



Carlo Varalda

Nome

ESPERIENZA LAVORATIVA

da giugno 2020 Strength Coach e Athletic Trainer nazionale Short Track Federazione Italiana Sport Ghiaccio (FISG)

dal 2022 segue atleti di livello nazionale e internazionale di varie discipline con test di valutazione funzionale e programmazione dell'allenamento della forza.

da ottobre 2018 a giugno 2019 Strength Coach per Federazione Italiana Sport Ghiaccio (FISG) settore Short Track

da giugno 2018 a luglio 2019 consulente per la formazione tecnica del personale di sala pesi e la stesura dei programmi di allenamento per la Corefit s.r.l.

dal 2018 a tuttora docente corsi di formazione FISR e World Skate Academy

dal 2018 al 2020 Docente a contratto Università di Ostrava corso di laurea in fisioterapia

dal 2017 utilizzatore e sviluppatore programmi di utilizzo della Wellback per la prevenzione infortuni, il recupero dagli infortuni e la postura sia con atleti della nazionale che con soggetti fitness

da giugno 2017 a febbraio 2018 Strength Coach e preparatore fisico FISG settore Short Track in preparazione delle Olimpiadi Invernali di PyeongChang (Corea)

da gennaio 2012 a dicembre 2019 Direttore della Scuola Nazionale di Formazione Tecnica Federazione Italiana Pesistica (Strength Academy) ed NSCA Italia

dal 2009 al 2012 Preparatore Fisico squadre nazionali Federazione Italiana Canottaggio

dal 2005 conduce uno studio per la Valutazione Funzionale, Posturale e per la preparazione Fisico Sportiva

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

dal 2004 al 2020 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

2023 – 25-26 marzo partecipazione 8th NSCA Global Conference Munich, Germany

2023 – luglio 12-15 National Conference NSCA On line

2022 – 7 giugno National Conference NSCA On line

2022 – 6 gennaio Coach Conference NSCA On line

2021 – 10 luglio National Conference NSCA On line

2019 10 – 12 luglio National Conference NSCA Washington

2019 22 febbraio speaker al World Skating Meeting Roma

2018 26-28 settembre International Conference NSCA Spain Madrid

2018 14-17 giugno Functional Training Summit 2018 Perform Better Monaco di Baviera

2016 6-10 luglio National Conference NSCA New Orleans

2016 gennaio-febbraio stage presso la National Strength and Conditioning Association presso Head Quarter in Colorado Springs (CO USA)

2015 16 -17 dicembre speaker EWF Scientific Seminar for Coaches Roma

2015 Certified Strength and Conditioning Specialist per la National Strength of Conditioning Association with Distinction

2015 Certified Personal Trainer per la National Strength of Conditioning Association with Distinction

2015 Dottore di Ricerca PhD in Scienze dello Sport, dell'esercizio fisico e dell'ergonomia.

2014 Professionista Certificato n.t.UNI 11475 registrazione n. 204 iscritto nel registro dei Chinesiologi Adattati e Compensativi e nel registro dei Chinesiologi Sportivi

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

	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 Certificato Esecutore BLS-D
	2008 Certificato Operatore Fitness Metabolico
	2006 Tecnico 3° livello, Maestro Federazione Italiana Pesistica 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
CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI	Esperto nell'uso del computer, pacchetto office
	Realizza programmi per la valutazione funzionale, posturale e della composizione corporea e antropometrica
MADRELINGUA	Italiano
ALTRE LINGUE	Inglese
Capacità di lettura	Buono
Capacità di scrittura	Buono
Capacità di espressione orale	Buono
CONVEGNI E PUBBLICAZIONI	
	2025 26 aprile docente seminario "la periodizzazione" per ITASCS
	2025 docente seminari tecnici presso ISSA Europe
	2024 docente seminari tecnici presso ISSA Europe
	2024 docente corsi di qualifica tecnica e aggiornamento tecnici per la FISR
	2024 docente corsi allenatori per FISG

2023 docente vari seminari relativi all'allenamento della forza, alla periodizzazione dell'allenamento, alla propriocettività

2023 docente corsi di qualifica tecnica internazionale per la World Skate Academy

2023 docente corsi di qualifica tecnica e aggiornamento tecnici per la FISR

2022 17 novembre relatore Seminario "la specificità nell'allenamento della forza"

2022 docente corsi di qualifica tecnica e aggiornamento tecnici per la FISR

2022 10 giugno relatore Convention ISSA Europe

2022 19 aprile relatore corso Obiettivo Performance con la relazione "gli esercizi del weightlifting per la preparazione fisica"

2022 marzo relatore Corso Performance Lab con la relazione "Injury Prevention with Strength Training"

2022 marzo relatore corsi di formazione di 1° e 2° livello della World Skate Academy con gli interventi:
Development of Strength in Inline Speed Skating
"The force and the prevention of injuries"
"Proprioception training for the Strength"

2022 aprile Excellent Style articolo: "Core o Addominali?"

2022 febbraio autore del libro:
"ERT Elastic Resistance Training" edito dalla Calzetti & Mariucci Editore

2022 gennaio Fitness & Sport Official Journal ISSA Europe
articolo: "lo squat frontale: una alternativa utile a tutti"

2021 4 dicembre relatore Corso "propriocettività"

2021 21 aprile relatore al seminario della SISMES (Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive)
Allenamento della forza nelle donne: il sesso debole?
"il potenziale delle donne nell'allenamento della forza"

2021 27 marzo relatore al seminario: "programmazione e periodizzazione dell'allenamento" dal fitness allo sport di elite

2021 13-14 marzo relatore al corso di formazione della World Skate Academy con gli interventi:
Development of Strength in Inline Speed Skating

"The force and the prevention of injuries"

2020 27 giugno relatore al seminario #Forza 4.0 come applicarla al meglio

2020 "Dynamic Balance Evaluation: reliability and Validity of a computerized wobble board" Journal of Strength and Conditioning Research volume 34 | number 6 | June 2020

2019 27-28 settembre relatore XXXIII Congresso Nazionale di Podologia

2019 3 – 6 giugno "Load distribution during suspension training exercise" 24th Annual Congress ECSS Prague

2019 18 maggio relatore al convegno Lo Sportivo Master organizzato da BOTO srl con ECM Roma

2019 1 marzo relatore II° Congresso Internazionale di Posturologia Clinica Gruppo Editoriale srl con ECM Roma

2018 dicembre "Wobble board balance assessment in subjects with chronic ankle instability" Gait & Posture

2018 novembre "The Role of Velocity Based Training in the Strength Periodization for Modern Athletes" Journal Functional Morphology and Kinesiology

2018 curatore dell'edizione italiana del libro: "Diventare Agili come un Leopardo" autore Kelly Starret Calzetti e Mariucci Editore

2017 5 luglio relatore seminario Scuola dello Sport CONI "preatletismo nei giochi di squadra"

2017 giugno "Strength and Power Acute Responses to Suspension Training" Conference Paper in Medicine & Science in Sports & Exercise

2017 giugno coordinatore nella pubblicazione libro: "guida pratica della pesistica" da specialità olimpica a mezzo di allenamento per tutti gli sport Casa Editrice Calzetti- Mariucci

2017 2 – 5 marzo Kosice Slovakia relatore EWF Coaches Scientific Conference

2017 gennaio pubblicazione libro: "dalle Scienze Motorie all'allenamento Sportivo" manuale per tecnici sportivi Casa Editrice Calzetti- Mariucci

2016 5 novembre Speaker Summit Scienze Motorie Milano

2016 21-24 luglio EWF meeting Malta Valutazione Funzionale atleti e speaker

2016 16 maggio relatore Convegno Internazionale AIPAC (Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio)

2016 13-14 maggio convegno: Fisioterapia e attività fisica Ospedale di Fossano (TO)

2016 9 marzo relatore corso tecnici Federazione Italiana Pugilato

2015 Relatore al "Summit delle Scienze Motorie" intervento "Valutazione Funzionale: opportunità per le Scienze Motorie" Roma 24 ottobre

2015 Abstract ECSS "Effects of body position on force exerted during Suspension Training" Cristina Cortis, Carlo Varalda, Mirco Ferrari, Francesca Di Cecio, Mirco Cacchiani, Andrea Fusco, Giuseppe F. Giuncotti, Laura Capranica

2015 dal 5 al 12 luglio: EWF Training Camp. Responsabile test di valutazione funzionale atleti Young di pesistica di 18 nazioni europee

2015 realizza video sulla didattica della pesistica olimpica ed intervista sulle esperienze di preparatore fisico per la Giacomo Catalani Editore. www.scienzemotorie.com

2015 articolo "la pesistica olimpica applicata allo sport" R. De Fabritiis, C.Varalda, M.F. Piacentini Strength & Conditioning

2015 collabora alla pubblicazione del libro "Abili si diventa" edito da Calzetti Mariucci

2014 pubblica l'articolo: "Macchine, Manubri, Bilancieri e Altro" SdS/Scuola dello Sport Anno XXXIII n.102-2014

2014 28 febbraio Tunisi relatore convegno internazionale "Functional Assessment of Youth Weights" per la MWC

2013 pubblica l'articolo: "Come Usare la valutazione Isometrica Monopodalica" Olympian's news n.143

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"

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

2011 luglio articolo sulla rivista Sport Club Magazine

2012 12 marzo 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"

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

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:

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

Medical Technology
Gianluca Peluso info@medicaltechnologysrl.it

FISG Federazione Italiana Sport Ghiaccio
Direttore Sportivo dr. Kenan Gouadec kenan.gouadec@fisg.it

Calzetti e Mariucci editore
Roberto Calzetti r.calzetti@calzetti-mariucci.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

27/04/2025



