

## CURRICULUM SCIENTIFICO PROFESSIONALE

Vittoria Ferrando

[REDACTED] ova | [REDACTED] 1999

[REDACTED] ando1@gmail.com

[REDACTED]

### TITOLI DI STUDIO

---

#### **26 maggio 2020**

Conseguimento titolo in Dottorato di Ricerca in Neuroscienze, Curriculum in Scienze delle Attività Motorie e Sportive - XXXII Ciclo. Titolo della tesi: "Action observation combined with conventional training improves the rugby lineout throwing performance". Tutor: Prof. Piero Ruggeri.

#### **27 settembre 2016**

Laurea in Scienze e Tecniche dello Sport (LM-68) presso la Scuola in Scienze Mediche e Farmaceutiche dell'Università degli Studi di Genova, conseguita con la votazione di 110/110 con lode.

Titolo della tesi: "Sclerosi Multipla ed attività motoria". Relatore: Prof. Piero Ruggeri, Co-relatore: Prof.ssa Emanuela Luisa Faelli

#### **23 ottobre 2014**

Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute (L-22) presso la Scuola in Scienze Mediche e Farmaceutiche dell'Università degli Studi di Genova, conseguita con la votazione di 110/110.

Titolo della tesi "Effetti indotti da dieta ed interval training su composizione corporea e VO<sub>2</sub>max in donne in sovrappeso". Relatore: Prof. Piero Ruggeri, Co-relatore: Prof.ssa Emanuela Luisa Faelli

#### **Luglio 2011**

Diploma Maturità Scientifica di Scuola Media Superiore Liceo Scientifico "M. Champagnat".

### ESPERIENZE PROFESSIONALI

---

#### **Ottobre 2019 - giugno 2020**

Attività di supporto e ricerca nell'ambito dell'innovazione della didattica nel Corso di Laurea Magistrale LM-68.

#### **Anno accademico 2019 - 2020**

Attività di supporto alla didattica nell'ambito dell'insegnamento "Teoria e Tecnica dell'Attività Motoria" Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute (L-22), Università degli Studi di Genova.

#### **Anno accademico 2018 - 2019**

Attività di supporto alla didattica nell'ambito dell'insegnamento "Teoria e Tecnica dell'Attività Motoria" Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute (L-22), Università degli Studi di Genova.

*Vittoria Ferrando*

**Ottobre 2014 - ottobre 2016**

Tirocinio *post-lauream* presso il Centro Polifunzionale di Scienze Motorie, Università degli Studi di Genova e presso la Sezione di Fisiologia Umana, Dipartimento di Medicina Sperimentale, Università degli Studi di Genova, nell'ambito di progetti di ricerca riguardanti la fisiologia dei sistemi motori e gli aspetti di fisiologia integrativa e del metabolismo dell'esercizio fisico.

**Gennaio 2015 - luglio 2015**

Tirocinio presso il Reparto di Dietetica e Nutrizione Clinica, IRCCS AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA SAN MARTINO IST, Responsabile Prof. Samir Giuseppe Sukkar

**PARTECIPAZIONE A SCUOLE E CONGRESSI**

---

**14 dicembre 2019**

Congresso SUMMEET "Attività Sportive a Prevalente Impegno Aerobico: Aspetti Comuni e Problematiche Specifiche," Tower Genova Airport Hotel & Conference Center.

**15-16 novembre 2019**

International Sport Forum on Strength, Training and Nutrition, Madrid.

**27-29 settembre 2019**

XI Congresso Società Italiana Delle Scienze Motorie E Sportive (SISMES), Bologna.

**10-12 settembre 2019**

"Summer School" Università degli Studi di Genova, Dottorato di Ricerca in Neuroscienze, Accademia Nazionale di Medicina, Genova.

**15 dicembre 2018**

Congresso SUMMEET "Attività Sportive a Prevalente Impegno Aerobico: Aspetti Comuni e Problematiche Specifiche", Tower Genova Airport Hotel & Conference Center.

**13-15 novembre 2018**

Presentazione relazione su "La ricerca scientifica nelle attività motorie e sportive" presso il Salone Orientamento del CONI, Genova

**10 ottobre 2018**

Elsevier on Campus @ Università degli Studi di Genova, Scuola Politecnica, Villa Cambiaso, Genova.

**5-7 ottobre 2018**

X Congresso Società Italiana Delle Scienze Motorie E Sportive (SISMES), Messina.

Vittorio Ferrando

**29 settembre - 01 ottobre 2017**

IX Congresso Società Italiana Delle Scienze Motorie E Sportive (SISMES), Brescia.

**30 giugno 2017**

Prima classificata nel concorso per l'attribuzione del Premio di Laurea "Panathlon Club Genova" messo a disposizione dalla collaborazione tra l'Università di Genova, il CONI Liguria ed il Panathlon Club Genova con la tesi a titolo "Sclerosi multipla ed attività motoria" CLM-68. Tale studio pilota riguarda gli effetti che l'attività fisico-sportiva di tipo aerobico può indurre in soggetti affetti da patologie neurologiche, quali la sclerosi multipla.

### **ELENCO DELLE PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE IN EXTENSO**

---

Pubblicazioni:

- 1) G. Piastra, L. Perasso, S. Lucarini, F. Monacelli, A. Bisio, V. Ferrando, M. Gallamini, E. Faelli and P. Ruggeri. "Effects of two types of 9-months adapted physical activity program on muscle mass, muscle strength and balance in moderate sarcopenic older women" *BioMed Research International*, 2018(9):1-10.
- 2) E. Faelli, V. Ferrando, A. Bisio, M. Ferrando, A. La Torre, M. Panasci and P. Ruggeri. "Effects of two High-intensity Interval training concepts in recreational runners". *International Journal of Sports Medicine*. 2019; 40: 639-644.
- 3) E. Faelli, L. Strassera, E. Pelosin, L. Perasso, V. Ferrando, A. Bisio and P. Ruggeri. "Action observation combined with conventional training improves the rugby lineout throwing performance: a pilot study". *Frontiers in Psychology*. 2019; 10:889.
- 4) E. Faelli, A. Bisio, R. Codella, V. Ferrando, L. Perasso, M. Panasci, D. Saverino, P. Ruggeri. "Acute and chronic catabolic responses to CrossFit and resistance trainings in young males". *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(19):7172.

Abstract congressuali:

1. E. Faelli, M. Ferrando, L. Strassera, V. Ferrando, C. Lagorio, L. Perasso, M. Bove, P. Ruggeri. "The hurdle clearance technique in young athletes". *Sport Sciences for Health*, vol 13, S16, 2017.
2. Panasci M, Cittadino A, La Torre A, Ferrari Bravo D, Ferrando V, Faelli E, Ruggeri P. "Small Sided Games versus Match Play: comparison of external and internal training load in junior soccer players". *Sport sciences for health*, vol.14, p.64, 2018.
3. M. Panasci, V. Ferrando, A. La Torre, E. Faelli, M. Bove and P. Ruggeri. "Effects of muscle stretching on endurance performance and perception of effort in recreational runners" *Sport Sciences for Health*, vol 14, p.53, 2018. X congresso SISMES, Messina 5-7 Ottobre 2018.

*Vittorio Ferrando*

4. E. Faelli, M. Panasci, V. Ferrando, A. Bisio, P. Ruggeri. "Physiological responses during three different High-Intensity Interval Training programs in active university students". Sport sciences for health, vol.15, p.61, 2019. XI Congresso SISMES, Bologna 27-29 Settembre 2019.
5. L. Perasso, A. Boccini, L. Stiber, V. Ferrando, P. Ruggeri. "Effects of Yoga on flexibility and balance in the elderly". Sport sciences for health, vol.15, p.96, 2019. XI Congresso SISMES, Bologna 27-29 Settembre 2019.
6. M. Panasci, E. Faelli, V. Ferrando, L. Perasso, A. Bisio, P. Ruggeri. "Continuous training vs. two different High-Intensity Interval Training regimes: comparison of physiological effects and internal training loads in young elite rowers". Sport sciences for health, vol.15, p.63, 2019. XI Congresso SISMES, Bologna 27-29 Settembre 2019.
7. M. Panasci, E. Faelli, V. Ferrando, A. Bisio, P. Ruggeri. "Acute physiological responses to different High-Intensity Interval Training regimes and an intensive Continuous Training in active students". International Sport Forum on Strength, Training and Nutrition, Madrid 15-16 Novembre 2019

## COMPETENZE LINGUISTICHE ED INFORMATICHE

---

### Lingua madre

Italiano

### Lingue straniere

Inglese

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Medio (upper-intermediate)	Medio (upper-intermediate)	Medio (upper-intermediate)	Medio (upper-intermediate)	Medio (upper-intermediate)
First certificate in English (level B2+)				

### Competenze informatiche

Buona padronanza dei sistemi operativi: Microsoft Office e Mac OS

Ottima conoscenza di Word, Excel, PowerPoint ed Internet.

### Competenze relazionali

Ottima capacità nel lavorare in équipe con il materiale umano, logistico e strumentale a disposizione. Capacità di adattarsi alla categoria di lavoro.

Data 02/02/2021

Firma Vittorio Ferrando