



INFORMAZIONI PERSONALI

ATTUALE POSIZIONE
LAVORATIVA

dal 05/02/2026 ad oggi **Professore Associato (MEDF-01/A)** a tempo pieno presso la Facoltà di Scienze Umane, della Formazione e dello Sport, Dipartimento di Scienze dell'Educazione e dello Sport dell'Università Telematica Pegaso, Napoli

Gruppo Scientifico-Disciplinare (GSD): **06/MEDF-01** – Scienze dell'esercizio fisico e dello sport; Settore Scientifico-Disciplinare (SSD): **MEDF-01/A** – Metodi e didattiche delle attività motorie

ATTIVITÀ
DIDATTICHE E
SCIENTIFICHE

Date
Nome e indirizzo del dat. di
lavoro
Tipo di impiego

Da 10/2017 a 05/2023

ALMA MATER STUDIORUM - Università di Bologna - Via Zamboni, 33 – 40126

Docente a Contratto e Tutor Didattico

Anno Accademico 2017/2018

- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Didattica degli Sport di Squadra – Esercitazioni di Rugby (ore 32)
- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Metodologia dell'Allenamento - Esercitazioni sulle metodologie di allenamento e Valutazione della Forza (ore 32)

Anno Accademico 2018/2019

- **Docente a Contratto** Lezioni teoriche di Teoria e Didattica degli Sport di Squadra – Rugby (Ore 16)
- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Metodologia dell'Allenamento - Esercitazioni sulle metodologie di allenamento e Valutazione della Forza (ore 32)
- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Metodologia dell'Allenamento - Esercitazioni sulle metodologie di allenamento e Valutazione della Resistenza (ore 24)

Anno Accademico 2019/2020

- **Docente a Contratto** Lezioni teoriche di Teoria e Didattica degli Sport di Squadra – Rugby (Ore 16)
- **Docente a Contratto** Lezioni teoriche di Teoria e Didattica degli Sport di Squadra – Rugby (ore 26)
- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Metodologia dell'Allenamento -

- Esercitazioni sulle metodologie di allenamento e Valutazione della Forza (ore 32)
- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Didattica degli Sport di Squadra – Esercitazioni di Rugby (ore 32)
- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Didattica degli Sport di Squadra – Esercitazioni di Rugby (ore 10)

Anno Accademico 2020/2021

- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Metodologia dell'Allenamento - Esercitazioni sulle metodologie di allenamento e Valutazione della Forza (ore 32)
- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Didattica degli Sport di Squadra – Esercitazioni di Rugby (ore 32)

Anno Accademico 2021/2022

- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Metodologia dell'Allenamento - Esercitazioni sulle metodologie di allenamento e Valutazione della Forza (ore 32)
- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Didattica degli Sport di Squadra – Esercitazioni di Rugby (ore 32)

Anno Accademico 2022/2023

- **Tutor Didattico** Esercitazioni di Teoria e Didattica degli Sport di Squadra – Esercitazioni di Rugby (ore 32)

Anno Accademico 2023/2024

- **Docente a Contratto** Lezioni teoriche di Didattica e metodologico delle attività sportive scolastiche (con laboratorio) nella scuola secondaria di II grado (G.A e G.B.) - Percorso abilitante in A048 (Università di Bologna) | N.D. (ore 40)

Anno Accademico 2024/2025

- **Docente a Contratto** Esercitazioni di Fisiologia dello Sport - Esercitazioni sulle metodologie di allenamento e di Valutazione della Resistenza (ore 12)
- **Docente a Contratto** di Teoria e Metodologia dell'Allenamento - Esercitazioni sulle metodologie di allenamento e Valutazione della Forza (ore 32)

Anno Accademico 2025/2026

- **Tutor Didattico** di Attività Tecnico Pratiche di Tecnologie e Valutazione nello Sport (ore 36)
- **Tutor Didattico** di Attività Tecnico Pratiche di Preparazione Atletica (ore 24)
- **Tutor Didattico** di Attività Tecnico Pratiche di Biomeccanica Applicata (ore 12)

Date
Nome e indirizzo del dat. di lavoro
Tipo di impiego

dal 05/02/2026 ad oggi
Università Telematica Pegaso - Centro Direzionale, Isola F2 – 80143 Napoli
Professore Associato a tempo pieno

Insegnamenti Anno Accademico 2025/2026

- Metodi e didattiche delle attività motorie (13 CFU)
- Attività motorie e sportive: tecniche, strumenti e contesti d'intervento (13 CFU)

Date	Da 06/2017 ad oggi
Nome e indirizzo del dat. di lavoro	Federazioni sportive nazionali: FIHP, FIHP ART, FIN, FIPE, FIPM, FICK, FIDS, FISU, FITRI, FIV, FIT, FCI, FIDAL, FIGH, FIPAV e FIP, FIH, FASI, FIPSAS, FIDAF, FIJLKAM, FGI, CIP e CONI
Tipo di impiego	Federazioni sportive nazionali, settore formazione Docente a corsi di formazione federali per allenatori, preparatori fisici ed istruttori di base di I, II e III livello nazionale riconosciuti dal CIP e dal CONI sulle metodologie di allenamento, metodologie di insegnamento, sull'analisi della prestazione e sulla valutazione sportiva
Date	Dal 13/01/2020 al 14/03/2020
Nome e indirizzo del dat. di lavoro	presso il Liceo Scientifico Augusto Righi di Bologna Viale C. Pepoli, 3 - 40123 Bologna
Tipo di impiego	Insegnante di Educazione Fisica e Scienze Motorie
Date	Dal 12/11/2019 al 11/06/2020
Nome e indirizzo del dat. di lavoro	presso il Liceo Classico Luigi Galvani di Bologna Via Castiglione, 38 40124 Bologna
Tipo di impiego	Insegnante di Educazione Fisica e Scienze Motorie
Date	08/2022
Nome e indirizzo del dat. di lavoro	Centro Interdipartimentale di Ricerca Industriale Scienze della Vita e Tecnologie per la Salute (SDV) dell'Alma Mater Studiorum Università di Bologna - Via Zamboni, 33 - 40126 Bologna
Tipo di impiego	Incarico di lavoro autonomo occasionale nell'ambito del progetto "Studio pilota per la valutazione delle prestazioni di scarpe da trailrunning con piastra in carbonio: analisi dei tempi di appoggio e volo"

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

(TITOLI ACCADEMICI E PROFESSIONALI)

Date	Dal 1/02/2024 al 31/01/2026
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Assegnista di ricerca del Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Alma Mater Studiorum Università di Bologna sui progetti: PRIN e NRRP: <ul style="list-style-type: none"> - PROGETTI DI RICERCA DI RILEVANTE INTERESSE NAZIONALE – Bando 2022 Prot. 2022SJPY9E Research project title: "Perceived Fatigability during Physical Tasks: Neurophysiological Correlates and Practical Interventions (PERCEPT)" - #NEXTGENERATIONEU (NGEU) and funded by the Ministry of University and Research (MUR), National Recovery and Resilience Plan (NRRP), project MNESYS (PE0000006) – A Multiscale integrated approach to the study of the nervous system in health and disease (DN. 1553 11.10.2022)
Date	Il 08/07/2024 Abilitazione Scientifica Nazionale di Fascia II per il settore concorsuale 06/N2 Scienze dell'Esercizio Fisico e dello Sport, valido dal 08/07/2024 al 08/07/2035 (art. 16, comma 1, Legge 240/10)
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	
Date	Il 08/07/2024 dottorato di ricerca "D568 - Scienza e Cultura del Benessere e degli Stili di Vita" Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Alma Mater Studiorum Università di Bologna in Fisiologia dell'Esercizio Fisico e dello Sport. Titolo Tesi: "Psychological Load related to training and competitions in athletes: Validity and Reliability of new differential RPE Scales."
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	

Date	Dal 01/02/2018 al 31/05/2018
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Vincitore di una Borsa di Studio (Principal Investigator) presso il Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Alma Mater Studiorum Università di Bologna, nell'ambito del progetto di ricerca "Effetti dell'attività fisica arricchita sul benessere psico-fisico e motorio nella scuola secondaria di I grado"
Date	Il 18/12/2015
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Laurea Magistrale (cum laude) in Scienze e Tecniche dell'Attività Sportiva Classe LM-68 Scienze e Tecniche dello Sport, Alma Mater Studiorum Università di Bologna
Date	Il 23/07/2013
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Laurea Triennale in Scienze Motorie Classe L-22 Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Alma Mater Studiorum Università di Bologna
Date	Dal 05/2017 al 06/2020
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Collaboratore alla ricerca presso Il Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie (DIBINEM) Alma Mater Studiorum Università di Bologna in merito al Progetto Talento del CONI: PROMOZIONE E TUTELA DEL TALENTO SPORTIVO - Progetto di valorizzazione dell'attività sportiva giovanile e dello sviluppo del talento
Date	Da 02/2016 a 05/2017
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Laureato Frequentatore presso il Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie DIBINEM Alma Mater Studiorum Università di Bologna e il Laboratorio del Centro Sportivo Universitario Record, via del Pilastro 8, 40127 Bologna, Italia
Date	2004
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Maturità Scientifica , Liceo "N. Copernico", Via Ferruccio Garavaglia 11, 40127 Bologna

**PUBBLICAZIONI
SCIENTIFICHE E
BREVETTI:**

Brevetti:

- 1) Bartolomei S., Nigro F., Brevetto di Classe Internazionale: A63B 000/0000 dal titolo: **“SISTEMA PER L’ALLENAMENTO DELLA FORZA ESPLOSIVA MUSCOLARE.”** a nome ALMA MATER 5 STUDIORUM - UNIVERSITÀ DI BOLOGNA di nazionalità italiana, avente sede legale in Via Zamboni, 33 – 40126, BOLOGNA (BO) depositato il 22/12/2025 al n. 202025000006049 presso l’Ufficio Italiano Brevetti e Marchi del Ministero delle Imprese e del Made in Italy.

Breve descrizione: Sistema per l’allenamento e lo sviluppo della forza esplosiva muscolare a partire da una condizione iniziale statica. Il sistema integra segnali di forza ed elettromiografici con un dispositivo di controllo elettromagnetico di rilascio del punto di applicazione della forza durante l’esecuzione dei gesti sportivi.

Traduzioni di opere di rilevanza scientifica:

- 1) Haff, G. G. (2025). Fondamenti scientifici e applicazioni pratiche della periodizzazione dell’allenamento (Scientific Foundations and Practical Applications of Periodization, Trad. it. a cura di Sandro Bartolomei, con la collaborazione di Davide Latini, Federico Nigro, Ruggero Romagnoli e Valentina Totti). Perugia: Calzetti & Mariucci. ISBN: 9788860287588.

Articoli in riviste internazionali peer-review:

- 1) Benedetti, L., Prandelli, N., Aiello, P., Manari, G., Nigro, F.*, Marcora, S., & Di Michele, R. (2025). Construct validity of a new intermittent aerobic fitness field test in elite soccer players. *J Sports Med Phys Fitness* 2025;65:1437-43. DOI: 10.23736/S0022-4707.25.16609-7
- 2) Benedetti, L., Nigro, F.*, Malaguti, M., Di Michele, R., & Angeloni, C. (2025). Acute effects of dark chocolate on physical performance in young elite soccer players: A pilot study. *Applied Sciences*, 15(2), 965. DOI: 10.3390/app15020965
- 3) Nigro, F.*, Bartolomei, S., D’Amico, A., Ciacci, S., Di Michele, R., Coloretto, V., & Cortesi, M. (2025). A comparison between Italian Division I and college American football players in the NFL Combine test battery. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(1), 8. DOI: 10.3390/jfmk10010008
- 4) Nigro, F.*, Biondi, G., Sirocchi, P., Cavaletti, C., & Di Michele, R. (2025). Changes in sprint momentum in elite rugby union players over a three-season period. *Applied Sciences*, 15(13), 7087. DOI: 10.3390/app15137087
- 5) Rosaci, G., Latini, D., Nigro, F.*, & Bartolomei, S. (2025). Characteristics of force development and muscle excitation in resisted and assisted jumps in comparison with the isometric mid-shin pull. *Sensors*, 25(3), 975. DOI: 10.3390/s25030975
- 6) Rosaci, G., Nigro, F.*, Cortesi, M., Ciacci, S., Bartolomei, S., & Fantozzi, S. (2025). Electromyographic analysis of the support scale in gymnastics and its related preconditioning strengthening exercises. *Journal of Strength and Conditioning Research*. DOI: 10.1519/JSC.0000000000005074
- 7) Bartolomei, S., Rosaci, G., Latini, D., & Nigro, F.* (2024). Effects of horizontally versus vertically loaded resistance exercises on performance and muscle architecture. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 65:312-9. DOI: 10.23736/S0022-4707.24.16218-4

- 8) Ciacci, S.*, Nigro, F., & Bartolomei, S. (2024). A new method for evaluating the reactive strength index in track and field sprinting: Relationships with muscle architecture. *Applied Sciences*, 14(8), 3232. DOI: 10.3390/app14083232
- 9) Nigro, F.*, de Lima-Junior, D., Jacaz, D., Rosaci, G., Pegreffi, F., & Bartolomei, S. (2024). Feasibility of utilizing pectoral muscle thickness as a predictor for one repetition maximum bench press in trained men. *Journal of Sports Sciences*, 1–6. DOI: 10.1080/02640414.2024.2430855
- 10) Rosaci, G., Latini, D., Bartolomei, S.*, & Nigro, F. (2024). Relationships between anthropometric and strength profiles of Streetlifting athletes. *Applied Sciences*, 14(16), 7172. DOI: 10.3390/app14167172
- 11) Simonelli, C., Rossi, A., Merati, G., Lanzoni, I. M., & Nigro, F.* (2024). Acute effects of different warm-up protocols on jump performance in elite male Italian handball players. *Applied Sciences*, 14(23), 11000. DOI: 10.3390/app142311000
- 12) Bartolomei, S.*, Nigro, F., Ciacci, S., Malagoli Lanzoni, I., Treno, F., & Cortesi, M. (2021). Relationships between muscle architecture and performance in division I male Italian field hockey players. *Applied Sciences*, 11(10), 1-10. DOI: 10.3390/app11104394
- 13) Bartolomei, S.*, Nigro, F., Malagoli Lanzoni, I., Mangia, A. L., Cortesi, M., Ciacci, S., & Fantozzi, S. (2021). Acute effects of a high volume vs. high intensity bench press protocol on electromechanical delay and muscle morphology in recreationally trained women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4874. DOI: 10.3390/ijerph18094874
- 14) Bartolomei, S.*, Nigro, F., Malagoli Lanzoni, I., Masina, F., Di Michele, R., & Hoffman, J. R. (2021). A comparison between total body and split routine resistance training programs in trained men. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(5), 1520–1526. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003573
- 15) Russo, G.*, Nigro, F., Raiola, G., & Ceciliani, A. (2021). The effect of physical fitness and physical activity level on memory storage of Italian pre-adolescent secondary school students. *Trends in Sport Science*, 28(3-4), 195-202. DOI: 10.23829/TSS.2021.28.3-4
- 16) Bartolomei, S.*, Nigro, F., D'Amico, A., Cortesi, M., & Di Michele, R. (2020). Mud pack with menthol and Amica montana accelerates recovery following a high-volume resistance training session for lower body in trained men. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(7), 1909-1915. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003751
- 17) Nigro, F., & Bartolomei, S.* (2020). A comparison between the squat and the deadlift for lower body strength and power training. *Journal of Human Kinetics*, 73(1), 145-152. DOI: 10.2478/hukin-2019-0139
- 18) Bartolomei, S.*, Nigro, F., Ciacci, S., Semprini, G., Di Michele, R., Cortesi, M., & Hoffman, J. R. (2019). A comparison between the recovery responses following an eccentrically loaded bench press protocol vs. regular loading in highly trained men. *Journal of Human Kinetics*, 68, 59–67. DOI: 10.2478/hukin-2019-0056
- 19) Bartolomei, S.*, Nigro, F., Gubellini, L., Ciacci, S., Memi, F., Treno, F., Cortesi, M., & Semprini, G. (2019). Physiological and sport-specific comparison between Division I and Division II Italian male field hockey players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(11), 3123–3128.

- 20) Russo, G.*, Nigro, F., Raiola, G., & Ceciliani, A. (2019). Self-esteem in physically active middle school students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(s5), 1984–1988. DOI: 10.7752/jpes.2019.s5295
- 21) Russo, G.*, Nigro, F., Raiola, G., & Ceciliani, A. (2019). The role of the extra physical activity on memory storage and psychosocial features. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(s4), 948-956. DOI: 10.14198/jhse.2019.14.Proc4.57
- 22) Bartolomei, S.*, Nigro, F., Gubellini, L., Semprini, G., Ciacci, S., Hoffman, J. R., & Merni, F. (2018). Acute effects of ammonia inhalants on strength and power performance in trained men. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(1), 244–247. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002171
- 23) Bartolomei, S.*, Nigro, F., Ruggeri, S., Malagoli Lanzoni, I., Ciacci, S., Merni, F., Sadres, E., Hoffman, J. R., & Semprini, G. (2018). Comparison between bench press throw and ballistic push-up tests to assess upper-body power in trained individuals. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(6), 1503-1510. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002571

Articoli in riviste nazionali:

- 1) Ciacci, Simone; Nigro, Federico; Bartolomei, Sandro, Un nuovo metodo per valutare l'indice di forza reattiva nello sprint in atletica leggera e sue relazioni con l'architettura muscolare, «ATLETICASTUDI», 2024, 2-3, pp. 40 - 49
- 2) Rizzi M., Nigro F., Merni F., Match Analysis applicata al rugby - Studio sugli effetti del cambiamento delle regole di ingaggio della mischia nel torneo delle Sei Nazioni, SDS Rivista Scuola dello Sport CONI 36 (115), 19-28, 2017
- 3) Merni F., Semprini G., Gubellini L., Nigro F., Di Michele R., Perazzolo M., Totti V., Piras A., Trotta L., Studio di Validità per la determinazione delle soglie ventilatorie in un test incrementale al cicloergometro, *Medicina dello Sport* 69 (4), 504, 2016
- 4) Addrissio G., Antonelli N., Burato E., Giustiniano S., Gozzer R., Nigro F., Pasini F., Servadei S., Effetti della musica sulla performance natatoria, *Scienza e Movimento* 3 (2), 21-30, 2015
- 5) Nigro F., Malaguti M., Gli effetti della caffeina nella determinazione della performance sportiva, *Alimenti Funzionali* 5 (10), 18-20, 2013

Conferenze Internazionali:

- 1) Benedetti, L., Di Michele, R., Nigro, F., Aiello, P., & Marcora, S. (2025). Criterion validity of sleep quality scales in young elite soccer players. In *Book of Abstracts of the 30th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS 2025)* (p. 119). European College of Sport Science. Rimini, Italy.
- 2) Coloretto, V., Lubrano, M., Nigro, F., Bosetto, P., Fantozzi, S., Zamparo, P., & Cortesi, M. (2025). Energy cost and efficiency of semi-tethered swimming with a parachute. In *Book of Abstracts of the 30th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS 2025)* (p. 1048). European College of Sport Science. Rimini, Italy.
- 3) Nigro, F., Benedetti, L., Di Michele, R., & Marcora, S. M. (2025). CONSTRUCT VALIDITY OF TWO NEW RPE SCALES TO ASSESS PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL LOADS IN ÉLITE SOCCER ATHLETES DURING TRAINING AND COMPETITIONS In *Book of*

Abstracts of the 30th Annual Congress of the European College of Sport Science (p. 1224). European College of Sport Science. Rimini, Italy.

- 4) European College of Sport Science. Rimini, Italy. Nigro F., Marcora S.M., CRITERION VALIDITY OF A NEW RPE SCALE TO ASSESS THE PSYCHOLOGICAL LOAD OF PHYSICAL TRAINING, 28th Annual Congress of European College of Sport Science ECSS, Paris 2023
- 5) Benedetti L., Nigro F., Manari D., Manari G., Faraci G., Ceci G., Aiello P., Prandelli N., Nanni G., Sisca G., Bini L., Rossi G., Andreini G., Marcora S.M., CONSTRUCT VALIDITY OF A NEW DECREASING RECOVERY INTERMITTENT RUNNING TEST IN SOCCER, 28th Annual Congress of European College of Sport Science ECSS, Paris 2023
- 6) Melis M., Nigro F., Marcora S.M., RELATIONSHIP BETWEEN INTERNAL AND EXTERNAL LOAD IN YOUNG ITALIAN HIGH-LEVEL SOCCER PLAYERS, 28th Annual Congress of European College of Sport Science ECSS, Paris 2023
- 7) Spinabelli S., Nigro F., Marcora S.M., THE EFFECTS OF AGE AND TRAINING PRESCRIPTION ON THE ACUTE RESPONSES TO TRAINING IN YOUNG ITALIAN RUGBY UNION PLAYERS, 28th Annual Congress of European College of Sport Science ECSS, Paris 2023
- 8) Marcora S.M., Martinez-Gonzalez B., Nigro F., Simoni M., Ciacci S., Sakaguchi M., Abe S., Tanaguchi N., RUNNING STYLE AND PERFORMANCE: PERCEPTION OF EFFORT OR CARDIOMETABOLIC FITNESS?, 28th Annual Congress of European College of Sport Science ECSS, Paris 2023
- 9) Luca Benedetti, Federico Nigro, D Manari, Giulia Manari, G Faraci, G Ceci, P Aiello, N Prandelli, Gianni Nanni, G Sisca, L Bini, G Rossi, G Andreini, Samuele Maria Marcora, Construct Validity Of a New Decreasing Recovery Intermittent Test In Soccer, XXX International Isokinetic Conference Football Medicine - London, 27-29, 2023
- 10) S Marcora, BM Gonzalez, G Toffoli, F Nigro, S Ciacci, Effects of running style on perception of effort, energy cost and performance in competitive runners, International Journal of Psychophysiology 188, 29-30, Proceedings of the 21st World Congress of Psychophysiology, 2023
- 11) Gabriele Russo; Federico Nigro; Andrea Ceciliani, CAN THE EXTRA PHYSICAL ACTIVITY ENHANCE THE PSYCHOLOGICAL AND COGNITIVE FUNCTIONS?, 24th Annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE, Praga, 2019
- 12) Gabriele Russo; Federico Nigro; Gaetano Raiola; Andrea Ceciliani, EXTRA PHYSICAL ACTIVITY AND COGNITIVE FUNCTIONS, Costa Blanca Sports Science Events - Spring Event Alicante 2019
- 13) Malagoli Lanzoni I., Bartolomei S., Nigro F., Gu Y., Fantozzi S., Kinematic analysis of Table Tennis top spin forehand in two different targets, German Exercise Science & Training, Wuerzburg, 2019
- 14) Cortesi M., Fantozzi S., Bartolomei S., Ciacci S., Semprini G., Nigro F., Arm-Stroke descriptors variability during 200-m Front Crawl swimming, 24th Annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE, 645, Praga, 2019
- 15) Fantozzi S., Ciacci S., Simsig M., Semprini G., Nigro F., Cortesi M., Forni M., Mangia A., Time Analysis of the giant Slalom Turn in Snowboard, 24th Annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE,

- 16) Fantozzi S., Mangia A., Forni M., Simsig M., Nigro F., Snowboard Giant Slalom: 3D lower limb joint kinematics using wearable inertial sensors, 24th Annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE, 319, Praga, 2019
- 17) Masini A., Marini S., Nigro F., Tessari A., Leoni E., Ceciliani A., Dallolio L., Active Breaks to promote Physical Activity in primary School: evaluation of physical and cognitive functions at baseline, 24th Annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE, 282, Praga 2019
- 18) Ciacci S., Totti V., Bartolomei S., Stella F., Nigro F., FATIGUE EFFECT ON BIOMECHANICAL PARAMETERS OF TRAIL RUNNING, 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science, 729, Dublino, Irlanda, 2018
- 19) Gabriele Russo; Federico Nigro; Andrea Ceciliani, Chronic effects of regular exercise and physical activity on the cognitive functions, Conference Youth Sport, Ljubljana, 2018
- 20) Semprini G., Trotta L., Nigro F., Gubellini L., Livioti G., Malagoli Lanzoni I., Di Loreto C., Merni F., Differences in motivational orientation and psychobiosocial states among young sports Italian talents, 9th Conference for Youth Sport, Ljubljana, 2018
- 21) Nigro F., Bartolomei S., Cortesi M., Merni F., Di Michele R., Ciacci S., Fantozzi S., Temporal parameters of running on crutches of the Italian amputee soccer team, 23rd annual Congress of the European College of Sport Science, Dublino, Irlanda, 2018
- 22) Bartolomei S., Totti V., Nigro F., Ciacci S., Semprini G., Cortesi M., Di Michele R., Upper body resistance exercises reduces time to recover following a high-volume bench press protocol in resistance trained men, World Congress of Performance Analysis of Sport XII, Abbazia, Croazia, 2018
- 23) Fantozzi S, Gatta G., Mangia A., Bartolomei S., Di Michele R., Nigro F., Cortesi M., FRONT-CRAWL SWIMMING: DETECTION OF THE STROKE PHASES THROUGH 3D WRIST TRAJECTORY USING INERTIAL SENSORSS, 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science, 139, Dublino, Irlanda, 2018
- 24) Merni F.; Ceciliani A.; Santarelli N.; Nigro F.; Bartolomei S.; Semprini G., Assessment of physical activities: a factorial analysis between direct and indirect methods of investigation, 8th international scientific conference on kinesiology, Opatija, Croatia, 2017
- 25) Nigro, F.; Bartolomei, S.; Merni, F., Validity Of Different Systems For Time Measurement In 30m-Sprint Test, 8th Conference for Youth Sport, Ljubljana, 2016

Conferenze Nazionali:

- 1) Bovolon, L., Díaz-García, J., Conti, C., Nigro, F., Bartolomei, S., Marcora, S. M., & Berchicci, M. (2025). Neurophysiological Correlates of Effortful Task Performance [Talk in symposium, “Sharper minds, Smarter athletes: the Cognitive Side of Sports”]. 31° Congresso annuale AIP Sperimentale.
- 2) Federico Nigro, Samuele Maria Marcora, Validity of two new RPE-Scales to assess Physical and Psychological Load of Training and Competition, XIV

- 3) Luca Benedetti, Federico Nigro, D Manari, Giulia Manari, G Faraci, G Ceci, P Aiello, N Prandelli, Gianni Nanni, G Sisca, L Bini, G Rossi, G Andreini, Samuele Maria Marcora, Validità Di Costrutto di un nuovo Test di Corsa Intermittente a Recupero Decrescente in calciatori d'élite, Congresso Scienza e Sport ELAV 2023
- 4) Luca Benedetti, Federico Nigro, D Manari, Giulia Manari, G Faraci, G Ceci, P Aiello, N Prandelli, Gianni Nanni, G Sisca, L Bini, G Rossi, G Andreini, Samuele Maria Marcora, Validità Di Costrutto di un Nuovo Test di Corsa Intermittente a Recupero Decrescente nei Calciatori d'élite, Congresso The Coach Experience – AIAC, Rimini 08-10/06/2023
- 5) Spinabelli S., Nigro F., Marcora S.M., Acute responses of two different training protocols in young Italian rugby union players, XIII Congresso Nazionale SISMeS, Milano 2022
- 6) Nigro F., Bartolomei S., Michele R.D., Marcora S.M., VALIDITY OF THE NFL COMBINE BATTERY OF PHYSICAL PERFORMANCE TESTS, XIII Congresso Nazionale SISMeS, Milano 2022
- 7) Cortesi M., Fantozzi S., Bartolomei S., Ciacci S., Semprini G., Nigro F., Gatta G., Inter-and intra-lap variability in stroking parameters during 200-m front crawl swimming, SPORT SCIENCES FOR HEALTH 15 (3), 48-48, Proceeding XI Congresso Nazionale SISMeS, 27-29/10/2019
- 8) D'Amico A.; Nigro F.; Malagoli Lanzoni I.; Totti V.; Bartolomei S.; Kiron ARGEA mud packs accelerate recovery following a high-volume workout for lower-body in resistance trained men, «SPORT SCIENCES FOR HEALTH», 2019, 15, pp. 80 – 80, Proceeding XI Congresso Nazionale SISMeS, 27-29/10/2019
- 9) F.Nigro; I.Malagoli Lanzoni; R. Di Michele; S. Bartolomei, Mid-shin pull: a new evaluation for isometric force, «SPORT SCIENCES FOR HEALTH», 2019, pp. 29 – 29, Proceeding XI Congresso Nazionale SISMeS, 27-29/10/2019
- 10) F. Nigro; F. Treno; I. Malagoli Lanzoni; R. Di Michele; S. Bartolomei, Relationships between muscle architecture and performance in elite Italian field hockey players, «SPORT SCIENCES FOR HEALTH», 2019, 15, pp. 28 – 29, Proceeding XI Congresso Nazionale SISMeS, 27-29/10/2019
- 11) Gubellini; F.Nigro; I. Malagoli Lanzoni; N. Bambi; F. Merni, Volleyball set: A kinematic comparison between expert and beginner players, in: sport sciences for health, Milano, «SPORT SCIENCES FOR HEALTH», 2019, 15, pp. 49 – 49, Proceeding XI Congresso Nazionale SISMeS, 27-29/10/2019
- 12) Gubellini L., Nigro F., Analysis of women's junior Performance in Italian volleyball, X Congresso Nazionale SISMeS, 83, Messina, 5-7 ottobre 2018
- 13) Semprini G., Cortesi M., Ciacci S., Nigro F., Martinelli O., Fouls and Yellow cards in the UEFA Champions League 2017-18, X Congresso Nazionale SISMeS, Messina, 5-7 ottobre 2018
- 14) F. Nigro, A. L. Mangia, A. Vandi, R. Di Michele, F. Merni, S. Fantozzi, Validity and reliability of different systems for measuring the vertical jump height, «SPORT SCIENCES FOR HEALTH», 2017, 13, pp. 87 – 87, Proceeding IX Congresso Nazionale SISMeS, Brescia 2017

**PREMIE
RICONOSCIMENTI**

Vincitore del premio miglior poster SISMeS (Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive) 2019: D'Amico A.; Nigro F.; Malagoli Lanzoni I.; Totti V.; Bartolomei S.; Kiron ARGEA mud packs accelerate recovery following a high-volume workout for lower-body in resistance trained men, XI Congresso Nazionale SISMeS, 27-29/10/2019

**CAPACITÀ E
COMPETENZE
PERSONALI**

MADRELINGUA Italiana

ALTRE LINGUE Inglese
Capacità lettura Eccellente
Capacità scrittura Eccellente
Capacità di espressione orale Buono

**CAPACITÀ E
COMPETENZE
RELAZIONALI**

Dopo il conseguimento della Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Sportiva presso l'Università di Bologna nel 2015, sono stato laureato frequentatore, collaboratore alla ricerca, tutor didattico e professore a contratto presso i Dipartimenti di Scienze per la Qualità della Vita e di Scienze Biomediche e Neuromotorie dell'Università di Bologna. Nel 2024 ho conseguito il dottorato di ricerca in Fisiologia dell'Esercizio Fisico e dello Sport e l'Abilitazione Scientifica Nazionale per il settore concorsuale 06/N2 Scienze dell'Esercizio Fisico e dello Sport. Ho svolto due anni di assegno di ricerca presso il Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita dell'Università di Bologna, dove ho approfondito l'analisi dei meccanismi neurofisiologici della fatica centrale e neuromuscolare. Da febbraio 2026 svolgo il ruolo di Professore Associato (MEDF-01/A) a tempo pieno presso la Facoltà di Scienze Umane, della Formazione e dello Sport, Dipartimento di Scienze dell'Educazione e dello Sport dell'Università Telematica Pegaso, Napoli.

Dal 1995 al 2013 ho praticato il gioco del Rugby Union, a livello giovanile presso le società Bologna Rugby 1928 e Rugby Pieve Asd, e a livello seniores presso la Reno Rugby Bologna 1967 e l'Unione Rugby Bolognese, militando nei Campionati Nazionali di Serie C2, Serie C1 e Serie B. Durante il periodo universitario ho fatto parte della selezione di Rugby a 7 presso la squadra del CUS Bologna e partecipato a tre Campionati Nazionali Universitari Italiani (Catania 2005, Campobasso 2010 e Torino 2011).

**CAPACITÀ E
COMPETENZE
ORGANIZZATIVE**

Ho ricoperto il ruolo di allenatore di squadre giovanili e senior, di atleti individuali, maschi e femmine, normodotati e non vedenti o ipovedenti. Sono stato coordinatore e project manager di progetti per aziende private e per l'Università di Bologna. Sono stato docente di Educazione Fisica e Scienze Motorie nella scuola secondaria di secondo grado, sono docente universitario, e docente formatore in corsi di I, II e III livello per il CIP e il CONI.

CAPACITÀ E
COMPETENZE
TECNICHE

Ottime capacità di utilizzo di tutte le principali strumentazioni elettroniche e informatiche per la valutazione del movimento, della biomeccanica del gesto sportivo, e delle risposte fisiologiche e neurofisiologiche all'esercizio fisico. Buone capacità di programmazione in diversi linguaggi informatici (VBA, Python, Matlab, HTML, Java, C++, C#, C, Prolog, Pascal, Turbo Pascal, SQL,). Ottime competenze di utilizzo degli strumenti di analisi statistica esistenti (Excel, R Studio, SPSS, JASP, JAMOVI, Stata, JMP e Python).

ALTRE ESPERIENZE
LAVORATIVE

Dal 2001 al 2021 ho ricoperto i seguenti ruoli per numerose società sportive:

- 1) **Allenatore** presso ASD Polisportiva Atletico Torball Bologna Via dell'Oro, 1, 40124 Bologna e poi presso il Gruppo sportivo La Ghirlandina Via Don Lorenzo Milani 54, Modena
- 2) **Istruttore** di Ginnastica, Atletica, Pilates adattati per non vedenti e ipovedenti e guida per atleti podisti non vedenti e ipovedenti presso l'Istituto dei Ciechi Francesco Cavazza Via Castiglione, 71, 40124 Bologna
- 3) **Preparatore fisico** presso Progresso Volley femminile, Serie C, Via Lirone 46, 40013 Castel Maggiore (BO) e presso Idea Volley Bologna, Under 16, Via F.E. De Giovanni 33, 40129 Bologna
- 4) **Istruttore** ginnastica acrobatica presso GINNART ASSOCIAZIONE SPORTIVA via Carissimi, 8, 40141 Bologna
- 5) **Istruttore** di sala pesi presso Sport Village fitness club Bologna Via San Donato 148, 40127 Bologna
- 6) **Allenatore** presso ASD Sasso Marconi 1924 Via Ca' de Testi 2- Sasso Marconi (Bo) e presso Reno Rugby Bologna 1967 asd Via F.lli Danielli, 3 - 40050 Monte San Pietro (BO) e presso Bologna Rugby 1928 Via Morelli 4a - 40137 Bologna

DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI CERTIFICAZIONE (art. 46 e 47 D.P.R. 445/2000)

Il sottoscritto Federico Nigro, ai sensi e per gli effetti degli articoli 46 e 47 e consapevole delle sanzioni penali previste dall'articolo 76 del D.P.R. 28 dicembre 2000, n. 445 nelle ipotesi di falsità in atti e dichiarazioni mendaci, dichiara che le informazioni riportate nel presente curriculum vitae, redatto in formato europeo, corrispondono alla verità.