

# Ciac Mario

nato a Trieste il 16/12/1970

cell: 392.643.65.62

e-mail: [mario@mariociac.it](mailto:mario@mariociac.it)

Sito web: [www.mariociac.it](http://www.mariociac.it)

Codice fiscale: CCIMRA70T16L424U

Partita iva 01007110321

---

---

Dopo aver conseguito il Diploma di Educazione Fisica (ISEF) presso l'Università di Roma nel 1993 e la Laurea in Scienze Motorie a Chieti nel 2005 ho dedicato tutta la mia vita a specializzarmi nella cultura del movimento e della forma fisica orientata sia allo sportivo professionista che all'amatore come anche nella gestione della ripresa nella ripresa dell'attività quotidiana di chi ha subito una lesione o chi semplicemente voleva migliorare la propria forma fisica

---

---

## Istruzione

- A. A. 2005/2006: **Laurea in Scienze Motorie** conseguito con il punteggio di 104/110 presso Università degli Studi G.d'Annunzio, Chieti, Facoltà di Medicina e Chirurgia-Tesi su "Gli adattamenti respiratori durante l'attività fisica"
- A. A. 1992/1993: **Diploma all'ISEF** Statale di Roma con il punteggio di 110 e lode presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica Statale di Roma- Tesi su "Lo sport nella minoranza Slovena in Italia"
- A. S. 1996/1997: **Diploma di massaggiatore** conseguito con il punteggio di 60/60 presso l'Enaip di Trieste
- A. S. 1987/1988: **Maturità scientifica** con la votazione di 43/60 presso l'Istituto Scientifico "F.Preseren" di Trieste
- 
- 

## Esperienza Professionale

Dal Giugno 2009: apertura del proprio studio di attività motoria, sport e pilates "Lo Studio" a Trieste

Dal 2010: preparatore fisico della società "Pallamano Trieste" (partecipante al campionato italiano di serie A1 maschile)

Preparatore fisico della "Associazione Dilettantistica Sci Club 70" di Trieste

Da gennaio 2001 ad oggi: Libero professionista nell'ambito sportivo rieducativo e Wellness. Personal Trainer e preparatore fisico di sport individuali (golf in particolare, skiroll ,

vela, atletica) e di squadra (basket, pallavolo, calcio, pallamano); rieducatore fisico e massaggiatore; collaboro con strutture private e pubbliche nell'ambito medico-sportivo in cui operano podologi, osteopati, fisioterapisti, dietologi e fisiatri

Dal 2005: collaboratore esterno della Facoltà di Medicina e Chirurgia di Trieste dove svolgo seminari di aggiornamento delle materie di Anatomia Umana applicata all'attività sportiva e motoria

Sett. 2007 – Mag. 2008: Preparatore fisico scuola tennis - AS Borgo Lauro, Muggia TRIESTE

Sett. 2007 – Giu. 2008: Insegnante corsi di ginnastica tradizionale e stretching- Circolo ricreativo Wartsila-Fincantieri, Galleria Fenice 2

Mar.-Nov. 2007: Amministratore Unico del Fitness e Medical Center AVALON di B.go Grotta Gigante (TRIESTE) e Direttore Tecnico della stessa struttura. Amministrativo-gestionale e operativo dell'intera struttura (SPA e estetica, fisioterapia e centro medico, attività in sala pesi e a corpo libero, attività e corsi in piscina, controllo reception)

Mar. 2005-Feb. 2007: Direttore Tecnico del Fitness e Medical Center AVALON di B.go Grotta Gigante (TRIESTE). Responsabile di tutte le attività sportive e motorie (programma personalizzati, corsi, attività in palestra) e rieducativi (in esiti di patologie pregresse, o acute o croniche)

Mar.-Dic. 2005: Membro del Consiglio di Amministrazione dell' Avalon s.r.l. Gestione e programmazione dell'azienda. Consulenza ginnico sportiva e fitness

Feb. 2001-Lug. 2005: Direttore Tecnico dello Studio di Attività Motoria di Trieste. Rieducazione funzionale post e pre operatoria; gestione dei programmi individuali di potenziamento fisico per atleti di sport individuali e di squadra nonché programmi mirati per clienti fitness. Presso Studio di Attività Motoria, Via Cicerone 8 (Ts)

Lug. 2004-Giu. 2005: 2° Allenatore serie B1 e 1° allenatore squadra serie C per l'A. D. Pallavolo Calligaris Manzano (Ud)

Lug. 2003-Giu. 2004: 1° allenatore squadra partecipante alla serie C femminile e campionati giovanili per l'A. s. Kontovel, Prosecco

Gen.-Mar. 2001: Docente corsi IAL. Insegnamento del modulo " La fisiologia applicata allo sport ", presso lo Ial di Gorizia

Lug. 1999-Mar. 2000: Lavoro fisico e di prevenzione con gli atleti delle squadre giovanili della società di basket TELIT - Pallacanestro Trieste partecipante ai campionati giovanili di categoria, presso Pallacanestro Trieste, Via dei Macelli (Ts)

Ott. 1998-Mag. 2002: Presidente degli allenatori di pallavolo della Provincia di Trieste. Organizzazione di corsi di aggiornamento per i tecnici della provincia, docente agli stessi corsi, indetto corsi per l'acquisizione del tesserino di allenatore di 1° grado. Presso il FIPAV, Comitato Provinciale di Trieste

- Gen. 1999-Ott. 2000: Responsabile palestra e istruttore fitness e di palestra, presso SSF Italia-Avalon, Borgo Grotta Gigante 42/B Sgonico (Ts)
- Set. 1997-Dic. 1998: Responsabile del Centro Fitness dell'hotel Daneu di Opicina, receptionist. Coordinatore dell'attività nel Centro benessere dell'albergo, massaggiatore, gestore della piscina; turnista alla reception presso Hotel Daneu, Strada per Vienna 55, 34051 Villa Opicina (Ts)
- Giu. 1996-Set. 1997: Educatore ed insegnante con disabili mentali e fisici di lieve e media entità. Responsabile dell'attività ludico motoria presso C.E.O. "Mitja Cuk", Via di Prosecco, 34051 Villa Opicina (Ts)
- Set. 1993- Giu. 1996: Insegnante di sostegno durante le ore di educazione motoria nelle scuole elementari presso il Circolo Didattico Scuole elementari di Villa Opicina (Ts)
- Ago. 1994-Giu. 1998: 1° allenatore di squadre di pallavolo femminili e maschili partecipanti ai campionati nazionali di serie B e regionali di serie C con l'US SLOGA, Strada per Vienna, 34051 Villa Opicina (Ts)
- 1992-1999: Docente di pallavolo. Insegnante ai corsi di aggiornamento e di base per la Federazione Italiana Pallavolo, presso il Comitato Provinciale e Regionale. FIPAV Regionale, Via S. Lazzaro (Ts)
- 1988-1993: Allenatore di pallavolo in squadre giovanili partecipanti ai campionati provinciali e regionali di categoria con l'US SLOGA, Strada per Vienna, 34051 Villa Opicina (Ts)
- 1987-1999: Selezionatore e allenatore di talenti sportivi per le squadre giovanili di pallavolo. Disputato fasi finali di categoria. Federazione Italiana Pallavolo
- 

## **Convegni e corsi di aggiornamento**

- Gambettola (Cesena) 2010: 6 giornate di seminari tecnici sul "Kinesis" Tecnogym, organizzato dal Wellness Institute-Tecnogym
- Bologna, 10-11 Aprile 2010: 19° Congresso Internazionale di Riabilitazione e Traumatologia Sportiva organizzato dall'Isokinetic di Bologna
- Gambettola (Cesena) 2009-2010: Corsi di Management organizzato dal Wellness Institute-Tecnogym
- Trieste Luglio 2009: Corso di Pilates Reformer organizzato da "Lo Studio" e tenuto da Claudia Fink (Pilates Stott)
- Bologna, 25-26 Aprile 2009: 18° Congresso Internazionale di Riabilitazione e Traumatologia Sportiva organizzato dall'Isokinetic di Bologna
- Lignano (Udine), 12 giugno 2008: 3° Corso di aggiornamento allenatori di pallavolo di 3°. Relatore prof. Marco Mencarelli allenatore squadra juniores femminile

S.Giorgio di Nogaro, 11 maggio 2008: 2° Corso di aggiornamento allenatori di pallavolo di 3°. Relatore prof. Simonetta Avalle

Bologna, 19 e 20 aprile 2008: XVII Congresso di riabilitazione sportiva e chirurgia ortopedica: i protocolli postoperatori. Organizzato dall' Isokinetic di Bologna

Ancona, 18-20 gennaio 2008: Convention nazionale dei tecnici di atletica leggera. Il talento; metodologia dell'allenamento e moderne tecniche di valutazione

Riccione 20 – 22 ottobre 2007: Corso di marketing avanzato per imprenditori. Relatore Zabrin Tiziano. Organizzato dalla Headmaster International s.r.l.

Chieti, 16 – 18 giugno 2007: XXIII Congresso Nazionale dell'A.N.S.M.d.S.; Attività fisico sportiva: Le dimensioni del rischio

Milano, 14 e 15 aprile 2007: XVI Congresso di riabilitazione sportiva: Sport, prevenzione e riabilitazione nel calcio organizzato dall'Isokinetic di Bologna

Montecatini T., 15 - 17 giugno 2006: La preparazione fisica nel basket; gli aspetti moderni

Vittorio Veneto, 18-21 giugno 2006: XXII Congresso nazionale Specialisti in Medicina Sportiva: Attività fisico-sportiva nell'adulto e nell'anziano

S.Giorgio di Nogaro, 22 ottobre 2006: Corso di aggiornamento allenatori di pallavolo 3° grado. Relatore prof. Silvano Prandi

Chieti , 19 – 22 giugno 2005: XXI Congresso Nazionale dell'A.N.S.M.d.S.; Attività fisico sportiva e patologia neuromuscolare

S. Marino, 26 e 27 giugno 2005: Convegno nazionale AIPASS; La preparazione fisica negli sport di squadra

Monza, 4 e 5 giugno 2005: IX Convegno nazionale A.I.M.B. La medicina del basket del terzo millennio: aspetti Fisiologico, traumatologici e riabilitativi

Bologna, 9 e 10 aprile 2005: XIV Congresso di riabilitazione sportiva; La riabilitazione accelerata negli atleti infortunati organizzato dall'Isokinetic di Bologna

Chieti, 22 – 25 giugno 2003: XIX Congresso Nazionale dell'A.N.S.M.d.S.; Attività fisico sportiva e apparato muscolo scheletrico

Cordenons (PN), 6 Dicembre 2003: Convegno multidisciplinare per tecnici del triathlon; Lo sport per la riabilitazione e la riabilitazione per lo sport

S.Marino, 27 – 29 giugno 2003: Convegno nazionale AIPASS; La preparazione fisica negli sport di squadra

Jesolo, 28 – 30 giugno 2002: Convegno nazionale AIPASS; La preparazione fisica negli sport di squadra

Milano Marittima, 6 – 8 luglio 2001: Convegno nazionale AIPASS; La preparazione fisica negli sport di squadra

Cervia, 7 – 9 luglio 2000: Convegno nazionale AIPASS; La preparazione fisica negli sport di squadra

*Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D.L.196/03*