

Curriculum Vitae ALAN LEONE

Informazioni personali	
Nome	Alan
Cognome	Leone
Nato	
Residente a	
Nazionalità	
Mobile	
Mail	
Breve Presentazione	<p>Dottore in Scienze Motorie con Specializzazione in Metodologia dell'Allenamento Sportivo.</p> <p>Ex Atleta agonista ginnasta, dal 1998 svolgo la mia attività quotidiana come Docente Universitario, Professore e come Istruttore e Formatore di diverse discipline sportive.</p> <p>Tecnico informatico per circa 10 anni e Tecnico commerciale nella divulgazione di software gestionale per gli Enti Pubblici, studi legali e commercialisti.</p> <p>Dal 1994 allenatore di calcio, preparatore atletico e preparatore dei portieri; svolgo consulenza per i settori tecnici, per l'associazione calciatori professionisti e seguo alcune preparazioni individuali per giocatori professionisti. Presentazione di alcuni progetti direttamente al settore tecnico di Coverciano e numerose pubblicazioni sia editoriali che digitali.</p> <p>Sempre dal 1994 Istruttore di fitness e consulente tecnico presso numerosi centri sportivi e club italiani.</p> <p>Dal 2012 ad oggi sono Formatore per le attività di Fitness e Yoga e gestione tecnica presso diversi centri sportivi nel nord Italia, in Toscana e nel Lazio.</p> <p>Sono Professore a contratto presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Torino (SUISM) e l'Università di Milano (UNIMI), per le materie di Benessere e attività motorie di base, Fitness e Yoga, nonché già docente dal 2014 in Progetti Speciali, attività seminariali e come co-relatore di numerose e prestigiose tesi di laurea magistrale.</p> <p>Sono attualmente Docente di Scienze Motorie presso le Scuole Secondarie di 1° e 2 grado della mia Provincia e ricopro diversi incarichi di responsabilità nella gestione dei progetti didattico sportivi.</p> <p>Svolgo attività di recupero funzionale e di propedeutica motoria con soggetti affetti da spettro autistico avvalendomi della collaborazione di professionisti e terapisti di fama internazionale (3 riconoscimenti dalla Presidenza della Repubblica in occasione del Seminario nazionale di difesa per disabili).</p> <p>Lavoro su indicazione di terapisti e analisti comportamentali certificati ABA sulla gestione delle abilità motorie e dei comportamenti problema nei bambini affetti da gravi forme di autismo.</p> <p>Cultore di Storia e docente di Storia dell'Educazione Fisica del '900.</p> <p>Cultore della Storia Olimpica moderna con attività seminariali e divulgatore storico scientifico.</p> <p>Appassionato di montagna ed alpinismo, ho sviluppato alcuni progetti inerenti lo studio del "mal di montagna" presso la Capanna Osservatorio Regina Margherita (4554mt. Monte Rosa) ed all'avvicinamento delle tecniche di salvataggio in quota.</p>

Esperienze Professionali	Docenza in ambito accademico Universitario
2022-2023	UNIMI Università degli studi di Milano - Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute - LA STATALE - UNIMI Professore a contratto per i corsi di insegnamento Yoga2
2022-2023	UNITO Università degli studi di Torino – SUIISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie Professore a contratto per i corsi di insegnamento Fitness B - Yoga
2021-2022	UNITO Università degli studi di Torino – SUIISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie Professore a contratto per i corsi di insegnamento Fitness B - Yoga
2020-2021	UNITO Università degli studi di Torino – SUIISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie Professore a contratto per i corsi di insegnamento Benessere e attività motoria di base – Yoga, Tai Chi e Meditazione Sportiva
2020-2021	UNITO Università degli studi di Torino – SUIISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie Professore a contratto per i corsi di insegnamento Fitness 2 – Power Yoga/Yoga
2018-2019	UNITO Università degli studi di Torino – SUIISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie Professore a contratto per i corsi di insegnamento Fitness 2 – Yoga/Power Yoga
2017-2018	UNITO Università degli studi di Torino – SUIISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie Professore a contratto per i corsi di insegnamento Fitness 2 – Yoga/Power Yoga
2017-2018	UNITO Università degli studi di Torino – SUIISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie Professore a contratto per i corsi di insegnamento Benessere e attività motoria di base – Yoga, Tai Chi Meditazione Sportiva
2016-2017	UNITO Università degli studi di Torino – SUIISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie Professore a contratto per i corsi di insegnamento Benessere e attività motoria di base – Yoga, Tai Chi e Meditazione Sportiva
Esperienze Professionali	In ambito Accademico Universitario come attività Seminariale e Progetti Universitari
2023	UNITO Università degli studi di Torino – SUIISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie. Docente Responsabile al Seminario: COME SVILUPPARE E PRODURRE UNA VIDEO LEZIONE DI FITNESS DI SUCCESSO. Quali risorse dobbiamo integrare per la realizzazione di prodotti davvero efficaci e precisi.

- 2023** UNITO Università degli studi di Torino – SUISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie.
Docente Responsabile al Seminario: LA MEDITAZIONE SPORTIVA.
Concetti e principi scientifici sviluppati dal Dott. Anchisi Davide e Dott. Anchisi Roberto su tutte le principali forme di meditazione e tecniche affini.
- 2023** UNITO Università degli studi di Torino – SUISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie.
Docente Responsabile al Seminario: WB-WTB2 Water Total Balance – 2° EDITION
Programma Ideato da ALAN LEONE ed ENRICO POZZO (Ginnasta pluri Olimpionico e 6 volte Campione Italiano Assoluto) in collaborazione con l'azienda AIRTRACK Italia, produttrice dei tappeti galleggianti POOLPad.
- 2022** UNITO Università degli studi di Torino – SUISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie.
Docente Responsabile al Seminario: WB-WTB Water Total Balance.
Programma Ideato da ALAN LEONE ed ENRICO POZZO (Ginnasta pluri Olimpionico e 6 volte Campione Italiano Assoluto) in collaborazione con l'azienda AIRTRACK Italia, produttrice dei tappeti galleggianti POOLPad.
- 2022** UNITO Università degli studi di Torino – SUISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie.
Docente Responsabile al Seminario: Il Modello “Senza Zaino” nella scuola secondaria di 1° Grado e la sua applicazione nell’Ed. Motoria.
Ospite del Seminario il Dott. Fonzo Nicola Dirigente Convitto Carlo Alberto Novara.
- 2019-2020** UNITO – MIUR: Progetto Interdisciplinare sulla gestione dei comportamenti problema attraverso lezioni di fitness e Yoga.
Progetto che ha ricevuto il riconoscimento della Dirigenza Scolastica locale e della **Presidenza della Repubblica**.
- 2017-2019** UNITO Università degli studi di Torino – SUISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie.
Docente Responsabile del Progetto di ricerca Universitario sullo studio e la gestione dei comportamenti problema nella scuola dell'infanzia attraverso la pratica dello Yoga. In collaborazione con l'Istituto Comprensivo Guido di Biandrate.
- 2018** UNITO Università degli studi di Torino -SUISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie.
Docente responsabile Seminario: Benessere ed attività sportiva.
Come distinguere ciò che è falso ed ideologico da ciò che la Scienza ci insegna. In collaborazione con la Dott.ssa Giulia Casagrande (Medico Psichiatra).
- 2018** UNITO Università degli studi di Torino -SUISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie.
Docente responsabile Seminario: Il ruolo del preparatore dei portieri nel calcio professionistico.

2016	UNITO Università degli studi di Torino -SUISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie. Docente responsabile Seminario: La Meditazione Sportiva e il Mental Training applicato agli Atleti Professionisti. Aspetti tecnico-pratici nelle attività olistiche (Yoga, Tai Chi, Pilates) e benefici nel recupero post-operatorio, depressione, stress, ansia e disturbi del sonno.
2016	UNITO Università degli studi di Torino -SUISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie. Co-relatore delle tesi di laurea magistrale in Scienze Motorie di numerosi studenti. Tra le altre, la tesi della dott.ssa Martina Paciolla dal titolo “La mia esperienze estrema: l’inline downhill”, vincitrice del premio CONI Atleta eccellente/eccellente studente 2016.
2014-2015	UNITO Università degli studi di Torino -SUISM Struttura Universitaria di Igiene e di Scienze Motorie. Docente responsabile Progetti Speciali: La Meditazione Sportiva e il Mental Training.
2011-2013	Università degli studi di Torino - Settore ricerca e sviluppo Docente responsabile del Progetto di Ricerca Universitario: “Mental training e flessibilità dei tessuti muscolari in alta quota.” Studio effettuato presso la Capanna Osservatorio Regina Margherita (4554 mt. S.l.m.) sulla cima Gnifetti del Monte Rosa.
2006-2016	MIUR – Provveditorato degli Studi di Novara Docente responsabile progetto: "Difesa personale degli studenti delle scuole medie superiori del Comune di Novara e Provincia: <ul style="list-style-type: none"> - corsi di difesa personale nelle scuole - corsi di difesa per sole ragazze - corsi sulla gestione e sul comportamento umano nei confronti del bullismo.
2016-2024	MIUR - Docente di Storia dell’Educazione Fisica - progetto sulla contestualizzazione storico sociale dei principali eventi sportivi accaduti dai primi del ‘900 ad oggi.
Esperienze Professionali	Relatore Tesi Laurea Triennale e Magistrale
2019-2021	<ul style="list-style-type: none"> - Relatore Tesi del candidato Gabriele Corrocher: “L’utilizzo del Tai Chi nel trattamento delle malattie neurodegenerative”. - Relatore Tesi del candidato Davide Cirillo: “Dal superamento della sedentarietà alla riatletizzazione: i benefici del Power Yoga”. - Relatore Tesi del candidato Alessio Dessi: “Arti Marziali Miste: il ruolo della respirazione sulla performance”. - Relatore Tesi del candidato Eleonora Fiandino: “L’attività fisica e lo sport come trattamento nella cura della depressione”. - Relatore Tesi del candidato Francesca Tuninetto: “La Meditazione nel Tennis”. - Relatore Tesi del candidato Giulia Gobbato: “L’importanza della pratica meditativa applicata allo sport: come gestire gli

eccessi emotivi durante una competizione attraverso la meditazione sportiva”.

- Relatore Tesi del candidato Matilde Quirino: “Dalle origini dello Yoga e della Meditazione ai loro benefici in campo sciistico”.
- Relatore Tesi del candidato Gabriele Messina: “Il condizionamento fisico e mentale nel corpo dei Vigili del Fuoco”.
- Relatore Tesi del candidato Miriana Mazzarisi: “Yoga in gravidanza: dal Pranayama alle Asana specifiche per un periodo gestazionale ottimale”.
- Relatore Tesi del candidato Davide Salvetti: “POSTUROLOGIA NEL CALISTHENICS: analisi posturale dell’atteggiamento cifotico e sua prevenzione”.
- Relatore Tesi del candidato Binello Silvia: “Lo yoga per bambini a scuola: un’esperienza nella scuola primaria”.
- Relatore Tesi del candidato Tommaso Fasana: “Mental coach e Meditazione Sportiva”.
- Relatore Tesi del candidato Claudia Chirila: “Meditazione e Yoga applicati al Lancio del Disco”.
- Relatore Tesi del candidato Gianluca Guglielmotti: “Lo sviluppo psicofisico e l’età senile attraverso il Judo e il Tai chi”.
- Relatore Tesi del candidato Laura Scagliusi: “Come la Meditazione Sportiva può migliorare la performance di un Atleta di Sport Individuali: come gestire l’Emotività nelle Competizioni
- Relatore Tesi del candidato Marta Marietti: “Surf e Yoga”.
- Relatore Tesi del candidato Paolo Pellegrino: “Il ruolo sempre più importante del Coaching e del Coach”.
- Relatore Tesi del candidato Thierry Favetto: “Lo yoga come forma di cura o prevenzione del mal di schiena conseguente all’allenamento con sovraccarichi”.
- Relatore Tesi del candidato Vittorio Le Grazie: “La Meditazione Sportiva nella pratica del Judo”.
- Relatore Tesi del candidato Giulia Jeva: “La depressione: cos’è e come poter coadiuvare una terapia efficace”.
- Relatore Tesi del candidato Airola Alessandro: “La Meditazione Sportiva ed il ruolo del Mental Coach”.
- Relatore Tesi del candidato Riberi Alberto: “Meditazione e mindfulness: gli effetti sul controllo emotivo e psicologico”
- Relatore Tesi del candidato Di Vallenga Claudia: “Musica e Sport un connubio perfetto! Benefici dell’attività musicale nell’ora di Scienze Motorie”.
- Relatore Tesi del candidato Rendinelli Andrea: “I benefici dell’attività motoria e della Meditazione negli Istituti Penitenziari”.
- Relatore Tesi del candidato Michelis Anna: “La danza educativa: strumento pedagogico per un movimento consapevole”.

2022-2023

- Relatore Tesi del candidato Perino Aurora: “I benefici della respirazione e della meditazione sullo stress”.
 - Relatore Tesi del candidato Micheletti Vittoria Maria Clelia: “La storia dello Yoga, il suo arrivo e sviluppo nel mondo occidentale”.
 - Relatore Tesi del candidato Barale Letizia: “Yoga educativo. Attività di Fitness nella scuola primaria per lo sviluppo del bambino”.
 - Relatore Tesi del candidato Huzuneanu Razvan Iulian: “Golf: precauzioni, Yoga ed allenamento funzionale”.
 - Relatore Tesi del candidato Avenatti Matteo: “Meditazione e sport; un’evoluzione nella performance sportiva”.
 - Relatore Tesi del candidato Ruffinatto Emanuele: “Yoga e meditazione nella vita di un soldato”.
 - Relatore Tesi del candidato Cilli Chiara: “ Lo Yoga e la meditazione come aiuto nelle problematiche adolescenziali”.
 - Relatore Tesi del candidato Loggia Samuele: “La Maditazione Sportiva nell’atletica leggera”.
 - Relatore Tesi del candidato Boggio Giada: “L’importanza della Meditazione Sportiva e la respirazione consapevole in un soggetto ansioso”.
-
- Relatore Tesi del candidato Aragno Alberto: “Lo Yoga pratica di benessere nella cultura occidentale”.
 - Relatore Tesi del candidato Fanton Noemi: “Il Powerlifting; storia di una disciplina e le sue peculiarità. Come migliorare tecnica e condizione mentale attraverso lo Yoga e la Meditazione Sportiva”.
 - Relatore Tesi del candidato Di Giovanni Salvatore: “Gli effetti della Meditazione sullo stress cronico a beneficio della salute psicofisica e sociale”.
 - Relatore Tesi del candidato Cesca Giovanni: “Yoga e Meditazione Sportiva per il miglioramento delle performance”.

Esperienze Professionali**Docenza e attività in ambito scolastico (1° e 2° ciclo di istruzione)**

- A.A. 2023-2024** Istituto Tecnico Tecnologico G. Fauser - Novara
Docente a tempo determinato (Laboratorio Tecnologie Grafiche)
- A.A. 2022-2023** Istituto Comprensivo Rachel Behar – Trecate (NO)
Docente a tempo determinato (Scienze Motorie e Sportive nelle scuole secondarie di 1° grado – Classe di concorso A-049)
- A.A. 2021-2022** Convitto Nazionale Carlo Alberto – Novara
Docente a tempo determinato (Scienze Motorie e Sportive nelle scuole secondarie di 1° grado – Classe di concorso A-049)
- A.A. 2020-2021** Istituto Comprensivo Fornara Ossola – Novara
Docente a tempo determinato per la materia: Storia dell’Educazione Fisica e Alternativa alla religione Cattolica.

A.A. 2020-2021	Istituto Comprensivo Fornara Ossola – Novara Docente a tempo determinato (Scienze Motorie e Sportive nella scuola secondaria di 1° grado - Classe di concorso A-049).
A.A. 2019-2020	Istituto Comprensivo Gaudenzio Ferrari - Momo (NO) Docente a tempo determinato (Scienze Motorie e Sportive nella scuola secondaria di 1° grado - Classe di concorso A-049).
A.A. 2018-2019	Istituto Comprensivo Guido da Biandrate - Biandrate (NO) Docente a tempo determinato (Scienze Motorie e Sportive nella scuola secondaria di 1° grado - Classe di concorso A-049).
A.A. 2017-2018	Istituto Tecnico Superiore G. Fauser – Novara Docente a tempo determinato (Scienze Motorie e Sportive nella scuola secondaria di 2° grado - Classe di concorso A-048).
2000	Supplente temporaneo scuole dell'infanzia Romagnano Sesia In concomitanza del servizio civile.
Esperienze Professionali	Docenze, relazioni a convegni e attività di consulenza
2023-24	Collaborazione tecnica con Air Track Italia per la creazione di nuovi format di allenamento con tappeti PoolPad.
2023-24	Consulenza tecnica, preventivo e budget di spesa per la progettazione di pareti d'arrampicata sportiva presso il Campus del Convitto Scuola Nazionale Carlo Alberto - Novara
2020	Webinar tecnico/sportiva con la Campionessa del Mondo di Sci Alpino Marta Bassino sulla gestione dell'emotività e dello stress durante la Coppa del Mondo.
Esperienze Professionali	Progetti attuati e riconoscimenti nazionali ed internazionali
2024	Progetto Software dell'App SWL (Spin Watch Lose) Questa idea nasce da un approccio scientifico e tecnico per la gestione delle obesità infantili e non solo. Il progetto si basa sullo sviluppo di una Applicazione in grado di gestire una riproduzione video in relazione alla frequenza cardiaca costantemente monitorata. In virtù del range di frequenze inserite, la produzione video potrà rallentare sino a fermarsi oppure continuare regolarmente.
2024	MIUR – ITT G. Fauser Novara Progetto rientrante nel PNRR denominato: "Sicurezza in volo su fune". Sede Macugnaga. Tecnica base dei sistemi di sicurezza e salvataggio sugli impianti a fune (funivie, seggiovie, ecc..)
2024	MIUR – Convitto Carlo Alberto/Campus Novara – scuole medie. Proposto e vinto progetto della Regione Piemonte sulla valorizzazione dei territori montani piemontesi tra sport, tradizione e cultura.

- Progetto “Storia dell’Alpinismo nei territori Walser. Macugnaga e le sue valli”. Presente la Guida Alpina Fabio Jacchini; alpinista e scalatore tra i più forti al mondo, detentore di record mondiali di performance No Limits e presente a diversi salvataggi estremi su Everest e K2.
- 2024** MIUR – Convitto Carlo Alberto/Campus Novara.
PON Esperto Sportivo.
Progetto “arrampicata sportiva 2° Ed.” e accompagnatore/istruttore presso Parco Avventura “La Turna” Quincinetto (TO)
- 2023** MIUR – Convitto Carlo Alberto/Campus Novara.
PON Esperto Sportivo.
Progetto “arrampicata sportiva” e accompagnatore/istruttore presso Parco Avventura “La Turna” Quincinetto (TO)
- 2022** MIUR – UNITO Riconoscimento da parte della **Presidenza della Repubblica** in merito al progetto Interdisciplinare di continuità scolastica “Scuola secondaria – Università”.
- 2021-2022** Riconoscimento e premio per la “Valorizzazione del Merito” come Docente per i progetti proposti e riconosciuti dall’Istituto comprensivo Fornara Ossola di Novara
- 2021** Docente ed organizzatore del corso di formazione professionale per aspiranti insegnanti Yoga in Toscana – Castagneto Carducci (LI):
- 2 giorni dedicati al perfezionamento delle tecniche basi
 - Metodiche di insegnamento e di valutazione posturale
- 2021** Progetto “Musica come strumento di lezione in periodo di Pandemia”
- Progetto di gestione didattica di un gruppo classe (Primarie e Secondarie) attraverso l’utilizzo della musica e del ritmo.
 - Gestione dei comportamenti problema attraverso la musicalità nell’Ed. Motoria.
- 2020** Collaborazione per la progettazione del Kit di allenamento da casa (lockdown per Covid-19) con Paolo Evangelista e progettazione di un "sistema" di allenamento online.
Lezioni video online quotidiane di Yoga sulle principali piattaforme social (Facebook, Instagram e YouTube) con oltre 10.000 visualizzazioni nazionali ed internazionali.
Partecipazione in diretta alla piattaforma di Paolo Evangelista “Effecti fit” con lezioni di Power Yoga.
- 2020-21** Progetto didattico con Decathlon Italia e Dea School (DeAgostini Scuola) per la produzione di un sistema di video lezioni specifico per le scuole dell’infanzia, delle scuole medie e superiori con tema “La storia dell’Educazione Fisica dai primi del ‘900 ad oggi”.
- 2020** Produzione di video tutorial e video lezioni di:
- propedeutica alla pratica dello Yoga
 - di storia dell’Ed. fisica.
 - di preparazione atletica per giovani portieri (calcio - video diffusi a livello nazionale nel periodo di lockdown a numerose scuole calcio italiane e tra i professionisti di serie A e B).

- 2017-2019** Creazione del programma WATER BALANCE insieme al **campione Olimpico Enrico Pozzo**:
<https://youtu.be/b3x7v92hp0c?si=3CfXZNtOocz9FK2v>
 Programma suddiviso in 2 formazioni di settore specifico sulla preparazione atletica su tappeti galleggianti (Water Yoga e Water Cross) Air Track.
- 2017** Creazione del programma di allenamento con cintura a resistenza progressiva per portieri professionisti:
<https://youtu.be/vPmvd1jCC8?si=gcO8QdACzt7JkHqL>
 Il soggetto nel video è il Campione Europeo **Sebastiano Desplanches** e Nazionale Italiana Under20.
- 2015** Programma di preparazione per incremento della forza esplosiva in acqua bassa su giocatore professionista serie B
<https://youtu.be/2PgTPaFDTD8?si=cFV-jlUYIj3ZbqrC>
<https://youtu.be/Tdk-mn8br7w?si=SwJkvhLGmMLHkOif>
- 2017** Progetto di rinnovo e riorganizzazione dell'area Fitness del Centro Libertas Vercelli. Budget previsionali, valutazioni e colloqui per il nuovo personale tecnico e formazione interna. Docente e formatore per le discipline di Yoga, Tai chi e fitness.
- 2016** Docente e coordinatore di stage seminariali di fitness presso la Gym Star di Tarquinia (VT); Consulenza tecnica sulla gestione della sala attrezzi e sui PT (personal trainer), Stage e aggiornamenti sulle nuove proposte di corsi musicali (RED, Nike program, ecc.), TRX e Functional trainer e Power Yoga.
- 2013-2016** Docente e coordinatore di stage seminariali di fitness (corsi musicali di tonificazione, TRX e Functional trainer, Spinning, ecc.) presso la Top Gym di Montepulciano (SI).
- 2013** Progetto New Fit. Consulenza per palestre e centri sportivi: Studio, progettazione e/o riorganizzazione delle aree fitness e sala pesi.
- 2013** Progetto di ricerca Universitario "Mental training e flessibilità dei tessuti muscolari in alta quota." Studio e sperimentazione di nuovi mezzi allenanti per attività in alta quota. Test su atleti e personale professionista (guide alpine) attraverso la pratica dello Yoga e della meditazione sportiva. Capanna Regina Margherita (4554 m., Monte Rosa).
- 2011-2013** Progetto di intermediazione e formazione tecnica sull'allenamento funzionale con la facoltà di Scienze Motorie di Roma e il centro Gym Star di Tarquinia (VT).
 Proposta di inserimento nella programmazione didattica dell'attrezzo TRX e della sua applicazione sia nell'ambito del fitness sia nell'ambito posturale e funzionale.
- 2009** Coordinatore del 2° Seminario Nazionale di Difesa Personale per Disabili svolto a Novara con il patrocinio ed il diretto interessamento della Presidenza della Repubblica Italiana – 2007, patrocinio del Ministero delle Pari Opportunità, patrocinio della Regione Piemonte e del Comune di Novara.

	In collaborazione con l'Unità spinale dell'Ospedale Maggiore della Carità di Novara.
2007	Coordinatore del 1° Seminario Nazionale di Difesa Personale per Disabili svolto a Novara con il patrocinio ed il diretto interessamento della Presidenza della Repubblica Italiana – 2007, patrocinio del Ministero delle Pari Opportunità, patrocinio della Regione Piemonte e del Comune di Novara. Presenza dei media nazionali (RAI3) con la trasmissione SportAbilia
2007	Ideatore e coordinatore del “MONTE ROSA CROSS BIKE”, gara internazionale di MTB e corsa in montagna (Skyrunner) presso i Comuni di Alagna Valsesia e Macugnaga. Partenza in Bike da Alagna Valsesia in un circuito ad anello per poi lasciare le bike nella zona cambio ed intraprendere di corsa la mulattiera del Passo del Turlo (2738 mt.) sino al raggiungimento del traguardo presso la Piazza di Staffa a Macugnaga.
2007-2009	3 Riconoscimenti ufficiali della Presidenza della Repubblica per il Seminario di difesa personale per disabili organizzato a Novara.
2007-2009	Progetto di difesa personale per sole donne in collaborazione con Secutor-società di formazione e consulenza di sicurezza.
2006	Progetto e corso di sicurezza aziendale dedicato ad attività ad alto rischio. Gestione dello stress attraverso la pratica del Tai chi, dello Yoga e della meditazione.
2005-2024	Docente e coordinatore di stage seminariali di Yoga e Tai chi a Castagneto Carducci (LI), Sassetta (LI) e Populonia (Golfo di Baratti).
1999	Coordinatore ed istruttore della 1° Maratona di Fitness di 12 ore a Novara in beneficenza per la Missione Arcobaleno (Albania). Incasso devoluto interamente alla Protezione civile.
Esperienze Professionali	In ambito tecnico sportivo, collaborazioni con società sportive e aziende di settore
2023-2024	AirTrack Itali: collaborazione tecnica per lo sviluppo di nuovi format di allenamento funzionale.
2023-2024	Comune di Castagneto Carducci: collaborazione per eventi inerenti alle attività estive.
2021-2024	Meeting Centro Fitness – Trecate (NO) Istruttore Yoga, Pilates e corsi di Fitness
2011-2024	Gymnasium Academy ssd –Novara Istruttore Fitness, Yoga e recupero motorio funzionale. Le attività vengono svolte sia in gruppi che individualmente. Formatore per le attività svolte all'interno della società.
2015-2018	Studio Chinesio -Novara– Insegnante Stott Pilates e Yoga Insegnante Pilates certificato Stott Pilates (Reformer, Chair, Halo).

2015-2019	Libertas Vercelli Ginnastica - Istruttore Fitness e Yoga. Le attività vengono svolte sia in gruppi che individualmente. Formatore per le attività svolte all'interno della società
2011-2024	Gymnasium Academy ssd – Novara e Moncalvo (AT) Apertura del nuovo centro fitness in Novara e Moncalvo (AT). Istruttore, formatore e coordinatore per tutte le attività svolte dal centro.
2012-2017	Centro Gym Star di Tarquinia (VT) Formatore e consulente tecnico per tutte le attività svolte dal centro. Workshop e seminari di aggiornamento per lo staff tecnico
2012	Centro Sport Gym di Montepulciano (SI) Formatore e consulente tecnico per tutte le attività svolte dal centro. Workshop e seminari di aggiornamento di Yoga e Spinning per tutto lo staff tecnico.
2008-2011	Sporting Village – Novara. Istruttore Fitness, Yoga e tutte le attività svolte dal centro. Contratto a tempo indeterminato.
2001-2008	Alcarotti Novara e Casale Monferrato. Istruttore di tutte le attività svolte dal Centro. Responsabile Yoga e Power Yoga, area Spinning e corsi di difesa personale. Formatore e coordinatore. Socio Cooperativa.
1996-2003	Centro sportivo Kinesis, Dock's, Sport+, New Gym200 di Novara Istruttore di tutte le attività svolte dal Centro. Responsabile Yoga e Power Yoga, area Spinning e corsi di difesa personale. Formatore e coordinatore.
1996-2024	FIGC Preparatore atletico e preparatore dei portieri per le società sportive: -Pernatese calcio. Preparatore dei portieri prima squadra e Juniores. Allenatore primi calci e Pulcini settore giovanile. -Trecate calcio. Preparatore dei portieri, allenatore gruppo Allievi Regionali con vittoria del campionato e finale Coppa Piemonte. -San Martinese Calcio. Preparatore dei portieri e allenatore giovanissimi provinciali. -Momo calcio. Preparatore atletico, preparatore dei portieri prima squadra e Juniores. -Cameri calcio. Preparatore atletico e preparatore dei portieri prima squadra, Juniores e settore giovanile. Allenatore Allievi provinciali. -Vespolate calcio. Preparatore atletico e preparatore dei portieri prima squadra. Record assoluto di vittorie. Vinte tutte le partite del campionato. Specializzato nella preparazione fisico-tecnica del portiere (assistente alla preparazione portieri della Nazionale Italiana per gli Europei del 1996).

Esperienze Professionali	In ambito editoriale e tecnico informatico
1998-2019	Esperienza decennale al Salone del Libro di Torino in collaborazione con la casa editrice Stampa Alternativa.
2000-2003	ICA – Editoria e Servizi - Il Sole 24 ore Tecnico commerciale di servizi e di software gestionale (banche dati, protocollo, tributi) presso gli enti pubblici della provincia di Novara e Verbania.
1991-2000	PUNTO VIDEO S.n.c. Novara Tecnico informatico , dipendente, collaboratore e addetto all'assistenza, alle piccole riparazioni elettroniche ed alla vendita dei settori telefonia, high tech e servizi informatici.
Esperienze Professionali	Incarichi professionali
2009-2012	Presidente dell'Associazione Mc2. Progetti, formazione e gestione di eventi sportivi legati alla ricerca ed allo sport per disabili.
Esperienze da Atleta	Sport praticati da professionista e semi professionista
1983-1989	- Ginnastica artistica. Ginnasta agonista presso la società Pro Novara.
1984-85	- Pallavolo. Allenatore L. Pedullà – Novara
1982-2005	- Giocatore di calcio. Dal settore giovanile ai campionati di Promozione. Ruolo Portiere.
1990-2000	- Tiro con l'Arco. 1° classificato campionati Italiani Juniores 1994
1992-2000	- Ciclista agonista di MTB (mountain bike). Partecipazione ai campionati Italiani di Gignese (VB) 2000.
2002-2012	- Studio danza Novara di Alida Pellegrini e Studio danza Qui Squash di Barbara Gatto: Partecipazione come dancer nei Pas de Deux e in esibizioni acrobatiche nei saggi di fine anno.
2002-2020	- Lottatore e artista marziale. Praticante delle discipline di Savate (boxe francese), Boxe tradizionale, Judo, Karate e K1.
1990-2024	- Alpinista (4 volte sulle cime del Monte Rosa), escursionista ed appassionato frequentatore del Monte Rosa e delle sue valli.
	- Ciclista amatoriale da strada.
2022	- Skyrunner amatoriale; partecipazione al MEHT di Macugnaga.
1985-2024	- Pattinatore amatoriale con partecipazione alla: <ul style="list-style-type: none"> • 100 km Bike by Night interamente coi pattini. • 2 mezze maratone di Piacenza (Piacenza roller marathon). • Decine di notturne di oltre 20 km con l'associazione Milano Skating.
2000-2005	- Vogatore amatoriale e canoista con diversi attraversamenti di Lago e Mare.
	- -Sciatore amatoriale con all'attivo alcune discese estreme: Les Deux Alpes, Alagna Valsesia, Macugnaga e Val Thorens.

Istruzione e Formazione **In ambito Accademico**

- 2020** AICA - Associazione italiana per l'informatica.
Diploma ECDL - Certificazione Informatica Europea
- 2020** Università "Dante Alighieri" Reggio Calabria.
Master Universitario di 1° Livello in "Sociologia e metodologia della didattica negli insegnamenti in Educazione Motoria". 1500 ore (60 CFU) votazione 106/110.
- 2020** ANDI-Associazione Nazionale Docenti Italiani
Certificazione all'uso didattico della LIM. Corso di 200 ore.
- 2020** ANDI-Associazione Nazionale Docenti Italiani
Certificazione all'uso didattico del Tablet. Corso di 200 ore.
- 2019** Università Telematica Pegaso - Percorso formativo per l'acquisizione dei 24 crediti formativi (CFU) relativi alle competenze di base nelle discipline antropo-psico-pedagogiche e nelle metodologie e tecnologie didattiche, ai sensi dell'art. 5 del D.lgs. 13 aprile 2017, n.59 del D.M. 10 agosto 2017, n. 616.
- ANTROPOLOGIA CULTURALE CORSO IN PRESENZA (6 CFU) - IV CICLO con votazione 24/30 (trentesimi).
 - DIDATTICA DELL'INCLUSIONE (6 CFU) con votazione 21/30 (trentesimi).
 - TECNOLOGIE DELL'ISTRUZIONE E DELL'APPRENDIMENTO (6 CFU) con votazione 21/30 (trentesimi).
 - PSICOLOGIA GENERALE CORSO IN PRESENZA (6 CFU) - IV CICLO con votazione 29/30 (trentesimi).
- 2003** Laurea Magistrale in Scienze Motorie con punti 96/110, con titolo della tesi "Analisi tecnico tattica del Portiere nel gioco del calcio: tecnica, tattica, preparazione atletica ed acrobaticità" (titolo equiparato alle Lauree Specialistiche 75/S, 53/S e 76/S ai sensi del D.M. del 5 maggio 2004 pubblicato nella GU n. 196 del 21 agosto 2004)
Relatore Prof. Luca Trucchi.
- 2001** Istituto Superiore di Educazione Fisica di Torino.
Diploma in Educazione Fisica con punti 97/110.
Tesi titolo:" L'utilizzo dell'accompagnamento musicale nella preparazione del giovane calciatore".
Relatore Prof.ssa Dal Rio Susanna.

Istruzione e Formazione **In ambito tecnico sportivo e certificazioni**

- 2016** - Pilates Italia di Claudia Fink - Stott Pilates Milano
Corso intensivo Matwork e corso intensivo Reformer.
- 2012** - Istruttore CONI di Meditazione Sportiva: titolo presso la Federazione Sport Equestri a cura del Dott. Prof. Roberto e Davide Anchisi.
- 2012** - Maestro di Yoga, Yoga Tao Chen e Yoga Tibetano.
- 2008-2010** - Istruttore Military fit combat (TRX, Bulgarian Bags, Kettlebell).

2007	- Istruttore delle discipline di difesa personale ad alto rischio (Secutor): <ul style="list-style-type: none"> • Corsi di difesa in situazioni ad alto stress • Gestione delle situazioni critiche e tecniche di combattimento • Corso con Ufficiali Israeliani di tecniche di combattimento (armamenti, corpo libero, armi bianche).
2006	- Istruttore Nike certification: <ul style="list-style-type: none"> • RED program con Giorgio Radici • Fusion conditioning con Sayonara Motta • Yoga Mind con Andrea Fornelli.
2005	- Padi: patentino subacqueo "open"
2000	- Istruttore Tiro con l'Arco.
2006	- Istruttore certificato TNT di Paolo Evangelista.
1998-2005	- Formazione Reebok e Nike program per le attività di fitness musicale.
1998	- Istruttore Race (Indoor Cycling) e Schwinn Spinning.
2000	Comune di Castagneto Carducci (LI) Assistente bagnante presso le spiagge libere del Comune. Relazioni giornaliera alla Capitaneria di porto.
Pubblicazioni	Libri
	<i>Manuale tecnico di allenamento funzionale</i> eBook Kindle - Codice ASIN: B0CF5XW4DV Depositato presso la sede di Gymnasium Academy s.r.l. di Novara. 2013
	<i>Progetto-ricerca sul Mental training e la flessibilità dei tessuti muscolari in alta quota</i> eBook Kindle - Codice ASIN: B0CF3VTS4C
	<i>Manuale tecnico di Spin Bike</i> eBook Kindle - Codice ASIN: B0CF5XW4DV Depositato presso la sede di Gymnasium Academy s.r.l. di Novara. 2006
	<i>Il Doping</i> eBook Kindle - Codice ASIN: B0CH3LNY2P Guida normativa alla legislazione antidoping
	<i>La Storia e l'evoluzione dell'Educazione Fisica in Italia</i> eBook Kindle - Codice ASIN: B0CF63ZL8R
Dispense e articoli su riviste	"Come gestire al meglio lo stress attraverso la meditazione e lo Yoga". Articolo in concomitanza al seminario sulla sicurezza per attività ad alto rischio. 2005.
	"Olimpiadi di Berlino 1936; contrapposizione etica e morale tra gli USA e la Germania" – articolo storico scientifico

“Come la meditazione sportiva può influire sulla gestione degli stati ansiogeni lievi” – articolo su rivista.

“Portieri oggi...”. Articolo pubblicato sui principali Magazine e Social di settore sull’evoluzione della preparazione tecnico tattica dei portieri professionisti nel mondo del calcio. Analisi strutturata sulla base dei dati raccolti nell’ultima edizione di Champions League e dei Campionati Europei 2020.

“Valutare l’Insegnato”. Articolo pubblicato sui criteri di valutazione del corpo docente di Ed. Fisica nelle scuole Primarie e Secondarie.

"AA Arrampicata Autismo". Come sfruttare l'arrampicata sportiva indoor e outdoor nei bambini affetti da Autismo. Tecniche basate sul metodo comportamentale intensivo (ABA). 2018-2019

"La meditazione sportiva". Differenza tra le varie forme di meditazione con differenti campi di applicazione. 2017

"Confronto tra Portieri nel calcio moderno". Articolo per l'Associazione calciatori professionisti sulla differenza nei gesti tecnici di base tra i migliori portieri al mondo del momento. 2003

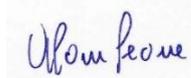
"La preparazione atletica nella categoria Allievi regionali" Trecate calcio 2001. Sito di pubblicazione www.calciatori.com.

"Il preparatore dei portieri nel calcio moderno. Novità e vecchi stereotipi". Sito di pubblicazione www.calciatori.com.

"La preparazione atletica, tecnica e tattica del portiere" articolo pubblicato sul sito di numerose società sportive come strumento di formazione per i propri corsi di aggiornamento. Pubblicato per diversi anni sul sito del portiere della Nazionale Italiana G. Buffon e utilizzato come Tesi per il brevetto di allenatore categorie giovanili.

Madre Lingua	Italiana
Altre Lingue	Inglese
Capacità di lettura Inglese	Elementare
Capacità di scrittura Inglese	Elementare
Capacità di espressione orale Inglese	Elementare
Patente di guida	B e C

25/01/2024
ALAN LEONE



Il sottoscritto autorizza all’utilizzo dei propri dati personali ai sensi del D.lgs. 196/03 sulla Tutela della Privacy.