

## DETTAGLI PERSONALI

---

Nome: **Fabrizio Messina**  
Nazionalità: Italiana  
Email: [fabrizio.messina@unito.it](mailto:fabrizio.messina@unito.it)



## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

---

06/10/2015

**Laurea Magistrale** in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport, 110/110 con lode e dignità di stampa

SUISM Università di Torino

Tesi: “**Effetti dell’assunzione protratta di clorofilla alimentare da parte di atleti di resistenza**”

Relatore: Marco Ivaldi

09/07/2013

**Laurea Triennale** in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, 98/110

SUISM Università di Torino

Tesi: “**Gli effetti dell’allenamento a circuito nella categoria pulcini di calcio**”

Relatore: Alberto Filippini

05/07/2005

**Diploma** in Perito Informatico, ITIS Giuseppe Peano, Torino

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

---

GENNAIO 2019 – ATTUALMENTE

**Personal Trainer**

- Lezioni di **Functional Training**
- Valutazione Corporea tramite **Plicometro** e **BIA**
- Allenamenti con **EMS**
- Sedute con l’utilizzo di Panca **WBS**
- Trattamenti con elettrostimolatori **VIP CENTER**

Metabolic Center | Corso Svizzera 185/4 – 10121 Torino | +39 0110240273

[www.metaboliccenter.it](http://www.metaboliccenter.it)

MARZO 2019 – GIUGNO 2019

**Insegnante Educazione Motoria** per progetto “Gioca per Sport” nelle **Scuole Primarie** presso:

- Scuola Primaria Giuseppe Allievo | Via Vibò 62 – 10147 Torino | +39 011290041

- Scuola Primaria Aristide Gabelli | Via Santhià 25 – 10154 Torino | +39 011851031
- Istituto Comprensivo Vivaldi-Murialdo | Via Casteldelfino 24 – 10147 | +39 011251965
- Istituto Comprensivo Giovanni Cena | Strada San Mauro 32 – 10156 Torino | +39 0112730154

GENNAIO 2019 – MAGGIO 2019

**Istruttore Ginnastica Dolce**

US ACLI Torino | Via Perrone 3 bis – 10122 Torino | +39 0115712863

[www.usaclitorino.it](http://www.usaclitorino.it)

OTTOBRE 2018 – GIUGNO 2019

**Culture della Materia in:**

- **Attività Motoria: Metodologia e Storia dell'Educazione Fisica e dello Sport**, Prof. Marco Ivaldi
- **Equilibrio Alimentare dello Sportivo**, Prof.ssa Felicina Biorci

SUISM Università di Torino

[www.suism.unito.it](http://www.suism.unito.it)

FEBBRAIO 2016 – NOVEMBRE 2017

**Project Manager Ovoo - Sport it the City** [www.ovoo.it](http://www.ovoo.it)

- Organizzazione Attività Sportive nei Parchi Pubblici di Torino
- Istruttore corsi Cross Training
- Coordinamento Istruttori
- Contabilità e Promozione

We-Sport s.r.l. | Via Zumaglia 11 – 10145 Torino | +39 3703364916

[www.we-sport.com](http://www.we-sport.com)

OTTOBRE 2015 – NOVEMBRE 2017

**Culture della Materia in:**

- **Equilibrio Alimentare dello Sportivo**, Prof.ssa Felicina Biorci
- **Neurofisiologia del Movimento**, Prof. Marco Ivaldi
- **Processi Comunicativi nello Sport**, Prof. Marco Ivaldi

Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport e dell'Allenamento

SUISM Università di Torino

[www.suism.unito.it](http://www.suism.unito.it)

OTTOBRE 2015 – NOVEMBRE 2017

**Culture della Materia in:**

- **Attività Motoria: Metodologia e Storia dell'Educazione Fisica e dello Sport**, Prof. Marco Ivaldi;
- **Basi del Movimento Umano**, Prof. Marco Ivaldi

Scienze delle Attività Motorie e Sportive  
SUISM Università di Torino  
[www.suism.unito.it](http://www.suism.unito.it)

SETTEMBRE 2013 – NOVEMBRE 2017

**Istruttore di Palestra**

- Creazione Programmi di Allenamento
- Istruttore di Circuit Training

Forma&Benessere | Corso San Maurizio 65 – 10124 Torino | +39 011836846  
[www.formaebenessere.it](http://www.formaebenessere.it)

OTTOBRE 2014 – NOVEMBRE 2017

**Preparatore Fisico Atleti di Judo**

A.S.D. Jigoro Kano Torino | Via Val della Torre 138/A – 10149 Torino | +39 011737628  
[www.jigorokanotorino.it](http://www.jigorokanotorino.it)

LUGLIO 2016 – NOVEMBRE 2017

**Personal Trainer con Tecnologia EMS**

Myotech Fitness Solution | Corso Ferrucci 36 – 10138 Torino | +39 0112645827  
[www.myotech.it](http://www.myotech.it)

DICEMBRE 2013 – NOVEMBRE 2017

**Ufficiale di Campo** Livello Regionale

F.I.P. Federazione Italiana Pallacanestro  
[www.fip.it](http://www.fip.it)

SETTEMBRE 2014 – GIUGNO 2015

**Istruttore di Palestra** residenze universitarie

E.DI.S.U. Piemonte | Via Madama Cristina 83 – 10126 Torino | +39 0116709628  
[www.edisu.piemonte.it](http://www.edisu.piemonte.it)

OTTOBRE 2013 – GIUGNO 2015

**Preparatore Fisico Calcio** Prima Squadra (Cat. I<sup>A</sup> Categoria)

U.S.D. Orione Vallette | Via dei Gladioli 39 – 10151 Turin | +39 0117395600  
[www.orionevallette.org](http://www.orionevallette.org)

SETTEMBRE 2014 – GIUGNO 2015

**Preparatore Fisico Calcio** Squadra Juniores (età 17-18)

A.S.D. Borgaro Torinese 1965 | Via Santa Cristina 16 – 10071 Borgaro Torinese (TO)  
+39 0114703268 |  
[www.fcborgaro1965.it](http://www.fcborgaro1965.it)

AGOSTO 2014 – SETTEMBRE 2014

**Preparatore Fisico Calcio** Prima Squadra Preparazione Estiva (Cat. Eccellenza)  
A.S.D. Borgaro Torinese 1965 | Via Santa Cristina 16 – 10071 Borgaro Torinese (TO) |  
+39 0114703268  
[www.fcborgaro1965.it](http://www.fcborgaro1965.it)

AGOSTO 2013 – MAGGIO 2014

**Preparatore Fisico Basket** Settore Giovanile (età 12-18)  
Pallacanestro Grugliasco | Viale Radich 8 – 10095 Grugliasco (TO) | +39 3472964639  
[www.pallacanestrogrugliasco.org](http://www.pallacanestrogrugliasco.org)

AGOSTO 2013 – SETTEMBRE 2013

**Preparatore Fisico Calcio** Settore Giovanile Preparazione Estiva (età 12-18)  
A.S.D. Venaria Calcio | Via San Marchese 27 – 10078 Venaria Reale (TO) | +39 0114524699  
[www.venariacalcio.it](http://www.venariacalcio.it)

GIUGNO 2013 – LUGLIO 2013

**Istruttore Centro Estivo**  
A.S.D. Polisportiva Jolly Vinovo | Via del Castello 1 – 10048 Vinovo (TO) | +39  
0119651638  
[www.polisportivajolly.it](http://www.polisportivajolly.it)

SETTEMBRE 2012 – LUGLIO 2013

**Preparatore Fisico Calcio** Categoria Pulcini (età 10)  
A.S.D. Chisola Calcio | Via del Castello 3 – 10048 Vinovo (TO) | +39 0119653890  
[www.chisolacalcio.it](http://www.chisolacalcio.it)

SETTEMBRE 2012 – LUGLIO 2013

**Istruttore Minibasket**  
CSEN Caselle/Leinì A.S.D. | Via Volpiano 46 – 10040 Leinì (TO) | +39 3933325714

## **PUBBLICAZIONI SU RIVISTE CON IF**

Cugliari G, Messina F, Canavero V, Biorci F, & Ivaldi M (2018). **Relationship of chlorophyll supplement and platelet-related measures in endurance athletes: a randomized, double-blind, placebo-controlled study.** Sport Sciences for Health, 1-6.

## **PUBBLICAZIONI SU RIVISTE ITALIANE**

Messina F, Cugliari G, Biorci F, Canavero W, Ivaldi M; **Effetti dell'assunzione protratta di clorofilla alimentare da parte di atleti di resistenza studio clinico randomizzato.** Sport & Medicina (ISSN: 0392-9647), pp. 42-48. Vol. 3 Luglio – Settembre 2016

## ABSTRACT

---

Ivaldi M, Vaccaro S, Cugliari G, **Messina F**, Rainoldi A. **Neuromarketing and fitness: variation of electrocortical activity during the observation of sports commercials in relation to the presence of the brand**, SPORT SCIENCES FOR HEALTH (ISSN:1824-7490) n.12 supp.1. 09/2016 p. 19

**Messina F**, Cugliari G, Canavero V, Biorci F, Baboi PA, Ivaldi M. **Effects of protracted chlorophyll intake in endurance athletes, a randomized clinical trial**, SPORT SCIENCES FOR HEALTH (ISSN:1824-7490) n.12 supp.1. 09/2016 p. 57

Pizzigalli L, Ivaldi M, Micheletti Cremasco M, Gualini D, Benassai M, Cugliari G, **Messina F**, Rainoldi A. **Static training in microgravity: a preventive approach to sarcopenia and osteopenia for astronauts**, SPORT SCIENCES FOR HEALTH (ISSN:1824-7490) n.12 supp.1. 09/2016 p. 69

## ALTRA FORMAZIONE

---

AGOSTO 2015

Convegno: **“Nutrisport di Montagna”**

LUGLIO 2015

Progetto Speciale: **“Piccola guida pratica all’ascolto del rumore del mondo”**, Prof. Marco Ivaldi

GIUGNO 2015

Progetto Speciale: **“L’Allenamento della Forza nel Calciatore, aspetti teorici e pratici”**, Prof. Andrea

Scanavino

MAGGIO 2015

Progetto Speciale: **“L’utilizzo della Match Analysis per il monitoraggio e il miglioramento della Performance nel Calcio”**, Prof. Giancarlo Camolese

FEBBRAIO 2015

Progetto Speciale: **“Preparazione Atletica in Ambiente Acquatico”**, Prof. Luca Lolletti

GENNAIO 2015

Convegno: **“Preparazione Fisica e Prevenzione degli Infortuni nel Calcio”**

LUGLIO 2014

Progetto Speciale: **“Io sono le mie parole”**, Prof. Marco Ivaldi

MARZO – GIUGNO 2014

Progetto Speciale: **“Gli Sport con il Bilanciere”**, Prof. Donato Formicola

MAGGIO 2014

Progetto Speciale: **“Strategie di Recupero Post-Gara”**, Prof. Fabrizio Perroni

MAGGIO 2014

Progetto Speciale: **“Allenamento con Sovraccarichi”**, Prof. Matteo Romanazzi

MARZO – MAGGIO 2014

Progetto Speciale: “**Un’esigenza imprescindibile di oggi: ridefinire l’allenamento ed i suoi obiettivi**”,

Prof. Pasquale Bellotti

MARZO 2014

Progetto Speciale: “**La Performance del Batterista**”, Prof. Luigi Anzalone

MARZO 2014

Progetto Speciale: “**Allenamento all’aperto con Attrezzi non Convenzionali**”, Prof. Paolo Moisè

FEBBRAIO 2014

Progetto Speciale: “**Sinapsi**”, Prof.ssa Silvia Mercuriati

GIUGNO 2013

Progetto Speciale: “**Metodi e Tecniche per la Prevenzione degli Infortuni nell’Atleta**”, Prof. Fabrizio Perroni

GIUGNO 2013

Progetto Speciale: “**To sono le mie parole**”, Prof. Marco Ivaldi

MAGGIO 2013

Progetto Speciale: “**Preparazione Fisica del Calciatore: La Resistenza Specifica**”, Prof. Claudio Gaudino

APRILE 2013

Seminario: “**Posturologia Clinica**”, Prof. Marco Alessandria

FEBBRAIO 2013

Seminario: “**Sport-Visione-Postura**”, Prof. Silvio Rapaglia

FEBBRAIO 2013

Seminario: “**Non è solo questione di etichetta – abituati a leggere ciò che mangi**”, Prof.ssa Maria Pia

Genesin

GENNAIO 2013

Seminario: “**Allenamento Funzionale**”, Prof. Paolo Moisè

## **COMPETENZE INFORMATICHE**

---

Eccellente conoscenza Pacchetto Office su Windows e Libre Office su Ubuntu. Conoscenza avanzata ambiente Windows e Linux.

## **PATENTI**

---

A, B e Patente Internazionale

## **COMPETENZE LINGUISTICHE**

---

MADRELINGUA: Italiano

Altre Lingue	COMPRESIONE		PARLATO		SCRITTO
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produz. Orale	
<b>INGLESE</b>	B2	C1	B2	B2	B2

**SPAGNOLO**

B1

B1

A2

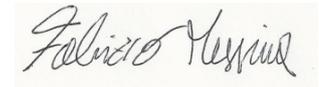
A2

A2

---

Livelli: A1 e A2: Utente Base – B1 e B2: Utente Autonomo – C1 e C2: Utente Avanzato

Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 23 del D.Lgs 196/03

A handwritten signature in black ink on a light-colored rectangular background. The signature reads "Felice Messina" in a cursive script.