

# Maddalena Cuccia



## ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

**Referente Tecnico Nazionale** Federazione Italiana Pesistica - Roma  
12/2024

- Coordinamento di team multidisciplinari per il raggiungimento di obiettivi specifici, facilitando la comunicazione interna.
- Sviluppo di strategie di miglioramento continuo, identificando aree di inefficienza e proponendo soluzioni innovative.
- Organizzazione di training e giornate di aggiornamento sulla base delle necessità rilevate.

**Referente Scientifico** Federazione Italiana Pesistica - Roma  
12/2024

- Elaborazione di articoli dettagliati inerenti allo sport: Donne e Pesì Differenze di genere
- L'allenamento in età avanzata
- Gestione dei contatti con uffici stampa e aziende pubbliche e private attraverso canali online e offline.

**Delegata ai Rapporti con le Università** Federazione Italiana Pesistica - Roma  
12/2024

Promozione e consolidamento dei processi di valorizzazione della ricerca nell'ambito sportivo

**Ricercatore universitario** Università - Palermo  
01/2020

- Supervisione delle ricerche e assistenza nella pubblicazione dei risultati.
- Presentazione di articoli di ricerca durante conferenze, seminari e workshop.
- Preparazione e implementazione di piani di studio che vertono sugli argomenti definiti nel corso.
- Pianificazione e direzione delle attività di studio e di pratica per fornire un programma di apprendimento equilibrato, offrendo agli studenti l'opportunità di osservare, interrogare e indagare.
- Uso di strategie e tecnologie multimediali allo scopo di facilitare l'apprendimento.
- Conduzione di attività di gruppo interessanti e variegate allo scopo di coinvolgere gli studenti nello studio del materiale didattico.

**Formatore** Federazione Italiana Pesistica - Palermo  
01/2019

Analisi dei contenuti teorici: sistemi energetici, sistema cardiovascolare e respiratorio, anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti dell'allenamento con i sovraccarichi.

Analisi dei contenuti pratici: esercizi della sala pesi per la comprensione della periodizzazione ed elaborazione di programmi di allenamento.

**Personal trainer & Consulenza corporea** Libero Professionista - Palermo  
12/2017

Svolgo attività di Personal Trainer, seguendo una vasta gamma di soggetti (sportivi, adulti sedentari, donne in menopausa, adolescenti, anziani), con Programmazioni Personalizzate per obiettivi di performance, salute o ricomposizione corporea.

Competenze avanzate nella VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA e nel monitoraggio tramite ANALISI BIOIMPEDENZIOMETRICA (BIA), con interpretazione dei parametri (massa magra, acqua intra/extracellulare, fase angolare ecc.). A supporto del percorso di allenamento e nutrizione.

## PROFILO PROFESSIONALE

Professionista con esperienza pluriennale nell'ambito culturale e sportivo, affiancata a una solida formazione in ambito classico e scientifico e forte attitudine all'apprendimento continuo. In grado sia di collaborare proficuamente con il team che di operare in autonomia quando richiesto, si distingue per le ottime doti organizzative, interpersonali e di gestione del tempo oltre a solide competenze in campo pratici e relazionali.

## CAPACITÀ E COMPETENZE

- Capacità organizzative e di pianificazione
- Uso di PowerPoint
- Creazione materiale didattico
- Capacità di comunicazione
- Competenze informatiche
- Pensiero analitico e capacità di problem solving
- Predisposizione al lavoro di squadra
- Propensione al lavoro per obiettivi
- Capacità di adattamento e flessibilità
- Capacità di ascolto attivo
- Buone capacità comunicative

## LINGUE

Inglese

Intermedio

Approccio multidisciplinare in collaborazione con medici, nutrizionisti e fisioterapisti, per offrire un SERVIZIO INTEGRATO E BASATO SULL'EVIDENZA SCIENTIFICA.

#### **Docente (Italiano, Greco) Istituto Platone - Palermo**

03/2016 - 06/2020

- Utilizzo di metodologie comunicative capaci di facilitare la relazione con i diversi interlocutori.
- Capacità di fornire adeguata assistenza a studenti di ogni livello

#### **Docente (Beni Culturali) Metropolis - Palermo**

01/2013 - 07/2016

- Progettazione di lezioni e interventi educativi in funzione dei bisogni formativi degli allievi.
- Utilizzo di strumenti informatici al fine di favorire l'insegnamento e l'integrazione degli alunni.
- Adattamento di metodi e strategie di insegnamento al contesto, al livello di preparazione e alle capacità dimostrate dello studente.
- Supporto continuativo agli studenti al fine di garantirne il coinvolgimento nelle attività scolastiche.
- Studio approfondito e costante aggiornamento sulle materie insegnate.
- Preparazione di presentazioni audiovisive e organizzazione di risorse, materiali e sussidi didattici.
- Preparazione di materiale per le lezioni, comprese fotocopie, bacheche, lavori di valutazione e creazione di aree di lavoro.
- Creazione di programmi coinvolgenti, promozione della cultura della scoperta e organizzazione ottimale delle aule a sostegno del processo di apprendimento degli studenti.
- Collaborazione attiva con i reparti creativi e operativi in merito ad obiettivi di comunicazione e target da intercettare.



## **CERTIFICAZIONI**

Istruttore di Fitness FIF specializzato in:

Bodybuilding

Circuit Training

Cardiofitness

Istruttore di Kettlebell FIF

Tecnico di Pesisistica Olimpica FIPE

Tecnico di Powerlifting FIPE

Tecnico di Pugilato FPI

Allenatore e Personal Trainer FIPE

SPORT E PERFORMANCE SPECIALIST SANIS KINETIC

Analisi di composizione corporea

Allenamento di endurance e di forza per diversi obiettivi

Anatomia e Fisiologia articolare: basi per l'esecuzione corretta degli esercizi

Metodiche avanzate di allenamento e programmazione



## **ESPERIENZE E COMPETENZE**

ALLENATRICE in ambito PARALIMPICO, con esperienza diretta nella preparazione e nel supporto di atleti con disabilità fisiche nella disciplina della pesistica.

ACCOMPAGNAMENTO IN GARA:

Assistenza tecnica durante competizioni ufficiali (regionali)

Cura del riscaldamento, gestione dei carichi e strategia di gara

Supporto motivazionale e organizzativo, in collaborazione con lo staff federale.

ADATTAMENTO DEI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO in base alle caratteristiche degli atleti, nel rispetto delle classificazioni paralimpiche.

PROMOZIONE DELL'INCLUSIVITA' SPORTIVA, con attenzione agli aspetti educativi, motivazionali e relazionali nella pratica della pesistica paralimpica.

ALLENATRICE POWERLIFTING PROGRAMMAZIONE E GESTIONE DI ALLENAMENTI NEL POWELIFTING per atleti e atlete di livello principianti, intermedio e avanzato, con focus su:

Sviluppo della forza massimale nelle tre alzate (Squat, Panca Piana, Stacco da terra). Cicli di periodizzazione (lineare, ondulata, DUP).

Tecnica e analisi biomeccanica dei gesti.

PREPARAZIONE ALLA COMPETIZIONE: gestione del Peak, strategia di tentativi e supporto psicofisico in gara.

ESPERIENZA DIRETTA CAMPO: coaching individuale e in piccoli gruppi, test di forza, valutazione RPE/RIR, utilizzo di software per il monitoraggio della performance.

APPROCCIO EVIDENCE-BASED, con aggiornamento costante su letteratura scientifica in ambito forza, ipertrofia e prevenzione infortuni nel Powerlifting. ALLENATRICE SPECIALIZZATA NELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA PER LA DONNA, con attenzione alle specificità biologiche, fisiologiche e psicologiche dell'atleta femminile in tutte le fasi della vita (età fertile, gravidanza, menopausa). PROGETTAZIONE E CONDUZIONE DI PROGRAMMI PERSONALIZZATI per il miglioramento della composizione corporea, incremento della forza funzionale e prevenzione degli infortuni, sia in mito agonistico che amatoriale. APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE integrato con nutrizione, ormonologia, fisioterapia e supporto psicologico, con focus sull' empowerment e la performance femminile nello sport. ESPERIENZA DIRETTA NELLA PREPARAZIONE FISICA DI ATLETE, anche in sport di forza come la Pesistica olimpica ed il Powerlifting, con l'attenzione alle fasi del ciclo mestruale e agli adattamenti dell' allenamento. RESPONSABILE DELLA PREPARAZIONE ATLETICA E TECNICA PER ATLETE/I NEL PUGILATO, con focus sulle qualità condizionali (forza esplosiva, resistenza specifica, rapidità). ESPERIENZA NELLA PROGRAMMAZIONE INTEGRATA TRA LAVORO TECNICO E FISICO, in collaborazione con tecnici di pugilato, per massimizzare la performance sul ring.

IMPIEGO DI METODOLOGIE SCIENTIFICAMENTE VALIDATE per il miglioramento della potenza nei colpi, stabilit, footwork e resistenza lattacida, con attenzione alla prevenzione degli infortuni.

PROGETTAZIONE E CONDUZIONE DI PROTOCOLLI DI FUNCTIONAL TRAINING PERSONALIZZATI, rivolti a diverse popolazioni (sportivi, anziani, donne in fase di ricomposizione corporea).

Utilizzo di esercitazioni a corpo libero, con piccoli attrezzi e in instabilità, per sviluppare Forza Funzionale, Mobilità, Coordinazione e Controllo Motorio. Integrazione del functional training nei percorsi di preparazione atletica e di prevenzione, in ottica Multidisciplinare.

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali