

INFORMAZIONI PERSONALI

Alex BaldacciniOCCUPAZIONE PER LA QUALE
SI CONCORRE

/

DICHIARAZIONI PERSONALI

Da sempre appassionato di sport, fisioterapia ed allenamento di endurance, gli studi intrapresi e le esperienze personali mi hanno convinto che l'**ambito preventivo** e la cultura dell'esercizio fisico siano il futuro della fisioterapia.

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

(da: 2017 – a: oggi)

Relatore

Convegni, eventi online

- Partecipazione a convegni FIDAL e ad eventi online CONI, Sport Science Academy, progetti indipendenti.

(da: 2017 – a: oggi)

Fisioterapista (iscritto all'ordine fisioterapisti di Bergamo)
Allenatore

Studio fisioterapico Orobie Salute, Zogno (BG)

- Presso lo studio, con annessa palestra, si svolge fisioterapia, riabilitazione e riatletizzazione, oltre a preparazione atletica e programmi di rinforzo muscolare principalmente rivolti ad atleti praticanti sport di endurance.

(da: 2007 – a: oggi)

Atleta

Nazionale Italiana FIDAL

- Atletica leggera, disciplina mountain running, 21 maglie azzurre.

(da: 2010 – a: 2011)

Militare/Atleta

Esercito Italiano – Courmayeur (AO)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

(da: 2024 – a: in corso)

Master I liv. Exercise Physiology & Endurance Performance

Università degli Studi di Pavia

(da: 2022 – a: 2023)

Certified Strength and Conditioning Specialist

National Strength and Conditioning Association

- Specialista nel condizionamento fisico e nell'allenamento della forza.

(nel: 2019)

UESCA Running Coach

United Endurance Sport Coaching Academy

- Specializzazione allenamento running e trail running.

(da: 2017 – a: 2021)

Sport Science Academy

Corsi: power expert, training expert, HIIT expert, sport nutrition

- Aggiornamento settori sport, fitness e nutrizione.

(da: 2013 – a: 2016)

Laurea in Fisioterapia (110 e lode)

Università degli Studi dell'Insubria - Varese

- Trattamento disturbi muscoloscheletrici in ambito ortopedico e sportivo.

(da: 2011 – a: 2013) **Diploma in Massoterapia**

Centro Studi Synapsy - Bergamo

- Metodiche di massaggio e principali tecniche manuali.

(da: 2002 – a: 2007) **Perito in Elettronica e Telecomunicazioni**

ITIS P. Paleocapa – Bergamo

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B1	B2	B1	B1	B2
Sostituire con il nome del certificato di lingua acquisito. Inserire il livello, se conosciuto					
Francese	A1	A2	A1	A1	A1
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 ▪ Possiedo ottime competenze comunicative, grazie alle mie precedenti esperienze lavorative e formative ed ai progetti autonomi sviluppati sui miei canali social e YouTube.

Competenze organizzative e gestionali ▪ Organizzazione, disciplina e lavoro in team, capacità acquisite durante le mie esperienze lavorative.

Competenze professionali ▪ Capacità gestione attività propria e coordinamento team.

Competenza digitale

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Avanzato	Avanzato	Avanzato	Base	Intermedio

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato

[Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione](#)

Altre competenze digitali

- buona padronanza degli strumenti della suite per ufficio (elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione).
- buona padronanza dei programmi per creazione siti web.

Patente di guida B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Convegni/Eventi

- Realizzazione e conduzione progetti divulgativi su allenamento nel trail running "Time to Run Together", anni 2020, 2021, 2022;
- Relatore presso eventi organizzati da soggetti privati sui temi: allenamento nel running e prevenzione infortuni;
- Relatore **evento CONI MensFit** con la presentazione: "forza e potenza in riabilitazione". Online 4 dicembre 2020;
- Relatore al **convegno FIDAL**: corsa in montagna, trail e ultra distanze, con la presentazione "esiti di uno studio epidemiologico sugli infortuni nel mountain running e strategie di prevenzione". Online 8 aprile 2020;
- Relatore al **convegno FIDAL**: mountain and trail running a 360°, con la presentazione "corsa off-road e infortuni, tra casistica e miti da sconfessare". Darfo Boario Terme (BS) 3 marzo 2018;
- Presentazione poster: "Reproducibility of the DrGoniometer app in nordic hamstring test assessment". **IOC World Conference**, prevention of injury and illness in sport – Monaco 16-18 marzo 2017;
- Presentazione tesi: "Reliability of DrGoniometer during Nordic Hamstring Test assessment". Università Insubria Varese - 22 Novembre 2016;
- Presentazione poster: "Agreement between visual estimation and video analysis in Nordic Hamstring Test assessment". **CONGRESSO NAZIONALE SIF 2016** - Ospedale San Raffaele Milano 5-6 Novembre 2016;

Pubblicazioni

- Vercelli S, Baldaccini A, Sartorio F, Bravini E, Corna S, Ferriero G. Reproducibility of the DrGoniometer app for field-based assessment of the break-point angle in Nordic Hamstring exercise. *Int J Rehabil Res.* 2020 Sep;43(3):272-275. doi: 10.1097/MRR.000000000000415. PMID: 32371847.
- Vercelli S, Baldaccini A, Sartorio F, et al. Reliability of DrGoniometer during Nordic Hamstring Test assessment. *British Journal of Sports Medicine* 2017;51:403.
- Contributo ai contenuti del libro Formula 24h, Sport Science Academy.

Riconoscimenti e premi

- Medaglia di Bronzo del CONI al valore atletico, anno 2012;
- Medaglia di Bronzo del CONI al valore atletico, anno 2013;
- Medaglia di Bronzo del CONI al valore atletico, anno 2015;
- 21 presenze nella nazionale italiana e 18 medaglie internazionali;
- Campione europeo a squadre mountain running 2011, 2013, 2014, 2015, 2022;
- Campione mondiale a squadre mountain running 2011, 2015;
- Vincitore World Cup mountain running 2017;
- Bronzo Europeo mountain running 2015;
- Argento Europeo mountain running 2013;
- 6° mondiali mountain running 2012;

Dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).

Data e Firma

15/05/2024

Alex Baldaccini

