

FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE

INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

Gianluca Vernillo

OCCUPAZIONE ATTUALE

- . Responsabile della Preparazione Atletica Squadre Nazionali Snowboard. Federazione Italiana Sport Invernali (FISI).
- . Dottorando di Ricerca in Attività Fisica e Sport (III anno) presso il Dipartimento di Scienze dello Sport, Nutrizione e Salute, Facoltà di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano.
- . Dal 2009 membro dell'European College of Sport Science (ECSS)

ESPERIENZE LAVORATIVE

- Date (da - a)

- . Stagione 2009/2010: preparatore atletico 1° squadra U.S. Caravaggio (Nazionale Dilettanti), Caravaggio (Bergamo, Italia)
- . Luglio 2009 (Alpe di Siusi, Bolzano, Italia): Assistant coach di maratoneti professionisti keniani (Rosa Nike Running Team)
- . Maggio 2009 (Ngong/Nairobi, Kenya): Assistant coach di maratoneti professionisti keniani (Rosa Nike Running Team)
- . Stagione 2008/2009: collaboratore nella preparazione atletica 1° squadra A.S.D. Pedrengo Calcio (Eccellenza), Pedrengo (Bergamo, Italia)
- . Luglio/Agosto 2008 (Eldoret/Nairobi, Kenya): Assistant coach di maratoneti professionisti keniani (Rosa Nike Running Team)
- . Febbraio 2008 (Windhoek, Namibia): Assistant coach di maratoneti professionisti keniani (Rosa Nike Running Team)
- . Settembre/Ottobre 2007 (Eldoret, Kenya): Assistant coach di maratoneti professionisti keniani (Rosa Nike Running Team)
- . Luglio 2007 (Alpe di Siusi, Bolzano, Italia): Assistant coach di maratoneti professionisti keniani (Rosa Nike Running Team)
- . Settembre 2006/Dicembre 2006: preparatore atletico presso il Vavassori

♀

- Tennis Team, Palazzolo s/Oglio (Brescia, Italia)
- . Aprile 2006: tirocinio presso il settore giovanile dell'Internazionale F.C (Milano, Italia)
- . Marzo/Aprile 2006: tirocinio presso il settore giovanile dell'Atalanta B.C (Bergamo, Italia)
- . Dicembre 2003/Maggio 2004: collaboratore nella preparazione atletica Berretti A.C. Palazzolo (Lega Pro2), Palazzolo s/Oglio (Brescia, Italia)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Data (da - a)

Febbraio 2008-Aprile 2008

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

Settore Tecnico F.I.G.C. - Centro Tecnico Federale "L. Ridolfi" - Coverciano (FI)

- Qualifica conseguita

Diploma di Preparatore Atletico Professionista di Calcio

- Data (da - a)

Novembre 2004-Luglio 2006

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

Università degli Studi di Milano

- Qualifica conseguita

Laurea Magistrale in Scienze dello Sport

- Data (da - a)

Settembre 2001-Ottobre 2004

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

Università degli Studi di Milano

- Qualifica conseguita

Laurea in Scienze Motorie e Sport

- Data (da - a)

Settembre 1995-Luglio 2000

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

ITCGP Jacopo Nizzola, Trezzo sull'Adda (MI)

- Qualifica conseguita

Diploma di maturità di Ragioniere e Perito Commerciale - progetto I.G.E.A.

CAPACITÀ E COMPETENZE
PERSONALI

Acquisizione, elaborazione ed analisi dei dati ottenuti attraverso sistemi portabili e non:

- . Cardiofrequenzimetri
- . Sistema di fotocellule
- . Pedana ad infrarossi
- . Pedana piezoelettrica
- . Antropoplicometro
- . Lattametro
- . Strumenti per la misura del consumo di ossigeno
- . Software di analisi Dartfish
- . Sistemi per la valutazione della Forza Muscolare (e.g., MVC etc.)

♀
†

PRIMA LINGUA

Italiano

ALTRE LINGUE

Inglese

- Capacità di lettura

Buona

- Capacità di scrittura

Buona

- Capacità di espressione
orale

Buona

ALTRE LINGUE

Francese (scolastico)

♀
†

PUBBLICAZIONI SU RIVISTE

SCIENTIFIC PEER-REVIEWED

- . Vernillo G, Agnello L, Piacentini MF, Drake A, Padulo J, La Torre A. An Observational Study on the Perceptive and Physiological Variables During a 10,000-m Race Walking Competition. *J Strength Cond Res*, doi: 10.1519/JSC.0b013e318242a33c
- . Vernillo G, Silvestri A, La Torre A. The Yo-Yo Intermittent Recovery Test in Junior Basketball Players According to Performance Level and Age Group. *J Strength Cond Res*, doi: 10.1519/JSC.0b013e31823f2878
- . La Torre A., Vernillo G, Agnello L, Berardelli C, Rampinini E. Is It Time to Consider a New Performance Classification for High-Level Male Marathon Runners? *J Strength Cond Res*, 25 (12): 3242-3247, 2011
- . Vernillo G, Piacentini MF, Drake A, Agnello L, Fiorella P, La Torre A. Exercise intensity and pacing strategy of a 5-km indoor race walk during a world record attempt: a case study. *J Strength Cond Res*, 25(7): 2048-2052, 2011

ORAL PRESENTATION

- . Vernillo G, Agnello L, Piacentini MF, La Torre A. Quantifying the training load during a 10000-m race walk. (abs). *J Sports Med Phys Fitness*, 2010; 3(S1): 22.
- . Vernillo G, Impellizzeri FM, La Torre A. Technical warnings-related effects on the performance during a 50-km race walk competition. in: Korkusuz F, Ertan H, Tsolakidis E (eds), *European College of Sport Science: Book of Abstracts of the 15th Annual Congress*, 2010: 45-46.
- . La Torre A, Agnello L, Fiorella P, Vernillo G. Training for the 20 km race walk. what has changed and what might change? (abs). *J Sports Sci*, 2009; 27(S2): s18.

POSTER PRESENTATION

- . Maggioni MA, La Torre A, Merati G, Vernillo G, Veicstainas A, Castagna C. Effect of sprint versus ball-drill training on physical fitness in young basketball players. *III Congresso nazionale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES)*. *J Sports Med Phys Fitness*, 2011; 3(S1): 37
- . Vernillo G, Berardelli C, Agnello L, Maggioni MA, La Torre A. Anthropometric characteristics of elite kenyan marathon runners. in: Cable TN, George K (eds), *European College of Sport Science: Book of Abstracts of the 16th Annual Congress*, 2011: 203.
- . Padulo J, Annino G, Lebone P, Vernillo G, La Torre A, Tihanyi J, d'Ottavio

S. Slopes and speed related effects on kinematic and emg patterns in elite race walking. in: Cable TN, George K (eds), European College of Sport Science: Book of Abstracts of the 16th Annual Congress, 2011: 450.

. Vernillo G, Impellizzeri FM, Parcesepe P, La Torre A. Variations of perceived exertion in relation to heart rate responses in an international level race walkers before a 50-km race. in: Cable TN, George K (eds), European College of Sport Science: Book of Abstracts of the 16th Annual Congress, 2011: 653.

. Vernillo G, Agnello L, Piacentini MF, La Torre A. Quantifying the training load during a 10000-m race walk. II Congresso nazionale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES). J Sports Med Phys Fitness, 2010; 3(S1): 22.

. Vernillo G, Agnello L, Drake A, Piacentini MF, La Torre A. Pacing strategy during 50-km race walking events. in: Korkusuz F, Ertan H, Tsolakidis E (eds), European College of Sport Science: Book of Abstracts of the 15th

♀

Annual Congress, 2010: 175.

. Vernillo G, Agnello L, Drake A, Fiorella P, La Torre A. Physical activity intensity, heart rate, blood lactate concentration and RPE during 5-km men's and 3-km women's indoor race walk. in: Loland S, Bø K, Fasting K, Hallén J, Ommundsen Y, Roberts G, Tsolakidis E (eds), European College of Sport Science: Book of Abstracts of the 14th Annual Congress, 2009: 180.

. La Torre A, Vernillo G, Rodigari A, Maggioni MA, Merati G. Valutazione della forza esplosiva in giocatrici di calcio a 7 e di calcio a 11. in: Roi GS e

Della Villa S (eds), Health, Prevention and Rehabilitation in Soccer, Calzetti-Mariucci Editori, 2007: 261-264.

PUBBLICAZIONE SU RIVISTE SCIENTIFICO-DIVULGATIVE

. Pavei G, Vernillo G, La Torre A. Analisi descrittiva della caduta di potenza nella marcia. Atletica Studi, 2010, n° 1-2: 57-64.

. Agnello L, Vernillo G, Piacentini MF, La Torre A. Nelle discipline di endurance ed ultra endurance le donne possono raggiungere le performance degli uomini? Atletica Studi, 2009, n° 4: 11-18.

. Vernillo G, Piacentini MF, Agnello L, Fiorella P, La Torre A. Determinazione dell'intensità dello sforzo nelle gare indoor di marcia. Atletica Studi, 2009, n° 2: 11-19.

. Berardelli C, Vernillo G, Agnello L, La Torre A. Il fenomeno Kenya nella maratona: numeri, allenamento ed organizzazione. Scienza&Sport, 2009, n° 3: 52-57.

. La Torre A, Agnello L, Piacentini MF, Vernillo G. Le differenze di prestazione tra uomini e donne. Scienza&Sport, 2009, n° 2: 36-41.

. La Torre A, Vernillo G, Fiorella P, Clara M, Agnello L. Combined endurance and circuit resistance training in highly trained/top level females race walkers: a case report. Sport Sci Health, 2008; 4: 51-58.

. La Torre A, Vernillo G, Guerrini G, Dotti A, Agnello L. Il circuit training: storia, ricerche scientifiche, possibilità applicative. SDS Anno XXVII, n. 79: 19-26.

. Agnello L, Fiorillo E, Perricelli G, Dotti A, Vernillo G, La Torre A. L'allenamento combinato di forza e endurance per le discipline di

resistenza : La marcia. Atletica Studi 2008; 3: 36-53.
. La Torre A, Vernillo G, Rodigari A, Maggioni MA, Merati G. Explosive strength in female 11-on-11 versus 7-on-7 soccer players. Sport Sci Health 2007; 2: 80-84.

PUBBLICAZIONE SU LIBRI

. La Torre A, Vernillo G. The training for the 20-km. what has changed and what might change? In: Pupis M (ed), World race walking research, 2010: 80-94. ISBN: 978-80-557-0159-2.
. La Torre A, Vernillo G. L'evoluzione delle performances nella marcia - Uomini e Donne a confronto. in: Personeni C e Ducceschi R, La marcia femminile (1980-2009) e Sesto San Giovanni, Akropolis Editore, 2009: 186-187.