

# Curriculum Vitae

## INFORMAZIONI PERSONALI

Caporali Cristiano Alessandro

## ESPERIENZA PROFESSIONALE

---

2022/2023

**Nutrizionista Hellas Verona Women Calcio**

01/01/2017– ad oggi

**Preparatore Atletico professionista e Biologo nutrizionista**

Preparatore atletico per gli sport di endurance (ciclismo, corsa, triathlon), nutrizionista per atleti professionisti e amatori

01/04/2021– ad oggi

**Responsabile Settore Istruzione Tecnica**

Federazione Italiana Triathlon

01/04/2021– ad oggi

**Docente Federazione Italiana Triathlon**

Federazione Italiana Triathlon

01/04/2023– ad oggi

**Formatore della Formazione Olimpica CONI - Elenco 2023/2024**

CONI

01/04/2022– ad oggi

**Docente per Enervit**

Enervit

01/06/1999 al 1/06/2019

**Responsabile sistema informatico**

Comune di Villafranca di Verona, Villafranca di Verona (Italia)

Responsabile sistemi informatici

01/09/2011–31/12/2016

### **Allenatore**

Sportslife ASD, Villafranca di Verona (Italia)

Responsabile squadra agonistica

01/09/2000–30/09/2002

### **Allenatore**

Irony Triathlon Team ASD, Villafranca di Verona (Italia)

Responsabile squadra agonistica

30/09/1995–31/08/2000

### **Coordinatore e formatore Istruttori fitness**

Bodyenergie srl, Villafranca di Verona (Italia)

Responsabile formatore team istruttori

30/09/1996–31/07/1998

### **Allenatore Verona 85 Nuoto**

Verona 85 ASD, Villafranca (Italia)

allenatore esordienti squadra agonistica nuoto

30/09/1990–31/07/2005

### **Allenatore Karate**

Shotokan Villafranca ASD, Villafranca (Italia)

allenatore agonisti

01/04/1991–07/06/1991

### **Insegnante tecnico/pratico Istituto Tecnico Magistrale**

IT Pindemonte, Verona (Italia)

Insegnate laboratorio informatica

06/10/1991–06/03/1993

### **Comandante di Plotone TLC Esercito (Sottotenente di complemento)**

Esercito Italiano, Verona (Italia)

Comandante di plotone presso Comando forze sud Europa Fase NATO

## Curriculum Vitae

### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

---

- 2023 **Iscritto Laurea Magistrale in Psicologia per la Formazione**
- 06/01/2022 **Master in Psicologia dello sport e Mental Coaching**  
CISSPAT
- 20/12/2019 **Diete e terapie chetogeniche: integratori nutraceutici**  
Università di Salerno, Salerno (Italia)
- 08/06/2018 **Corso di Perfezionamento in Exercise in Diabetics**  
Università di Verona, Verona (Italia)
- 08/11/2017 **Laurea Magistrale in Scienze della nutrizione umana**  
Università San Raffaele, Roma (Italia)  
Tesi su periodizzazione nutrizionale negli sport di endurance
- 21/03/2014 **Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
Università di Verona, Verona (Italia)  
Tesi su tecniche di recupero nello sport
- 24/03/2009 **Laurea in Scienze e tecniche di psicologia cognitiva applicata**  
Università di Trento, Trento (Italia)  
Tesi su sistema dei neuroni mirror e apprendimento imitativo
- 10/06/2004 **Laurea Magistrale in Scienze dell'Educazione (Esperto processi formativi)**  
Università di Verona, Verona (Italia)  
Tesi sull'intelligenza collettiva e le nuove tecnologie
- 12/07/1988 **Perito Informatico Industriale Capo Squadra**  
Istituto Tecnico Industriale G.Marconi, Verona (Italia)

## COMPETENZE PERSONALI

---

Lingua madre italiano

Altre lingue

Inglese

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
B1	C1	B1	B1	B1

[Livelli: A1/A2: Livello base - B1/B2: Livello intermedio - C1/C2: Livello avanzato](#)  
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Brevetti e attestati

Allenatore Triathlon secondo livello - Fitri (III livello Coni)  
Istruttore Karate – Fijlkam (II livello Con)  
Istruttore Nuoto – FIN Coni  
Abilitazione all'insegnamento della cultura fisica Coni

Pubblicazioni

Autore del libro "Ironman: allenamento, nutrizione e preparazione mentale"  
Autore del libro "Triathlon il manuale" ed. Miraggi  
Autore del libro "Mente & Corpo, il recupero nello sport" ed. Miraggi

Competenze comunicative

Competenza comunicativa maturata durante l'attività di docenza, allenatore e come relatore in convegni

Competenze organizzative e gestionali

Capacità organizzative e di assunzione di responsabilità maturate in ambito militare, scolastico e di gestione atleti

Competenze professionali

Conoscenza delle materie inerenti apprendimento, psicologia, fisiologia, biochimica, metodologia dello sport e nutrizione

Competenze informatiche

Ottima conoscenza degli strumenti informatici avanzati (sistemi operativi, reti) ho seguito con successo il biennio universitario in Informatica