

INFORMAZIONI PERSONALI



Mazzilli Massimiliano

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

01/11/2014–19/07/2016

Laurea magistrale in Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport

Università degli Studi di Milano, Milano

Discussione della tesi (summa cum laude) dal titolo: "Controllo dell'allenamento con analisi bioimpedenziometrica di composizione corporea"

01/10/2011–22/11/2014

Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Università degli Studi di Foggia, Foggia (Italia)

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

01/08/2018

Docente Universitario

eCampus University, Novedrate (Italia)

Attività didattiche di insegnamento, di didattica integrativa e di supporto agli studenti.
Didattica esercitativa per la laurea Magistrale in Scienze Motorie

01/08/2017–alla data attuale

Preparatore Atletico

ABO Volley, Offanengo (Italia)

- Preparatore Atletico ABO Offanengo, Campionato B1 femminile Federazione Italiana Pallavolo.

01/10/2015–alla data attuale

Personal trainer - Chinesiologo

Centro Sportivo di Corsico, Corsico (Italia)

- Programmi di allenamento individualizzato con analisi di composizione corporea bioimpedenziometrica (Akern)
- Recupero funzionale post infortunio/intervento
- Ginnastica correttiva (bambini/adolescenti)

01/01/2017–alla data attuale

Consulente

Nuoto agonistico, Centro Sportivo di Corsico, Corsico (Italia)

- Programmazione di allenamento
- Controllo del carico di lavoro attraverso analisi di composizione corporea (Akern)
- Protocolli di lavoro individualizzato post infortunio

01/10/2016–alla data attuale

Consulente

AXIA Volley, Barletta (Italia)

- Programmazione di allenamento

- Controllo del carico di lavoro attraverso analisi di composizione corporea (Akern)
- Protocolli di lavoro individualizzato post infortunio

01/03/2016–31/08/2017

Personal Trainer

Individual Training ISSA, Bergamo (Italia)

- Programmi di allenamento individualizzato con analisi di composizione corporea bioimpedenziometrica (Akern)
- Analisi posturale con ausilio di pedana stabilometrica
- Recupero funzionale post infortunio/intervento
- Ginnastica posturale/antalgica

01/02/2017–31/05/2017

Personal Trainer

Individual Training, Erbusco (Italia)

- Programmi di allenamento individualizzato con analisi di composizione corporea bioimpedenziometrica (Akern e Biotekna)
- Collaborazione con fisioterapista ed osteopata
- Recupero funzionale post infortunio/intervento
- Ginnastica posturale/antalgica

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Lingue straniere

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	C1	B2	B2	B2	B2

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
- Disponibilità all'ascolto e al confronto

Competenze organizzative e gestionali

- Predisposizione alla ricerca e buona capacità di sintesi
- Capacità nella gestione del lavoro di gruppo
- Ottima predisposizione al perseguimento degli obiettivi stabiliti

Competenze professionali

- Test funzionali, antropometrici e di composizione corporea (Akern)
- Analisi posturale con pedana stabilometrica
- Stesura di programmi di allenamento personalizzati
- Collaborazione con figura professionali quali l'ortopedico, il neurochirurgo (interventi ernia discale), il fisiatra, il fisioterapista e l'osteopata

Competenze digitali

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

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

- buona padronanza della piattaforma Windows e macOS

ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni

- Barilà V.M., Onnembo M. C., Mazzilli M., 2019. Weight loss in combat sports: analysis of physiological, psychological and performance aspects. *Pharmacologyonline*. (ISSN: 1827-8620)
- Mazzilli M., Benis R., Zambelli S., 2019. La preparazione fisica nella pallavolo femminile. *Rivista Strength & Conditioning*, Calzetti Mariucci, ISSN 2281-3772.
- Il Personal Trainer competente come valore aggiunto. - Mazzilli M., Zambelli S. *Fitness e sport*, International Sports Sciences Association, 2018.
- La preparazione fisica nella pallacanestro femminile - Benis R., Mazzilli M. *ATS Giacomo Catalani Editore*, 2018. (ISBN: 8899277176).
- Benis R., Mazzilli M., et al. *Effects of self-myofascial release using foam roller on jump performance in basketball players*. IX CONGRESSO NAZIONALE RICERCA E FORMAZIONE APPLICATE ALLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE, 2017 submitted in: *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*
- Devetag F., Mazzilli M., Benis R., La Torre A., Bonato M., 2016. Anterior cruciate ligament injury profile in female elite Italian Volleyball league. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. (ISSN 0022-4707. Online ISSN 1827-1928)
- Carico di allenamento e recupero – La Torre A., Mazzilli M., *Spazio Nutrizione*, 2017.
- Mazzilli M., Piacentini M.F., Zambelli S., 2017. STATO DELL'ARTE NELL'ALLENAMENTO DELLA DONNA. SDS, *Scuola dello Sport*, Calzetti Mariucci, ISSN 1125-1891 .
- Benis R., Mazzilli M., La Torre A., 2016. LE LESIONI DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE NEL BASKET FEMMINILE. SDS, *Scuola dello Sport*, Calzetti Mariucci, ISSN 1125-1891 .
- Corsa in montagna e juniores donne: risvolti azzurri di una criticità – Germanetto P., Mazzilli M., *Atletica Studi 2016* (ISSN: 0390-6671).
- Le ultramaratone: problematiche energetiche – La Torre A., Mazzilli M., *Spazio Nutrizione*, 2016.
- Relatore Akern presso convention nazionale ISSA Europe. Relazioni dal titolo: "L'allenamento come "farmaco" antiaging"; "La BIVA come monitoraggio della performance". Rimini, 8/9 giugno 2019.
- Relatore al convegno Body Composition Conference. Relazione dal titolo: "Dalla composizione corporea funzionale alla personalizzazione dell'attività fisica". Roma, 30 marzo 2019.
- Docente presso Società Nazionale di Salvamento: Elementi di anatomia e fisiologia applicati al nuoto. Milano, 2018,2019.
- Docente di Teoria e Metodologia dell' allenamento presso Federazione Italiana Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe. Dalmine 2017,2018,2019.

Attività da Formatore

- Relatore Master di osteopatia in ambito sportivo c/o Advanced Osteopathy Institute. Relazione dal titolo: "L'allenamento, i gesti tecnici e i possibili meccanismi di sovraccarico nel volley e nel basket". Milano, 15 settembre 2018.

- Relatore al convegno Body Composition Conference. Relazione dal titolo: "La gestione differenziata dell'allenamento mirato al dimagrimento nella donna androide e ginoide: valutazione e monitoraggio mediante bioimpedenziometria convenzionale e vettoriale". Roma, 8 aprile 2018.

- Docente nel corso ISSA certificazione posturale 2016/2017.

- Cultore di materia, assistente docente presso Università eCampus. Cattedra di Teoria e Metodologia dell'allenamento e Teoria e metodologia del fitness, 2018.

- Docente Akern: corsi sull'impedenziometria, corso di approfondimento sull'allenamento al femminile, 22 settembre 2017 e 7 marzo 2018.

- Relazione a seminario. Relazione dal titolo: "Bioimpedenza: cos'è e a cosa serve", Università degli Studi di Milano, 15 marzo 2017.

- Relazione a seminario universitario. Relazione dal titolo: "Exercise termination is a cognitively controlled decision", Università degli Studi di Milano, 18 gennaio 2016.

- Relazione a seminario universitario "Monitoraggio del carico". Relazione dal titolo: "Programmazione d'allenamento nella kickboxing: controllo del carico interno con analisi Bioimpedenziometrica", Università degli Studi di Milano, 23 marzo 2016.

- Relazione a seminario universitario "Esercizio e sistema nervoso: il ruolo dell'allenamento". Relazione dal titolo: "Running improves pattern separation during novel object recognition", Università degli Studi di Milano, 11 ottobre 2016.

- Relazione a seminario universitario di Teoria e Metodologia dell'Allenamento. Relazione dal titolo: "Analisi di composizione corporea: allenamento mirato al femminile", Università degli Studi di Milano, 25 novembre 2016.

- Relazione a seminario universitario di Teoria e Metodologia dell'Allenamento. Relazione dal titolo: "Rate of force development: physiological and methodological considerations" Università degli Studi di Milano, 21 novembre 2016.

Redatto ai sensi degli art.46 e 47 DPR 445/2000, consapevole delle sanzioni penali previste dall'art.76 del DPR 445/2000 e successive modificazioni ed integrazioni per le ipotesi di falsità in atti e dichiarazioni mendaci.

Milano, 04/09/2019

Firma:

Massimiliano Mazzilli