



Riccardo Bado



Abitazione: VIA SANT'ANTONIO 14, 18100 IMPERIA (IM)



Cellulare: +39 3774940185



E-mail: badoriccardo@gmail.com

Sesso: maschile | **Data di nascita:** 15/01/1999 | **Cittadinanza:** ITALIA

ESPERIENZA PROFESSIONALE

[01/2024 - alla data attuale]

Allenatore di atletica/triathlon

Home of Champions Academy, Via Aldo Moro 9 - ROVETTA (BG) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Valutazioni funzionali, programmi d'allenamento personalizzati per atletica e triathlon

[10/2023 - alla data attuale]

Direttore tecnico dei Camp d'allenamento in Kenya

Rosa&Associati, Via Mirabella 5 - CLUSANE (BS) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Gestione tecnica-scientifica dei centri d'allenamento Nike Rosa&Associati in Kenya

[01/2023 - alla data attuale]

Allenatore

Freezone - BRESCIA (BS) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Allenatore di atletica e triathlon

[09/2022 - 12/2022]

Valutazioni funzionali dello sportivo

Sport Service Mapei srl, Busto Fagnano 38 - OLGiate OLONA (VA) ITALIA

Attività o settore: servizi

Principali attività e responsabilità: Conduzione di test per la valutazione funzionale di atleti provenienti da diversi sport (ciclismo, calcio, sci, podismo). Assistenza all'ottimizzazione dell'allenamento e recupero infortuni

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

[2021 - 2023]

Scienze delle attività motorie preventive ed adattate

Università degli Studi INSUBRIA VARESE-COMO

Sede: VARESE

Laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate

Votazione finale: 110/110 con lode

Livello QEQ: 7

Livello NQF: Laurea magistrale (2 anni)

Titolo della tesi: Valutazione del comportamento delle dinamiche di corsa a diverse velocità in relazione a fattori antropometrici e metabolici in un gruppo di runners

[2018 - 2021]

Scienze Motorie

Università degli Studi INSUBRIA VARESE-COMO

Sede: VARESE

Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive

Votazione finale: 110/110 con lode

Livello QEQ: 6

Livello NQF: Laurea di primo livello (3 anni)

Titolo della tesi: L'allenamento della forza nel giovane mezzofondista

STUDI PRE-UNIVERSITARI

[2018]

Diploma secondario: Istruzione tecnica, settore Tecnologico, indirizzo Agraria, agroalimentare e agroindustria, articolazione Gestione dell'ambiente e del territorio
Diploma italiano

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: Italiano

Altra(e) lingua(e)

Inglese

ASCOLTO: B2 LETTURA: B2 SCRITTO: B2
INTERAZIONE ORALE: B2 PRODUZIONE ORALE: B2

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato
Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

COMPETENZE DIGITALI

| AUTOVALUTAZIONE | | | | |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------|-----------------------|
| ALFABETIZZAZIONE SU INFORMAZIONI E DATI | COMUNICAZIONE E COLLABORAZIONE | CREAZIONE DI CONTENUTI DIGITALI | SICUREZZA | RISOLVERE PROBLEMI |
| Utente autonomo | Utente autonomo | Utente autonomo | Utente autonomo | Utente autonomo |

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

PATENTE DI GUIDA

Patente B / Automunito