



**Athletic Development Team**

Valutazione - Programmazione  
Monitoraggio per lo sviluppo atletico  
e la performance sportiva



***Alessandro Roppo, Ph. D***  
***Preparatore Fisico – Atletico***  
***Tecnico Paralimpico di Atletica Leggera***

**DATI PERSONALI**

- Nome e cognome: **Alessandro Roppo**
- Nato a: Roma, il 16 Aprile 1975
- Residenza: Genzano di Roma (RM)
- Tel: IT +39 338 7396631
- e-mail: [\*\*alessandro.ropo@gmail.com\*\*](mailto:alessandro.ropo@gmail.com)
- Titolo di Studio: Dottorato di Ricerca

ATTIVITA'

- **Tecnico Paralimpico di Atletica Leggera**
- S.S. Lazio Scherma, Tirocinio nel Progetto di **Scherma Integrata e Adattata**
- Consulente per la valutazione e monitoraggio della preparazione atletica per il team di un **Tennista professionista del circuito ATP**
- Preparatore **Ultramarathon** e Adventure Race
- **Responsabile Nazionale** Ultramarathon di Opes Italia
- **Chicago** – *Observer/Visiting Strength and Conditioning Rugby Coach* – 2007
- **Athletic Development** Team – ADC Coach e Co-Fondatore
- Athletic Coach Ufficiale di **Motustech – Human Motion Analysis**
- Preparatore Fisico – Atletico Ufficiale di **Biofisimed – Centri di Medicina Integrata**
- **Preparatore Fisico – Atletico della Primavera Rugby** – militante nel campionato nazionale di Serie A
- **Responsabile della formazione dei preparatori del settore giovanile della Primavera Rugby**, valutazione, studio e programmazione dei protocolli di attività motoria di base, sviluppo atletico a lungo termine, strength conditioning e tecnica di corsa di base e speciale
- Ideatore e Responsabile del **protocollo di valutazione e monitoraggio dello sviluppo a lungo dei termine** – dal baby rugby alla prima squadra – della U.S. Primavera Rugby Roma
- Preparatore Selezione Emergenti 2015 in preparazione al T. Match vs Nazionale Emergenti Rugby
- **Responsabile Territoriale** – Lazio – per la FIR, CRL relativamente alla preparazione atletica e all'attività motoria di base per il settore elite U18, U16 e progetto di formazione U14
- **Relatore** nei corsi per tecnici federali FIR, relativi all'attività motoria di base ed allo sviluppo atletico nel settore giovanile
- **Relatore** nel corso nel modulo **“la formazione fisico motoria del giocatore e i mezzi di valutazione”** nell'ambito del corso per **Responsabile Tecnico dei club di Rugby** – FIR-CRL
- Co – Autore de **“attività motoria propedeutica alla mischia nel Minirugby”** – Progetto Sperimentale, Primavera Rugby e Federugby – CRL
- **Tecnico di Atletica Leggera** – società **Kronos RM4**
- **FIDAL**, istruttore scuole di atletica federali
- **Personal Trainer Elite** presso la 23 Revolution di **Simon Grechi Roma**
- **Atleta** dell'**Ultramarathon Working Team** fondato da Andrea Accorsi (Ultramaratoneta di livello internazionale, detentore di vari primati) ed Enrico Vedilei (consulente IUTA – settore Ultratrail – e selezionatore nazionale ultramaratona) – Team di studio scientifico finalizzato a testare metodologie

di allenamento, alimentazione e integrazione, recupero, tecnica di corsa nelle varie situazioni (salita, discesa, trail, strada, neve, sabbia, freddo, caldo, ecc.) per chi compete nell'ultramaratona

- Collaboratore Atleta, recordman mondiale di corsa in autosufficienza in solitaria nel deserto (gran mare di sabbia), recordman alla YAU (Canada) ed altre imprese (per motivi di accordi specifici non posso evidenziare il nominativo)
- **Interventi in diretta televisiva su RAI 1** – in qualità di esperto nella preparazione fisica per lo sport – in spazi dedicati allo sport nella trasmissione Uno Mattina

### **ISTRUZIONE, FORMAZIONE e AGGIORNAMENTO**

- Università degli Studi di Roma – **Facoltà Scienze Motorie Sportive**
  - *Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattare*
  - *Scienze dell'Esercizio Fisico*
  - *Teoria e Metodologia dell'Allenamento*
- Università degli Studi di Urbino
  - **Dottorato di Ricerca** in Management – Valutazione Società Sportive
- **Master Sport Performance Specialist - EQF**
- **Certificazioni UE/EQF) per le Scienze Motorie:**
  - *Basic Certification*
  - *Expert Certification*
  - *Sport Specialist Certification*
- Corsi di **Alta Formazione** per le **Scienze Motorie** – (EQF, qualifiche europee Scienze Motorie):
  - Valutazione ed allenamento avanzato della forza condizionale per lo sport
  - Funzionale Sport Training
  - Valutazione ed Allenamento Metabolico Avanzato per lo sport
  - Flessibilità e Mobilità per lo sport
  - Metabolic Crossing Functionale Training
  - Prevenzione degli infortuni nello sport
  - Periodizzazione avanzata dell'allenamento per lo sport
- Federazione Italiana Sport Paralimpici e Sperimentali
  - **Corso per Tecnici di Atletica Leggera Paralimpica**
- **Scuola dello Sport CONI**
  - **L'allenamento della Forza negli Sport di Squadra**
- **Federazione Italiana Rugby**
  - Corso per preparatori fisici federali di Rugby
  - Corso per Tecnici di Rugby settori giovanili
- **Federazione Italiana di Atletica Leggera**
  - Corso per tecnici federali
  - Corso di aggiornamento per educatori fisici e sportivi scolastici – Settore Atletica
  - Seminario FIDAL, “*dall'analisi biomeccanica della corsa alla pratica sul campo*”
  - **Biofisimed – Centri di Medicina Integrata:** Intervento – in qualità di preparatore fisico ufficiale – al I Incontro di aggiornamento per Atleti – Sport e Nutrizione per benessere

- **Croce Rossa Italiana** – Esecutore Rianimazione Cardiopolmonare e Defibrillazione per adulti e bambini (Full D) con abilitazione all'uso dei Defibrillatori Semiautomatici

### **RICERCA e PUBBLICAZIONI**

Autore di articoli pubblicati sulle riviste “**Educazione Fisica e Sport nella scuola**” e “**Spiritotrail**” (specializzata ultratrail), tra cui:

1. *Effect of Stretching on neuromechanical properties, Sport Performance and Injury Prevention* (2015);
2. Esempio di un mesociclo introduttivo nella preparazione di una donna debuttante nell'ultratrail
3. L'importanza dell'allenamento della forza nella donna impegnata in sport di endurance
4. L'allenamento della forza nella donna
5. Le differenze di adattamento tra uomini e donne nell'allenamento della forza
6. L'allenamento della forza nella donna: tra miti e realtà
7. La forza nella donna endurance
8. Lo sviluppo della forza funzionale
9. Esercizi di compensazione nell'ultratrail
10. Esercizi funzionali per caviglie e flessori della coscia

### **ALTRO**

(risultati agonistici personali)

- Rugby, **Campione d'Italia U20** stagioni 1991/'92, 1992/'93, finalista stagione 1993/'94
- Ultramaratoneta, uno dei 238 atleti al mondo ad aver concluso (al primo tentativo) la NCR (205km, 3000 mt D+), valicando i 3 traguardi (“La Roccia”, “La Montagna”, “L'Uomo d'Acciaio”) nelle 15 edizioni tra il 1998 e il 2012
- Alaska, SU100, gara in autosufficienza di 100 miglia, nelle condizioni estreme dell'inverno del grande nord
- Grande Corsa Bianca, “Edizione Zero” Winter Race ad inviti, 170km e 7000 mt D+, uno dei 30 atleti invitati a testare l'ed.zero
- 3° assoluto alla 6 ore di S. Benedetto ('12)
- Finisher
  - Magredi Mountain Trail, 162Km e 9000 mt D+;
  - Ultramarathon Trail Lago di Como, 110 Km 5000 mt D+;
  - Morenic Trail, 110 km, 3000 mt D+;
  - L'Eroica
  - Strasimeno (60km)
- Atletica: Velocista Cus Roma 1988 – 1990 (Allievi)
- Tennis: Team Tennis Roma (1987 – 1989)
- Nuoto: CS Aventino (1981 – 1986)

### **REFERENTI**

- **Giorgio Sanna**, pilota del campionato GT fino al 2013
- **Andrea Accorsi** (Ultramaratoneta di livello internazionale, detentore di vari primati nelle diverse specialità dell'Ultramaratona, Nazionale 24h)
- **Roberto Aldovini**, uno dei pochi finisher al mondo di tutte le ultra winter race più dure al mondo (Alaska, Minnesota, Finlandia, Grande Corsa Bianca) nonché finisher delle 3 ultramarathon in linea

considerate tra le più dure al mondo (Nove Colli Running – 10° assoluto –, Bad Water California, Spartathlon Grecia)

- **Beppe Scotti**, ex rugbista e paratrooper, atleta del fremind team - Raid Multisport e Adventure race internazionali
- *Strength & Conditioning Assistant di **Riccardo Franconi***, Preparatore Atletico di alto livello (IV Europeo) e Preparatore della Rugby Roma Olympic Campione d'Italia 2000;

#### **ULTERIORI CONOSCENZE**

**Linguistiche:** Italiano madrelingua; Inglese, Cambridge B2.

**Informatiche:** Pacchetto Office

Roma, 15 Ottobre 2017

**Alessandro Roppo**

Autorizzo il trattamento dei dati personali secondo il D.lgs. 196/03