

## CURRICULUM SCIENTIFICO PROFESSIONALE

Vittoria Ferrando

Nata a \_\_\_\_\_, il \_\_\_\_\_

---

### 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".

## ATTIVITA' DIDATTICA

---

A.A. 2021/2022

Contratto ai sensi dell'art. 23, comma 2 della legge 240 del 30/12/2010 per lo svolgimento dell'insegnamento ufficiale di "Teoria e Tecnica delle attività motorie nell'anziano" (Cod. 57764) 20 ore nell'ambito del corso integrato di "le attività motorie nell'anziano" (cod.57760) del corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria, Preventiva e Adattata (LM-67) presso la Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche, Università degli Studi di Genova.

A.A. 2021/2022

Contratto ai sensi dell'art. 23, comma 2 della legge 240 del 30/12/2010 per lo svolgimento dell'insegnamento ufficiale di "Teoria e Tecnica delle attività motorie" (Cod. 57741) 40 ore nell'ambito del corso integrato di "le attività motorie-storia dello sport-antropologia" (cod.57740) del corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute (L-22) presso la Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche, Università degli Studi di Genova con sede a Savona.

A.A. 2020/2021

Contratto ai sensi dell'art. 23, comma 2 della legge 240 del 30/12/2010 per lo svolgimento dell'insegnamento ufficiale di "Teoria e Tecnica delle attività motorie" (Cod. 57741) di 40 ore nell'ambito del corso integrato di "le attività motorie-storia dello sport-antropologia" (cod.57740) del corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute (L-22) presso la Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche, Università degli Studi di Genova con sede a Savona.

A.A. 2020/2021

Contratto ai sensi dell'art. 23, comma 2 della legge 240 del 30/12/2010 per lo svolgimento dell'insegnamento ufficiale di "Teoria e Tecnica delle attività motorie nell'anziano" (Cod. 57764) di 20 ore nell'ambito del corso integrato di "le attività motorie nell'anziano" (cod.57760) del corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria, Preventiva e Adattata (LM-67) presso la Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche, Università degli Studi di Genova.

A.A. 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.

A.A. 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.

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

---

01 marzo 2021 - 31 dicembre 2021

Borsa di ricerca post laurea di tipo consolidator per lo svolgimento di una ricerca sul tema: "Nuovi metodi, strumenti e tecnologie per un progetto di innovazione didattica nell'ambito delle Scienze Motorie", ricerca finalizzata alla validazione di strategie didattiche innovative e alla valutazione della riproducibilità di dati scientifici nell'ambito delle Scienze dello Sport in studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport (LM-68), presso il DIMES dell'Università degli Studi di Genova.

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

---

8-10 settembre 2021

Annual Congress of the European College of Sport Science ECSS, Virtual Congress.

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.

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" LM-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.

#### ATTIVITA' DI TUTORAGGIO

---

- Relatrice di Denise Sofrà. Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria, Preventiva e Adattata (LM-67); Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche. Titolo della tesi: "Effetti di un intervento di self-talk durante un allenamento di forza in soggetti anziani".
- Correlatrice di Emanuele Cristiani. Corso di Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute (L-22); Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche. Titolo della tesi: "Allenamento della forza in età evolutiva"
- Correlatrice di Lorenzo Giacobbe. Corso di Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute (L-22); Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche. Titolo della tesi: "Allenamento intervallato ad alta intensità nel calcio"
- Correlatrice di Giulia Sofia Chindamo. Corso di Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute (L-22); Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche. Titolo della tesi: "La gestione della celiachia nel mondo dello sport".
- Correlatore di Cesare Lagorio. Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport (LM-68); Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche. Titolo della tesi: "Analisi della tecnica di passaggio dell'ostacolo nella categoria esordienti e differenza di genere".

## 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. Impact factor: 3.411
- 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. Impact factor: 3.118
- 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. Impact factor: 2.323
- 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. Impact factor: 3.390
- 5) E. Faelli, L. Strassera, S. Ottobrini, V. Ferrando, A. Bisio, L. Puce, M. Panasci, C. Lagorio, P. Ruggeri and M. Bove. "Not Breathing During the Approach Phase Ameliorates Freestyle Turn Performance in Prepubertal Swimmers". *Front Sports Act Living* 2021; 3: 731953.
- 6) E. Faelli, M. Panasci, V. Ferrando, A. Bisio, L. Filipas, P. Ruggeri and M. Bove. "The Effect of Static and Dynamic Stretching during Warm-Up on Running Economy and Perception of Effort in Recreational Endurance Runners". *Int J Environ Res Public Health* 2021;18(16): 8386. Impact factor: 3.390
- 7) A. Bisio, E. Faelli, E. Pelosin, G. Carrara, V. Ferrando, L. Avanzino, P. Ruggeri. "Evaluation of Explicit Motor Timing Ability in Young Tennis Players". *Front Psychol*. 2021; 24;12: 687302. Impact factor: 2.990

### 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. M. Panasci, A. Cittadino, A. La Torre, D. Ferrari Bravo, V. Ferrando, E. Faelli, P. Ruggeri. "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.
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
8. A. Bisio, M. Panasci, V. Ferrando, A. Albergoni, P. Ruggeri, E. Faelli. "The effect of placebo and nocebo on running performance during high intensity interval training." *Annual Congress of the European College of Sport Science* 2021.
9. E. Faelli, M. Panasci, V. Ferrando, A. Bisio, P. Ruggeri, M. Bove. "Static and dynamic stretching during warm-up ameliorates running economy and decreases the perception of effort in recreational endurance runners". *Annual Congress of the European College of Sport Science* 2021.
10. M. Panasci, V. Ferrando, A. Bisio, A. La Torre, P. Ruggeri, E. Faelli. "Small-Sided Games vs. Match Play: comparison of external and internal workload in elite young soccer players". *Annual Congress of the European College of Sport Science* 2021.
11. V. Ferrando, E. Faelli, L. Strassera, S. Ottobrini, A. Bisio, L. Puce, M. Panasci, C. Lagorio, P. Ruggeri and M. Bove. "Not Breathing During the Approach Phase Ameliorates Freestyle Turn Performance in Prepubertal Swimmers". *Annual Congress of the European College of Sport Science* 2021.
12. M. Panasci, E. Faelli, A. Bisio, P. Ruggeri, V. Ferrando. "Acute physiologic and metabolic responses to a High Intensity Continuous Training and three High Intensity Interval Training regimes in active university students". *Sport sciences for health*. XII Congresso SISMES, Padova 8-10 ottobre 2021.

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 13/05/2022

Firma Vittorio Fenoglio