

# MARCO MACCHIONI

---

## PROFILO PROFESSIONALE

Specialista delle Scienze Motorie ad appassionato di tutto ciò che concerne sport e movimento, che ritiene parti fondanti della propria esperienza di vita. La sua pratica sportiva agonistica inizia all'età di 6 anni ed è tutt'ora in corso, dapprima nel calcio e successivamente nell'atletica leggera. Opera come professionista del settore sposando la filosofia dell'evidence based practice, coniugando le linee guida della letteratura scientifica internazionale alla pratica quotidiana sul campo. Fa ampio uso di tecnologia avanzata di data analysis, valutazione della performance e della composizione corporea. Segue privatamente l'allenamento di atleti professionisti e dilettanti di vari sport individuali e di squadra, tra i quali atletica leggera, calcio, basket, pallavolo, rugby, vari sport da combattimento, arrampicata, sci e atleti di discipline di endurance come triatleti e maratoneti. Fornisce consulenza e formazione a colleghi, laureandi, fisioterapisti, nutrizionisti e tecnici di vari sport su tematiche inerenti la metodologia dell'allenamento, la programmazione di piani individualizzati ed i meccanismi biochimici e fisiologici specifici dell'esercizio fisico. Ha una vasta esperienza con tutte le fasce d'età della popolazione, dai bambini agli over 50 e agli anziani. Lavora con soggetti che soffrono di particolari problematiche di salute, patologie muscolo-scheletriche e Disturbi del comportamento alimentare. E' specializzato nella riabilitazione post-intervento chirurgico o post-terapia conservativa. Collabora da tempo con un Centro di Medicina dello sport, con fisioterapisti, professionisti della nutrizione e psicologi dello sport. Il suo modus operandi si basa su empatia e responsabilità, come quella che caratterizza il dovere morale di aggiornarsi giornalmente tramite corsi di formazione, libri, podcast, riviste e consulenze con professionisti più esperti. Alimentazione, sonno e recupero, gestione dello stress e dello stile di vita sono alla base dell'educazione che mette a disposizione dei soggetti con cui collabora, al fine di fornire una solida base di competenze che garantisca il raggiungimento dei risultati desiderati.

---

## ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

**Preparatore Físico e Personal Trainer – Libero Professionista, Firenze (FI), 03/2022 – Oggi**

Lavoro a Partita IVA in Studio privato in collaborazione con collega Chinesiologo e presso la Società ASSI GIGLIO ROSSO (Firenze, FI)



## CONTATTI

**Indirizzo:** via di Ripoli 114, 50126 Firenze (FI)

**Telefono:** 3534397961 - 3333669727

**E-mail:**

[coaching.marcomacchioni@gmail.com](mailto:coaching.marcomacchioni@gmail.com)

**Pec:** [marco.macchioni17@pec.it](mailto:marco.macchioni17@pec.it)

**Data di nascita:** 09/05/1997

**Patente di guida:** B

---

## CAPACITÀ E COMPETENZE

- Utilizzo di strumenti e tecnologie avanzati di valutazione, misurazione e monitoraggio della performance
- Elementi di Medicina dello Sport, Nutrizione sportiva e Psicologia dello Sport
- Elementi di Anatomia e Fisiologia umana
- Tecniche di pronto soccorso e procedure di primo soccorso
- Sport Data Analysis
- Gestione degli infortuni sportivi
- Esercizio fisico applicato alle problematiche di Salute e patologie dell'organismo
- Conoscenza dei regolamenti sportivi

**Consulente per Preparazioni atletiche e Recupero Post-infortunio, Didattica frontale a Firenze (FI) e a distanza, 10/2019 – Oggi**

Formazione privata per colleghi, Fisioterapisti, laureandi in Scienze Motorie e Tecnici di sport individuali e di squadra

**Coaching Online – Libero Professionista, 03/2022 – Oggi**

Servizio di Coaching a distanza per clienti italiani e internazionali tramite programmazioni individualizzate di allenamento per Preparazioni atletiche, Recupero Post-infortunio e obiettivi di Fitness

**Preparatore atletico e Responsabile del Recupero Post-infortunio – U.S. Affrico, Stagione agonistica 2021-2022**

Preparazione atletica e Recupero Post-infortunio Prima Squadra (con vittoria del campionato) Juniores Regionali Elite, Allievi A e B Regionali di Merito (con vittorie dei rispettivi campionati)

**Preparatore atletico e Personal trainer in Studio Personal privato e centro Fitness – Be Move Firenze ed Evolution Firenze, 10/2020-06/2022**

Sedute individuali e di gruppo per esigenze di preparazione atletica, recupero post-infortunio e Salute

**Preparatore atletico Tennis e Calcio – ASSI Giglio Rosso Firenze e Firenze Sud Sporting Club, stagioni agonistiche 2018-2021**

Preparazione atletica varie categorie di sport di squadra ed individuali con categorie agonistiche e non agonistiche

**Personal Trainer e Istruttore Corsi di gruppo – Via Giano della Bella, Via Villamagna e Misericordia di Santa Maria Novella, Firenze 2017-2019**

Sedute individuali e di gruppo per esigenze di Salute, Ginnastica Posturale e recupero Post-infortunio

**Personal Trainer 1 to 1 e Small group – Smart Trainer Team, Firenze 2017/2018**

Sedute individuali e di gruppo presso il The Student Hotel di Firenze e outdoor per esigenze di Fitness e Salute

**Istruttore Scuole di Sport CONI e Enti di Formazione privata – Scuole Secondarie di Primo grado, Scuole Elementari e Scuole dell'infanzia, Firenze 2017-2020**

Lezioni di Educazione Fisica in vari plessi fiorentini con progetti del di Sport & Salute CONI e altri Enti di Formazione

## LINGUE

**Italiano:** Madrelingua

**Inglese:** Livello B2 Intermedio Superiore

---

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

**Specializzazione Post-Laurea Magistrale Certificate in Strength and Conditioning presso il Setanta College**

03/2022 – Oggi – Dublino (Irlanda) e Workshop in Centro-Europa

**Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate (LM-68), con il massimo dei voti**

15/10/2021 – Università degli Studi di Firenze

**FIDAL Livello 1 Istruttore di Atletica Leggera**

04/2022 – Federazione Italiana di Atletica Leggera (Roma)

**Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute (L-22), con il massimo dei voti**

16/10/2019 – Università degli Studi di Firenze

**Diploma di Liceo Classico**

03/07/2016 – Liceo Classico Michelangiolo (Firenze)

---

## **CERTIFICAZIONI**

- 24 CFU Abilitazione all'insegnamento, ambito antropo-psico-pedagogico e metodologie e tecniche didattiche
- EXOS Performance Specialist
- CFSC Certified Functional Strength Coach
- FIPE Pesistica Olimpica: Strappo e Slancio
- Kettlebell Training Instructor
- PMT Pattern Movement Test Be-Move
- BLSD

