

## CURRICULUM VITAE

### INFORMAZIONI PERSONALI

Nome	Cravanzola Samuele
Anno di nascita	06/05/1991
Qualifica	MSc in Sport Science
Incarico attuale	Docente a contratto presso UNIPV e UNIFI; Personal Trainer Freelance
E-mail istituzionale(se solo privato, omettere)	samuele.cravanzola@unipv.it

### TITOLI DI STUDIO E PROFESSIONALI ED ESPERIENZE LAVORATIVE

Titolo di studio	Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport LM68 Università degli Studi di Torino 2015
Altri titoli	Certificazione Functional Movement Screen di 1° e 2° livello FMS (Functional Movement System) 2018  Allenatore di 1° livello FIPL (Federazione Italiana PowerLifting) 2015  Personal Trainer di 1° livello FIPE (Federazione Italiana Pesistica) 2014
Esperienze professionali	<b>Personal Trainer Freelance</b> Il mio obiettivo è quello di guidare le persone verso uno stile di vita più sano e attivo. Creo programmi di allenamento in palestra e a corpo libero, con l'utilizzo di macchinari isotonici e con piccoli attrezzi utilizzati tipicamente negli allenamenti funzionali (kettebell, sandbag, ecc.). 2021-Presente  <b>Strength &amp; Conditioning Coach - Volley</b> Il ruolo rivestito ha previsto la gestione della preparazione fisica delle atlete della squadra di pallavolo di serie C Canelli Valle Belbo durante tutto l'arco della stagione orientandosi allo sviluppo delle abilità atletiche necessarie per migliorare la performance sportiva tramite l'utilizzo di sovraccarichi e la somministrazioni di esercizi funzionali con transfer sulla disciplina. 2018-2019  <b>Istruttore di sala pesi</b> Il compito richiesto è stato quello di allenare i clienti a migliorare il loro benessere attraverso l'attività fisica, aumentare la massa muscolare e/o diminuire la massa grassa, allenare inoltre persone con problemi di carattere medico come diabete di tipo 2. La necessità di approcciarsi ad un pubblico eterogeneo ha permesso di migliorare la capacità di relazionarsi. 2018-2021

	<p><b>Docente e articolista Corebosport</b>  Il mio ruolo consiste nell'insegnamento a studenti di Scienze Motorie e neolaureati che frequentano i corsi di personal training sull'allenamento della forza, ipertrofia, integrazione sportiva, valutazione antropometrica e allenamento al femminile. Tutto ciò che viene trasmesso nei corsi è il risultato di un'approfondita ricerca su motori di ricerca scientifici, libri ed esperienze professionali.  2017-Presente</p> <p><b>Strength &amp; Conditioning Coach - American Football</b>  Il ruolo rivestito consisteva nella preparazione atletica degli atleti della squadra Asti American Football Team attraverso metodi di allenamento volti all'incremento della forza massimale e sub-massimale, della massa muscolare e delle skills tecniche sport-specifiche. Il ruolo da me rivestito ha inoltre necessitato di competenze relative all'aspetto rieducativo e funzionale per gli atleti che rientravano da infortuni.  2016-2019</p> <p><b>Bodybuilding Coach</b>  Alleno atleti che competono nel mondo del Natural Bodybuilding. L'obiettivo è quello di adattare il protocollo di allenamento alle esigenze di ciascuno, periodizzando e strutturando programmi di allenamento specifici alternando periodi orientati allo sviluppo della massa muscolare con periodi di definizione muscolare per le competizioni in programma. I risultati ottenuti sono stati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4° posto Campionato Mondiale WABBA International, Leopoli, Ucraina, 15 giugno 2019, categoria Bikini -163cm. Atleta: Giulia Faggella</li> <li>• 3° posto Campionato Europeo ICN (I Compete Natural), Circuito Professionistico, Perugia, 30 ottobre 2020, categoria Bikini -163cm. Atleta: Mariachiara Mecati</li> <li>• 3° posto Campionato Italiano WNBF, Bellaria, Italia, 17 ottobre 2021, categoria Men's Physique Short. Atleta: Mario Valle</li> </ul> 2016-Presente <p><b>Professore di "Attività Motoria"</b>  Insegnamento, all'UTEA di Asti, delle principali capacità ginniche a soggetti adulti ed anziani alternando lavori inerenti al miglioramento della condizione fisica ad esercizi di stretching e ginnastica posturale.  2014-2016</p> <p><b>Istruttore in sala pesi</b>  Presso Yoo Gym Asti. Il compito richiesto è stato quello di allenare i clienti a migliorare il loro benessere attraverso l'attività fisica, aumentare la massa muscolare e/o diminuire la massa grassa, allenare inoltre persone con problemi di carattere medico come diabete di tipo 2. La necessità di approcciarsi ad un pubblico eterogeneo ha permesso di migliorare la capacità di relazionarsi.  2012-2019</p>
Attività didattica universitaria	<p><b>Docente a Contratto in "Teoria tecnica e didattica dell'attività motoria preventiva e compensativa dell'attività sportiva adattata" (modulo B016804 e modulo B016805)</b>  Presso UNIFI. Laurea Triennale in Scienze Motorie sport e salute L22 (M-EDF/01; 6 CFU; 72 ore). Il corso tratta il sistema posturale e delinea interventi di attività motoria per una corretta postura e la prevenzione di alterazioni morfo-strutturali. Il corso è diviso in due moduli, uno teorico e uno pratico.  AA 2023-2024</p> <p><b>Docente a Contratto in "Basi del movimento" (codice dell'attività SUI0152)</b>  Presso UNITO. Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive L22 (M-EDF/01; 5 CFU; 40 ore). Il corso teorico e pratico si propone di insegnare agli studenti la capacità di elaborare programmi di esercitazione motoria tramite l'acquisizione e la padronanza delle basi tecniche del gesto motorio sotto forma di esercizio, si propone inoltre di far acquisire la terminologia specifica del settore e di comprendere gli elementi fondamentali delle basi del movimento umano.  AA 2023-2024</p> <p><b>Docente a Contratto in "Teoria tecnica dello sport di squadra" (modulo B031051)</b>  Presso UNIFI. Laurea Magistrale in Scienze e tecniche dello sport e delle attività motorie preventive e adattate LM68 (M-EDF/02; 2 CFU; 16 ore). Il corso pratico mette in evidenza i principi dell'allenamento per le prestazioni sportive, la programmazione relativa all'alta prestazione e il lavoro interdisciplinare negli sport di squadra. La parte pratica, da me sostenuta, prevede lo studio delle basi di preparazione atletica negli sport di squadra.  AA 2022-2023; AA 2023-2024</p>

Capacità linguistiche	<p><b>Italiano</b> Madre Lingua</p> <p><b>Inglese</b> Ascolto B1; Lettura B1; Interazione B1; Produzione orale B1; Produzione scritta B1</p>
Capacità nell'uso delle tecnologie	Conoscenza ottima degli applicativi Microsoft e del pacchetto Office; ottima capacità nell'utilizzo di motori di ricerca scientifici quali Pubmed e Google Scholar
Altro	<p><b>Articolo scientifico</b> <b>Frontiers in Sport and Active Living</b> Alessandria M, Angilletta S, Pivetta I, Annone B, Cravanzola S and De Giorgio A (2024) "4-week stretching program after submaximal strength exercise affects performance but not heart rate variability and lactate clearance. An exploratory study". Front. Sports Act. Living 6:1424756. doi: 10.3389/fspor.2024.1424756</p> <p><b>Presentazione Poster</b> <b>FENS Forum</b> Cravanzola S, Romanazzi M, Giacosa M, Panconi G, Sorgente V, Guarducci S, Bravi R. "Postactivation potentiation effects on squat performance and EMG in resistance trained men of different levels of expertise". Poster presentato a: FENS Forum, International Neuroscience Conference; 2022 Luglio 9-13; Parigi, Francia.</p> <p><b>Presentazione Poster</b> <b>SISMES</b> Cravanzola S, Romanazzi M, Panconi G, Guarducci S, Bravi R. "Postactivation potentiation effects on squat performance and muscle synergies in resistance trained men". Poster presentato a: SISMES, XIII Congresso Nazionale, Ricerca e Formazione Applicate alle Scienze Motorie e Sportive; 2022 Novembre 4-6; Milano, Italia.</p> <p><b>Articolo scientifico-divulgativo</b> <b>Il Fisioterapista (ISSN 1123-7384, rivista indicizzata su EBSCO)</b> "Smoothness as a conceptual framework for evaluating running proficiency". La fluidità dei movimenti è una caratteristica legata a un gesto motorio conosciuto. Le evidenze esistenti illustrano che questa qualità cambia in conseguenza dell'età, dello stato di salute, della pratica e degli infortuni subiti e della fatica muscolare. Alcuni studi preliminari sull'argomento suggeriscono che una tecnica di corsa efficace si rifletta in una corsa più fluida. Co-autore: Gennaro Boccia 2020</p>

Il sottoscritto, consapevole che – ai sensi dell'art. 76 del D.P.R. 445/2000 – le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali, dichiara che le informazioni rispondono a verità.

Il sottoscritto dichiara di aver ricevuto l'informativa sul trattamento dei dati personali, pubblicata al seguente link: <https://privacy.unipv.it>.

Il sottoscritto è consapevole che il presente documento potrebbe essere oggetto di pubblicazione per finalità di trasparenza sul sito web dell'Università degli Studi di Pavia.

Luogo e data: Asti 13/09/2024