



Informazioni personali

Nome	Paolo Rodolfo Benestante
Indirizzo domicilio	via Bonn 9 - 04011 APRILIA
Indirizzo residenza	via Bonn 9 - 04011 APRILIA
Telefono	Abitazione: 3467288128
Fax	
Email	paolobenestante17@gmail.com
Nazionalità	ITALIA
Data di nascita	17/10/1996

Istruzione e formazione

Stato	Concluso
Titolo di studio	LAUREA MAGISTRALE/SPECIALISTICA (BIENNALE)
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA FORO ITALICO - SCIENZE MOTORIE
Corso di laurea	AMPA - Attività Motoria Preventiva e Adattata
Durata del corso	2 anni
Conseguito nel	16/10/2020
Votazione	110/110 con lode
Titolo della tesi	Considerazioni funzionali e proposte preventive per la sindrome retto – adduttoria nell'atleta.
Materia della tesi	Traumatologia - Rieducazione Funzionale
Relatore della tesi	Arrigo Giombini

Stato	Concluso
Titolo di studio	LAUREA (TRIENNALE)
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA FORO ITALICO - SCIENZE MOTORIE
Corso di laurea	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Durata del corso	3 anni
Conseguito nel	02/10/2018
Votazione	108/110
Titolo della tesi	Processi psicologici e fisiologici sottostanti le emozioni e loro relazione con la prestazione
Materia della tesi	Psicologia dello sport
Relatore della tesi	Arnaldo Zelli

Esperienze lavorative

Data (da - a)	Dal 01/10/2019 al 01/03/2020
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Villa Ada World Fitness
Professione	Istruttore Sportivo
Rapporto di lavoro	Tirocinio/stage
Modalità lavorativa	Full-time

Principali mansioni e responsabilità	Somministrazione di programmi di Esercizio Fisico per preparazione fisica adattata. Valutazione e programmazione di percorsi allenanti per il miglioramento dei parametri fisiologici attraverso l'utilizzo di test e strumentazioni tecnologiche specifiche per le diverse richieste metaboliche. Uso frequente di macchinari di valutazione come dinamometro isotonico, isoinerziale Flycon Power, e Metabolimetro per test cardiorespiratori.
Data	01/08/2018
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Sezione Aia Di Aprilia
Professione	Preparatore Atletico Professionista
Rapporto di lavoro	Praticantato
Modalità lavorativa	Lavoro In Turni
Principali mansioni e responsabilità	Preparazione Atletica specifica per Arbitri di calcio di diverse categorie - Somministrazione Test Atletici funzionali.
Data	20/06/2018
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Fisiopoint - Fisiopalestra
Professione	Istruttore Sportivo
Rapporto di lavoro	Collaborazioni Organizzate Dal Committente (co.co.co)
Modalità lavorativa	Lavoro In Turni
Principali mansioni e responsabilità	Prescrizione di Esercizio Fisico Preventivo ed Adattato per persone con Sindrome Metabolica e patologie Cardiovascolari croniche stabilizzate. Riabilitazione funzionale post-traumatica, Rieducazione motoria in acqua - Idrokinesi terapia per diverse patologie traumatiche, neurologiche o degenerative. Ginnastica Posturale. Fit-senior adattato per anziani. Personal Training per recupero performance atletica.
Data	16/12/2012
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Associazione Italiana Arbitri - Figc
Professione	Arbitro Di Gara
Rapporto di lavoro	Collaborazioni Organizzate Dal Committente (co.co.co)
Modalità lavorativa	Lavoro Nei Fine Settimana
Principali mansioni e responsabilità	Arbitro di Calcio a 11, gare della Lega Nazionale Dilettanti.
Percorso di formazione	
Anno conseguimento	2020
Denominazione	Bhohb Expert
Ente erogatore	Bhohb Certification Program
Attestato conseguito	CERTIFICAZIONE COMPETENZE
Durata	5 Giorni
Anno conseguimento	2020
Denominazione	HIIT Expert
Ente erogatore	Sport Science Academy
Attestato conseguito	FREQUENZA
Durata	5 Giorni
Anno conseguimento	2020
Denominazione	Medical Fitness
Ente erogatore	Training Lab Italia
Attestato conseguito	FREQUENZA
Durata	2 Giorni
Anno conseguimento	2019

Denominazione	Allenamento Funzionale a Corpo Libero
Ente erogatore	Hubit
Attestato conseguito	CERTIFICAZIONE COMPETENZE
Durata	2 Giorni
Anno conseguimento	2018
Denominazione	Istruttore I° livello
Ente erogatore	Fipe
Attestato conseguito	QUALIFICA PROFESSIONALE
Durata	2 Mesi
Anno conseguimento	2013
Denominazione	Operatore BLSD
Ente erogatore	Roman Sport City
Attestato conseguito	CERTIFICAZIONE COMPETENZE
Durata	3 Mesi
Anno conseguimento	2013
Denominazione	Assistente Bagnanti
Ente erogatore	Fin
Attestato conseguito	QUALIFICA PROFESSIONALE
Durata	3 Mesi
Conoscenze informatiche	
Argomento	Sistemi operativi - Windows
Argomento	Software di base - Foglio elettronico (Excel)
Argomento	Software di base - Gestione Database (Access, Filemaker)
Argomento	Software di base - Presentazione (Powerpoint)
Lingue straniere	
lingua	INGLESE
Capacità di lettura	Livello: DISCRETO
Capacità di scrittura	Livello: DISCRETO
Capacità di espressione orale	Livello: DISCRETO
Patenti	
Patente tipo	PATENTE B - AUTO

Il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali ai sensi del D.Lgs. 196/2003 e del GDPR 2016/679 (Regolamento Europeo in materia di Protezione dei Dati Personali)