

## Lorenzo Pugliese, PhD



---

### Formazione

Novembre 2011- Marzo 2015: Ph.D. in Scienza dello Sport, Università degli Studi di Milano. Mentore: Prof. Antonio La Torre. Tesi: Effects of training regimes at different intensities on performance and oxidative stress in masters athletes.

Settembre 2010 - Maggio 2011: Tirocinio presso Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), Istituto di Bioimmagini e Fisiologia Molecolare (IBFM), Segrate, Milano. Mentore: Dott. Simone Porcelli.

2009-2011: Laurea Magistrale in Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport, Università degli Studi di Milano. Tesi: Cardiovascular and metabolic effects of high intensity training vs continuous moderate training in masters runners. Voto 110/110 e Lode.

Settembre 2007-Giugno 2008: Programma Erasmus presso Facoltà di Attività Fisica e Scienze dello Sport (FCAFE), Università di Valencia, Valencia, Spagna.

2006-2009: Laurea Triennale Scienze dello Sport e Salute, Università degli Studi di Milano. Tesi: Analisi dei gol segnati nella Serie A italiana di calcio durante tre stagioni competitive. Vote 100/110.

### Certificazioni

Tecnico di Quarto Livello Europeo (CONI-SNaQ) (Roma, 2019)

Badminton World Federation (BWF) Coach Level III (Holbaek, Denmark, 2018)

Badminton World Federation (BWF) Coach Level II (Summer School, Podcetrtek, Slovenia 2017)

Badminton World Federation (BWF) Coach Level I (Caldas de Rainha, Portugal 2017)

Badminton World Federation (BWF) Tutor Level I (Caldas de Rainha, Portugal 2017)

Tecnico di Primo Livello, Federazione Italiana Badminton (Rome, 2017)

Tecnico di Secondo Livello, Federazione Italiana Badminton (Rome, 2017)

Tecnico di Terzo Livello, Federazione Italiana Badminton (Rome, 2020)

Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS), National Strength and Conditioning Association (NSCA)

Esperto in Dartfish Video Analisi, Dartfish Curriculum

Postural Method © II° livello, Canali Postural Method

Postural Method © I° livello, Canali Postural Method

Basic life support, First Aid and Automated External Defibrillator (AED)

### Esperienze Accademiche e di Ricerca

Professore a contratto, Facoltà di Scienze Motorie, Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense, Università di Pavia, Pavia, Italia. Insegnamenti: “Teoria e Metodologia dell’Allenamento” e “Personal Trainer” (Novembre 2017-presente).

Docente “Metodologia dell’Allenamento”, Scuola dello Sport, CONI, (2012-presente).

Docente corsi di formazione per tecnici, Federazione Italiana Badminton, FIBa (2012-presente)

Membro Centro Studi Federazione Italiana Badminton (FIBa)

### Esperienze Lavorative rilevanti

Direttore Tecnico Federazione Italiana Badminton (FIBa), Roma, Italia (2021-presente)

Preparatore Fisico Squadre Nazionali e Staff Tecnico, Federazione Italiana Badminton (FIBa), Roma, Italia (2010-2020).

Ricercatore presso Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), Istituto di Bioimmagini e Fisiologia Molecolare (IBFM), Segrate, Milano (2015-2017). Contatto: Prof. Simone Porcelli.

Professore a contratto, Facoltà di Scienze Motorie, Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense, Università di Pavia, Pavia, Italia

### Publicazioni “peer reviewed”

1. Giuriato M, **Pugliese L**, Biino V, Bertinato L, La Torre A, Lovecchio N. Association between motor coordination, body mass index, and sports participation in children 6–11 years old. *Sport Sci Health* 2019 <https://doi.org/10.1007/s11332-019-00554-0>
2. Rampichini S, Limonta E, **Pugliese L**, Cè E, Bisconti AV, Gianfelici A, La Torre A, Esposito F. Heart rate and pulmonary oxygen uptake response in professional badminton players: comparison between on-court game simulation and laboratory exercise testing. *Eur J Appl Physiol*. 2018 Aug 18.
3. **Pugliese L**, Porcelli S, Vezzoli A, La Torre A, Serpiello FR, Pavei G, Marzorati M. Different Training Modalities Improve Energy Cost and Performance in Master Runners. *Front Physiol*. 2018 Jan 24;9:21.
4. Porcelli S, **Pugliese L**, Rejc E, Pavei G, Bonato M, Montorsi M, La Torre A, Rasica L, Marzorati M. Effects of a Short-Term High-Nitrate Diet on Exercise Performance. *Nutrients*. 2016 Aug 31;8(9)
5. Hultström M, Amorim de Paula C, Antônio Peliky Fontes M, Porcelli S, Bellistri G, **Pugliese L**, et al. Commentaries on Viewpoint: Can elite athletes benefit from dietary nitrate supplementation? *J Appl Physiol (1985)*. 2015 Sep 15;119(6):762-9
6. Porcelli S, Ramaglia M, Bellistri G, Pavei G, **Pugliese L**, Montorsi M, Rasica L, Marzorati M. Aerobic Fitness Affects the Exercise Performance Responses to Nitrate Supplementation. *Med Sci Sports Exerc*. 2015 Aug;47(8):1643-51.
7. Mrakic-Spota S, Gussoni M, Porcelli S, **Pugliese L**, Pavei G, Bellistri G, Montorsi M, Tacchini P, Vezzoli A. Training effects on ROS production determined by electron paramagnetic resonance in master swimmers. *Oxid Med Cell Longev*. 2015;2015:804794.
8. **Pugliese L**, Porcelli S, Bonato M, Pavei G, La Torre A, Maggioni MA, Bellistri G, Marzorati M. Effects of Manipulating Volume and Intensity Training in Masters Swimmers. 2015. International journal of sports physiology and performance, vol. 10, p. 907-912, ISSN: 1555-0273, doi: 10.1123/ijsp.2014-0171
9. **Pugliese L**, Serpiello FR, Millet GP, Torre AL. Training Diaries during Altitude Training Camp in Two Olympic Champions: An Observational Case Study. *J Sports Sci Med*. 2014, 13(3):666-72
10. Vezzoli A, **Pugliese L**, Marzorati M, Serpiello FR, La Torre A, Porcelli S. Time-Course Changes of Oxidative Stress Response to High-Intensity Discontinuous Training versus Moderate-Intensity Continuous Training in Masters Runners. *PLoS One*. 2014, 31;9(1)
11. Porcelli S, Marzorati M, **Pugliese L**, Adamo S, Gondin J, Bottinelli R, Grassi B. Lack of functional effects of neuromuscular electrical stimulation on skeletal muscle oxidative metabolism in healthy humans. *J Appl Physiol* 2012, 113(7):1101-9.
12. **Pugliese L**, La Torre A, Pavei G, Bonato M, Porcelli S. Cardiovascular and metabolic responses at rest and to exercise during 48 hour of head-out immersion: a case report. *Sport Sci Health* 2011, 6:51-66.

### Publicazioni “no peer reviewed”

1. **Pugliese L**, Bosio D, Benis R, Bonato M, La Torre A. Il core training in pratica: esercizi e progressioni di base per l'allenamento del core. Scuola dello Sport, 2013; 97:13-21
2. **Pugliese L**, Bellistri G, Chiesa L, La Torre A. Core training. Evidenze scientifiche e applicazioni pratiche. Scuola dello Sport, 2012; 93:15-20
3. Bonato M, **Pugliese L**, Pavei G, La Torre A. Allenamento ad alta intensità, più benefici per tutti. Scuola dello Sport, 2011 89:47-53
4. Arcelli E, **Pugliese L**. Il lattato nei giochi di squadra. Scienza&Sport 2011, 9:84-91
5. Arcelli E, **Pugliese L**, Borri D, Alberti G. L'importanza dei giocatori entrati nel secondo tempo : i gol segnati nel finale di partita in Serie A. Scienza&Sport 2010, 5:46-50
6. La Torre A, **Pugliese L**, Lerza G, Fiorella P. Gli effetti dell'altitudine sulla performance. Scienza&Sport 2010 6:34-39
7. **Pugliese L**, Marzorati M, Porcelli S, La Torre A. Le patologie da alta quota. Scuola dello Sport, 2010 86:51-58

8. Gigliotti L, Fiorella P, **Pugliese L**, La Torre A. Altitude training per le discipline di endurance. *Scienza&Sport* 2010 7:50-58
9. Arcelli E, **Pugliese L**, Righetti M, La Torre A. Le variazioni di velocità nella maratona: i fattori che la determinano. *Scienza&Sport* 2010 8:68-73

#### Abstract Pubblicati

1. **L. Pugliese**, M. Giuriato, A. Caumo, A. La Torre A. Motor coordinator, body mass index, and sport participation in 6-11 years old children. *Sport Sci Health* 2014, 10: 1S.
2. R. Benis, S. Vignardi, A. La Torre, M. Bonato, **L. Pugliese**. A pilot study for the prevention of lower limbs injuries in youth female basketball players. Book of Abstracts of the 19th Annual Congress of the European College of Sport Science, 2014
3. M. Giuriato, A. La Torre, A. Caumo, **L. Pugliese**. Motor coordinator, body mass index, and sport participation in children. Book of Abstracts of the 19th Annual Congress of the European College of Sport Science, 2014
4. **L. Pugliese**, I. Cirami, F. Morino, A. La Torre, A. Gianfelici. Physiological and physical characteristics of Italian elite badminton players. *Sport Sci Health* 2013, 9: 1S.
5. **L. Pugliese**, D. Armellini, M. Bonato, A. La Torre. Physical fitness and academic performance in high school students. *Sport Sci Health* 2013, 9: 1S.
6. G. Pavei, S. Porcelli, E. Rejc, M. Bonato, M. Marzorati, A. La Torre, **L. Pugliese**. Effects of nitrate supplementation on repeated sprint performance in healthy subjects. *Sport Sci Health* 2013, 9: 1S.
7. **L. Pugliese**, F.R. Serpiello, G.P. Millet, A. La Torre. Altitude training for elite endurance athletes prior major competitions: a simple means for increasing the relative training intensity? Book of Abstracts of the 18th Annual Congress of the European College of Sport Science, 2013
8. G. Bellistri, **L. Pugliese**, M. Bonato, A. La Torre, M.A. Maggioni, M. Massoni, M. Marzorati. Effect of low-volume high-intensity training on performance in master swimmers. Book of Abstracts of the 18th Annual Congress of the European College of Sport Science, 2013
9. Porcelli S, **Pugliese L**, Rejc E, Pavei G, Bonato M, La Torre A, Marzorati M, Marconi C. Did Popeye know something about nitrates? *Med. Sci. Sports Exerc* 2012, 44: 5S.
10. **Pugliese L.**, Bonato M, Bellistri G, La Torre A, Marzorati M, Maggioni M, Parisi A, Pigozzi F, Porcelli S. High-volume and high-intensity training in masters swimmers. *Sport Sci Health* 2012, 8: 1S
11. Nonis D, Gerzevic, M, **Pugliese L**, La Torre A. Central and peripheral contribution in neuromuscular fatigue during ultra-endurance road cycling: a case study. *Sport Sci Health* 2012, 8: 1S
12. **Pugliese L**, Cirami I, Salvati A, Morino F, La Torre A, Faina M, Gianfelici A. Anthropometric characteristics, body composition and somatotype of junior badminton players. Book of Abstracts of the 17th Annual Congress of the European College of Sport Science, 2012.
13. **Pugliese L**, Porcelli S, Serpiello FR, Marzorati M, Belletti M, Vezzoli A, La Torre A. Physiological responses to high-intensity discontinuous training versus moderate-intensity continuous training in master athletes. *J Sports Med Phys Fitness* 2011, 51: 1S
14. **Pugliese L**, Arcelli E, Alberti G. Goal scored in Italian Serie A during the final of the match. In: Roi GS, Della Villa S. *Functional Outcome*. Calzetti Mariucci editore; 2010: 329-30.

#### Grants

Badminton World Federation. Titolo del Progetto: Cardiorespiratory and metabolic response to incremental exercise during laboratory and field test in amateur and professional badminton players. Fondi: 9.000\$ - 2014-2015

#### Premi e riconoscimenti

Finalista “Innovation Cup 2012”, STMICROELECTRONICS SRL, via Tolomeo 1, Cornaredo (MI). Titolo del Progetto: VESP – Vision Enabled Shin Pad. Autori: Lorenzo Pugliese e Alessandro Redondi. Honourable Mention European Athletics Innovation Awards 2014, Categoria: Coaching. Titolo del Progetto: Effects of training manipulation on physiological parameters and running performance in masters runners. Autore: Lorenzo Pugliese.  
 "Premio Sismes 2015 - Miglior Poster"; Ente: Società Italiana delle Scienze Motorie (SISMES) - VII

Congresso Nazionale SISMES (Padova); Titolo: Temporal analysis of men's single badminton matches played under two different scoring systems

### **Esperienze sportive internazionali**

Eventi principali come membro dello Staff Tecnico della Federazione Italiana Badminton (FIBa):

- Giochi Olimpici (London 2012, Rio de Janeiro 2016)
- Giochi Olimpici Europei (Baku 2015)
- Giochi del Mediterraneo (Mersin 2013, Orano 2022)
- Campionati del Mondo Assoluti (Guangzhou 2013, Copenhagen 2014, Dongguan 2015)
- Campionati del Mondo Universitari (Gwangju 2013)
- Campionati Europei Assoluti e Juniores (Kazan 2014 & 2016, Basel 2014, Lubin 2015 & 2017, La Roche sur Yon Cedex 2016, Tallin 2018, Kiev 2021; Belgrado 2022)

Sesto San Giovanni, 18/10/2022

1 – Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel curriculum vitae ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'L. P. M.', written in a cursive style.