

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) |
| 2011–2023 | 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

2018–2023 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)

2022-2023 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 (3 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)

2023-2024 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 (32 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. Not Breathing during the Approach phase ameliorates freestyle turn performance in prepuberal swimmers *Frontiers in sports and active living* 2021

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

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Altre lingue

inglese

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
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.