

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome: **LORENZO BUDEL**
Luogo e data di nascita: **FELTRE (ITALY), 29/07/1996**
Nazionalità: **ITALIANA**
Indirizzo: **VIA COL PRAOI 1, CESIOMAGGIORE, BELLUNO, 32030**
Telefono: **+39 3497000732**
Fax: **-**
E-mail: **lorenzo.budel96@gmail.com**

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

ottobre 2018- marzo 2021 **Ms.c. Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica**
Università Degli Studi di Verona – Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

Tesi: "Effetto delle ripetute di corsa in salita e in discesa sulla performance di running. Contributo della componente eccentrica e concentrica" – Relatori prof. Federico Schena, prof. Cantor Tarperi, Dott.ssa Kristina Skroce.
Valutazione finale: 110/110 con lode

ottobre 2015- ottobre 2018 **Bs.c. Laurea in Scienze Delle Attività Motorie e Sportive**
Università degli Studi di Verona – Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

Tesi: "Relazione tra i livelli di cortisolo e Training Load negli sport di endurance: indice utile di monitoraggio?" – Relatore prof. Federico Schena, Co- relatori prof Cantor Tarperi, Dott.ssa Kristina Skroce.
Valutazione finale: 110/110 con lode.

settembre 2010- luglio 2015 **Maturità scientifica**
Liceo Scientifico Giorgio Dal Piaz – Feltre (BL)
Valutazione finale: 75/100

**ESPERIENZA LAVORATIVA
IN AMBITO SPORTIVO
E ACCADEMICO**

Giugno 2018- In corso **Performance Coach**
c/o CentroMaratona – Università degli studi di Verona – Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

-Preparazione atleti agonisti (Elite, Under 23, Junior) di Cross Country Mountain bike (XCO-XCC);
-Preparazione atleti agonisti e amatori di Running nelle media/ lunga distanza (Middle distance, Long distance, Ultramarathon, Trail).
-Tecnico nazionale IUTA (Italian Ultramarathon and Trail Association)
Preparazione di atleti agonisti di interesse nazionale in vista di Mondiali e gare Internazionali.

Marzo 2019 – In corso

Excercise Testing

c/o CentroMaratona – Università degli studi di Verona – Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

Svolgimento Test di Valutazione funzionale in laboratorio e su campo ad atleti d'elite, agonisti e amatori in varie discipline (Corsa, Ciclismo, XCO, Canoa Slalom, Ice Skating, Rafting).

Febbraio 2021- In corso

Assistente all'insegnamento

c/o Università degli Studi di Verona – Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

Assistente per il corso di "Tecnica e metodologia dell'allenamento" del corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive del prof. Federico Schena.
Esercitazioni pratiche in campo e laboratorio.

Assistente per il corso di "Tecnica e metodologia degli Sport"- Modulo "Endurance" - del corso di Laurea magistrale in Scienze dello sport e della prestazione fisica.
Coordinatore prof. Federico Schena.

**ESPERIENZE DI TIROCINIO
FORMATIVO**

Luglio 2020- Agosto 2020

Tirocinio presso CeRiSM – Centro di Ricerca "Sport, Montagna e Salute" - Rovereto

Tutor Universitario PhD Aldo Savoldelli

Assistenza ai test incrementali eseguiti agli atleti della nazionale di sci di fondo e biathlon italiana, agli atleti elite dei vari gruppi sportivi (Fiamme Gialle, Esercito, Carabinieri) e ai ragazzi del progetto "Milano- Cortina 2026".

Assistenza ai test incrementali, Wingate test, Jump Test e test di forza massima agli atleti del Comitato Trentino di Sci Alpino.

Esecuzione di Sprint Test e Agility Test mediante l'utilizzo di Fotocellule Kit Racetime2 Light Radio (Microgate) per lo studio "Marcialonga Science on young athletes".

Marzo 2019- Maggio 2019

Tirocinio presso Straverona Training

Tutor aziendale PhD Cantor Tarperi

Responsabile Pianificazione e gestione allenamenti nell'ambito del progetto "Straverona Training" in preparazione alla Straverona – Manifestazione podistica non competitiva di Verona.

Aprile 2019- Maggio 2019

Tirocinio Presso Run For Science – Università degli Studi di Verona – Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

Tutor aziendale PhD Cantor Tarperi

Pianificazione, esecuzione ed analisi di test incrementali massimali, mediante l'utilizzo di Metabolimetro CPET (Cosmed), e prelievo di lattato all' interno del laboratorio di fisiologia dell'Università di Verona per valutare la massima potenza aerobica dei partecipanti all'evento.

Aprile 2018- Maggio 2018

Tirocinio presso Straverona Training

Tutor aziendale PhD Cantor Tarperi

Pianificazione e gestione allenamenti nell'ambito del progetto "Straverona Training" in preparazione alla Straverona – Manifestazione podistica non competitiva del mese di Maggio a Verona.

Aprile 2018- Maggio 2018

Tirocinio Presso Run For Science – Università degli Studi di Verona – Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

Tutor aziendale PhD Cantor Tarperi

Assistenza ed analisi di test incrementali massimali, mediante l'utilizzo di Metabolimetro CPET (Cosmed), all' interno di un laboratorio di fisiologia dell'Università per valutare la massima potenza aerobica dei partecipanti all'evento.

Ottobre 2017- Giugno 2018

Tirocinio presso CentroMaratona – Università degli studi di Verona – Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento
Tutor aziendale PhD Cantor Tarperi
Programmazione e conduzione di allenamenti (Interval Training – Intermittent Training – Allenamento funzionale) per Runners e triatleti agonisti e amatoriali.

ULTERIORI INFORMAZIONI IN AMBITO ACCADEMICO

VERONA 18-19/02/2022 – Docente al Master Universitario in Teorie e Tecniche della preparazione atletica nel calcio. Lezione teorica e pratica di “VO_{2max} and Ventilatory Threshold”

PADOVA 8-10/10/2021 - CONGRESSO SISMES – Presentazione orale “THE EFFECTS OF UPHILL AND DOWNHILL HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ON RUNNING PERFORMANCE IN RECREATIONAL RUNNERS”

VERONA 20-24/01/2020 – Partecipazione alla Winter School “The Physiological Bases of Exercise Prescription” From functional indexes to individualised dose. Relatori Prof. Silvia Pogliaghi, Prof. Juan Murias, Prof. Jan Boone.

VERONA 20/11/2019 – Co-relatore a conferenza organizzata da Run For Science. Presentazione dal titolo “TEMPI DI REAZIONE PROLUNGATI DOPO LO SFORZO, DIFFERENZE DI GENERE”. Relatore Prof. Cantor Tarperi.

BOLOGNA 27-29/09/2019 - CONGRESSO SISMES – Poster dal titolo “PROLONGED VISUAL REACTION TIME AFTER STRENUOUS ENDURANCE EXERCISE: HIGHER INCREMENT IN MALE COMPARED TO FEMALE RECREATIONAL RUNNERS”

VERONA 27/11/2018 Co-relatore a conferenza organizzata dal Centro per la preparazione alla maratona dal titolo” METODI E MEZZI DI ALLENAMENTO NELLA PROGRAMMAZIONE DELLA CORSA” con la Dott.ssa Kristina Skroce

COMPETENZE PROFESSIONALI

Conoscenza e uso dei protocolli per la stima del massimo consumo di ossigeno (VO_{2max})
Conoscenza e uso dei protocolli per la stima della soglia del lattato (LT)
Conoscenza e uso dei protocolli per la stima della Critical Power (CP)
Conoscenza e uso dei protocolli per la stima della massima potenza lipidica (Fat_{max})
Conoscenza e uso dei protocolli per la stima del costo energetico nella corsa (Cr)

COMPETENZE TECNICHE *Con attrezzature specifiche, macchinari, ecc.*

Laboratorio: Metabolimetro CPET (Cosmed), Metabolimetro K5 (Cosmed), OPTOJUMP (Microgate), SRM, Prelievo di lattato e analisi attraverso lattacidometro (SCOUT) o attraverso BIOSEN EKF, REE- CANOPY (Cosmed).

Campo: Metabolimetro K5 (Cosmed), OPTOJUMP (Microgate), Fotocellule Kit Racetime2 Light Radio (Microgate), Prelievo di lattato e analisi attraverso lattacidometro (SCOUT).

Firma

Data, 13/04/2022

