



## Curriculum vitae Dott. Mauro Rocca

Sede studio: Via Pizzo della Presolana, Bergamo (BG)

Nato a Ponte San Pietro (BG) Italia, il 17 luglio 1994

Email: [maurorocca94@gmail.com](mailto:maurorocca94@gmail.com)

Instagram: mr.strength17

Facebook: MR.strength

Linkedin: Mauro Rocca

### Istruzione

---

- 09/2016-10/2018 Laurea magistrale in "Scienza, tecnica e didattica dello sport" nella Scuola di Scienze motorie presso Università degli studi di Milano, voto 110 con lode
  - Tesi presentata al 14° Annual Coaching and Sport Science College in East Tennessee State University all'interno dell'abstract "Less is more? Comparison of training to failure to buffer resistance training in rugby players" da Marco Duca Phd
- 01/2021-oggi Laureando magistrale in "Scienze della Nutrizione umana", Università San Raffaele
- 10/2013-07/2016 Laurea triennale in "Scienze motorie, sport e salute" nella Scuola di Scienze Motorie presso Università degli studi di Milano, voto 110 con lode
- 09/2008-06/2013 Diploma di maturità: Perito capotecnico informatico presso Istituto tecnico Pietro Paleocapa BG

### Titoli extra universitari

---

- 07/2018-02/2018 Sport strength coach, International Strength and Conditioning Institute, con Carlo Buzzichelli, Siena-Prato
- 20/03/2017-11/2017, Preparatore Sustainable Bodybuilding, Sede team SBB Pontevecchio (BS)
- 20/03/2016 Certificazione FIPL strength trainer avanzato, Corso istruttori FIPL Milano 2016
- 30/8/08/2015-3/09/2015 Preparatore fisico FIR, Corso preparatore fisico Federazione Italiana Rugby, Parma
- 28/06/2015 Preparatore atletico sport di combattimento 1° livello UIPASC conseguito a Gardone Riviera (BS)

## Esperienze formative extra universitarie

---

- 05/2018 Convegno universitario "La forza muscolare - dalla teoria alla pratica" con Carlo Buzzichelli, Paolo Evangelista, Alessandro Mainente, Giuseppe Coratella, Ado Gruzza, Università degli studi di Milano
- 03/2018 Convegno "International meeting of sport nutrition", Spazio nutrizione, Milano
- 07/05/2017, Seminario "Sul culturismo" tavola rotonda e pratica con Alfredo Tessitore, Matteo Picchi, Marco Bassi e Giuseppe Zannotti, Palestra NCG Parma
- 05/2017, 16 ore in Università sulla preparazione fisica per sport con Carlo Buzzichelli
- 02/07/2016, Seminario Natural Peaking con Annalisa Ghirotti e Kristian Montevecchi, NBFi e Olympian's news, Trezzo d'Adda (MI)
- 24-25/04/2016, Camp pratico Natural bodybuilding AIF relatore Amerigo Brunetti, Reggio Emilia
- 26-27/09/2015, Coaching pratico e seminari AIF, Inaugurazione Parma Powerlifting Gym, Parma
- 10/04/2015, "Ipertrofia" Lezione del Project Invictus in Università, Università degli studi di Milano
- 08/03/2015, Workshop Rawtraining: "La reale programmazione della forza" relatori Andrea Biasci, Amerigo Brunetti e Paolo Evangelista, Milano
- 14/09/2014, Workshop AIF: "Allenare la forza- le più moderne conoscenze scientifiche applicate agli sport individuali e di squadra", Rapallo (GE)

## Esperienze lavorative

---

- 03/2015-oggi S&C coach, principalmente nel natural bodybuilding, powerlifting, pugilato, brazilian jiu-jitsu, rugby, ciclismo ultra-endurance, mountain bike enduro
- 03/2015-oggi Personal trainer
- 07/2017-oggi Responsabile della preparazione fisica, presso Rugby Bergamo 1950
- 08/2015-oggi Preparatore fisico prima squadra presso Rugby Bergamo 1950, sia per la preparazione sul campo che in palestra
  - 2015/2016 Vittoria campionato serie C1 e vittoria play-off con promozione in serie B
  - 2016/2017 10° posto campionato serie B
  - 2017/2018 12° posto campionato serie B
  - 2018/2019 6° posto campionato serie B
  - 2019/2020 campionato sospeso
  - 2020/2021 campionato sospeso
  - 2021/2022 in corso

- 06/2019-oggi Docente corsi di formazione organizzati da Perform Sport Medical Center (BG)
  - Effettuati:
    - 06/2019 “Allenamento della forza e potenza per sport: teoria e pratica”
  - In programma
    - “Ipertrofia, dalla ricerca scientifica alla teoria dell’allenamento”
    - “Allenamento della forza e potenza per sport: teoria e pratica”
- 08/2019-05/2019 Preparatore tennisti professionisti, presso Albani Tennis Project
  - Federico Arnaboldi 870 classifica ATP
- 09/2018-07/2019 Gestione corso small group “Functional Training”, presso palestra Enjoy, Dalmine
- 05/2018 Aiuto organizzatore del convegno universitario “La forza muscolare - dalla teoria alla pratica”
- 05/2018 Lezione tenuta all'Università degli studi di Milano “Allenamento della forza e sviluppo ipertrofico”, revisione di circa 160 studi
- 10/2017-06/2018 Tirocinante preparatore fisico settore giovanile agonistico, programmazione della preparazione fisica in palestra per i portieri e supporto per le altre squadre, presso Atalanta Bergamasca Calcio
- 09/2015-06/2017 Preparatore fisico presso Centro di Formazione élite di Bergamo FIR, per Federazione Italiana Rugby, preparazione sia sul campo che in palestra
- 02/2015 Corso preparatorio al gioco del calcio a studenti scuola primaria presso Istituto paritario Maria Consolatrice, Calusco d'Adda BG
- 09/2014-05/2015 Allenatore pulcini FIGC presso A.D. Calusco calcio
- 09/2013-05/2014 Vice-Allenatore giovanissimi CSI presso A.D. Calusco calcio

## Esperienze sportive

---

- 2015-oggi Strength training-Natural bodybuilding
- 08/2013-06/2015 Rugby con partecipazione al campionato di serie B nella Rugby Bergamo 1950
- 2012/2013 Mixed Martial Arts-MMA
- 2000-2011 Calcio, Portiere presso giovanili di diverse società semi-professionistiche e dilettantistiche: Caluschese, Colognese, Merate, Caprino calcio.

## Competenze personali

---

- Capacità di lavoro in team con lo staff tecnico e medico delle società
- Capacità di leadership con atleti sul campo e direzione del gruppo di lavoro
- Capacità di relazionarsi e collaborare con allenatori ed atleti

- Capacità di esposizione argomentativa e conduzione di lezioni riguardanti competenze tecniche acquisite
- Lingua inglese livello B1
- Animazione giovani
- Esperienza nell'allenamento della forza e ipertrofia con sovraccarichi e negli allenamenti di conditioning generali e specifici
- Buona capacità di adattamento nei rapporti sia con gli adulti che con i ragazzi

## Competenze tecniche

---

- Tecnica e programmazione dell'allenamento della forza per sport, sulle alzate del powerlifting ed in generale dell'allenamento con sovraccarichi di vario genere
- Programmazione e periodizzazione dell'allenamento per sport individuali e di squadra, compresi cross-sport
- Programmazione dell'allenamento per sport estetici, bodybuilding in categorie sia maschili che femminili
- Programmazione e sviluppo percorsi di personal training
- Competenze tecniche nel rugby, nell'atletica leggera, nel tennis, nel calcio, nella pallavolo, nel basket, nella MMA, nel pugilato, bodybuilding natural
- Competenze nell'ambito della biochimica della nutrizione e della dietologia tramite studi individuali e corsi esterni, e sulle strategie alimentari applicate allo sport sia con fini prestativi che estetici
- Coaching individuale e collettivo con gli atleti
- Ricerca e review della letteratura scientifica biomedica di settore
- Competenze informatiche di base, programmazione in Excel, ed utilizzo del pacchetto Office completo

## Caratteristiche personali

---

- Propositivo e motivato
- Disponibile al dialogo e al lavoro in team
- Aperto nei rapporti interpersonali, ma fermo e deciso quando la situazione lo richiede
- Programmatore, pianificare sempre il lavoro permette di renderlo chiaro, verificabile ed adattabile con criterio ad ogni situazione
- Fruitore dell'approccio scientifico
- Lo studio e la sperimentazione delle teorie dell'allenamento sono tra le cose che più mi piace fare, lo farei anche se non fosse il mio lavoro. Questo mi spinge a voler imparare sempre più e a non sentirmi mai del tutto arrivato, inseguendo il sogno di arrivare a essere il migliore nel mio ambito. Tutto ciò può essere fatto solo cercando di essere nel giusto intermezzo tra teoria e pratica e stare al passo con i continui aggiornamenti scientifici e da campo



**Dott. Mauro Rocca**  
Laureato in Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport  
Strength and Conditioning coach

+39 3488363923  
maurorocca94@gmail.com