



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome	Gianluca Vernillo
Indirizzo	Via del Campo 20/a, 20874 Busnago (MB)
Telefono	+39.339.87.16.910 +39.366.56.17.301 (Federazione Italiana Sport Invernali)
e-mail	gianluca.vernillo@unimi.it
Nazionalità	Italiana
Data di nascita	28-12-1981

OCCUPAZIONE ATTUALE

- Responsabile della Preparazione Atletica Squadre Nazionali Snowboard. Federazione Italiana Sport Invernali (FISI).
- Dal 2009 membro dell'European College of Sport Science (ECSS)

ESPERIENZE LAVORATIVE

- | | |
|-----------------|---|
| • Date (da – a) | <ul style="list-style-type: none">• 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)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Qualifica conseguita

Gennaio 2009-Dicembre 2011

Dipartimento di Scienze dello Sport, Nutrizione e Salute; Facoltà di Scienze Motorie; Università degli Studi di Milano

Dottore di Ricerca (PhD) in 'Attività Fisica e Sport'

- Data (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Qualifica conseguita

Febbraio 2008-Aprile 2008

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

Diploma di Preparatore Atletico Professionista di Calcio

- Data (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Qualifica conseguita

Novembre 2004-Luglio 2006

Facoltà di Scienze Motorie; Università degli Studi di Milano

Laurea Magistrale (MSc) in Scienze dello Sport

- Data (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Qualifica conseguita

Settembre 2001-Ottobre 2004

Facoltà di Scienze Motorie; Università degli Studi di Milano

Laurea Triennale (BSc) in Scienze Motorie e Sport

- Data (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Qualifica conseguita

Settembre 1995-Luglio 2000

ITCGP Jacopo Nizzola, Trezzo sull'Adda (MI)

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 portatili e non:

- Cardiofrequenzimetri
- Sistema di fotocellule
- Pedana ad infrarossi
- Pedana piezoelettrica
- Antropolicometro
- Lattometro
- 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)

- Padulo J, Annino G, D'Ottavio S, **Vernillo G**, Smith L, Migliaccio GM, Tihanyi J. *Footstep analysis at different slopes and speeds in elite racewalking*. J Strength Cond Res, doi:
- **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.

**PUBBLICAZIONE SU RIVISTE
SCIENTIFICO-DIVULGATIVE**

- **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.
- Riva M, La Torre A, **Vernillo G**, Lovecchio N. *Valutazione della preparazione atletica nel calcio tramite Scala di Borg*. Scienza&Sport, 2012, n° 14: 44-47.
- 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.

