

INFORMAZIONI
PERSONALI



Barbara Da Ros

📍 Via Paneà n. 11 – 32044 Pieve di Cadore (BL)

☎ 3426655178

✉ 72barbaradaros@gmail.com

Data di nascita 21/02/1972 | Luogo di nascita Sacile (PN)

TITOLO DI STUDIO

Diploma di maturità scientifica conseguita nel 1991 c/o il Liceo Scientifico E. Fermi di Pieve di Cadore (BL)

Votazione 54/60

TITOLI ATTINENTI L'ATLETICA

Tecnico Fidal 1° livello – istruttore dal 2010
Tecnico Fidal 2° livello – allenatore dal 2016

ALTRI TITOLI SPORTIVI

maestra di sci dal 1992 - professione esercitata fino al 2018
1996 specializzazione insegnamento sci ai bambini

ALTRE ATTIVITA' IN AMBITO ATLETICA

Fondatrice e presidente ATLETICADORE GIOCALLENA ASD dal 2014 al 2023

ATTIVITA' LAVORATIVA

Assistente Amministrativo c/o IIS FERMI di Pieve di Cadore (BL)

AGGIORNAMENTI IN AMBITO ATLETICA

- novembre 2013 BELLUNO - corso aggiornamento CONI "Attività di pre acrobatica come arricchimento fondamentale delle esperienze motorie"
- novembre 2013 PADOVA - convegno nazionale di studio e aggiornamento Fidal Veneto "tecnica e metodologia dell'allenamento del salto in lungo: come fanno in Europa" - "tecnica e didattica del salto con l'asta: esperienze metodologiche dall'avviamento alla specializzazione"
- maggio 2014 PADOVA - corso per formatori di tecnici della categoria esordienti
- novembre 2014 ABANO TERME - Convegno nazionale di studio e aggiornamento Atleticamente
- novembre 2015 ABANO TERME - Convegno nazionale di studio e aggiornamento Atleticamente
- marzo 2015 BELLUNO - corso aggiornamento CONI "Il miglior laboratorio al mondo di biomeccanica - l'occhio del tecnico"
- dicembre 2015 PADOVA - convegno nazionale di studio e aggiornamento Fidal Veneto "Ostacoli e prove multiple a scuola di francese"
- novembre 2017 PADOVA - Convegno nazionale di studio e aggiornamento Atleticamente
- dicembre 2018 - corso di 1° livello metodo Canali Postura e Sport
- novembre 2019 ABANO TERME - Convegno nazionale di studio e aggiornamento Atleticamente
- novembre 2020 on line - Convegno nazionale di studio e aggiornamento Atleticamente

- novembre- dicembre 2020 on line - corso aggiornamento "Ricominciando con le modalità di programmazione dell'attività per gli atleti nel passaggio da cadetti ad allievi"
- dicembre 2020 on line - corso aggiornamento CONI "Alimenti"
- dicembre 2020 on line - corso aggiornamento Fidal Emilia "Doping, doping non intenzionale e doping terapeutico: 3 facce della stessa medaglia, ma la legge non ammette ignoranza"
- novembre 2020 on line - corso aggiornamento CONI "Come modulare il lavoro di formazione sul tema forza"
- ottobre 2021 PARMA - Allenare i salti in estensione - IL COACH (Gianni Cecconi)
- ottobre 2021 PORDENONE- Vmax Training Day - IL COACH (Andrea Dell'Angelo)
- ottobre 2021 PORDENONE- hurdles Training Day - IL COACH (Andrea Uberti)
- febbraio 2022 on line - "Resisprint", riguardo gli sprint contro resistenza - IL COACH (Alessandro Vigo, Andrea Monte, Tommaso Finadri)
- marzo 2022 on line - "Speed warm up ottimizza il riscaldamento per lo sprinter" - IL COACH (Alessandro Vigo)
- settembre 2022 on line "Allenare la forza nei 400 metri" - IL COACH (Marco Orsenigo)
- settembre 2022 on line "Paramorfismi, dismorfismi e performance" - IL COACH (Serena Caravelli)
- ottobre 2022 on line "Performance therapy" - IL COACH (Marco Airale)
- ottobre 2022 on line "Stiffness - come migliorarla per migliorare la performance" - IL COACH (Andrea Monte)
- novembre 2022 PADOVA partecipazione "International Festival of Athletics Coaching" - EACA-European Athletics Coaches Association
- novembre 2022 on line "Variabilità cardiaca - HRV" - IL COACH (Pablo Ayala)
- novembre 2022 on line "Breath to perform" - IL COACH (Guglielmo Formichella)
- novembre 2022 PADOVA "Strategie attuali nell'allenamento dello sprint. La Vmax" - IL COACH (Marco Airale)
- dicembre 2022 on line "Profilo forza velocità" - IL COACH (Andrea Monte)
- maggio 2023 on line "Sprint Training Expert" - PERFORMANCE LAB (J.B. Morin)
- giugno 2023 on line "Acceleration Expert" - IL COACH
- 14-15 ottobre 2023 on line "Speed Festival" - IL COACH
- 28-19 ottobre 2023 MANERBA SUL GARDA "Metodologia dell'allenamento della forza in atletica leggera" con Carlo Buzzichelli - IL COACH
- novembre 2023 PADOVA partecipazione "International Festival of Athletics Coaching" - EACA-European Athletics Coaches Association
- 16 marzo 2024 Treviso "la colonna portante" con Vincenzo Canali - CONI
- novembre 2024 PADOVA partecipazione "International Festival of Athletics Coaching" - EACA-European Athletics Coaches Association
- dicembre 2024 - corsi on line Obiettivo Performance "Velocity based training dalla teoria alla pratica" e "La pliometria: principi e metodologie di programmazione" docente Antonio Squillante
- 3-5/01/25 PADOVA Pole Vault + high jump convention
- marzo 2025 - corsi on line Obiettivo Performance "Sistemi di monitoraggio per l'atleta: dalla teoria alla pratica" e "Principi di programmazione dell'allenamento della forza in preparazione atletica" docente Antonio Squillante
- 12/04/25 BREGANZE - Fidal Veneto - "L'atletica del futuro: innovazione e performance"

- luglio e agosto 2025 corsi on line Obiettivo Performance “Cuncurrent training: integrazione evidence based tra forza e resistenza” e “Optimal loading - principi teorici per ottimizzare il carico di lavoro in sala pesi” docente Antonio Squillante
- 04/10/25 seminario on line - “Resistenza allo sforzo fisico-mentale per mantenere l’efficienza tecnica nelle prove multiple”
- 19/10/25 Verona - Fidal Veneto - “L’atletica del futuro: teoria, tecnica e didattica del lancio del giavellotto”
- novembre 2025 corso on line Obiettivo Performance “Fondamenti di preparazione atletica: forza, resistenza e velocita” docente Antonio Squillante
- novembre 2025 corso on line Obiettivo Performance “ Biomeccanica e adattamenti muscolo-tendinei all’allenamento: principi, modelli e adattamenti neuromuscolari indotti dall’esercizio fisico - docente Andrea Monte
- 03/12/25 Seminario on line - Fidal Veneto “L’atletica del futuro: il manager sportivo”
- gennaio 2026 corso on line Obiettivo Performance “Energetica e meccanica della locomozione: analisi a velocità costante e variata” docente Andrea Monte
- febbraio 2026 online: “Using Data to Improve High Jump Technique” - Silvano Chesani - IL COACH
- febbraio 2026 online: “giavellotto, cominciamo bene!” - Roberto Bertolini - IL COACH
- 16/03/2026 online: “Analisi test del lattato” - Fidal Veneto

PASSATO SPORTIVO
AGONISTICO

- sci agonistico (Squadra Regionale) fino all'età di 16 anni
- corsa in montagna dai 19 ai 22 anni
- pallavolo (1^ divisione e serie D) dai 28 ai 34 anni
- attualmente mi diletto in qualche gara master in parecchie specialità, soprattutto per mantenere e trasferire nell'attività di "coaching" il punto di vista dell'atleta (paure, difficoltà, punti di forza)

ATLETI ALLENATI
ULTIMA STAGIONE
2024/25

- Da Pra Chiara – salto in alto
 - Corona Simone – eptathlon e decathlon
-