

**FORMATO EUROPEO PER
IL CURRICULUM VITAE**



Informazioni personali

Cognome / Nome **Sepulcri Luigino**
Indirizzo(i)
Cellulare
E-mail **sepulcri@libero.it**
Cittadinanza **Italiana**
Data di nascita e luogo **01/10/1955 – Bagnaria Arsa (UD)**
Codice Fiscale

Esperienza professionale

Date	a.s. 1984 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	docente a tempo indeterminato di Scienze Motorie e Sportive
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Miur
Date	a.a. 2012 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Tutor coordinatore Tirocinio Formativo Attivo
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Università degli Studi di Udine
Date	01/09/2011 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Responsabile del Laboratorio di Valutazione Biomeccanica e Bioenergetica del Centro Medicus, Udine.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Medicus Srl, via delle Scienze 100, 33100 Udine (Italia)
Date	01/09/1984 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Docente, di scienze motorie e sportive, nella scuola media superiore di secondo grado.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Liceo Classico "J: Stellini", piazza 1° maggio, Udine
Date	2000-2012
Lavoro o posizione ricoperti	Docente, a contratto, di teoria e metodologia dell'allenamento degli sport anaerobici.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Università degli Studi di Udine – Facoltà di Medicina e Chirurgia – Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello Sport.
Date	2006 - 2010
Lavoro o posizione ricoperti	Responsabile della Preparazione Fisica e della formazione allenatori e preparatori fisici della FIP. Preparatore fisico della Nazionale Italiana di Pallacanestro.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Federazione Italiana Pallacanestro, Settore Squadre Nazionali Maschile e Femminile.
Date	2004-2005
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore fisico della Nazionale Italiana di Basket U20 maschile.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Federazione Italiana Pallacanestro, Settore Squadre Nazionali Maschile.
Date	2002 -2010
Lavoro o posizione ricoperti	Docente al corso di formazione per Preparatori Fisici di Basket.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Federazione Italiana Pallacanestro, CNA.
Date	2001-2002
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore Atletico e responsabile del recupero dei giocatori infortunati.

Nome e indirizzo del datore di lavoro	Virtus- Kinder Bologna.
Date	1999 - 2000 e 2003 - 2008
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore Atletico e responsabile del recupero dei giocatori infortunati.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Snaidero Basket Udine.
Date	1998 - 1999
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore Atletico e responsabile del recupero dei giocatori infortunati.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Nuova P.U – Udine.
Date	1997 - 1998
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore Atletico e responsabile della riabilitazione e recupero dei giocatori infortunati.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Pallacanestro Gorizia.
Date	1996 - 2000
Lavoro o posizione ricoperti	Responsabile del Centro Studi e Ricerche F.I.D.A.L. del Friuli Venezia Giulia.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	F.I.D.A.L. del Friuli Venezia Giulia.
Date	1996 - 1999
Lavoro o posizione ricoperti	Relatore ai corsi di aggiornamento per docenti di educazione fisica su tematiche inerenti la teoria e metodologia delle attività motorie nella scuola di 1° e 2° grado.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Provveditorato agli Studi – Udine.
Date	1983 - 1994
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore Atletico e responsabile della riabilitazione e recupero dei giocatori infortunati.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	A.P.U – Udine.
Date	1980 - 1996
Lavoro o posizione ricoperti	Allenatore specialista di Atletica di atleti di interesse Nazionale.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Libertas Udine.
Date	1980 - 1982
Lavoro o posizione ricoperti	Preparatore Atletico della squadra Primavera e settore giovanile.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Udinese calcio.

Istruzione e formazione

Date	10/02/2003
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea in Scienze Motorie.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Bologna.
Livello nella classificazione nazionale	110 e lode
Date	10/12/1979
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma di laurea.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	ISEF di Bologna.
Livello nella classificazione nazionale	110 e lode
Date	01/12/2003
Titolo della qualifica rilasciata	Master in Relazione e Comunicazione Didattica.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	F.I.P.

Date 01/07/2004
 Titolo della qualifica rilasciata Master in Teoria e Metodologia dell'allenamento.
 Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Facoltà di Scienze Motorie dell'Università Tor Vergata di Roma.
 Livello nella classificazione nazionale 110 e lode.

Date 2002
 Titolo della qualifica rilasciata Preparatore Fisico Specialista FIP.
 Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione F.I.P.
 Livello nella classificazione nazionale 30/30

Date 1992
 Titolo della qualifica rilasciata Tecnico Specialista settore Salti.
 Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione F.D.A.L.
 Livello nella classificazione nazionale 29/30

Capacità e competenze personali

Madrelingua(e) Italiano

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione

Inglese

Comprensione				Parlato				Scritto	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
B1	Utente autonomo	B1	Utente autonomo	B1	Utente autonomo	B1	Utente autonomo	A2	Utente base

Capacità e competenze sociali In grado di relazionarmi con persone di diversa nazionalità e cultura. In grado di comunicare in modo chiaro e preciso, rispondendo a specifiche richieste.

Capacità e competenze organizzative In grado di organizzare autonomamente il lavoro, definendo priorità e assumendo responsabilità rispettando le scadenze e gli obiettivi prefissati.
 Sono in grado di lavorare in situazioni di stress e di gestire le relazioni con i colleghi e con il pubblico. Ho acquisito questa competenza lavorando come responsabile della preparazione della FIP e come Tutor coordinatore al Tirocinio Formativo Attivo.

Capacità e competenze informatiche Conoscenza e buon utilizzo degli applicativi Microsoft e del pacchetto Office.

Pubblicazioni

- Effects of elastic recoil on maximal explosive power of the lower limbs. European Journal Appl. Physiology (1997, 75).
P. Zamparo-G. Antonutto- C. Capelli – M. Girardis – L. Sepulcri – P.E. di Prampero.
- Of sprint running or running uphill?
4th Annual Congress of European College of Sport Science – Roma 14-17 luglio 1999.
P.E. di Prampero, S. Fusi, G. Antonutto, L. Sepulcri.
- Sprint running: a new energetic approach
The Journal of Experimental Biology 208. 2809-2816, 2005.
P.E. di Prampero, S. Fusi, L. Sepulcri, J.B. Morin, A. Belli and G. Antonutto
- Corsa veloce o corsa in salita?
Nuova Atletica, ricerca in Scienze dello Sport, 199,200, 2006
P.E. di Prampero, S. Fusi, L. Sepulcri, J.B. Morin, A. Belli, I. Zadro and G. Antonutto

- Energy balance of supramaximal intermittent exercise
Medicine & Science in Sports & Exercise: May 2006 - Volume 38 - Issue 5 - p S515
C. Capelli, L. Sepulcri, E. Tam and P. Zamparo.
- Effects of intermittent exercise (shuttle runs) training on young basketball players
Coaching & Sport Science Journal, 2, 1, 32-39, 2006
L. Sepulcri, P. Zamparo, E. Tam, C. Capelli, M. Serratore
- Controllo posturale e recupero funzionale
Scienza e sport, 2, 62-65, 2009
L. Sepulcri
- L'esercizio intermittente nel basket
Scienza e sport, 3, 62-67, 2009
L. Sepulcri, P. Zamparo, E. Tam, C. Capelli, M. Serratore
- La costruzione fisica del giocatore di basket
Scienza e sport, 4, 52-54, 2009
L. Sepulcri
 - Body control for the individual fundamentals
FIBA assist magazine, 42, 38-43, 2010
L. Sepulcri
 - Effetti dell'uso di resistenze elastiche con pesi liberi per lo sviluppo della potenza
Scienza e sport, 7, 66-70, 2010.
L. Sepulcri
 - A Protocol of Intermittent Exercise (Shuttle Runs) to Train Young Basketball Players.
Zadro I, Sepulcri L, Lazzer S, Fregolent R, Zamparo P.
J Strength Cond Res. 2011 Feb 24.
 - Il lavoro meccanico esterno nella corsa. Confronto tra corsa in linea e a navetta.
Sepulcri L., Fierravanti D., Zamparo P.
Scienza e sport, 12, 66-70, 2011.
 - L'organizzazione del carico fisico durante il campionato
Sepulcri L., N. Coque
Scienza e sport, 9, 66-70, 2011;
 - Il controllo del corpo
Sepulcri L., Consolini G.
Scienza e sport, 13, 64-67, 2011;
 - Il controllo del corpo nei movimenti difensivi
Sepulcri L., Consolini G.
Scienza e sport, 14, 50-53, 2012;
 - Evoluzione delle caratteristiche fisiche del giocatore di basket
Sepulcri L., De Conti D.
Scienza e sport, 15, 80-83, 2012;
 - One leg lateral jumps – A new test for team player evaluation.
Taboga P., Sepulcri L., Lazzer S., De Conti D., di Prampero P. E.
J. Sports Med. Phys Fitness 2013; 53:524-32.
 - L'allenamento funzionale e l'economia del movimento.
Sepulcri L.
Sport e Medicina, 2, 33-37, 2013.
 - Energetics of shuttle runs: the effects of distance and change of direction
Zamparo P., Zadro I., Lazzer S, Beato M., Sepulcri L.
International Journal of Sports Physiology and Performance 2014

ALLEGATI

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. art. 76 del DPR 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dalla Legge 196/03.

CITTA' Udine

DATA 22 gennaio 2016

NOME E COGNOME (FIRMA)

Sepulcri