

EUROPEO
DEDICATO AL BICULUM
VITAE

INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

SILVAGGI NICOLA

00100, VIA PISA, 63100, Ascoli Piceno, Italia

736343081, tel 347301575

736343081

nicola.silvaggi@fastwebnet.it nicola.silvaggi@gmail.com

ESPERIENZA LAVORATIVA

Direttore Tecnico per la Ricerca Applicata della Federazione
Italiana di Atletica Leggera

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 1981 Diploma ISEF presso Istituto di Educazione Fisica di Orbino (PS).
- 1993) Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Fisico Sportive presso
l'Università di Bourgogne Digione (Francia)
- 2002 Master Universitario di 2° livello in "Metodologia del Benessere"
presso Università degli studi di Roma "Tor Vergata"
- 2012 Dottorato di Ricerca (Ph.D.) in Scienze del Movimento Sportivo presso
l'Università di Roma "Tor Vergata"

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSOMALI

Acquisizione del ceto e della
conoscenza da certificati e diplomi
ufficiali.

PRIMA LINGUA

INGLESE

ALTRE LINGUE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

[Indicare la lingua]

elementare.

elementare

elementare

TITOLI PROFESSIONALI

1984

Docente di ruolo di Educazione Fisica nella Scuola media Inferiore

1990

Docente di ruolo di Educazione Fisica nella Scuola Media Superiore

1991/92

Docente aggiornatore Insegnanti di Educazione Fisica del Provveditorato
di Studi di Milano

DAL 2000

Professore a contratto presso Università degli studi di Roma "Tor
Vergata" per la materia: "TORIA DEL MOVIMENTO UMANO"

2004

Professore a contratto presso Università degli Studi di Padova per la
materia: "METODI DI VALUTAZIONE MOTORIA E
ATTITUDINALE"

2003

Assistente alla cattedra di "BIOMECCANICA" presso Facoltà di Scienze
Motorie, Università degli Studi di Urbino.

DAL 2003

Professore a contratto presso Facoltà di Scienze Motorie, Università
degli Studi di Urbino per la materia " BIOMECCANICA".

2006-2007

Professore a contratto presso la Facoltà di Scienze Motorie
dell'Università degli Studi di Milano per la materia: "TODI DA
CAMPO PER LA VALUTAZIONE FUNZIONALE" Integrativo del
corso ufficiale di: "Tecniche sport individuali Atletica Leggera"

2007-2009

Professore a contratto presso la Facoltà di Scienze Motorie, Università
degli studi dell'Aquila per la materia: "TORIA E METODOLOGIA
GENERALE DELL'ALLENAMENTO".

TECNICI DI ATLETICA LEGGERA

1983

Qualifica di tecnico di Atletica leggera 1° livello

1984

Qualifica di Tecnico Nazionale Specialista Lanci di Atletica Leggera

1985

Tecnico responsabile del settore lanci FIDAL, regione Lombardia.

1989/90

Fiduciario tecnico Regionale Lombardo.

DAL 1991	Membro Commissione Didattica FIDAL Nazionale e Docente Corsi di Formazione Tecnica Nazionale
1997/2000	Responsabile nazionale Settore Lanci FIDAL
2001/2004	Capo settore lanci FIDAL
DAL 1/09/03 AL 31/08/05	Corso presso l'Università degli studi di Roma "Tor Vergata"
DAL 2005 AL 2008	Direttore Tecnico della Federazione Italiana di Atletica leggera
DAL 2009 AL 2012	Capo settore lanci FIDAL
DAL 2013	Direttore Tecnico per la Ricerca Applicata della Federazione Italiana di Atletica Leggera

1. Giampietro Alberti, MSc, Luca Cavaggioni, MSe, Nicola Silvaggi, PhD, Andrea Caumo, MSc, and Maurizio Garufi, MSc, Resistance Training With Blood Flow Restriction Using the Modulation of the Muscle's Contraction Velocity" Strength and Conditioning Journal volume 35 numero 1 febbraio 2013
2. Alberti G., Garufi M, Silvaggi N. "Allenamento della forza a bassa velocità" CALZETTI MARTUCCI Editori 07/2012
3. Alberti G., Silvaggi N. "Aspetti metodologici Per il miglioramento della **forza** e della **potenza muscolare**" *Atleticastudi*; 37 (2) : 3-16, 2006
4. Alberti G., Sartor F., Limonta E. and Silvaggi N. "Effects of squat jump training with normal vs fast eccentric phase velocity of muscular strength and power" Proceedings of 10th Annual Congress of the European College of Sport Science Belgrade, Serbia, 13-16 July 2005, p. 261
5. Alberti G., Sartor F., Caporaso G., Limonta E., and Silvaggi N. "Comparison between traditional vs fast eccentric phase of muscular strength and power during squat jump training" Sport Kinetics 2005, Proceedings of the International Scientific Conference: "Scientific Fundamentals of Human Movement and Sport Practice" Rimini, Italy, 16-18 September 2005, p. 83
6. Silvaggi N., Alberti G. "Aspetti metodologici Per il miglioramento della **forza** e della **potenza muscolare** - allenarsi di più o meglio?" Atti: Convegno di studio e di aggiornamento "Atletica-mente"- Fidal-Centro Studi Veneto, CONI Veneto, MIUR USR Veneto Abano Terme 26-27 novembre 2005
- 5 Silvaggi N-Di Molfetta. D "La forza muscolare. Metodi di sviluppo della forza. Aspetti nella neurofisiologia **muscolare**". "La forza muscolare. **Metodi** di sviluppo della forza. L'allenamento della forza massimale ed esplosiva". *Atleticastudi* 35 (1) 3-15, 16-28, 2004.
- 6 Silvaggi N-Di Molfetta. "Metodi per la valutazione della forza muscolare". *Atletica studi* 35 (2) 3-16, 2004
- 7 Alberti G., Fermi Bravo D., Silvaggi N. "Optimization of exercise execution technique to maximize power training induced changes" Proceedings of 9th Annual Congress of the European College of Sport Science Clermont-Ferrand, Francia, 3-6 July, 2004, p. 301-302.
- 8 Silvaggi N- Di Molfetta D "L'allenamento dei lanci". Supplemento al n 1 5-52 2002
- 9 Silvaggi N. "Lancio del peso". *Nuova Atletica* 30 (177) 39-44 2002
- 10 Silvaggi N "La preparazione muscolare del lanciatore di peso". *Universo Atletica* 23 2002.

ATTIVITA' SCIENTIFICHE
ELENCO PUBBLICAZIONI

- 11 Silvaggi N. Di Molfetta D.
"Metodologie d'allenamento nelle specialità di lancio. Esperienze 1997-99".
Atleticastudi 31 (3) 29-40 200
- 12 Silvaggi N.
"L'allenamento della forza nei lanci. Metodi di controllo".
Atleticastudi 28 (3) 53-57 1997.
- 13 Alberti G., Roi G.S., Silvaggi N., Giovannelli R.
"A new method for assessing and training the explosive strenght of the upper limbs in throwers"
Atti X International Symposium of Biomechanics in Sports, Milano, 15-19 Giugno 1992
- 14 Pozzo R, Mauro F., Alberti G., Silvaggi N., Roi G.S.
(ISEF Lombardia e Institute of Biomechanics German School of Sport Cologne - Germany)
"Force and power time relationship, EMG responses in concentric and isometric conditions. Effects of training and individual characteristics"
Atti X International Symposium of Biomechanics in Sports, Milano, 15-19 Giugno 1992
- 15 R. Pozzo^o, M. Jahn[•], N. Silvaggi^o, F. Mauro^{**}, G. Alberti^{**o}. G.S. Roi^{**}
* Institut fur Biomechanik DSHS Koln
^o Centro Studi e Ricerche FIDAL
^{••} ISEF della Lombardia
"Il rapporto fra i parametri biomeccanici e neuromuscolari nelle esercitazioni di forza. Implicazioni pratiche"
ATLETICASTUDI, 23 (6): 255 - 265, 1992
- 16 V.F. Fermio*, C. Sforza*, G. Alberti*, N. Silvaggi^{•*}, F. Mauro[•]
* LAFAL, ISEF Lombardia, Università degli Studi di Milano, Italy;
^{**} Federazione Italiana di Atletica Leggera, Italy.
"Morphological variation analysis of the shot-putting"
First Annual Congress of European College of Sport—Science
Nice, France, May 28-31, 1996, p. 448-449.

Realizzazioni e pubblicazioni
di audiovisivi

Lungometraggio sportivo- "OMAGGIO A SANDRO CALVESTI"

FIDAL Lombardia- Milano 1992

Videodidattico- "LANCIARE avviamento e perfezionamento". Centro
Studi e Ricerche FIDAL 1996.

TITOLI SPORTIVI

a) Direttore tecnico della Federazione Italiana di Atletica Leggera nei seguenti manifestazioni:

1. Campionati Europei indoor Madrid 2005
2. Campionati Mondiali assoluti Helsinki outdoor 2003
3. Campionati Mondiali Indoor Mosca 2006
4. Campionati Europei assoluti outdoor Göteborg **2006**
5. Campionati Europei indoor Birmingham 2007
6. Campionati mondiali assoluti outdoor Osaka 2007
7. Giochi olimpici Pechino 2008

b) Responsabile tecnico dei seguenti incontri internazionali con la squadra nazionale italiana di atletica leggera:

1. Giochi Olimpici Londra 2012
2. Campionati mondiali assoluti outdoor Daegu
3. Campionati europei assoluti outdoor Barcellona 2010
4. Giochi Olimpici Atene 2004
5. Campionati Mondiali Indoor Budapest 2004
6. Campionati Mondiali assoluti Parigi 2003
7. Campionati Europei under 23 Bydgoszcz 2003
8. Campionati Mondiali Indoor Birmingham 2003
9. Campionati Europei assoluti outdoor Monaco 2002
10. Coppa Europa 2002 Annecy
11. Campionati Europei Indoor Assoluti Vienna 2002
12. Giochi del Mediterraneo -Tunisi 2001
13. Campionati Mondiali assoluti -Edmonton 2001

c) Allenatore di atleti di vertice in campo internazionale e nazionale:

- Nicola Vizzoni: medaglia d'argento olimpiadi Sydney 2000 e finalista olimpiadi di Atene 2004 nel lancio del martello.
- Assunta Legnante: campionessa italiana assoluta 2000/01/02/03/04/05 outdoor, campionessa italiana assoluta 2002/03/05/06/07 indoor. Medaglia d'oro Giochi del Mediterraneo 2001. Medaglia d'argento Campionati Europei Indoor 2002. Campionessa Europea indoor 2007. 19 maglie azzurre juniores, promesse e assoluto. Primatista italiana assoluta indoor.
- Monica Torazzi Campionessa assoluta 1995, 8 maglie azzurre juniores e under 23, 4 maglie azzurre assolute.
- Paolo Capponi campione italiano assoluto **2006**, campione italiano under 23, 7 maglie azzurre juniores, under 23 ed assolute
- Massimo Marussi Campione italiano allievi 2001, nono classificato Campionati Mondiali Allievi 2001, Campione Italiano Juniores 2002, 2003, tredicesimo classificato Campionati Mondiali Juniores 2002, miglior prestazione europea 2003 juniores.
- Aldo Apolito Campione italiano juniores 2003, 2 presenze in maglia azzurra juniores.
- Maurizio Arinillei 1 presenza in maglia azzurra under 23

Il sottoscritto a conoscenza di quanto prescritto dall'art. 26 della legge del 4 gennaio 1968 n° 15, sulla responsabilità penale cui può andare incontro in caso di dichiarazioni mendaci dichiara, sotto la propria responsabilità, che quanto dichiarato corrisponde a verità.

Nicola Silvaggi