



CURRICULUM SPORTIVO

PAOLO PENSO

Specialista in Teorie e Metodi di Allenamento
Docente SCUOLA DELLO SPORT, stessa materia.

Dal 1992 al 2000 Tecnico Federale collaboratore della F.I.N. per il Settore Nuoto e dal 1995 al 2000 membro della Commissione Tecnica Ristretta per la programmazione dell'Attività delle Squadre Nazionali di Nuoto.

Responsabile Tecnico per il nuoto alle Universiadi 1997 e 2003 e per nuoto e pallanuoto alle Universiadi di Palma 1999.

Dal 1994 al 2016 Consulente per il Settore Istruzione Tecnica della FIN e dal 1999 al 2001 Responsabile dell'Area Teoria e Metodologia dell'Allenamento, settore nel quale ha svolto il ruolo di Docente Nazionale per la Metodologia dell'Allenamento sino a fine 2016.

Dal 1999 al 2001 Responsabile della Formazione dei Docenti Regionali.

Ha curato in qualità di Docente Nazionale la preparazione dei "COORDINATORI DI SCUOLA NUOTO" e dei "DIRETTORI SPORTIVI" nell'ambito della F.I.N.

Ha inoltre collaborato in altre Federazioni Sportive per la preparazione d'Atleti dell'Alto Livello, contribuendo a portare vari atleti alle Olimpiadi, in cinque diverse edizioni estive e una invernale, cogliendo 5 medaglie.

Ha svolto dal 1988 al 1992 il ruolo di Consulente della Federazione Cubana di Nuoto per la preparazione dei Giochi Panamericani d'Avana '91 raggiungendo con gli Atleti di Cuba lo storico risultato di 3 medaglie d'oro, 1 d'argento e 1 di bronzo e consacrando quel Rodolfo Falcon che avrebbe poi conquistato la medaglia d'argento alle Olimpiadi di Atlanta nei 100 do.

Negli stessi anni ha collaborato con il prof. Pepe Blanco, allora responsabile del dipartimento di Fisiologia dello Sport dell'Università di Habana ed ora con lo stesso incarico all'Università di Belo Horizonte.

Sempre in campo internazionale si è distinto guidando Andrea Cecchi a 2 Titoli Assoluti nei Campionati N.C.A.A. degli Stati Uniti nel '91 e nel '92 nei 100 ra e al 4^o posto nei Campionati Europei di Atene '91, mentre solo un incidente tecnico gli ha precluso per pochissimi decimi l'ingresso alla prestigiosa finale dei Giochi Olimpici di Barcellona '92.

Ha scoperto Federica Pellegrini ed ha costruito e condotto tecnicamente il progetto che ha portato alla sedicenne lo splendido argento olimpico di Atene 2004.

Gli Atleti da lui guidati hanno conquistato in Italia circa 403 medaglie ai Campionati Italiani Giovanili e 37 medaglie ai Campionati Assoluti con 19 Titoli Italiani. Inoltre hanno stabilito 33 Record Nazionali individuali e 16 di staffetta.

Da maggio 2007 a settembre 2007 è stato coach di Laure Manaudou, francese, campionessa Olimpica e Mondiale nei 200 e 400 stile libero e detentrica dei Record Mondiali nei 200 e 400 stile libero, ottenendo in questo breve lasso di tempo la quarta prestazione mondiale nei 400 stile libero e due record nazionali di Francia.

Con la Fiorentina Nuoto, per la quale ha operato dal 1993 al 2001, ha conquistato lo Scudetto di Squadra Campione d'Italia nel 1994, mentre ha bissato lo scudetto con la DDS alla quale è passato nel 2001, ripetendo poi nel 2002, 2003 e 2004.

Nel 1998 ha condotto Daniele Collomb, di La Thuile, alla conquista dei Titoli Italiani ANMSI di Mountainbike specialità Cross Country e di Ciclismo su Strada.

Nel '99/2000 ha curato la preparazione di Riki Dei Rossi, medaglia d'argento alle Olimpiadi di Sydney 2000 nel canottaggio, specialità 4 senza.

Da settembre 2005 ad agosto 2008 è stato membro del CdA della La Presse FIAT nuoto di Marco Durante a Torino, una delle più forti squadre di nuoto d'Italia, professionistica, con il ruolo di Team Manager

Da giugno 2006 ha svolto nella stessa Società il ruolo di Direttore Generale

Per Pechino 2008 ha curato la preparazione di vari nuotatori ed inoltre di Vladimyr Polikarpenko, ucraino, secondo triatleta al mondo nel 2006, e di Leonardo Raffaello, canottiere, più volte campione nazionale e medagliato in varie competizioni internazionali.

Attualmente collabora con Sport Science Lab del Prof. Migliaccio, impegnato in un tour conferenziale in numerose città d'Italia, e con il Settore Tecnico della FIPSAS per Nuoto Pinnato e Apnea.

E' Influencer presso la Sport Science Academy.

Nella stagione 2017/18 gli atleti da lui seguiti hanno ottenuto, tra l'altro, 7 medaglie d'oro alla Coppa Comen, Europea per fasce giovanili, e siglato 5 nuovi Record Nazionali.

Nel 2019 ha collaborato con Pepe Vazquez nella preparazione di Benjamin Schnapp, delfinista cileno Campione Sudamericano.

Nel 2018 ha pubblicato il libro "Teoria dell'Allenamento per allenatori di nuoto e non" best seller Amazon.

Ha svolto la revisione scientifica, come dichiarato dall'autore nella prefazione, del libro "Formula Hiit" di Gianmario Migliaccio, best seller mondiale nel settore della stampa sportiva

Dal 1984 è Direttore della SERENISSIMA NUOTO che gestisce un palazzetto sportivo piscina-palestra del COMUNE DI VENEZIA, vantando una frequenza di circa 190mila unità l'anno, e che ha costruito, in ATI con aziende valdostane, nel 2006 e gestito sino a gennaio 2014 il nuovo complesso sportivo e benessere di AOSTA GIGNOD, ha gestito il Centro Sportivo Gran Combin a Roisan da maggio 2007

E' stato Presidente dell'A.S. ARCOBALENO che ha gestito dall'apertura, 1998, alla chiusura, 2008, la piscina sita presso il Comando Provinciale dei Vigili del Fuoco di Venezia, contando su circa 80mila presenze/anno.

E' stato membro del Consiglio Direttivo del NUOTO VENEZIA che gestisce la "Piscina del Centro", comunale, a Mestre con una frequentazione di circa 150mila presenze/anno.

E' membro di presidenza della società di gestione della RONCADE NUOTO, che cura le piscine dell'omonimo Comune con una frequenza di circa 130mila presenze anno

Nel 2010 è stato incaricato dal Comune di Aosta e dal sindaco Grimod di fungere da supervisore per la totale ristrutturazione del parco acquatico di Aosta.

E' stato Consulente Tecnico del Nuoto Club Ghirlandina, della Modena Nuoto e della Città dei Ragazzi che complessivamente gestiscono la quasi totalità del nuoto modenese (300 mila presenze/anno).

Attualmente è consulente tecnico di varie Società Sportive, sia per la parte agonistica che per la componente gestionale e commerciale.

Ha collaborato, 2017/2020, come consulente con Meridiana di Taranto, impegnata nella preparazione dei Giochi del Mediterraneo 2026