Maggio 13

**CURRICULUM VITAE**

**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome | **Carlo Varalda**

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

da novembre 2012 componente Direzione Tecnica Squadre Nazionali della Federazione Italiana Pesistica

Luglio 2012 componente della spedizione della Federazione Italiana Canottaggio ai Giochi Olimpici Londra 2012

dal 2009 al 2012 Preparatore Fisico squadre nazionali Federazione Italiana Canottaggio

dal 2012 docente corsi di formazione per la Federazione Italiana Pugilato

dal 2005 conduce uno studio per la Valutazione Funzionale, Posturale e per il Fitness Metabolico

dal 2000 realizza programmi di allenamento per atleti di sport individuali e di squadra

dal 2004 docente a contratto presso L'istituto Universitario Scienze Motorie di Roma, attuale Università del Foro Italico Roma 4

dal 2010 docente per la Scuola dello Sport del CONI

dal 2010 al 2012 Componente Commissione Tecnico Scientifica Federazione Italiana Canottaggio

dal 2007 al 2008 preparatore atletico squadre nazionali Federazione Italiana Pesistica e componente dello staff "Progetto College Pechino 2008"

dal 2009 al 2011 Componente Commissione Tecnico Scientifica Federazione Italiana Pesistica

dal 2005 al 2008 Direttore Scuola di Formazione Federazione Italiana Pesistica

dal 2000 Docente Federale Federazione Italiana Pesistica

dal 2000 al 2010 Direttore responsabile Centro Fitness Energym di Roma

dal 1999 al 2000 Direttore Tecnico Centro Fitness New World Gym di Roma

dal 1997 al 1999 Direttore Tecnico Centro Fitness Corpea di Roma

dal 1986 al 2003 docente di Educazione Fisica scuole medie 1° e 2° grado

dal 1984 al 1990 allenatore e preparatore fisico squadre di basket dalla serie A alla serie C maschile e femminile

**ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

2012 qualifica di Tecnico di IV° livello Europeo presso la Scuola dello Sport del CONI

2012 qualifica di Preparatore Fisico Federazione Italiana Pallavolo

2011 vincitore di concorso per dottorato di ricerca presso Università del Foro Italico Roma 4 in Scienza e Tecnica dello Sport

2011 Certified Strength and Conditioning Specialist per la National Strength of Conditioning Association

2011 Certified Personal Trainer per la National Strength of Conditioning Association

2010 corso Esperto di Preparazione Fisica SDS CONI

2010 Certificato Esecutore BLS-D

2008 Certificato Operatore Fitness Metabolico

Dal 2004 al 2005 Master di Posturologia presso la Facoltà di medicina Università la Sapienza di Roma

2002 Laurea Magistrale in Scienze Motorie presso l'Università di Tor Vergata di Roma con votazione 110 con lode

1984 Diploma ISEF presso Istituto Superiore di Educazione Fisica di Perugia con votazione 110 e lode

1979 diploma di Maturità Scientifica presso Liceo Scientifico Statale Archimede di Roma

**CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI**

Esperto nell'uso del computer, pacchetto office

Realizza, in qualità di consulente , di programma per la valutazione della composizione corporea e antropometrica

Realizza, in qualità di consulente, di programma per la realizzazione di programmi di allenamento "Progettoforma"

Realizza, in qualità di consulente, di programma per la valutazione e l'allenamento propriocettivo

Master nello sviluppo dei software per la valutazione funzionale della "Sensorize" di Roma

**MADRELINGUA**

Italiano

**ALTRE LINGUE**

Inglese

| | |
|---|---|
| Capacità di lettura | Buono |
| Capacità di scrittura | Buono |
| Capacità di espressione orale | Buono |

**CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI**

Mi piace far parte di staff di lavoro dove ognuno apporta la propria professionalità e competenza tecnica

Ho esperienze di lavoro in ambiente multiculturale

Nell'ambito del lavoro nel campo della formazione ho sviluppato capacità comunicative

**CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE**

Mi occupo di organizzare corsi di formazione su tutto il territorio nazionale per la federazione Italiana Pesistica.

Seleziono e coordino il personale docente per i corsi di formazione.

Mi occupo di organizzazione e strutturazione di impianti sportivi

In qualità di responsabile tecnico sono in grado di formare e condurre uno staff per il raggiungimento di un obiettivo

**CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE**

Possiedo e sono esperto nell'uso di computer

Possiedo e sono esperto nell'uso di attrezzature per la valutazione funzionale

Esperto nell'uso delle attrezzature da palestra

Possiedo e sono esperto nell'uso del plicometro per la valutazione della composizione corporea

Possiedo e sono esperto nell'uso di pedana stabilometrica per la valutazione statica e dinamica dell'appoggio del piede

Possiedo e sono esperto nell'uso di software di analisi della postura attraverso immagini

**CONVEGNI E PUBBLICAZIONI**

2012 pubblica, in qualità di coautore, il libro "le basi dell'allenamento sportivo" edito da Calzetti e Mariucci

2012 Palermo 4° convegno Nazionale Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES) abstract: "Reliability of direct and indirect measurements of one repetition maximum".

2012 Bruges European College of Sport Scienze abstract: "the use of Freepower to predict 1 RM"

11 novembre 2011 Varese relatore alla Conferenza Mondiale Allenatori Canottaggio con l'intervento: "Functional and Postural Assessment and Prescribed Exercise for Rower"

Luglio 2011 articolo sulla rivista Sport Club Magazine

Giugno 2011 Università Roma 3 relatore al convegno: "Una Società senza Valore: il doping"

12 marzo 2012 Savona docente al corso "l'utilizzo delle metodiche di allenamento della forza in riabilitazione" (Res1) 12 crediti ECM

2011 Liverpool European College of Sport Scienze abstract: "A test to evaluate sport specific abilities of intellectually disables elite rowers"

23 ottobre 2010 Malta, La Valletta relatore al convegno della Mediterranea Weightlifting Confederation con l'intervento: "New Skills for Developing Weightlifting

2009 Terni Conferenza Allenatori Canottaggio relatore con l'intervento: "l'uso dei sovraccarichi nel canottaggio"

2003 presentato abstract: "prevention of plantar foot traumas in weightlifting practice" in collaborazione con Istituto Superiore di Sanità di Roma

**PATENTE**

Patente A e B moto e auto munito

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

Per referenze:
FIPE Federazione Italiana Pesistica
segreteria 06.3685.8285 segreteria@federpesistica.it

IUSM Università degli Studi di Roma Foro Italico
Prof.ssa Piacentini mariafrancesca.piacentini@uniroma4.it

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. 26 della legge 15/68, le dichiarazioni mendaci , la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi

speciali. Inoltre il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dalla legge 196/03 e successive modifiche