

## **Tamara Triossi**

- Nata a Ravenna il 5-5-1985

### **TITOLI ACCADEMICI**

- Dottoranda in "Advanced Sciences in Rehabilitation Medicine and Sport" presso l'Università di Roma Tor Vergata
- 2011: Laurea Magistrale in Scienza e Tecnica delle Attività Motorie Preventive e Adattate presso l'Università di Roma Tor Vergata (110 e lode)
- 2008: Laurea in Scienze Motorie presso lo I.U.S.M di Roma (110 e lode)
- 2004: Diploma al Liceo Classico Brocca "Dante Alighieri" di Ravenna

### **TITOLI DIDATTICI**

- 2011/2012: Docente di "Elettromiografia di Superficie e Valutazione Funzionale" presso l'Università di Tor Vergata di Roma

### **TITOLI CULTURALI**

- 2011 (22-23 Ottobre, Milano): Convegno Nazionale Fidal "Metodologie di allenamento giovanile"
- 2011: Training formativo sull'elettromiografia di superficie presso SIUSM - Politecnico di Torino
- 2008/2011: Attività di ricerca scientifica presso il Laboratorio "Human Performance and Training Carmelo Bosco" della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Tor Vergata
- 2010: Tirocinio presso il Centro Santa Maria della Pace della Fondazione Don Carlo Gnocchi
- 2008: Corso di formazione e aggiornamento "I Valori dello Sport" (Fidal e Assital)
- 2008 (18-20 Gennaio, Ancona): Convention nazionale dei tecnici di atletica leggera "Il talento, metodologia dell'allenamento e moderne tecniche di valutazione"
- 2007: Progetto Socrates Erasmus semestrale in Spagna (Alicante)

### **QUALIFICHE PROFESSIONALI**

- 2012: Allenatrice di Atletica Leggera
- 2011: Corso di lingua inglese presso ISIS School of English di Brighton (livello Upper-Intermediate)
- 2011: Personal Fitness Trainer CTF 3 (ISSA)
- 2009: Corso di Rianimazione Cardio-polmonare e Defibrillazione (BLS-D)
- 2008: Brevetto di Coordinatore scuola nuoto
- 2008: Patente Europea Computer ECDL
- 2007: Diploma di lingua e cultura spagnola (livello intermedio)
- 2006: Istruttore di Atletica Leggera
- 2006: Istruttore di acqua gym
- 2006: Istruttore di 2° livello di nuoto
- 2004: Giudice di gara di Nuoto
- 2001: Brevetto di assistente bagnanti per mare e piscine

### **COMPETENZE PERSONALI**

- Buona conoscenza del sistema operativo Windows e dei programmi di Videoscrittura (Word, Excel, Power Point) e SPSS.

### **LINGUE CONOSCIUTE**

- Italiano (madrelingua)
- Francese (livello buono)
- Spagnolo (livello buono)
- Inglese (livello buono)
- Gestione e valutazione della metodica elettromiografica di superficie

### **ITER SPORTIVO**

- 1992/2004: Sci praticato a livello agonistico con ottimi risultati a livello regionale
- 1991/2012: Nuoto praticato a livello agonistico con ottimi risultati a livello regionale e partecipazione a competizioni nazionali e meeting internazionali

## **ITER LAVORATIVO**

- 2010/2012: Consigliere in qualità di Segretario dell' Associazione Sportiva Dilettantistica Sport Race
- 2010/2012: Allenatrice di Atletica Leggera presso l'ASD Sport Race
- 2004/2012: Giudice di gara di Nuoto in competizioni Regionali (Lazio)
- 2012 (Giugno): organizzatrice e responsabile del Campus Estivo di Atletica Leggera ad Abbadia San Salvatore
- 2011 (5 Marzo): organizzazione del seminario Fidal "I lanci: potenziamento, propriocettiva, tecnica di base, tecnica evoluta"
- 2011 (30 Aprile): organizzazione del seminario Fidal "Tutto, assolutamente tutto per la corsa e la corsa ostacoli"
- 2007/2010: mediatrice culturale di lingua francese per la manifestazione "food for you" in collaborazione con il Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali
- 2009/2010 (periodo estivo): Istruttrice di Nuoto e baby nuoto
- 2009/2010: Istruttrice di Atletica Leggera per bambini dai 7 ai 10 anni per la Società G.Castello
- 2008/2010: Istruttrice di Nuoto e Atletica Leggera per il settore giovanile della Federazione di Pentathlon Moderno
- 2007/2009: Istruttrice di Atletica Leggera per bambini dai 3 ai 6 anni presso i Centri Federali dello Stadio dei Marmi e dello Stadio Paolo Rosi
- 2008: Tecnico accompagnatore nel raduno estivo di atletica leggera organizzato dall'ASSITAL ad Abbadia San Salvatore
- 2008: Insegnante di ginnastica dolce per anziani presso la scuola media Anna Frank di Roma
- 2007: Assistente bagnanti presso una piscina privata di Alicante (Spagna)
- 2006: Istruttrice di Nuoto per bambini dai 3 ai 6 anni presso l'Urbe Nuoto di Roma
- 2005/2007: tirocinio come Istruttrice di Atletica Leggera per bambini dai 3 ai 7 anni e dai 7 agli 11 presso i Centri Federali dello Stadio dei Marmi e dello Stadio Paolo Rosi
- 2001/2006: Assistente bagnanti presso una piscina privata di Ravenna
- 2000/2004: Istruttrice di Nuoto per neonati e bambini dai 3 ai 6 anni per la U.I.S.P. di Ravenna

Autore di pubblicazioni scientifiche indicizzate