



# EMANUELA DONATI

PERFORMANCE COACH

## CONTATTI

### NATA

Roma il 22 Gennaio 1981

### PHONE

+39 3476131774

### EMAIL

titania\_1@hotmail.it

### RESIDENZA

Viale Larino, 9 Riccione

### SITO WEB

[www.walkaboutsportacademy.com](http://www.walkaboutsportacademy.com)

## ALTRO

- Patente di Guida B
- Inglese scolastico

## SKILL

- Allenatrice di Nuoto
- Personal trainer
- Preparatrice Fisica
- Mental Coach
- Posturologa
- Nutrizionista Sportiva

## CURRICULUM SPORTIVO

### NUOTO

Stagione dal 1994-al 2009

- Due volte Campionessa Italiana Categoria Ragazzi e Juniores con la staffetta 4x100 sl
- Ho partecipato ai Campionati Italiani Assoluti 32 volte nei: 50-100sl / 50-100ra 50-100fa
- 100 Misti / staffette 4x50 sl e mista / staffette 4x100 sl e mista
- 6 Medaglie ai Campionati Italiani Assoluti nelle staffette 4x50 sl e mista / 4x100 sl e mista
- 5 Volte Finalista ai Campionati Italiani Assoluti dal 2003 al 2008
- Atleta del Gruppo Sportivo ESERCITO ITALIANO

### NUOTO MASTER

Stagione dal 2012 AL 2021

- Medaglia di Bronzo ai Campionati MONDIALI di Riccione 2012
- Campionessa Italiana 50sl nel 2014, nel 2019 e nel 2023 / 50ra nel 2018 e nel 2019 a Riccione e Palermo
- "SPORTIVA DELL'ANNO" nel 2014
- PRIMATISTA ITALIANA nella staffetta 4x50sl M120 nel 2019 a San Marino

### PENTATHLON MODERNO

Stagione dal 1992 AL 1995

- Due Medaglie ai Campionati Italiani Giovanili
- 2 Partecipazioni ai Campionati Italiani di Scherma e Tiro a segno con la Pistola

## ISTRUZIONE

2000 Nome	Diploma Ragioneria con 75/100 Istituto G. Galileo Roma
2021 Nome	Laurea Triennale in SCIENZE MOTORIE con 105/110 Università Unipegaso
2022 Nome	Master Universitario in Posturologia Università Unipegaso
2020-2021 Nome	Master Universitario in Psicologia Sportiva Università Ethica Fano
2022-2023 Nome	Master Universitario in Riabilitazione post trauma Università Spagnola Campus Esneca
2023-2024 Nome	Master Universitario in Nutrizione Sportiva Università Unipegaso

# CURRICULUM TECNICO

## NUOTO

Dal 1999 al 2015

- Brevetto Istruttrice di Nuoto FIN di I e II livello (1999-2001)
- Brevetto di Allenatrice di Nuoto FIN di I e II livello. (2006-2008)
- Brevetto Preparatrice Atletica nel Nuoto FIN I livello. (2015)
- Direttore Sportivo e Gestore Impianti FIN (2014)
- Aggiornamenti dal 2001 al 2009.
- "Swim Tech la Velocità nel Nuoto" – Aquila 2007
- "La preparazione Atletica nel Nuoto" – Roma 2009
- Convegno allenatori di Nuoto – Chianciano 2015
- Convegno Monotematico Allenatori di Nuoto:  
"L'allenamento nel rispetto dello sviluppo giovanile" – Parma, 7 settembre 2019

## SALVAMENTO

- Brevetto assistente Bagnante M.I.P. FIN dal 2011
- Esecutore BLSD – Abilitazione n. 1018095 – Riccione 2016

## TRIATHLON

- Allievo Istruttore 1° Livello - 2022
- Allenatore 1° Livello - 2022/2023

## OPERATORE OLISTICO E TRATTAMENTI

- Reiki I e II livello – Rimini 2016
- Reiki Fisiodinamico con Cranio Sacrale – Rimini 2016
- Riflessologia Plantare – Rimini 2017
- Operatore Specializzato nell'applicazione del TAPING ELASTICO
- TS Certificazione n. A022016 – Rimini 2016
- Coppettazione ATS – Rimini 2017
- Ginnastica Posturale ATS – Rimini 2018

## TENNIS BEACH TENNIS E PADEL

- Istruttrice Nazionale I livello Asi-Coni – Morciano 2019

## PREPARATRICE ATLETICA E PERSONAL TRAINER

- Diploma FIF "Preparatrice Atletica Multidisciplinare" – Ravenna 2014
- Diploma European Fitness Association Athletic Trainer – Cert. Internazionale 105.16
- Diploma FIF "Suspension Training" e Diploma EFA "Instructor" – Rimini 2016 Cert. Internazionale 105.2929
- Diploma Personal Trainer – Nonsolofitness/AICS – 2011 – Agg. Tecnico 2016
- Diploma Istruttore Pesi e Fitness – Nonsolofitness/AICS – 2011 – Agg. Tecnico 2016
- Diploma Istruttore Kettlebell – Nonsolofitness/AICS – 2011 – Agg. Tecnico 2016
- Diploma Istruttore Body Building – Nonsolofitness/AICS – 2011 Agg. Tecnico 2016
- Diploma Preparatrice Atletica nel Calcio – Nonsolofitness/AICS – Roma 2014
- Master "Best Trainer Network" metodo Kettlebell I Livello – Aprile 2013
- Master "Best Trainer Network" metodo Functional Training – Aprile 2013
- Convention Formativa – Blue Fitness in Functional – Rimini 2016

## NUTRIZIONE, PSICOLOGIA e POSTURA

- Master TELEFARMA E.C.M. in "Integrazione Alimentare degli Sportivi in Farmacia" – Imola 2009
- Diploma di specializzazione in "Tecnico Fitness e Nutrizione" – FIF Certificazione n. 235021
- Diploma di Specialista in Nutrizione e Integrazione Sportiva – Nonsolofitness/AICS – 2011 – Agg. Tecnico 2016
- Diploma di Specialista in Psicologia Sportiva – Nonsolofitness/AICS – 2011 – Agg. Tecnico 2016
- PNL – Pratictioner- Comunicazione, Gestione delle Emozioni, Crescita Personale e Professionale Riccione - 2015 –
- Master universitario in Posturologia -2020-
- Master in Psicologia Sportiva presso università Ethica Center -2021-
- Master in Riabilitazione Post Trauma presso l'università spagnola Campus Esneca
- Master in Nutrizione Unipegaso -2023-

# CURRICULUM LAVORATIVO

## NUOTO

### *Stagione 2009/2010*

- Allenatrice di Nuoto gruppi Esordienti A e B – Castello Nuoto
- Allenatrice di nuoto “Gruppo Velocità” – Castel San Pietro e Imola presso l’Imolanuoto con Thomas Gyertyanffy

### *Stagione 2010/2011*

- Preparatrice Atletica presso Castello Nuoto ed Imolanuoto

### *Stagione 2011/2012*

- Vice Commissario Tecnico squadra Nazionale di San Marino con Max di Mito, ottenendo 3 qualifiche alle Olimpiadi di Londra 2012 con Alice Mizzau (ITA), Clelia Tini (RSM) e Mirosiava Najdanovsky (SERBIA)
- Preparatrice atletica della squadra di nuoto della Polisportiva Riccione con Luca Corsetti, ottenendo svariate convocazioni in Nazionale con Elisa Celli e Simone Sabbioni

### *Stagione 2012/2013*

- Allenatrice e Preparatrice Atletica della Polisportiva Riccione squadra Assoluta ed Esordienti, ottenendo 1 titolo Assoluto con Elisa Celli, Medaglia d’argento ai Mondiali Juniores e svariati Record Italiani di Categoria con Simone Sabbione.
- Allenatrice squadra Master Polisportiva Riccione dal 2012 al 2016

### *Stagione 2013/2014*

- Allenatrice e Preparatrice Atletica delle squadre di Nuoto della Polisportiva Riccione, ottenendo svariate medaglie ai Campionati Assoluti con Elisa Celli e Simone Sabbioni che ha ottenuto anche il Record Mondiale nei 100 dorso e si è qualificato per le Olimpiadi Giovanili di Nanchino, conquistando l’oro ed un bronzo. (Nel 2016 lo stesso Sabbioni ha partecipato alle Olimpiadi di Rio De Janeiro)

### *Stagione 2014/2015*

- Allenatrice di nuoto del “Gruppo Velocità” e preparatrice Atletica di tutta la squadra agonistica Polisportiva Riccione

### *Stagione 2015/2016*

- Direttrice Tecnica della sezione Nuoto della Polisportiva Riccione

### *Stagione 2016/2017*

- Coordinatrice della Preparazione Atletica gruppo natatorio Azzurra RACE team (Foligno e Gualdo Tadino), ottenendo svariati titoli regionali e convocazioni ai Campionati Italiani Giovanili ed Assoluti.
- Perfezionamento Tecnico delle Nuotate presso il Centro Benessere Onda Blu a San Clemente

### *Stagione 2017/2022*

- Allenatrice squadra Master a San Marino

# CURRICULUM LAVORATIVO

## PREPARATRICE FISICA

### BASKET

- ASD Massa BASKET – Massalombarda 2010
- DANY Riccione – Serie C – 2015/2016

### CALCIO

- Packcenter Imola Calcio Femminile dal 2009 al 2011 ottenendo la promozione in serie A2
- Riccione Calcio Femminile – Serie C – 2012/2013
- Coordinatrice Atletica Nazionale Giovanile San Marino Calcio Femminile dal 2013 al 2015

### TRIATHLON

- Preparatrice Atletica di Alberto Dalla Pasqua Campione Europeo di Duathlon, e medaglia di Bronzo ai mondiali nella stella disciplina – 2014/2015
- Allenatrice di Nuoto di Giovanni Achenza atleta Nazionale che ha partecipato alle Para Olimpiadi di Londra 2012 e di Rio De Janeiro conquistando la medaglia di Bronzo
- Preparatrice Atletica della TDRimini e della Polisportiva Riccione dal 2014 al 2016

### TUFFI

- Preparatrice Atletica presso la Polisportiva Riccione con Alicia Carratero con la quale abbiamo ottenuto svariate convocazioni in Nazionale e Medaglie ai campionati Italiani con Emma Rauter

### PALLANUOTO

- Allenatrice di Nuoto e Preparatrice Atletica della Prima Squadra e U13 TRR Pallanuoto Riccione dal 2013 al 2016 ottenendo la promozione in serie C.

### CICLISMO

- Gruppo agonistico Juniores Alice Bike Elite Service di Cesenatico e gruppo Allievi Team Euro Bike Group di Riccione

### BEACH TENNIS

- Pura Vida Sport Academy dal 2018 al 2022

### PADEL

- Tc Riccione dal 2017 al 2020
- Smash Pesaro
- Misano Sporting Club
- Tc Cerri Cattolica 2021-2022

## MENTAL COACH

### BEACH TENNIS

- ASD Pura Vida Riccione 2019-2022
- Sofia Cimatti e Nicole Nobile (#3 e #5 al mondo) 2021-2022

### PING PONG

- Mattias Mongiusti (atleta Nazionale di San Marino) 2021

### NUOTO

- Giulia Zambelli (primatista Italiana Juniores e Nazionale Giovanile) 2022
- Squadra Master San Marino Nuoto 2020-2022

### KARATE

- Centro Karate Riccione 2023-24-25 (con atleti Nazionali Giovanili)
- Budokan Karate San Mauro Pascoli 2024-2025

### EVENTI

- Tc Riccione
- Rarinantes Torino Nuoto
- Riccione City Volley
- Atleti Nazionali Beach Tennis
- Domus Nuoto Pinnato RSM

# CURRICULUM LAVORATIVO

## NELLE ULTIME 3 STAGIONI 2019-2022

- **NUOTO:** Allenatrice squadra San Marino Master 2016-2022
- **TENNIS:** Preparatrice Fisica per il Circolo "Tennis Club Riccione"- Scuola Tennis, Corso Adulti. Squadra agonistica. Accademia Maschile e femminile. Serie C Femminile e Serie D Maschile e coordinatrice preparatrice atletica al Circolo del «Tennis Misano» e al Circolo «Cerri Cattolica» 2016-2020
- **CICLISMO:** Preparatrice Fisica squadra Allievi Euro Bike, e Juniores a CesenaticoMyGlass 2016-2022
- **BEACH TENNIS:** Preparatrice Fisica ed allenatrice per la Squadra Agonistica Pura Vida Riccione e fondatrice con Max Sforza della prima Accademia di Beach Tennis Walkabout 1.0 2019-2022
- **TRIATHLON:** Preparatrice Fisica presso la Tt Riccione 2020
- **PALLAVOLO:** Preparatrice Fisica e Mentale Riccione City VOLLEY serie D
- **PERSONAL TRAINER:** presso TC Riccione, Circolo Tennis Misano, Studio Performance Coriano con corsi Fitness 2020-2022
- **POSTUROLOGA** con corsi di Ginnastica Posturale e trattamenti di Postura Applicata
- **PALLANUOTO:** Allenatrice di Nuoto e preparatrice Fisica Squadra Serie C di Pesaro 2020-2021
- **PADEL:** Preparatrice Fisica squadra agonistica del TC Riccione, Circolo Tennis misano, e Circolo Tennis Cerri a Cattolica 2020-2022
- **KARATE:** Preparatrice Fisica squadra giovanile Polisportiva Riccione 2022

## FOUNDER E RESPONSABILE

- **PADEL:** Coordinatrice ed ideatrice Accademia ABLA WALKABOUT con Angel Ruiz e Massimiliano Sforza 2020-2021
- **PALESTRA:** Studio Performance Riccione 2022
- **CAMP SPORTIVO:** Pura Vida Riccione con Massimiliano Sforza 2020-2022

# ULTIMI RISULTATI

## NUOTO

- San Marino Nuoto **TERZA** classificata tra le squadre Nazionali 2021-2022

## TENNIS

- Qualificazione **Nazionale** con le ragazze Squadra Under 16 Femmine (tra le otto squadre più forti d'Italia); 2018
- **Titolo** Regionale Under 14 con Letizia Migani e qualificazione ai Campionati Italiani di Settembre a Palermo; 2019
- La stessa Letizia Migani ha vinto due "**Tennis Europe**" in doppio; 2019
- **Secondi** classificati regionali Campionato a squadre Under 16 F 2019
- Quattro ragazze qualificate per i Campionati Italiani Individuali 2019

## CICLISMO

- Con la squadra Juniores "Alice Bike MyGlass" ci siamo classificati costantemente tra i primi **dieci** posti in tutte le manifestazioni, sia a livello Regionale che Nazionale

## BEACH TENNIS

- *Giorgia Cancellieri* Vice campionessa **mondiale** Under 16 2019
- *Ilaria Grandi* 2 medaglie ai **Mondiali** di Beach Tennis categoria U16 e U18 di Terracina 2019
- *Federico Ballestrieri* vice campione **mondiale** categoria u12 a Terracina 2019
- *Sofia Cimatti* e *Nicole Nobile*; attualmente 5° e 3° al Mondo, hanno conquistato 4 Titoli Italiani DF e DMX, 2 Medaglie **Mondiali**, 2 Medaglie **Europee** 2021-2022

## PADEL

- *Sara D'Ambrogio* (1.1) vice campionessa regionale a Modena nel 2020 con un'altra nostra atleta *Giulia Nenzioni* (2.2) 2021
- *Sara D'Ambrogio* terza classificata in **serie A** con un altro nostro atleta *Federico Galli* 2021
- *Edoardo Vampa* (2.1) vice campione **regionale** Modena 2020

## IDEATRICE

Corso **RE-FU-YO** con Simone Faccini con elementi Reiki-Funzionali-Yoga presso "Manuale di Danza" di Rimini

**WALKABOUT.** Un metodo di allenamento e formazione, che grazie alla nostra esperienza al servizio di sportivi di ogni età, società ed organizzazioni sportive intenzionate ad ottenere performance vincenti e risultati di vertice, attraverso un approccio psico- fisico con "l'Allenamento Essenziale" in cui tutte le componenti di un TEAM professionale opereranno in maniera congiunta e coordinata in funzione dell'obiettivo prefissato.

Accademia Padel **ABLA WALKABOUT** con Angel Ruiz e Massimiliano Sforza

FOUNDER Palestra STUDIO PERFORMANCE dove allenare atleti ed amanti dello sport attraverso il metodo Walkabout

FOUNDER Camp Sportivo Pura Vida Riccione con Massimiliano sforza che ogni anno ospita nella spiaggia 35 di Riccione circa 150 bambini, con attività ludico, motorie e sportive

## IN BREVE

Appassionata di letteratura e filosofia ho dedicato molto tempo a studiare e a fare sport. Nuotatrice ed Atleta di svariati sport dai 4 ai 29 anni. Tutt'ora pratico gare e tornei di Nuoto master, Karate e Beach Tennis in Italia e all'estero.

Sempre alla ricerca di nuove tecniche e studio per un miglioramento psico-fisico a 360°. Amo circondarmi di appassionati e cultori di Sport che sappiano mettersi continuamente in gioco per allargare i propri confini.

Ho fatto del mio lavoro la mia vita e continua ad essere la mia **più grande ambizione.**