



# Sara Spinabelli

Nazionalità: Italiana | Data di nascita: 11/04/1996 | Sesso: Femminile

☎ Numero di telefono: (+39) 3315317178

✉ Indirizzo e-mail: [saraspinny1996@gmail.com](mailto:saraspinny1996@gmail.com)

✉ Indirizzo e-mail: [sara.spinabelli2@unibo.it](mailto:sara.spinabelli2@unibo.it)

🌐 Sito web: <https://www.unibo.it/sitoweb/sara.spinabelli2/>

📍 Abitazione: E. Pisi 36 Praticello di Gattatico (RE), 42043 Gattatico (Italia)

## PRESENTAZIONE

---

Chinesiologa laureata in Scienze e Tecniche delle attività sportive.

Attualmente sta svolgendo il Dottorato di ricerca in "Sport, Salute e Benessere" presso Alma Mater Studiorum, Università di Bologna. L'ambito di ricerca della dott.ssa Spinabelli riguarda i processi di affaticamento progressivo e calo della performance lavorativa in soggetti sottoposti a condizioni ambientali isolate, confinate ed estreme (ICE); nello specifico caso di ambienti artici e montani. La sua ricerca integra le risposte fisiologiche e cognitive in ambiente artico; valuta come queste impattano sulla qualità di vita e sulla performance lavorativa fisico-cognitiva dei soggetti; ed infine studia eventuali strategie e contromisure per mitigare l'affaticamento e il calo di performance.

## ESPERIENZA LAVORATIVA

---

### Dottorato di Ricerca

**Alma Mater Studiorum, Università di Bologna. [ 01/02/2026 - 31/03/2026 ]**

Città: San Candido | Paese: Italia

Progetto Military Hoku-Sky. Studio di due tipologie di allenamento di sci per la formazione di base sciistica di reclute dell'esercito alpino. Le due tipologie di allenamento riguardavano l'allenamento outdoor su pista contro l'allenamento su tappeto Hoku con sciata simulata.

In particolare ho formato e guidato giovani ricercatori nello svolgimento di questa raccolta dati e nel primo approccio alla ricerca in ambito militare.

Questo studio ha visto la collaborazione intergruppi di ricerca: le analisi dell'allenamento erano combinate a quelle di campioni di saliva ed urine, questionari psicologici, test di performance e valutazione video e di motion analysis.

### Dottorato di Ricerca

**Alma Mater Studiorum, Università di Bologna. [ 20/11/2025 - Attuale ]**

Città: Aosta | Paese: Italia

Progetto Campo Alta Quota 2025. Ricerca in collaborazione con il Centro di Addestramento Alpino di Aosta e il Corpo di brigate Alpine dell'esercito Italiano.

A seguito delle precedenti edizioni del progetto Campo Alta Quota, gli obiettivi di questo nuovo progetto sono: 1) Valutazione di come temperature estremamente rigide impattano sulla performance lavorativa a seguito di differenti attività lavorative prolungate. 2) Valutazione della supplementazione di caffeina ad alta quota, per il personale militare, durante attività di perlustrazione in ghiacciaio, per la diminuzione dell'affaticamento in tali soggetti.

### Dottorato di Ricerca

**Alma Mater Studiorum, Università di Bologna. [ 01/09/2024 - 22/12/2024 ]**

Città: Aosta | Paese: Italia

Progetto MitAlp. Studio di due tipologie di allenamento, applicato su 160 nuove reclute dell'esercito alpino. Collaborazione intergruppi di ricerca con conseguente analisi di esercitazioni su campo: marcia

di velocità, tiro, sparo e mountain warfare finale. Le analisi dell'allenamento erano combinate a quelle di campioni di saliva ed urine, questionari psicologici e test di performance.

### **Dottorato di Ricerca**

**Alma Mater Studiorum, Università di Bologna. [ 01/11/2023 - Attuale ]**

Città: Brussels | Paese: Belgio

Collaborazione con il gruppo di ricerca VIPER presso la Royal Military Academy di Brussels.

Studio degli effetti sul sonno causati dalla differenza di fotoperiodo e caratteristiche soggettive in popolazioni che vivono in ambiente artico isolato, confinato ed estremo.

Partecipazione a quattro raccolte dati a Tromsø (Norvegia), per lo studio delle tematiche sopra identificate. Valutazione degli effetti nel lungo periodo in popolazioni locali, specificatamente durante specifici periodi sensibili - periodo di completa luce e completo buio.

### **Dottorato di Ricerca**

**Alma Mater Studiorum, Università di Bologna. [ 01/11/2023 - 31/12/2024 ]**

Città: Aosta | Paese: Italia

Progetto Campo Alta Quota 2023 e 2024. Ricerca in collaborazione con il Centro di Addestramento Alpino di Aosta e il Corpo di brigate Alpine dell'esercito Italiano.

L'obiettivo è lo studio della fatica, fisica e cognitiva, del personale militare operante in alta quota.

### **Responsabile del campo estivo Valorugby Summer Camp**

**Valorugby Emilia [ 01/06/2022 - 01/09/2022 ]**

Città: Reggio Emilia | Paese: Italia

### **Allenatrice e Preparatrice sportiva di Rugby**

**Valorugby Emilia [ 01/09/2019 - 01/06/2023 ]**

Città: Reggio Emilia | Paese: Italia

Allenatrice di categorie giovanili maschili di rugby U6-U9.

Preparatrice atletica di categorie di adolescenti e senior U16-U18 di rugby maschile.

### **Allenatrice di Pallavolo**

**Volley Tricolore [ 01/01/2016 - 01/07/2018 ]**

Città: Reggio Emilia | Paese: Italia

Allenatrice di pallavolo maschile in categorie U14-U16-U18.

## **CONFERENZE E SEMINARI**

---

[ 06/11/2025 - 08/11/2025 ] Parma

### **Oral Presentation del XVI Congresso SISMES**

Oral Presentation dello studio "High-Intensity Functional Training compared to Traditional Military Physical Training adaptations in Alpine soldiers".

*Spinabelli Sara, Ranuncoli Cristina, Mrakic-Sposta Simona, Nava Consuelo, Marcora Samuele Maria.*

[ 22/09/2025 - 26/09/2025 ] Antwerp

### **International Military Psychology Conference (IMPC) 2025**

Oral presentation "COGNITIVE AND PERCEIVED FATIGUE DURING MILITARY OPERATIONS IN HYPOXIC-COLD ENVIRONMENT" nel simposio "Sleep and fatigue in military operations".

*Spinabelli Sara, Elipanni Lorenzo, Ranuncoli Cristina, Martinez-Gonzalez Borja, Marcora Samuele Maria.*

[ 11/09/2025 - 13/09/2025 ] Torino

### **XXXI Congresso dell'Associazione Italiana di Psicologia - Sezione Sperimentale**

Oral presentation “COGNITIVE AND PHYSICAL FATIGUE INDUCED BY MILITARY OPERATIONS IN ISOLATED AND COLD ENVIRONMENT (ICE)” nel simposio “The Psychology of Space Exploration and Extreme Environments”.

*Spinabelli Sara, Martinez-Gonzalez Borja, Elipanni Lorenzo, Ranuncoli Cristina, Marcora Samuele Maria.*

[ 01/07/2025 – 04/07/2025 ] Rimini

#### **Oral Presentation del 30° Congresso ECSS**

Oral Presentation dello studio “COGNITIVE FATIGUE INDUCED BY MILITARY OPERATIONS IN HYPOXIC AND COLD ENVIRONMENT”.

*Spinabelli Sara, Elipanni Lorenzo, Martinez-Gonzalez Borja, Ranuncoli Cristina, Mrakic-Sposta Simona, Pratali Lorenza, Nava Consuelo, Marcora Samuele Maria.*

[ 31/03/2025 – 02/04/2025 ] ASI Roma

#### **Oral Presentation al Workshop “Isolation/confinement studies for human space exploration” presso Agenzia Spaziale Italiana (ASI)**

Oral Presentation dello studio “COGNITIVE AND PHYSICAL FATIGUE INDUCED BY MILITARY OPERATIONS IN HYPOXIC AND COLD ENVIRONMENT”.

*Spinabelli Sara, Elipanni Lorenzo, Martinez-Gonzalez Borja, Ranuncoli Cristina, Marcora Samuele Maria.*

[ 19/09/2024 – 21/09/2024 ] Chieti-Pescara

#### **Oral Presentation nella sezione premio “Young researcher” del XV Congresso SISMES**

Oral Presentation nella sezione premio “Young researcher” dello studio “PHYSICAL AND COGNITIVE FATIGABILITY DURING MILITARY TRAINING AT HIGH ALTITUDE”.

*Spinabelli Sara, Martinez-Gonzalez Borja, Ranuncoli Cristina, Marcora Samuele Maria.*

[ 04/07/2023 – 07/07/2023 ] Parigi

#### **Poster presentation, Congresso ECSS, Paris.**

Presentazione Poster dello studio “Effect of age and training prescription on the acute responses to training in young Italian Rugby Union players”.

*S. Spinabelli, F. Nigro, S. Marcora.*

[ 04/11/2022 – 06/11/2022 ] Milano

#### **Oral Presentation nella sezione premio “Young researcher” del XIII Congresso SISMES**

Presentazione Orale dello studio “Effect of age and training prescription on the acute responses to training in young Italian Rugby Union players”.

*S. Spinabelli, F. Nigro, S. Marcora. Sessione: Premio Giovane Ricercatore.*

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

---

### **Dottorato di ricerca in “Sport, Salute e Benessere”**

**Alma Mater Studiorum, Università di Bologna. [ 01/11/2023 – Attuale ]**

Città: Bologna | Paese: Italia | Sito web: <https://www.unibo.it/it> | Livello EQF: Livello 8 EQF

### **Laurea magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive, 110 cum Laude**

**Alma Mater Studiorum, Università di Bologna. [ 01/10/2019 – 21/03/2022 ]**

Città: Bologna | Paese: Italia | Sito web: <https://www.unibo.it/it> | Livello EQF: Livello 7 EQF

### **Laurea triennale in Scienze dell’Attività Motoria e Sportiva**

**Alma Mater Studiorum, Università di Bologna. [ 01/10/2016 – 31/07/2019 ]**

Città: Bologna | Paese: Italia | Sito web: <https://www.unibo.it/it> | Livello EQF: Livello 6 EQF

### **Patentino preparatore atletico rugby**

**Federazione Italiana Rugby [ 01/01/2020 – 31/01/2020 ]**

Città: Parma | Paese: Italia

**Cartellino allenatore rugby giovanile**

**Federazione Italiana Rugby [ 2019 – 2020 ]**

Città: Parma | Paese: Italia

**Cartellino allenatore pallavolo base e 1° Livello**

**Federazione Italiana Pallavolo [ 2015 – 2016 ]**

Città: Parma – Reggio Emilia | Paese: Italia

**Diploma in Scienze Applicate**

**Istituto Superiore di Secondo Grado G. Marconi [ 01/09/2010 – 01/09/2015 ]**

Città: Parma | Paese: Italia | Livello EQF: Livello 4 EQF

## COMPETENZE LINGUISTICHE

---

**Lingua madre:** italiano

**Altre lingue:** inglese

**ASCOLTO C1 LETTURA C1 SCRITTURA B2**

**PRODUZIONE ORALE B2 INTERAZIONE ORALE B2**

*Livelli: A1 e A2: Livello elementare • B1 e B2: Livello intermedio • C1 e C2: Livello avanzato*

## COMPETENZE TECNICHE E DIGITALI

---

**Strumenti, software e tecniche di laboratorio**

- Polisonnografia (PSG): settaggio, registrazione e scoring base.
- Software PRISM – livello avanzato.
- Software TABLEAU – livello medio.
- Software di analisi statistica JASP e JAMOVI – livello avanzato.
- Microsoft Excel – livello avanzato.
- Claude – livello base.

## COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI

---

**Competenze comunicative e interpersonali**

- Comunicazione scientifica: 8 presentazioni (oral + poster) in congressi nazionali e internazionali (SISMES, ECSS, IMPC, AIP, Workshop ASI) tra 2022 e 2025.
- Collaborazione internazionale e multiculturale: lavoro continuativo con il gruppo VIPER (Royal Military Academy, Brussels) e collaborazione con Centre d'Études Avancées en Médecine du Sommeil from the Université de Montréal e Department of Psychology of The Arctic University in Tromsø.
- Collaborazione con differenti gruppi di ricerca per ricerca multidisciplinare: integrazione di gruppi di ricerca su fisiologia e biomarcatori (saliva/urine), data-analyst e intelligenza artificiale, analisi video/motion analysis. Gruppi di ricerca presso CNR, Università Chieti-Pescara, Università della Valle d'Aosta, Università di Verona e CERISM Rovereto.

- Comunicazione con stakeholder non accademici: interfaccia diretta con Esercito Italiano (Centro Addestramento Alpino, Brigate Alpine).

## COMPETENZE DI GESTIONE E DIRETTIVE

---

### **Project leading and managing**

- Coordinamento di campi di ricerca in ambienti estremi: pianificazione logistica e gestione operativa di raccolte dati su soggetti militari in alta quota e in ambiente artico.
- Mentoring e formazione di studenti magistrale e giovani ricercatori (progetto Military Hoku-Sky, 2026): supervisione del primo approccio alla ricerca in ambito militare.
- Gestione di progetti pluriennali con milestone e obiettivi misurabili (Campo Alta Quota 2023-2025, MitAlp, Hoku-Sky).
- Problem solving in contesti ad alta complessità operativa: ambienti ICE (Isolated, Confined, Extreme), vincoli militari, condizioni climatiche estreme.
- Esperienza di gestione del personale anche in ambito sportivo: allenamento e direzione di gruppi giovanili (rugby U6-U9, U16-U18; pallavolo U14-U18) e responsabilità del Valorugby Summer Camp.

---

*Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".*