2021 - 2022] **CORSO DI LAUREA TRIENNALE**
Durata: 6 mesi
Personal Trainer
Università degli Studi di MILANO
Descrizione attività:

La prevenzione: postura corretta e abilità nella flessibilità. Protocollo di lavoro per insegnamento della lezione di flexibility. Parametri di allenamento, metodologie di allenamento funzionale. Tools e pratica all'interno dell'area attrezzata. Attività motoria e dimagrimento, attività cardiovascolare in palestra, protocolli di allenamento. L'allenamento in sospensione: TRX, caratteristiche, principi e esercizi. Il mal di schiena, cause principali azioni di prevenzione e cura.

[2021 - 2022] **CORSO DI LAUREA TRIENNALE**
Durata: 6 mesi
Preparazione atletica e recupero funzionale del danzatore
Università degli Studi di MILANO
Descrizione attività:

L'insegnamento si propone di offrire agli studenti gli strumenti utili a valutare lo stato di fitness dei danzatori e a programmare l'allenamento e la rieducazione nella danza sia in ambito amatoriale sia in ambito professionale con atleti di elitè.
voto conseguito 30 e Lode

[1996 - 1996] **CORSO ISTRUTTORE FIDAL**
Durata: 6 mesi
Istruttore settore giovanile
Federazione Italiana Atletica Leggera
Descrizione attività:

qualifica di istruttore abilitante ad operare in ambito regionale con atleti delle categorie giovanili

STUDI PRE-UNIVERSITARI

[1991] **Diploma secondario**: Tecnico Commerciale
Diploma italiano

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: Italiano

Altra(e) lingua(e)

Francese
ASCOLTO: B1 **LETTURA:** B1 **SCRITTO:** A2
INTERAZIONE ORALE: A2 **PRODUZIONE ORALE:** A2

Inglese
ASCOLTO: B1 **LETTURA:** B1 **SCRITTO:** B1
INTERAZIONE ORALE: B1 **PRODUZIONE ORALE:** B1

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato
Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

ESPERIENZA ALL'ESTERO

Altra esperienza non riconosciuta dal corso di studi
Lingua: Italiano
Durata del periodo di studi (in mesi): 6
Paese di studio all'estero: Durazzo (ALBANIA)
Descrizione: servizio militare
partecipazione operazione umanitaria 'Pellicano' in Albania
durata 6 mesi (da ottobre 92 fino a aprile 93)

ALTRE COMPETENZE

Competenze comunicative
Esperienza di lavoro all'estero:
Operazione “PELLICANO” in Albania (durata 6 mesi missione durante il servizio militare). Competenze acquisite: lavoro di squadra, gestione del rischio, gestione imprevisti, problem solving, gestione dello stress, ambiente culturale complesso.
Competenze organizzative e gestionali
Gestione bar 'San Luigi', presso Oratorio San Luigi di Albavilla dal 2016-2018. Coordinamento e organizzazione turni dei volontari, gestione contabilità prima-nota, gestione approvvigionamenti, gestione

Il presente curriculum vitae contiene informazioni riservate raccolte dal Consorzio Interuniversitario AlmaLaurea. È vietata la riproduzione, parziale o completa e la diffusione a terzi
Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel presente curriculum vitae ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679.

incassi, gestione formazione volontari per somministrazione caffè e alimenti.

Altre competenze

Dal 2013 al 2017 ho svolto attività di volontariato presso la 'mensa di solidarietà' dell'associazione 'Mani Aperte' di Erba (CO)

COMPETENZE DIGITALI

AUTOVALUTAZIONE				
ALFABETIZZAZIONE SU INFORMAZIONI E DATI	COMUNICAZIONE E COLLABORAZIONE	CREAZIONE DI CONTENUTI DIGITALI	SICUREZZA	RISOLVERE PROBLEMI
Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

Competenze informatiche di base:

OFFICE AUTOMATION

Fogli elettronici: (Base) | **Software di presentazione:** (Avanzato) | **Web Browser:** (Altamente specializzato)

GESTIONE SISTEMI E RETI

Sistemi Operativi: (Avanzato)

PATENTE DI GUIDA

Patente B

ULTERIORI INFORMAZIONI

“Credo fortemente nella personalizzazione di ogni programma fitness. Il mio approccio è orientato a comprendere le esigenze uniche di ogni persona, individuando motivazioni e aspettative che ci permettono di raggiungere insieme gli obiettivi prefissati, con passione ed entusiasmo”.

Il presente curriculum vitae contiene informazioni riservate raccolte dal Consorzio Interuniversitario AlmaLaurea. È vietata la riproduzione, parziale o completa e la diffusione a terzi
Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel presente curriculum vitae ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679.