

INFORMAZIONI PERSONALI

Zambelli Stefano

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

Dal 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.

Dal 2003 alla data attuale

Docente ISSA Europe®

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).

Dal 1998 alla data attuale

Amministratore

Individual Training Center, Bergamo (Italia).

Centro di Personal Training.

Dal 1997 alla data attuale

Professore in Istituti di insegnamento superiore

Dal 1997 alla data attuale

Docente e Direttore Tecnico ISSA Europe®

ISSA Europe®, Milano (Italia).

- Precedentemente, docente a contratto ISSA Italia®.

1997

Consulente

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

Dal 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.

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 Educazione Fisica all'Istituto Superiore della Lombardia**
ISEF Lombardia, Milano (Italia)

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B1	B1	B1	B1	B1
Sostituire con il nome del certificato di lingua acquisito. Inserire il livello, se conosciuto					

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Competenze comunicative - Buone propensione alla comunicazione e al public speaking. Svolgere l'attività di trainer, fitness manager e di formatore mi ha dato l'opportunità di praticare e accrescere continuamente le mie abilità di comunicazione verbale e paraverbale.

Competenze organizzative e gestionali - Capacità nella gestione del lavoro di gruppo. L'attività decennale come imprenditore nel settore del fitness mi ha dato la possibilità di acquisire ottime capacità nell'organizzazione del lavoro di gruppo e nella supervisione delle criticità dello stesso.

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

Pubblicazioni

- 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).