

CURRICULUM SCIENTIFICO PROFESSIONALE

DATI PERSONALI

- Nome: Marco
- Cognome: Panasci

ESPERIENZE PROFESSIONALI

- 01/04/2022-presente: Rinnovo assegno di ricerca nel Settore Scientifico Disciplinare M-EDF/02 Metodi e Didattiche Delle Attività Sportive presso il Dipartimento di Medicina Sperimentale dell'Università degli Studi di Genova.
- 01/04/2021-31/03/2022: Assegnista di ricerca nel Settore Scientifico Disciplinare M-EDF/02 Metodi e Didattiche Delle Attività Sportive presso il Dipartimento di Medicina Sperimentale dell'Università degli Studi di Genova
- Stagione 2014/2015: preparatore atletico settore giovanile (Under 15) Football Club Crotone (Serie B), Crotone (Italia).

TITOLI DI STUDIO E PROFESSIONALI

- Dottorato di ricerca in Dottorato di ricerca in Neuroscienze CURRICULUM in SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE conseguito presso l'Università degli Studi di Genova. Il progetto di ricerca è stato svolto presso il Centro Polifunzionale di Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina Sperimentale. Titolo della Tesi: "Acute Physiological, Metabolic and Perceptual Responses to different High-Intensity Interval Training formats". Tutor di dottorato: Prof. Piero Ruggeri
- Laurea Magistrale in Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport (LM-68) conseguita il 14 luglio 2015 presso l'Università degli Studi di Milano, con votazione 110/110. Titolo della Tesi: Risposte fisiologiche dell'esercizio intermittente 30s - 30s - Treadmill vs Pista. Relatore: Prof. Antonio La Torre.
- Allenatore di Base – Diploma "UEFA B" – F.I.G.C. Settore Tecnico – Terme Vigliatore (Me) 2015 (votazione 131/140).
- Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive conseguita il 26 luglio 2011 presso l'Università degli Studi di Messina, con votazione 103/110. Titolo della Tesi: Modificazioni cardiache indotte dall'attività calcistica nell'adulto. Relatore: Prof. Cesare De Gregorio
- Maturità Scientifica conseguita nel 2007 presso l'Istituto Tecnico Scientifico Tecnologico "N. Copernico" di Barcellona Pozzo di Gotto (ME), con votazione 89/100.

PERIODI ALL'ESTERO

- Erasmus Scholarship (Gennaio – Maggio 2014) presso Laboratoire INSERM "Cognition, Action et Plasticité Sensori-Motrice"- Faculté Des Sciences Du Sport, Université de Bourgogne. Tutor Universitario Prof. Romuald Lepers.

ATTIVITÀ DI DIDATTICA

- Da A.A 2017/2018 a A.A 2020/2021: Lezione di Teoria e Metodologia dell'Allenamento riguardante l'High-Intensity Interval Training (HIIT) nell'ambito del Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute presso il Campus Universitario di Savona, Università degli Studi di Genova
- A.A 2021/2022: Contratto ai sensi dell'art. 23, il comma 2 della legge 240 del 30/12/2010 per lo svolgimento dell'insegnamento ufficiale di "Tecniche e Metodologie dell'Allenamento" del Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute presso la Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche, Università degli Studi di Genova (2 CFU).
- A.A 2021/2022: Contratto ai sensi dell'art. 23, il comma 2 della legge 240 del 30/12/2010 per lo svolgimento dell'insegnamento ufficiale di "Biomeccanico del gesto motorio e sportivo" del Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute presso la Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche, Università degli Studi di Genova (2 CFU).

ATTIVITÀ DI TUTORAGGIO

A.A. 2017-2018

- Co-relatore di Daniele Fagiolino. Corso di Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute. Titolo della tesi: "Small Sided Games versus Match Play: confronto del carico interno ed esterno in giovani calciatori". A.A. 2018-2019
- Co-relatore di Gabriele Galioto. Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport. Titolo della tesi: "Studio sugli effetti fisiologici, prestazionali e sui carichi di lavoro interno tra differenti modalità di allenamento in giovani canottieri di élite".

A.A. 2019-2020

- Co-relatore di Alessandro Pileri. Corso di Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute. Titolo della tesi: "Analisi del profilo fisiologico e valutazione funzionale dell'atleta di taekwondo moderno".
- Co-relatore di Nicolò Sanna. Corso di Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute. Titolo della tesi: "Spinta ormonale e la performance aerobica: ragazze vs ragazzi".
- Co-relatore di Simone Di Gennaro. Corso di Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute. Titolo della tesi: "Il concurrent training: benefici e svantaggi per la prestazione sportiva".
- Correlatore di Davide Chighini. Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport. Titolo della tesi: "Allenamento intervallato ad alta intensità (HIIT): confronto delle risposte fisiologiche e metaboliche acute in giovani soggetti moderatamente allenati".

A.A. 2020-2021

- Relatore di Andrea Damonte. Corso di Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute. Titolo della tesi: "Allenamento intervallato ad alta intensità (HIIT) e patologie croniche".

- Relatore di Emanuele Cristiani. Corso di Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute. Titolo della tesi: “Allenamento della forza in età evolutiva”.

A.A. 2021-2022

- Relatore 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”
- Co-relatore 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”.
- Co-relatore di Alessandro Pileri. Corso di Laurea in Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport (LM-68); Dipartimento di Scienze Biomediche della Salute, Università degli Studi di Milano. Titolo della tesi: “Validazione su atleti di élite di un test intervallato nel taekwondo moderno”.
- Relatore Maddalena Piazzini. Corso di Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute (L-22); Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche. Titolo della tesi: “Effetti di un programma di allenamento di pliometria nella pallavolo giovanile”.

PARTECIPAZIONE A CONGRESSI

- 8-10 ottobre 2021: XII Congresso Società Italiana Delle Scienze Motorie E Sportive (SISMES), Padova.
- 8-10 settembre 2021: Annual Congress of the European College of Sport Science, Virtual Congress.
- 14-18 settembre 2020: “Summer School” Università degli Studi di Genova, Dottorato di Ricerca in Neuroscienze.
- 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.
- 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.
- 25 maggio 2018: VII Congresso Internazionale - XXVIII Convegno Nazionale dell’Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio (AIPAC), Firenze.
- 11 novembre 2017: Congresso SUMMEET “Attività Sportive a Prevalente Impegno Aerobico: Aspetti Comuni e Problematiche Specifiche”, Mercurio San Biagio Hotel, Genova.
- 2-4 ottobre 2015: VII Congresso Società Italiana Delle Scienze Motorie E Sportive (SISMES), Padova.

SEMINARI SU INVITO

15 dicembre 2019, “La metodologia dell'allenamento applicata alla programmazione dell'esercizio in riabilitazione”, Capita Selecta XX edizione - Giornata Scientifica, Università degli Studi di Genova (Campus di Savona).

ATTIVITA' DI RICERCA

La mia attività di ricerca è iniziata nel 2014, anno in cui ero studente del secondo anno della laurea magistrale in Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport presso il Laboratoire de Cognition, Action, et Plasticité Sensorimotrice INSERM U1093, Université de Bourgogne, Dijon (France). L'attività di ricerca che ho svolto durante questo periodo di 5 mesi presso l'Université de Bourgogne si è concentrata principalmente sullo studio di: differenti tecniche di elettrostimolazione dei nervi tibiali e femorali con l'utilizzo di EMG; Aspetti biomeccanici e di forza della corsa valutati tramite la force plate; Misurazione, su pista e treadmill, del costo energetico della corsa intervallata ad alta intensità con la rilevazione della frequenza cardiaca (S610i, Polar Electro, Kempele, Finland) e del consumo di ossigeno (K4b2 Cosmed, Rome Italy) (Pubblicazione 1).

Durante gli anni del Dottorato di Ricerca e in quelli successivi la mia attività di ricerca è stata svolta presso il Centro Polifunzionale di Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina Sperimentale, Università degli Studi di Genova. L'attività di ricerca che ho svolto si è concentrata principalmente sullo studio di nuove metodologie di allenamento e sull'utilizzo di tecnologie innovative per la misurazione di parametri fisiologici e di performance, applicate sia su soggetti sani che sportivi. In particolare, sono stati studiati gli effetti fisiologici, metabolici e anti-infiammatori indotti dall'esercizio fisico sia in atleti d'élite che in soggetti sani (attivi o sedentari) o sportivi di vari sportivi, proseguendo gli studi già intrapresi nel corso della Laurea Magistrale.

Tale centro è caratterizzato da qualificate collaborazioni sia a livello internazionale, (tra cui si citano la Université de Bourgogne, Dijon, France, il Laboratoire Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Faculté des Sciences du Sport (UFR-Staps), Cognition, Action, et Plasticité Sensorimotrice INSERM U1093), Dijon, France), sia a livello nazionale (Dipartimento di Ingegneria dell'Informazione dell'Università Politecnica delle Marche e Dipartimento di Neuroscienze, riabilitazione, oftalmologia, genetica e scienze materno-infantili (DINOEMI) dell'Università di Genova). L'attività di ricerca è principalmente rivolta allo studio delle basi neurofisiologiche dell'integrazione sensorimotoria e dell'apprendimento motorio e neuroplasticità. In particolare, vengono studiati gli effetti di protocolli innovativi (action observation e motor imagery) per l'apprendimento motorio in ambito sportivo. L'attività svolta da un qualificato gruppo di ricerca, che comprende ricercatori di vari SSD (M-EDF/01, M-EDF/02, BIO/09, MED/26, MED/48, MED/50), si compendia in numerose pubblicazioni su riviste internazionali ad alto impatto scientifico, tra cui si citano: Scientific Reports, Neuroscience, Journal of Neuroscience, Clinical Neurophysiology and Frontiers in Human Neuroscience, International Journal of Sports Medicine, International Journal of Environmental Research and Public Health, European Journal of Sports Sciences.

Nella pubblicazione 2 abbiamo valutato gli effetti di due differenti protocolli di High-Intensity Interval Training su corridori amatoriali misurando parametri fisiologici, metabolici e di performance, nonché il livello soggettivo di stress psicofisiologico.

Nella pubblicazione 3 sono state studiate le risposte allo stress indotte da due programmi di allenamento di forza, al fine di acquisire informazioni utili per il monitoraggio e la programmazione di questi differenti regimi di allenamento, compresi i rispettivi piani di periodizzazione. Più

precisamente abbiamo indagato le risposte ormonali, di stress ossidativo e immunologiche acute e croniche.

Ho inoltre studiato gli effetti di differenti tipologie di stretching pre-esercizio sia dinamico che statico nell'ambito di attività sportive di endurance (pubblicazione 4).

In un altro ambito di ricerca, sono state effettuate tecniche di valutazione fisiologiche e di performance sportiva e in campo acquatico, attraverso l'analisi cinematica del gesto sportivo in giovani nuotatori. I dati raccolti riguardavano in particolare aspetti biomeccanici connessi al gesto tecnico della virata (pubblicazione 5).

Infine, nell'ambito di ricerche di "sport neuroscience" abbiamo indagato l'effetto di una stimolazione transcranica con corrente continua bilaterale ad alta definizione (HD-tDCS) a livello dorsolaterale della corteccia prefrontale sulle risposte fisiologiche e prestative durante un esercizio di alta intensità in ciclisti di alto livello. Per fare ciò i ciclisti venivano sottoposti in maniera randomizzata ad una sessione nella quale veniva somministrata la HD-tDCS ed una nella quale veniva utilizzata la stimolazione di controllo (SHAM) (pubblicazione 6).

COLLABORAZIONI SCIENTIFICHE

- Prof. Piero Ruggeri, Dipartimento di Medicina Sperimentale, UNIGE (come testimoniato dalle pubblicazioni 1, 2, 3, 4, 5,).
- Prof. Marco Bove, Dipartimento di Medicina Sperimentale, UNIGE (come testimoniato dalle pubblicazioni 2 e 3).
- Prof. Daniele Saverino, Dipartimento di Medicina Sperimentale, UNIGE (come testimoniato dalla pubblicazione 4).
- Dott.ssa Emanuela Luisa Faelli, Dipartimento di Medicina Sperimentale, UNIGE (come testimoniato dalle pubblicazioni 1, 2, 3, 4, 5).
- Dott.ssa Ambra Bisio, Dipartimento di Medicina Sperimentale, UNIGE (come testimoniato dalle pubblicazioni 2, 3, 4, 5).
- Dott. Luca Puce, Dipartimento di Neuroscienze, Riabilitazione, Oftalmologia, Genetica e Scienze Materno-Infantili, UNIGE (come testimoniato dalla pubblicazione 2).
- Prof. Antonio La Torre, Dipartimento di Scienze Biomediche della Salute, UNIMI (come testimoniato dalle pubblicazioni 5,6).
- Prof. Roberto Codella, Dipartimento di Scienze Biomediche della Salute, UNIMI (come testimoniato dalle pubblicazioni 1,4).
- Dott. Luca Filipas, Dipartimento di Scienze Biomediche della Salute, UNIMI (come testimoniato dalle pubblicazioni 1,3).
- Dott. Matteo Bonato, Dipartimento di Scienze Biomediche della Salute, UNIMI (come testimoniato dalla pubblicazione 6).
- Prof. Romuald Lepers, Laboratoire INSERM U1093, Université de Bourgogne (come testimoniato dalla pubblicazione 6).

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE IN EXTENSO

Indicatori bibliometrici:

Numero di lavori: 6 + tesi dottorato

Impact factor totale: 16.573

Impact factor medio: 2.762

Numero totale citazioni: 15 (fonte Google Scholar)

H-index: 2 (fonte Scopus/Google Scholar)

- 1) **Panasci M**, Lepers R, La Torre A, Bonato M, Assadi H. Physiological responses during intermittent running exercise differ between outdoor and treadmill running. *Appl Physiol Nutr Metab* 42(9): 973-977, 2017. **IF 2.665, Q2 in Sport Sciences.**
- 2) Faelli E, Ferrando V, Bisio A, Ferrando M, La Torre A, **Panasci M**, Ruggeri P. Effects of two High-Intensity Interval Training concepts in recreational runners. *Int J Sports Med* 40(10): 639644, 2019. **IF 3.118, Q2 in Sport Sciences.**
- 3) Faelli E, Bisio A, Codella R, Ferrando V, Perasso L, **Panasci M**, Saverino D, Ruggeri P. Acute and Chronic Catabolic Responses to CrossFit ® and Resistance Training in Young Males. *Int J Environ Res Public Health* 17(19): 7172, 2020. **IF 3.390, Q1 in Public, Environmental & Occupational Health.**
- 4) Faelli E, **Panasci M**, Ferrando V, Bisio A, Filipas L, Ruggeri P and Bove M. 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* 18(16): 8386, 2021. **IF 3.390, Q1 in Public, Environmental & Occupational Health.**
- 5) Faelli E, Strassera L, Ottobrini S, Ferrando V, Bisio A, Puce L, **Panasci M**, Lagorio C, Ruggeri P and Bove M. Not Breathing During the Approach Phase Ameliorates Freestyle Turn Performance in Prepubertal Swimmers. *Front Sports Act Living* 3: 731953, 2021.
- 6) Gallo G, Geda E, Codella R, Faelli E, **Panasci M**, Ranieri LE, Pollastri L, Brighenti S, Molino L, Riba U, Luzzi L, Ruggeri P, Filipas L. Effects of Bilateral Dorsolateral Prefrontal Cortex HighDefinition Transcranial Direct-Current Stimulation on Physiological and Performance Responses at Severe-Intensity Exercise Domain in Elite Road Cyclists. *Int J Sports Physiol Perform* 1-9. 2022. **IF 4.010, Q1 in Sport Sciences.**
- 7) Faelli E, **Panasci M**, Ferrando V, Codella R, Bisio A, Ruggeri P. High-Intensity Interval Training for Rowing: Acute Responses in National-Level Adolescent Males. *Int J Environ Res Public Health* 19 (13), 8132 2022. **IF 4.614, Q1 in Public, Environmental & Occupational Health.**

Tesi del Dottorato in Neuroscienze, Curriculum in Scienze delle Attività Motorie e Sportive - XXXIII Ciclo. Titolo della tesi: “Acute Physiological, Metabolic and Perceptual Responses to different HighIntensity Interval Training formats”.

PUBBLICAZIONI IN CORSO DI REVISIONE SU RIVISTE INTERNAZIONALI

- 1) Bisio A, **Panasci M**, Ferrando V, Albergoni A, Ruggeri P, Faelli E. “Warm-up conditioning treatment and verbal manipulations as placebo and nocebo procedures influenced running performance”. In revisione in European Journal of Sports Science. **IF 4.050, Q1 in Sport Sciences**.
- 2) Faelli E, **Panasci M**, Ferrando V, Codella R, Bisio A, Ruggeri P. “High-Intensity Interval Training in rowing: acute responses in elite adolescent males”. In revisione in Int J Environ Res Public Health. **IF 3.390, Q1 in Public, Environmental & Occupational Health**.
- 3) **Panasci M**, Ferrando V, Bisio A, Filipas L, Ruggeri P, Faelli E. “Small-Sided Games combined with shuttle running: effects on physiological and metabolic responses, physical performance and perception of effort in elite young soccer players”. In revisione in International Journal of Sports Physiology and Performance. **IF 4.010, Q1 in Sport Sciences**.

ABSTRACT CONGRESSUALI E COMUNICAZIONI ORALI

- Gallo G, Filipas L, Faelli E, Codella R, **Panasci M**, Ruggeri P, Geda E. Effects of bilateral dorsolateral prefrontal cortex HD-tDCS on physiological response and performance during exercise at the upper limit of the severe intensity exercise domain in high-level road cyclists. 12-13 Novembre 2021: 4th ANNUAL MEETING Strength and Conditioning for Human Performance, Oporto.
- **Panasci M**, Faelli E, Bisio A, Ruggeri R, Ferrando V. Acute physiological and metabolic responses to a High-Intensity Continuous Training and three High-Intensity Interval Training regimes in active university students. 8-10 Ottobre 2021: XII Congresso Società Italiana Delle Scienze Motorie E Sportive (SISMES).
- Bisio A, **Panasci M**, Ferrando M, Albergoni A, Ruggeri P, Faelli E. “The effect of placebo and nocebo on running performance during high intensity interval training.” Annual Congress of the European College of Sport Science, 2021.
- Faelli E, **Panasci M**, Ferrando V, Bisio A, Ruggeri P, Bove M. 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.
- **Panasci M**, Ferrando V, Bisio A, La Torre A, Ruggeri P, Faelli E. 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.
- **Panasci M**, Faelli E, Ferrando V, Bisio A, Ruggeri P. Acute physiological responses to different High-Intensity Interval Training regimes and an intensive Continuous Training in active students. 15-16 Novembre 2019: International Sport Forum on Strength, Training and Nutrition, Madrid.
- Faelli E, **Panasci M**, Ferrando V, Bisio A, Ruggeri P. Physiological responses during three different High-Intensity Interval Training programs in active university students. 27-29 settembre 2019: XI Congresso Società Italiana Delle Scienze Motorie E Sportive (SISMES), Bologna. Sport Sci Health (2019) 15 (Suppl 1): S1–S117.
- **Panasci M**, Faelli E, Ferrando V, Perasso L, Bisio A, Ruggeri P. Continuous training vs. two different High-Intensity Interval Training regimes: comparison of physiological effects and internal training loads in young elite rowers. 27-29 settembre 2019: XI Congresso Società Italiana Delle Scienze Motorie E Sportive (SISMES), Bologna. Sport Sci Health (2019) 15 (Suppl 1): S1–S117.

- **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. 5-7 ottobre 2018: X Congresso Società Italiana Delle Scienze Motorie E Sportive (SISMES), Messina. Sport Sci Health (2018) 14 (Suppl 1): S1–S99.
- **Panasci M**, Ferrando V, La Torre A, Faelli E, Bove M and Ruggeri P. "Effects of muscle stretching on endurance performance and perception of effort in recreational runners". 5-7 ottobre 2018: X Congresso Società Italiana Delle Scienze Motorie E Sportive (SISMES), Messina. Sport Sci Health (2018) 14 (Suppl 1): S1–S99.
- **Panasci M**, Cittadino A, La Torre A, Ferrari Bravo D, Faelli E and Ruggeri P. Small Sided Games versus Match Play: comparison of external and internal training load in junior soccer players. VII Congresso Internazionale- XXVIII Convegno Nazionale AIPAC – Firenze 25 maggio 2018.
- **Panasci M**, Assadi H, Bonato M, La Torre A, Lepers R. Physiological responses of intermittent exercise 30s-30s Track Vs Treadmill. 2-4 ottobre 2015: VII Congresso Società Italiana Delle Scienze Motorie E Sportive (SISMES), Padova. Sport Sci Health (2015) 11 (Suppl 1): S51-52.

COMPETENZE LINGUISTICHE

Francese: scritto, letto e parlato di ottimo livello

Inglese: scritto, letto e parlato di buon livello