

## CURRICULUM VITAE

Nome: **Stefania**

Cognome: **Comotto**

Nata a **Roma (Roma) il 29.09.1983**

Indirizzo: **Via Monte Vettore, 10 – 00012, Guidonia M. (Roma)**

Cellulare: **+39 3476055217**

e-mail: **comotto.stefania@gmail.com**

### **Qualifiche**

Dottore di ricerca in “Scienze dello sport, dell’esercizio fisico e dell’ergonomia”, XXIV ciclo, conseguito presso l’Università degli studi di Roma “Foro Italico” il 18.01.2012.

Docente di Educazione Fisica a tempo indeterminato, Scuola Secondaria di 1° grado, dal 01.09.2017.

### **Studi**

2002 Diploma di Maturità Classica, conseguito presso Liceo Classico Statale Orazio, Roma, con la votazione di 64/100.

2006 Diploma di Laurea in Scienze Motorie e Sportive, conseguita presso l’Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma, con la votazione di 103/110, il 17.10.2006

2008 Diploma di Laurea Specialistica in Attività Motorie Preventive e Adattate, conseguita presso l’Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma, con la votazione di 110/110, il 15.10.2008.

2015 T.F.A. II ciclo (Tirocinio Formativo Attivo) in Educazione Fisica negli Istituti e Scuole di Istruzione Secondaria di I e II grado, conseguito presso l’Università degli studi di Roma “Foro Italico”, con la votazione di 96/100, il 14.07.2015.

2016 Vincitrice del Concorso per Docenti 2016

### **Attività Didattica presso Scuole e Università**

a.a. 2008-2009

Contratto per attività seminariali ed esercitative del corso di “Sport Individuali – Modulo Attrezzistica” - Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive L/33.

a.a. 2009-2010

Culture della materia “Sport Individuali - Modulo Attrezzistica” – Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, Facoltà di Scienze Motorie, Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive L33.

a.a 2010-2011

Contratto per attività seminariali ed esercitative del corso di “Sport Individuali – Modulo Attrezzistica” - Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive L22.

Contratto per attività seminariali ed esercitative del corso di “Metodi e tecniche per la valutazione della capacità e della prestazione motoria” - Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, Corso di Laurea Magistrale in Attività Motorie Preventive e Adattate LM-65.

a.a 2011-2012

Contratto per attività seminariali ed esercitative del corso di “Sport Individuali – Modulo Attrezzistica” - Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive L22.

Contratto per attività seminariali ed esercitative del corso di “Metodi e tecniche per la valutazione della capacità e della prestazione motoria” - Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, Corso di Laurea Magistrale in Attività Motorie Preventive e Adattate LM-67.

a.a 2012-2013

Didattica integrativa “Attività fisica adattata alle patologie stabilizzate”- Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, Corso di Laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate LM-67

Didattica integrativa “Attività motorie adattate all’anziano” - Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, Corso di Laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate LM-67

Contratto per seminario di approfondimento “Sport Individuali” - Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, Facoltà di Scienze Motorie, Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive L33 e L22.

a.s. 2012-2013

Docente nella scuola secondaria di I grado Petranova International Institute, Roma, nella materia scienze motorie, 6 ore a settimana, dal 15.09.2012 al 30.06.2013

Docente nella scuola di I grado Istituto Comprensivo IC De Filippo, Guidonia Montecelio, nella materia scienze motorie, 4 ore a settimana, dal 07.02.2013 al 08.02.2013

a.a 2013-2014

Contratto per attività formativa a scelta “Acrobatica 1” - Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, Facoltà di Scienze Motorie, Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive L22.

Contratto per attività formativa a scelta “Acrobatica 2” - Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, Facoltà di Scienze Motorie, Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive L22.

a.s. 2013-2014

Docente nella scuola secondaria di I grado Petranova International Institute, Roma, nella materia scienze motorie, 6 ore a settimana, dal 01.09.2013 al 30.06.2014

a.s. 2014-2015

Docente nella scuola secondaria di I grado Petranova International Institute, Roma, nella materia scienze motorie, 6 ore a settimana, dal 01.09.2014 al 31.08.2015

Docente nella scuola di II grado Liceo Classico Ginnasio Statale Orazio, Roma, nella materia scienze motorie, 8 ore a settimana, dal 19.01.2015 al 28.02.2015

a.s. 2015-2016

Docente nella scuola secondaria di I grado Petranova International Institute, Roma, nella materia scienze motorie, 6 ore a settimana, dal 01.09.2015 al 31.08.2016

Docente nella scuola di II grado Liceo Classico Ginnasio Statale Orazio, Roma, nella materia scienze motorie, 6 ore a settimana, dal 14.12.2015 al 30.06.2016

a.s. 2016-2017

Docente nella scuola secondaria di I grado Petranova International Institute, Roma, nella materia scienze motorie, 6 ore a settimana, dal 01.09.2016 al 31.08.2017

Docente nella scuola secondaria di I grado Fidenae, Roma, nella materia scienze motorie, 6 ore a settimana, dal 04.10.2016 al 7.10.2016

Docente nella scuola secondaria di I grado Angelica Balabanoff, Roma, nella materia scienze motorie, 6 ore a settimana, dal 06.03.2017 al 17.03.2017

a.s. 2017-2018

Docente nella scuola secondaria di I grado I.C. Uruguay, Roma, nella materia scienze motorie, 12 ore a settimana, dal 01.09.2017 al 31.08.2018

Docente nella scuola secondaria di I grado I.C. Piazza Capri, Roma, nella materia scienze motorie, 6 ore a settimana, dal 01.09.2017 al 31.08.2018

a.s. 2018-2019

Docente nella scuola secondaria di I grado I.C. Uruguay, Roma, nella materia scienze motorie, 18 ore a settimana, dal 01.09.2017 al 31.08.2018

### **Presentazioni orali a congressi e conferenze**

#### *Internazionali*

**Comotto S.,** Capranica L., Piacentini M.F. (2010). Psychological Aspects and Heart Rate During Duathlon and Triathlon Competitions. Intensive Programme on Sport Performance: A Lifespan Challenge (IP-SPALC), Roma, Italia, 7-21 febbraio.

**Comotto S.,** Bottoni A., Moci E., Capranica L., Piacentini M.F. (2010). Session-RPE and Profile of Mood states during a training camp in elite and sub-elite triathletes. 15<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, 23-26 Giugno, Antalya (Turchia).

**Comotto S.,** Capranica L., Piacentini M.F. (2010). Analysis of pacing strategy during duathlon and triathlon competitions in youth athletes. I World Congress of Science in Triathlon, 24-26 Marzo, Alicante (Spagna).

**Comotto S.,** Capranica L., Piacentini M.F. (2011). Analysis of running phase during triathlon and aquathlon competition in young athletes, Abstract of Student on Intensive Programme on Sport Performance: A Lifespan Challenge (IP-SPALC), Roma, Italia.

**Comotto S.,** Concari R., Guerci M., Bottoni A., Piacentini M.F. (2013). Training volume of triathletes of different age categories: a national investigation. Book of Abstract 18<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, 26-29 Giugno, Barcellona (Spagna).

#### *Nazionali*

**Comotto S.,** Varalda C., Di Muzio D., Picerno P., Piacentini M.F. (2012). Reliability of direct and indirect measurements of one repetition maximum. Book of Abstracts 4<sup>o</sup> Convegno Nazionale Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES), Palermo, Italia.

*Relazioni su invito*

- Comotto S.** Il triathlon dagli 8 ai 12 anni. Seminario del Dipartimento di Scienze del Movimento Umano e dello Sport, Università degli studi di Roma “Foro italico”, 20 Ottobre 2009.
- Cinti A., **Comotto S.**, Lampronti A. La preparazione fisica, specifica e acrobatica nel nuoto sincronizzato. Convegno allenatori nuoto sincronizzato, Federazione Italiana Nuoto, Loano, 6 Novembre 2010.
- Cinti A., Lampronti A., **Comotto S.** La preparazione acrobatica nel nuoto sincronizzato: Le spinte a secco. Convegno allenatori nuoto sincronizzato, Federazione Italiana Nuoto, Chianciano Terme, 29 Ottobre 2011.
- Comotto S.**, Cinti A. Preparazione acrobatica, Preparazione atletica e Nozioni di danza. Corso allenatore di nuoto sincronizzato di I livello, Federazione Italiana Nuoto, Ostia, 3-9 settembre 2012.
- Comotto S.**, Cinti A. Preparazione acrobatica, Preparazione atletica e Nozioni di danza. Corso allenatore di nuoto sincronizzato di I livello, Federazione Italiana Nuoto, Ostia, 2-8 settembre 2013.
- Comotto S.**, Cinti A. Preparazione acrobatica, Preparazione atletica e Nozioni di danza. Corso allenatore di nuoto sincronizzato di I livello, Federazione Italiana Nuoto, Ostia, 7-13 settembre 2015.
- Comotto S.**, Cinti A. Preparazione acrobatica, Preparazione atletica e Nozioni di danza. Corso allenatore di nuoto sincronizzato di I livello, Federazione Italiana Nuoto, Ostia, 19-25 settembre 2016.
- Comotto S.**, Cinti A. Preparazione acrobatica, Preparazione atletica e Nozioni di danza. Corso allenatore di nuoto sincronizzato di I livello, Federazione Italiana Nuoto, Ostia, 15-21 ottobre 2018.

**Publicazioni**

*In extenso su riviste internazionali*

1. **Comotto S.**, Capranica L., Piacentini M.F. (2011). Analysis of pacing strategy during duathlon and triathlon competitions in youth athletes. Paper presented at: Proceedings of the First World Conference on Science in Triathlon. ISBN: 978-84-694-1839-0.
2. **Comotto S.**, Bottoni A., Moci E., Piacentini M.F. (2015). Analysis of Session-RPE and Profile of Mood States during a triathlon training camp. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(4): 361-367. ISSN 0022-4707.

3. Minganti C., Demarie S., **Comotto S.**, Meeusen R., Piacentini M.F. (2012). Evaluation of critical swimming velocity in young amateur swimmers. *Sport Sciences for Health*, 7: 87–91. doi: 10.1007/s11332-012-0118-5.
4. Piacentini M.F., Parisi A., Verticchio N., **Comotto S.**, Meeusen R., Capranica L. (2012). No changes in time trial performance of master endurance athletes after 4 weeks on a low carbohydrate diet. *Sport Sciences for Health*, 8: 51–58. doi: 10.1007/s11332-012-0129-2
5. Piacentini M.F., De Ioannon G., **Comotto S.**, Spedicato A., Vernillo G., La Torre A. (2013). Concurrent strength and endurance training effects on running economy in master endurance runners. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(8): 2295-2303 doi: 10.1519/JSC.0b013e3182794485.
6. Piacentini M.F., **Comotto S.**, Guerriero A., Bonato M., Vernillo G., La Torre A. (2014). Does the junior IAAF athletic world championship represent a springboard for the success in the throwing events? A retrospective study. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54: 410-416. ISSN 0022-4707.
7. Picerno P., Iannetta D., **Comotto S.**, Donati M., Pecoraro F., Zok M., Tollis G., Figura M., Varalda C., Di Muzio D., Patrizio F., Piacentini M.F. (2016). 1RM prediction: a novel methodology based on the force-velocity and load-velocity relationships. *European Journal of Applied Physiology*. Pubblicato on line il 30.08.2016. doi:10.1007/s00421-016-3457-0.

*In extenso su riviste nazionali*

1. Guerriero A., **Comotto S.**, Bonato M., La Torre A., Piacentini M.F. (2011). Tasso di abbandono fra i lanciatori finalisti dei campionati mondiali juniores. *Atletica Studi*, 43(3-4), 30-37.
2. **Comotto S.**, Concari R., Guerci M., Di Castro A., Bottoni A., Piacentini M.F. (2013). La distribuzione del carico di allenamento esterno nel settore giovanissimi e giovani (1 parte). *Allenatri*, 36, 3-10.
3. **Comotto S.**, Concari R., Guerci M., Di Castro A., Bottoni A., Piacentini M.F. (2013). La distribuzione del carico di allenamento esterno nel settore giovanissimi e giovani (2 parte). *Allenatri*, 37, 5-17.

*Abstract di Convegni*

1. Capranica L., **Comotto S.**, De Pero R. (2007). Anxiety and Teamgym Performance. Book of Abstracts 12<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, 11-14 Luglio, Jyvaskyla (Finlandia), p. 610.

2. **Comotto S.**, De Pero R., Capranica L., Piacentini M.F. (2009). Regional and National competition of young promotional gymnastic: A longitudinal study. Book of Abstracts 14<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, 24-27 Giugno, Oslo (Norvegia), p. 205. ISBN 978-82-502-0420-1
3. **Comotto S.**, Capranica L., Piacentini M.F. (2009). Anxiety and Heart Rate during Triathlon and Duathlon competition. Book of Abstracts 1<sup>th</sup> Convegno Nazionale Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES), Noto Marina (SR), Italia, p 8-9.
4. **Comotto S.**, Capranica L., Piacentini M.F. (2010). Psychological Aspects and Heart Rate During Duathlon and Triathlon Competitions. Intensive Programme on Sport Performance: A Lifespan Challenge (IP-SPALC), Roma, Italia, 7-21 febbraio.
5. **Comotto S.**, Bottoni A., Moci E., Capranica L., Piacentini M.F. (2010). Session-RPE and Profile of Mood states during a training camp in elite and sub-elite triathletes. Book of Abstract 15<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, 23-26 Giugno, Antalya (Turchia), p. 82. ISBN 978-605-61427-0-3
6. Piacentini M.F., **Comotto S.**, De Ioannon G., Spedicato A., Capranica L. and La Torre A. (2010). Effects of different types of strength training protocols on running economy, strength and anthropometric parameters in master marathon runners. Book of Abstract 15<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, 23-26 Giugno, Antalya (Turchia), p. 478-479. ISBN 978-605-61427-0-3
7. **Comotto S.**, Capranica L., Piacentini M.F. (2011). Analysis of pacing strategy during duathlon and triathlon competitions in youth athletes. Book of Abstract I World Congress of Science in Triathlon, 24-26 Marzo, Alicante (Spagna). ISBN: 978-84-694-1839-0
8. **Comotto S.**, Capranica L., Piacentini M.F. (2011). Analysis of running phase during triathlon and aquathlon competition in young athletes, Abstract of Student on Intensive Programme on Sport Performance: A Lifespan Challenge (IP-SPALC), Roma, Italia, oral presentation. Pubblicato in “Annals of Research in Sport and Physical Activity” pg.89-91. ISSN 2182-1143.
9. **Comotto S.**, Capranica L., Piacentini M.F. (2011). Analysis of Duathlon and Triathlon competitions in young athletes. Book of Abstract 16<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, 6-9 Luglio, Liverpool (Regno Unito), p.126. ISBN 978-09568903-0-6
10. **Comotto S.**, Capranica L., Piacentini M.F. (2011). Running pacing strategy during different multidisciplinary competitions in young athletes, Book of Abstracts 3<sup>o</sup> Convegno Nazionale Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES), Verona, Italia. Pubblicato in “The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness” 51: suppl 1: 35. ISSN: 0022-4707

11. **Comotto S.**, Varalda C., Di Muzio D., Picerno P., Piacentini M.F. (2012). The use of freepower® to predict 1RM. Book of Abstract 17th Annual Congress of the European College of Sport Science, 4-7 Luglio, Bruges (Belgio), p. 183. ISBN 978-90902686-8-2
12. **Comotto S.**, Varalda C., Di Muzio D., Picerno P., Piacentini M.F. (2012). Reliability of direct and indirect measurements of one repetition maximum. Book of Abstracts 4° Convegno Nazionale Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES), Palermo, Italia. Pubblicato in “Sport Sciences for Health” 8: suppl 1: S61. doi: 10.1007/s11332-012-0030-z
13. **Comotto S.**, Concari R., Guerci M., Bottoni A., Piacentini M.F. (2013). Training volume of triathletes of different age categories: a national investigation. Book of Abstract 18th Annual Congress of the European College of Sport Science, 26-29 Giugno, Barcellona (Spagna).

### **Esperienze lavorative:**

Membro fondatore della società S.S.D. Minnie Gym a r.l. e istruttore di ginnastica artistica nella suddetta società, Roma. dal 2009.

Istruttore di ginnastica artistica e ginnastica generale nella società A.S.D. Pol. A.I.G. (Associazione Italiana Ginnastica), Roma. 2001–2011.

Istruttore di ginnastica artistica nella società sportiva A.G. Romana, Roma. 2001-2005.

Istruttore di ginnastica artistica nella società sportiva Centro Ginnastica Nomentano, Fonte Nuova (Roma). 2002-2003.

Collaboratrice nello staff tecnico regionale della ginnastica artistica, nella sezione ginnastica generale presso la F.G.I. (Federazione Ginnastica d'Italia). 2004-2006.

Responsabile regionale Lazio della ginnastica artistica presso l'M.S.P.Italia (Movimento Sportivo Popolare Italia). 2007-2009.

### **Conoscenza delle lingue straniere**

Buona conoscenza scritta e parlata di Inglese (livello B2).

Discreta conoscenza scritta e parlata Francese e Spagnolo

Roma, 14.04.2019

In fede

Stefania Comotto