

Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali

Cognome/Nome **Rubeca Albano**

Indirizzo

Telefono

Sito internet

E-mail

Cittadinanza

Data di nascita

Sesso

Esperienza professionale e formazione

Date **2012-2014**

Lavoro o posizione ricoperti

Responsabile di ricerca e test di valutazione insieme al Dott. Carlo Varalda nel progetto R.I.C.I
(raduno interregionale Centro Italia) F.I.P.E

Nome e indirizzo del datore di lavoro

FIPE VIALE TIZIANO 70 00196 ROMA

Tipo di attività o settore

sportivo

Date **2012-2014**

Lavoro o posizione ricoperti

Docente Nazionale ai corsi di secondo e terzo livello federale FIPE

Nome e indirizzo del datore di lavoro

FIPE VIALE TIZIANO 70 00196 ROMA

Tipo di attività o settore

sportivo

Date **2012-2014**

Lavoro o posizione ricoperti

Preparazione fisica all'atleta VELLINI ALESSIO campionato Italiano di SUPER BIKE

Nome e indirizzo del datore di lavoro

Libero professionista

Tipo di attività o settore

SPORTIVO

Date **2012-2014**

Lavoro o posizione ricoperti

Docente Nazionale presso la Federazione Italiana Pesistica(FIPE)

Nome e indirizzo del datore di lavoro

FIPE VIALE TIZIANO 70 00196 ROMA

Tipo di attività o settore

SPORTIVO

Date **2010-2011**

Lavoro o posizione ricoperti

Preparazione fisica dell'atleta nazionale di judo Luca Poeta campione del mondo forze armate
New York

Nome e indirizzo del datore di lavoro

Libero professionista

Tipo di attività o settore	sportivo
Date	2011 e attualmente
Lavoro o posizione ricoperti	Preparazione fisica " Assisi basket " militante nel campionato italiano C2 del 2012
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Libero professionista
Tipo di attività o settore	sportivo
Date	2011 e attualmente
Lavoro o posizione ricoperti	Preparazione fisica degli atleti Elisa Tentellini Elisa e Tentellini Massimo per i campionati del mondo Di karate 2013 kata e kumite
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Libero professionista
Tipo di attività o settore	sportivo
Date	2011
Lavoro o posizione ricoperti	Preparazione fisica atleti Fabrizio Albergò e Michele Moriconi per campionato italiano 2011 Biathlon Atletico secondo e quinto classificato
Nome e indirizzo del datore di lavoro	autonomo
Tipo di attività o settore	sportivo
Date	2011
Lavoro o posizione ricoperti	Coordinatore corso per allenatori personal trainer I°liv. FIPE Federazione Italiana Pesistica
Principali attività e responsabilità	Coordinatore e docente parte tecnica
Nome e indirizzo del datore di lavoro	FIPE-CONI
Tipo di attività o settore	Federazione Sportiva
Date	2010
Lavoro o posizione ricoperti	Coordinatore corso per allenatori personal trainer I°liv. FIPE Federazione Italiana Pesistica
Principali attività e responsabilità	Coordinatore e docente parte tecnica
Nome e indirizzo del datore di lavoro	FIPE-CONI
Tipo di attività o settore	Federazione Sportiva
Date	2009-2010
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore fisico atletica leggera Todi-PG soc. sportiva " uisp atletica Todi "
Principali attività e responsabilità	Preparazione fisica
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Autonomo
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	2009-2010
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore fisico dell'atleta Alessandro Barone di atletica leggera, mezzofondista di Foligno
Principali attività e responsabilità	Preparazione fisica

Nome e indirizzo del datore di lavoro	Autonomo
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	2009
Lavoro o posizione ricoperti	Coordinatore corso per allenatori personal trainer I°liv. FIPE Federazione Italiana Pesistica
Principali attività e responsabilità	Coordinatore e docente parte tecnica
Nome e indirizzo del datore di lavoro	FIPE-CONI
Tipo di attività o settore	Federazione Sportiva
Date	2009-2008
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore fisico dell'atleta Fabio Andreoli di judo campionati Italiani entrando a far parte della squadra dei carabinieri e della nazionale
Principali attività e responsabilità	Preparazione fisica
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Autonomo
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	2009
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore fisico e riabilitazione dell'atleta Cecilia Tomba atletica leggera vice campionessa italiana di mezzo fondo
Principali attività e responsabilità	Preparazione fisica
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Libero professionista
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	Dal 2007 al 2004
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore fisico e tecnico del gruppo di karate dell'Albachiara campioni regionali FIJKAM: Sara Bececco, Matteo Saviani, Lorenzo Saviani, Leonardo Pompei, Simone Nucciarelli
Principali attività e responsabilità	preparazione Tecnica di karate e preparazione fisica
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Libero professionista
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	2006
Lavoro o posizione ricoperti	Coordinatore corso per allenatori personal trainer I°liv. FIPE Federazione Italiana Pesistica
Principali attività e responsabilità	Coordinatore e docente parte tecnica
Nome e indirizzo del datore di lavoro	FIPE-CONI
Tipo di attività o settore	Federazione Sportiva
Date	2006-2005
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore fisico e tecnico delle squadre di Palestriadi maschili e femminili svoltesi a Roma campioni d'Italia 2006
Principali attività e responsabilità	Preparatore fisico e tecnico
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Autonomo
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	2004-2005

Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore fisico e tecnico degli atleti Chiara Augustinus e Claudio Rocci campioni del mondo per club di karate kumite e kata 2005
Principali attività e responsabilità	Preparatore fisico e tecnico di karate
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Autonomo
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	2002 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Gestore e direttore tecnico dell'A.S.D. ALBACHIARA SPORT FITNESS
Principali attività e responsabilità	Direttore tecnico
Nome e indirizzo del datore di lavoro	A.S.D. ALBACHIARA SPORT FITNESS via del monte 19-Grutti PERUGIA
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	1998-2000
Lavoro o posizione ricoperti	Istruttore di karate e pesistica presso la scuola media superiore " ALDO CAPITINI"
Principali attività e responsabilità	Tecnico di karate
Nome e indirizzo del datore di lavoro	ALDO CAPITINI PERUGIA
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	1998-2001
Lavoro o posizione ricoperti	Gestore e istruttore di cultura fisica del Palasport Comunale di Collazzone-PG
Principali attività e responsabilità	Gestione
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Comune di Collazzone
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	1997
Lavoro o posizione ricoperti	Istruttore di nuoto nella piscina Comunale di Marsciano PG
Principali attività e responsabilità	Istruttore di nuoto
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Piscina Comunale di Marsciano PERUGIA
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	Dal 1997 al 2002
Lavoro o posizione ricoperti	Istruttore di karate presso la palestra Olimpia di Todi PG
Principali attività e responsabilità	Istruttore di karate
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Palestra Olimpia di Todi Perugia
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	1997
Lavoro o posizione ricoperti	Istruttore di karate presso l'Accademia Karate Goju-ryu Marsciano
Principali attività e responsabilità	Istruttore di karate
Nome e indirizzo del datore di lavoro	M° Marcello Tiberi Fratta Todina
Tipo di attività o settore	Sportivo

Istruzione e formazione

Date	2011
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato di partecipazione
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Corso di aggiornamento per TECNICI delle FSN e DSA- Biomeccanica dello strappo alimentazione e integrazione
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	FIPE Federazione Italiana Pesistica
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Regionale
Date	2011
Titolo della qualifica rilasciata	Corso avanzato di alta specializzazione
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Valutazione ed allenamento avanzato della forza per lo sport
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	FIPE e ELAV - Viale Aldo Bogni, 94/B - 06012 Città di Castello (PG)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Nazionale
Date	2011
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato per FITNESS SCIENCE NATIONAL CONGRESS
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Nuove ricerche scientifiche
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	ELAV - Viale Aldo Bogni, 94/B - 06012 Città di Castello (PG)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Nazionale
Date	2011
Titolo della qualifica rilasciata	Corso avanzato di alta specializzazione
Principali tematiche/competenze professionali possedute	FUNCTIONAL SPORT TRAINING CLINIC 2011 la rivoluzione nell'allenamento funzionale per lo sport
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	ELAV - Viale Aldo Bogni, 94/B - 06012 Città di Castello (PG)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Nazionale
Date	2011
Titolo della qualifica rilasciata	Corso avanzato di alta specializzazione
Principali tematiche/competenze professionali possedute	PERIODIZZAZIONE AVANZATA DELL'ALLENAMENTO PER LO SPORT programmazione dell'allenamento del terzo millennio
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	ELAV - Viale Aldo Bogni, 94/B - 06012 Città di Castello (PG)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Nazionale

Date **2011**
Titolo della qualifica rilasciata Corso avanzato
Principali tematiche/competenze professionali possedute FREEPOWER SENSORIZE EDUCATION move measure discover for knowledge
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione ELAV - Viale Aldo Bogni, 94/B - 06012 Città di Castello (PG)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Nazionale

Date **2011**
Titolo della qualifica rilasciata Corso avanzato
Principali tematiche/competenze professionali possedute FLESSIBILITA' E MOBILITA' rivoluzionare il pensiero attuale
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione ELAV - Viale Aldo Bogni, 94/B - 06012 Città di Castello (PG)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Nazionale

Date **Fine corso 20/09/2011**
Titolo della qualifica rilasciata Diploma di preparatore atletico
Principali tematiche/competenze professionali possedute Corso di alta specificità che tratta le scienze motorie
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione ELAV - Viale Aldo Bogni, 94/B - 06012 Città di Castello (PG)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Corso a livello nazionale

Date **2010**
Titolo della qualifica rilasciata Seminario tecnico
Principali tematiche/competenze professionali possedute Allenamento con i sovraccarichi
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione CONI-Largo Giulio Onesti, 1 00197 ROMA
Livello nella classificazione nazionale o internazionale NAZIONALE

Date **2009**
Titolo della qualifica rilasciata Attestato di partecipazione
Principali tematiche/competenze professionali possedute LA TERAPIA INTRA-ARTICOLARE ECOGUIDATA PER LA PREVENZIONE E PER IL TRATTAMENTO DELL'INSUFFICIENZA ARTICOLARE
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione FMSI federazione medici sportivi italiani
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Nazionale

Date 2009
Titolo della qualifica rilasciata Corso per tecnici delle FSN e DSA
Principali tematiche/competenze professionali possedute Composizione corporea come mezzo di valutazione per la performance
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione FIPE e Scuola dello Sport Umbria
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Regionale

Date 2009
Titolo della qualifica rilasciata Corso avanzato
Principali tematiche/competenze professionali possedute Forza muscolare/il futuro del potenziamento muscolare
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione ELAV - Viale Aldo Bogni, 94/B - 06012 Città di Castello (PG)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Nazionale

Date 2009
Titolo della qualifica rilasciata Corso avanzato
Principali tematiche/competenze professionali possedute Biomeccanica/ anatomia funzionale/ingegneria dell'allenamento
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione ELAV - Viale Aldo Bogni, 94/B - 06012 Città di Castello (PG)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Nazionale

Date 10/12/2009
Titolo della qualifica rilasciata Allenatore europeo di IV° livello delle FSN e DSA
Principali tematiche/competenze professionali possedute Tecnica sportiva di tutte le discipline sportive di altissimo livello
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione CONI Servizi - Scuola dello Sport
Largo Giulio Onesti, 1 00197 - Roma
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Livello internazionale

Date Ottobre 2008
Titolo della qualifica rilasciata Maestro di Pesisica Olimpica
Principali tematiche/competenze professionali possedute Corso per la qualifica di terzo livello federazione FIPE
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Federazione Italiana Pesisica viale Tiziano 70 ROMA

Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Nazionale
Date	2007
Titolo della qualifica rilasciata	Attestato di partecipazione
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Corso di aggiornamento per TECNICI delle FSN e DSA- Test di Valutazione della Forza
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	FIPE Federazione Italiana Pesistica
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	regionale
Date	2006
Titolo della qualifica rilasciata	Certificazione
Principali tematiche/competenze professionali possedute	INTERNATIONAL KARETE SEMINARY WITH TSUGUO SAKUMOTO SENSEI
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	WKGF word karate Goju-ryu federation
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Internazionale
Date	2006
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma. Federale FIPE –PERSONAL TRAINER III° Liv FEDERALE -CONI
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Bio meccanica dell'allenamento, metodologia dell'allenamento ecc./personal trainer di alta qualificazione ed esperienza
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	FIPE Federazione Italiana Pesistica-CONI
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Nazionale
Date	2006
Titolo della qualifica rilasciata	Corso di formazione
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Management sportivo/ DIRIGENTE SPORTIVO
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	FIPE Federazione Italiana Pesistica -CONI
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Nazionale
Date	2006
Titolo della qualifica rilasciata	Istruttore di Pesistica e Cultura Fisica Personal Trainer
Principali tematiche	Corso per la qualifica di secondo livello federazione FIPE

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Federazione Italiana Pesistica viale Ippolito Nievo 70 ROMA

Livello nella classificazione nazionale o internazionale Nazionale

Date 2006

Titolo della qualifica rilasciata Diploma di maestro Personal Trainer III° livello nazionale

Principali tematiche Qualifica e competenze settore allenatore personale

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Federazione Italiana Pesistica viale Ippolito Nievo 70- ROMA

Livello nella classificazione nazionale o internazionale Corso di livello nazionale

Date 2004

Titolo della qualifica rilasciata Diploma di partecipazione

Principali tematiche Aggiornamento tecnici 2004 settore karate

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione FIJLKAM Fed. Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali

Livello nella classificazione nazionale o internazionale Regionale

Date 2004

Titolo della qualifica rilasciata Diploma allenatore di pesistica e cultura fisica

Principali tematiche Anatomia, fisiologia, esercizi della pesistica, metodologia di allenamento ecc.

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione FIPE

Livello nella classificazione nazionale o internazionale Regionale

Date 2004

Titolo della qualifica rilasciata Diploma di istruttore di karate

Principali tematiche Qualifica e competenze settore istruttore di karate

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione FIJLKAM Fed. Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali

Livello nella classificazione nazionale o internazionale Regionale

Date 2003

Titolo della qualifica rilasciata STAGE NAZIONALE M° CINZIA COLAIACOMO

Principali tematiche Specializzazioni tecniche karate

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione ACCADEMIA KARATE GOJU-RYU

Livello nella classificazione nazionale o internazionale Nazionale

Date 2002

Titolo della qualifica rilasciata DIPLOMA DI CINTURA NERA III° DAN- KARATE

Principali tematiche Specializzazioni tecniche karate
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione FIJLKAM Fed. Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Regionale

Date 2001

Titolo della qualifica rilasciata Diploma di istruttore di fitness e pesistica
Principali tematiche Qualifica e competenze settore istruttore
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione USaclì
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Nazionale

Date 1998

Titolo della qualifica rilasciata Seminario internazionale
Principali tematiche Specializzazione tecnica di karate
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Karate for peace
Livello nella classificazione nazionale o internazionale internazionale

Date 1997

Titolo della qualifica rilasciata Seminario internazionale
Principali tematiche Specializzazione tecnica di karate e kobudo
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione OKINAWA KARATE & KOBUDO WORLD TOURNAMENT
Livello nella classificazione nazionale o internazionale INTERNAZIONALE

Date 1997

Titolo della qualifica rilasciata Certificazione internazionale
Principali tematiche Specializzazione tecnica di karate
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione EGKF European Goju-Ryu Karate Federation
Livello nella classificazione nazionale o internazionale internazionale

Date 1997

Titolo della qualifica rilasciata Istruttore di nuoto
Principali tematiche Specializzazione tecnica
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione FIN Federazione Italiana Nuoto
Livello nella classificazione nazionale o internazionale nazionale

Date	1997
Titolo della qualifica rilasciata	Istruttore F.I.L.P.J.K.
Principali tematiche	Specializzazione tecnica
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Federazione Italiana Lotta Pesistica Judo Karate
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Nazionale
Date	1996
Titolo della qualifica rilasciata	ITALIAN MEETING AND STAGE
Principali tematiche	Specializzazione tecnica KARATE
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	ACCADEMIA GOJU-RYU KARATE-DO OKINAWA KARATE E KOBUDO WORLD TOURNAMENT "EUROPEAN CARAVAN"
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	INTERNAZIONALE
Date	1996
Titolo della qualifica rilasciata	Assistente bagnanti acque interne
Principali tematiche	Specializzazione tecnica
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	FIN Federazione Italiana Nuoto
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	nazionale
Date	1995
Titolo della qualifica rilasciata	STAGE NAZIONALE corso di aggiornamento
Principali tematiche	Specializzazione tecnica
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	JUKO KAI ITALIA
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	NAZIONALE
Date	1995
Titolo della qualifica rilasciata	STAGE INTERNAZIONALE
Principali tematiche	Specializzazione tecnica
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	OKINAWA GOJU-RYU KARATE-DO
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Internazionale
Date	1994
Titolo della qualifica rilasciata	Allenatore F.I.L.P.J.K.
Principali tematiche	Specializzazione tecnica
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Federazione Italiana Lotta Pesistica Judo Karate

Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Nazionale
Date	1994
Titolo della qualifica rilasciata	Istruttore CAS centro avviamento allo sport
Principali tematiche	Specializzazione tecnica
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	CONI AQUACETOSA ROMA
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Nazionale
Date	1993
Titolo della qualifica rilasciata	Stage di OKINAWA GOJU-RYU-DO
Principali tematiche	Specializzazione tecnica KARATE
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	ACCADEMIA GOJU-RYU KARATE-DO M° HIROMI SUZUKI
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	NAZIONALE
Date	1993
Titolo della qualifica rilasciata	STAGE DI OKINAWA KOBUDO
Principali tematiche	Specializzazione tecnica
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	ACCADEMIA GOJU-RYU KARATE-DO M° ANDREA GUARELLI
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	NAZIONALE
Date	1992
Titolo della qualifica rilasciata	Stage di OKINAWA GOJU-RYU-DO
Principali tematiche	Specializzazione tecnica KARATE
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	IL CENTRO STUDI KARATE-DO M° HIROMI SUZUKI
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	NAZIONALE
Date	1986
Titolo della qualifica rilasciata	STAGE NAZIONALE UMBRO
Principali tematiche	Specializzazione tecnica KARATE
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	ACCADEMIA GOJU-RYU KARATE-DO M°HIROO MOCHIZUKI
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	NAZIONALE