

# Antonino Bianco

## CURRICULUM VITAE

### INFORMAZIONI PERSONALI (SINTESI)

<b>COGNOME</b>	<b>BIANCO</b>
<b>NOME</b>	<b>ANTONINO</b>
<b>DATA DI NASCITA</b>	
<b>CONTATTI</b>	
<b>INDIRIZZI MAIL</b>	PEC <a href="mailto:ANTONINO.BIANCO@PEC.IT">ANTONINO.BIANCO@PEC.IT</a> EMAIL <a href="mailto:ANTONINO.BIANCO@UNIPA.IT">ANTONINO.BIANCO@UNIPA.IT</a>
<b>POSIZIONE RICOPERTA</b>	PROFESSORE ORDINARIO (L. 240/10) SETTORE: M-EDF/01 METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE SETTORE CONCURSUALE: 06/N2 SEDE UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

### INFORMAZIONI PERSONALI

Nel novembre **1999** si è iscritto alla Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Palermo.

Allievo interno presso l'Istituto di Fisiologia Umana Normale diretto dal Prof. Giuseppe Amato dall'anno accademico **2002-03**, fino alla laurea.

Ha conseguito la Laurea in Scienze Motorie nel luglio del **2004**, riportando voti 110/110; la tesi è stata in seguito oggetto di pubblicazione (*Adaptations in heart rate and arterial pressure induced by a specific training exercise program for elite soccer referees: a case report. Ital Jour Sport Sci 2005; 12: 145-149- ISSN 1592-5749*).

Nel settembre **2004** è stato invitato dalla Federazione Italiana Giuoco Calcio a partecipare all'VIII bando di concorso per il premio di laurea "Artemio Franchi". La ricerca "*Adaptations in heart rate and arterial pressure induced by a specific training exercise program for elite soccer referees: a case report*" è stata valutata positivamente ottenendo la tredicesima migliore valutazione su più di trecento tesi presentate.

Nel gennaio **2005**, a seguito di pubblico concorso per titoli ed esami, è stato ammesso a frequentare il Dottorato di Ricerca in Scienze delle Attività Motorie presso la Sezione di Anatomia Umana del Dipartimento di Medicina Sperimentale, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Palermo.

Nell'aprile **2008**, ha conseguito il titolo di Dottore di Ricerca in Scienze delle Attività Motorie, presso la Sezione di Anatomia Umana del Dipartimento di Medicina Sperimentale, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Palermo.

La Tesi di dottorato è stata pubblicata: **Bianco A**, Bellafiore M, Battaglia G, Paoli A, Caramazza G, Farina F, Palma A. The effects of indoor cycling training in sedentary overweight women. Journal of sports medicine and physical fitness; p. 159-165, issn: 0022-4707.

Il 23 dicembre del **2008**, a seguito di pubblico concorso per titoli ed esami, è stato nominato **Ricercatore Universitario** nell'ambito del settore scientifico-disciplinare MEDF-02 (Metodi e Didattiche delle Attività Sportive), Università degli Studi di Palermo.

Nel periodo compreso tra il mese di febbraio ed il mese di ottobre dell'anno **2009**, ha svolto attività di **Post-Doc presso l'Università di Greenwich** (Medway Campus, School of Science, Exercise Physiology Laboratory, UK). Post-Doc in Exercise Physiology sotto la guida del Prof. Jènni Monèm.

Nel mese di ottobre dell'anno **2009**, è stato nominato dal Preside della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Palermo, **delegato Erasmus di Facoltà** e Coordinatore di uno specifico "Collaborative Research Program" CRP- Italy-UK (2009-2011).

Il 07 ottobre **2011**, è stato nominato **Membro del TEG** (Technical Expert Group). Progetto EHFA (European Helath and Fitness Association). Unione Europea. EAC/21/2009/207.

Nel dicembre **2011** è stato **confermato nel Ruolo** di Ricercatore Universitario

Il 23 maggio **2013**, è stato nominato **Coordinatore regionale area fitness** per la Scuola Regionale dello Sport, CONI Sicilia. Periodo (2013-2015).

Nel mese di maggio dell'anno **2015**, è stato nominato **European Commission Expert EACEA/A/06**, a seguito di una "call" pubblica pubblicata presso il sito dell'Agenzia EACEA.

Nel mese di marzo dell'anno **2017**, è stato nominato **Adjunct Professor presso l'Università di Coimbra**, Faculty of Sport and Physical Education. Gli sono stati affidati i seguenti insegnamenti: Insegnamento di: Principi di Metodologia del Fitness (2 CFU), rivolto a studenti frequentati i corsi di studio magistrali e/o corsi di laurea equivalenti.

Nel mese di marzo dell'anno **2017**, è stato nominato **Adjunct Professor presso l'Università di Coimbra**, Faculty of Sport and Physical Education. Gli sono stati affidati i seguenti insegnamenti: Insegnamento di: Esercizio Fisico come Farmaco (1 CFU), rivolto a studenti frequentati i corsi di studio magistrali e/o corsi di laurea equivalenti.

Il 07 giugno **2017**, è stato nominato delegato di Dipartimento al **coordinamento, monitoraggio e sviluppo del programma ERASMUS+** e al sostegno alla internazionalizzazione dei corsi di studio afferenti al Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche e della Formazione. Università degli Studi di Palermo.

Il 18 aprile **2018**, è stato nominato **componente del Consiglio del Centro di Ricerca di Ateneo (ATeN)** (ATeN - Advanced Technologies Network Center), in rappresentanza del Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche e della Formazione. Università degli Studi di Palermo.

Il 03 gennaio 2019, è stato nominato **Delegato alla Terza Missione del Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione**. Università degli Studi di Palermo.

Il primo novembre 2019, a seguito di pubblico concorso per titoli ed esami, è stato nominato **Professore Associato Legge 240/10 - t. pieno** nell'ambito del settore scientifico-disciplinare MEDF-02 (Metodi e Didattiche delle Attività Sportive), Università degli Studi di Palermo.

Attualmente, ricopre il ruolo di PO presso l'università di Palermo. PROFESSORE ORDINARIO (L. 240/10); Settore: M-EDF/01 METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE; Settore concorsuale: 06/N2; Sede Università degli Studi di PALERMO.

## **TITOLI**

**TITOLI DI STUDIO, DOTTORATO DI RICERCA O EQUIVALENTE, OVVERO, PER I SETTORI INTERESSATI, DEL DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE MEDICA O EQUIVALENTE, CONSEGUITO IN ITALIA O ALL'ESTERO**

**Laurea in Scienze Motorie (VO)** nel luglio del 2004, riportando voti 110/110. Università degli Studi di Palermo, Facoltà di Scienze Motorie. Titolo Conseguito il 23/07/2004.

**Dottorato di Ricerca in Scienze delle Attività Motorie**  
Dipartimento di Medicina Sperimentale, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Palermo. Titolo Conseguito il 17/09/2008

## **POSSESSO REQUISITO ASN (Abilitazione Scientifica Nazionale)**

**Abilitazione Scientifica Nazionale (ASN)** per la Prima Fascia conseguita nella tornata del quarto quadrimestre del Bando 2016-2018; settore concorsuale 06/N2.

Data di conseguimento: 27/03/2018

Data di scadenza: 27/03/2028

## **ALTRI TITOLI**

**Post-Doc presso l'Università di Greenwich** (Medway Campus, School of Science, Exercise Physiology Laboratory, UK). Post-Doc in Exercise Physiology sotto la guida del Prof. Jènni Monèm. Conseguito il 31/10/2009

**Membro del TEG** (Technical Expert Group). Progetto EHFA (European Helath and Fitness Association). Unione Europea. EAC/21/2009/207. Nominato il 7/10/2011.

**European Commission Expert EACEA/A/06**, a seguito di una "call" pubblica pubblicata presso il sito dell'Agenzia EACEA. Anno 2015. Numero di Contratto EX2014D207332-101

## **ATTIVITÀ DIDATTICA**

Il Prof. Antonino Bianco ha svolto, nel periodo compreso tra l'A.A. 2008/2009 e l'A.A. 2021/2022, continuativamente attività didattica nell'ambito dei S.S.D. M-EDF/02 | M-EDF/01, presso i seguenti corsi di studio:

- 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE;
- 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE;
- 2040 - MANAGEMENT DELLO SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE;
- 2144 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE;
- V.O. 33 - SCIENZE MOTORIE;
- 2061 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE;
- T037 - EDUCAZIONE FISICA NEGLI ISTITUTI E SCUOLE DI ISTR. SECOND. II GRADO.

Come di seguito specificato come titolare dei seguenti insegnamenti:

**Nell'A.A. 2008/2009:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2008/2009:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL GOLF (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2009/2010:** Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 8). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è stato titolare del modulo di METHOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 5, CFU 3 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2061 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

**Nell'A.A. 2009/2010:** ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE (CFU 8, CFU 6 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2040 - MANAGEMENT DELLO SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE

**Nell'A.A. 2009/2010:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2009/2010:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL GOLF (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2010/2011:** Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 10). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è stato titolare del modulo di METHOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 7, CFU 4 lezioni frontali e CFU 3 esercitazioni/laboratori). 2061 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE.

**Nell'A.A. 2010/2011:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS (Modulo II) (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2010/2011:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL GOLF (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2010/2011:** ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE (CFU 8, CFU 6 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2040 - MANAGEMENT DELLO SPORT E DELLE ATTIVITA' MOTORIE

**Nell'A.A. 2011/2012:** Responsabile dell'insegnamento METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 10). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di METOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 7, CFU 4 lezioni frontali e CFU 3 esercitazioni/laboratori). 2061 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

**Nell'A.A. 2011/2012:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS (Modulo II) (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2011/2012:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL GOLF (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2011/2012:** ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE (CFU 8, CFU 6 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2040 - MANAGEMENT DELLO SPORT E DELLE ATTIVITA' MOTORIE

**Nell'A.A. 2011/2012:** METODOLOGIA DI PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO (CFU 4, CFU 3 lezioni frontali e CFU 1 laboratori). 2061 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

**Nell'A.A. 2012/2013:** Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 10). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di METOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 7, CFU 4 lezioni frontali e CFU 3 esercitazioni/laboratori). 2061 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

**Nell'A.A. 2012/2013:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS (Modulo II) (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2012/2013:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL GOLF (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2012/2013:** ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE (CFU 8, CFU 6 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2040 - MANAGEMENT DELLO SPORT E DELLE ATTIVITA' MOTORIE

**Nell'A.A. 2012/2013:** METODOLOGIA DI PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO (CFU 4, CFU 3 lezioni frontali e CFU 1 laboratori). 2061 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

**Nell'A.A. 2013/2014:** Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 10). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di METOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 7, CFU 4 lezioni frontali e CFU 3 esercitazioni/laboratori). 2061 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

**Nell'A.A. 2013/2014:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL GOLF (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2013/2014:** ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE (CFU 8, CFU 6 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2040 - MANAGEMENT DELLO SPORT E DELLE ATTIVITA' MOTORIE

**Nell'A.A. 2013/2014:** METODOLOGIA DI PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO (CFU 4, CFU 3 lezioni frontali e CFU 1 laboratori). 2061 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

**Nell'A.A. 2014/2015** Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 10). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di METOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 7, CFU 3 lezioni frontali e CFU 4 esercitazioni/laboratori). 2061 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

**Nell'A.A. 2014/2015:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL GOLF (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori) . 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2014/2015:** ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE (CFU 8, CFU 6 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2040 - MANAGEMENT DELLO SPORT E DELLE ATTIVITA' MOTORIE

**Nell'A.A. 2014/2015:** METODOLOGIA DI PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO (CFU 4, CFU 3 lezioni frontali e CFU 1 laboratori). 2061 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

**Nell'A.A. 2015/2016:** Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 9). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di METOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2015/2016:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL GOLF (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE.

**Nell'A.A. 2015/2016:** ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE (CFU 8, CFU 6 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2040 - MANAGEMENT DELLO SPORT E DELLE ATTIVITA' MOTORIE

**Nell'A.A. 2015/2016:** METODOLOGIA DI PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO (CFU 4, CFU 3 lezioni frontali e CFU 1 laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2015/2016:** METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS MUSICALE (CFU 4, CFU 2 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2016/2017:** Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 9). Nell'ambito dell'insegnamento già menzionato è titolare del modulo di METOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2016/2017:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL GOLF (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2016/2017:** METODOLOGIA DI PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO (CFU 4, CFU 3 lezioni frontali e CFU 1 laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2016/2017:** METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS MUSICALE (CFU 4, CFU 2 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2016/2017** Responsabile dell'insegnamento di TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS E DELLE ATTIVITA' MOTORIE ADATTATE C.I. (CFU 12). Nell'ambito dell'insegnamento già menzionato è titolare del modulo di TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2016/2017:** PROGRAMMAZIONE DELL' ESERCIZIO FISICO NELLE DIVERSE ETA' E NEI DISMETABOLISMI (CFU 9, CFU 7 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2017/2018:** Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 9). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di METHOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2017/2018:** TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL GOLF (CFU 3, CFU 1 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE;

**Nell'A.A. 2017/2018:** METODOLOGIA DI PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO (CFU 4, CFU 3 lezioni frontali e CFU 1 laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2017/2018:** METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS MUSICALE (CFU 4, CFU 2 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2017/2018:** Responsabile dell'insegnamento di TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS E DELLE ATTIVITA' MOTORIE ADATTATE C.I. (CFU 12). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2018/2019:** PROGRAMMAZIONE DELL' ESERCIZIO FISICO NELLE DIVERSE ETA' E NEI DISMETABOLISMI (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2018/2019** è Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 9). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di METHOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2018/2019** è Responsabile dell'insegnamento di TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS E DELLE ATTIVITA' MOTORIE ADATTATE C.I. (CFU 12). Nell'ambito

dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2018/2019:** TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (MODULO) (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2019/2020:** PROGRAMMAZIONE DELL' ESERCIZIO FISICO NELLE DIVERSE ETA' E NEI DISMETABOLISMI (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2019/2020:** Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 9). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di METHOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2019/2020:** Responsabile dell'insegnamento di TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS E DELLE ATTIVITA' MOTORIE ADATTATE C.I. (CFU 12). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2019/2020:** TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (MODULO) (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2020/2021:** PROGRAMMAZIONE DELL' ESERCIZIO FISICO NELLE DIVERSE ETA' E NEI DISMETABOLISMI (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2020/2021:** Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 9). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di METHOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2020/2021:** Responsabile dell'insegnamento di TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS E DELLE ATTIVITA' MOTORIE ADATTATE C.I. (CFU 12). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2020/2021:** TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (MODULO) (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2021/2022:** PROGRAMMAZIONE DELL' ESERCIZIO FISICO NELLE DIVERSE ETA' E NEI DISMETABOLISMI (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2021/2022:** Responsabile dell'insegnamento di METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I. (CFU 9). Nell'ambito dell'insegnamento summenzionato è titolare del modulo di METHOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2



esercitazioni/laboratori). 2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

**Nell'A.A. 2021/2022:** TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL FITNESS (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 esercitazioni/laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

**Nell'A.A. 2021/2022:** TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (MODULO) (CFU 6, CFU 4 lezioni frontali e CFU 2 laboratori). 2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

Nell' A. A. **2008/2009** per complessivi **6** CFU;

Nell' A. A. **2009/2010** per complessivi **19** CFU;

Nell' A. A. **2010/2011** per complessivi **21** CFU;

Nell' A. A. **2011/2012** per complessivi **25** CFU;

Nell' A. A. **2012/2013** per complessivi **25** CFU;

Nell' A. A. **2013/2014** per complessivi **22** CFU;

Nell' A. A. **2014/2015** per complessivi **25** CFU;

Nell' A. A. **2015/2016** per complessivi **25** CFU;

Nell' A. A. **2016/2017** per complessivi **32** CFU;

Nell' A. A. **2017/2018** per complessivi **23** CFU;

Nell' A. A. **2018/2019** per complessivi **24** CFU;

Nell' A. A. **2019/2020** per complessivi **24** CFU;

Nell' A. A. **2020/2021** per complessivi **24** CFU;

Nell' A. A. **2021/2022** per complessivi **24** CFU.

### **ATTIVITÀ DIDATTICA INTERNAZIONALE**

Come di seguito specificato come titolare dei seguenti insegnamenti:

**Nell'A. A. 2016/2017:** PRINCIPI DI METODOLOGIA DEL FITNESS (2 CFU) presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica. Corso Tenuto in lingua inglese. **Portogallo**

**Nell'A. A. 2017/2018:** PRINCIPI DI METODOLOGIA DEL FITNESS (2 CFU) presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica. Corso Tenuto in lingua inglese. **Portogallo**

**Nell'A. A. 2017/2018:** ESERCIZIO FISICO COME FARMACO (1 CFU), presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica. Corso Tenuto in lingua inglese. **Portogallo**

**Nell'A. A. 2018/2019:** PRINCIPI DI METODOLOGIA DEL FITNESS (2 CFU) presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica. Corso Tenuto in lingua inglese. **Portogallo**

**Nell'A. A. 2018/2019:** ESERCIZIO FISICO COME FARMACO (1 CFU), presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica. Corso Tenuto in lingua inglese. **Portogallo**

**Nell'A. A. 2019/2020:** PRINCIPI DI METODOLOGIA DEL FITNESS (2 CFU) presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica. Corso Tenuto in lingua inglese. **Portogallo**

**Nell'A. A. 2019/2020:** ESERCIZIO FISICO COME FARMACO (1 CFU), presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica. Corso Tenuto in lingua inglese. **Portogallo**

**Nell'A. A. 2020/2021** è Titolare dell'insegnamento di PRINCIPI DI METODOLOGIA DEL FITNESS (2 CFU) presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica. Corso Tenuto in lingua inglese. **Portogallo**

**Nell' A. A. 2020/2021:** ESERCIZIO FISICO COME FARMACO (1 CFU), presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica. Corso Tenuto in lingua inglese. **Portogallo**

**Nell' A. A. 2019/2020:** PRINCIPI DI METODOLOGIA DEL FITNESS (4 CFU) presso l'Università LUNEX, International University of Health, Exercise & Sports. Corso Tenuto in lingua inglese. **Lussemburgo**

**Nell' A. A. 2020/2021:** PRINCIPI DI METODOLOGIA DEL FITNESS (4 CFU) presso l'Università LUNEX, International University of Health, Exercise & Sports. Corso Tenuto in lingua inglese. **Lussemburgo**

**Nell' A. A. 2021/2022:** PRINCIPI DI METODOLOGIA DEL FITNESS (2 CFU) presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica. Corso Tenuto in lingua inglese. **Portogallo**

**Nell' A. A. 2021/2022:** ESERCIZIO FISICO COME FARMACO (1 CFU), presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica. Corso Tenuto in lingua inglese. **Portogallo**

Complessivamente, ha svolto attività didattica universitaria internazionale quale titolare d'insegnamenti del SSD M-EDF/01 presso l'Università di Coimbra, Facoltà dello Sport e dell'Educazione Fisica e l'International University of Health, Exercise & Sports della LUNEX University. Corsi Tenuti in lingua inglese. **Portogallo, Lussemburgo**

Nell' A. A. 2016/2017 per complessivi **2 CFU**;

Nell' A. A. 2017/2018 per complessivi **3 CFU**;

Nell' A. A. 2018/2019 per complessivi **3 CFU**;

Nell' A. A. 2019/2020 per complessivi **7 CFU**;

Nell' A. A. 2020/2021 per complessivi **7 CFU**;

Nell' A. A. 2021/2022 per complessivi **3 CFU**.

## **ATTIVITÀ DI DIDATTICA INTEGRATIVA E DI SERVIZIO AGLI STUDENTI**

### **ATTIVITÀ DI RELATORE DI ELABORATI DI LAUREA, DI TESI DI LAUREA MAGISTRALE, DI TESI DI DOTTORATO E DI TESI DI SPECIALIZZAZIONE**

**Dall'A.A. 2008-2009 all'A.A. 2013-2014** è stato Delegato Erasmus della Facoltà di Scienze Motorie e Responsabile dell'Ufficio Erasmus di Facoltà.

**Dall' A.A. 2014-2015 all'A.A. 2015-2016** è stato Delegato al settore Erasmus e mobilità studenti per i CdS di Scienze Motorie per la Scuola delle Scienze Giuridiche ed Economico-Sociali.

**Dall' A.A. 2017-2018** è Delegato al coordinamento, monitoraggio e sviluppo del programma ERASMUS+ e al sostegno alla internazionalizzazione dei Corsi di studio (2118 - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE; 2144/2145 - SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE) afferenti al Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione. Complessivamente, nel periodo dal 2008 al 2022 ha gestito, nella qualità di **Tutor e/o Contact Person** un numero di studenti ERASMUS/ERASMUS+ in entrata "incoming" superiore a 50 ed un numero di studenti ERASMUS/ERASMUS+ in uscita "outgoing" superiore a 30.

L'**Ufficio Erasmus** della Facoltà di Scienze Motorie prima e dei Corsi di Studio in Scienze Motorie successivamente, privo di personale amministrativo all'uopo dedicato, è stato sempre

aperto al pubblico ed ha fornito indicazioni preziose a tutti gli studenti interessati al periodo di mobilità internazionale. Sin dall'Anno Accademico **2008/2009 e fino all'a.A. 2017-2018** il dott. Bianco ha ricevuto gli studenti tutti i venerdì, a partire dalle ore 11:00.

Il Prof. Antonino Bianco, nell'ambito del suo mandato di delegato all'internazionalizzazione dei Corsi di Studio in Scienze Motorie è stato **Tutor di n° 3 studenti** che hanno sostenuto un periodo di mobilità internazionale didattico/scientifica tramite il bando interno all'Ateneo UNIPA (Corsi di Perfezionamento All'Estero). L'iniziativa prevede un "Grant" di euro 6000 ed una mobilità di 6 mesi continuativi.

Dall'A.A. **2008/2009** è stato Relatore e Correlatore di un **numero superiore a 350 tesi di Laurea V.O.**, Laurea Triennale, Laurea Magistrale e per il Tirocinio Formativo Attivo.

Dall'A.A. **2008/2009** ad oggi ha organizzato nel corso di ciascun anno accademico **attività seminari** sui temi caratterizzanti il settore **MEDF/01**. Tali attività sono state svolte mediante lezioni frontali (extra curriculari) e, per la maggior parte, tramite Skype meetings, Zoom e Microsoft Teams, in collegamento con colleghi italiani e stranieri per un numero superiore a **30 seminari** complessivamente. Ha organizzato e svolto, inoltre, seminari internazionali tenutisi grazie alla TSM (Mobilità Internazionale Docenti ERASMUS+) coordinando e gestendo **9 mobilità TSM**.

Dall' A.A. **2017/2018** svolge **attività di tutoraggio e co-tutoraggio di DOTTORANDI DI RICERCA** nell'ambito del programma in Health Promotion and Cognitive Sciences (Dottorato Internazionale); nello stesso programma il Prof. Bianco svolge l'attività di **Segretario** ed è **membro del Collegio**. Numero complessivo di studenti seguiti nella qualità di Relatore/Tutor o Correlatore/Co-Tutor: **7**

## **ATTIVITÀ DI RICERCA SCIENTIFICA**

Il Prof. Antonino Bianco ha svolto attività scientifica nel settore MEDF/01, dall'A.A. 2005-2006 sotto la guida del Prof. Antonio Palma, Professore Ordinario di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie (MEDF/01). L'attività di ricerca scientifica svolta dal Prof. Antonino Bianco è documentata complessivamente da **224 pubblicazioni** indicizzate su SCOPUS.

Overview bibliometrica del Prof. Antonino Bianco: 1. Citazioni totali **3502**; 2. H-index **32**; Citazioni medie per articolo **16**; Numero massimo di citazioni per singolo articolo **270** (fonte SCOPUS al 31/07/2022). Pubblicazioni su riviste di primo quartile (**Q1**) **101 su 224**; Pubblicazioni su riviste di secondo quartile (**Q2**) **13 su 224** (Fonte Scimago al 31/07/2022). Numero di articoli pubblicati su riviste con Impact Factor (**IF**) **maggiore di 4: 83 su 224**; **IF medio** per pubblicazione scientifica: **3,60**. **IF Totale** della produzione scientifica: **630**. **IF massimo** per singola pubblicazione: **13,08** (fonte Clarivate al 31/07/2022). Il prof. Bianco ha prodotto con continuità un numero complessivo di **22 Pubblicazioni** nei primi 5 anni di attività di ricerca (2007-2012); ha prodotto con continuità un numero complessivo di **71 Pubblicazioni** nel secondo quinquennio dell'attività di ricerca (2013-2017); ha prodotto con continuità un numero complessivo di **131 Pubblicazioni** nell'ultimo quinquennio dell'attività di ricerca (2018-2022);

## **ELENCO DELLE PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE**

1. (2022) Thomas, E., Ficarra, S., Nakamura, M., Paoli, A., Bellafiore, M., Palma, A., **Bianco, A.** Effects of Different Long-Term Exercise Modalities on Tissue Stiffness. *Sports Medicine - Open*, 8 (1), art. no. 71. DOI: 10.1186/s40798-022-00462-7
2. (2022) Lakicevic, N., Matthews, J.J., Artioli, G.G., Paoli, A., Roklicer, R., Trivic, T., **Bianco, A.**, Drid, P. Patterns of weight cycling in youth Olympic combat sports: a systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 10 (1), art. no. 75. DOI: 10.1186/s40337-022-00595-w
3. (2022) Pišot, S., Šimunič, B., Gentile, A., **Bianco, A.**, Coco, G.L., Pišot, R., Drid, P., Milovanović, I. The differences of Slovenian and Italian daily practices experienced in the first wave of covid-19 pandemic *BMC Public Health*, 22 (1), art. no. 326. DOI: 10.1186/s12889-022-12664-5
4. (2022) Patti, A., Giustino, V., Cataldi, S., Stoppa, V., Ferrando, F., Marvulli, R., Fari, G., Neşe, Ş.F., **Bianco, A.**, Muscella, A., Greco, G., Fischetti, F. Effects of 5-Week of FIFA 11+ Warm-Up Program on Explosive Strength, Speed, and Perception of Physical Exertion in Elite Female Futsal Athletes. *Sports*, 10 (7), art. no. 100. DOI: 10.3390/sports10070100
5. (2022) Giustino, V., Zangla, D., Messina, G., Pajaujiene, S., Feka, K., Battaglia, G., **Bianco, A.**, Palma, A., Patti, A. Kinematics of Cervical Spine during Rowing Ergometer at Different Stroke Rates in Young Rowers: A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (13), art. no. 7690. DOI: 10.3390/ijerph19137690
6. (2022) Cerasola, D., Zangla, D., Grima, J.N., Bellafiore, M., Cataldo, A., Traina, M., Capranica, L., Maksimovic, N., Drid, P., **Bianco, A.** Can the 20 and 60 s All-Out Test Predict the 2000 m Indoor Rowing Performance in Athletes? (2022) *Frontiers in Physiology*, 13, art. no. 828710. DOI: 10.3389/fphys.2022.828710
7. (2022) Gentile, A., Milovanovic, I., Pišot, S., **Bianco, A.**, Lavanco, G. Moral Disengagement in Youth Athletes: A Narrative Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7 (2), art. no. 33. DOI: 10.3390/jfkm7020033
8. (2022) González-Hernández, J., **Bianco, A.**, da Silva, C.M., Gómez-López, M. Perfectionism, Resilience and Different Ways of Experiencing Sport during COVID-19 Confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (10), art. no. 5994. DOI: 10.3390/ijerph19105994
9. (2022) Muscella, A., My, G., Okba, S., Zangla, D., **Bianco, A.**, Marsigliante, S. Effects of training on plasmatic cortisol and testosterone in football female referees. *Physiological Reports*, 10 (9), art. no. e15291. DOI: 10.14814/phy2.15291
10. (2022) Ficarra, S., Thomas, E., **Bianco, A.**, Gentile, A., Thaller, P., Grassadonio, F., Papanikolaou, S., Schulz, T., Olson, N., Martin, A., Wagner, C., Nordström, A., Hofmann, H. Impact of exercise interventions on physical fitness in breast cancer patients and survivors: a systematic review. *Breast Cancer*, 29 (3), pp. 402-418. DOI: 10.1007/s12282-022-01347-z
11. (2022) Tubić, T., Živanović, B., Lakićević, N., Zenić, N., Gilić, B., Rudas, E., Eliseev, S., Trivić, T.B., **Bianco, A.**, Drid, P. Psychological Distress in Elite Sambo and Recreational Athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, art. no. 781880. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.781880
12. (2022) Roklicer, R., Rossi, C., **Bianco, A.**, Štajer, V., Maksimovic, N., Manojlovic, M., Gilic, B., Trivic, T., Drid, P. Rapid Weight Loss Coupled with Sport-Specific Training Impairs Heart Rate Recovery in Greco-Roman Wrestlers *Applied Sciences (Switzerland)*, 12 (7), art. no. 3286. DOI: 10.3390/app12073286
13. (2022) Giustino, V., Messina, G., Patti, A., Padua, E., Zangla, D., Drid, P., Battaglia, G., Palma, A., **Bianco, A.** Effects of a Postural Exercise Program on Vertical Jump Height in Young Female Volleyball Players with Knee Valgus. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (7), art. no. 3953. DOI: 10.3390/ijerph19073953
14. (2022) Costa, S., **Bianco, A.**, Scifo, L., Alesi, M. Preliminary evaluation of a short version questionnaire for Executive Functioning Self-Report (EF-SR) *Current Psychology*, 41 (4), pp. 2099-2108. DOI: 10.1007/s12144-020-00733-0

15. (2022) Uyar, Y., Gentile, A., Uyar, H., Erdeveciler, Ö., Sunay, H., Mîndrescu, V., Mujkic, D., **Bianco, A.** Competition, Gender Equality, and Doping in Sports in the Red Queen Effect Perspective. *Sustainability (Switzerland)*, 14 (5), art. no. 2490. DOI: 10.3390/su14052490
16. (2022) My, G., Marsigliante, S., **Bianco, A.**, Zangla, D., da Silva, C.M., Muscella, A. Biological, Psychological, and Physical Performance Variations in Football Players during the COVID-19 Lockdown: A Prospective Cohort Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (5), art. no. 2739. DOI: 10.3390/ijerph19052739
17. (2022) Petrigna, L., Pajaujiene, S., Delextrat, A., Gómez-López, M., Paoli, A., Palma, A., **Bianco, A.** The importance of standard operating procedures in physical fitness assessment: a brief review. *Sport Sciences for Health*, 18 (1), pp. 21-26. DOI: 10.1007/s11332-021-00849-1
18. (2022) Senna, G.W., Dantas, E.H.M., Scudese, E., Brandão, P.P., Lira, V.A., Baffi, M., Ribeiro, L.C.P., Simão, R., Thomas, E., **Bianco, A.** Higher Muscle Damage Triggered by Shorter Inter-Set Rest Periods in Volume-Equated Resistance Exercise. *Frontiers in Physiology*, 13, art. no. 827847. DOI: 10.3389/fphys.2022.827847
19. (2022) Lakicevic, N., Reale, R., D'Antona, G., Kondo, E., Sagayama, H., **Bianco, A.**, Drid, P. Disturbing Weight Cutting Behaviors in Young Combat Sports Athletes: A Cause for Concern. *Frontiers in Nutrition*, 9, art. no. 842262. DOI: 10.3389/fnut.2022.842262
20. (2022) Pekiavas, N.O., Thomas, E., **Bianco, A.**, Sahin, F.N. Effects of Different Sports Shoes and Bare Feet on Static and Dynamic Balance In Healthy Females: A Randomized Clinical Trial. *Sport Mont*, 20 (1), pp. 65-69. DOI: 10.26773/smj.220211
21. (2022) Rossi, C., Roklicer, R., Tubic, T., **Bianco, A.**, Gentile, A., Manojlovic, M., Maksimovic, N., Trivic, T., Drid, P. The Role of Psychological Factors in Judo: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (4), art. no. 2093. DOI: 10.3390/ijerph19042093
22. (2022) Ficarra, S., Thomas, E., Pillitteri, G., Migliore, D., Gómez-López, M., Palma, A., **Bianco, A.** Changes in quality of life, strength and heart rate variability after 4-weeks of supervised online burpees training during the covid-19 quarantine in healthy young adults: a pilot study. *Kinesiology*, 54 (1), pp. 116-125. DOI: 10.26582/K.54.1.13
23. (2022) Petrigna, L., Karsten, B., Delextrat, A., Pajaujiene, S., Mani, D., Paoli, A., Palma, A., **Bianco, A.** An updated methodology to estimate critical velocity in front crawl swimming: A scoping review [Une méthode actualisée pour estimer la vitesse critique en crawl: revue de cadrage] *Science and Sports*. DOI: 10.1016/j.scispo.2021.06.003
24. (2021) Moro, T., Tinsley, G., Pacelli, F.Q., Marcolin, G., **Bianco, A.**, Paoli, A. Twelve Months of Time-restricted Eating and Resistance Training Improves Inflammatory Markers and Cardiometabolic Risk Factors. *Medicine and science in sports and exercise*, 53 (12), pp. 2577-2585. DOI: 10.1249/MSS.0000000000002738
25. (2021) Lakicevic, N., Mani, D., Paoli, A., Roklicer, R., **Bianco, A.**, Drid, P. Weight cycling in combat sports: revisiting 25 years of scientific evidence *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13 (1), art. no. 154. DOI: 10.1186/s13102-021-00381-2
26. (2021) Wildgoose, C., Valenza, A., Buoite Stella, A., Feka, K., **Bianco, A.**, Filingeri, D. Ageing reduces skin wetness sensitivity across the body. *Experimental Physiology*, 106 (12), pp. 2434-2444. DOI: 10.1113/EP090027
27. (2021) Bellafiore, M., Pintaudi, A.M., Thomas, E., Tesoriere, L., **Bianco, A.**, Cataldo, A., Cerasola, D., Traina, M., Livrea, M.A., Palma, A. Redox and autonomic responses to acute exercise-post recovery following *Opuntia ficus-indica* juice intake in physically active women *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18 (1), art. no. 43. DOI: 10.1186/s12970-021-00444-2
28. (2021) Petrigna, L., Treigienė, M., Thomas, E., Mani, D., Pajaujiene, S., Drid, P., Lavanco, G., Palma, A., **Bianco, A.** Time spent on the smartphone does not relate to manual dexterity in young adults. *BMC Neuroscience*, 22 (1), art. no. 34. DOI: 10.1186/s12868-021-00639-y

29. (2021) Drid, P., Figlioli, F., Lakicevic, N., Gentile, A., Stajer, V., Raskovic, B., Vojvodic, N., Roklicer, R., Trivic, T., Tabakov, S., Eliseev, S., **Bianco, A.** Patterns of rapid weight loss in elite sambo athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13 (1), art. no. 39. DOI: 10.1186/s13102-021-00267-3
30. (2021) Thomas, E., Gentile, A., Lakicevic, N., Moro, T., Bellafiore, M., Paoli, A., Drid, P., Palma, A., **Bianco, A.** The effect of resistance training programs on lean body mass in post-menopausal and elderly women: a meta-analysis of observational studies. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33 (11), pp. 2941-2952. DOI: 10.1007/s40520-021-01853-8
31. (2021) Drid, P., Franchini, E., Lopes-silva, J.P., Fukuda, D.H., Wells, A.J., Lakicevic, N., **Bianco, A.**, Paoli, A., Milovancev, A., Roklicer, R., Trivic, T. Health implications of judo training. *Sustainability (Switzerland)*, 13 (20), art. no. 11403. DOI: 10.3390/su132011403
32. (2021) Cesanelli, L., Cesaretti, G., Ylaitè, B., Iovane, A., **Bianco, A.**, Messina, G. Occlusal splints and exercise performance: a systematic review of current evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (19), art. no. 10338. DOI: 10.3390/ijerph181910338
33. (2021) Lakicevic, N., D'Antona, G., Paoli, A., **Bianco, A.**, Maksimovic, N., Ostojic, S., Drid, P. Behind the mask: Rethinking the use of face masks while exercising [Derrière le masque : repenser l'utilisation des masques lors de l'exercice]. *Science and Sports*, 36 (5), pp. 430-432. DOI: 10.1016/j.scispo.2021.02.003
34. (2021) Roggio, F., Trovato, B., Ravalli, S., Di Rosa, M., Maueri, G., **Bianco, A.**, Palma, A., Musumeci, G. One year of COVID-19 pandemic in Italy: Effect of sedentary behavior on physical activity levels and musculoskeletal pain among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (16), art. no. 8680. DOI: 10.3390/ijerph18168680
35. (2021) Ribeiro, D., Petrigna, L., Pereira, F.C., Muscella, A., **Bianco, A.**, Tavares, P. The impact of physical exercise on the circulating levels of BDNF and NT 4/5: A review. *International Journal of Molecular Sciences*, 22 (16), art. no. 8814. DOI: 10.3390/ijms22168814
36. (2021) Pocek, S., Milosevic, Z., Lakicevic, N., Pantelic-Babic, K., Imbronjević, M., Thomas, E., **Bianco, A.**, Drid, P. Anthropometric characteristics and vertical jump abilities by player position and performance level of junior female volleyball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (16), art. no. 8377. DOI: 10.3390/ijerph18168377
37. (2021) Blach, W., Drapsin, M., Lakicevic, N., **Bianco, A.**, Gavrilovic, T., Roklicer, R., Trivic, T., Cvjeticanin, O., Drid, P., Kostrzewa, M. Isokinetic profile of Elite Serbian female judoists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (13), art. no. 6988. DOI: 10.3390/ijerph18136988
38. (2021) Lakicevic, N., Paoli, A., Roklicer, R., Trivic, T., Korovljev, D., Ostojic, S.M., Proia, P., **Bianco, A.**, Drid, P. Effects of rapid weight loss on kidney function in combat sport athletes. *Medicina (Lithuania)*, 57 (6), art. no. 551. DOI: 10.3390/medicina57060551
39. (2021) Thomas, E., Bellafiore, M., Gentile, A., Paoli, A., Palma, A., **Bianco, A.** Cardiovascular Responses to Muscle Stretching: A Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Sports Medicine*, 42 (6), pp. 481-493. DOI: 10.1055/a-1312-7131
40. (2021) Trivic, T., Milovancev, A., Roklicer, R., Lakicevic, N., Cvjeticanin, O., Stajer, V., **Bianco, A.**, Drid, P. Cardiac response to Nage no Kata in judo [Réponse cardiaque au Nage no Kata en judo] *Science and Sports*, 36 (3), pp. 244-246. DOI: 10.1016/j.scispo.2020.09.002
41. (2021) Gentile, A., Trivic, T., **Bianco, A.**, Lakicevic, N., Figlioli, F., Roklicer, R., Eliseev, S., Tabakov, S., Maksimovic, N., Drid, P. Living in the "Bubble": Athletes' Psychological Profile During the Sambo World Championship. *Frontiers in Psychology*, 12, art. no. 657652. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.657652

42. (2021) Paoli, A., Casolo, A., Saoncella, M., Bertaggia, C., Fantin, M., **Bianco, A.**, Marcolin, G., Moro, T. Effect of an endurance and strength mixed circuit training on regional fat thickness: The quest for the “spot reduction” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (7), art. no. 3845. DOI: 10.3390/ijerph18073845
43. (2021) Figlioli, F., **Bianco, A.**, Thomas, E., Stajer, V., Korovljević, D., Trivic, T., Maksimovic, N., Drid, P. Rapid weight loss habits before a competition in sambo athletes. *Nutrients*, 13 (4), art. no. 1063. DOI: 10.3390/nu13041063
44. (2021) Gentile, A., **Bianco, A.**, Nordström, A., Nordström, P. Use of alcohol, drugs, inhalants, and smoking tobacco and the long-term risk of depression in men: A nationwide Swedish cohort study from 1969–2017. *Drug and Alcohol Dependence*, 221, art. no. 108553. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2021.108553
45. (2021) Costa, S., **Bianco, A.**, Polizzi, V., Alesi, M. Happiness in Physical Activity: A Longitudinal Examination of Children Motivation and Negative Affect in Physical Activity. *Journal of Happiness Studies*, 22 (4), pp. 1643-1655. DOI: 10.1007/s10902-020-00289-7
46. (2021) Mitić, P., Nedeljković, J., Bojanić, Ž., Franceško, M., Milovanović, I., **Bianco, A.**, Drid, P. Differences in the Psychological Profiles of Elite and Non-elite Athletes *Frontiers in Psychology*, 12, art. no. 635651. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.635651
47. (2021) Thomas, E., Alesi, M., Tabacchi, G., da Silva, C.M., Sturm, D.J., Şahin, F.N., Güler, Ö., Gómez-López, M., Pajaujiene, S., Basile, M., Rada, A., Palma, A., **Bianco, A.** Cognitive and physical activity-related aspects of children associated to the performance of the crouching movement. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6 (1), art. no. 9. DOI: 10.3390/jfmk6010009
48. (2021) **Bianco, A.** Preface to “health promotion in children and adolescents through sport and physical activities—2nd edition”. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6 (1), art. no. 23, . DOI: 10.3390/jfmk6010023
49. (2021) Maric, D., **Bianco, A.**, Kvesic, I., Sekulic, D., Zenic, N. Analysis of the relationship between tobacco smoking and physical activity in adolescence: a gender specific study. *Medicina (Lithuania)*, 57 (3), art. no. 214, pp. 1-13. DOI: 10.3390/medicina57030214
50. (2021) Lo Coco, G.L., Gentile, A., Bosnar, K., Milovanović, I., **Bianco, A.**, Drid, P., Pišot, S. A cross-country examination on the fear of covid-19 and the sense of loneliness during the first wave of covid-19 outbreak *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (5), art. no. 2586, pp. 1-12. DOI: 10.3390/ijerph18052586
51. (2021) Gjaka, M., Feka, K., **Bianco, A.**, Tishukaj, F., Giustino, V., Parroco, A.M., Palma, A., Battaglia, G. The effect of covid-19 lockdown measures on physical activity levels and sedentary behaviour in a relatively young population living in Kosovo. *Journal of Clinical Medicine*, 10 (4), art. no. 763, pp. 1-15. DOI: 10.3390/jcm10040763.
52. (2021) Petrigna, L., Gentile, A., Mani, D., Pajaujiene, S., Zanutto, T., Thomas, E., Paoli, A., Palma, A., **Bianco, A.** Dual-task conditions on static postural control in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29 (1), pp. 162-177. DOI: 10.1123/JAPA.2019-0474
53. (2021) Guler, O., Tuncel, O., **Bianco, A.** Effects of functional strength training on functional movement and balance in middle-aged adults. *Sustainability (Switzerland)*, 13 (3), art. no. 1074, pp. 1-9. DOI: 10.3390/su13031074
54. (2021) Paoli, A., Cenci, L., Pompei, P., Sahin, N., **Bianco, A.**, Neri, M., Caprio, M., Moro, T. Effects of two months of very low carbohydrate ketogenic diet on body composition, muscle strength, muscle area, and blood parameters in competitive natural body builders. *Nutrients*, 13 (2), art. no. 374, pp. 1-14. DOI: 10.3390/nu13020374
55. (2021) Karsten, B., Petrigna, L., Klose, A., **Bianco, A.**, Townsend, N., Triska, C. Relationship Between the Critical Power Test and a 20-min Functional Threshold Power Test in Cycling. *Frontiers in Physiology*, 11, art. no. 613151. DOI: 10.3389/fphys.2020.613151

56. (2021) Gjaka, M., Feka, K., **Bianco, A.** Multi-ingredient pre-workout supplements effect and safety concerns in team sports. *Acta Medica Mediterranea*, 37 (6), pp. 3337-3338. DOI: 10.19193/0393-6384\_2021\_6\_524
57. (2021) Roggio, F., **Bianco, A.**, Palma, A., Ravalli, S., Maugeri, G., Rosa, M.D., Musumeci, G. Technological advancements in the analysis of human motion and posture management through digital devices. *World Journal of Orthopedics*, 12 (7), pp. 467-484. DOI: 10.5312/wjo.v12.i7.467.
58. (2021) **Bianco, A.**, Gentile, A., Russo, M., Maiorana, A., Lavanco, G., Mellina, A., Palma, A. Self-esteem, quality of life, and physical activity in women with diagnosed endometriosis: A pilot study in an italian sample. *Human Movement*, 22 (4), pp. 93-97. DOI: 10.5114/hm.2021.103295
59. (2021) Thomas, E., Bellafiore, M., Petrigna, L., Paoli, A., Palma, A., **Bianco, A.** Peripheral nerve responses to muscle stretching: A systematic review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20 (2), pp. 258-267. DOI: 10.52082/jssm.2021.258
60. (2021) Feka, K., Gjaka, M., Tishukaj, F., **Bianco, A.** Is dieting a solution during pandemic for weight control? *Acta Medica Mediterranea*, 37 (2), pp. 1269-1270. DOI: 10.19193/0393-6384\_2021\_2\_194
61. (2021) Thomas, E., Gennaro, V., Battaglia, G., Bellafiore, M., Iovane, A., Palma, A., **Bianco, A.** Upper body strength endurance evaluation: A comparison between the handgrip strength and three body weight tests. *Isokinetics and Exercise Science*, 29 (2), pp. 185-191. DOI: 10.3233/IES-202206.
62. (2021) Milovancev, A., Avakumovic, J., Lakicevic, N., Stajer, V., Korovljevic, D., Todorovic, N., **Bianco, A.**, Maksimovic, N., Ostojic, S., Drid, P. Cardiorespiratory fitness in volleyball athletes following a covid-19 infection: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (8), art. no. 4059. DOI: 10.3390/ijerph18084059
63. (2021) Mikić, M., Stojanović, M.D.M., Milovančev, A., Miljković, T., Bjelobrk, M., Golubović, M., Maksimović, N., **Bianco, A.**, Drid, P. Aerobic capacity and respiratory patterns are better in recreational basketball-engaged university students than age-matched untrained males. *Biomedical Human Kinetics*, 13 (1), pp. 111-120. DOI: 10.2478/bhk-2021-0014
64. (2021) Petrucci, M., Petrigna, L., Pomara, F., Piccione, M.C., Alesi, M., **Bianco, A.** Validation in Young Soccer Players of the Modified Version of the Harre Circuit Test: The Petrucci Ability Test. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 10 (1), pp. 67-71. DOI: 10.26773/mjssm.210310
65. (2021) Filingeri, D., Chaseling, G., Christogianni, A., Feka, K., **Bianco, A.**, Davis, S.L., Jay, O. Individualized analysis of skin thermosensory thresholds and sensitivity in heat-sensitive people with multiple sclerosis. *Temperature*, 8 (1), pp. 21-29. DOI: 10.1080/23328940.2020.1769007
66. (2020) Maric, D., Kvesic, I., Lujan, I.K., **Bianco, A.**, Zenic, N., Separovic, V., Terzic, A., Versic, S., Sekulic, D. Parental and familial factors influencing physical activity levels in early adolescence: a prospective study *Healthcare (Switzerland)*, 8 (4), art. no. 532. DOI: 10.3390/healthcare8040532
67. (2020) **Bianco, A.**, Lorenzetti, S., Seiler, J., de Brito Fontana, H., Herzog, W., Silvano, G.A., de Oliveira Medeiros, H.B., Musumeci, G. The journal of functional morphology and kinesiology-journal club series: Highlights on recent papers in corrective exercise. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5 (4), art. no. jfmk5040074. DOI: 10.3390/jfmk5040074
68. (2020) Valenza, A., Charlier, H., **Bianco, A.**, Filingeri, D. Independent and interactive effects of thermal stress and mental fatigue on manual dexterity. *American Journal of Physiology - Regulatory Integrative and Comparative Physiology*, 319 (6), pp. R703-R711. DOI: 10.1152/AJPREGU.00226.2020



69. (2020) Moro, T., Tinsley, G., Longo, G., Grigoletto, D., **Bianco, A.**, Ferraris, C., Guglielmetti, M., Veneto, A., Tagliabue, A., Marcolin, G., Paoli, A. Time-restricted eating effects on performance, immune function, and body composition in elite cyclists: a randomized controlled trial. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17 (1), art. no. 65. DOI: 10.1186/s12970-020-00396-z
70. (2020) Pišot, S., Milovanović, I., Šimunič, B., Gentile, A., Bosnar, K., Prot, F., **Bianco, A.**, Lo Coco, G., Bartoluci, S., Katović, D., Bakalár, P., Kovalik Slančová, T., Tlučáková, L., Casals, C., Feka, K., Christogianni, A., Drid, P. Maintaining everyday life praxis in the time of COVID-19 pandemic measures (ELP-COVID-19 survey). *European Journal of Public Health*, 30 (6), pp. 1181-1186. DOI: 10.1093/eurpub/ckaa157
71. (2020) Cerasola, D., Bellafiore, M., Cataldo, A., Zangla, D., **Bianco, A.**, Proia, P., Traina, M., Palma, A., Capranica, L. Predicting the 2000-m Rowing Ergometer Performance from Anthropometric, Maximal Oxygen Uptake and 60-s Mean Power Variables in National Level Young Rowers *Journal of Human Kinetics*, 75 (1), pp. 77-83. DOI: 10.2478/hukin-2020-0038
72. (2020) Gentile, A., Boca, S., Demetriou, Y., Sturm, D., Pajaujiene, S., Zuoziene, I.J., Sahin, F.N., Güler, O., Gómez-López, M., Borrego, C.C., Matosic, D., **Bianco, A.**, Alesi, M. The Influence of an Enriched Sport Program on Children's Sport Motivation in the School Context: The ESA PROGRAM *Frontiers in Psychology*, 11, art. no. 601000. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.601000
73. (2020) Lakicevic, N., Gentile, A., Mehrabi, S., Cassar, S., Parker, K., Roklicer, R., **Bianco, A.**, Drid, P. Make Fitness Fun: Could Novelty Be the Key Determinant for Physical Activity Adherence? *Frontiers in Psychology*, 11, art. no. 577522. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.577522
74. (2020) Jaksic, D., Mandic, S., Maksimovic, N., Milosevic, Z., Roklicer, R., Vukovic, J., Pocek, S., Lakicevic, N., **Bianco, A.**, Cassar, S., Drid, P. Effects of a nine-month physical activity intervention on morphological characteristics and motor and cognitive skills of preschool children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (18), art. no. 6609, pp. 1-11. DOI: 10.3390/ijerph17186609
75. (2020) Güler, Ö., Aras, D., Akça, F., **Bianco, A.**, Lavanco, G., Paoli, A., Şahin, F.N. Effects of aerobic and anaerobic fatigue exercises on postural control and recovery time in female soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (17), art. no. 6273, pp. 1-11. DOI: 10.3390/ijerph17176273
76. (2020) Petrigna, L., Pajaujiene, S., Iacona, G.M., Thomas, E., Paoli, A., **Bianco, A.**, Palma, A. The execution of the Grooved Pegboard test in a Dual-Task situation: A pilot study. *Heliyon*, 6 (8), art. no. e04678. DOI: 10.1016/j.heliyon.2020.e04678
77. (2020) Alesi, M., Giordano, G., Giaccone, M., Basile, M., Costa, S., **Bianco, A.** Effects of the enriched sports activities-program on executive functions in Italian children. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5 (2), art. no. 5020026. DOI: 10.3390/jfmk5020026
78. (2020) Pocek, S., Vukovic, J., Jaksic, D., Lakicevic, N., Messina, G., **Bianco, A.**, Drid, P. Fitness profile of young female volleyball players. *Medicina dello Sport*, 73 (2), pp. 197-209. DOI: 10.23736/S0025-7826.20.03698-4
79. (2020) Milovanović, I., Gentile, A., Gutović, T., Kezić, A., Matošić, D., Kreivytė, R., Valantine, I., Daidone, G., **Bianco, A.**, Radjo, D., Obradović, B., Drid, P. Prosocial and aggressive behavior occurrence in young athletes: Field research results in six European countries. *Sustainability (Switzerland)*, 12 (12), art. no. 5085. DOI: 10.3390/su12125085
80. (2020) Moro, T., Marcolin, G., **Bianco, A.**, Bolzetta, F., Berton, L., Sergi, G., Paoli, A. Effects of 6 weeks of traditional resistance training or high intensity interval resistance training on body composition, aerobic power and strength in healthy young subjects: A randomized parallel trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (11), art. no. 4093, pp. 1-16. DOI: 10.3390/ijerph17114093

81. (2020) Lakicevic, N., Roklicer, R., **Bianco, A.**, Mani, D., Paoli, A., Trivic, T., Ostojic, S.M., Milovancev, A., Maksimovic, N., Drid, P. Effects of rapid weight loss on judo athletes: A systematic review. *Nutrients*, 12 (5), art. no. 1220. DOI: 10.3390/nu12051220
82. (2020) Gentile, A., Boca, S., Şahin, F.N., Güler, Ö., Pajaujiene, S., Indriuniene, V., Demetriou, Y., Sturm, D., Gómez-López, M., **Bianco, A.**, Alesi, M. The Effect of an Enriched Sport Program on Children's Executive Functions: The ESA Program. *Frontiers in Psychology*, 11, art. no. 657. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00657
83. (2020) Roklicer, R., Lakicevic, N., Stajer, V., Trivic, T., **Bianco, A.**, Mani, D., Milosevic, Z., Maksimovic, N., Paoli, A., Drid, P. The effects of rapid weight loss on skeletal muscle in judo athletes. *Journal of Translational Medicine*, 18 (1), art. no. 142. DOI: 10.1186/s12967-020-02315-x
84. (2020) Thomas, E., **Bianco, A.**, Tabacchi, G., da Silva, C.M., Loureiro, N., Basile, M., Giaccone, M., Sturm, D.J., Şahin, F.N., Güler, Ö., Gómez-López, M., Sánchez, G.F.L., Pajaujiene, S., Zuoziene, I.J., Rada, A., Alesi, M., Palma, A. Effects of a physical activity intervention on physical fitness of schoolchildren: The enriched sport activity program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (5), art. no. 1723, . DOI: 10.3390/ijerph17051723
85. (2020) Paoli, A., Mancin, L., Giacona, M.C., **Bianco, A.**, Caprio, M. Effects of a ketogenic diet in overweight women with polycystic ovary syndrome. *Journal of Translational Medicine*, 18 (1), art. no. 104. DOI: 10.1186/s12967-020-02277-0
86. (2020) Patti, A., **Bianco, A.**, Messina, G., Iovane, A., Alesi, M., Pepi, A., Palma, A. Evaluation of podalic support and monitoring of balance control in children with and without dyslexia: A pilot study. *Sustainability (Switzerland)*, 12 (3), art. no. 1191. DOI: 10.3390/su12031191
87. (2020) Gjaka, M., Feka, K., **Bianco, A.** Do non-responders to resistance training exist in professional sport? *Acta Medica Mediterranea*, 36 (6), pp. 3577-3578. DOI: 10.19193/0393-6384\_2020\_6\_565
88. (2020) Bal, E., Sunay, H., Uyar, Y., Kaya, B., **Bianco, A.** The effect of regular physical activity on women's self-confidence levels: An exploratory research. *Acta Medica Mediterranea*, 36 (6), pp. 3507-3512. DOI: 10.19193/0393-6384\_2020\_6\_553
89. (2020) Gentile, A., Thomas, E., Feka, K., Di Vincenzo, A., Restifo, M., Amata, V., Alesi, M., Drid, P., Maksimovic, N., **Bianco, A.**, Boca, S. A single bout of physical exercise does not affect young adults' executive functions. *Biomedical Human Kinetics*, 12 (1), pp. 226-235. DOI: 10.2478/bhk-2020-0029
90. (2020) Gentil, P., De Lira, C.A.B., Souza, D., Jimenez, A., Mayo, X., De Fátima Pinho Lins Gryscek, A.L., Pereira, E.G., Alcaraz, P., **Bianco, A.**, Paoli, A., Papeschi, J., Carnevali Junior, L.C. Resistance Training Safety during and after the SARS-Cov-2 Outbreak: Practical Recommendations. *BioMed Research International*, 2020, art. no. 3292916. DOI: 10.1155/2020/3292916
91. (2020) Cortis, C., Giacotti, G.F., Angelo Rodio, **Bianco, A.**, Fusco, A. Home is the new gym: Exergame as a potential tool to maintain adequate fitness levels also during quarantine. *Human Movement*, 21 (4), pp. 79-87. DOI: 10.5114/hm.2020.94826
92. (2020) Feka, K., Brusa, J., Cannata, R., Giustino, V., **Bianco, A.**, Gjaka, M., Iovane, A., Palma, A., Messina, G. Is bodyweight affecting plantar pressure distribution in children? An observational study *Medicine (United States)*, 99 (36), art. no. e21968. DOI: 10.1097/MD.00000000000021968
93. (2020) Alesi, M., Costa, S., **Bianco, A.**, Pepi, A. A teacher-led motor programme to enhance pre-literacy and motor skills in kindergarten children. *European Journal of Developmental Psychology*, pp. 1-15. DOI: 10.1080/17405629.2020.1789860
94. (2020) Thomas, E., Petrigna, L., Tabacchi, G., Teixeira, E., Pajaujiene, S., Sturm, D.J., Nese Sahin, F., Gómez-López, M., Pausic, J., Paoli, A., Alesi, M., **Bianco, A.** Percentile values of

- the standing broad jump in children and adolescents aged 6-18 years old. *European Journal of Translational Myology*, 30 (2), pp. 240-246.
95. (2020) Yuksel, H.S., Şahin, F.N., Maksimovic, N., Drid, P., **Bianco, A.** School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (1), art. no. 347. DOI: 10.3390/ijerph17010347
  96. (2019) Tabacchi, G., Sanchez, G.F.L., Sahin, F.N., Kizilyalli, M., Genchi, R., Basile, M., Kirkar, M., Silva, C., Loureiro, N., Teixeira, E., Demetriou, Y., Sturm, D.J., Pajaujene, S., Zuoziene, I.J., Gómez-López, M., Rada, A., Pausic, J., Lakicevic, N., Petrigna, L., Feka, K., Ribeiro, A., Alesi, M., **Bianco, A.** Field-based tests for the assessment of physical fitness in children and adolescents practicing sport: A systematic review within the ESA program Sustainability (Switzerland), 11 (24), art. no. 7187. DOI: 10.3390/su11247187
  97. (2019) Petrigna, L., Karsten, B., Marcolin, G., Paoli, A., D'Antona, G., Palma, A., **Bianco, A.** A Review of Countermovement and Squat Jump Testing Methods in the Context of Public Health Examination in Adolescence: Reliability and Feasibility of Current Testing Procedures. *Frontiers in Physiology*, 10, art. no. 1384. DOI: 10.3389/fphys.2019.01384
  98. (2019) Bellafiore, M., **Bianco, A.**, Battaglia, G., Naccari, M.S., Caramazza, G., Padulo, J., Chamari, K., Paoli, A., Palma, A. Training session intensity affects plasma redox status in amateur rhythmic gymnasts. *Journal of Sport and Health Science*, 8 (6), pp. 561-566. DOI: 10.1016/j.jshs.2016.04.008
  99. (2019) **Bianco, A.**, Ravalli, S., Maugeri, G., D'Agata, V., Vecchio, M., D'Amico, A.G., Pavone, V., Lucenti, L., Amato, A., Gentile, A., Giustino, V., Feka, K., Thomas, E., Musumeci, G. The "journal of Functional Morphology and Kinesiology" Journal club series: Highlights on recent papers in overtraining and exercise addiction. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4 (4). DOI: 10.3390/jfmk4040068
  100. (2019) Thomas, E., Cavallaro, A.R., Mani, D., **Bianco, A.**, Palma, A. The efficacy of muscle energy techniques in symptomatic and asymptomatic subjects: A systematic review. *Chiropractic and Manual Therapies*, 27 (1), art. no. 35. DOI: 10.1186/s12998-019-0258-7
  101. (2019) Scifo, L., Borrego, C.C., Monteiro, D., Matosic, D., Feka, K., **Bianco, A.**, Alesi, M. Sport intervention programs (SIPs) to improve health and social inclusion in people with intellectual disabilities: A systematic review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4 (3), art. no. 57. DOI: 10.3390/jfmk4030057
  102. (2019) Petrigna, L., Thomas, E., Gentile, A., Paoli, A., Pajaujene, S., Palma, A., **Bianco, A.** The evaluation of dual-task conditions on static postural control in the older adults: A systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic Reviews*, 8 (1), art. no. 188. DOI: 10.1186/s13643-019-1107-4
  103. (2019) Paoli, A., Mancin, L., **Bianco, A.**, Thomas, E., Mota, J.F., Piccini, F. Ketogenic diet and microbiota: Friends or enemies? *Genes*, 10 (7), art. no. 534. DOI: 10.3390/genes10070534
  104. (2019) Valenza, A., **Bianco, A.**, Filingeri, D. Thermosensory mapping of skin wetness sensitivity across the body of young males and females at rest and following maximal incremental running. *Journal of Physiology*, 597 (13), pp. 3315-3332. DOI: 10.1113/JP277928
  105. (2019) Sekulic, D., Tahiraj, E., Maric, D., Olujic, D., **Bianco, A.**, Zaletel, P. What drives athletes toward dietary supplement use: Objective knowledge or self-perceived competence? Cross-sectional analysis of professional team-sport players from Southeastern Europe during the competitive season. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16 (1), art. no. 25. DOI: 10.1186/s12970-019-0292-9
  106. (2019) Pavone, V., Vescio, A., Testa, G., Chaabene, H., **Bianco, A.** The "journal of functional morphology and kinesiology" journal club series: Highlights of recent papers in pediatric exercise. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4 (2), art. no. 21. DOI: 10.3390/jfmk4020021

107. (2019) Thomas, E., Karsten, B., Sahin, F.N., Ertetik, G., Martines, F., Leonardi, V., Paoli, A., Gentil, P., Palma, A., **Bianco, A.** Protein supplement consumption is linked to time spent exercising and high-protein content foods: A multicentric observational study. *Heliyon*, 5 (4), art. no. e01508. DOI: 10.1016/j.heliyon.2019.e01508
108. (2019) Paoli, A., Tinsley, G., **Bianco, A.**, Moro, T. The influence of meal frequency and timing on health in humans: The role of fasting. *Nutrients*, 11 (4), art. no. 719. DOI: 10.3390/nu11040719
109. (2019) **Bianco, A.**, Filippi, A.R., Breda, J., Leonardi, V., Paoli, A., Petrigna, L., Palma, A., Tabacchi, G. Combined effect of different factors on weight status and cardiometabolic risk in Italian adolescents. *Italian Journal of Pediatrics*, 45 (1), art. no. 32. DOI: 10.1186/s13052-019-0619-9
110. (2019) Bellafiore, M., Battaglia, G., **Bianco, A.**, Palma, A. Expression pattern of angiogenic factors in healthy heart in response to physical exercise intensity. *Frontiers in Physiology*, 10, art. no. 238. DOI: 10.3389/fphys.2019.00238
111. (2019) **Bianco, A.**, Napoli, G., Di Pasquale, M., Filippi, A.R., Gómez-López, M., Messina, G., Iovane, A., Tabacchi, G. Factors associated with the subjective health complaints among adolescents: Results from the ASSO Project. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14 (2), pp. 443-455. DOI: 10.14198/jhse.2019.142.
112. (2019) **Bianco, A.** The relevant role of family history in predicting type 2 diabetes occurrence. *Polish Archives of Internal Medicine*, 129 (7-8), pp. 438-439. DOI: 10.20452/pamw.14951
113. (2019) Ambra, G., Ivana, M., Irena, V., Rasa, K., Ilona, T., Dino, M., Adinovic, A., Kesick, A., Patrik, D., Borislav, O., Darinka, K., **Bianco A.**, Stefano, B. Violence, exclusion and the role of children and adolescents moral features in the sport domain: The save project. *Acta Medica Mediterranea*, 35 (3), pp. 1681-1683. DOI: 10.19193/0393-6384\_2019\_3\_263
114. (2019) Feka, K., Pomara, F., Russo, G., Piccione, M.C., Petrucci, M., Giustino, V., Messina, G., Iovane, A., Palma, A., **Bianco, A.** How do sports affect static baropodometry? An observational study among women living in southern Italy. *Human Movement*, 20 (1), pp. 9-16. DOI: 10.5114/hm.2019.78091
115. (2019) Alesi, M., Gómez-López, M., **Bianco, A.** Motor differentiation's and cognitive skill in pre-scholar age. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19 (1), pp. 50-59. DOI: 10.6018/cpd.338341
116. (2018) Lorenzetti, S., **Bianco, A.**, Stefani, L. The “Journal of functional morphology and kinesiology” Journal club series: Highlights on recent papers in athletic training. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 3 (4), art. no. 49. DOI: 10.3390/jfmk3040049
117. (2018) Alesi, M., Battaglia, G., Pepi, A., **Bianco, A.**, Palma, A. Gross motor proficiency and intellectual functioning A comparison among children with down syndrome, children with borderline intellectual functioning, and typically developing children. *Medicine (United States)*, 97 (41), art. no. e12737. DOI: 10.1097/MD.00000000000012737
118. (2018) Tabacchi, G., Faigenbaum, A., Jemni, M., Thomas, E., Capranica, L., Palma, A., Breda, J., **Bianco, A.** Profiles of physical fitness risk behaviours in school adolescents from the ASSO project: A latent class analysis *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (9), art. no. 1933. DOI: 10.3390/ijerph15091933.
119. (2018) Devcic, S., Bednarik, J., Maric, D., Versic, S., Sekulic, D., Kutlesa, Z., **Bianco, A.**, Rodek, J., Liposek, S. Identification of factors associated with potential doping behavior in sports: A cross-sectional analysis in high-level competitive swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (8), art. no. 1720. DOI: 10.3390/ijerph15081720
120. (2018) Thomas, E., **Bianco, A.**, Raia, T., Messina, G., Tabacchi, G., Bellafiore, M., Paoli, A., Palma, A. Relationship between velocity and muscular endurance of the upper body. *Human Movement Science*, 60, pp. 175-182. DOI: 10.1016/j.humov.2018.06.008

121. **(2018) Bianco, A.,** Gentile, A., Boca, S., Paoli, A., Messina, G., Gómez-López, M., Palma, A., Tabacchi, G. An exploratory analysis of factors associated with health-related physical fitness in adolescents. The ASSO project Sustainability (Switzerland), 10 (6), art. no. 1847. DOI: 10.3390/su10061847
122. **(2018) Gentile, A.,** Valantine, I., Staskeviciute-Butiene, I., Kreivyte, R., Mujkic, D., Ajdinovic, A., Kezić, A., Miletic, Đ., Kovačević, A.A., Madic, D., Drid, P., **Bianco, A.** Preventing violence and social exclusion through sport and physical activity: The SAVE project. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 3 (2), art. no. 25. DOI: 10.3390/jfmk3020025
123. **(2018) Thomas, E.,** Martines, F., **Bianco, A.,** Messina, G., Giustino, V., Zangla, D., Iovane, A., Palma, A. Decreased postural control in people with moderate hearing loss. Medicine (United States), 97 (14), art. no. e0244. DOI: 10.1097/MD.00000000000010244
124. **(2018) Thomas, E., Bianco, A.,** Paoli, A., Palma, A. The Relation between Stretching Typology and Stretching Duration: The Effects on Range of Motion. International Journal of Sports Medicine, 39 (4), pp. 243-254. DOI: 10.1055/s-0044-101146.
125. **(2018) Karsten, B.,** Baker, J., Naclerio, F., Klose, A., **Bianco, A.,** Nimmerichter, A. Time trials versus time-to-exhaustion tests: Effects on critical power, W0, and oxygen-uptake kinetics. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13 (2), pp. 183-188. DOI: 10.1123/ijsp.2016-0761
126. **(2018) Tabacchi, G.,** Jemni, M., Viana, J.L., **Bianco, A.** Adolescence surveillance system for obesity prevention (ASSO) in EUROPE: A pioneering project to prevent obesity using e-technology. Censorship, Surveillance, and Privacy: Concepts, Methodologies, Tools, and Applications, 4, pp. 2088-2113. DOI: 10.4018/978-1-5225-7113-1.ch104
127. **(2018) Tabacchi, G.,** Jemni, M., Viana, J.L., **Bianco, A.** Adolescence surveillance system for obesity prevention (ASSO) in Europe: A pioneering project to prevent obesity using e-technology. Healthcare Policy and Reform: Concepts, Methodologies, Tools, and Applications, 2, pp. 603-629. DOI: 10.4018/978-1-5225-6915-2.ch028
128. **(2018) Barbalho, M.,** Coswig, V.S., Raiol, R., Steele, J., Fisher, J.P., Paoli, A., **Bianco, A.,** Gentil, P. Does the addition of single joint exercises to a resistance training program improve changes in performance and anthropometric measures in untrained men? European Journal of Translational Myology, 28 (4), pp. 346-353. DOI: 10.4081/ejtm.2018.7827
129. **(2018) Patti, A., Bianco, A.,** Şahin, N., Sekulic, D., Paoli, A., Iovane, A., Messina, G., Gagey, P.M., Palma, A. Postural control and balance in a cohort of healthy people living in Europe An observational study. Medicine (United States), 97 (52), art. no. e13835. DOI: 10.1097/MD.00000000000013835
130. **(2018) Cerasola, D.,** Cataldo, A., Bellafiore, M., Traina, M., Palma, A., **Bianco, A.,** Capranica, L. Race profiles of rowers during the 2014 youth olympic games. Journal of Strength and Conditioning Research, 32 (7), pp. 2055-2060. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002364
131. **(2018) Cataldo, A., Bianco, A.,** Paoli, A., Cerasola, D., Alagna, S., Messina, G., Zangla, D., Traina, M. Resting sympatho-vagal balance is related to 10 km running performance in master endurance athletes. European Journal of Translational Myology, 28 (1), pp. 79-86. DOI: 10.4081/ejtm.2018.7051
132. **(2018) Contrò, V.,** Schiera, G., Abbruzzo, A., **Bianco, A.,** Amato, A., Sacco, A., Macchiarella, A., Palma, A., Proia, P. An innovative way to highlight the power of each polymorphism on elite athletes phenotype expression European Journal of Translational Myology, 28 (1), pp. 87-92. DOI: 10.4081/ejtm.2018.7186
133. **(2018) Rodrigues, B.M.,** Senna, G.W., Simão, R., Scudese, E., Da Silva-Grigoletto, M.E., Paoli, A., Messina, G., Bianco, G., **Bianco, A.,** Dantas, E.H.M. Traditional vs daily undulating periodization in strength and local muscle endurance gains on trained men. Journal of Human Sport and Exercise, 13 (2), pp. 404-414. DOI: 10.14198/jhse.2018.132.11
134. **(2018) Bianco, A.,** Sahin, F.N., Kizilyalli, M., Genchi, R., Basile, M., Silva, C., Loureiro, N., Demetriou, Y., Beckmann, J., Pajaujiene, S., Zuoziene, I.J., Gómezlópez, M., Sánchez, G.F.L.,

- Rada, A., Ribeiro, A., Castro, J.D., Alesi, M. Physical fitness and motor coordination monitoring during enriched sport activities in a sample of children living in Europe. *The Esa Program. Acta Medica Mediterranea*, 34 (1), art. no. 11. DOI: 10.19193/0393-6384\_2018\_1\_1
135. (2017) Paoli, A., Gentil, P., Moro, T., Marcolin, G., **Bianco, A.** Resistance training with single vs. multi-joint exercises at equal total load volume: Effects on body composition, cardiorespiratory fitness, and muscle strength. *Frontiers in Physiology*, 8 (DEC), art. no. 1105. DOI: 10.3389/fphys.2017.01105
136. (2017) Alesi, M., Silva, C., Borrego, C., Monteiro, D., Genchi, R., Polizzi, V., Kirkar, M., Demetriou, Y., Brame, J., Şahin, F.N., Kızılyallı, M., Gómez-López, M., Sánchez, G.L., Pajaujiene, S., Indriuniene, V., Rađa, A., **Bianco, A.** Cognitive and motivational monitoring during enriched sport activities in a sample of children living in Europe. *The ESA program. Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 2 (4), art. no. 46. DOI: 10.3390/jfmk2040046
137. (2017) Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Rodríguez-Suárez, N., Arturo Abrales, J., Alesi, M., **Bianco, A.** Importance of the motivational climate in goal, enjoyment, and the causes of success in handball players. *Frontiers in Psychology*, 8 (DEC), art. no. 2081. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02081
138. (2017) Moro, T., Tinsley, G., **Bianco, A.**, Gottardi, A., Gottardi, G.B., Faggian, D., Plebani, M., Marcolin, G., Paoli, A. High intensity interval resistance training (HIIRT) in older adults: Effects on body composition, strength, anabolic hormones and blood lipids. *Experimental Gerontology*, 98, pp. 91-98. DOI: 10.1016/j.exger.2017.08.015
139. (2017) Zenic, N., Ban, D., Jurisic, S., Cubela, M., Rodek, J., Ostojic, L., Jelacic, M., **Bianco, A.**, Sekulic, D. Prospective analysis of the influence of sport and educational factors on the prevalence and initiation of smoking in older adolescents from Croatia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14 (4), art. no. 446. DOI: 10.3390/ijerph14040446
140. (2017) Salvago, P., Rizzo, S., **Bianco, A.**, Martines, F. Sudden sensorineural hearing loss: is there a relationship between routine haematological parameters and audiogram shapes? *International Journal of Audiology*, 56 (3), pp. 148-153. DOI: 10.1080/14992027.2016.1236418
141. (2017) Tabacchi, G., Jemni, M., Viana, J.L., **Bianco, A.** Adolescence surveillance system for obesity prevention (ASSO) in Europe: A pioneering project to prevent obesity using e-technology. *Smart Technology Applications in Business Environments*, pp. 83-108. DOI: 10.4018/978-1-5225-2492-2.ch005.
142. (2017) Lupo, C., Capranica, L., Cortis, C., Guidotti, F., **Bianco, A.**, Tessitore, A. Session-RPE for quantifying load of different youth taekwondo training sessions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57 (3), pp. 189-194. DOI: 10.23736/S0022-4707.16.06021-X
143. (2017) Di Majo, D., Contrò, V., **Bianco, A.**, Giammanco, M., La Guardia, M., Traina, M., Proia, P. Plasma membrane redox system in the erythrocytes of rowers: Pilot study. *Iranian Journal of Public Health*, 46 (1), pp. 128-129.
144. (2017) Thomas, E., **Bianco, A.**, Messina, G., Mucia, M., Rizzo, S., Salvago, P., Sireci, F., Palma, A., Martines, F. The influence of sounds in postural control. *Hearing Loss: Etiology, Management and Societal Implications*, pp. 1-11.
145. (2017) Thomas, E., **Bianco, A.**, Mancuso, E.P., Patti, A., Tabacchi, G., Paoli, A., Messina, G., Palma, A. The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition. *Isokinetics and Exercise Science*, 25 (3), pp. 215-222. DOI: 10.3233/IES-170001
146. (2017) Senna, G.W., Rodrigues, B.M., Sandy, D., Scudese, E., **Bianco, A.**, Dantas, E.H.M. Heavy vs Light Load Single-Joint Exercise Performance with Different Rest Intervals. *Journal of Human Kinetics*, 58 (1), pp. 197-206. DOI: 10.1515/hukin-2017-0077
147. (2017) Patti, A., **Bianco, A.**, Karsten, B., Montalto, M.A., Battaglia, G., Bellafiore, M., Casata, D., Scoppa, F., Paoli, A., Iovane, A., Messina, G., Palma, A. The effects of physical training without equipment on pain perception and balance in the elderly: A randomized controlled trial. *Work*, 57 (1), pp. 23-30. DOI: 10.3233/WOR-172539

148. (2017) Contrò, V., **Bianco, A.**, Cooper, J., Sacco, A., Macchiarella, A., Traina, M., Proia, P. Effects of different circuit training protocols on body mass, fat mass and blood parameters in overweight adults. *Journal of Biological Research (Italy)*, 90 (1), pp. 10-12. DOI: 10.4081/jbr.2017.6279
149. (2017) Milić, M., Grgantov, Z., Chamari, K., Ardigò, L.P., **Bianco, A.**, Padulo, J. Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female volleyball players according to playing position and level of expertise. *Biology of Sport*, 34 (1), pp. 19-26. DOI: 10.5114/biolsport.2017.63382
150. (2016) Condello, G., Ling, F.C.M., **Bianco, A.**, Chastin, S., Cardon, G., Ciarapica, D., Conte, D., Cortis, C., De Craemer, M., Di Blasio, A., Gjaka, M., Hansen, S., Holdsworth, M., Iacovello, L., Izzicupo, P., Jaeschke, L., Leone, L., Manoni, L., Menescardi, C., Migliaccio, S., Nazare, J.-A., Perchoux, C., Pesce, C., Pierik, F., Pischon, T., Polito, A., Puggina, A., Sannella, A., Schlicht, W., Schulz, H., Simon, C., Steinbrecher, A., MacDonncha, C., Capranica, L. Using concept mapping in the development of the EU-PAD framework (EUropean-Physical Activity Determinants across the life course): a DEDIPAC-study. *BMC Public Health*, 16 (1), art. no. 1145, pp. 1-16. DOI: 10.1186/s12889-016-3800-8
151. (2016) Lodi, A., Karsten, B., Bosco, G., Gómez-López, M., Brandão, P.P., **Bianco, A.**, Paoli, A. The effects of different high-protein low-carbohydrates proprietary foods on blood sugar in healthy subjects *Journal of Medicinal Food*, 19 (11), pp. 1085-1095. DOI: 10.1089/jmf.2016.0072
152. (2016) **Bianco, A.**, Mammina, C., Jemni, M., Filippi, A.R., Patti, A., Thomas, E., Paoli, A., Palma, A., Tabacchi, G. A Fitness Index model for Italian adolescents living in Southern Italy: The ASSO project. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56 (11), pp. 1279-1288.
153. (2016) Moro, T., Tinsley, G., **Bianco, A.**, Marcolin, G., Pacelli, Q.F., Battaglia, G., Palma, A., Gentil, P., Neri, M., Paoli, A. Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. *Journal of Translational Medicine*, 14 (1), art. no. 290. DOI: 10.1186/s12967-016-1044-0
154. (2016) Battaglia, G., Bellafiore, M., Alesi, M., Paoli, A., **Bianco, A.**, Palma, A. Effects of an adapted physical activity program on psychophysical health in elderly women. *Clinical Interventions in Aging*, 11, pp. 1009-1015. DOI: 10.2147/CIA.S109591
155. (2016) Tabacchi, G., Filippi, A.R., Amodio, E., Jemni, M., **Bianco, A.**, Firenze, A., Mammina, C. A meta-analysis of the validity of FFQ targeted to adolescents. *Public Health Nutrition*, 19 (7), pp. 1168-1183. DOI: 10.1017/S1368980015002505
156. (2016) **Bianco, A.**, Spedicato, M., Petrucci, M., Messina, G., Thomas, E., Sahin, F.N., Paoli, A., Palma, A. A prospective analysis of the injury incidence of young male professional football players on artificial turf. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7 (1), art. no. e28425, 6 p. DOI: 10.5812/asjms.28425
157. (2016) Patti, A., **Bianco, A.**, Messina, G., Paoli, A., Bellafiore, M., Battaglia, G., Iovane, A., Traina, M., Palma, A. The influence of the stomatognathic system on explosive strength: A pilot study. *Journal of Physical Therapy Science*, 28 (1), pp. 72-75. DOI: 10.1589/jpts.28.72
158. (2016) Alesi, M., **Bianco, A.**, Luppina, G., Palma, A., Pepi, A. Improving children's coordinative skills and executive functions: The effects of a football exercise program. *Perceptual and Motor Skills*, 122 (1), pp. 27-46. DOI: 10.1177/0031512515627527
159. (2016) Vezzani, G., Socias, S., **Bianco, A.**, Paoli, A., Caberti, L., Cantadori, L., Manelli, D., Mordacci, M., Mangar, D., Camporesi, E.M., Bosco, G. Inflammatory mediators and other biomarkers in co-intoxicated patients after hyperbaric oxygen therapy (HBO2). *Acta Medica Mediterranea*, 32 (1), pp. 189-193. DOI: 10.19193/0393-6384\_2016\_1\_29
160. (2016) Tabacchi, G., **Bianco, A.**, Alessi, N., Filippi, A.R., Napoli, G., Jemni, M., Censi, L., Breda, J., Schumann, N.L., Firenze, A., Vitale, F., Mammina, C. Design, implementation, and

- evaluation of the adolescents and surveillance system for the obesity prevention project. *Medicine (United States)*, 95 (12), art. no. e3143. DOI: 10.1097/MD.0000000000003143
161. (2016) Patti, A., **Bianco, A.**, Paoli, A., Messina, G., Montalto, M.A., Bellafore, M., Battaglia, G., Iovane, A., Palma, A. Pain perception and stabilometric parameters in people with chronic low back pain after a pilates exercise program: A randomized controlled trial. *Medicine (United States)*, 95 (2), art. no. e2414. DOI: 10.1097/MD.0000000000002414
162. (2015) Thomas, E., **Bianco, A.**, Bellafore, M., Battaglia, G., Paoli, A., Palma, A. Determination of a strength index for upper body local endurance strength in sedentary individuals: a cross sectional analysis. *SpringerPlus*, 4 (1), art. no. 734, pp. 1-5. DOI: 10.1186/s40064-015-1539-9
163. (2015) Marcolin, G., Petrone, N., Moro, T., Battaglia, G., **Bianco, A.**, Paoli, A. Selective activation of shoulder, trunk, and arm muscles: A comparative analysis of different push-up variants. *Journal of Athletic Training*, 50 (11), pp. 1126-1132. DOI: 10.4085/1062-6050-50.9.09
164. (2015) Gallè, F., Di Onofrio, V., Arpesella, M., Bacci, S., **Bianco, A.**, Brandi, G., Bruno, S., Anastasi, D., Carraro, E., Elena Flacco, M., Giampaoli, S., Izzotti, A., Leoni, E., Bertoncetto, C., Minelli, L., Napoli, C., Nobile, C., Pasquarella, C., Liguori, G., Spica, V.R. The role and working conditions of Movement Science students employed in sport and recreational facilities: An Italian multicenter study. *Work*, 52 (2), pp. 385-392. DOI: 10.3233/WOR-152116
165. (2015) **Bianco, A.**, Mammina, C., Thomas, E., Ciulla, F., Pupella, U., Gagliardo, F., Bellafore, M., Battaglia, G., Paoli, A., Palma, A. Protein supplements consumption: A comparative study between the city centre and the suburbs of Palermo, Italy *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 6 (1), art. no. 29. DOI: 10.1186/2052-1847-6-29
166. (2015) Paoli, A., **Bianco, A.**, Grimaldi, K.A. The Ketogenic Diet and Sport: A Possible Marriage? *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 43 (3), pp. 153-162. DOI: 10.1249/JES.0000000000000050
167. (2015) Karakollukçu, M., Aslan, C.S., Paoli, A., **Bianco, A.**, Sahin, F.N. Effects of mini trampoline exercise on male gymnasts' physiological parameters: A pilot study. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55 (7-8), pp. 730-734.
168. (2015) **Bianco, A.**, Jemni, M., Thomas, E., Patti, A., Paoli, A., Roque, J.R., Palma, A., Mammina, C., Tabacchi, G. A systematic review to determine reliability and usefulness of the field-based test batteries for the assessment of physical fitness in adolescents - The ASSO Project. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 28 (3), pp. 445-478. DOI: 10.13075/ijomeh.1896.00393
169. (2015) Paoli, A., **Bianco, A.** What is fitness training? Definitions and implications: A systematic review article *Iranian Journal of Public Health*, 44 (5), pp. 602-614.
170. (2015) Tabacchi, G., Filippi, A.R., Breda, J., Censi, L., Amodio, E., Napoli, G., **Bianco, A.**, Jemni, M., Firenze, A., Mammina, C. Comparative validity of the ASSO - Food Frequency Questionnaire for the web-based assessment of food and nutrients intake in adolescents. *Food and Nutrition Research*, 59, art. no. 26216. DOI: 10.3402/fnr.v59.26216
171. (2015) **Bianco, A.**, Filingeri, D., Paoli, A., Palma, A. One repetition maximum bench press performance: A new approach for its evaluation in inexperienced males and females: A pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19 (2), pp. 362-369. DOI: 10.1016/j.jbmt.2014.11.019
172. (2015) Paoli, A., Moro, T., Bosco, G., **Bianco, A.**, Grimaldi, K.A., Camporesi, E., Mangar, D. Effects of n-3 polyunsaturated fatty acids ( $\omega$ -3) supplementation on some cardiovascular risk factors with a ketogenic mediterranean diet. *Marine Drugs*, 13 (2), pp. 996-1009. DOI: 10.3390/md13020996
173. (2015) Paoli, A., Moro, T., **Bianco, A.** Lift weights to fight overweight *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 35 (1), pp. 1-6. DOI: 10.1111/cpf.12136



174. (2015) **Bianco, A.**, Lupo, C., Alesi, M., Spina, S., Raccuglia, M., Thomas, E., Paoli, A., Palma, A. The sit up test to exhaustion as a test for muscular endurance evaluation. SpringerPlus, 4, art. no. 309. DOI: 10.1186/s40064-015-1023-6
175. (2015) **Bianco, A.**, Thomas, E., Bellafigliore, M., Martines, F., Messina, G., Battaglia, G., Karsten, B., Sahin, F.N., Bielec, G., Paoli, A., Palma, A. Mediterranean diet and dietary protein supplementation as possible predicting variables of weight management: An update of the protein project. Acta Medica Mediterranea, 31 (6), pp. 1265-1270.
176. (2015) Alesi, M., **Bianco, A.**, Padulo, J., Luppina, G., Petrucci, M., Paoli, A., Palma, A., Pepi, A. Motor and cognitive growth following a Football Training Program. Frontiers in Psychology, 6 (OCT), art. no. 1627, . DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01627
177. (2015) Patti, A., **Bianco, A.**, Paoli, A., Messina, G., Montalto, M.A., Bellafigliore, M., Battaglia, G., Iovane, A., Palma, A. Effects of pilates exercise programs in people with chronic low back pain: A systematic review Medicine (United States), 94 (4). DOI: 10.1097/MD.0000000000000383
178. (2015) Sutera, R., **Bianco, A.**, Paoli, A., Padulo, J., Thomas, E., Iovane, A., Palma, A. Identification of normal and pathological posterior inter-malleolar ligament with dedicated high-field vs low-field MRI. A pilot study. Muscles, Ligaments and Tendons Journal, 5 (1), pp. 12-17. DOI: 10.11138/mltj/2015.5.1.012
179. (2015) Şahin, N., **Bianco, A.**, Patti, A., Paoli, A., Palma, A., Ersöz, G. Evaluation of knee joint proprioception and balance of young female volleyball players: A pilot study. Journal of Physical Therapy Science, 27 (2), pp. 437-440. DOI: 10.1589/jpts.27.437
180. (2015) Paoli, A., Pacelli, Q.F., Neri, M., Toniolo, L., Cancellara, P., Canato, M., Moro, T., Quadrelli, M., Morra, A., Faggian, D., Plebani, M., **Bianco, A.**, Reggiani, C. Protein supplementation increases Postexercise plasma Myostatin concentration after 8 weeks of resistance training in young physically active subjects Journal of Medicinal Food, 18 (1), pp. 137-143. DOI: 10.1089/jmf.2014.0004
181. (2014) Filippi, A.R., Amodio, E., Napoli, G., Breda, J., **Bianco, A.**, Jemni, M., Censi, L., Mammina, C., Tabacchi, G. The web-based ASSO-food frequency questionnaire for adolescents: Relative and absolute reproducibility assessment. Nutrition Journal, 13 (1), art. no. 119. DOI: 10.1186/1475-2891-13-119
182. (2014) Battaglia, G., Paoli, A., Bellafigliore, M., **Bianco, A.**, Palma, A. Influence of a sport-specific training background on vertical jumping and throwing performance in young female basketball and volleyball players. The Journal of sports medicine and physical fitness, 54 (5), pp. 581-587.
183. (2014) **Bianco, A.**, Mammina, C., Thomas, E., Bellafigliore, M., Battaglia, G., Moro, T., Paoli, A., Palma, A. Protein supplementation and dietary behaviours of resistance trained men and women attending commercial gyms: A comparative study between the city centre and the suburbs of Palermo, Italy Journal of the International Society of Sports Nutrition, 11 (1), art. no. 30. DOI: 10.1186/1550-2783-11-30
184. (2014) Battaglia, G., Bellafigliore, M., Caramazza, G., Paoli, A., **Bianco, A.**, Palma, A. Changes in spinal range of motion after a flexibility training program in elderly women. Clinical Interventions in Aging, 9, pp. 653-660. DOI: 10.2147/CIA.S59548
185. (2014) **Bianco, A.**, Patti, A., Thomas, E., Palma, R., Maggio, M.C., Paoli, A., Palma, A. Evaluation of fitness levels of children with a diagnosis of acute leukemia and lymphoma after completion of chemotherapy and autologous hematopoietic stem cell transplantation. Cancer medicine, 3 (2), pp. 385-389. DOI: 10.1002/cam4.193
186. (2014) **Bianco, A.**, Pomara, F., Raccuglia, M., Bellafigliore, M., Battaglia, G., Filingeri, D., Paoli, A., Palma, A. The relationship between type 2 diabetes family history, body composition and blood basal glycemia in sedentary people. Acta Diabetologica, 51 (1), pp. 79-84. DOI: 10.1007/s00592-013-0502-x

187. (2014) **Bianco, A.**, Pomara, F., Patti, A., Thomas, E., Petrucci, M., Bellafiore, M., Battaglia, G., Paoli, A., Palma, A. The surprising influence of family history to type 2 diabetes on anaerobic performance of young male elite athletes. *SpringerPlus*, 3 (1), art. no. 224, pp. 1-6.
188. (2014) Moro, T., **Bianco, A.**, Bolzetta, F., Berton, L., Sergi, G., Paoli, A. High intensity resistance training adaptation on strength, body composition and aerobic capacity in sedentary individuals. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 9 (25 SUPPL.), pp. S73.
189. (2014) **Bianco, A.**, Pomara, F., Petrucci, M., Battaglia, G., Filingeri, D., Bellafiore, M., Thomas, E., Paoli, A., Palma, A. Postural stability in subjects with whiplash injury symptoms: Results of a pilot study. *Acta Oto-Laryngologica*, 134 (9), pp. 947-951. DOI: 10.3109/00016489.2014.906749
190. (2014) Paoli, A., **Bianco, A.**, Damiani, E., Bosco, G. Ketogenic diet in neuromuscular and neurodegenerative diseases. *BioMed Research International*, 2014, art. no. 474296. DOI: 10.1155/2014/474296
191. (2014) Moro, T., **Bianco, A.**, Faigenbaum, A.D., Paoli, A. Pediatric resistance training: Current issues and concerns. *Minerva Pediatrica*, 66 (3), pp. 217-227.
192. (2014) Alesi, M., **Bianco, A.**, Padulo, J., Vella, F.P., Petrucci, M., Paoli, A., Palma, A., Pepi, A. Motor and cognitive development: The role of karate. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 4 (2), pp. 114-120. DOI: 10.11138/mltj/2014.4.2.114
193. (2014) **Bianco, A.**, Patti, A., Bellafiore, M., Battaglia, G., Sahin, F.N., Paoli, A., Cataldo, M.C., Mammina, C., Palma, A. Group fitness activities for the elderly: An innovative approach to reduce falls and injuries *Aging Clinical and Experimental Research*, 26 (2), pp. 147-152. DOI: 10.1007/s40520-013-0144-4
194. (2014) Amodio, E., Costantino, C., Ascitutto, R., Dino, C., Bianco, A., Maringhini, G., Mammina, C., Calamusa, G. Knowledge, risk perception and behaviours in swimming pool users of Palermo city, Sicily. *European Journal of Sport Science*, 14 (SUPPL.1), pp. S51-S56. DOI: 10.1080/17461391.2011.641034
195. (2014) Paoli, A., **Bianco, A.**, Grimaldi, K.A., Lodi, A., Bosco, G. Long term successful weight loss with a combination biphasic ketogenic Mediterranean diet and mediterranean diet maintenance protocol. *Nutrients*, 5 (12), pp. 5205-5217. DOI: 10.3390/nu5125205
196. (2013) Bellafiore, M., Battaglia, G., **Bianco, A.**, Farina, F., Palma, A., Paoli, A. The involvement of MMP-2 and MMP-9 in heart exercise-related angiogenesis. *Journal of Translational Medicine*, 11 (1), art. no. 283. DOI: 10.1186/1479-5876-11-283
197. (2013) Paoli, A., **Bianco, A.**, Battaglia, G., Bellafiore, M., Grainer, A., Marcolin, G., Cardoso, C.C., Dall'Aglio, R., Palma, A. Sports massage with ozonised oil or non-ozonised oil: Comparative effects on recovery parameters after maximal effort in cyclists. *Physical Therapy in Sport*, 14 (4), pp. 240-245. DOI: 10.1016/j.ptsp.2012.11.004
198. (2013) Paoli, A., Pacelli, Q.F., Moro, T., Marcolin, G., Neri, M., Battaglia, G., Sergi, G., Bolzetta, F., **Bianco, A.** Effects of high-intensity circuit training, low-intensity circuit training and endurance training on blood pressure and lipoproteins in middle-aged overweight men. *Lipids in Health and Disease*, 12 (1), art. no. 131. DOI: 10.1186/1476-511X-12-131
199. (2013) Tabacchi, G., Amodio, E., Di Pasquale, M., **Bianco, A.**, Jemni, M., Mammina, C. Validation and reproducibility of dietary assessment methods in adolescents: A systematic literature review. *Public Health Nutrition*, 17 (12), pp. 2700-2714. DOI: 10.1017/S1368980013003157
200. (2013) Filingeri, D., Palma, A., **Bianco, A.** Handgrip strength: A predictive indicator of upper body maximal strength? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 53 (4), pp. 453-454.
201. (2013) **Bianco, A.**, Pomara, F., Thomas, E., Paoli, A., Battaglia, G., Petrucci, M., Proia, P., Bellafiore, M., Palma, A. Type 2 diabetes family histories, body composition and fasting glucose levels: A cross-section analysis in healthy sedentary male and female. *Iranian Journal of Public Health*, 42 (7), pp. 681-690.

- 202.(2013) Vando, S., Filingeri, D., Maurino, L., Chaabène, H., **Bianco, A.**, Salernitano, G., Foti, C., Padulo, J. Postural adaptations in preadolescent karate athletes due to a one week karate training camp. *Journal of Human Kinetics*, 38 (1), pp. 45-52. DOI: 10.2478/hukin-2013-0044
- 203.(2013) Padulo, J., Tilocca, A., Powell, D., Granatelli, G., **Bianco, A.**, Paoli, A. EMG amplitude of the biceps femoris during jumping compared to landing movements. *SpringerPlus*, 2 (1), art. no. 520, pp. 1-7. DOI: 10.1186/2193-1801-2-520
- 204.(2012) Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., Neri, M., **Bianco, A.**, Palma, A., Grimaldi, K. High-Intensity Interval Resistance Training (HIRT) influences resting energy expenditure and respiratory ratio in non-dieting individuals. *Journal of Translational Medicine*, 10 (1), art. no. 237. DOI: 10.1186/1479-5876-10-237
- 205.(2012) Filingeri, D., Jemni, M., **Bianco, A.**, Zeinstra, E., Jimenez, A. The effects of vibration during maximal graded cycling exercise: A pilot study. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11 (3), pp. 423-429.
- 206.(2012) Paoli, A., Grimaldi, K., D'Agostino, D., Cenci, L., Moro, T., **Bianco, A.**, Palma, A. Ketogenic diet does not affect strength performance in elite artistic gymnasts. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9, art. no. 34. DOI: 10.1186/1550-2783-9-34
- 207.(2012) Paoli, A., **Bianco, A.**, Palma, A., Marcolin, G. Training the vertical jump to head the ball in soccer *Strength and Conditioning Journal*, 34 (3), pp. 80-85. DOI: 10.1519/SSC.0b013e3182474b3a
- 208.(2012) Paoli, A., Grimaldi, K., Toniolo, L., Canato, M., **Bianco, A.**, Fratter, A. Nutrition and acne: Therapeutic potential of ketogenic diets. *Skin Pharmacology and Physiology*, 25 (3), pp. 111-117. DOI: 10.1159/000336404
- 209.(2012) Proia, P., **Bianco, A.**, Schiera, G., Saladino, P., Pomara, F., Petrucci, M., Traina, M., Palma, A. The effects of a 3-week training on basal biomarkers in professional soccer players during the preseason preparation period. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 52 (1), pp. 102-106. *American Journal of Cardiology*, 109 (2), p. 305. DOI: 10.1016/j.amjcard.2011.10.011
- 210.(2012) Filingeri, D., **Bianco, A.**, Zangla, D., Paoli, A., Palma, A. Is karate effective in improving postural control? *Archives of Budo*, 8 (4), pp. 203-206. DOI: 10.12659/AOB.883521
- 211.(2011) **Bianco, A.**, Mammaia, C., Paoli, A., Bellafiore, M., Battaglia, G., Caramazza, G., Palma, A., Jemni, M. Protein supplementation in strength and conditioning adepts: Knowledge, dietary behavior and practice in Palermo, Italy. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8, art. no. 25. DOI: 10.1186/1550-2783-8-25
- 212.(2011) **Bianco, A.**, Pomara, F., Jemni, M., Paoli, A., Petrucci, M., Bellafiore, M., Palma, A. Influence of family history of NIDDM on basal metabolic rate in sedentary and active women. *Panminerva Medica*, 53 (4), pp. 253-259.
- 213.(2011) Bellafiore, M., Battaglia, G., **Bianco, A.**, Paoli, A., Farina, F., Palma, A. Improved postural control after dynamic balance training in older overweight women. *Aging Clinical and Experimental Research*, 23 (5-6), pp. 378-385. DOI: 10.3275/7354
- 214.(2011) Colucci, A., **Bianco, A.**, Pomara, F., Petrucci, M., Grosso, F., De Vita, A., Adamo, V., Palma, A. Disease management of type 2 diabetes: A follow-up analysis in a sanitary district of Sicily. *Minerva Gastroenterologica e Dietologica*, 57 (3), pp. 241-246.
- 215.(2011) Giglia, G., Brighina, F., Zangla, D., **Bianco, A.**, Chiavetta, E., Palma, A., Fierro, B. Visuospatial attention lateralization in volleyball players and in rowers. *Perceptual and Motor Skills*, 112 (3), pp. 915-925. DOI: 10.2466/05.22.27.PMS.112.3.915-925
- 216.(2011) Paoli, A., Canato, M., Toniolo, L., Bargossi, A.M., Neri, M., Mediati, M., Alesso, D., Sanna, G., Grimaldi, K.A., Fazzari, A.L., **Bianco, A.** The ketogenic diet: an underappreciated therapeutic option?. *La Clinica terapeutica*, 162 (5), pp. e145-153.
- 217.(2010) Battaglia, G., Bellafiore, M., **Bianco, A.**, Paoli, A., Palma, A. Effects of a dynamic balance training protocol on podalic support in older women. *Pilot Study. Aging Clinical and Experimental Research*, 22 (5-6), pp. 406-411. DOI: 10.3275/6713

218. **(2010)** Pomara, F., **Bianco, A.**, Romano, G., Petrucci, M., Grosso, F., De Vita, A., Adamo, V., Palma, A. Osgood-Schlatter syndrome and pelvic tilt: Longitudinal screening on adolescent male soccer players. *Minerva Ortopedica e Traumatologica*, 61 (4), pp. 251-256.
219. **(2010)** Paoli, A., Cenci, L., Fancelli, M., Parmagnani, A., Fratter, A., Cucchi, A., **Bianco, A.** Ketogenic diet and phytoextracts. Comparison of the efficacy of Mediterranean, Zone and Tisanoreica diet on some health risk factors. *Agro Food Industry Hi-Tech*, 21 (4), pp. 24-29.
220. **(2010)** **Bianco, A.**, Bellafiore, M., Battaglia, G., Paoli, A., Caramazza, G., Farina, F., Palma, A. The effects of indoor cycling training in sedentary overweight women. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 50 (2), pp. 159-165.
221. **(2010)** Paoli, A., Pacelli, F., Bargossi, A.M., Marcolin, G., Guzzinati, S., Neri, M., **Bianco, A.**, Palma, A. Effects of three distinct protocols of fitness training on body composition, strength and blood lactate. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 50 (1), pp. 43-51.
222. **(2008)** **Bianco A.**, Caterina, M., Marianna, B., Felicia, F., Antonio, P. Parental perception of childhood obesity in an inner-city area of Palermo, Italy. *Italian Journal of Public Health*, 5 (3), pp. 241-248.
223. **(2007)** Bellafiore, M., Sivverini, G., Palumbo, D., Macaluso, F., **Bianco, A.**, Palma, A., Farina, F. Increased Cx43 and angiogenesis in exercised mouse hearts. *International Journal of Sports Medicine*, 28 (9), pp. 749-755. DOI: 10.1055/s-2007-964899
224. **(2007)** Bellafiore, M., Cappello, F., Palumbo, D., Macaluso, F., **Bianco, A.**, Palma, A., Farina, F. Increased expression of titin in mouse gastrocnemius muscle in response to an endurance-training program. *European Journal of Histochemistry*, 51 (2), pp. 119-124.

## **ORGANIZZAZIONE, DIREZIONE E COORDINAMENTO DI CENTRI O GRUPPI DI RICERCA NAZIONALI E INTERNAZIONALI O PARTECIPAZIONE AGLI STESSI**

Dal 01/03/2011 al 01/03/2014. Responsabile per la selezione di test da campo per la valutazione della fitness nell'adolescente. ASSO FTB Coordinator. Incarico di Collaborazione con compenso di € **10.000,00** Bando Giovani Ricercatori 2008 (CUP I85J10000500001).

Dal 06/06/2013 al 01/10/2015. Coordinamento delle attività di un gruppo di ricerca internazionale (Italia-Turchia). Progetto (Knee joint proprioception and balance of young female volleyball players; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4339155/>). Rimborso spese: € **1000,00**

Dal 30/11/2013 al 30/11/2016. Progetto Europeo "A Healthy Diet for a Healthy Life (JPI HDHL), first joint action: the Knowledge Hub on the DEterminants of DIet and Physical Activity (DEDI-PAC-HK)". Unità di ricerca UNIPA per il consorzio nazionale LISTANet coordinato dall'Università del Foro Italico, Roma (responsabile Prof.ssa Laura Capranica) (CUP: B84G14000040008). Budget previsto per il partner UNIPA (Università degli Studi di Palermo) € **10.000,00**.

Dal 01/01/2017 al 31/01/2020. Responsabile Scientifico Programma Comunitario ERASMUS+ (Titolo: ESA, Enriched Sport Activities Program. CUP 579661-EPP-1-2016-2-IT-SPO-SCP). Budget € **492.777,00**. Il budget gestito direttamente dalla Unità Locale UNIPA è pari a € **43.970,00**

Dal 01/01/2018 al 30/09/2020. Responsabile Scientifico della unità locale per il Programma Comunitario ERASMUS+ (Titolo: Sport Against Violence and Exclusion Application reference

number: 590711-EPP-1-2017-1-LT-SPO-SCP Agreement Number: 2017 - 2484 / 001 - 001). Budget Unità locale € **45.050,00**

Dal 01/01/2018 al 31/12/2020. Responsabile Scientifico della unità locale per il Programma Comunitario ERASMUS+ (Titolo: Good Governance enhancement through e-Learning for Sport Volunteer Board Members (EAC-A03-2016/ 2017 - 3336 / 001 - 001). Budget Unità locale € **21.771,54**

Dal 01/01/2019 al 31/12/2020. Responsabile Scientifico della unità locale per il Programma Comunitario ERASMUS+ (Titolo: Outdoor against cancer: move yourself, go out and live (OaC) 603021-EPP-1-2018-1-DE-SPO-SCP). Budget Unità locale € **33.883,00**

Dal 01/11/2021 ad oggi. Responsabile Scientifico della unità locale per il Programma Comunitario ERASMUS+ (Titolo: Enhancing soft skills through Extended Reality in the post-COVID era (XR\_Skill). – 2021-1-SE01-KA220-VET-000030106SCP ). Budget Unità locale € **39.520,00**

Dal 01/10/2020 ad oggi. Responsabile Unità Operativa della unità locale per il Programma Comunitario ERASMUS+ (Titolo: Inclusive Playgrounds: Teacher Training Programme (PINC). – 020-1-ES01-KA203-082341). Budget Unità locale € **36.698,00**

Dal 30/10/2021 ad oggi. Responsabile Scientifico della unità locale per il Programma Comunitario Italia-Tunisia (Titolo: Education Environnementale pour une Mediterranee Durable (Eden-Med). – B49J21022910002). Budget Unità locale € **158.668,49**

Dal 01/11/2021 ad oggi. Responsabile Scientifico della unità locale per il Programma Comunitario ERASMUS+ (Titolo: Team Class Coaching Project (ClassTHIFA). – 2021-1-SE01-KA220-HED-000030233). Budget Unità locale € **44.796,00**

Dal 17/06/2022 ad oggi. Responsabile Scientifico della unità locale per il Programma Comunitario EU4H-HADEA (Titolo: OAC Connects Us. (OACCUs) – U4H-2021-PJ- 101056984). Budget Unità locale € **204.905,00**

Il prof. Antonino Bianco, nel periodo compreso tra il **01/03/2011** e il **30/04/2022**, ha apportato, alla sede Universitaria per la quale presta servizio, risorse su finanziamenti esterni per un importo complessivo pari a: **629.262,03 €**

## **ATTIVITÀ QUALI LA DIREZIONE O LA PARTECIPAZIONE A COMITATI EDITORIALI DI RIVISTE SCIENTIFICHE**

- Dal 01/10/2014 ad oggi: **Scientific Advisory Board** per la rivista " SPORMETRE ".
- Dal 01/01/2015 ad oggi: **Section Editor** per la rivista Wolters Kluwer " MEDICINE ".
- Dal 01/07/2015 ad oggi: **Editorial Board** per la rivista " Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine ".
- Dal 01/08/2017 ad oggi: **Editorial Board** "SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte".
- Dal 01/09/2017 ad oggi: **Editorial Board** "Journal of Functional Morphology and Kinesiology".

- Dal 01/10/2020 ad oggi: **Associate Editor** per le seguenti riviste FRONTIERS: “Frontiers in Psychology; Frontiers in Physiology; Frontiers in Sports and Active Living”.
- Dal 01/06/2021 ad oggi: **Associate Editor** per la rivista Heliyon - Cell Press

## PREMI E RICONOSCIMENTI NAZIONALI E INTERNAZIONALI PER ATTIVITÀ DI RICERCA

Dal 12/05/2011 al 14/05/2011. **Premio Poster** - 2 Classificato. (Conferenza Nazionale sulle Cure Domiciliari - CARD 2011).

Dal 16/09/2005 al 18/09/2005. **Premio Miglior Poster** (International Association Sport Kinetics - IASK 2005).

Dal 05/07/2017 al 08/07/2017. **GSSI Nutrition Award ECSS 2017** (European College of Sport Science Annual Congress. ECSS 2017).

Dal 13/09/2021 al 15/09/2021. **Premio Poster AIP 2021 Psicologia Sociale** (Associazione Italiana di Psicologia – Sezione Psicologia Sociale).

## PARTECIPAZIONE IN QUALITÀ DI RELATORE A CONGRESSI E CONVEGNI DI INTERESSE INTERNAZIONALE. AFFILIAZIONE A SOCIETÀ SCIENTIFICHE NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

Dal 11/04/2011 al 17/04/2011. **Invited Speaker** " X Conferenza Nazionale di Sanità Pubblica - SITI 2007; Comunicazioni Spazio Giovani. Pisa.

Dal 26/09/2014 al 30/09/2014. **Invited Speaker** "Mediterranean Diet and Workplace Health, Harvard, 2014".

Dal 15/11/2014 al 16/11/2014. **Invited Speaker** "2° Congresso Euroamericano REMH, ROMA 2014".

Dal 28/08/2015 al 30/08/2015. **Keynote Speaker** "5th International Scientific Conference Contemporary Kinesiology - Split, 2015"

Dal 11/04/2019 al 13/04/2019. **Keynote Speaker** "5th International Scientific Conference – EQOL2019 Exercise and Quality of Life: From Healthy Childhood to Active Aging, Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi Sad “

Dal 06/06/2005 ad oggi. **Presenting Author** a Convegni di carattere Scientifico in Italia o all'estero. **Numero complessivo (18)**. Paesi (Italia, Nord America, Portogallo, Inghilterra, Croazia, Spagna, Polonia, Germania, Norvegia, Finlandia, Turchia, Belgio, Montenegro).

Dal 26/07/2011 al 27/07/2015. National Strength and Conditioning Association (**NSCA**)

Dal 01/09/2016 al 01/09/2018. Società Italiana di Anatomia e Istologia (**SIAI**)

Dal 29/04/2019 al 01/06/2021. The American College of Sports Medicine (**ACSM**)

Dal 06/06/2007 ad oggi. European College of Sport Science (**ECSS**)

Dal 05/10/2012 ad oggi. Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (**SISMES**)

## **ATTIVITÀ GESTIONALI, ORGANIZZATIVE E DI SERVIZIO**

### **INCARICHI DI GESTIONE E AD IMPEGNI ASSUNTI IN ORGANI COLLEGIALI E COMMISSIONI, PRESSO RILEVANTI ENTI PUBBLICI E PRIVATI E ORGANIZZAZIONI SCIENTIFICHE E CULTURALI, OVVERO PRESSO L'ATENEO O ALTRI ATENEI**

Il 18 aprile **2018**, è stato nominato **componente del Consiglio del Centro di Ricerca di Ateneo (ATeN)** (ATeN - Advanced Technologies Network Center), in rappresentanza del Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche e della Formazione. Università degli Studi di Palermo.

Il 03 gennaio **2019**, è stato nominato **Delegato alla Terza Missione del Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione**. Università degli Studi di Palermo.

Il 23 maggio **2013**, è stato nominato **Coordinatore regionale area fitness** per la Scuola Regionale dello Sport, CONI Sicilia. Periodo (2013-2015).

Dal 11/04/2011 al 17/04/2011. **Managing Director** dell' "International Week of Football - Sicily, April 11-17, 2011".

Dal 05/10/2012 al 07/10/2012. **Chairman** Convegno Nazionale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive, Palermo, 6 Ottobre 2012. Sessione oral presentations (5.1) sul tema "Functional Adaptation to Exercise" al 4° Convegno Nazionale della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive.

Dal 12/01/2012 ad oggi. **Revisore Progetti di Interesse Nazionale (PRIN)** per il Ministero Italiano per l'Università e Ricerca. Progetti revisionati (6) **Revisore Progetti di Interesse Nazionale (SIR)** per il Ministero Italiano per l'Università e Ricerca. Progetti revisionati (1) **Revisore Progetti di Interesse Nazionale (FIRB)** per il Ministero Italiano per l'Università e Ricerca. Progetti revisionati (3)

Dal 23/10/2014 al 25/10/2014. **Managing Director** del "9<sup>th</sup> International Conference on Strength Training - ICST Padova, 2014".

Dal 17/03/2015 ad oggi. **Revisore Progetti di Interesse Internazionale. (OPUS-NCN-POLONIA)** per il Ministero per l'Università e Ricerca. POLONIA. Progetti revisionati (4)

Dal 26/11/2016 al 26/11/2016. **Chairman** Meeting Internazionale "Fitness, Postura e Sport: dalla Ricerca Scientifica alla Applicazione Pratica". Palermo

29/11/2016. **Nomina di valutatore esterno per la tesi di dottorato** del candidato GIANCOTTI Giuseppe, XXIX ciclo del Dottorato di Ricerca in "Ingegneria Elettrica e dell'Informazione" dell'Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale.

20/11/2016. **Nomina di valutatore esterno per la tesi di dottorato** del candidato GJAKA Masar, XXIX ciclo del Dottorato di Ricerca in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport dell'Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

06/02/2017. **Nomina di valutatore esterno per la tesi di dottorato** della candidata LODI Alessandra, XXVIII ciclo del Dottorato di Ricerca in Bioscienze e Biotecnologie – Indirizzo Neurobiologia dell'Università degli Studi di Padova.

20/12/2018. **Nomina di valutatore esterno per la tesi di dottorato** del candidato CIACCIONI Simone, del Dottorato di Ricerca in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport dell'Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

Dal 06/07/2007 ad oggi. **Attività di revisione scientifica (Reviewer)** per le seguenti riviste internazionali:

- British Journal of Sports Medicine.
- International Journal of Sports Medicine.
- Medicine and Science in Sport and Exercise.
- Journal of Sports Sciences.
- Sport Sciences for Health.
- Journal of Strength and Conditioning Research.
- Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.
- Scientific Reports - Nature.
- Iranian Journal of Public Health.
- Medicine.
- The Journal of Nutrition, Health & Aging.
- PLOS ONE.
- Women & Health.
- Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine.
- Spormetre.
- Journal of Science and Medicine in Sport.
- Riviste MDPI e Riviste Frontiers.
- Biomed Research International
- Experimental Gerontology
- Helyion - Cell Press

## **DIREZIONE O PARTECIPAZIONE ALLA EDIZIONE DI LIBRI DI TESTO E TRADUZIONE DI TESTI DI RICONOSCIUTO PRESTIGIO INTERNAZIONALE**

**2011.** Jemni M, **Bianco A**, Palma A. Proceedings of the 1<sup>st</sup> International Conference in Science and Football, 15-17 April 2011, Palermo - Italy. Scuola dello Sport CONI Sicilia Publications, ISBN: 978-88-905268-2-4

**2013.** Paoli A, Neri M, **Bianco A**. Principi di metodologia del fitness. Erika Edizioni. ISBN-13: 978-8895197852

**2019.** **Bianco A**. Health Promotion in Children and Adolescents through Sport and Physical Activities. Curatela MDPI; ISBN 978-3-03897-886-2 (Pbk); ISBN 978-3-03897-887-9 (PDF)



**2020.** Capitolo 6. A cura di **Bianco A.** Il trasferimento dell'energia durante l'attività fisica. Edizione Italiana del libro di testo Essentials of Exercise Physiology, 5ed. William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. PICCIN Nuova Libreria SPA. ISBN 978-88-299-2991-7

**2021.** Capitolo 5. A cura di Palma A, **Bianco A.**, Thomas E. Attività Motoria e Sportiva in Età Evolutiva, III Edizione. A cura di Pasqualina Buono. Idelson Gnocchi Editore. ISBN 978-88-7947-7260

**2021. Bianco A.** Health Promotion in Children and Adolescents through Sport and Physical Activities – 2<sup>ND</sup> Edition. Curatela MDPI; ISBN 978-3-0365-1197-9 (Hbk); ISBN 978-3-0365-1196-2 (PDF)

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

- che le informazioni e le dichiarazioni contenute nel presente curriculum vitae corrispondono al vero;
- di essere in possesso di tutti i titoli riportati nel presente curriculum vitae;
- che ogni contenuto relativo a titoli, pubblicazioni e attività svolte riportate nel presente curriculum vitae corrisponde al vero;

Firma