

**ALLEGATO B****UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO**

selezione pubblica per n. 1 posto di Ricercatore a tempo determinato ai sensi dell'art.24, comma 3, lettera b) della Legge 240/2010 per il settore concorsuale 06/N2, settore scientifico-disciplinare M-EDF/02 Metodi e Didattiche delle Attività Sportive presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, (avviso bando pubblicato sulla G.U. n. 7 del 25.01.2019) Codice concorso 3969.

**CURRICULUM VITAE - MATTEO BONATO**

<b>COGNOME</b>	<b>BONATO</b>
<b>NOME</b>	<b>MATTEO</b>
<b>DATA DI NASCITA</b>	<b>18-04-1987</b>
<b>POSIZIONE RICOPERTA</b>	Assegnista di ricerca (scadenza 30/06/2019) Dipartimento Scienze Biomediche per la Salute Università degli Studi di Milano Edificio 2, via Giuseppe Colombo 71, 20133, Milano (Italy)
<b>OCCUPAZIONE PER LA QUALE SI CONCORRE</b>	n. 1 posto - s.c. 06/N2, ssd M-EDF/02 (Codice 3969)
<b>ESPERIENZA PROFESSIONALE</b>	<b>Dal 1° Luglio 2015 al 30 giugno 2019</b> Assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano
<b>ISTRUZIONE E FORMAZIONE</b>	<b>Febbraio 2015</b> Dottorato di ricerca presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano.  <b>Luglio 2011</b> Laurea Magistrale in Scienze Tecnica e Didattica dello Sport, Facoltà di Scienze Motorie (ora Scuola di Scienze Motorie), Università degli Studi di Milano.  <b>Ottobre 2009</b> Laurea Triennale in Scienza dello Sport, Facoltà di Scienze Motorie (ora Scuola di Scienze Motorie), Università degli Studi di Milano.  <b>Luglio 2006</b> Diploma Maturità Scientifica, Collegio San Carlo Milano.

COMPETENZE LINGUISTICHE	<p><b>Italiano:</b> lingua madre</p> <p><b>Inglese:</b> ascolto C1, lettura C1; interazione C1; produzione Orale C1; produzione scritta C1 <i>International English Language Testing System (IELTS): voto 7</i></p> <p><b>Spagnolo:</b> ascolto B1, lettura B1; interazione B1; produzione Orale B1; produzione scritta B1 <i>Istituto Cervantes: Nivel Inicial</i></p> <p><b>Francese:</b> ascolto B1, lettura B1; interazione B1; produzione Orale B1; produzione scritta B1 <i>Studiato Scuola Superiore</i></p>
COMPETENZE LINGUISTICHE	European Computer Driving License (ECDL): utente avanzato
PUBBLICAZIONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maggioni MA, <b>Bonato M</b>, Stahn A, La Torre A, Agnello L, Vernillo G, Castagna C, Merati G. Effect of ball-drills and repeated sprint ability training in basketball players. <i>Int J Sport Physiol Perform</i>. 2018. doi: 10.1123/ijsp.2018-0433. [Epub ahead of print]</li> <li>▪ Vitale JA, Banfi G, La Torre A, <b>Bonato M</b>. Effect of habitual late-evening physical task on sleep quality in neither-type soccer players. <i>Front Physiol</i>. 9:1582.doi: 10.3389/fphys.2018.01582.</li> <li>▪ Filipas L, Nerli BE, <b>Bonato M</b>, La Torre A, Piacentini MF. Elite Male and Female 800-m runners Display Different Pacing Strategies During Seasons Best Performances'. <i>Int J Sports Physiol Perform</i>. 2018 May 10:1-20. doi: 10.1123/ijsp.2018-0137. [Epub ahead of print]</li> <li>▪ <b>Bonato M</b>, Meloni A, Merati G, La Torre A, Agnello L, Vernillo G. Effect of repeated-sprints on the reliability of short-term parasympathetic reactivation. <i>PLoS One</i>. 2018 Feb 6;13(2):e0192231.</li> <li>▪ Vitale JA, Banfi G, La Torre A, <b>Bonato M</b>. Effects of an 8-weeks body-weight neuromuscular training on dynamic-balance and vertical jump performances in elite junior skiing athletes: a randomized controlled trial. <i>J Strength Cond Res</i>. 2018 Apr;32(4):911-920. doi: 10.1519/JSC.0000000000002478.</li> <li>▪ <b>Bonato M</b>, Benis R, La Torre A. Neuromuscular training reduces lower limb injuries in elite female basketball players. A cluster randomized controlled trial. <i>Scand J Med Sci Sports</i>. 2018 Apr;28(4):1451-1460. doi: 10.1111/sms.13034. Epub 2018 Jan 8.</li> <li>▪ Vitale JA, La Torre A, Baldassarre R, Piacentini MF, <b>Bonato M</b>. Ratings of perceived exertion and self-reported mood state in response to high intensity interval training. A crossover study on the effect of chronotype. <i>Front Psychol</i>. 2017 Jul 18;8:1232. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01232. eCollection 2017.</li> <li>▪ Panasci M, Lepers R, La Torre A, <b>Bonato M</b>, Assadi H. Physiological responses during intermittent running exercise differ between outdoor and treadmill running. <i>Appl Physiol Nutr Metab</i>. 2017 Sep;42(9):973-977. doi: 10.1139/apnm-2017-0132. Epub 2017 May 26.</li> <li>▪ <b>Bonato M</b>, Agnello L, Galasso L, Montaruli A, Roveda E, Merati G, La Torre A, Vitale JA. Acute modification of cardiac autonomic function of high-intensity interval training in collegiate male soccer players with different chronotype. a cross-over study. <i>J Sports Sci Med</i>. 2017 Jun 1;16(2):286-294. eCollection 2017 Jun.</li> <li>▪ <b>Bonato M</b>, La Torre A, Saresella M, Marventano I, Merati G, Vitale JA. Salivary cortisol concentration after high-intensity interval exercise: time of day and the chronotype effect. <i>Chronobiol Int</i>. 2017;34(6):698-707. doi: 10.1080/07420528.2017.1311336. Epub 2017 Apr 14.</li> </ul>

- **Bonato M**, Galli L, Passeri L, Longo V, Pavei G, Bossolasco S, Bertocchi C, Cemuschi M, Balconi G, Merati G, Lazzarin A, La Torre A, Cinque P. A pilot study of brisk walking in sedentary combination Antiretroviral Treatment (cART)-treated patients: benefit on soluble and cell inflammatory markers. *BMC Infect Dis.* 2017 Jan 11;17(1):61. doi: 10.1186/s12879-016-2095-9.
- Vitale JA, **Bonato M**, Galasso L, La Torre A, Merati G, Montaruli A, Roveda E, Carandente F. Sleep and High Intensity Interval Training (HIIT) performed at different extreme times of the day: the effect of chronotype in soccer players. *Chronobiol Int.* 2017;34(2):260-268. doi: 10.1080/07420528.2016.1256301. Epub 2016 Dec 1.
- Sartor F, **Bonato M**, Papini G, Bosio A, Mohammed RA, Alberto AG, Moore JP, Merati G, La Torre A, Kubis HP. A 45-second self-test for cardiorespiratory fitness: Part 1 - heart rate-based estimation in healthy individuals. *PLoS One.* 2016 Dec 13;11(12):e0168154. doi: 10.1371/journal.pone.0168154. eCollection 2016.
- Benis R, **Bonato M**, La Torre A. Bodyweight neuromuscular training improves performance on the Y-Balance Test in elite female basketball players. *J Athl Train.* 2016 Sep;51(9):688-695.
- Dossena F, Rossi C, Merati G, La Torre A, **Bonato M**. The role of lower limbs during tennis serve. *J Sports Med Phys Fitness.* 2018 Mar;58(3):210-215. doi: 10.23736/S0022-4707.16.06685-8.
- Devetag F, Mazzilli M, Benis R, La Torre A, **Bonato M**. Anterior cruciate ligament injury profile in Italian Serie A1-A2 women's volleyball league. *J Sports Med Phys Fitness.* 2018 Jan-Feb;58(1-2):92-97. doi: 10.23736/S0022-4707.16.06731-1. Epub 2016 Oct 28.
- Benis R, La Torre A, **Bonato M**. Anterior cruciate ligament injury profile in female elite Italian basketball league. *J Sports Med Phys Fitness.* 2018 Mar;58(3):280-286. doi: 10.23736/S0022-4707.16.06663-9. Epub 2016 Oct 28.
- Porcelli S, Pugliese L, Rejc E, Pavei G, **Bonato M**, Montorsi Michela, La Torre A, Rasica L, Marzorati M. Effects of a short-term high-nitrate diet on exercise performance. *Nutrients* 2016, Aug 31;8(9). pii: E534, doi: 10.3390/nu8090534.PMID:27589795.
- Pizzuto F, **Bonato M**, Vernillo G, La Torre A, Piacentini MF. Are the World Junior Championship finalists for middle and long-distance events currently competing at international level? *Int J Sport Physiol Perf.* May 2016 Aug 24:1-19.
- Pugliese L, Porcelli S, **Bonato M**, Pavei G, La Torre A, Maggioni AM, Bellistri G, Marzorati M. Effects of manipulating volume and intensity training in master swimmers. *Int J Sport Physiol Perf.* 2015, 10, 907-912.
- **Bonato M**, Maggioni MA, Rossi C, Rampichini S, La Torre A, Merati G. Relationship between anthropometric or functional characteristics and maximal serve velocity in professional tennis players. *J Sports Med Phys Fitness.* 2015; 55: 1157-65.
- **Bonato M**, Rampichini S, Ferrara M, Benedini S, Sbriccoli P, Merati G, Franchini E, La Torre A. Aerobic training program for the enhancements of HR and VO2 off-kinetics in elite judo athletes. *J Sports Med Phys Fitness.* 2015; 55:1277.
- Piacentini MF, Comotto S, Guerriero A, **Bonato M**, Vernillo G, La Torre A. Does the junior IAAF athletic world championship represent a springboard for the success in the throwing events? A retrospective study. *J Sports Med Phys Fitness* 2014; 54: 410-6.
- Pugliese L, La Torre A, Pavei G, Bonato M, Porcello S. Cardiovascular and metabolic responses at rest and to exercise during 48 hours of head-out immersion: A case report. *Sport Sciences for Health.* 2012

<b>ATTIVITÀ CONGRESSUALE</b>	<p><b>Presentazioni ad invito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corso Nazionale Tecnici di IV Livello Europeo - L'allenamento in età giovanile (luglio 2018) Titolo 1: Lo sviluppo della resistenza in età evolutiva. Dalla formazione alla prestazione le basi teorico pratiche Titolo 2: Lo sviluppo della dell'atleta a lungo termine: dal talento all'atleta.</li> <li>▪ L'allenamento negli sport di montagna - quali indicazioni per la ricerca? (maggio 2018) CONI Point Lecco</li> <li>▪ Master FGI - Ginnastica, talent e neuroscienze (maggio 2018) Titolo 1: Il talento: aspetti generali &amp; ginnastica Titolo 2: Diverse modalità pratiche per il controllo dell'allenamento</li> <li>▪ Geriatric HIV medicine summit, future challenges in the HIV management of elderly (febbraio 2018) Titolo: The SmartApp Study</li> <li>▪ Science Social and Sport for HIV and Coinfections. Nuovi paradigmi della prevenzione e gestione delle comorbidità (settembre 2017). Titolo: Applicazione di un protocollo di training aerobico in HIV.</li> <li>▪ Progettazione e gestione della ricerca applicata allo sport (novembre 2016) Titolo: Erogare una ricerca applicata allo sport; analisi della letteratura scientifica; definizione delle problematiche; elaborazione dell'architettura di ricerca.</li> </ul> <p><b>Presentazioni Keynote</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bonato M</b>, La Torre A, Baldassarre R, Piacentini MF, Vitale JA. Profile of Mood States and psychological responses to High Intensity Interval Exercise. A crossover study on the effect of chronotype. Sport Sci Health (2017) 13 (Suppl 1):S1-S102.</li> <li>▪ <b>Bonato M</b>, Agnello L, Pavei G, Bossolasco S, Galli L, Balcono G, Lazzarin A, La Torre A, Cinque P, Merati G. Heart rate variability and its adaptation to postural changes in HIV cART-treated patients. Sport Sci Health (2015) 11 (Suppl 1): S1-S102.</li> </ul> <p><b>Presentazioni orali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bonato M</b>, Turrini F, Vitobello C, Giordani G, Meloni A, Galli L, La Torre A, Merati G, Cinque P. The use of a mobile application to support physical activity and lifestyle changes in persons living with HIV: the smartapp study. Sport Sci Health (2018) 14 (Suppl 1):S1-S99.</li> <li>▪ <b>Bonato M.</b>, Turrini F., Vitobello C., Giordani A., Passeri L., Meloni A., Galli L., La Torre A., Merati G., Pavei G., Cinque P. The use of a mobile application to support physical activity and lifestyle changes in persons living with hiv: the smartapp study. 23rd Annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE 4th - 7th July 2017, Dublin - Ireland. ISBN 978-3-9818414-1-1</li> <li>▪ <b>Bonato M</b>, De Zan V, Galli L, La Torre A, Merati G, Pavei G, Cinque P. The use of a mobile application to support physical activity and lifestyle changes in persons living with HIV. Baseline preliminary results of the SMARTAPP study. Sport Sci Health (2017) 13 (Suppl 1):S1-S102.</li> <li>▪ <b>Bonato M</b>, Rossi C, Merati G, La Torre A. Relationships between antropometric or functional characteristics and maximal serve speed in professional tennis players. 22nd Annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE 5th - 8th July 2017, MetropolisRuhr - Germany. ISBN 978-3-9818414-0-4</li> </ul>
----------------------------------	---

- **Bonato M**, Vitale J, Agnello L, Merati G, La Torre A. Effects of high intensity interval training protocol on autonomic function performed at different times of the day. A randomized crossover study. *SportSci Health* (2016) 12 (Suppl 1): S1-S91.
  - **Bonato M**, Longo V, Bossolasco S, Pavei G, Merati G, La Torre A, Cinque P. Benefits of briskwalking on soluble and cell markers of inflammation in HIV-infected persons receiving anti HIV drugs: a pilot study. *Sport Sci Health*. Volume 10, Supplement 1, Sempstember 2014.
  - **Bonato M**, Longo V, Bossolasco S, Pavei G, Galli L, Merati G, La Torre A, Cinque P. A Pilot study of moderate physical activity in HIV-infected persons receiving anti-HIV dugs: benefits on soluble and cell markers of inflammation. Book of Abstracts of the 19th Annual Congress of the European College of Sport Science - 2nd - 5th July 2014, Amsterdam - The Netherlands. ISBN 978-94-622-8477-7.
  - **Bonato M**, Longo V, Pavei G, Bossolasco S, Balconi. G, Rubinacci A, Testa M, Bertocchi C, Galvano E, Lazzarin A, Merati G, La Torre A, Cinque P. A 12-week program of moderate intensity exercise reduces plasma myostatin in HIV-infected subjects. *Sport Sci Health* (2013) 9 (Suppl 1): S1-S94.
  - **Bonato M**, Bossolasco S, Galli L, Mandola S, Pavei G, Testa M, Bertocchi C, Galvano E, Balconi G, Lazzarin A, Merati G, La Torre A, Cinque P. Brisk walking increase bone mineral density in cART-patients. *European College of Sport Sciences*, 27-29 June 2013, Barcelona (Spa).
  - **Bonato M**, Bossolasco S, Galli L, Pavei G, Testa M, Bertocchi C, Galvano E, Balconi G, Lazzarin A, Giampiero M, La Torre A, Cinque P. Brisk walking as moderate aerobic exercises, increases bone density in cART-treated persons. 6° workshop nazionale CISA (2012).
  - **Bonato M**, Bossolasco S, Galli S, Pavei G, Merati G, La Torre A, Cinque P. Increases of bone density in cART-treated persons after 12 weeks of brisk walking. *Sport Sci Health* (2012) 8 (Suppl 1): S1-S70.
- Presentazioni poster**
- **Bonato M**, Benis R, La Torre A. Anterior cruciate ligament injury profile in female elite Italian basketball league. *SportSci Health* (2016) 12 (Suppl 1): S1-S91.
  - **Bonato M**, Pagani C, Piacentini MF, La Torre A. Dropout rate of the finalists of the IAAF world junior Championship: analysis of the middle-long distance events. *Sport Sci Health* (2014) 10 (Suppl 1).
  - **Bonato M**, Papini L, La Torre A. Analysis of men world marathon record. *Sport Sci Health* (2014) 10 (Suppl 1).
  - **Bonato M**, Rampichini S, Benedini S, Ferrara M, Sbriccoli P, Merati G, La Torre A. High intensity interval training for the enhancement of the aerobic fitness in elite judo athletes. *Sport Sci Health* (2013) 9 (Suppl 1): S1-S94.
  - **Bonato M**, Rospo G, Merati G, La Torre A, Agnello L. Autonomic nervous systems changes during 21 half-marathon in 21 days: a case report. *Sport Sci Health* (2013) 9 (Suppl 1): S1-S94.
  - **Bonato M**, Bossolasco S, Galli L, Pavei G, Testa M, Bertocchi C, Galvano E, Balconi G, Lazzarin A, Merati G, La Torre A, Cinque P. Moderate aerobic exercise (brisk walking) increases bone density in cART-treated persons. 11th International Congress on Drug Therapy in HIV, 11-15 November 2012, Glasgow (Gbr).
  - **Bonato M**, Bossolasco S, Galli L, Pavei G, Testa M, Bertocchi C, Galvano E, Balconi G, Lazzarin A, Merati G, La Torre A, Cinque P. Moderate aerobic exercise (brisk walking) increases bone density in cART-treated persons. *J Int AIDS Soc*. 2012 Nov 11;15(6):18318.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bonato M</b>, La Torre A, Bossolasco S, Pavei G, Merati G, Galli L, Cinque P. What are the benefits of physical exercise in people living with HIV infection? European College of Sport Sciences Congress, 4th-7th Jul 2012, Bruges (Bel).</li> <li>▪ <b>Bonato M</b>, Bossolasco S, Galli L, Pavei G, Cernuschi M, Cuomo M, Lazzarin A, Merati G, La Torre A, Cinque P. Moderate aerobic exercise in cART-treated persons improved metabolic markers and increases bone density. 4° Italian conference on AIDS and Retroviruses, 2012, Naples (Italy).</li> <li>▪ <b>Bonato M</b>, La Torre A, Bossolasco S, Pavei G, Merati G, Galli L, Cinque P. The practice of fitwalking® in people with HIV infection receiving antiretroviral treatment. 3rd National Congress at Scuola Italiana delle Scienze Motorie e Sportive 29th Sept - 1st Oct 2011, Verona (Italy).</li> </ul>
<b>RICONOSCIMENTI E PREMI</b>	<p><b>Settembre 2017</b> 2° posto al premio giovane ricercatore della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive</p> <p><b>Luglio 2017</b> Finalista al premio giovane ricercatore della Federazione Tedesca di Tennis al 22° Congresso Annuale Europeo delle Scienze dello Sport</p> <p><b>Settembre 2016</b> Menzione d'onore al European Athletics Innovation Award della Federazione Europea di Atletica</p> <p><b>Novembre 2013</b> Menzione d'onore al Premio Mangiarotti</p>
<b>GRANTS</b>	<p><b>2010</b> Unrestricted grants from AbbVie and ViiV Healthcare - 65.000 €</p> <p><b>2015</b> Unrestricted grants from Gilead Sciences - 35.000 €</p> <p><b>2017</b> Gilead Fellowship Program - 40.000 €</p> <p><b>2018</b> Gilead Fellowship Program - 45.000 €</p>
<b>ATTIVITÀ DIDATTICA</b>	<p><b>Anno Accademico 2018/2019</b> <i>Istituzione:</i> Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano. <i>Corso:</i> Teoria e Metodologia dell'allenamento degli Sport Individuali e delle Discipline Atletiche <i>Obiettivo:</i> attività didattica integrativa <i>Livello:</i> Studenti laurea magistrale. <i>N° Studenti:</i> 150 <i>Ore lezioni:</i> 18 ore (primo semestre)</p> <p><b>Anno Accademico 2017/2018</b> <i>Istituzione:</i> Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano. <i>Corso:</i> Teoria e Metodologia dell'allenamento degli Sport Individuali e delle Discipline Atletiche <i>Obiettivo:</i> attività didattica integrativa <i>Livello:</i> Studenti laurea magistrale.</p>

	<p><i>N° Studenti:</i> 150  <i>Ore lezioni:</i> 40 ore (secondo semestre)</p> <p><b>Anno Accademico 2016/2017</b>  <i>Istituzione:</i> Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano.  <i>Corso:</i> attività didattica integrativa  <i>Obiettivo:</i> attività didattica integrativa  <i>Livello:</i> Studenti laurea magistrale.  <i>N° Studenti:</i> 150  <i>Ore lezioni:</i> 40 ore (secondo semestre)</p>
--	--

Data

14/02/2019

Luogo

Milano

*Matteo Bonato*

Matteo Bonato