

CURRICULUM VITAE

INFORMAZIONI PERSONALI

Nome
Indirizzo

Telefono
E-mail
PEC
Nazionalità
Data di nascita

Alberto Bazu



ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da -a) 2020 – attualmente
Università San Raffaele Roma
Corso di laurea magistrale – LM61 in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate
- Nome e tipo di istituto di istruzione
- Livello nella classificazione Nazionale
- Date (da -a) 2019 – 2020
Università San Raffaele Roma
Master universitario in Organizzazione e Gestione delle Attività Motorie Preventive e Adattate nelle diverse fasce d'età;
- Nome e tipo di istituto di istruzione
- Livello nella classificazione Nazionale
- Date (da -a) 2017 – 2019
Università San Raffaele Roma
Corso di laurea magistrale – LM67 in Scienze della Nutrizione Umana;
- Nome e tipo di istituto di istruzione
- Livello nella classificazione Nazionale
- Date (da -a) 2011 - 2014
Università degli studi di Cagliari – facoltà di Medicina e Chirurgia
Corso di laurea triennale – LM22 in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
- Date (da -a) 2004 - 2009
Liceo Scientifico Enrico Fermi Nuoro (indirizzo tecnologico)
Maturità di scuola secondaria superiore

ESPERIENZE LAVORATIVE

- Date (da -a) 2019 - attualmente
Datore di lavoro
Me stesso
Chinesiologo e Biologo Nutrizionista iscritto alla sezione A dell'albo dei Biologi con n° AA_083847; mi occupo di consulenze nutrizionali e sportive per pazienti patologici, pazienti non sportivi e atleti di medio/alto livello.
- Date (da -a) 2019 - attualmente
Datore di lavoro
Me stesso
Ideatore e gestore del centro di alta prestazione TNP_Lab (Training – Nutrition - Performance); mi occupo della gestione dello stesso, della coordinazione e progettazione dei programmi di prevenzione, post-riabilitazione, allenamento e nutrizione che, con l'ausilio dei miei collaboratori, vengono applicati ai pazienti/utenti.
- Date (da -a) 01/2017 – 04/2017
Datore di lavoro
(MIUR) ISTITUTO SUPERIORE ANTONIO SEGNI OZIERI
Insegnante di Scienze motorie e sportive presso il liceo scientifico di Bono, il liceo Classico di Ozieri ed il liceo Scientifico di Pozzomaggiore.

- Date (da - a)	2010 – attualmente
- Datore di lavoro	Me stesso
- Principali mansioni e responsabilità	Completa gestione della palestra e della piscina comunale sita in Osidda (NU) In particolare mi occupo di: analisi antropometrica e funzionale dell'atleta, programmazione di tabelle allenanti per bodybuilding - fitness – cardiofitness – total body – functional training - preparazione atletica – personal training – istruttore di nuoto - ricondizionamento nuotatori in off season - idro chinesiterapia - acqua fitness. Provvedo inoltre alla gestione delle pratiche burocratiche e amministrative.
- Date (da - a)	2015 – 2016
- Datore di lavoro	ADN Swim Project
- Principali mansioni e responsabilità	HEAD of Strength and Conditioning Coach Responsabile della preparazione Atletica di Andrey Govorov, atleta Olimpionico, 5° classificato ai Campionati Mondiali a Kazan 2015, 1° classificato ai Campionati Europei in vasca corta 2015 e Londra 2016; François Hersbrandt atleta Pluri-Olimpionico e Campione Nazionale Belga; Lewis Clifford 3° classificato ai Campionati nazionali Inglesi 2015; Alexander Golintovsky, Atleta Para-Olimpionico e detentore di alcuni record mondiali di categoria; Assistente dell'Head Swimming coach Max Di Mito durante la preparazione ai Campionati Nazionali di un gruppo di atleti Ucraini e dell'atleta Italiana Alice Mizzau.
- Date (da -a)	2014 – 2016
- Datore di lavoro	SportScience Lab (UK) & EnergyStandard International Swimming Club (President: Konstantin Grigorishin)
- Principali mansioni e responsabilità	Strenght and Conditioning Coach di Top Sportsman di livello internazionale nel nuoto presso la capitale Ucraina. Responsabile della preparazione atletica di : Daryna Zevina (2° classificata alla World Cup 2014 di Hong Kong e Mosca; 3° classificata alla World Championship 2014 a Doha in Qatar, 2° classificata ai campionati Europei di Londra 2016) ; Sergii Frolov (atleta Olimpionico a Londra 2012; 1°classificato alla World Cup 2014 di Mosca); Michailo Romanchuck (2° classificato agli Olympic Games di Rio 2016 e 1° classificato agli Youth Olympic Games 2014 di Nanjing); e altri atleti campioni nazionali Ucraini candidati per i mondiali di Kazan2015; Andrii Kloptsov 1° classificato ai campionati del mondo juniores di Singapore 2015 e 1° classificato agli European Games di Baku.
- Date (da - a)	06/2014 – 09/2014
- Datore di lavoro	Nuoto Club Nuoro
- Principali mansioni e responsabilità	Istruttore di nuoto, assistente bagnanti e addetto alla manutenzione della piscina
- Date (da - a)	2012 – 2014
- Datore di lavoro	Palestra Sportime2 Cagliari
- Principali mansioni e responsabilità	Istruttore in sala pesi, istruttore nelle attività funzionali di gruppo e Personal Trainer
Date (da - a)	2003/ attualmente
- Datore di lavoro	Lavori saltuari/stagionali
- Principali mansioni e responsabilità	Docente di Formazione presso Us ACLI, CSAIN, Sport Science Academy, CONI Sardegna, FIN (Federazione Italiana Nuoto) Per diversi anni durante gli studi sono stato impegnato in diversi lavori stagionali/ saltuari quali barista, cameriere, magazziniere, lavori di raccolta agricola, lavori di manovalanza.
MADRE LINGUA	Italiana
ALTRE LINGUE	Francese - Inglese - Russo
- Capacità di lettura	Ottima - Ottima - Principiante
- Capacità di scrittura	Buona - Buona - Principiante
- Capacità di espressione orale	Buona - Ottima - Principiante

CAPACITA' E COMPETENZE PERSONALI

CAPACITA' E COMPETENZE ORGANIZZATIVE E RELAZIONALI	Grazie alla struttura di alcuni corsi universitari ed ai ruoli professionali finora ricoperti ho avuto la possibilità di lavorare in team portando avanti diversi progetti che mi hanno permesso di confrontarmi con persone provenienti da diversi ambiti professionali, imparando dunque ad organizzare un lavoro, definirne le sue priorità e le varie fasi necessarie per la realizzazione degli obiettivi nei tempi prestabiliti.
CAPACITA' E COMPETENZE TECNICHE E INFORMATICHE	Sono in grado di lavorare in ambiente Windows e IOS e utilizzo diversi software di entrambi i sistemi operativi, utilizzo software per la valutazione fisiologica di atleti, la programmazione di allenamenti e lo studio della composizione corporea. Specializzato nell'utilizzo di strumentazione per la valutazione e la testazione di parametri della performance atletica.
AREE DI SPECIALIZZAZIONE E ABILITA' PERSONALI	<p>Tra le mie principali capacità e competenze professionali si possono riconoscere:</p> <p>Goal Setting; Problem Solving; Coaching; Counseling; Capacità organizzative; Capacità di improvvisazione; Capacità di lettura delle situazioni; Forte senso del dovere e della responsabilità; Disciplina; Etica del lavoro; Personalità e Socievolezza; Velocità d'apprendimento; Gentilezza e Solarità.</p>
PUBBLICAZIONI	<ul style="list-style-type: none">- Influenze sulle performance durante le finali notturne alle Olimpiadi di RIO Su Strength & Conditioning.- Effects of circadian rhythms on night-time swimming during the Olympics: The results of a pilot study in preparation for Rio 2016 Su "Journal of Swimming Research"- Dry-land Resistance Training for Competitive Swimming Su ResearchGate- The effects of 12 weeks of Neuromuscular Power Training on Elite Swimmers Su Science Triathlon
CORSI FORMATIVI FREQUENTATI	<ul style="list-style-type: none">- Diploma bronzo di sci, conseguito alla Scuola Italiana sci Sappada- Istruttore di bodybuilding e fitness, conseguito con l'USACI- Personal trainer, conseguito con non solo fitness (FIEFES, AICS, CSEN)- Diploma Nazionale di tecnico nel settore di Postura e Benessere(CSEN)- Corso di specializzazione pratica in pesistica Olimpica (FIPE)- Operatore BLS e BLS (IRC)- Allenatore di CrossFit CF-L2 (CrossFit inc. ; ANSI)- Assistente bagnanti (FIN)- Istruttore di nuoto 2° livello (FIN)- Allenatore 1° livello di Rugby (FIR)- Docente regionale FIN <p>Corsi di formazione organizzati dalla Scuola dello Sport del Coni:</p> <p><u>La preparazione fisica negli sport di squadra ; Elementi base di scherma ;</u> <u>Biomeccanica sportiva ; Allenamento & functional training ;</u> <u>Nuoto Sincro & Triathlon ; Canoa, Canottaggio & Vela ; Experience to Action;</u> <u>Esercizio fisico over 50 ; Metodi, strumenti ed esperienze per valutare la performance;</u> <u>Over 65 ed attività fisica: il futuro tra la medicina e le Scienze Motorie ;</u> <u>Educazione motoria e sportiva in età scolare ; La posturologia al servizio dello sport ;</u> <u>Come valutare la performance ; La ricerca scientifica applicata allo sport ;</u> <u>Allenamento sportivo. Nuove metodiche funzionali;</u> <u>Vincere con la mente. La psicologia dello sport per l'ottimizzazione della prestazione .</u> <u>Allenamento Sportivo Giovanile: l'importanza della variabilità</u></p>
PATENTE	<p>P.S. in continuo aggiornamento</p> <p>Automobilistica (B) – Automunito</p>