

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

DE NARDI MASSIMO

Indirizzo

Telefono

E-mail

Nazionalità

Data di nascita

ESPERIENZA LAVORATIVA

Dal 13/12/2011 ad oggi legale rappresentante della Krioplanet Srl di Treviglio, primo centro benessere in Italia dotato di criosauna. In questo contesto mi occupo, tra l'altro, della raccolta dati finalizzata alla ricerca scientifica nell'ambito dell'allenamento, del recupero e di tutto ciò che è attinente alla crioterapia sistemica.

Dal settembre 2010 al 30/11/2011 collaboratore del poliambulatorio Bongi di Orzinuovi, assistendo i pazienti e gli atleti sia durante le sedute di crioterapia sistemica che durante la fase post terapia, e deputato alla raccolta dati finalizzata alla ricerca scientifica.

Insegnante di Scienze Motorie nelle scuole secondarie di primo e secondo grado della provincia di Bergamo dall'anno scolastico 2006/2007 ad oggi.

Responsabile e referente di progetti di educazione motoria nelle scuole di primo grado e dell'infanzia nelle scuole delle province di Bergamo e Cremona dall'anno scolastico 2003/04 ad oggi.

Allenatore di calcio nel settore giovanile in società dilettantistiche e professionistiche (F.C. Internazionale e U.S. CalcioCaravaggesse).

Responsabile camp estivi F.C. Internazionale presso diverse località turistiche e istruttore camp estivi a Milano.

Nel mese di giugno 2008 collaboratore della Rosa Associati, presso il ritiro estivo all'Alpe di Siusi, del gruppo di maratoneti keniani del Nike Team partecipante all'Olimpiade di Pechino 2008.

**ISTRUZIONE, FORMAZIONE
E PUBBLICAZIONI**

Laureato presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università Statale di Milano, al corso di laurea magistrale in Scienza dello Sport, il 27/10/2009 con votazione pari a 110/110. Titolo della tesi: "Differenze tra due metodi di idroterapia nella strategia di recupero dei giovani calciatori"; Relatori: Prof. La Torre Antonio e Prof. Banfi Giuseppe.

Laureato presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università Statale di Milano, al corso di laurea triennale in Scienze Motorie e Sport, il 21-10-2004 con votazione pari a 95/110.

Autore dell'articolo: "Effects of cold water immersion and contrast water therapy after training in young soccer players; di De Nardi M., La Torre A., Barassi A., Ricci C., Banfi G.", accettato il 21/11/2011 e pubblicato dalla rivista scientifica "The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness" 2011; vol: 51; pagg: 609-15.

Autore dell'articolo: "Effects of whole-body cryotherapy duration on thermal and cardio-vascular response; di Fonda B., De Nardi M., Sarabon N., accettato il 2/04/2014 e pubblicato sulla rivista scientifica "Journal of Thermal Biology" 2014; vol: 42, pagg: 52-55.

Autore dell'articolo "Effect of frequent WBC treatments on the back pain therapy in elderly men" di Gienza C., Matczak-Gienza M., De Nardi M., Ostrowska B., Czech P.; pubblicato sulla rivista scientific Aging Male il 18 agosto 2014, doi:10.3109/13685538.2014.949660.

Autore dell'articolo: "Crioterapia Sistemica & Sport", pubblicato sulla rivista Farmacia Futura anno IV, n°1 del Febbraio 2011, pagg. 70-71.

Autore dell'articolo: "Differenza tra due metodi di idroterapia per i giovani calciatori" pubblicato sulla rivista Scienza & Sport, n°18 dell'Aprile 2013, pagg. 60-63.

Ho partecipato a diversi corsi di aggiornamento per allenatori e seminari, con relativi attestati di partecipazione, tra cui il seminario "Fatica e Recupero" promosso dalla Scuola dello Sport del Coni, svoltosi a Roma nel febbraio 2009.

Nel gennaio 2012 ho conseguito la qualifica di Allenatore di Base – Uefa B rilasciato dal settore tecnico della Federazione Italiana Giuoco Calcio, dopo aver partecipato al corso indetto dall'AIAC dal 28 novembre 2011 al 21 gennaio 2012 tenutosi a Levate (Bg).

Nel 2006 ho conseguito la qualifica di Allenatore di Primo Grado rilasciato dal comitato regionale lombardo della Federazione Italiana Pallavolo, ottenendo anche la specializzazione di Istruttore Giovanile. Nel 2010 adempiendo ai corsi di aggiornamento ho ricevuto la qualifica di 2° livello giovanile.

Nei mesi di ottobre e novembre 2010 ho partecipato al corso di 1° livello per dirigenti sportivo promosso dalla Scuola Regionale dello Sport del Coni a Crema (Cr).

MADRELINGUA

ITALIANO

ALTRE LINGUE

INGLESE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

OTTIMO

OTTIMO

BUONO

FRANCESE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

BUONO

BUONO

BUONO

CAPACITÀ E COMPETENZE
RELAZIONALI

Buona capacità di gestione del gruppo, specializzato in gruppi composti da giovani, sia di gruppi maschili che femminili, acquisita grazie alle numerose esperienze di allenatore, di educatore e di insegnante. Buona capacità nel lavoro d'equipe, nella pianificazione con i colleghi e con persone del proprio staff.

Buona capacità espositiva, maturata durante le lezioni frontali tenute agli alunni, agli allievi ed ai corsisti durante le esperienze come relatore.

CAPACITÀ E COMPETENZE
ORGANIZZATIVE

Buona capacità organizzativa, acquisita negli anni di responsabile di scuole calcio, nei progetti nelle scuole dove sono il referente e negli stage estivi per società di calcio e sportive.

CAPACITÀ E COMPETENZE
TECNICHE

Buone capacità nell'uso del computer, maturate con i corsi scolastici e con l'uso quotidiano del pacchetto Office.

PATENTE O PATENTI

PATENTE B