

CURRICULUM VITAE

Nome e cognome **Riccardo Frati**
Telefono **+39 328 1183104**
E-mail **riccardo.frati@hotmail.it** **fratiriccardo@gmail.com**
riccardo.frati@unito.it
Posta certificata **riccardo.frati@pec.it**
Data di nascita **09/01/1984**
Luogo di nascita **Chieti**
Abilitazione **Docente abilitato scienze motorie A048-A049**
Docente SRdS Coni Piemonte

ATTIVITA' DIDATTICA

IIS PLANA, Torino

- 2018 - oggi** **Docente di ruolo**, classe di concorso A048.
SUISM, Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie, Torino.
- 2018 - oggi** **Docente a contratto** "Atletica leggera".
- 2013 - 2014** **Docente a contratto** "Atletica leggera".
- 2012 - 2013** **Docente a contratto** "Strutturazione delle abilità 14.2".
- 2010 - 2012** **Docente a contratto** "Basi del movimento umano 6.3".
- 2009 - 2010** **Docente di modulo** corso "Preparazione fisica nella pallacanestro".
LICEO VITTORIA, scuola secondaria di secondo grado, Torino
- 2013 - 2018** **Docente abilitato**, classe di concorso A048
SUISS, Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Strategiche, Torino.
- 2009 - 2015** **Docente a contratto** di atletica leggera presso il dipartimento di educazione fisica della "Scuola d'Applicazione" ed "Istituto di Studi Militari".
SUISM, Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie, Torino.
- 2017 - 2018** **Cultore della materia** "Teoria dell'allenamento",
- 2016 - 2017** **Tutor della materia** "Atletica";
- 2012 - 2016** **Cultore della materia** "Atletica";
- 2012 - 2013** **Cultore della materia** "Allenamento forza funzionale";
- 2010 - 2012** **Cultore della materia** "Basi del movimento umano 6.1";
- 2007 - 2011** **Cultore della materia** "Teoria, tecnica e didattica sport individuali: Atletica leggera";
- 2009 - 2010** **Cultore della materia** "Preparazione fisica nella pallacanestro".
FIDAL Piemonte, Torino.
- 2011 - oggi** **Docente** abilitato Fidal per corsi "pre-istruttori" e "istruttori" (1° livello FSN)
CONI, Scuola Regionale dello sport piemontese, Torino.
- 2018/2019** **Docente** di metodologia dell'allenamento "Pre-corso istruttori FIDAL".
FIDAL, Roma.
- 2020** **Relatore** seminario "I mezzi generali di allenamento nella preparazione fisica del salto con asta".
FIDAL Piemonte, Torino.
- 2020** **Relatore** seminario "Dalla preacrobatica ai preatletici".
FIP, Comitato Nazionale Allenatore, Torino.
- 2017** **Relatore** incontro di aggiornamento "Fondamentale di tiro e di difesa: spunti di lavoro integrato per la costruzione di un allenamento".
SUISM, Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie, Torino.
- 2017** **Relatore** seminario "Preparazione fisica similitudine e differenze tra tennis e pallacanestro".
FIP, Comitato Nazionale Allenatore, Torino.
- 2016** **Relatore** incontro di aggiornamento "Giocatori capaci di individuare e risolvere problemi".
SUISM, Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie, Torino.
- 2013** **Relatore** seminario "Allenamento forza funzionale: l'esperienza in uno sport closed skill".
FIP, Comitato Nazionale Allenatori, Cantalupa.

- 2013 Relatore** incontro di aggiornamento “Lavoro per i piedi in off season”.
FIP, Comitato Nazionale Allenatore, Roma.
- 2012 Relatore** incontro di aggiornamento “Settimana azzurra”.
FIP, Comitato Nazionale Allenatore, Torino.
- 2011 Relatore** incontro di aggiornamento “Strategie per la costruzione del giocatore di pallacanestro; riflessioni”.
CONI, Scuola Regionale dello sport piemontese, Torino.
- 2011 Docente** di metodologia dell’allenamento e dell’insegnamento corso istruttori “flying disc” FIFD.
FIP, Comitato Nazionale Allenatore, Torino.
- 2009 Docente** corso allenatore di base pallacanestro.

RELATORE TESI DI LAUREA

Bruna Pietro, “Modello tecnico e periodizzazione dell’allenamento contemporaneo del lancio del disco” tesi di laurea triennale a.a. 2019-20;

Parma Leonardo “Efficacia di un protocollo PAP di tipo pliometrico sulla performance di CMJ in un campione di giovani atleti osservato prima e dopo un periodo di familiarizzazione” tesi di laurea magistrale in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport (LM-68) a.a. 2018-19;

Raineri Marco “Analisi della prestazione di salto, corsa e lancio nella scuola primaria nell’arco di un decennio” tesi di laurea magistrale in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport (LM-68) a.a. 2018-19;

Gabiano Alex, “La forza esplosiva nel calcio” tesi di laurea triennale a.a. 2013-14;

Licciardi Andrea, “Strappo e slancio – allenamento per tutti gli sport” tesi di laurea triennale a.a. 2013-14;

ATTIVITA’ IN AMBITO SPORTIVO

FIP, Federazione Italiana Pallacanestro, Settore Squadre Nazionali Femminili, Roma.

- 2010 – 2020 Preparatore fisico** nazionali giovanili:
- Prep. Fisco Nazionale Under-16 (2020)
 - Prep. Fisco Nazionale Under-18 (2019)
 - Prep. Fisco Nazionale Under-17 (2018)
 - Prep. Fisco Nazionale Under-16 (2017)
 - Prep. Fisco Nazionale Under-16 (2016)
 - Prep. Fisco Nazionale Under-15 (2015)
 - Prep. Fisco Nazionale Under-16 (2014)
 - Prep. Fisco Nazionale Under-14 (2013);
 - Prep. Fisco Nazionale Under-14 (2012) ;
 - Prep. Fisco Nazionale Under-14 (2011);
 - Prep. Fisco Centro Qualificazione Nazionale annata 95 (2008).
- FIDAL PIEMONTE, struttura tecnica, Torino.*
- 2012 – oggi Referente regionale** salto con l’asta.
ASD SAFAtletica Piemonte e SSD SAFAtletica Torino, Torino.
- 2018 – oggi Direttore sportivo.**
ASD SAFAtletica Piemonte, Torino.
- 2008 – oggi Allenatore** responsabile Salto con l’asta.
CEREALTErrA PNC, Ciriè.
- 2019 – oggi Preparatore fisico di pallacanestro** in serie C gold e squadre giovanili.
ASD SAFATLETICA, Torino.
- 2006 – 2018 Direttore tecnico ed allenatore** di atletica leggera delle categorie giovanili 11-14 anni.
FIP, Federazione Italiana Pallacanestro, progetto AZZURRINA, Roma.
- 2010 – 2017 Preparatore fisico** “Centro federale femminile Piemonte”:
ALLMAG PMS basketball Moncalieri.
- 2015 – 2016 Preparatore fisico di pallacanestro** in serie B e DNG.

- NAMED Crocetta Torino.*
- 2008 – 2014 Preparatore fisico di pallacanestro** in serie C Dilettanti e squadre giovanili.
FIDAL TORINO, Torino.
- 2007 – 2008 Vice fiduciario tecnico** provincia di Torino.
ASD SAFATLETICA, Torino.
- 2006 – 2009 Istruttore FIDAL e FIPT**, nelle scuole primarie e medie inferiori con progetti “Gioca per sport” e “A scuola per sport”.
AIA Torino, Torino.
- 2008 – 2011 Responsabile della preparazione fisica** della sezione arbitri di Torino
CUS Chieti Atletica, Chieti,
- 2004 – 2006 Direttore tecnico ed allenatore** di atletica leggera delle categorie giovanili 11-14 anni.
S.S. Chieti Calcio, Chieti,
- 2005 – 2006 Preparatore fisico** settore giovanile.

ORGANIZZAZIONI MANIFESTAZIONI SPORTIVE

Coordinatore area tecnico sportivo manifestazione di atletica leggera:

- Golden Gala Pietro Mennea WANDA DIMONDE LEAGUE, Roma 2020
- European Master Games, FIDAL, Torino 2019;
- Golden Gala Pietro Mennea, WA DIAMOND LEAGUE, Roma 2019;
- Golden Gala Pietro Mennea, IAAF DIAMOND LEAGUE, Roma 2018
- Campionati Italiani Juniores e Promesse prove multiple, FIDAL, Torino 2018;
- Golden Gala Pietro Mennea, IAAF DIAMOND LEAGUE, Roma 2016;
- Golden Gala Pietro Mennea, IAAF DIAMOND LEAGUE, Roma 2015;
- Golden Gala Pietro Mennea, IAAF DIAMOND LEAGUE, Roma 2014;
- Golden Gala Pietro Mennea, IAAF DIAMOND LEAGUE, Roma 2013;
- Compeed Golden Gala, SAMSUNG DIAMOND LEAGUE, Roma 2012
- Campionati Italiani Assoluti, FIDAL, Torino 2011;
- European athletic indoor championship, EA, Torino 2009;
- Campionati Italiani Assoluti Indoor, FIDAL, Torino 2009;
- Campionati Italiani Junior e Promesse, FIDAL, Torino 2008.

ASD SAFATLETICA, Torino.

- 2006 - 2014 Coordinatore del personale**, organizzazione della manifestazione sportiva comunale
- 2017 - 2018** GIOCATLETICA.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

CONI PIEMONTE “Scuola regionale dello sport”, Torino.

- 2017 Docente SRdS Coni Piemonte**
CIFIS-formazione insegnanti in Piemonte, Univ. degli studi di Torino
- 2015 TFA tirocinio formativo attivo**
ABILITAZIONE ALL'INSEGNAMENTO A048-A049
voto 89/100.
FIDAL, Federazione Italiana Di Atletica Leggera, Roma
- 2014 Allenatore specialista prove multiple**, voto 26/30 3° livello FSN
Università Europea di Roma, Roma.
- 2014 Master** in “Metodologia dell’insegnamento e didattica multimediale per l’apprendimento attivo”
voto 69/70.
Università Europea di Roma, Roma.
- 2013 Corso di perfezionamento** in “Multimedialità e LIM: idee e soluzioni per una didattica innovativa”
voto 69/70.
FIPAV, Federazione Italiana Pallavolo, Roma.
- 2012 Preparatore fisico della pallavolo.**
Università S. Raffaele, Roma.

- 2012** **Master** in “strategie comunicative nella didattica”
voto 110/110 con lode.
EAA, European Athletic Association, Marsiglia.
- 2010** **Séminaire** européen athlétisme et santé.
CONI “Scuola dello sport”, Roma.
- 2010** **Corso di formazione per esperti di preparazione fisica**
SUISM, Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie, Univ. degli studi di Torino
- 2007-2009** **Laurea magistrale 75/S** in Scienza e tecnica dello sport e dell’allenamento
voto 110/110 con lode e dignità di stampa.
FIP, Federazione Italiana Pallacanestro, Roma
- 2008** **Preparatore fisico della pallacanestro**, voto 90/100;
Università degli studi di Chieti “G. D’Annunzio”
- 2003-2006** **Laurea triennale** in Scienze motorie e sportive, voto 105/110
CONI, Scuola interregionale dello sport Abruzzo e Molise, L’Aquila
- 2006** **Corso di preparatore fisico di alto livello settore giovanile**

CERTIFICAZIONI

- 2010** **BLSD**, Basic Life Support Defibrillation

LINGUE STRANIERE

Inglese: buona conoscenza della lingua parlata e scritta

Francese: buona conoscenza della lingua parlata e scritta

PUBBLICAZIONI

- 2020 Lupo C, Ungureanu AN, Frati R, Panichi M, Grillo S, Brustio PR (2020). Player session rating of perceived exertion: a more valid tool than coaches' rating to monitor international training load in elite youth female basketball. *International Journal of sport physiology and performance*. 15(4), 548-553 doi:10.1123/ijsp.2019-0248
- 2019 Lupo C, Boccia G, Ungureanu AN, Frati R, Marocco R, and Brustio PR (2019) The Beginning of Senior Career in Team Sport Is Affected by Relative Age Effect. *Front. Psychol.* 10:1465. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01465
- 2018 Brustio PR, Lupo C, Ungureanu AN, Frati R, Rainoldi A, Boccia G (2018) The relative age effect is larger in Italian soccer top-level youth categories and smaller in Serie A. *PLoS ONE* 13(4): e0196253.

RISULTATI SPORTIVI come allenatore

- 2020 **Medaglia di bronzo** “Campionati italiani indoor juniores salto con asta” Ancona.
- 2019 **Medaglia d’argento** “Campionati italiani outdoor promesse salto asta” Rieti
Medaglia d’oro “Campionati italiani outdoor allievi Decathlon (MPI)” Agropoli.
7° classificato nel decathlon “European Youth Olympic Festival” BAKU 2019.
Medaglia d’argento “Campionati italiani cadetti salto con asta” Forlì.
- 2018 **Medaglia d’oro** “Campionati italiani indoor promesse salto con asta” Ancona.
Medaglia d’oro “Campionati italiani outdoor promesse salto con asta” Agropoli.
5° classificato “Campionati del mondo FIBA Under 17” MINSK 2018.
- 2017 **Medaglia d’oro** “Campionati italiani indoor promesse salto con asta” Ancona.
Medaglia di bronzo “Campionati italiani indoor assoluti salto con asta” Ancona.
Medaglia d’oro “Campionati italiani promesse salto con asta” Firenze.
9° classificato nel salto con asta “Campionati Europei EAA Under 23” BYDGOSZCZ 2017.
Medaglia di bronzo “Campionati Europei FIBA Europe Under 16” BOURGES 2017.
- 2016 **Medaglia d’oro** “Campionati italiani indoor juniores salto con asta” Ancona.

- Medaglia d'argento** “Campionati italiani indoor assoluti salto con asta” Ancona.
Medaglia d'oro “Campionati italiani juniores salto con asta” Bressanone.
Medaglia d'oro “Campionati italiani Cadetti Prove multiple” Cless.
10° classificato “Campionati mondiali IAAF Under 20” BYDGOSZCZ 2016.
4° classificato “Campionati Europei FIBA Europe Under 16” UDINE 2016.
- 2015 **Medaglia d'argento** “Campionati italiani indoor juniores salto asta” Ancona.
Medaglia d'argento “Campionati italiani juniores salto con asta” Rieti.
17° classificato nel salto con asta “Campionati Europei EAA Under 20”
ESKILSTUNA 2015.
- 2014 **Medaglia di bronzo** “Campionati italiani indoor allievi salto con asta” Ancona.
Medaglia di bronzo “Campionati italiani indoor allieve salto asta” Ancona.
Medaglia d'oro “Campionati italiani allievi salto con asta” Rieti.
Medaglia di bronzo “Campionati italiani allieve salto con asta” Rieti.
9° classificato nel salto con asta “Trials europeo di atletica per giochi olimpici
giovanile” Baku 2014.
9° classificato “Campionati Europei FIBA Europe Under 16” DEBRECEN 2014.
14° classificato nel salto con asta “Giochi Olimpici Giovanili” NANCHINO
2014.
- 2013 **Medaglia d'Argento** “Trofeo Bam FIBA Europe” nazionale basket under-14
Slovenj Graden (SLO).
Medaglia di bronzo “Campionati italiani allievi salto con asta” Jesolo.
Medaglia d'oro “Campionati italiani cadette salto con asta” Jesolo.
- 2012 **Medaglia di bronzo** “Campionati italiani cadetti salto con asta” Jesolo.

COMPETENZE TECNICHE ED INFORMATICHE

Allenamento, preparazione fisica, riatlettizzazione post infortuni, bendaggi funzionali, massaggio sportivo, kinesio tape, video-analisi della prestazione sportiva; Statistica; pacchetto Microsoft Office

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e successive integrazioni.
In ottemperanza all'art. 10 della L. 31/12/1996 n. 675 (art. 48 DPR 445/00) il sottoscritto dichiara, sotto la propria ed esclusiva responsabilità, che quanto riportato nel presente curriculum corrisponde al vero.