

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

MATTEO COSTA

Indirizzo

Telefono

E-mail

Nazionalità

Data di nascita

ESPERIENZA LAVORATIVA

DA GIUGNO 2015 A GIUGNO 2020

Svolge l'attività di allenatore e maestro di tennis presso il circolo affiliato alla Federazione Italiana Tennis Country Club Cuneo, sotto la guida del Direttore Tecnico, Maestro Nazionale Alberto Bovone. Durante questo periodo si è occupato del settore agonistico under 12/14/16 e over 18. Ha svolto l'attività di capitano non giocatore nelle seguenti gare a squadre: campionati nazionali di serie A, B, C e competizioni giovanili under 12/14/16 (sia femminili sia maschili). Ha partecipato, in qualità di allenatore, a numerosi tornei internazionali ITF 15.000 \$, ITF junior under 18, Tennis Europe under 12/14/16.

DA SETTEMBRE 2014 A MAGGIO 2015

Svolge l'attività di allenatore e maestro di tennis presso il circolo affiliato alla Federazione Italiana Tennis Sporting Club Mondovì, sotto la guida del Direttore Tecnico, Maestro Nazionale Moreno Baccanelli. Durante questo periodo si è occupato del settore agonistico under 12/14/16, del Minitenis e del settore Scuola tennis per adulti. Ha svolto l'attività di capitano non giocatore nelle seguenti gare a squadre: campionati di serie C e D e nelle competizioni giovanili under 12/14/16 (sia femminili sia maschili).

NELLE STAGIONI 2013 E 2014

Ha seguito la giocatrice professionista Nicole Clerico (best ranking 171 WTA in doppio e 381 WTA in singolare), partecipando, in qualità di allenatore, a numerosi tornei internazionali WTA, ITF 100.000 \$, 50.000 \$, 25.000 \$, 10.000 \$.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

DA SETTEMBRE 2011 A GIUGNO 2013

Svolge l'attività di maestro di tennis presso il circolo affiliato alla Federazione Italiana Tennis, Tennis Club Genova 1893, sotto la guida del Direttore Tecnico, Tecnico Nazionale Marco Lubrano. Durante questo periodo si è occupato del settore agonistico under 12/14/16, della scuola tennis e del settore minitennis. Ha svolto l'attività di capitano non giocatore nelle gare a squadre giovanili under 12/14/16 (sia femminili sia maschili). Ha partecipato, in qualità di allenatore, a tornei internazionali ITF 10.000 \$, Tennis Europe under 12/14/16.

DA SETTEMBRE 2010 A GIUGNO 2012

Svolge l'attività di maestro di tennis presso il circolo affiliato alla Federazione Italiana Tennis, Oasi Tennis e calcetto, sotto la guida dei Maestri nazionali Federica Riccadonna e Luca Mascella. Durante questo periodo ha lavorato come sparring del settore agonistico, come maestro della scuola tennis e del settore minitennis.

28 LUGLIO 2023

Ha sostenuto l'Esame di Stato in modo da poter procedere all'iscrizione all'Albo dei Biologi e conseguire l'abilitazione a svolgere la professione di Biologo Nutrizionista.

8 MARZO 2023

Ha conseguito la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana presso l'Università telematica San Raffaele Roma, con la votazione di 110/110 con Lode.

Ha svolto una Tesi Sperimentale dal titolo *"Confronto degli effetti di due protocolli chetogenici mediterranei con e senza supplementazione di proteine del siero del latte su composizione corporea, spesa energetica, indici cardiovascolari e forza esplosiva: studio controllato randomizzato"*.

Tale studio ha preso in considerazione due gruppi di atleti non professionisti che sono stati sottoposti al medesimo programma di allenamento standardizzato, a fronte di due diversi protocolli chetogenici mediterranei. Sono state poste a confronto le modificazioni relative a composizione corporea, spesa energetica, indici cardiovascolari e di forza esplosiva.

NEGLI ANNI 2022 E 2023

Ha effettuato un Tirocinio Formativo presso l'Università degli studi di Roma "Tor Vergata". Durante questo periodo ha avuto modo di raccogliere il materiale per la Tesi sperimentale relativa al corso di Laurea Magistrale.

5 NOVEMBRE 2019

Ha conseguito la Laurea Triennale in Scienze Motorie presso l'Università telematica San Raffaele Roma, con la votazione di 110/110 con Lode.

Ha svolto una tesi sperimentale dal titolo "Range di massa metabolicamente attiva nella popolazione italiana", all'interno della quale sono stati messi a confronto i valori che fanno riferimento alla composizione corporea, con particolare attenzione alla massa metabolicamente attiva, di soggetti caratterizzati da un differente grado di allenamento fisico: soggetti sedentari, sportivi amatoriali e sportivi professionisti.

NEGLI ANNI 2018 E 2019

Ha effettuato un Tirocinio presso l'Università degli studi di Roma "Tor Vergata", durante il quale ha raccolto il materiale per la tesi Sperimentale relativa al corso di laurea triennale.

NEL 2008

Ha ottenuto il diploma di Maturità Classica presso il Liceo Classico Andrea D'oria di Genova.

FORMAZIONE NELL'AMBITO DEL TENNIS

GIUGNO 2023

Ha svolto il "Corso di formazione per Educatore alimentare per il tennis e per il padel" della Federazione Italiana Tennis e Padel.

8 MARZO 2021

Ha ottenuto la qualifica di Maestro Nazionale della Federazione Italiana Tennis. Ha svolto una tesi sperimentale dal titolo "Il consumo di aminoacidi ramificati in un gruppo di tennisti".

All'interno di tale lavoro è stato somministrato un questionario, relativo all'utilizzo di aminoacidi ramificati, a tennisti di differenti livelli:

atleti di carattere regionale, nazionale, semi-professionisti e professionisti.

18 OTTOBRE 2020

Ha ottenuto la qualifica di Preparatore Fisico di 1° Grado della Federazione Italiana Tennis

FINO AL 2016

Ha svolto attività agonistica, interrotta a causa della rottura totale del tendine d'Achille, raggiungendo la seconda categoria.

11 DICEMBRE 2015

Ha ottenuto la qualifica di Istruttore di 2° Grado della Federazione Italiana Tennis

8 LUGLIO 2011

Ha ottenuto la qualifica di Istruttore di 1° Grado della Federazione Italiana Tennis

ALTRE LINGUE

CAPACITÀ DI LETTURA

CAPACITÀ DI SCRITTURA

CAPACITÀ DI COMUNICAZIONE ORALE

INGLESE

Buona

Buona

Buona