



JUNIOR CARLONE

Data di nascita: 20/10/1997 | **Nazionalità:** Italiana | **Sesso:** Maschile |

Numero di telefono: (+39) 3473980966 (Cellulare) | **Indirizzo e-mail:**

jc.healthandsportperformance@gmail.com | **Sito web:**

<https://www.researchgate.net/profile/Junior-Carlone> | **Sito web:**

https://www.instagram.com/jc_performance/ | **Indirizzo:** Roma , Italia (Lavoro)

● ESPERIENZA LAVORATIVA

21/08/2023 – 15/10/2023 Cisterna di Latina, Roma, Italia

STRENGTH AND CONDITIONING COACH CISTERNA VOLLEY

Strength and Conditioning Coach in Off-season
Campionato di Superlega Italiana

2016 – ATTUALE

STRENGTH AND CONDITIONING COACH AUTONOMO

Programmazione e Periodizzazione dell'allenamento - Valutazione della performance

2016 – ATTUALE

PERSONAL TRAINER AUTONOMO

Personal Trainer - Programmazione dell'allenamento

11/2022 – 05/2023

PERSONAL TRAINER YOUR PERSONAL TRAINER - YPT

Personal Trainer - Programmazione dell'allenamento

11/2019 – 06/2020

PERSONAL TRAINER 4 FIT

Personal Trainer - Programmazione dell'allenamento

● ISTRUZIONE E FORMAZIONE

01/10/2023 – ATTUALE Verona, Veneto, Italia

DOTTORATO DI RICERCA DI INTERESSE NAZIONALE IN SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Università degli studi di Verona - Università degli studi di Roma "Foro Italico"

20/01/2024 – ATTUALE Camerino, Italia

MASTER DI II LIVELLO: NUTRIZIONE, NUTRACEUTICA E DIETETICA APPLICATA Università di Camerino

2022 – 07/11/2023 Roma , Italia

LAUREA IN SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA LM61 Università di Roma San Raffaele

Voto finale 95 | **Livello EQF** Livello 7 EQF | **Numero di crediti** 120 |

Tesi Il ruolo del Microbioma intestinale nel processo di allenamento: nutrizione, sport e salute

2020 – 2022 Roma, Italia

LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT LM68 110L/110 Università di Roma "Foro Italico"

Voto finale 110 e Lode | **Livello EQF** Livello 7 EQF | **Numero di crediti** 120 |

Tesi Il ruolo del profilo ormonale dei biotipi costituzionali nel processo di allenamento

2017 – 2020 Chieti, Italia

LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE L22 Università degli studi "G. d'Annunzio" Chieti – Pescara

Voto finale 87 | **Livello EQF** Livello 6 EQF | **Numero di crediti** 180 |

Tesi Il ruolo della fatica mentale nel processo di allenamento

2012 – 2017 Pescara, Italia

DIPLOMA DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE, LICEO SCIENTIFICO Istituto Paritario Mecenate

24/03/2023 – 25/03/2023 Roma, Italia

PREMIATO 3° MIGLIOR POSTER: "IL RUOLO DEL PROFILO ORMONALE DEI BIOTIPI COSTITUZIONALI NEL PROCESSO DI ALLENAMENTO." SANIS - Stati Generali della Nutrizione Sportiva

06/10/2023 Torino, Piemonte, Italia

PREMIATO 1° MIGLIOR POSTER: ORMONI E MICROBIOMA POSSIBILE INDICE PREDITTIVO DELLA PERFORMANCE FISICA NEI BIOTIPI COSTITUZIONALI NEL PROCESSO DI ALLENAMENTO Scuola Microbioma

10/05/2023 – ATTUALE Roma, Italia

TIROCINIO FORMATIVO PRESSO IL LABORATORIO DI EPIDEMIOLOGIA E BIOTECNOLOGIE Università di Roma "Foro Italico"

01/03/2022 – 30/06/2022 Roma, Italia

TIROCINIO FORMATIVO S.S. Lazio Rugby 1927

18/05/2023 – ATTUALE Roma, Italia

23° CORSO NAZIONALE PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA Scuola dello Sport

02/01/2018 – 30/09/2021 Roma, Italia

STRENGTH COACH MASTER SPORT SPECIALIST LIVELLO 3° FIPE - Federazione Italiana Pesistica

10/01/2024 – 13/01/2024 Bagno a Ripoli, Italia

LEVEL TWO ANTHROPOMETRIST ISAK - International S. Advancement of Kinanthropometry

22/03/2024 – 23/03/2024 Roma, Italia

STATI GENERALI DELLA NUTRIZIONE SPORTIVA SANIS

02/01/2021 – 31/07/2021 Parma, Italia

LIFESTYLE MEDICINE & FUNCTIONAL MEDICINE AFFWA - Accademia Funzionale del fitness, Wellness, Anti-aging 50ECM

18/05/2023 – 07/10/2023 Torino, Piemonte, Italia

SCUOLA MICROBIOMA IV EDIZIONE Scuola Microbioma 50 ECM

01/09/2020 – 31/01/2021 Torino, Italia

MICROBIOMA UMANO: FISIOPATOLOGIA E APPROCCI TERAPEUTICI Scuola Microbioma 50ECM

10/01/2020 – 20/07/2020 Ancona , Italia

VALUTAZIONE FUNZIONALE AREA PREVENTIVA E RIABILITATIVA E DEL SISTEMA NEUROMUSCOLARE ODS - Officina dello Sport Research & Solution, Nicola Silvaggi

01/06/2021 – 30/06/2021 Roma , Italia

ALLENAMENTO DELLA FORZA E PESISTICA ADATTATA AGLI SPORT DI SQUADRA LIVELLO 2° APF - Accademia Preparatori Fisici

10/05/2019 – 20/05/2019 Chieti, Italia

TIROCINIO FORMATIVO ISCI - International Strenghth & Conditioning Institute, Carlo Buzzichelli

17/12/2022 Roma , Italia

FUNCTIONAL HYPERTROPHY ACADEMY - BRAD SCHOENFELD H2MAX - Health to Maximum

11/09/2022 – 12/09/2022 Bologna , Italia

L'EVOLUZIONE DELLA MEDICINA FUNZIONALE PER UN APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE ALLA SALUTOGENESI Università Popolare A.I.Nu.C

06/2018 Roma , Italia

LA PREPARAZIONE FISICA NEGLI SPORT DI SQUADRA CONI Scuola dello sport - Attività di alto livello

11/2018 Ancona , Italia

ATTIVITÀ FISICA E PATOLOGIE ONCOLOGICHE CONI Scuola dello Sport

11/2018 L'aquila , Italia

LA VARIABILITÀ DELLA PRATICA NELLO SPORT CONI Scuola dello sport

11/2018 Ancona , Italia

EVIDENZA E PRATICA NELL'ALLENAMENTO MODERNO CONI Scuola dello sport

05/2019 Chieti , Italia

KETTLEBELL E PREPARAZIONE FISICA CONI Scuola dello sport

11/2019 L'aquila , Italia

LE ANDATURE ANALITICHE, PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE CONI Scuola dello sport

11/2019 Chieti , Italia

EMOZIONI E PRESTAZIONE SPORTIVA CONI Scuola dello sport

11/2019 Chieti , Italia

EMOZIONI E STATI PSICO-BIOSOCIALI NELLO SPORT CONI Scuola dello sport

04/2020 Roma , Italia

GESTIONE DELL'INCERTEZZA, MODALITÀ ANTI-FRAGILI PER APPRENDERE LE DIFFICOLTÀ E MIGLIORARE CONI Scuola dello sport

05/2020 Chieti , Italia

MODALITÀ ORGANIZZATIVE DEGLI ALLENAMENTI , PROMOZIONE DELLE ATTIVITÀ DI RIAVVIO DELL'ANNO SPORTIVO CONI Scuola dello sport

07/2020 Milano , Italia

THE DIGITAL FORUM FOR NUTRITION NutriMI

07/2020 Reggio Emilia

LA VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE CONI Scuola dello sport

07/2020 Roma , Italia

LA FORZA NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO CONI Scuola dello sport

07/2020 Roma , Italia

LONGEVITÀ CONI Scuola dello sport

10/2020 Chieti , Italia

L'ANALISI DELLA PRESTAZIONE NEGLI SPORT DI SQUADRA: PRINCIPI, METODI ED ESPERIENZE
CONI Scuola dello sport

10/2020 Reggio Emilia , Italia

RISCHIO CARDIOVASCOLARE: LE NUOVE FRONTIERE SCIENTIFICHE E DIAGNOSTICHE
Diagnostica Spire Academy

10/2020 Ancona , Italia

CICLISMO: DALLA VALUTAZIONE FUNZIONALE ALL'ALLENAMENTO INDIVIDUALIZZATO CONI
Scuola dello sport

11/2020 Reggio Emilia, Italia

SCIENZA E SPORT, DAL LABORATORIO AL CAMPO CONI Scuola dello sport

11/2020 Ancona , Italia

LA PERIODIZZAZIONE E LE SUE SPECIFICITÀ CONI Scuola dello sport

11/2020 Ancona , Italia

IL CORE: ANATOMIA, BIOMECCANICA E METODICHE DI ALLENAMENTO PER I GESTI SPORTIVI
CONI Scuola dello sport

11/2020 Veneto , Italia

ATLETICAMENTE CONI Scuola dello sport

12/2020 Veneto , Italia

ALIMENTI, SALUTE ED ATTIVITÀ MOTORIA CONI Scuola dello sport

02/2022 Firenze , Italia

L'ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA PER IL PROFESSIONISTA DELLA NUTRIZIONE
AKERN

02/2022 Belgio

PERCORSO ESPERTO IN SALUTE DELLA DONNA Metagenics Accademy

03/2022 Belgio

MICROBIOTA E APPARATO RIPRODUTTIVO Metagenics Accademy

● **COMPETENZE LINGUISTICHE**

Lingua madre: **ITALIANO**

Altre lingue:

	COMPRENSIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
INGLESE	B2	B2	B1	B1	B1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

● **COMPETENZE DIGITALI**

Programmazione e Periodizzazione dell'allenamento | Analisi dati | Attività di laboratorio scientifico | Valutazione funzionale della prestazione motoria | Nutrizione e Nutraceutica | Antropometria

● **ULTERIORI INFORMAZIONI**

PUBBLICAZIONI

[Il ruolo del profilo ormonale dei biotipi costituzionali nel processo di allenamento](#) – 2023

Lavoro Pubblicato presso la rivista Medicina dello Sport, indicizzato presso il database bibliografico Scopus

[Il ruolo del profilo ormonale dei biotipi costituzionali nel processo di allenamento](#) – 2023

Presentazione come Oral Poster presso il XXXVII Congresso Nazionale della FMSI 20/07/2023

Oral Poster

Oral presentation for international congress: The role fo Microbiome in Sport

Escuela Universitaria Real Madrid

Ormoni e Microbioma possibile indice predittivo della performance fisica nei biotipi costituzionali nel processo di allenamento

– 2023

Poster presentato presso la Scuola Microbioma e premiato come 1° Miglior Poster 06/10/2023

[Salivary hormonal concentration on two distinct strength training VBT based](#) – 2022

Poster presentato presso il Convegno della SISMES

[Il ruolo del profilo ormonale dei biotipi costituzionali nel processo di allenamento](#) – 2023

Poster presentato presso la SANIS e premiato come 3° Miglior Poster 24-25/04/2023

ATTIVITÀ SOCIALI E POLITICHE

01/11/2020 – 31/12/2022 Università di Roma "Foro Italico"

Rappresentate degli Studenti del corso di Laurea magistrale LM68

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".