



Strassera Laura

## INFORMAZIONI PERSONALI

OCCUPAZIONE PER LA QUALE  
SI CONCORRE

Docente universitario

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

- 
- 2001–2010 **Istruttrice di Nuoto e assistente bagnanti**  
Piscina Amatori Nuoto Savona, Savona (Italia)
  - 2008–2012 **Gestione impianto sportivo ed istruttrice di fitness in acqua e nuoto**  
Stabilimento "Lido", Albisola Marina (Italia)
  - 2009–2010 **Vicepresidente ASD Wellness way club**  
Associazione sportiva dilettantistica wellness way club (palestra), Savona (Italia)
  - 2009–2015 **Gestione di impianto sportivo**  
Parrocchia di S.Dalmazio, Savona (Italia)
  - 2011–2015 **Posturologa e rieducatrice motoria**  
Studio dentistico Smile Center, Savona (Italia)
  - 2011–2012 **Preparatrice atletica settore giovanissimi nazionali**  
Savona calcio, Savona (Italia)
  - 2014–2018 **Presidente A.s.d. Pantacqua**  
Savona (Italia)  
A.s.d. Pantacqua: associazione che ha il compito fondamentale di promuovere e gestire attività sportive dilettantistiche, motorio - sportive e culturali e che si pone come finalità lo sviluppo e la diffusione di attività sportive intese come mezzo di formazione psico-fisica e morale dei soci, mediante

la gestione di ogni forma di attività agonistica ricreativa ivi comprese attività culturali di svago e di tempo libero.

**2015–2016 Docente universitaria e in istituti di insegnamento superiore**

Dimes-Università degli studi di Genova, Genova (Italia)

Supporto alla didattica per la materia "biomeccanica applicata al gesto sportivo" alla laurea specialistica LS 68

**Coordinatore didattico e tecnico pratico triennale in Scienze motorie (a Partita Iva)**

Dimes-Università degli studi di Genova, Genova (Italia)

**2016–2017 Docente universitaria e in istituti di insegnamento superiore**

Dimes- Università degli studi di Genova, Genova-Savona (Italia)

Supporto alla didattica per le materie:

- "biomeccanica applicata al gesto sportivo" al corso di laurea specialistica LS 68

- "Attività motorie in ambiente acquatico" al corso di studi in Scienze motorie, sport e salute (Campus di Savona)

**Coordinatore didattico e tecnico pratico triennale in Scienze motorie (Co.co.co Dimes)**

Dimes-Università degli studi di Genova, Genova (Italia)

**2017-2018 Docente universitaria e in istituti di insegnamento superiore**

Dimes- Università degli studi di Genova, Genova-Savona (Italia)

Prof a contratto per la materia: Tecniche e metodologie dell'allenamento M-EDF/02 (5 cfu) dell'esame integrato allenamento e valutazione funzionale dell'atleta presso il Corso di Studi in Scienze Motorie, sport e salute (classe L-22)

Supporto alla didattica per le materie:

- "Attività motorie in ambiente acquatico" al corso di studi in Scienze motorie, sport e salute (Campus di Savona)

- "biomeccanica applicata al gesto sportivo" al corso di laurea specialistica LS 68

**2018–2020 Osteopata**

Presso lo studio dentistico Smile Center, Savona (Italia)

**2018-2019 Docente universitaria e in istituti di insegnamento superiore**

Dimes- Università degli studi di Genova, Genova-Savona (Italia)

Prof a contratto per la materia: Tecniche e metodologie dell'allenamento M-EDF/02 (5 cfu) dell'esame integrato allenamento e valutazione funzionale dell'atleta presso il Corso di Studi in Scienze Motorie, sport e salute (classe L-22)

Prof a contratto per la materia: Attività motorie in ambiente acquatico M-EDF/02 (insegnamento annuale) al corso di studi in Scienze motorie, sport e salute (classe L-22)

- 2019-2020** **Docente universitaria e in istituti di insegnamento superiore**  
Dimes- Università degli studi di Genova, Genova-Savona (Italia)  
Prof a contratto per la materia: Tecniche e metodologie dell'allenamento M-EDF/02 (5 cfu) dell'esame integrato allenamento e valutazione funzionale dell'atleta presso il Corso di Studi in Scienze Motorie, sport e salute (classe L-22)  
Prof a contratto per la materia: Attività motorie in ambiente acquatico M-EDF/02 (insegnamento annuale) al corso di studi in Scienze motorie, sport e salute (classe L-22)
- 2020-2021** **Docente universitaria e in istituti di insegnamento superiore**  
Dimes- Università degli studi di Genova, Genova-Savona (Italia)  
Prof a contratto per la materia: Tecniche e metodologie dell'allenamento M-EDF/02 (4 cfu) dell'esame integrato allenamento e valutazione funzionale dell'atleta presso il Corso di Studi in Scienze Motorie, sport e salute (classe L-22)  
Prof a contratto per la materia: Attività motorie in ambiente acquatico M-EDF/02 (insegnamento annuale) al corso di studi in Scienze motorie, sport e salute (classe L-22)
- 2021-2022** **Docente universitaria e in istituti di insegnamento superiore**  
Dimes- Università degli studi di Genova, Genova-Savona (Italia)  
Prof a contratto per la materia: Tecniche e metodologie dell'allenamento M-EDF/02 (4 cfu) dell'esame integrato allenamento e valutazione funzionale dell'atleta presso il Corso di Studi in Scienze Motorie, sport e salute (classe L-22)  
Prof a contratto per la materia: Attività motorie in ambiente acquatico M-EDF/02 (insegnamento annuale) al corso di studi in Scienze motorie, sport e salute (classe L-22)

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

---

- 1996–2002** **Maturità classica "Sperimentazione Brocca 2000" nell'ambito del "Progetto Autonomia"**  
Liceo Classico G. Chiabrera, Savona (Italia)  
insegnamento quinquennale di Inglese e Storia dell'arte, rafforzamento di Matematica e corsi integrati di Diritto-Storia, Informatica, Musica e Cinema
- 2002–2006** **Laurea in Scienze motorie e sportive (laureata con la votazione 98/110)**  
Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano (Italia)
- 2008–2010** **Laurea specialistica in Scienze motorie Preventive ed Adattative (votazione 110/110)**  
Università degli studi di Genova, Genova (Italia)
- 2013–2018** **D.O. in Osteopatia**  
IEMO Istituto Europeo per la Medicina Osteopatica, Genova (Italia)

2013-2015 **Dottorato di ricerca in Scienze delle attività motorie e sportive**  
Università degli studi di Genova, Genova (Italia)

## PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE

Faelli E. et al. Action observation combined with conventional training improves the rugby lineout throwing performance: a pilot study. *Front Psychol.* 2019

Bove M. et al. Sensorimotor skills impact on temporal expectation: evidence from swimmers. *Front Psychol.* 2017

## Atti a congressi

-E. Faelli, L. Strassera, G. Lagravinese, L. Perasso, L. Caponi, E. Pelosin, G. Abbruzzese, P. Ruggeri, Effects of action observation on the line-out gesture training in rugby players, *Sport sciences for Health, Official journal of the Italian Society of Exercise and Sport Sciences*, 2013

-L. Strassera, E. Faelli, F. Lofrano, E. Pelosin, L. Perasso, M. Bove, P. Ruggeri, The role of ankle-foot orthoses on walking parameters, *Sport sciences for Health, Official journal of the Italian Society of Exercise and Sport Sciences*, 2014

-L. Strassera, L. Avanzino, M. Biggio, E. Faelli, A. Bisio, S. Finotti, P. Ruggeri, M. Bove, Temporal expectation in swimming, *Sport sciences for Health, Official journal of the Italian Society of Exercise and Sport Sciences*, 2015

- L. Strassera, E. Faelli, A. Crepaldi, P. Ruggeri, M. Bove, Effects of visual feedback on the technique of the squat, *Sport sciences for Health, Official journal of the Italian Society of Exercise and Sport Sciences*, 2016

- L. Strassera, G. Carrara, S. Ottobrini, M. Ferrando, E. Faelli, P. Ruggeri, M. Bove, Video analysis of the turn in young non-elite swimmers, *Sport sciences for Health, Official journal of the Italian Society of Exercise and Sport Sciences*, 2016

## CARRIERA SPORTIVA

Nuoto a livello agonistico dal 1989 (l'inizio dell'attività natatoria risale agli anni 84/85) detentrica di innumerevoli titoli di campionessa regionale ligure in varie discipline, detentrica del Record ligure nei 100 m stile libero fino al 2013, diversi podi ai Campionati Italiani di categoria nei 400 misti, negli 800 stile libero e nella staffetta 4 X 200 stile libero. Nel 2001 Campionessa italiana categoria cadette nei 400 m stile libero, medaglia d'argento nei 200 m stile libero e di bronzo negli 800 m stile libero. Negli anni successivi a Milano, con la DDS, partecipazione ai Campionati Italiani assoluti con piazzamenti a podio in staffetta e a numerosi trofei anche internazionali con piazzamenti di prestigio. Nel 2007 vincitrice campionato italiano a squadre invernale ed estivo con la D.D.S.

Nel 2007 due volte campionessa italiana assoluta di nuoto per salvamento a Livorno nei 200 stile con sottopassaggio e nella staffetta 4x50 stile con sottopassaggio.

Nel 2012 due volte campionessa del mondo classe 120-159 ai quattordicesimi campionati del mondo master di Riccione nella 4x50 stile e nella 4x50 mista.

Nel 2013 a Legnano record Europeo master staffetta 4x50 stile mista.

## COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	B1	B2	B1	B1	B1

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato  
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

**Competenze comunicative**

Capacità di gestire situazioni interpersonali in ambienti multiculturali  
 -ottime competenze relazionali con sportivi acquisite nel corso della mia esperienza da atleta  
 -ottime competenze relazionali con il pubblico acquisite nei diversi anni di gestione di impianti sportivi  
 -ottime competenze relazionali con bambini acquisite nei diversi anni da istruttrice  
 -buone competenze come docente acquisite durante gli ultimi 7 anni di lavoro come docente universitario in ambito sportivo

**Competenze organizzative e gestionali**

-leadership (attualmente responsabile di un team di 6 persone)  
 -buone competenze organizzative acquisite durante la mia esperienza di presidente presso l'a.s.d. Pantacqua

**Competenze digitali**

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente avanzato	Utente avanzato		Utente base	Utente autonomo

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

E.c.d.l.