CURRICULUM VITAE

Nome:	MATTEO MERATI
Data di nascita:	7/2/1966
Nazionalità:	Italiana
Mail:	matteo.merati@unipv.it

Formazione

- **1994**: laurea in Scienza e Tecnica dell'Attività Fisica e Sportiva (menzione: Allenamento Sportivo e Performance Motoria; modulo: Ricerca) conseguita c/o l'Università della Borgogna - Dijon – Francia
- **1988**: diploma di Istituto Superiore di Educazione Fisica conseguito c/o l'Isef della Lombardia di Milano con la votazione di 110 e lode su 110

Specializzazioni tecnico -sportive

- **2019:** formatore di 3° livello di Corsa d'Orientamento
- **2017:** istruttore di Triathlon
- **2014**: promoter di Badminton
- **2013**: istruttore di Atletica Leggera
- **1998**: istruttore Federale di Mountain Bike – Orientamento
- **1995**: allenatore Federale di Corsa d'Orientamento
- **1992**: maestro Federale di Corsa d'Orientamento
- **1988**: istruttore Federale di Corsa d'Orientamento

Abilitazioni

- **1999**: alla professione di giornalista pubblicista (Ordine Nazionale dei Giornalisti, tessera n.088566)
- **1993**: all'insegnamento dell'Educazione Fisica nelle scuole secondarie di II° grado conseguito in seguito a Concorso Ordinario (D.M. 23.3.90)
- **1992**: all'insegnamento dell'Educazione Fisica nelle scuole secondarie di I° grado conseguita in seguito a Concorso Ordinario (D.M. 23.3.90)

Docenze scolastiche

- **dal 2020**: docente di ed. fisica c/o scuola media Sant'Ambrogio – via De Nicola, Milano
- **dal 2019 al 2020**: docente distaccato presso USR Lombardia, ambito territoriale Milano
- **dal 2017 al 2019**: docente di ed. fisica c/o scuola media Cavalieri – via Anco Marzio, Milano
- **dal 2013 al 2017**: docente di ed. fisica c/o scuola media Maria Consolatrice – via Melchiorre Gioia, Milano

- **dal 1997 al 2013:** docente di ed. fisica c/o liceo Maria Immacolata - via Amadeo, Milano
- **dal 1993 al 1996**: docente di ed. fisica c/o istituti statali di istr. secondaria di 1° e 2° grado
- **dal 1989 al 1993**: docente di ed. fisica c/o scuola media Marcelline – via Quadronno, Milano

Esperienze professionali

Commissioni

- **1996-1997**: esaminatore corso specializzazione organizzato dall'Isef di Perugia e dalla Fiso
- **1989**: docente corso d'Orienteering per insegnanti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, promosso dal Ministero della Pubblica Istruzione e dalla Fiso – Casalecchio di Reno (BO)

Tecnico

- **dal 2016:** organizzatore eventi di team building – settore orienteering - per conto di T-Events (2016: Erbatici; 2017: Cesano Maderno, Venezia; 2018: Burano, Verona; 2019: Belgirate, La Thuile; 2021: Monte Legnoncino; 2022: Iseo, Naviglio Grande Milano, Velodromo Vigorelli Milano; 2023: Alleghe, Viverone, Zanzibar; 2024: Fondotoce, Peschiera del Garda, Val Ferret)
- **dal 2014** insegnate di ginnastica per la terza età per conto dell'ASD Gruppo Sportivo Quartiere Sant'Ambrogio (60 ore annuali)
- **dal 2006 al 2019:** preparatore atletico dell'ASD Happy Runner Club
- **dal 1992 al 2014:** insegnante di ginnastica per la terza età per conto dell'ASD Elio Vittorini (240 ore annuali)
- **dal 1989 al 1992**: preparatore atletico della Squadra Nazionale Under 20 di corsa d'orientamento per conto della Fiso
- **dal 1987 al 1992** insegnate di ginnastica per la terza età per conto dell'ASD Centro Sportivo Corsico (120 ore annuali)

Consulente tecnico-scientifico

- **dal 2004 al 2015:** delegato Provinciale Fiso per la provincia di Pavia
- **dal 1994 al 2010**: consulente a contratto per tutte le iniziative – corsi di aggiornamento, GSS, gare federali, seminari – relativi allo sport orientamento per conto della Provincia di Pavia
- **dal 1992 al 2002**: consulente a contratto per l'attività didattico-sportiva c/o l'Isef della Lombardia – Milano

Giornalista

- **dal 2021:** direttore responsabile della testata "EF, la rivista di educazione fisica scienze motorie e sport"
- **dal 2015 al 2020:** redattore della testata "EF, la rivista di educazione fisica scienze motorie e sport"
- **dal 2010 al 2014:** caporedattore della testata "EF, la rivista di educazione fisica scienze motorie e sport"

- **dal 1995 al 2020:** membro della redazione dell'Editoriale Sport Italia (riviste Correre, Multisport, Triathlete, Scarpe&sport)

Didattica universitaria

- **2024:** relatore al Master di I° livello "Educazione fisica scolastica", organizzato presso LAMA, Università di Pavia (10 ore)
- **2023:** relatore al Master di I° livello "Educazione fisica scolastica", organizzato presso LAMA, Università di Pavia (12 ore)
- **2022:** relatore al Master di I° livello "Educazione fisica scolastica", organizzato presso LAMA, Università di Pavia (12 ore)
- **dal 2011:** docente a contratto presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, corso di Laurea in Scienze Motorie e dello Sport, insegnamento: Teoria e metodologia del movimento umano (120 ore annuali)
- **2008-2009**: cultore della materia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, corso di Laurea Specialistica in Attività Fisica Adattata, insegnamento: Teoria, tecnica e didattica dell'attività motoria per l'età anziana (30 ore annuali)

Aggiornamento personale dal 2000

Tecnico

- **2022:** corso di aggiornamento QUEL FENOMENO DEL PADEL organizzato da Asi Lombardia e UST MIlano
- **2022:** convegno Nazionale Tecnico Scientifico LA FORZA NEL TRIATHLON, ASPETTI FISIOLOGICI METODOLOGICI E MENTALI organizzato da Fitri
- **2021:** webinar DALLO SPORT AI GIOCHI DI DIVERTIMENTO organizzato da DeA Formazione
- **2021:** corso di aggiornamento MTB NEL PARCO DEL TICINO: RIPARTIAMO DALL'AMBIENTE NATURALE! organizzato da Edumoto e Capdi&LSM
- **2019**: corso di aggiornamento PROGETTO EASY BASKET E 3VS3 organizzato da FIP Lombardia e UST Milano
- **2019**: corso di aggiornamento BASEBALL E SOFTBALL organizzato da UST Milano e Comitato Regionale Federazione Baseball
- **2017**: corso TEACHER SHUTTLE TIME BWF organizzato da FIBa
- **2017**: aggiornamento per tecnici nazionali TRACCIARE UNA GARA SPRINT organizzato dalla Fiso
- **2015**: corso di formazione CANOA A DRAGON BOAT: OUTDOORS E & SPORT organizzato da Capdi&LSM ed Edumoto
- **2014**: corso di PROMOTER organizzato da FIBa
- **2013**: convegno PRINCIPI E ADATTAMENTI DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA: DALLE MOLECOLE AL MOVIMENTO organizzato da Università Cattolica del Sacro Cuore
- **2009**: aggiornamento per tecnici nazionali IL TRACCIAMENTO organizzato da Fiso
- **2005**: convegno LA PREPARAZIONE MENTALE IN ORIENTEERING organizzato da Fiso e Sesto 76 Lisanza

- **2005**: convegno L'ATLETA DEL FUTURO organizzato da Coni Pavia e Assessorato allo Sport della Provincia di Pavia
- **2004**: convegno RECLUTAMENTO E ALLENAMENTO GIOVANILE IN ORIENTEERING organizzato dalla Fiso e Sesto 76 Lisanza
- **2002**: convegno LA PREPARAZIONE ATLETICA IN ORIENTEERING organizzato da Fiso e Sesto 76 Lisanza
- **2002**: convegno IL METABOLISMO E LE FONTI ENERGETICHE DEL GIOVANE CALCIATORE organizzato da Coni della Lombardia
- **2001**: convegno ESERCIZIO FISICO E SCIENZA DELLO SPORT organizzato da Università degli Studi di Milano – Facoltà di Scienze Motorie – e Isef della Lombardia
- **2000**: convegno LA PREPARAZIONE ATLETICA NEI GIOCHI DI SQUADRA: QUALI STRATEGIE? organizzato ISU dell'Isef Lombardia, Isef e ISP

<u>Scuola</u>

- **2024**: corso di formazione INSEGNARE IL BADMINTON A SCUOLA organizzato da FIBa e UST Milano
- **2023:** corso di aggiornamento SCUOLA E INTELLIGENZA EMOTIVA – NUOVI SCENARI EDUCATIVI organizzato da Edumoto e Capdi&LSM
- **2023:** corso di aggiornamento IN CLASSE CON SMARTFOOD IEO– STRUMENTI PER L'INSEGNAMENTO DI SCIENZE DELLA NUTRIZIONE organizzato da Istituto Europeo di Oncologia
- **2022:** seminario di aggiornamento INNOVAZIONE DIGITALE PER LA DIDATTICA organizzato da FME Education spa
- **2022:** webinar INSEGNARE CON… ATTIVI! Organizzato da DeA Formazione
- **2020**: workshop GAMIFICATION AND GAME-BASED LEARNING ONLINE organizzato da Educo
- **2020**: webinar LA DIDATTICA DA REMOTO NELLE SCIENZE MOTORIE: RI-PROGETTAZIONE DIDATTICA E ADEMPIMENTI organizzato da DeA Formazione
- **2020**: webinar LA DIDATTICA DA REMOTO NELLE SCIENZE MOTORIE: AUTOVALUTAZIONE E VERIFICA organizzato da DeA Formazione
- **2020**: webinar INSEGNARE LA FORZA A SCUOLA: OSSERVAZIONI, METODI, CRITERI ED ESEMPI organizzato da DeA Formazione
- **2020**: webinar IDEE CONDIVISE PER LA DIDATTICA A DISTANZA NELLE SCIENZE MOTORIE organizzato da DeA Formazione
- **2019**: corso di aggiornamento IL RUGBY A SCUOLA organizzato da UST Milano e FIR
- **2019**: convegno DAL CORPO ALLA CITTADINANZA: LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE SOCIALI A SCUOLA organizzato da Edumoto, Capdi&LSM e UST Milano
- **2018**: convegno LO STUDENTE IN-COMPETENTE… organizzato da Edumoto e da Capdi&LSM
- **2017-2018**: corso IL DOCENTE COACH (livello 1 e livello 2) organizzato da IC Cavalieri di Milano

- **2017**: corso di aggiornamento CORTESIA: PULIRE LE RELAZIONI. LA GENTILEZZA COME HABITUS DEL DOCENTE DI UNA SCUOLA organizzato da IC Cavalieri di Milano
- **2015**: seminario PROGETTARE PER COMPETENZE IN EF: UN'IPOTESI DI LAVORO organizzato da Capdi&LSM e Casa Editrice D'Anna
- **2014**: corso di formazione PROGETTARE, VALUTARE E CERTIFICARE LE COMPETENZE organizzato da Istituto delle Suore di Maria Consolatrice
- **2012**: corso di aggiornamento CATENE MUSCOLARI E POSTUROLOGIA APPLICATE ALLA SCUOLA organizzato da USR per la Lombardia
- **2011**: seminario di studio HITBALL, LO SPORT NATO NELLA SCUOLA PER LA SCUOLA organizzato da Ansas Lombardia d'intesa con USR Lombardia, Assessorato Sport Regione Lombardia, Itsos A. Steiner – Milano, Associazione Prisma – Milano e Federazione Italiana Hitball
- **2010**: corso d'aggiornamento LA PALLAVOLO, LA SCUOLA E I GIOVANI organizzato dal COL Milano in occasione dei Fivb Men's Volleyball World Championship Italia 2010
- **2010**: corso d'aggiornamento LA PALLAVOLO A SCUOLA organizzato da COL Milano in occasione dei Fivb Men's Volleyball World Championship Italia 2010
- **2009**: seminario di studio L'ATTIVITÀ FISICA ADATTATA IN AMBITO SCOLASTICO organizzato da Ansas (ex Irre) Lombardia in collaborazione con il Comitato Italiano Paralimpico e l'Assessorato allo Sport e Politiche Giovanili della Provincia di Milano

<u>Sicurezza</u>

- **2024**: corso di formazione AGGIORNAMENTO IN MATERIA DI SICUREZZA E SALUTE SUI LUOGHI DI LAVORO organizzato da Frareg srl
- **2021:** corso di formazione per ADDETTO AL PRIMO SOCCORSO organizzato da Power Training
- **2019**: 9^ GIORNATA REGIONALE DELLA SICUREZZA STRADALE organizzato da Polis Lombardia e Regione Lombardia
- **2015**: corso SICUREZZA NEI POSTI DI LAVORO organizzato da Istituto delle Suore di Maria Consolatrice
- **2015**: corso ANTINCENDIO PER LUOGHI DI LAVORO AD ALTO RISCHIO organizzato da Istituto delle Suore di Maria Consolatrice
- **2014**: corso BLSD – RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE DI BASE E DEFRIBILLAZIONE PRECOCE organizzato da Rotary International e Areu 118 e FVS
- **2000**: corso ANTINCENDIO PER LUOGHI DI LAVORO A MEDIO RISCHIO organizzato da GPS Europe

<u>Culturale</u>

- **2024**: percorso formativo PERCORSI FORMATIVI ANNUALI DI LINGUA E METODOLOGIA PER DOCENTI organizzato da Ministero dell'Istruzione e del Merito

- **2024**: giornata di in-formazione DOPING: STORIA, DANNI FISIOLOGICI, TESTIMONIANZE. CONOSCERE PER PREVENIRE E COMBATTERE organizzato da UST Milano
- **2023:** corso di formazione MILANO NEL TEMPO organizzato da Scuola di Polizia Locale Milano
- **2022:** convegno EDUCAZIONE FISICA IN MOVIMENTO: 30 ANNI DI EF INSIEME ALLA CAPDI & LSM organizzato da Capdi&LSM
- **2021:** corso di aggiornamento BULLISMO E CYBERBULLISMO: CONOSCENZA, VALUTAZIONE E INDICAZIONI PER LA PREVENZIONE organizzato da Ministero dell'Istruzione e Università degli studi di Firenze
- **2021**: corso di aggiornamento AXIOS – REGISTRO ELETTRONICO – CORSO COMPLETO PER DOCENTI E SEGRETERIE DIDATTICHE organizzato da Easyteam.org SRL Academy – eLearning
- **2020**: videocorso on line IDEE DALL'EUROPA PER L'EDUCAZIONE FISICA DURANTE LE RESTRIZIONI COVID organizzato da Italiascuola
- **2020**: seminario nazionale L'INSEGNANTE DI EF, ISCRUZIONI PER L'USO (PER RIDURRE I RISCHI E AUMENTARE IL BENESSERE) organizzato da Capdi&LSM
- **2020**: seminario di formazione WONDERFUL LOSERS – DAL FILM CHE FA BENE AL CICLISMO AL CONFRONTO SULL'ETICA DELLO SPORT organizzato da USR Lombardia, Stefilm, Istituto Universitario-suola di mediazione linguistica CIELS Milano e La Cro.S.S.
- **2019**: evento teatrale formativo DESIDERIO organizzato da UST Milano e Teatro Minimo
- **2019**: convegno nazionale BRERA, PENSIERI LIBERI SUL PIU' SEDUCENTE GIORNALISTA SPORTIVO DEL NOVECENTO organizzato da Panathlon Club di Pavia e UST Pavia
- **2018**: corso di aggiornamento MOVIMENTO E STILI DI VITA PER IL BENESSERE E LA SALUTE NEI GIOVANI organizzato da USR Lombardia e Fondazione Umberto Veronesi
- **2017**: seminario di studio I COMPORTAMENTI OPPOSITIVO-PROVOCATORI NEL CONTESTO SPORTIVO organizzato da Università Cattolica del Sacro Cuore
- **2016**: seminario nazionale L'EDUCAZIONE FISICA CHE VOGLIAMO organizzato da Capdi&LSM
- **2015**: STATI GENERALI DELL'EDUCAZIONE FISICA organizzato da Capdi&LSM e Sismes in collaborazione con URS Lombardia e UST Milano
- **2015**: convegno scientifico DALL'ATTIVITA' DEI FONDATORI DELL'ISEF DELLA LOMBARDIA, ALL'ATTUALITA' E ALLE PROSPETTIVE FUTURE DELLE SCIENZE MOTORIE organizzato da Università degli Studi di Milano – Scuola di Scienze Motorie
- **2015**: convegno NEUROSCIENZE, MOTRICITA' E APPRENDIMENTO organizzato da Università Cattolica del Sacro Cuore – Dipartimento di Pedagogia
- **2012**: corso di formazione LIM E PODIUM organizzato da Università Cattolica del Sacro Cuore

- **2012:** corso di formazione EDUCAZIONE FISICA INSIEME organizzato da Associazione Veneziana Insegnanti Educazione Fisica e da Capdi&LSM
- **2012:** corso di aggiornamento LE SCIENZE MOTORIE; QUALE VALORE AGGIUNTO NELLA RELAZIONE, PRESUPPOSTO DEL RAPPORTO EDUCATIVO organizzato da USR Lombardia
- **2011**: corso di formazione EDUCAZIONE FISICA INSIEME organizzato da Associazione Veneziana Insegnanti Educazione Fisica e dalla Capdi&LSM
- **2011**: corso di aggiornamento SPORT NUTRITION organizzato da Equipe Enervit
- **2011**: corso di aggiornamento IL CODICE ETICO organizzato da Congregazione suore di Carità delle Sante Capitanio e Gerosa
- **2010**: seminario di studio EDUCAZIONE FISICA CHE VOGLIAMO 5 – METODI E METODOLOGIE IN EDUCAZIONE FISICA organizzato da Capdi&LSM
- **2009**: incontro dei referenti nelle scuole primarie relativo al MONITORAGGIO DELLE INIZIATIVE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE NELLA SCUOLA PRIMARIA organizzato da Ansas (ex Irre) Lombardia
- **2007**: convegno internazionale LA SCUOLA E LO SPORT NEI PAESI DELL'UNIONE EUROPEA organizzato da Ansas (ex IRRE) Lombardia, Capdi&Lsm in collaborazione con la Commissione Europea - rappresentanza di Milano
- **2006**: incontro sul protocollo di ricerca relativo al progetto MOTORFIT LOMBARDIA: MONITORAGGIO PER CONOSCERE LO STATO DI BENESSERE MOTORIO DEGLI STRUDENTI DELLA LOMBARDIA organizzato da Ansas (ex Irre) Lombardia
- **2005-2006**: corso di aggiornamento Universitario EDUCAZIONE ALLA SALUTE NELLE SCUOLE promosso da facoltà di Medicina (Unimi), ASL città di Milano, USR Lombardia/CSA di Milano
- **2004**: convegno QUALE FUTURO PER L'EDUCAZIONE FISICA organizzato da Isef Lombardia in occasione dell'anno Europeo dell'Educazione attraverso lo Sport
- **2000**: convegno LA FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE, NATURALE EVOLUZIONE DELL'ISEF DELLA LOMBARDIA, INCONTRA L'EUROPA organizzato da Università degli Studi di Milano – Facoltà di scienze Motorie – e Isef della Lombardia

Pubblicazioni scientifiche dal 2000

- **2020:** FLESSIBILITA' E STATURA pubblicato su "Sport&Medicina", n.1, gennaio/marzo (pagg. 34-39)
- **2018:** STRETCHING. QUALE TEST? pubblicato su "Scienza&Sport", n.38 (pagg. 62–65)
- **2017**: RELAZIONE TRA CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI IN ETÀ EVOLUTIVA pubblicato si SdS, n.113 (anno XXXVI, pagg.65-71)

- **2017**: RAPIDITÀ E COORDINAZIONE pubblicato su “Sport&Medicina”, n.1, gennaio/marzo (pagg. 68–71)
- **2017**: PESI, SERIE E RIPETIZIONI. FACCIAMO CHIAREZZA pubblicato su “Scienza&Sport”, n.35 (pagg. 79-81)
- **2016:** PHYSICAL PERFORMANCENIN HIGH SCHOOL STUDENTS: EFFECT OF CHRONOTYPE pubblicato su “Italian Journal of Anatomy and Embryology”, vol. 121, n.1 (supplement, pag. 201)
- **2015:** AGGRESSION DURING PE LESSONS WITH MINI-RUGBY AND FIGHT pubblicato su “Journal of Modern Education Review”, vol. 5, n.2 (pagg.859-867)
- **2014**: LOW BACK MOTION AND HAMSTRING FLEXIBILITY: EVALUATION FOLLOWING TWO DIFFERENT PROTOCOLS poster presentato al 19° congresso annuale dell’European College of Sport Science (Amsterdam, 2–5 luglio)
- **2013**: DESTRORSO O MANCINO? pubblicato su “Sport&Medicina”, n.3, maggio/giugno (pagg. 55–59)
- **2013**: COOPER RUN TEST IN YOUNG STUDENT FROM METROPOLITAN AREA poster presentato all’8° congresso Fiep di Bratislava (29 agosto-1 settembre)
- **2013**: COOPER AND SHUTTLE RUN TEST IN YOUNG STUDENT: RESULTS AND CORRELATIONS pubblicato su “Sport Science Review”, vol XXII, n.3-4 (pagg. 217-228)
- **2013**: ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTIC AND SIT AND REACH TEST: EUROPEAN PROTOCOL poster presentato al congresso nazionale Sismes (Pavia, 27-29 settembre)
- **2013**: ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTIC AND SIT AND REACH TEST: AMERICAN PROTOCOL poster presentato al 5° congresso nazionale Sismes (Pavia, 27-29 settembre)
- **2013**: AN INVESTIGATION INTO THE MOTIVATION AND INTEREST IN PE ACTIVITY AND SPORT IN ADOLESCENT SCHOOL CHILDREN (11 TO 13) – A COMPARISON BETWEEN PE AS TAUGHT SUBJECT AND SPORTS DURING FREE TIME poster presentato all’Aiesep di Varsavia 2013 (4-7 luglio)
- **2012**: RUN TEST AFTER FIVE YEARS: DATA ON A POPULATION OF URBAN SEDENTARY STUDENTS poster presentato al 17° congresso annuale dell’European College of Sport Science (Bruges, 4-7 luglio)
- **2012**: 1000M RUN TEST PERFORMANCE DURING YEARS: FOURTEEN URBAN STUDENTS RESULTS poster presentato al 17° congresso annuale dell’European College of Sport Science (Bruges, 4-7 luglio)
- **2011**: SKATEBOARDING & TRAINING LOAD pubblicato su “Sport&Medicina”, n.6, novembre/dicembre (pagg. 45–48)
- **2011**: PHYSICAL ACTIVITY EFFECTS IN ELDERY FEMALE: EVALUATION THROUGH SIX-MINUTE WALKING TEST pubblicato su “Sport Science Review”, vol XX, n.5-6 (pagg. 95-104)
- **2011**: FORZA MASSIMA MUSCOLARE E VELOCITÀ DI MOVIMENTO DOPO L’ALLENAMENTO NEGLI ANZIANI. REAZIONI DIVERSE TRA DONNE E UOMINI pubblicato su “Scienza&Sport”, n.12 (pagg. 76–79)

- **2010**: PHYSICAL IMPROVEMENT IN ELDERY FEMALE AFTER TRAINING: SIT UP AND SPEED GAIT pubblicato su “Sport Science Review”, vol XIX, n.5-6 (pagg. 247–261)
- **2010**: L’ALLENAMENTO NELLA TERZA ETÀ. EFFETTI SU FORZA, POTENZA E ORMONI pubblicato su “Scienza&Sport”, n.7 (pagg. 76–81)
- **2008**: STANDING BROAD JUMP TEST PERFORMANCES IN ITALIAN STUDENT: ACTUAL DATA poster presentato all’International Scientific Conference –Theoretical, methodology and methodical aspects of physical education (Belgrado, 11 dicembre)

Editoria e altre pubblicazioni (selezione dal 2000)

Editoria scolastica

- **2025**: EDUCAZIONE FISICA IN PRATICA PER LA VITA – **(autore)** – libro di testo per scuola secondaria di primo grado (volume unico) – ed. Marietti Scuola
- **2019**: DISCIPLINE SPORTIVE – **(autore)** – libro di testo per i licei sportivi (volume unico) – ed. Marietti Scuola
- **2016**: PIÙ MOVIMENTO-discipline sportive **(autore)** – libro di testo per i licei sportivi (volume 2) – ed. Marietti Scuola
- **2014**: PIÙ MOVIMENTO-discipline sportive- **(autore)** – libro di testo per i licei sportivi (volume 1) – ed. Marietti Scuola
- **2012**: ORIENTAMENTE – **(ideatore e autore)** – video didattico su teoria, esercitazioni pratiche e gare di orienteering – Casa editrice G. D’Anna
- **2009**: PT, IL MIO PERSONAL TRAINER - **(autore)** – libro di testo per la scuola media – ed. Mondadori Scuola

Contributi all’interno di volumi

- **2019**: PEDAGOGIA E CULTURA DELLA CORPOREITÀ NELL’ETÀ EVOLUTIVA, capitolo FARE SCUOLA IN PALESTRA – a cura di F. Casolo, M. Musaio e S. Nosari - **(coautore)** – ed. Vita e Pensiero
- **2013**: PEDAGOGIA DEL MOVIMENTO E DELLA CORPOREITÀ, capitolo L’IMPORTANZA DELL’ATTIVITÀ MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE – a cura di F. Casolo e G. Mari - **(coautore)** – ed. Vita e Pensiero

Consulente scientifico

- **2010**: EUROFIT SPECIAL – a cura di A.R. Rosa – **(editor)** – ed. Ansas
- **2010**: collana “Scienze Motorie e Sportive”, SPORT DI SQUADRA NON TRADIZIONALI NELLA SCUOLA SECONDARIA – a cura di L. Eid e M. Bussetti – **(coordinatore editoriale)** – ed. Ansas
- **2010**: collana “Scienze Motorie e Sportive”, SPAZIO, TEMPO, CORPO, SUONO: EDUCAZIONE FISICA ED EDUCAZIONE MUSICALE A CONFRONTO – a cura di L. Eid e M. Bussetti – **(coordinatore editoriale)** – ed. Ansas
- **2010**: collana “Scienze Motorie e Sportive”, SCUOLA, MOVIMENTO, SPORT IN AMBIENTE LACUSTRE – a cura di L. Eid e M. Bussetti – **(coordinatore editoriale)** – ed. Ansas
- **2010**: collana “Scienze Motorie e Sportive”, LE DANZA TRADIZIONALE E MODERNA NELLA SCUOLA – a cura di L. Eid e M. Bussetti – **(coordinatore**

editoriale) – ed. Ansas

- **2010**: collana “Scienze Motorie e Sportive”, LE ARTI CIRCENSI NELLA SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA – a cura di L. Eid e M. Bussetti – **(coordinatore editoriale)** – ed. Ansas
- **2010**: collana “Scienze Motorie e Sportive”, L’ORIENTEERING NELLA SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA – a cura di L. Eid e M. Bussetti – **(coordinatore editoriale)** – ed. Ansas
- **2010**: collana “Scienze Motorie e Sportive”, FITNESS & WELLNESS: BENESSERE DEGLI INSEGNANTI – a cura di L. Eid e M. Bussetti – **(coordinatore editoriale)** – ed. Ansas
- **2010**: collana “Scienze Motorie e Sportive”, DIFESA PERSONALE, PREVENZIONE DEL BULLISMO E SICUREZZA SOCIALE – a cura di L. Eid e M. Bussetti – **(coordinatore editoriale)** – ed. Ansas
- **2010**: collana “Scienze Motorie e Sportive”, COME ACQUISIRE LE COMPETENZE MOTORIE NELLA SCUOLA DELL’INFANZIA– a cura di L. Eid e M. Bussetti – **(coordinatore editoriale)** – ed. Ansas
- **2010**: collana “Scienze Motorie e Sportive”, ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA ADATTATA IN AMBITO SCOLASTICO – a cura di L. Eid e M. Bussetti – **(coordinatore editoriale)** – ed. Ansas
- **2010**: collana “Scienze Motorie e Sportive”, ARRAMPICARE: ESPERIENZE E PERCORSI DIDATTICI DALLA PALESTRA ALL’AMBIENTE NATURALE – a cura di L. Eid e M. Bussetti – **(coordinatore editoriale)** – ed. Ansas
- **2009**: MOTORFIT, PROGETTO DI RICERCA – a cura di L. Eid - **(revisione testi)** - ed. Ansas
- **2009**: IMPARARE GIOCANDO – a cura di M. Bussetti, F. Casolo, L. Castelli, A. Daino, L. Eid, B. Mantovani, M. Vicini – **(editor)** – ed. Ansas
- **2000**: TUTTO SUL FITNESS - di O. Barteck - **(consulente scientifico)** – manuale illustrato - ed. Konemann

Articoli tecnico-divulgativi (selezione dal 2000)

- **2024**

✓ rivista EF – Cosa ci insegna lo sport oggi (n.1) – Libro di testo, si o no? (n.4)

- **2023**

✓ rivista EF – Edson Arantes do Nascimento, Pelè (n.1) – Quattro maglie per un trascinatore (n.1) - Quando si fa la storia (n.2)

- **2022**

✓ rivista EF – Le più medagliate (n.1) – Leggenda (n.3) – Julius Winfield Erwing, Doc J! (n.4)

- **2021**

✓ rivista EF – Sara, la collega primatista del mondo e oro olimpico nel salto in alto (n.1) – Scontro fra titani (n.2) – Curiosità e buon senso, addio (n.4)

- **2020**

✓ rivista TRIATHLETE – Lento lento (259) – Stretching dinamico attivo (260) – Arti

superiori, quando? (262) – Stretching statico passivo (263) – Addominali: un trainer chiamato “gravità” (264) – Una rotonda compagna di viaggio (265)

✓ rivista EF – Bjorn Borg e John McEnroe (n.1) – Sebastian Coe e Steve Ovett (n.2; a cura di) – Felice Gimondi e Eddy Merckx (n.3) – Signore e signori, da Trafoi in alta val Venosta, Gustav Thoeni! (n.3) – Sandro Mazzola e Gianni Rivera (n.4) – Non servono le presentazioni, il suo nome era Diego Armando (n.4)

- **2019**

✓ rivista TRIATHLETE – Il core, ovvero gli addominali (250) – Stretching dinamico, rimbalzi e insistenze (251) – I muscoli posteriori delle anche: i glutei (252) – Che pettorali! (253) – Stretching dinamico, spinte e circonduzioni (254) – Apri e chiudi (255) – Polpaccio: quello che serve sempre e dovunque (256) – Il bello di farlo in coppia (257) – Partenza o ripartenza? Le basi per il nuovo anno (258)

- **2018**

✓ rivista TRIATHLETE – Anno nuovo, fatica nuova (241) – Rigidità concentrata (242) – Meno fatica con una corsa migliore (243) – Spalle e braccia sciolte (244) – Leggeri sovraccarichi (245) – Tira e molla (246) – Contro la parete (247) – La forza delle gambe (248) – Rilassarsi con lo stretching (249)

✓ rivista EF – Il cannibale dello slittino mondiale: Armin Zoggeler (n.1) – Nones, Belmondo e i fratelli Di Centa (n.1) – La più grande impresa italiana nella storia delle Olimpiadi invernali (a cura di, n.1) – Sua Maestà Ingemar (n.1) – Un sano esame di coscienza (n.3)

- **2017**

✓ rivista TRIATHLETE – Ridiamo mobilità all’organismo (n.232) – Non solo gambe (233) – Pedala e poi allungati (234) – Forza con gli arti inferiori (235) – Un eccentrico divertimento (236) – Combatti le tensioni (237) – Addome non solo apparenza (238) – Poker! Ultimi lampi di stagione (239) – A carico naturale (240)

✓rivista EF – Relazione tra rapidità e coordinazione: test dell’ostacolo esagonale (n.1)

- **2016**

✓ rivista TRIATHLETE – La distanza perfetta (n.223) – Non tutti uguali (224) – Tre discipline, che fare? (225) – Un passo alla volta (226) – Arrivarci di corsa (227) – A volte capita (228) – Tutto in un mese (229) – Iscrizioni al via! (230) – Cominciare dalla fine (231)

✓ rivista EF – La storia di Tyler Hamilton: dopato redento (n.4)

- **2015**

✓ rivista TRIATHLETE – I buoni consigli per il neofita (n.215) – Come cominciare (216) – Jumping Fitness Program (217) – Passaparola (218) – il passaparola (219) – Le cosa da sapere (220) – La ginnastica complementare (221) – Pillole (222)

✓ rivista EF – Olimpiadi e curiosità (n.4)

- **2014**

✓ rivista CORRERE – Lavoro eccentrico: energia nobile per chi corre (n. 352)

✓ rivista TRIATHLETE – E dagli con il cross training (n. 207) – Un aiuto dal basso (208) – Pilates e il suo Magic Circle (209) – La dea palla (210) – Caro vecchio gradino (211) – Spiaggia, sabbia e rocce (212) – Un allenamento diverso (213) – Ma quanto mi alleno? (214)

- **2013**

✓ rivista CORRERE – L'importanza degli addominali (n. 341)

✓ rivista TRIATHLETE – C'è fatica e fatica (n. 200) – Dalla corsa al duathlon (201) – E dopo la partita mi faccio un triathlon (202) – Quando il nuoto si trasforma (203) – Due ruote e due gambe (204) – La forza del trailer (205) – Un passaggio facile facile (206)

✓ rivista IL LANTERNINO – Correre più velocemente (n. 1, anno XXI) – Lo stretching, questo sconosciuto (2) – Irrobustire gli arti inferiori (3)

- **2012**

✓ rivista CORRERE – Il coach al primo bilancio (n. 327) – Parola di Pinco: la corsa è contagiosa (328) – Il ricevimento del coach (332) – Così ci si allunga (338)

✓ rivista SCARPE&SPORT – Ancora un passo avanti (n. 33) – A ognuno il suo (33) – Passo lento, veloce, tacco e punta (33) – Un capitolo a parte (33) – Non solo tacchetti (33) – Per giovani e meno giovani (33) – Poche ma buone (33) – Per i pedali o per i piedi? (33) – Benessere anche per i piedi (33) – Differenze ben visibili (33) – Salta, salta e salta ancora (33) – Avanti, indietro, destra e sinistra (33) – Sempre più comodi nella natura (33) – Cammin facendo (33) – Inverno, primavera, estate (33) – Fidarsi è bene, ma… (33) – Non c'è che l'imbarazzo della scelta (34) – La corsa in natura (34) – Poltrone ai piedi (34) – Le "monoposto" degli umani (34) – Parola d'ordine: adeguare (34) – Calcetto sarà lei! (34) – Prima che il gioco si faccia duro… (34) – Bioniche, ma con memoria (34) – Il battito del piede (34) – Sfida ristretta sotto canestro (34) – Ampio catalogo sotto rete (34) – Guarda dove giochi, pensa a chi sei (34) – Parola d'ordine: adattamento (34) – il destino è nei primi passi (34) – Caldo e leggero (34) – Provare con pazienza (34)

✓ rivista AZIMUT – Stretching e mobilità articolare (n. 07)

- **2011**

✓ rivista CORRERE – Il preparatore atletico questo sconosciuto (n. 325)

✓ rivista SCARPE&SPORT - Saperne di più (n. 31) – A piede libero (31) – Per non farsi male (31) – Un divertimento che costa caro (31) – Una forza emergente (31) – Ad ognuno il suo (31) – Dai piedi in su (31) – Piedi da canestro (31) – Scarpe sotto rete (31) – Gioco di piedi (31) – Tutti fuori (31) – Un mondo a sé (31) – Come mi vesto? (31) – Forse non tutti sanno che (31) – Un gesto semplice (32) – Non tutti i sentieri sono uguali (32) – Corri, salta e lancia (32) – Il più amato dagli italiani (32) – Due felpe e uno spiazzo (32) – Sempre e solo all blacks (32) – Pedala, pedala… (32) – In palestra si cambiano le scarpe (32) – Non solo e sempre parquet (32) – Sembra facile! (32) – La terra rossa non basta più (32) – Scende la pioggia (32) – Giovani piedi crescono (32) – Elegante e comodo, quindi sportivo (32) – Oh bei! Oh bei! (32)

✓ rivista AZIMUT – Comodamente di corsa (n. 05)

✓ rivista EF – Addio (n.1)

- **2010**

✓ rivista CORRERE - Imparare a cadere (n. 303) – Che tipo di principiante sei? (304) – Riscopriamo la mobilità articolare (308) – La mobilità non è un dono scontato (311)

✓ rivista TRIATHLETE - Fisiologia sportiva (n. 175) – Correre è un gesto naturale, ma allenarsi non è un gioco da ragazzi (182)

- **2009**

✓ rivista CORRERE - Dodici stazioni per partire bene (n. 291) – La pliometria semplice (292) – Ricominciamo (293) – Per rafforzare le gambe (295) – Miglioriamo gli spostamenti laterali (298)

✓ rivista TRIATHLETE - Consigli per tutti (n. 172) – Un anello di congiunzione (173)

- **2008**

✓ rivista CORRERE - Gambe + dorso, e l'equilibrio ringrazia (n. 279) – Tre allenamenti a settimana (279) – Trasformiamo il carico in capacità motoria (280) – Gare e dintorni (280) – La ginnastica irrinunciabile (281) – Pronti, via! (281) – Qualità a carico naturale (282) – Il tempo che passa non è un nemico (283) – Impariamo a respirare (288) – Tempo di circuit training (289) – La bacchetta magica (290)

✓ rivista SCARPER&SPORT - Allacciatele per favore (n. 25) – Più tempo alle scarpe (26)

✓ rivista TRIATHLETE - La schiena (n. 159) – Gli arti inferiori (160) – Gli arti superiori (161) – Mobilità pre-gara (162) – Il dopo gara (163) – Qualcosa è cambiato (165)

- **2007**

✓ rivista CORRERE - E vai con le macchine (n. 267) – Diamoci un taglio (267) – Quando la potenza diventa reattiva (268) – Gli ultimi sforzi (269) – Una sana abitudine (270) – Braccio di ferro (271) – Addome piatto o funzionale? (272) – Attenzione alla schiena (273) – Mobilizza il riscaldamento (274) – Defaticamento, ragione e qualità (276) – Orienteering: prepararsi al meglio per la prossima stagione (277) – Il carico in palestra: tronco e arti superiori (277) – Il carico in palestra: bacino e arti inferiori (278) – Boschi e bussola per iniziare a correre (278)

✓ rivista SPORTLIFE - Dove ho sbagliato? (n. 5) - Sogno di una notte di mezza maratona (8)

✓ rivista TRIATHLETE - Programmare una stagione (n. 157) – Una seduta in palestra (158)

- **2006**

✓ rivista CORRERE - Tempo di qualità (n. 256) – Il prima e il dopo (257) – Ma come la giro (258) – Le andature per cambiare ritmo (258) – Mettiamo a punto la carrozzeria? (259) – A che gioco giochiamo? (259) – Primi passi, riduciamo il lavoro (260) – Dai grandi ai piccoli spazi (260) – E dopo il via che faccio? (260) – Proteggi la schiena (261) – Seguire una linea (261) – Vediamo come stiamo (262) – L'attacco (262) – Qualcosa è cambiato (263) – Attenti al lupo! (263) – Gli ultimi aggiustamenti (264) – Vi siete persi? (264) – Tre per tutti (265) – Curva di livello (265) – Prima ti accorcio, poi ti allungo (266) – La bussola, questa sconosciuta (266)

✓ rivista SPORTLIFE - A qualcuno piace fredda (n. 3) - Dove corro a capodanno? (4)

✓ rivista TRIATHLETE - Questo triathlon sa da fare (n. 143) – Ognuno al suo posto (144) – Ormai ci siamo (145) – Si parte! (146) – Nuoto e transizioni (147)

- **2005**

✓ rivista CORRERE - Impariamo dai pallavolisti (n. 245) – Scontato, o forse no (246) – A tutto campo (247) – Cambia musica (248) – In sul calar del sole (249) – Dieci esercizi per incominciare (250) – A piedi nudi sulla sabbia (251) – Quanti anni hai? (252) –

Diamoci una mossa (253) – Una scossa benefica (254) – State comodi (255)

- **2004**

✓ rivista CORRERE - La ginnastica tira e molla (n. 234) – Una ginnastica lunga 42 km (235) – Proprio una palla al piede (236) – Via il mal di schiena (237) – Podisti alla sbarra (238) – Presi per il collo (239) – Acqua azzurra, acqua chiara (240) – Colpo di tacco (241) – Un volo movimentato (242) – Un pesetto per amico (243) – Due esercizi al giorno (244)

✓ rivista SCARPE&SPORT - Dimmi dove vai… (n. 17) – Terra e mare (17) – Sportivamente (17)

- **2003**

✓ rivista CORRERE - Giochi d'equilibrio (n. 224) - Dieci metri bastano e avanzano (225) – Va dove ti porta la mappa (225) – Il sesto senso (226) – Chilometrosforzo (227) – Pancia in dentro (227) – La forma oltre l'ostacolo (228) – Via le scarpe (229) – Tornare bambini (230) – Parola d'ordine, coordinazione (231) – In due è più divertente (233)

✓ rivista IL NUOVO CALCIO - Per molti ma non per tutti (n. 125)

✓ rivista SCARPE&SPORT - Quattro passi all'aria aperta (n. 16) – La volontà di esserci (16) – Tra sport e relax (16)

- **2002**

✓ rivista CORRERE - Belli caldi in gara (n. 212) – Una maratona cotta a puntino (213) – Così ti recupero le energie (214) – Quando la stanchezza è al top (215) – La pista può attendere (216) – Lasciare la strada vecchia per la nuova (217) – Le strade dell'estate (218) – Quando il gioco si fa duro (219) – Il materasso è il massimo che c'è (221) – Dalla cantina al solaio (222)

✓ rivista FITNESS MAGAZINE - Muovetevi. e di corsa! (n. 1) – Più tono alle gambe (3) – Trail, ovvero il sentiero (7)

✓ rivista SCARPE&SPORT - Calma piatta (n. 15) – L'ultima spiaggia (15) – Siate più liberi (15) – Tecnologia applicata (15)

- **2001**

✓ rivista CORRERE - 42195 m e non è finita (n. 201) - Salta che ti passa (202) - Giù dal letto (203) - Caldi a puntino (204) - Stretching da campioni (206) - A ognuno i suoi gesti (207) - Potere in tre mosse (208) - Addome o pancia? (209) - State seduti, non fermi (210) - Io non corro, volo (211)

✓ rivista FITNESS MAGAZINE - Duri come il ghiaccio (n. 1) – Tapis roulant o treadmill (2)

✓ rivista SCARPE&SPORT - Dalla montagna al nuovo millennio (n. 14) – Cosa c'è d'altro (14) – Quelli del tempo libero (14) – Crescere con le scarpe giuste (14)

- **2000**

✓ rivista CORRERE - In punta di piedi (n. 192) - Una schiena perfetta (193) - Quei dolori al collo (194) - Stessa spiaggia (195) - Luglio col bene che ti voglio (196) - Il corridore cammello (196) - Flessibili come bambù (197) - Braccio di ferro (198) - Per quando vi va buca (199) - Meglio farlo in casa (200)

✓ rivista FITNESS MAGAZINE - Non mi fermo più (n. 1) – Belle al traguardo (3) – Variazioni su piano (9) – Forza coi piedi (10)

- ✓ rivista GLAMOUR - In acqua è meglio (giugno)
- ✓ rivista MULTISPORT/MTB&TRIATHLON - Contro la sete (n. 100)
- ✓ rivista SCARPE&SPORT - Una storia lunga come una passeggiata (n. 13)

Milano, 18.12.2024