

Curriculum Vitae ALAN LEONE

Informazioni personali



Nome Alan

Cognome Leone

Nato Il 12/11/1974

Residente a

Nazionalità Italiana

Mobile

Mail

Breve Presentazione

Dottore in Scienze Motorie con Specializzazione in Metodologia dell'Allenamento Sportivo.

Ex Atleta agonista ginnasta, dal 1998 svolgo la mia attività quotidiana come Docente Universitario, Professore e come Istruttore e Formatore di diverse discipline sportive.

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.

Sempre dal 1994 Istruttore di fitness e consulente tecnico presso numerosi centri sportivi e club italiani.

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.

Sono Professore a contratto presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Torino, per le materie di Benessere e attività motorie di base e Fitness, nonché già docente dal 2014 in Progetti Speciali, attività seminariali e come co-relatore di numerose e prestigiose tesi di laurea magistrale.

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.

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).

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.

Cultore di Storia e docente di Storia dell'Educazione Fisica del '900 (progetti scolastici) presso gli Istituti e le scuole medie superiori.

Esperienze Professionali	Docenza in ambito accademico Universitario
A.A. 2021-2022	UNITO Università degli studi di Torino – SUISM 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 – SUISM 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 – SUISM 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 – SUISM 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 – SUISM 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 – SUISM 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 – SUISM 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 Universitarie
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. Ospite Dott. Fonzo Nicola. Docente Responsabile al Seminario: Il Modello “Senza Zaino” nella scuola secondaria di 1° Grado e la sua applicazione nell’Ed. Motoria.

- 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. Allenamenti ed allenatori senza alcun fondamento, distinzione tra le varie figure professionali e distinzione da ciò che è terapia tra ciò che è terapia e ciò che è mistificatorio ed irrazionale. In collaborazione con la Dott.ssa Giulia Casagrande (Medico Psichiatra).
- 2018** SUISM Università degli studi di Torino - Facoltà di Scienze Motorie
Docente responsabile Seminario: Il ruolo del preparatore dei portieri nel calcio professionistico.
- 2016** SUISM Università degli studi di Torino - Facoltà 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** SUISM Università degli studi di Torino - Facoltà 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** SUISM Università degli studi di Torino - Facoltà 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 e sperimentazione di nuovi mezzi allenanti per attività in alta quota. Test su atleti e personale professionista (guide alpine) e sperimentazione su come gestire al meglio il “Mal di Montagna”, patologia che insorge su molti soggetti dopo aver superato quota 3000/3500 mt.
Studio effettuato presso la Capanna Osservatorio Regina Margherita (4554 mt. S.l.m.) sulla cima Gnifetti del Monte Rosa.

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.
2016-2020	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 Alberto Riberi: “Meditazione e mindfulness: gli effetti sul controllo emotivo e psicologico nello sport”. - Relatore Tesi del candidato Andrea Rendinelli: “I Benefici dell’Attività motoria e della Meditazione negli Istituti Penitenziari”. - Relatore Tesi del candidato Anna Michelis: “La Danza Educativa: strumento pedagogico per un movimento consapevole”. - Relatore Tesi del candidato Aurora Perino: “I benefici della respirazione e della Meditazione sullo stress”. - Relatore Tesi del candidato Chiara: “L’Aspetto mentale e la pratica meditativa nel Tennis”. - Relatore Tesi del candidato Claudia Di Vallelunga: “Musica e Sport un connubio perfetto! Benefici dell’attività fisica nell’ora di Ed. di Scienze Motorie”. - 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”.

2021-2022

- 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 Cilli Chiara:” Lo Yoga e la Meditazione come aiuto nelle problematiche adolescenziali”.
- Relatore Tesi del candidato Loggia Samuele:” L Meditazione Sportiva nell’Atletica Leggera”.
- Relatore Tesi del candidato Boggio Giada:” L’importanza della Meditazione Sportiva e della respirazione consapevole in un soggetto ansioso”.
- Relatore Tesi del candidato Ruffinatto Emanuele:” Yoga e Meditazione nella vita di un soldato”.
- Relatore Tesi del candidato Huzuneanu Razvan Iulian:” Golf: precauzioni, Yoga e allenamento funzionale”.

- 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 Avenatti Matteo:” Meditazione e sport: un'evoluzione nella performance sportiva. Quando un'eccessiva emotività può diventare non funzionale o patologica”.

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

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**

2021 Relatore e promotore del convegno scolastico sul tema: “Uguaglianza di Genere: significato, contrapposizioni socio culturali ed estremizzazione dei valori identitari”.

2020-21 Relazione sui metodi di valutazione scolastica per il ciclo di istruzione della scuola Secondaria di Primo e Secondo grado.

	<p>2020 Webinar di consulenza sulla gestione delle attività motorie in ambiente scolastico durante il periodo della pandemia SARS CoV-2.</p>
	<p>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.</p>
	<p>2018 Docente formatore al convegno a Novara su: "Yoga e Meditazione Sportiva".</p>
	<p>2016 Docente formatore al convegno a Novara su:" Gestione dello stress attraverso la meditazione. Tecniche e principali caratteristiche per ottenere benefici psico fisici. Principi di fisiologia cardio vascolare".</p>
	<p>2012-2017 Docente formatore al seminario e workshop "Istruttori di allenamento funzionale" presso il centro Gym Star di Tarquinia (VT)".</p>
<p>Esperienze Professionali</p>	<p>Progetti attuati e riconoscimenti nazionali ed internazionali</p>
	<p>2022 MIUR – UNITO Riconoscimento da parte della Presidenza della Repubblica in merito al progetto Interdisciplinare di continuità scolastica “Scuola secondaria – Università”.</p>
	<p>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</p>
	<p>2021 Docente ed organizzatore del corso di formazione professionale per aspiranti insegnanti Yoga in Toscana – Castagneto Carducci (LI):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 giorni dedicati al perfezionamento delle tecniche basi - Metodiche di insegnamento e di valutazione posturale
	<p>2021 Progetto “Musica come strumento di lezione in periodo di Pandemia”</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
	<p>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.</p> <p>Lezioni video online quotidiane di Yoga sulle principali piattaforme social (Facebook, Instagram e YouTube) con oltre 10.000 visualizzazioni nazionali ed internazionali.</p> <p>Partecipazione in diretta alla piattaforma di Paolo Evangelista “Effecti fit” con lezioni di Power Yoga.</p>
	<p>2020 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”. Progetto nel quale</p>

- ha mostrato interesse anche Dea School (editoria scolastica) su tutto il territorio nazionale per l'educazione motoria.
- 2020** Produzione di video tutorial e video lezioni di propedeutica alla pratica dello Yoga e video lezioni di storia dell'Ed. fisica. Video lezioni prodotte per le scuole secondarie di Primo e Secondo grado.
- 2020** Produzione di video tutorial e video lezioni 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/wWZFU2T_Bjk
 Programma suddiviso in 2 formazioni di settore specifico sulla preparazione atletica su tappeti galleggianti (Water Yoga e Water Cross)
- 2017** Creazione del programma di allenamento con cintura a resistenza progressiva per portieri professionisti:
https://www.youtube.com/watch?v=8G7Xp1hqq_Y
<https://www.youtube.com/watch?v=vPmvd1jCC8>
- 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 formatore al programma di incremento forza esplosiva in ambiente acqua per calciatori professionisti:
<https://youtu.be/2PgTPaFDTD8>
<https://youtu.be/Tdk-mn8br7w>
- 2013-2016** 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** 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.
- 2011 -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).
- 2012** 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.
- 2008** 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.
- 2004-2006** 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**

- 2021-2022** Meeting Centro Fitness – Trecate (NO)
Istruttore Yoga, Pilates e corsi di Fitness
- 2011-2022** Gymnasium Academy ssd – Centro Sportivo Terdoppio (NO) Sport Management.
Istruttore Fitness, Yoga, Tiro con l'Arco 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, Yoga e lezioni di allenamento funzionale (Functional Core Training).
All'interno dello Studio si svolge sia attività con mini gruppi che attività individuali con l'ausilio delle attrezzature specifiche Stott Pilates (Reformer, Chair, Halo, Bosu, ecc.).
- 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.
- 2011-2014** 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** Alacrotti 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.

1996-2003	<p>FIGC</p> <p>Preparatore atletico e preparatore dei portieri per le società sportive:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Specializzato nella preparazione fisico-tecnica del portiere (studio e formazione personale presso la Società Juventus FC e assistente alla preparazione portieri della Nazionale Italiana per gli Europei del 1996). Allenatore per tutte le categorie.</p>
2002	<p>Comune di Castagneto Carducci (LI)</p> <p>Assistente bagnante presso le spiagge libere del Comune. Relazioni giornaliera alla Capitaneria di porto.</p>
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 Dipendente, collaboratore e Tecnico informatico 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	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. Alpinista (4 volte sulle cime del Monte Rosa), escursionista ed appassionato frequentatore del Monte Rosa e delle sue valli. Skyrunner amatoriale; partecipazione al MEHT di Macugnaga. 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. 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	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>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.</p>
2001	<p>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.</p>
Istruzione e Formazione	In ambito tecnico sportivo e certificazioni
2016	<p>Pilates Italia di Claudia Fink - Stott Pilates Milano. Corso intensivo Matwork e corso intensivo Reformer. Conoscenza approfondita del metodo e sua applicazione sia a terra con tutti gli ausili sia sui grandi attrezzi come il Reformer e la Chair.</p>
2012	<p>Istruttore CONI di Meditazione Sportiva. Titolo presso la Federazione Sport Equestri a cura del Dott. Prof. Roberto e Davide Anchisi.</p>
2012	Maestro di Yoga, Yoga Tao Chen e Yoga Tibetano.
2008-2010	Istruttore Military fit combat (TRX, Bulgarian Bags, Kettlebell)
2007	<p>Istruttore delle discipline di difesa personale ad alto rischio (Secutor)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corsi di difesa in situazioni ad alto stress - Gestione delle situazioni critiche e tecniche di combattimento - Corso di difesa con Ufficiali Israeliani con tecniche di combattimento (armamenti, corpo libero, armi bianche).

2004-2007	Istruttore Nike certification: <ul style="list-style-type: none"> - RED program con Giorgio Radici - Fusion conditioning con Sayonara Motta - Yoga Mind con Andrea Fornelli.
2007	Istruttore Tiro con l'Arco
2007	Istruttore certificato TNT di Paolo Evangelista.
1995-2000	Formazione Reebok e Nike program per le attività di fitness musicale.
1998	Istruttore Race (Indoor Cycling) e Schwinn Spinning
Publicazioni	Libri, dispense, manuali e articoli su riviste
	"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
	"Yoga nella gestione dei comportamenti problema nella scuola secondaria di 1° e 2°". Tecniche di propedeutica. 2018
	"Water Balance". Produzione del programma di lavoro su tappeti galleggianti in acque interne e esterne: <ul style="list-style-type: none"> - Water Yoga, ovvero lo sviluppo delle principali posizioni dello Yoga sui tappeti in galleggiamento. - Water Cross, un allenamento cross cardio e propriocettivo sempre in galleggiamento.
	"Manuale tecnico di allenamento funzionale". Depositato presso la sede di Gymnasium Academy s.r.l. di Novara. 2013
	"La meditazione sportiva". Differenza tra le varie forme di meditazione con differenti campi di applicazione. 2017
	Progetto-ricerca sul Mental training e la flessibilità dei tessuti muscolari in alta quota. Università degli Studi di Torino. 2009/10
	"Manuale tecnico di indoor cycling e fisiologia cardio vascolare". In collaborazione con il Dott. Ariatti. Depositato presso la sede UISP-Alcarotti di Novara. 2007

"Guida normativa alla legislazione antidoping". In: www.calciatori.com. 2000

"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

"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

"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 storia moderna dell'Educazione Fisica. Eventi che hanno caratterizzato la storia non solo dello sport ma anche della geo politica internazionale". Progetto e volume redatto presso le scuole medie della provincia di Novara. 2018-2020

"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. Pubblicato da numerosi allenatori sui propri siti e promosso come testo in diversi convegni.

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

06/09/2022
ALAN LEONE



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