

## Curriculum vitae

### Informazioni personali

Nome  Mariani Mattia

### Esperienze lavorative

• Date	15/09/2009 – attuale
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Studio Delta 84 A.S.D.; Via Cavour, 90 – 20831 Seregno (MB)
• Tipo di azienda o settore	Palestra di ginnastica antalgica, ginnastica dolce, ginnastica correttiva e posturale, ginnastica anziani, recupero post infortuni
• Tipo di impiego	Presidente dell'Associazione Sportiva Dilettantistica
• Principali mansioni e responsabilità	Organizzatore dei corsi e di tutte le attività che si svolgono all'interno del centro, sia di tipo pratico sia di tipo tecnico-amministrative. Personal Trainer per trattamenti e sedute di ginnastica posturale individuale, con particolare riferimento a soggetti anziani, soggetti con disabilità fisiche e/o reduci da particolari problemi di salute (ictus, traumi fisici, handicap motori...).
• Date	01/09/2002 – attuale
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Palestra Bocconi; Via Bocconi, 12 – 20136 Milano
• Tipo di azienda o settore	Palestra con sala pesi, ginnastica a corpo libero e attività di cardio-fitness
• Tipo di impiego	Istruttore di sala
• Principali mansioni e responsabilità	Organizzatore delle tabelle di allenamento di muscolazione, aerobiche, e di recupero funzionale compilando programmi specifici a seconda delle esigenze dei singoli utenti. Personal Trainer per sedute di allenamento individuali.
• Date	01/11/2006 – 30/10/2009
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Università degli Studi di Milano; Milano
• Tipo di azienda o settore	Università statale
• Tipo di impiego	Borsista per il Dottorato di Ricerca in Attività Fisica e Sport

<b>• Principali mansioni e responsabilità</b>	Apprendimento ed effettuazione di lavori di ricerca scientifica, seguendo il coordinamento del tutor universitario, utilizzando le strutture messe a disposizione dall'Università.
<b>• Date</b>	07/01/2004 – 15/10/2009
<b>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</b>	Studio Delta 84 A.S.D.; Via Cavour, 90 – 20831 Seregno (MB)
<b>• Tipo di azienda o settore</b>	Palestra di ginnastica antalgica, ginnastica dolce, ginnastica correttiva e posturale, ginnastica anziani, recupero post infortuni
<b>• Tipo di impiego</b>	Istruttore di corsi di ginnastica per adulti e ginnastica correttiva
<b>• Principali mansioni e responsabilità</b>	Impostare le singole sedute di ginnastica tenendo in considerazione le esigenze comuni ed individuali delle persone e dei bambini frequentanti i corsi della palestra.
<b>• Date</b>	01/10/2006 – 15/06/2009
<b>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</b>	Atalanta B.C., Bergamo
<b>• Tipo di azienda o settore</b>	Società di calcio professionistica
<b>• Tipo di impiego</b>	Preparatore atletico nel settore giovanile addetto alla riabilitazione degli atleti post infortunio. Responsabile dell'esecuzione dei test fisico-atletici dei calciatori del settore giovanile.
<b>• Principali mansioni e responsabilità</b>	Organizzatore, in accordo col responsabile medico ed il responsabile atletico, dei protocolli di recupero atletico dei giovani calciatori a seguito degli specifici infortuni patiti dagli stessi, seguendo direttamente in palestra e sul campo gli atleti durante le sedute di allenamento. Organizzatore delle batterie di test fisico-atletici dei giovani calciatori per valutare le capacità motorie (forza, resistenza, flessibilità) e anatomo-funzionali (peso, altezza, spirometria).
<b>• Date</b>	07/01/2007 – 30/05/2007
<b>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</b>	Atletica Virtus Senago; Senago (MI)
<b>• Tipo di azienda o settore</b>	Società Sportiva di Atletica Leggera
<b>• Tipo di impiego</b>	Assistente allenatore
<b>• Principali mansioni e responsabilità</b>	Aiutare i vari allenatori durante le sedute di allenamento preparando l'attrezzatura utile per le esercitazioni dei ragazzi. Seguire i podisti amatori durante le loro sedute di allenamento presso il centro sportivo
<b>• Date</b>	01/10/2005 – 30/06/2006

<b>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</b>	Palestra Bocconi; Via Bocconi, 12 – 20136 Milano
<b>• Tipo di azienda o settore</b>	Palestra con sala pesi, ginnastica a corpo libero e attività di cardio-fitness
<b>• Tipo di impiego</b>	Istruttore dei corsi di Circuit Training e Running & Stretching
<b>• Principali mansioni e responsabilità</b>	Organizzatore delle specifiche sedute di allenamento per gli utenti partecipanti ai due differenti tipi di corso, con particolare riferimento ad elaborazioni di specifici programmi individuali per ciò che riguarda l'allenamento podistico.
<b>• Date</b>	01/07/2005 – 21/07/2005
<b>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</b>	Pianeta Azzurro Soc. Coop. Sociale Onlus; Corsico (MI)
<b>• Tipo di azienda o settore</b>	Cooperativa Sociale per l'educazione nelle scuole primarie
<b>• Tipo di impiego</b>	Animatore/istruttore sportivo
<b>• Principali mansioni e responsabilità</b>	Organizzatore delle attività motorie e sportive durante i centri estivi per i bambini frequentanti la scuola elementare di Viale Romagna, 16 a Milano.
<b>• Date</b>	01/02/2004 – 28/02/2004
<b>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</b>	Università degli Studi di Milano; Milano
<b>• Tipo di azienda o settore</b>	Università statale
<b>• Tipo di impiego</b>	Addetto alla sorveglianza delle palestre
<b>• Principali mansioni e responsabilità</b>	Responsabile della sorveglianza delle palestre presso il centro sportivo Saini di Milano, per un totale di 40 ore (nell'ambito delle possibili 150 ore annuali di collaborazione universitaria) al fine di garantire la possibile preparazione agli esami pratici degli studenti frequentanti la facoltà di Scienze Motorie.

## Istruzione e formazione

• <b>Data</b>	10/07/2001
• <b>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</b>	I.T.I.S. Leonardo Da Vinci – Carate Brianza (MB)
• <b>Qualifica conseguita</b>	Diploma di Maturità Scientifica (progetto Brocca)
• <b>Livello nella classificazione nazionale</b>	92/100
• <b>Data</b>	21/07/2004
• <b>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</b>	Università degli Studi di Milano – Facoltà di Scienze Motorie
• <b>Qualifica conseguita</b>	Dottore in Scienze Motorie e Sport
• <b>Livello nella classificazione nazionale</b>	110 e lode/110
• <b>Tesi discussa</b>	<i>Mariani M.: “Nutrizione e prestazione atletica secondo le osservazioni di alcune associazioni americane e canadesi”. Tesi di Laurea Triennale; Milano 21/07/2004. Relatore: Prof. Amelia Fiorilli.</i>
• <b>Data</b>	18/07/2006
• <b>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</b>	Università degli Studi di Milano – Facoltà di Scienze Motorie
• <b>Qualifica conseguita</b>	Dottore Magistrale in Scienza dello Sport
• <b>Livello nella classificazione nazionale</b>	110 e lode/110

• <b>Tesi discussa</b>	<i>Mariani M.: “Allenamento dei muscoli respiratori: confronto tra ginnastica respiratoria tradizionale ed esercizio eseguito in condizioni di iperpernea isocapnica”. Tesi di Laurea Magistrale; Milano 18/07/2006. Relatore Prof. Giampietro Alberti.</i>
• <b>Data</b>	22/02/2010
• <b>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</b>	Università degli Studi di Milano
• <b>Qualifica conseguita</b>	Dottorato di Ricerca (Ph.D.) in Attività Fisica e Sport
• <b>Livello nella classificazione nazionale</b>	Pieni voti assoluti
• <b>Tesi discussa</b>	<i>Mariani M.: “Studio e valutazione della capacità di equilibrio in relazione ad altri parametri prestativi in giovani calciatori di elite”. Tesi di Dottorato di Ricerca; Milano 22/02/2010. Relatore Prof. Giampietro Alberti.</i>
• <b>Data</b>	09-10/11/2002
• <b>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</b>	FIKTA – Università degli Studi di Milano
• <b>Qualifica conseguita</b>	Attestato di partecipazione al convegno “2° INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON TRADITIONAL KARATE BUDO ARTS AND COMBAT SPORTS”

• <b>Data</b>	15/11/2002
• <b>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</b>	Università degli Studi di Milano
• <b>Qualifica conseguita</b>	Attestato di partecipazione al seminario “ANALISI MORFOLOGICA TRIDIMENSIONALE DELL’EQUILIBRIO. ASPETTI QUANTITATIVI”

• <b>Data</b>	22/11/2002
• <b>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</b>	Università degli Studi di Milano
• <b>Qualifica conseguita</b>	Attestato di partecipazione al seminario “MOVIMENTI DELLA TESTA E DELLA COLONNA CERVICALE. MOVIMENTI DELLA CAVIGLIA. BASI ANATOMICHE E METODI DI VALUTAZIONE”

• <b>Data</b>	06/12/2002
---------------	------------

• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Università degli Studi di Milano
• Qualifica conseguita	Attestato di partecipazione al seminario “ <b>VALUTAZIONE DELLA CORSA E DELLA RIPETIBILITA’ DEGLI APPOGGI. ANALISI MORFOLOGICA TRIDIMENSIONALE</b> ”
• Data	12/12/2002
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Università degli Studi di Milano
• Qualifica conseguita	Attestato di partecipazione al seminario “ <b>ANALISI MORFOLOGICA DELLA RIPETIBILITA’ DI GESTI SPORTIVI COMPLESSI</b> ”
• Data	10/01/2003
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Università degli Studi di Milano
• Qualifica conseguita	Attestato di partecipazione al seminario “ <b>COMPOSIZIONE CORPOREA. METODI DI VALUTAZIONE (PLICOMETRIA E IMPEDENZIOMETRIA)</b> ”
• Data	Aprile 2003
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Università degli Studi di Milano
• Qualifica conseguita	Attestato di partecipazione al “ <b>SEMINARIO DI ELETTROSTIMOLAZIONE</b> ”
• Data	14-15/04/2007
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Isokinetic - Milano
• Qualifica conseguita	Attestato di partecipazione al congresso “ <b>SALUTE, PREVENZIONE E RIABILITAZIONE NEL CALCIO</b> ”
• Data	16/04/2007
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Isokinetic - Milano

• <b>Qualifica conseguita</b>	Attestato di partecipazione al simposio satellite del XVI Congresso Internazionale di Riabilitazione Sportiva e Traumatologia: <b>“LA PREPARAZIONE ATLETICA E LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI DALL’ETA’ EVOLUTIVA AL CALCIATORE MATURO”</b>
• <b>Data</b>	04/12/2011
• <b>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</b>	Fit One Promotion - Milano
• <b>Qualifica conseguita</b>	Attestato di partecipazione al seminario <b>“LA GINNASTICA POSTURALE”</b>
• <b>Data</b>	29/09/2013
• <b>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</b>	Cross Gym - Milano
• <b>Qualifica conseguita</b>	Attestato di partecipazione al corso base <b>“USO DELLE TECNICHE DEL CROSSTRaining”</b>
• <b>Data</b>	14/06/2014
• <b>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</b>	Croce D’Oro - Milano
• <b>Qualifica conseguita</b>	Attestato di partecipazione al corso di formazione <b>“BLSD – RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE DI BASE E DEFIBRILLAZIONE PRECOCE PER LA COMUNITA’”</b>

• <b>Data</b>	22/06/2016
• <b>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</b>	Croce D’Oro - Milano
• <b>Qualifica conseguita</b>	Attestato di partecipazione al corso di formazione <b>“BLSD – RIANIMAZIONE CARDIOPOMONARE DI BASE E DEFIBRILLAZIONE PRECOCE”</b>

## pubblicazioni

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alberti G., Gigante A., Mariani M., Caumo A., Ongaro L.: <b>“Training of respiratory muscles”</b>. In: Roi G.S., Tencone F. (Eds). <i>The Rehabilitation on Winter and Mountain Sport Injured</i>. Calzetti Mariucci editori, Perugia 2006: 214-217.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gualtieri D., Cattaneo A., Mariani M., Alberti G.: <b>“Balance and vertical jump capacity in young soccer players of different age”</b>. In: Roi G.S., Della Villa S. (Eds). <i>Health, Prevention and Rehabilitation in Soccer</i>. Calzetti Mariucci editori, Perugia 2007: 275-278.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mariani M., Moranda M., Gualtieri D., Cimadoro G., Alberti G.: <b>“Balance ability in young soccer players”</b>. In: Roi G.S., Della Villa S. (Eds). <i>Sports rehabilitation and orthopedic surgery: post-surgery Protocols</i>. Calzetti Mariucci editori, Perugia 2008: 189-192.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mariani M., Dellerma N., Gualtieri D., Moranda M., Alberti G.: <b>“Balance and injuries prevention”</b>. In: Roi G.S., Della Villa S., Frizziero A. (Eds). <i>Knee cartilage: strategies for treatment of sports patients from trauma to osteoarthritis</i>. Calzetti Mariucci editori, Perugia 2009: 189-192.</li><li>• Mariani M.: <b>“Studio e valutazione di parametri e capacità fisico-prestativi di giovani portieri: paragoni e confronti coi giocatori degli altri ruoli”</b>. Articolo vincitore del 1° PREMIO BORSA DI STUDIO APPORT 2011.</li></ul>



<b>Capacità e competenze personali</b>
--

<b>Prima lingua</b>	Inglese
---------------------	---------

• Capacità di lettura	Buono
• Capacità di scrittura	Buono
• Capacità di espressione orale	Buono

<b>Capacità e competenze relazionali</b>	<p>Nel Corso delle mie esperienze lavorative ho acquisito un'ottima predisposizione a lavorare sia in gruppo che singolarmente, rispettando sempre i ruoli e le competenze delle persone con cui sono venuto in relazione.</p> <p>Sono in grado di relazionarmi senza problemi sia con soggetti giovani che con adulti ed anziani.</p> <p>Ritengo di essere una persona seria e di carattere tranquillo</p>
--	---

<b>Capacità e competenze organizzative</b>	<p>Ho maturato buone capacità organizzative, separando nel migliore dei modi sia gli impegni lavorativi che quelli personali.</p> <p>In ambito lavorativo pianifico sempre anticipatamente il lavoro da svolgere sul campo, così da ottimizzare i tempi di lavoro ed evitare/ridurre gli imprevisti che possono presentarsi.</p> <p>Sono riuscito a gestire un'attività di palestra, organizzando direttamente i corsi ginnici ed il lavoro dei miei collaboratori, dedicandomi pure alla parte amministrativa dell'attività.</p> <p>Anche in ambito privato e domestico riesco a gestirmi ed organizzare i vari impegni (ad esempio riesco a districarmi discretamente con le varie faccende domestiche come cucinare, fare il bucato, eseguire le pulizie di casa...)</p>
--	---

**Capacità e competenze tecniche**

Buon uso del computer sia per la navigazione in internet sia con i principali programmi di Office (Word, Excel, Power Point). Conoscenza di base del linguaggio Turbo Pascal acquisita durante gli anni di frequentazione del Liceo Scientifico tecnologico. Conseguimento della patente ECDL (livello start) in data 23/05/2002 presso l'Università degli Studi di Milano.

Ottima capacità di utilizzo della pedana basculante Libra (Easytech) per la valutazione della capacità di equilibrio.

Ottima capacità di utilizzo di apparecchiature spirometriche Cosmed per la valutazione delle capacità e dei volumi polmonari.

Ottima capacità di utilizzo dell'apparecchiatura Spirotiger® (MVM) per l'allenamento dei muscoli respiratori.

Ottima capacità di utilizzo dell'Optojump (Microgate) per la valutazione della capacità di salto e di forza degli arti inferiori.

Ottima conoscenza e capacità di utilizzare i principali test di valutazione della capacità di resistenza quali Leger-Boucher, Cooper, Yo-yo test.

Ottima capacità di utilizzare tavolette basculanti, semisfere balance, Swiss ball e materiale per il lavoro propriocettivo/neuromuscolare.

**Altre capacità e competenze**

Grande appassionato dell'attività sportiva, sia in qualità di praticante che in qualità di spettatore.

Fin da bambino ho praticato molto lo sport:

- dai 6 ai 7 anni pratica della ginnastica artistica presso la società Salus Ginnastica di Seregno;
- dai 7 ai 18 anni pratica del calcio nelle categorie "pulcini", "esordienti" e "giovanissimi" nella società F.B.C. Seregno 1913, e nelle categorie "allievi" e "juniores" nella società Vis Nova Giussano, partecipando ai vari campionati provinciali e regionali;
- dal 16/12/2000 al 17/11/2006 sono stato Arbitro Effettivo di calcio F.I.G.C. presso la sezione A.I.A. di Seregno, arrivando a dirigere gare della categoria "Promozione" per il C.R.A. Lombardia.
- Dal 01/03/2004 al 30/11/2007 ho giocato a pallavolo presso la Polisportiva Domani di Paderno Dugnano (MI), partecipando a competizioni maschili e miste dei campionati PGS.
- Sono un grande praticante ed appassionato di corsa, e partecipo spesso a gare podistiche amatoriali e a gare di mezza maratona e maratona; ho partecipato alla mezza maratona di Monza del 09/10/2005 e del 17/09/2006, ed alla maratona di Milano del 04/12/2005 e del 08/10/2006 (Tempo: 2 h 55' 47").

<b>Patente</b>	B
<b>U l t e r i o r i informazioni</b>	<p>Partecipazione a convegni, seminari e simposi tenuti dall'Università degli Studi di Milano e da Isokinetic.</p> <p>Persone di riferimento:</p> <p>Prof. Giampietro Alberti – Università degli Studi di Milano, Facoltà di Scienze Motorie: tutor durante il periodo di Dottorato di Ricerca (Tel. 347-5350104)</p> <p>Stefano Rognoni (Tel. 333-4716302), Patrizio Gerbino (Tel. 340-5238797), Roberto Maggi (Tel. 338-6748589), Luciano Quattro (Tel. 328-2560307) – Palestra Bocconi</p> <p>Luca Medolago, Bonaccorso Stefano (Tel. 335-8062692) – Responsabile dei preparatori atletici e Responsabile del settore giovanile della società di calcio professionistica Atalanta B.C.</p>

*Autorizzo al trattamento dei miei dati personali ai sensi della legge 675/96.*