

INFORMAZIONI PERSONALI



Daniela Messa

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

Dal 2007 allenatrice di pallavolo e preparatore fisico, con esperienze relative soprattutto alle categorie giovanili.

Dal 2009 al 2013 secondo allenatore e preparatore fisico presso il settore giovanile VolleyBergamo Foppapedretti.

Dal 2014 al 2016 collaborazione come allenatrice e preparatrice fisica con Pallavolo Zanica per la costruzione di un progetto giovanile di pallavolo.

Dal 2015 collaborazione come allenatore e preparatore fisico con Pallavolo Zanica per la costruzione di un progetto giovanile di pallavolo di qualità.

Da gennaio 2016 a giugno 2016 docente a tempo determinato di educazione fisica presso l'Istituto Comprensivo di San Paolo D'Argon, per il quale ho svolto anche un progetto di attività motoria rivolta alle classi 3', 4' e 5' elementari.

Da ottobre 2016 a giugno 2017 docente a tempo determinato di educazione fisica presso il liceo scientifico Edoardo Amaldi di Alzano Lombardo.

Dal 2016 al 2018 collaborazione con la società G&B Volley di Giubiasco-Bellinzona (CH) come responsabile della preparazione fisica per la serie B e allenatrice del settore giovanile.

Dal 2011 consulente presso Individual Training Bergamo, centro personal training di qualità:

- test di composizione corporea bicompartimentale
- analisi tricompartimentale con bioimpedenziometria
- strutturazione di piani di allenamento personalizzati partendo dall'analisi BIA
- analisi delle abitudini nutrizionali
- ginnastica posturale.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Ho frequentato la Facoltà di Scienze Motorie e Sport presso l'Università degli Studi di Milano conseguendo a pieni voti assoluti sia la laurea triennale nel 2009 che la Laurea Magistrale in Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport nel 2011, quest'ultima con tesi sull'utilizzo della bioimpedenziometria negli atleti del volley.

ULTERIORI INFORMAZIONI

PUBBLICAZIONI
DOCENZE

- Articolo sulla rivista Fitness&Sport sulla biomeccanica applicata alla spalla.

In collaborazione con ISSA Europe, uno dei principali enti di formazione per personal trainer in Italia:

- seminari di composizione corporea
- corsi sull'analisi bicompartimentale e tricompartimentale
- corsi sul fit-check
- seminari sull'allenamento giovanile.

In collaborazione con Jatreia, rivenditore di apparecchiature per l'analisi della composizione corporea:

- Seminari on-line su "BIA e Sport"
- Seminari sull'analisi della composizione corporea applicata all'allenamento