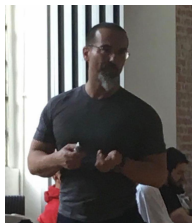


## INFORMAZIONI PERSONALI

## Zambelli Stefano



-  Bergamo (Italia)
-  3355721186
-  zambellifitness@googlemail.com

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 2002 **Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive**  
Università degli Studi di Milano, Milano (Italia)
- 1998 **M.F.S., Master in Fitness Sciences**  
International Sports Sciences Association
- 1996 **Award – Personal Trainer, Nutrition and Physical Activity**  
International University of Trento, Trento (Italia)
- 1994 **First level Physical Activity and Nutrition**  
International University USA
- 1991 **Diplomato in Ed: Fisica all'Istituto Superiore della Lombardia**  
ISEF Lombardia, Milano (Italia)

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

- 1997–alla data attuale **Docente e Direttore Tecnico ISSA Europe®**  
ISSA Europe®, Milano (Italia)  
- Precedentemente, docente a contratto ISSA Italia®
- 1998–alla data attuale **Amministratore**  
Individual Training Center, Bergamo (Italia)  
Centro di personal training
- 2003–alla data attuale **Docente ISSA®**  
Corso di Laurea in Scienze Motorie e dello Sport dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, Milano (Italia)  
- Docente nei corsi a scelta per Personal Trainer, presso il Corso di Laurea in Scienze Motorie e dello Sport (Facoltà di Scienza della Formazione)
- 2018–alla data attuale **Docente a contratto**  
eCampus, Novedrate (Italia)  
- LM-67 Corso di laurea Magistrale in Scienze dell'Esercizio Fisico per il Benessere e la Salute,

Insegnamento: Fitness&Wellness

1997 **Consulente**  
 "Fitness Instructor®", Polo Universitario Azienda Ospedaliera "L. Sacco", Milano (Italia)

1994–alla data attuale **Docente FIKBMS**  
 FIKBMS (Federazione Italiana Kick Boxing, Muay Thai, Savate e Shoot Boxe)  
 Corsi Regionali (Lombardia) e Nazionali in preparazione atletica e monitoraggio del carico interno attraverso analisi BIVA

1997–alla data attuale **Professore in istituti di insegnamento superiore/Professoressa in istituti di insegnamento superiore**

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	B1	B1	B1	B1	B1

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato  
 Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze comunicative - Buone competenze comunicative

Competenze organizzative e gestionali - Capacità nella gestione del lavoro di gruppo

Competenze professionali - Preparazione Atletica  
 - Test funzionali, antropometrici e di composizione corporea (Akern)  
 - Analisi posturale con pedana stabilometrica

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

ULTERIORI INFORMAZIONI

Publicazioni - Contributo al n 15 di CORRIAMO (Focus: "il runner in palestra") inserto de La Gazzetta dello Sport, 2016  
 - Stato dell'arte nell'allenamento della Donna" articolo per SdS (Scuola dello Sport) n 111, 2016  
 - Co-Autore di DVD e software per l'analisi della composizione corporea e la gestione dell'allenamento personalizzato

- Co-Autore: La preparazione fisica nella pallacanestro femminile - Benis R., Mazzilli M. ATS Giacomo Catalani Editore, 2018
- Co-Autore di "Fitness, la guida completa", Edizioni Sporting Club leonardo da Vinci, Milano - 1997-2004-2007-2011-2015
- Autore di numerosi articoli tecnici riguardanti salute, fitness, allenamento, composizione corporea su diverse riviste del settore
- Correlatore di tesi universitarie riguardanti la composizione corporea, l'allenamento, il personal training e il fitness in generale.
- Esperienze televisive come esperto di fitness e di allenamento per Sky (2005), REALTIME (2015).