

# Curriculum Sportivo di Nicola Torregrossa

## Profilo Professionale

Appassionato di sport di endurance ed innovazione tecnologica, sono un allenatore e preparatore atletico specializzato nella corsa e nella marcia atletica. Ho ideato l'algoritmo "Migliorendo", un sistema avanzato di monitoraggio delle performance basato su parametri antropometrici, età e risultati specifici. Grazie a questo strumento, supporto atleti di diversi livelli nel miglioramento costante delle proprie performance, con risultati misurabili e concreti.

## Esperienza e Risultati Raggiunti

- **Risultati ottenuti:** aumento delle performance annue del 4-6% per atleti evoluti e tra il 12 ed il 19% per neofiti.
- Allenatore di atleti in categorie giovanili nel periodo 2000-2005 e nel 2025-2026; di atleti amatori under 40 nel periodo 2006-2011 e nel 2025-2026; e di atleti MASTER over 40 dal 2021 al 2026.
- Nella stagione Futsal 2021/22 ho ricoperto il ruolo di preparatore atletico della **FUTSEI** di Milano.

## Competenze Tecniche e Metodologiche

- Sviluppo ed applicazione di algoritmi per l'analisi delle performance sportive.
- Conoscenza delle dinamiche fisiologiche e dei principi dell'allenamento di endurance.
- Utilizzo di strumenti digitali per il monitoraggio e l'analisi della performance.

## Formazione e Certificazioni

- Master in Data Analysis - Istituto TalentGarden (TAG), Maggio 2022.
- Certificazione per Istruttore Base FIGC Grassroots "Livello E" - Febbraio 2022.
- Certificazione per Istruttore I Livello FIDAL - 2000.

## Progetti e Gare Organizzate

- Migliorendo dal 2021: piattaforma online dedicata al monitoraggio delle performance di endurance attraverso un algoritmo innovativo. Gli utenti possono registrare i propri dati e seguire l'evoluzione delle loro capacità, con un focus particolare sulla corsa.
- Campionati Italiani di Marcia 50Km nel 2006 - Responsabile organizzativo (Affari Generali)
- "30Km in Favorita" (gara podistica FIDAL) 2005 - Responsabile organizzativo (Direttore Tecnico)

## Obiettivo Professionale

Contribuire alla crescita ed al miglioramento delle performance sportive di atleti di ogni livello, collaborando con società sportive, palestre o singoli appassionati che desiderano allenarsi in modo consapevole e basato su dati oggettivi.

Disponibile per collaborazioni e progetti nell'ambito della preparazione atletica per sport individuali come la corsa (dai 5000m su pista alla maratona) e la marcia (dai 5km alla maratona).

## Migliori prestazioni degli atleti seguiti nell'ultimo biennio

### **Marcia 3000m su pista**

*11esima prestazione nazionale nella categoria CF (under 16)*

14:53 MONSIGNY Lucille 2010 ATLETICA MENEGHINA Viareggio 04/10/2025

### **Corsa 1500m su pista**

*50esima prestazione italiana nella categoria M45*

4:46.65 SAITTA Andrea 79 ASD SICILIA RUNNING TEAM Palermo 25/05/2024

### **Corsa 5000m su pista**

*103esima prestazione nazionale nella categoria M50*

20:22.47 NIEUS Thierry Ralph 73 STRAMILANO RUNNING CLUB Brescia 06/07/2025

### **Corsa Km 10 su strada**

*51esima prestazione italiana nella categoria F45*

41:03 MURO Milena Adelaide 75 ATL. SAN MARCO U.S. ACLI Castano P. 04/02/2024

### **Mezza Maratona "A"**

*73esima prestazione italiana nella categoria F45*

1h30:42 MURO Milena Adelaide 75 ATL. SAN MARCO U.S. ACLI Vittuone 18/02/2024

### **Maratona "A"**

*102esima prestazione italiana nella categoria SM*

2h43:54 MASCOLO Ruggiero 91 ATLETICA MENEGHINA Pisa 21/12/2025

## **Migliori prestazioni personali conseguite nel 2025**

### **Corsa Km 5 su strada**

21:32 TORREGROSSA Nicola 77 A.S.D. C.U.S. PALERMO Robbio 29/08

### **Corsa Km 10 su strada**

44:24 TORREGROSSA Nicola 77 A.S.D. C.U.S. PALERMO Milano 23/11

### **Mezza Maratona "A"**

1h37:14 TORREGROSSA Nicola 77 A.S.D. C.U.S. PALERMO Milano 23/03

## **Record Personali**

### **UNDER 18 - Marcia 5000m su pista**

22:34 TORREGROSSA Nicola 77 G.S. M. MONTUORI P 1994

### **UNDER 20 - Marcia 10000m su pista**

48:30 TORREGROSSA Nicola 77 A.C.S.I. G. MATTEOTTI P 1996

### **UNDER 23 - Marcia 10000m su pista**

45:35 TORREGROSSA Nicola 77 POL. WINNERS PALERMO 1999

### **UNDER 23 - Marcia 20km su strada**

1h:38:40 TORREGROSSA Nicola 77 POL. WINNERS PALERMO 1998