



DANILO GAIAS

PERFORMANCE AND
REHAB COACH

RIEPILOGO CARRIERA

Sono un Preparatore Fisico con sei anni di esperienza nella gestione e prevenzione degli infortuni. Ho maturato esperienze formative e professionali con il Technogym Wellness Institute di Cesena (Italia), Il Centro medico Sportivo Himalaya Sport Fun Club (Cagliari) e lo studio di ricerca per l'alta performance alla UCAM (Spagna). Mi occupo anche di formazione, educazione e informazione sull'attività motoria per il benessere e la performance. Mi considero una persona curiosa e ambiziosa, sempre affamata di conoscenza per questo mi definisco un'aspirante scienziato.

CONTATTI

Email: danilo.gaias26@gmail.com

Cell: 3403161106

Indirizzo: Via Seneca,65
Monserrato (CA), Italia

  **TAYLORING PERFORMANCE**

INFORMAZIONI PERSONALI

Nato a: Ozieri
il: 30/04/1992
Nazionalità: Italiano

PERCORSO ACCADEMICO

Università degli Studi di Cagliari

Laurea triennale in Science Motorie e Sportive | Settembre 2016 - Luglio 2019
Voto: 110/110 con Lode

Università degli Studi di Cagliari

Laurea magistrale in Attività Motorie Preventive e Adattate. | Settembre 2019 -
Luglio 2021
Voto: 110/110 con Lode

UCAM: Universidad Catolica San Antonio De Murcia

Master High Performance: Strength & Conditioning | *Genniao 2023 - Novembre 2023*

LINGUE

Madrelingua: Italiano

Altre lingue: Inglese

Letto: Ottimo

Scritto: Ottimo

Parlato: Ottimo

Spagnolo

Letto: Buono

Scritto: Base

Parlato: Buono

ABILITA' E COMPETENZE

PREPARAZIONE FISICA:

- Allenamento della forza con bilancieri e manubri
- Core Ability
- Plyometria
- Valutazione funzionale e Analisi dei dati

PREVENZIONE E GESTIONE DEGLI INFORTUNI:

- Applicazione individualizzata dei protocolli riabilitativi
- Allenamento Eccentrico
- Specializzato in traumi a carico di ginocchio e caviglia.

ALTRE COMPETENZE TECNICHE:

- Allenamento Isoinerziale
- Metodo Auramat
- Esperto Skill and Functional Line Technogym

COMUNICAZIONE:

- Public Speaking
- Formatore
- Partecipazione a congressi scientifici internazionali

INFORMATICA

- Data Analytics con Excel
- Visualizzazione Dati con Excel e Cognos
- Calcolo con LAbChart
- Presentazioni e Grafica con Canva e Power Point

ESPERIENZE LAVORATIVE

MASTER TRAINER SENIOR

TECHNOGYM SPA | Maggio 2017 - in corso

- Formatore Unico Sardegna
- Wellness Consultant
- Personal Trainer

HEAD OF PERFORMANCE E REHAB

HIMALAYA SPORT FUN CLUB, Cagliari | Maggio 2017 - in corso

- Direttore Tecnico e Creatore di Himalaya Lab (2023). Laboratorio di attività motoria preventiva e adattata
- Recupero Funzionale post Ricostruzione Crociato e Tendine d'Achillea. Gestione tendinopatia Rotulea e Achillea
- Valutazione funzionale per sportivi. Analisi dati e consulenza per sport individuali e di squadra.
- Ideatore e direttore tecnico di "SKILL PERFORMANCE TRAINING". Corso di fitness per l'aumento della capacità atletiche.

MASTER COACH

SRC- Sport Re-Education Club | Luglio 2020 - in corso

- Performance e Rehab Coach
- Promozione sportiva e Formazione per Laureati in Scienze Motorie

REFERENZE

Simonetta Senni
Italian Trainers Director
Email: ssenni@technogym.com



Pedro Alcaraz
UCAM
Email:



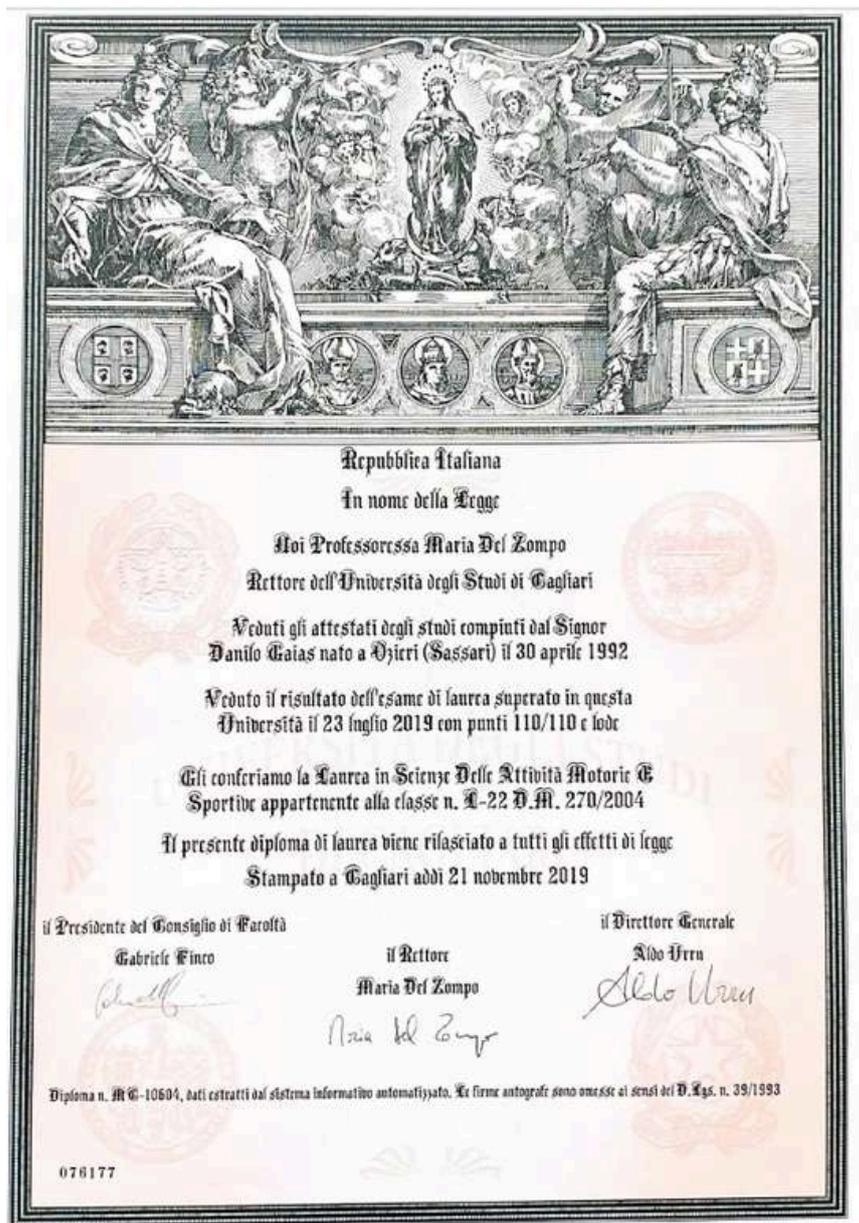
Gianlorenzo Zedda
Presidente Himalaya Sport Fun Club
Email: segreteriahimalaya@gmail.com



Simone Ripamonti
Presidente SRC
Email: info@simoneripamonti.com



CERTIFICATI ACCADEMICI:



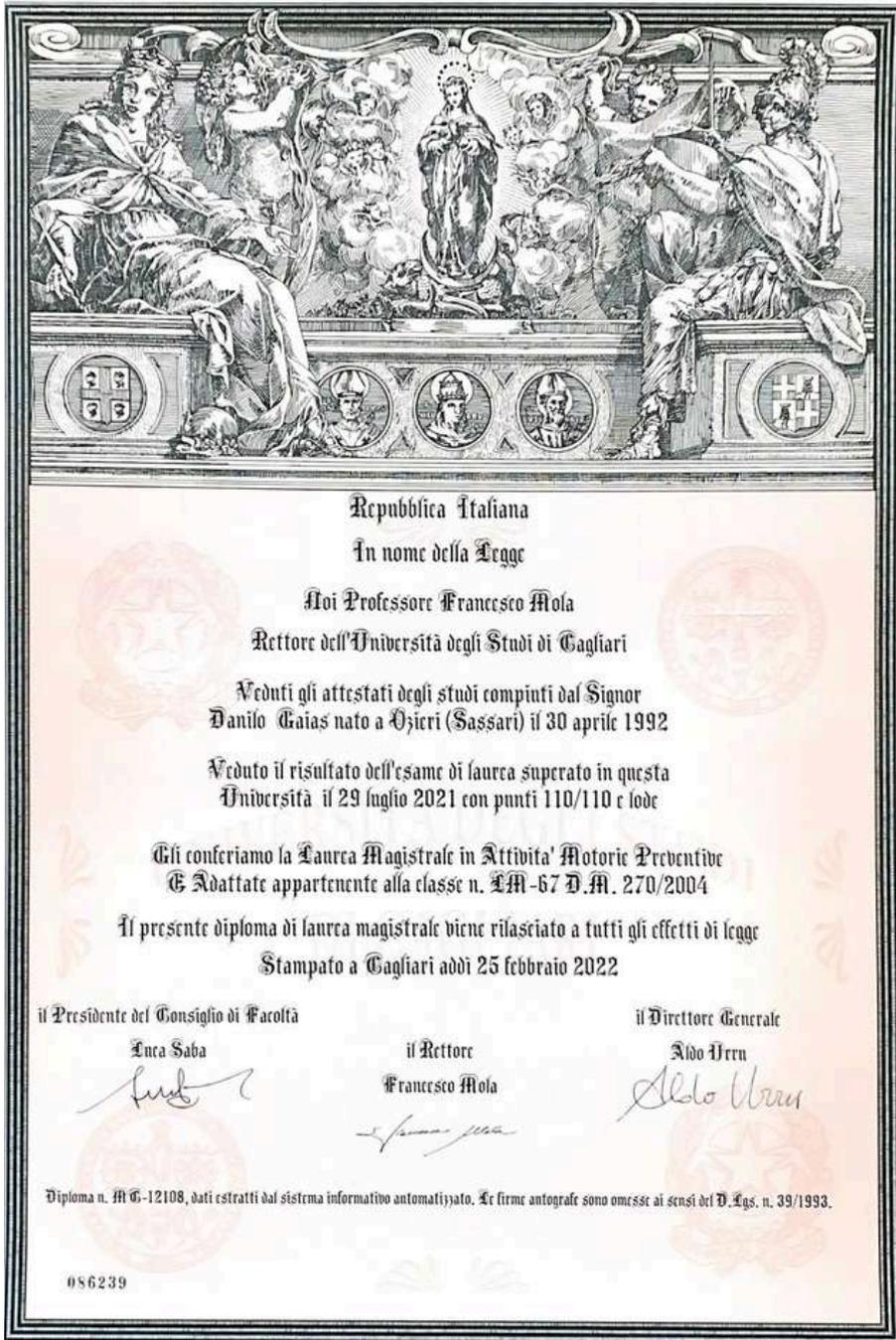
UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI CAGLIARI

Laurea triennale in Scienze delle Attività
Motorie e Sportive | Settembre 2016 -
Luglio 2019

CERTIFICATI ACCADEMICI:

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI CAGLIARI

Laurea Magistrale in Attività Motorie
Preventive e Adattate | Settembre 2019 -
Luglio 2021



CERTIFICATI ACCADEMICI:

Documento Allegato

UCAM: Universidad Catolica San Antonio De Murcia

Master in High Performance: Strength and Conditioning (lingua inglese)
| Gennaio 2023 - Novembre 2023

AMBITO SCIENTIFICO:



Conference report

Comparative Effects on Quadriceps Function and Posterior Chain Flexibility of an Acute Bout of Self Myofascial Release on Plantar Fascia with Auramat® vs. Traditional Warm-Up.

Danilo Gaias¹, Antonio Martínez-Serrano^{2,3,4}, and Luis Manuel Martínez-Aranda^{5,6*}

PUBBLICAZIONE E PRESENTAZIONE ORALE ABSTRACT

Publicato nel Official Journal of the SCS, Sports Journal dopo essere stato presentato alla conferenza di Atene nell'ottobre del 2023

ATHENS 2023
19th - 22nd October
SCS - 6th ANNUAL CONFERENCE
EEVFA - 1st INTER. CONGRESS

Comparative Effects on Quadriceps Function and Posterior Chain Flexibility of an Acute Bout of Self Myofascial Release on Plantar Fascia with Auramat® vs. Traditional Warm-Up.
Danilo Gaias, Antonio Martínez-Serrano and Luis Manuel Martínez-Aranda
Universidad Católica Murcia (UCAM) Research Center for High Performance, Murcia, Spain
Physical and Sports Performance Research Centre - Faculty of Sport Sciences, Pablo de Olavide University, Sevilla, Spain

INTRODUCTION	METHODS	RESULTS	CONCLUSIONS
Self-myofascial release (SMR) is a treatment that can be done with a large variety of tools and whose main benefits are enhanced recovery and increased flexibility without the impairment of performance parameters (1). Many natural surface SMR tools have entered the market in recent years. Auramat® (AUR) being one of them, but they have not been investigated until now.	20 healthy physically active subjects (12 male and 8 female) subjects; age: 27.2±4.58 years, weight: 75.4±12.14 kg, height: 1.73±0.09 m, participated in this research. The study was a randomized, counterbalanced, cross-over design.	No significant differences in RFD and MVC for group (p=0.310), time (p=0.240), group*time (p=0.410) were found. Both groups improved posterior chain flexibility after the intervention (p<0.001; 15.75% RPE for TR showed significant higher values compared to AUR RPE (p=0.001); ES=0.32; TWR=3.3±1.41 vs. AUR=1.50±1.02).	A bout of SMR on the plantar fascia with AUR increased flexibility while maintaining knee extensors force production. TR and AUR seem to have the same effects on flexibility and force production, with AUR being a less time-consuming strategy with less perceived effort.
AIMS Determine the effects of AUR on posterior chain flexibility and knee extensors' function. A second aim was to compare those effects with the effects of a traditional warm-up (TW) comprising of low-intensity cardiovascular exercise, dynamic stretching, and bodyweight resistance training (2).	WEEK 1 Determination 1.17 MVC RFD	Line extension MVC RPE RFD	REFERENCES 1. Ferreira RM, Matos PH, Gonçalves RS. Effects of Self-myofascial Release Instruments on Performance and Recovery: An Umbrella Review. <i>Int J Exerc Sci</i> . 2022;15(2):841-63. 2. Sahran M, Seibler AV, Gansel WEJ. Warm-up and muscular injury prevention: An update. <i>Sports Med</i> . April 2012; 42(8):1199-1214.
EXPERIMENTAL PROTOCOL Pre-Test SPT MVC RFD Post-Test SPT MVC RFD	WEEK 2-3 Intervention G1: AUR G2: TW	Strength Gain Rate RPE RFD	

Correspondence: Danilo Gaias
Email: dgaia@ucam.edu.es



11th International Congress of Biochemistry and Physiology of Exercise &
6th Congress of Strength and Conditioning Society
Athens 19-22 October

CERTIFICATE OF ATTENDANCE

This is to certify that Danilo GAIAS participated in the joint 11th Congress of the Hellenic Society of Biochemistry and Physiology of Exercise & 6th Conference of the Strength and Conditioning Society, held in Athens – Greece on 19 – 22 October 2023.

Gregory C. Bogdanis
President of the Scientific Committee (EEBΦA)

Antony Blazeovich
President of the Scientific Committee (SCS)

Olyvia Donti (EEBΦA)
President of the Organizing Committee (EEBΦA)

Pedro E. Alcaraz (SCS)
President of the Organizing Committee (SCS)

CERTIFICATI SULLA FORMAZIONE:



TECHNOGYM SPA

Technogym Training Event si è tenuto per la certificazione dei Trainer della rete mondiale Technogym. L'evento e l'esame si sono tenuti in lingua inglese..



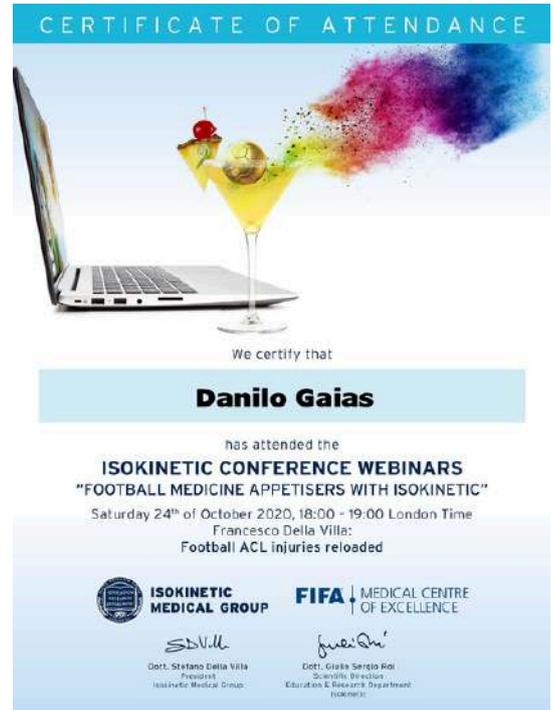
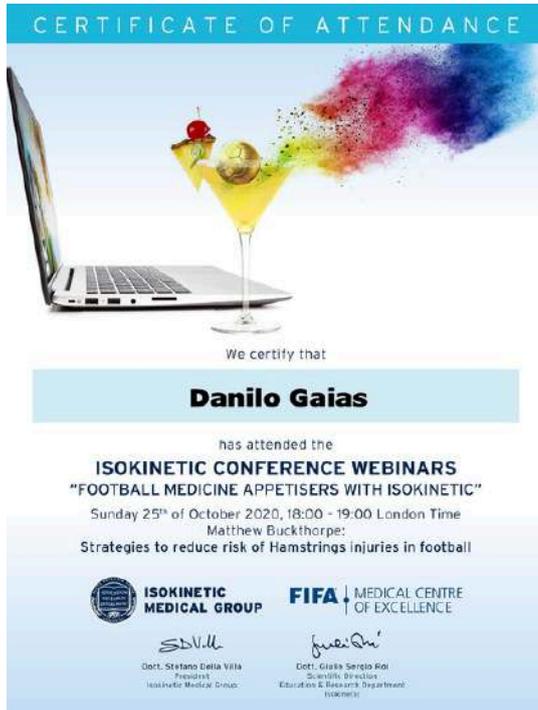
AURAMAT

Corso Avanzato di certificazione sull'utilizzo del metodo Auramat - Rigenerazione e Automassaggio

ALTRI CERTIFICATI

ISOKINETIC MEDICAL GROUP

Certificato di frequenza su argomento
Football Medicine con Francesco Della
Villa and Matthew Buckthorpe



IGNAZIO SALMERI STUDIOCOACHING

Attestato di partecipazione del corso di
Public Speaking: Metodo P.A.R.A e Livello
Avanzato. Obiettivi del corso:
Comunicazione efficace ed efficiente



ALTRI CERTIFICATI

Coursera by IBM

Certificati IBM su: Data Analytics, Data Visualizations and Dashboards With Excel and Cognos



Gaias, Danilo

7 MARZO 2022

 certs.duolingo.com/1b2e543ed0bc5995b99a57bb58470d9b



duolingo
english test

115

Complessivo

L'abilità del candidato di usare l'inglese in contesti e modalità differenti.



- È in grado di affrontare una conversazione anche su argomenti non familiari.
- È in grado di comprendere le idee principali di un testo, sia concreto che astratto.
- È in grado di interagire facilmente con interlocutori di livello avanzato.

Monserrato, 7/06/24

