

## **Titoli culturali**

1. Qualifica di Allenatore di IV Livello Europeo CONI, conseguita alla Scuola dello Sport di Roma, il 5-6 Dicembre 2005, con menzione di pubblicazione del lavoro di ricerca redatto.
2. Laurea Specialistica classe 75/s in Scienze e Tecniche dello Sport e dell'Allenamento, conseguita il 22/07/04, presso la SUIISM di Torino, Scuola Universitaria Interfacolta' in Scienze Motorie.
3. Laurea in Scienze Motorie, conseguita il 11/07/00, presso l'Università degli studi di Torino.
4. Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive, con indirizzo in Allenamento Sportivo e Performance Motoria conseguita il 26/06/1997, presso l'Università Claude Bernard di Lione (Francia).
5. Specializzazione in Kinesiologia Preventiva e Rieducativa, conseguita presso l' I.S.E.F di Torino il 12/06/2001.
6. Giornalista Pubblicista iscritto all'ordine dei giornalisti dal 02/04/1998.
7. Diploma in Educazione Fisica conseguito il 29/03/1995, presso l' I.S.E.F di Torino.
8. Maturità Tecnica, perito in Elettrotecnica Industriale, conseguita il 20/07/1989 presso l'I.T.I. internazionale di Torino .

## **Insegnamenti**

1. Docente al 6° Corso Nazionale del Coni-Servizi di Formazione di Esperti di Preparazione Fisica, presso la Scuola di Sport di Sicilia in data 08-12-2007, sui temi: Esperienze specifiche di ricerca sulle modificazioni della flessibilità muscolo-tendinea.
2. Docente al 6° Corso Nazionale del Coni-Servizi di Formazione di Esperti di Preparazione Fisica, presso la Scuola dello Sport di Roma in data 27-09-2007, sui temi: L'allenamento della mobilità articolare e della flessibilità. Le problematiche del riscaldamento in allenamento e in gara.
3. Docenza al Corso Nazionale del Coni-Servizi di IV LIVELLO EUROPEO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI DELLA FIV, presso la Scuola dello Sport di Roma in data 06-03-2007, sul tema: Evoluzione delle conoscenze sull'allenamento della mobilità articolare. Programma Modulo C2 - Teoria e Metodologia dell'Allenamento Sportivo.
4. Docenza al 5° Corso Nazionale del Coni-Servizi di Formazione di Esperti di Preparazione Fisica, presso la Scuola dello Sport di Roma in data 20-02-2007, sui temi: L'allenamento della mobilità articolare e della flessibilità. Le problematiche del riscaldamento in allenamento e in gara.
5. Docente incaricato per la cattedra di "Metodi Innovativi di Verifica e Valutazione nell'attività Motoria e Sportiva" presso la SCUOLA INTERATENEO DI FORMAZIONE

SIS di Torino, Scuola Universitaria Interfacolta' in Scienze Motorie per l'anno accademico 2006-2007.

6. Docente incaricato per la cattedra di "Riattletismo e programmazione degli esercizi di rinforzo muscolare, flessibilita' muscolo-tendinea e mobilita' articolare", presso la SUIISM di Torino, Scuola Universitaria Interfacolta' in Scienze Motorie per il 3° Master Universitario di I livello "Traumatologia da sport: le scienze motorie applicate al recupero funzionale" per l'anno 2006-2007.
7. Docenza al 5° Seminario tecnico (Roma 10/11/06) tenuto al Centro di Preparazione Olimpica "G. Onesti", rivolto ai Quadri Tecnici delle FSN e delle DSA (Direttori Sportivi, Tecnici, Preparatori fisici) impegnati nella gestione di atleti d'élite sul tema: "Lo Stretching: attualità e prospettive".
8. Docenza al 6° Corso Nazionale del Coni-Servizi di IV LIVELLO EUROPEO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI DELLE FSN E DSA, presso la Scuola dello Sport di Roma in data 22-09-2006, sul tema: Evoluzione delle conoscenze sull'allenamento della mobilità articolare.
9. Docenza al 1° Corso Nazionale di Progettazione e Gestione della Ricerca Applicata allo Sport, del Coni-Servizi, presso la Scuola dello Sport di Roma in data 29-05-2006, sul tema: Analisi statistica non parametrica: esempi e applicazioni pratiche.
10. Docenza al 3° Corso Nazionale del Coni-Servizi di Formazione di Esperti di Preparazione Fisica, presso la Scuola dello Sport di Roma in data 20-03-2006, sul tema: La mobilità articolare e le tecniche di potenziamento della flessibilità muscolo-tendinea. Modificazioni della flessibilità muscolo-tendinea e della forza esplosivo-elastica durante una specifica sessione di allenamento nel Karate di alto livello: considerazioni e applicazioni pratiche
11. Docente incaricato per la cattedra di Valutazione Funzionale dell'Atleta presso la SUIISM di Torino, Scuola Universitaria Interfacolta' in Scienze Motorie, nel Master in Traumatologia dello Sport per l'anno accademico:
  - 2003 - 2004
  - 2004 - 2005
12. Docente incaricato per la cattedra di Strumenti e Tecnologie per la Misurazione presso la SUIISM di Torino, Scuola Universitaria Interfacolta' in Scienze Motorie, nel Master in "Traumatologia dello sport" per l'anno accademico:
  - 2003 - 2004
  - 2004 - 2005
13. Docente incaricato per la cattedra di Teoria, Tecnica e Didattica delle Attivita' Motorie presso la SUIISM di Torino, Scuola Universitaria Interfacolta' in Scienze Motorie dal 2001.
14. Docente incaricato per la cattedra di Metodologia della Prestazione presso la SUIISM di Torino, Scuola Universitaria interfacolta' in Scienze Motorie dal 2002.
15. Docente incaricato per la cattedra di Scienza della Muscolazione presso la SUIISM di Torino, Scuola Universitaria Interfacolta' in Scienze Motorie per l'anno accademico:

- 2001 - 2002
- 16. Docente presso l' I.S.E.F. di Torino, titolare dei corsi integrativi di Kinesiologia dell'allenamento con sovraccarichi per l'anno accademico:
  - 1996 - 1997
  - 1997 - 1998
- 17. Docente presso l' I.S.E.F. di Torino nella sezione distaccata di Voghera, titolare dei corsi integrativi di Kinesiologia dell'allenamento con sovraccarichi per l'anno accademico:
  - 1996 - 1997
  - 1997 - 1998
- 18. Assistente di Teoria, Tecnica e Didattica dell'Educazione Fisica, per la cattedra del Prof. Nunzio Nicosia, presso l'I.S.E.F. di Torino dal 1995 al 2001

### **Attività di ricerca**

1. Contratto di Ricerca con il Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche dell'Università di Torino, su fondi erogati dal MIUR, con l'incarico di individuare e valutare gli atleti da inserire nello "Studio dell'adattamento all'esercizio muscolare massimale: risposta citochimica, ormonale, fatica muscolare e ricerca di correlazioni con differenti genotipi" e di condurre un protocollo di valutazione biomeccanica della funzione muscolare scheletrica nell'ambito di un lavoro condotto dal Dott. Paccotti Piero, Ricercatore afferente al Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche, in collaborazione con la SUIISM di Torino e con il centro di Bioingegneria, Dipartimento di Elettronica, Politecnico di Torino. Anno 2005.
2. Ricerca sull'Analisi della variazione della flessibilità muscolo-tendinea e della forza esplosivo elastica durante una sessione di allenamento specifica nel Karate di alto livello, realizzata per il corso di Allenatori di IV Livello Europeo. Anno 2005. (Pubblicata su SDS giugno-luglio 2006).

### **Incarichi ed esperienze lavorative**

1. Dall'Aprile 2007 Responsabile dell'Unità Allenamento e Performance del Centro Ricerche In Scienze Motorie della SUIISM di Torino.
2. Contratto di prestazione d'opera professionale con la SUIISM (Scuola Universitaria Interfacoltà di Scienze Motorie) – CdR (Centro di Responsabilità) "Medicina Sport e Ricerca" in materia di Chinesiologia e Ricerca Applicata", per l'anno 2007.
3. Supervisore dei Project Work (PW) nei Corsi Nazionali di IV LIVELLO EUROPEO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI DELLA FIV del Coni-Servizi, presso la Scuola dello Sport di Roma dal 2006
4. Referente del 1° Modulo del 3° Master di 1° livello alla SUIISM di Torino in "Traumatologia da Sport: Le Scienze Motorie Applicate al Recupero Funzionale" per l'anno 2006-2007.

5. Collaborazione coordinata continuativa relativa alle attività del Centro Ricerche in Scienze Motorie della SUISM di Torino per l'anno 2006, come responsabile del laboratorio di Allenamento e Performance.
6. Responsabile presso il Centro di Medicina preventiva e dello Sport dell'I.S.E.F. di Torino per l'anno 2006 in veste di Tecnico Chinesiologo responsabile del Centro Ricerche Allenamento e Performance e dei Protocolli di Valutazione funzionale dell'Atleta e Progettazione dell'Allenamento.
8. Collaboratore presso il Centro di Medicina preventiva e dello Sport dell'I.S.E.F. di Torino dal 01-01-2005 al 31-12-2005 in veste di Tecnico Chinesiologo responsabile dei protocolli di valutazione funzionale dell'atleta e progettazione dell'allenamento del coordinamento, della formazione e della progettazione dello staff del settore di Medicina Preventiva e dello Sport secondo le modalità concordate con la direzione.
9. Collaboratore in veste di Tecnico Chinesiologo responsabile dei protocolli di valutazione funzionale dell'atleta e progettazione dell'allenamento presso il Centro di Medicina Preventiva e dello Sport dell'Università di Torino per l'anno:
  - 02-01-2004 – 31-12-2004
  - 01-08-2003 – 31-12-2003
10. Responsabile dei Test di Forza delle Squadre Nazionali di Sci Alpino (F.I.S.I.) presso il Centro di Medicina Preventiva dell'ISEF di Torino per l'anno 2002 -2003
11. Collaboratore come Tecnico Chinesiologo presso il Centro di Medicina Preventiva e dello Sport dell'ISEF di Torino per l'anno:
  - 16-09-2002 al 31-07-2003
  - 01-10-2001 al 31-07-2002
12. Tirocinante presso l'Istituto di Medicina dello Sport di Torino, sito in via Filadelfia 88 Torino (Stadio Vecchio) per l'anno:
  - 1996 - 1997
  - 1997 - 1998
13. Ricercatore presso l'Istituto di Ricerca e Documentazione Europeo (I.R.I.D.E.) di Torino, sito in via Capelli 45 Torino, per l'anno:
  - 1996 - 1997
  - 1997 - 1998
  - 1998 - 1999
  - 1999 - 2000
  - 2000 - 2001
14. Direttore Tecnico della squadra di Triathlon CAMPUS di Rivalta (TO) stagione 1999-2000.
15. Direttore Tecnico dei Club Clan Fitness e Clan Squash di Torino dal 1999 al 2001.
16. Direttore Tecnico della squadra di Triathlon "CLAN TRIATHLON" di Torino stagione 1999-2001.

17. Istruttore nella palestra Dynamic Gym di Torino, sita in via Locana 12, dal 1994 al 1999.
18. Preparatore atletico presso la società "Blacks AFT" - F.I.A.F. affiliata CONI per l'anno 1996 – 1997.
19. Istruttore nella palestra Gym Studio, sita in V. Lagrange Torino 1988-89.
20. Istruttore nella palestra Word Gym: centro sportivo di Collegno 1989-90.

### **Corsi di formazione professionale**

1. Seminario di formazione continua per Tecnici Sportivi di Alto Livello sulle problematiche dell'allenamento della forza effettuato alla Scuola dello Sport di Roma, il 24 Giugno 2006.
2. Corso di specializzazione in Progettazione e Gestione della Ricerca applicata allo Sport, effettuato alla Scuola dello Sport di Roma, terminato il 30 Maggio 2006.
3. Seminario di formazione continua per Tecnici Sportivi di Alto Livello sulla Match Analysis effettuato alla Scuola dello Sport di Roma, il 20 Maggio 2006.

### **Conferenze, seminari e workshop**

1. Relatore presso il 5° Convegno "Sport: istruzioni per l'uso" il 31-03-07, presso l'Auditorium del liceo Scientifico A. Gramsci di Ivrea, sull'argomento: la flessibilità muscolo-tendinea, efficacia, limiti e nuove tendenze.
2. Relatore al il 1° Convegno: Casa Universiadi, nell'ambito della alla Tavola Rotonda presieduta dal Dott. Pasquale Bellotti sull'Etica e Sport Prospettive Educative, il 17-01-07, presso il Palazzotto ALDO MORO di Torino, sull'argomento: Educare Allenando.
5. Relatore presso l'Associazione Seniores Aziende Fiat (UGAF) di Torino, sita in C. Dante 102 sul tema L'importanza di una corretta attività fisica nella terza età (prot. scuola universitaria n°7025/G) in data 06-11-2003
6. Relatore presso l'Associazione Kappadue (K2) di Torino, sita in v. Nizza 355 sul tema Nuove Metodologie Sportive in data 11-10-2003
7. Relatore sulla Metodologia dell'allenamento al corso per allenatori di canottaggio del CONI presso la città di Ivrea il 29-03-03
8. Relatore sulla Preparazione fisica dell'atleta al seminario del CONI STF – DASA presso la città di Boario il 26-27/09/02.