

**FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome **[GANZINI Alessandro ]**

Nazionalità Italiana

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

• Date (da – a)

Da aprile 2015 ad oggi Collaboratore Tecnico e Organizzativo delle Squadre Nazionali Italiane di Pesistica:

manifestazioni internazionali a cui ho partecipato nel ruolo di tecnico:

- 19-20 giugno 2015 European Union Cup
- 6-12 luglio 2015 European Weightlifting Federation Training Camp and Scientific Seminars. Valencia
- 1-8 agosto 2015 Campionati europei U15 e U17 Landskrona Svezia

**ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

• Date (da – a)

**STUDI UNIVERSITARI**

- Iscritto al terzo anno del corso di dottorato di ricerca in "Scienze Biomediche e Biotecnologiche" presso l'Ateneo di Udine, settore: "Fisiologia e biomeccanica delle attività motorie dell'uomo"(dal 1 gennaio 2013). Tematiche di ricerca: effetti della *mindfulness* sull'apprendimento motorio. Primo in graduatoria al concorso d'ammissione.

- Laurea magistrale in Scienza dello Sport presso l' ateneo di Udine, media dei voti 30/30, voto finale: 110 & lode (da novembre 2010 al 19 ottobre 2012). Tesi: "Effetti

dell'allenamento pilometrico ripetuto sulla massima potenza esplosiva degli arti inferiori in rugbysti professionisti" Relatore: Enrico Rejc  
Tesi premiata dalla Federazione Italiana Pesistica FIPE in collaborazione con Calzetti-Mariucci editore.

- Laurea in Scienze Motorie, Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Udine, voto 108/110 (da ottobre 2008 a ottobre 2010); Tesi: "Allenamento e massa muscolare: quali evidenze in favore dell'iperplasia". Relatore: P.E. Di Prampero. Correlatore: E. Rejc.

#### **CORSI PROFESSIONALIZZANTI e CERTIFICAZIONI:**

- Corso per dirigenti sportivi FIPE (Cervignano del Friuli, 18 maggio 2014)
- Diploma di "Personal Trainer Master Sport Specialist", III livello FIPE (Roma, 2014 febbraio-dicembre 2014)
- Corso di "Riequilibrio Muscolare e Posturale" facente parte di un modulo del corso di III livello FIPE
- Diploma del corso FIPE di "Gestione, organizzazione e specializzazione tecnica nella pesistica di alto livello" (Roma agosto-dicembre 2014)
- Diploma di Istruttore/Personal Trainer Senior, II livello federale FIPE. (Milano, 13 ottobre 2013)
- Partecipazione alla prima convention nazionale FIPE "La forza per tutti gli sport" (Abano Terme, 5-7 luglio 2013)
- Incarico di docenza presso il corso regionale tecnici di primo livello FIPE FVG 2013.
- RAWTRAINING (riconosciuto da CSEN Centro Sportivo Educativo Nazionale): Seminario "La reale programmazione per la forza" (Milano, 25 settembre 2011);
- RAWTRAINING (riconosciuto da CSEN Centro Sportivo Educativo Nazionale): Qualifica di RTSS (RawTraining Strenght Specialist) (Milano, 16 settembre 2012)
- RAWTRAINING (riconosciuto da CSEN Centro Sportivo Educativo Nazionale): Seminario "Kettlebell, ritorno alle origini" (Milano, 24 luglio 2012).
- FIS (Federazione italiana scherma) Diploma di animatore di scherma (primo livello federale) Udine, 30 maggio 2012.
- RAWTRAINING (riconosciuto da CSEN Centro Sportivo Educativo Nazionale): Seminario "Bilanciere, l'essenza della forza" (Milano, 30 ottobre 2011);
- Convegno: "Mal di schiena: i consigli per prevenirlo, gli esercizi per curarlo." Benedetto Toso. 24 novembre 2011 Feletto Umberto(UD).
- Seminario: "Functional Movement Screening" di Eitan Gelber (Stanford university): strategie correttive per una performance ottimale. Teoria e pratica. (Gemona del Friuli, 31 Marzo 2011).
- NSCA National Strenght and Conditioning Association CPT Certified Personal Trainer (da marzo 2011 ad oggi)
- NSCA CSCS Certified Strength and Conditioning Specialist (da marzo 2011 ad oggi)
- Convegno: "Mal di schiena: i consigli per prevenirlo, gli esercizi per curarlo." Benedetto Toso. Feletto Umberto(UD) 24 novembre 2011.
- Seminario teorico-pratico: "Functional Movement Screening" di Eitan Gelber (Stanford university): strategie correttive per una performance ottimale. (Gemona del Friuli, 31 Marzo 2011).
- TBI-I (Tudor Bompa institute Italia), AICS (Associazione italiana cultura e sport): certificazione di "Recovery and Regeneration Techniques Specialist"(RTS) Siena, febbraio 2011).
- Corso regionale di aggiornamento tecnici FVG (2009, 2010, 2011)
- TBI-I (Tudor Bompa institute Italia), AICS (Associazione italiana cultura e sport): Corso "Periodization Planning Specialist" (PPS) (Colle di Val D'elsa (Siena), 31 ottobre 2010).

- TBI-I (Tudor Bompas Institute Italia), AICS (Associazione italiana cultura e sport):
- Corso "Strength Coaching Expert" (SCE) (Siena, settembre 2010).
- Diploma di Allenatore e Istruttore Personal Trainer di pesistica e cultura fisica di primo livello. FIPCF (Cervignano del Friuli UD, giugno 2010)
- Seminario: Preparazione atletica e test atletici nel Judo d'alto livello organizzato dalla FILKAM, Lignano Sabbiadoro (2010)

MADRELINGUA [ Italiana ]

ALTRE LINGUA

[Inglese]

**Dichiarazione autorizzazione al  
trattamento dati personali**

Si autorizza il trattamento dei dati personali in base alla Legge 675/96