



Dott. **MIRCO SPEDICATO**

Preparatore atletico professionista calcio, Nutrizionista Sportivo (Biologo)

22 Febbraio 1979
Monteroni di Lecce (LE), 73047 Italia
Via Monte Adamello 74

+393474586034
info@mircospedicato.it
www.mircospedicato.it

ESPERIENZA PROFESSIONALE

2017 al 2019

U.S. Lecce - Lecce (Ottobre 2017 - Ancora in corso) (Lega pro/Serie B; Mr Liverani Fabio; DS: Meluso Mauro) **Nutrizionista prima squadra**. Valutazione ematochimica dello stato di forma, piani alimentari e di integrazione personalizzata (come figura professionale di biologo)

A.C. Perugia - Perugia (Maggio 2018) (Serie B, Mr Nesta Alessandro; DS: Goretti Roberto; Responsabile dell'attività fisica prima squadra. Preparazione fisica e monitoraggio del carico d'allenamento con GPS e Scala di Borg

2016 al 2017

A.S. Alessandria Calcio - Alessandria
(Lega pro, Mr Braglia Piero; DS: Magalini Giuseppe; da Marzo: Mr Pillon Giuseppe; DS: Sensibile Pasquale)

Responsabile dell'attività fisica e nutrizionista prima squadra

Preparazione fisica e monitoraggio del carico d'allenamento con GPS e Scala di Borg. Valutazione ematochimica dello stato di forma, piani alimentari e di integrazione personalizzata (come figura professionale di biologo)

2015 al 2016

U.S. Lecce - Lecce
(Lega pro; Mr Asta Antonino-Mr Braglia Piero; DS:Trinchera Stefano/Corvino Romualdo)

Responsabile dell'attività fisica e nutrizionista prima squadra

Preparazione fisica e monitoraggio del carico d'allenamento con GPS e Scala di Borg. Valutazione ematochimica dello stato di forma, piani alimentari e di integrazione personalizzata (come figura professionale di biologo)



2014 al 2015

Trapani calcio -Trapani (Periodo: Marzo-Giugno)

(Serie B; Mr Cosmi Serse, DS: Faggiano Daniele)

Responsabile dell'attività fisica e nutrizionista prima squadra

Preparazione fisica e monitoraggio del carico d'allenamento con GPS e Scala di Borg. Valutazione ematochimica dello stato di forma, piani alimentari e di integrazione personalizzata (come figura professionale di biologo)

2013 al 2015

A.S. Bari - Bari

(Stagione 2013/14: Serie B; Mr Alberti-Zavettieri, DS: Angelozzi Guido. Stagione 2014/15

(Luglio-Ottobre): Serie B; Mr Mangia Davis, DS: Antonelli Stefano)

Responsabile dell'attività fisica e nutrizionista prima squadra

Preparazione fisica e monitoraggio del carico d'allenamento con GPS e Scala di Borg. Valutazione ematochimica dello stato di forma, piani alimentari e di integrazione personalizzata (come figura professionale di biologo)

2001 al 2012

U.S. Lecce S.p.a. - Lecce

Responsabile dell'attività fisica del settore giovanile; preparatore atletico e nutrizionista prima squadra

Dal 2001 al 2003 come preparatore atletico del gruppo Primavera (17-20anni), e dal 2004 al 2012 come **responsabile dell'attività fisica del settore giovanile**. Le mansioni svolte, riguardavano la programmazione annuale della preparazione fisica di tutte le squadre del settore giovanile (dai Pulcini alla Primavera) ed il monitoraggio dello stato di sviluppo antropometrico e condizionale dei calciatori; nell'ultimo anno, collaborazione con lo staff sanitario nell'intervento nutrizionale sul giovane calciatore. Responsabile attività fisica settore giovanile e consulente nella prima squadra per l'ematochimica e nutrizione, nella stagione 2012-13.

Collaborazione come **preparatore atletico** nella prima squadra (U.S. Lecce s.p.a.): Mr Beretta/Mr De Canio (Serie A: stagione 2008-09, retrocessione), Mr De Canio (Serie B: stagione 2009-10, 1° classificata), Mr De Canio (Serie A: stagione 2010-11, salvezza).

Nella stagione 2011-12, collaborazione con la prima squadra (Mr. Di Francesco/Cosmi) come **consulente scientifico dell'allenamento e nutrizionista** (formulazione di piani alimentari e di integrazione, monitoraggio ematochimico dei singoli calciatori)

1998 al 2012

Società di basket Nuova Pallacanestro Monteroni - Monteroni (LE)

Consulente della preparazione atletica e nutrizionale

Società di basket Nuova Pallacanestro Monteroni

Attività di consulente della preparazione atletica e nutrizione (dal 1998 al 2011-12) per la società di basket Nuova Pallacanestro Monteroni (serie C2 dal 2000 al 2008; serie C1 nel 2009-12, promossa in serie B2 per il 2012-13) sia per la prima squadra che, per il settore giovanile

MS

1998 al 2012

Centro Fitness e scienze motorie "Action"- Monteroni (LE)
Direttore tecnico

Le mansioni principalmente svolte sono quelle di programmazione delle attività in sala pesi e nelle sale libere, consulenza personalizzata dell'allenamento e nutrizionale

2011 al 2015

SANIS (Scuola di nutrizione ed integrazione sportiva) - Scuola con certificazione internazionale.
Docenza Nutrizione Sportiva

2012 al 2019

Studio di nutrizione e programmazione dell'attività motoria Monteroni (LE)
Consulente sportivo e nutrizionale

2019

Docente di Metodologia dell'allenamento nel gioco del calcio. Corso UEFA B, allenatori calcio FIGC

2012 al 2015

ISTITUTO COMPRENSIVO POLO 3 "SAN GIUSEPPE DA COPERTINO" Copertino (LE)
Insegnante educazione fisica Progetto ALFABETIZZAZIONE MOTORIA E SBAM
Docenza Nutrizione Sportiva

MS

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2010 al 2011

Unità ospedaliera di dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale Vito Fazzi di Lecce (Responsabile: Dott. P. Caroli)
Tirocinio post-laurea
Nutrizione clinica e delle malattie metaboliche

2007 al 2010

Scienze biologiche - Università degli studi di Lecce
Laurea magistrale in Biologia Umana: con la valutazione di 104/110.
Titolo della tesi triennale: Risposte ormonali indotte dall'allenamento in giovani calciatori.
Titolo della tesi specialistica: Monitoraggio dei markers di overtraining in giovani calciatori professionisti.
Il tirocinio, previsto per il conseguimento del titolo, è stato svolto presso il laboratorio d'analisi biochimico-cliniche "Pignatelli" e presso l'ospedale V. Fazzi di Lecce (reparto di analisi biochimico-cliniche, sezione di endocrinologia) ed ha avuto la durata complessiva di 13 mesi.

1997 al 2000

Scienze Motorie - Università degli studi di Urbino
Laurea Magistrale in Scienze motorie con la valutazione di 110/110 e lode.
Titolo della tesi triennale: La preparazione fisica nel basket.
Titolo della tesi specialistica: Nuove strategie di valutazione ed allenamento propriocettivo

ULTERIORI CORSI E ATTESTATI

- Corso di perfezionamento in nutrizione umana: Organizzato da ONB (ordine nazionale biologi, Lecce)
- Corso di formazione sulla Dieta Zona (Zone consultant): Roma, 6/03/11
- Attestato di partecipazione Convegno nazionale SINSeB: Nutrizione e preparazione negli sport di squadra ed ultraendurance (Firenze, 2010); organizzato da SINSeB (Società italiana di nutrizione, sport e benessere)
- Patentino di abilitazione (FIGC) alla professione di Preparatore atletico calcio professionista (Stage pratico presso Milan Lab, Milanello).
- Corso di perfezionamento in scienza del movimento presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli studi "G. D'Annunzio" di Chieti, effettuato nel 2002.
- Attestato di partecipazione Convegno BAT di Medicina dello sport (Barletta, 2010); organizzato da Federazione medico sportiva Italiana (Comitato regionale Puglia)
- Attestato di partecipazione al congresso: le lesioni legamentose del ginocchio, il trattamento chirurgico e la rieducazione in acqua, rilasciati dalla U.I.S.P. di Pesaro nel 2001
- Attestato di partecipazione al congresso di medicina sportiva: attività sportiva nell'anziano e nelle malattie disabilitanti, rilasciati dalla società Fisiosport di Pesaro nel 2001
- Attestato di partecipazione al corso: primo soccorso, rilasciato dalla croce rossa italiana (sezione di Pesaro), nel 1998.
- Attestato di partecipazione al congresso: Functional outcome ; rilasciato da ISOKINETIK, Bologna, 2010
- Attestato di partecipazione al congresso: la preparazione atletica e la prevenzione degli infortuni dell'età evolutiva al calciatore maturo; rilasciato da ISOKINETIK, Milano nel 2007
- Attestato di partecipazione al congresso: Health, prevention and rehabilitation in soccer ; rilasciato da ISOKINETIK, Milano nel 2007
- Attestato di partecipazione al congresso: the rehabilitation of sports muscle and tendon injuries; rilasciato da ISOKINETIK, Milano nel 2004
- Attestato di partecipazione al congresso: il trattamento delle lesioni cartilaginee nello sportivo ; rilasciato da ISOKINETIK, Milano nel 2003
- Attestato di partecipazione al corso: new trends nella terapia dei menischi e dei legamenti del ginocchio; rilasciato da ISOKINETIK, Milano nel 2001
- Attestato di partecipazione al corso: riabilitazione in acqua; rilasciato dall'istituto Don Orione di Pescara nel 2003
- Attestato di partecipazione al congresso: il recupero degli infortunati dalla fine della fisioterapia al ritorno alla prestazione, rilasciato dall'AIPAC (associazione preparatori atletici calcio) di Firenze nel 2001

- Attestato di partecipazione al 30° congresso mondiale di medicina sportiva, svoltosi a Barcellona nel Novembre 2008; rilasciato da Federation de medicina del deporte de Barcelona
- Diploma di allenatore di Body building; rilasciato da U.S. ACLI Lecce nel 1998
- Diploma di abilitazione all'insegnamento della cultura fisica; rilasciato dalla società FJLPJK (CONI), a Lecce nel 1998
- Diploma di istruttore di nuoto e salvamento di 2° livello; rilasciato dalla Facoltà di Scienze Motorie di Urbino nel 1998
- Diploma di istruttore di Basket; rilasciato dalla Facoltà di Scienze Motorie di Urbino nel 1998
- Diploma di istruttore di pallavolo; rilasciato dalla Facoltà di Scienze Motorie di Urbino nel 1998
- Attestato di partecipazione: Motivazione per vincere. Docente: Dott. Livio Sgarbi
- Master in attività preventiva ed adattata, facoltà di Scienze motorie di Foggia: docenza per un totale di 16 ore su argomentazioni inerenti lo sviluppo motorio in età evolutiva
- Corso di aggiornamento professionale ECM per L' Ordine nazionale biologi. Nutrizione, sport e salute (Lecce, Maggio-Giugno 2011); intervento come moderatore della sessione: abitudini alimentari degli sportivi a confronto

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

La maggior parte delle attività lavorative svolte in questi ultimi anni, mi hanno visto operare con diverse tipologie di sportivi, dall'agonista all'amatore, dal professionista al dilettante, dal giovane in età evolutiva, allo sportivo adulto, dallo sportivo infortunato a quello sano. Le mansioni svolte, hanno richiesto competenze di tipo tecnico-sportivo e nutrizionale. Ho una buona padronanza nell'uso del PC, che utilizzo per indagini statistiche e formulazione piani di lavoro, nonché internet per ricerche bibliografiche che, la mia passione verso la ricerca in ambito sportivo esige.

Ho una buona conoscenza e comprensione della lingua inglese scritta ed un'ottima padronanza nell'utilizzo di apparecchi tecnologici per la valutazione della prestazione sportiva, e una sufficiente conoscenza delle apparecchiature per gli esami di laboratorio, che ho acquisito con il tirocinio pre-laurea. La mia passione maggiore è la programmazione dell'allenamento e di piani nutrizionali al fine di incrementare la performance o migliorare lo stato di salute

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Da anni lavoro in un ambiente multiculturale, dove mi trovo quotidianamente a lavorare in staff. Mi piace avere una comunicazione efficace e produttiva e credo che questo aspetto sia fondamentale per garantire qualità performante all'ambiente lavorativo. Mi piace lavorare in un clima costruttivo e collaborativo dove i formalismi sono importanti solo nella misura in cui garantiscono il rispetto dei ruoli

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Buona capacità nella scelta, formazione e gestione del materiale umano; attitudine alla guida e formazione di gruppi di professionisti; buona capacità di motivare che ho coltivato con molte letture specifiche. Mi piace lavorare in staff, comunicare in modo efficace ed esaltare i valori del gruppo, strada privilegiata per il successo. Credo che la valorizzazione delle risorse umane sia una delle strategie aziendali più potenti per il raggiungimento degli obiettivi; in questi anni mi sono molto adoperato nel valorizzare varie figure professionali da me selezionate presso le strutture in cui ho lavorato

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

Ottima conoscenza e familiarità con apparecchiature scientifiche e l'uso del pc; queste competenze le ho sviluppate grazie all'utilizzo di apparecchiature medicali per la valutazione dei calciatori dell'u.s. lecce (metabolimetri, lattacidometri, pedane di forza ed altro), nei tirocini universitari (fotometri, centrifughe, PROVETTE, impedenzionmetro ed altro)

LINGUE CONOSCIUTE

Inglese

ULTERIORI INFORMAZIONI

Inventore, in collaborazione con l'Ing. S. Tarantini, del Data Base Web Based: PRO.MO.S.E: (programmazione e monitoraggio dello stato evolutivo); questo sistema informatico, è in utilizzo dal 2006 presso il settore giovanile del Lecce, ad uso esclusivo non commercializzabile. (Rif.: www.promose.it).

Ho collaborato con il **Dott. G.S. Roi** (Responsabile scientifico del centro ISOKINETIC di Bologna) e con la **Prof.ssa A. Muscella** (insegnamento di Patologia Speciale presso il corso di laurea in Biologia Umana di Lecce), nel completamento di due ricerche di 4 anni sulle patologie da overuse e sui sistemi di prevenzione delle stesse

OBIETTIVI SPORTIVI RAGGIUNTI

- U.S. Lecce, vittoria campionato Lega pro 2017-2018
- Alessandria calcio, finale play-off lega-pro 2016-2017
- U.S. Lecce, semifinale play-off lega-pro 2015-2016
- Trapani Calcio, salvezza campionato serie B 2014-2015
- A.S. Bari, semifinale play-off campionato serie B 2013-2014
- U.S. Lecce, salvezza campionato serie A 2010-2011
- U.S. Lecce, Campionato nazionale di serie B Tim (1° classificata), anno 2009-2010
- U.S. Lecce, Supercoppa Primavera: conseguita negli anni 2004-2005 e 2005-2006
- U.S. Lecce, Coppa Italia Primavera: conseguita nell'anno 2004-2005
- U.S. Lecce, Campionato italiano (Scudetto Primavera): conseguito negli anni 2002-2003, 2003-2004

PARTECIPAZIONI A CONGRESSI E PUBBLICAZIONI

30° Congress of sport medicine. Barcelona(Spain), 18-23/11/2008

Poster 1: Hormone responses induced by a specific training program in youth players of Primavera U.S. Lecce team (**Spedicato M**; Vetrugno C; Cofano P; Palaia G; Muscella A)

Poster 2: The incidence of musculotendinous injuries in young soccer players (**Spedicato M**; Roi GS)

*Gli abstracts dei 2 poster sopra indicate sono stati pubblicati sul n° 128, volume 25 della Rivista nazionale di medicina sportiva spagnola: Archivos de medicina del deporte

International camp European football week (Catania, 11-15 Aprile 2011): docenza di 8 ore sulla programmazione ed il monitoraggio dell'allenamento nel calcio

International conference science and football (Palermo, 15-17 Aprile 2011): intervento come relatore (Training of young soccer players: conditional, metabolic and nutritional aspects)

16° Congress on sport rehabilitation and traumatology: Health, prevention and rehabilitation in soccer. Milano,14-15/04/2007.

Oral presentation: Soccer in young ages: training program as a prevention tool for overload pathologies (**Spedicato M**)

Congress on sport rehabilitation and traumatology (Bologna, 2010):

Comunicazione orale: Monitoring training load in soccer by RPE and heart rate (**Spedicato M**, Vergine S, Tumolo R) Lecce, Italy

Comunicazione orale: Functional Body Composition by Bioelectrical Impedance Analysis in Football Players: Top Level vs Medium Level (¹Levi M, ²**Spedicato M**, ³Pagani M)

¹University of Florence; ²US Lecce Soccer team; ³Malta football association

Congresso internazionale: Health for the football player; 13-14 Marzo 2011, Bologna

Presentazione 1: QUANTIFICATION OF TRAINING LOAD AS PERCENTAGE OF MAXIMUM HEART RATE: A COMPARATIVE STUDY ON THREE DIFFERENT METHODS

1**Spedicato M**, 2Tondo A, 3Verri T, 1Molfetta A, 1Tumolo R, 1Sanapo M, 1Guido L, 1Vergine S.

1US Lecce Soccer Team, Lecce, Italy.2 Cardiology department Hospital " Vito Fazzi" Lecce, Italy.3 Human Physiology laboratory, department of Biological and Environmental Sciences and Technologies (Di.S.Te.B.A.), Università del Salento, Lecce, Italy

Presentazione 2: INCIDENCE OF OVERUSE PATHOLOGIES IN TWO DIFFERENT METHODS OF TRAINING STRENGTH IN YOUNG SOCCER PLAYERS.

1Vergine S, 1**Spedicato M**, 1Palaia G, 1Tumolo R, 1Guido L, 1Molfetta A, 1Sanapo M.

1US Lecce soccer team, Lecce, Italy

Presentazione 3: MONITORING TRAINING LOAD WITH AND WITHOUT BALL IN YOUNG SOCCER PLAYERS USING RPE SCALE

1Molfetta A, 1**Spedicato M**, 1Tumolo R, Sanapo M, 1Vergine S, 1Guido L.

1US Lecce soccer team, Lecce, Italy

- **Pubblicazione: Programmazione e monitoraggio in età evolutiva;** Rivista: Settore tecnico FIGC federazione italiana giuoco calcio); N°6-2006
- **Congresso nazionale AIPAC** (associazione italiana preparatori atletici calcio) dal titolo: i settori giovanili nei clubs professionistici e dilettantistici. Firenze,08-05-2006
Ho partecipato come relatore con una presentazione dal titolo: **Monitoraggio della prestazione nel giovane calciatore**
- **Congresso regionale AIPAC Puglia** (associazione italiana preparatori atletici calcio, Puglia) dal titolo: Il controllo dell'allenamento nel calcio. Bisceglie, 26-05-2007.
Ho partecipato come relatore con una presentazione dal titolo: **Controllo e monitoraggio della capacità di carico in età evolutiva**
- **Congresso nazionale AIPAC** (associazione italiana preparatori atletici calcio) dal titolo: La performance nel calcio, tra l'allenamento e la riabilitazione. Firenze,25-05-2009
Ho partecipato come relatore con una presentazione dal titolo: **Prevenzione della sindrome da overtraining ormonale e patologia muscolo-tendinea**
- **Congresso regionale AIPAC Puglia** (associazione italiana preparatori atletici calcio, Puglia) dal titolo: Il calcio e gli infortuni. Bisceglie, 06-06-2009.
Ho partecipato come relatore con una presentazione dal titolo: **Il controllo del carico nel calciatore sano ed in quello infortunato**
- **Congresso di medicina sportiva (Barletta 2012):** intervento come relatore: Overuse e carichi di lavoro
- **1° Congresso GlobalMED&NUTRITION (Barletta 2012):** intervento come relatore: Nutrizione e prestazione: dall' età giovanile allo sportivo maturo
- **Docente corso di nutrizione SANIS (Scuola di nutrizione e integrazione nello sport)** negli anni 2012-13 e 2013-14 (<http://sanis.akesios.it/>)