



## Curriculum Vitae Europass



### Informazioni personali

Cognome(i)/Nome(i)

**Ferrari Luca**

Indirizzo(i)

30, via G. Savonarola, 46034, Borgo Virgilio (MN), Italia

Telefono(i)

3470521378

E-mail

lc.ferrari93@gmail.com

Cittadinanza

Italiana

Data di nascita

20/01/1993

Sesso

Maschio

**Occupazione  
desiderata/Settore  
professionale**

**Strength and Conditioning Coach / Preparatore Atletico / Allenatore**

### Esperienza professionale

Date

Agosto 2018 - in corso

Lavoro o posizione ricoperti

Coordinatore organizzativo Centro Allenamento Forza (CAF)

Principali attività e responsabilità

Organizzazione e coordinamento attività del centro

Nome e indirizzo del datore di lavoro

Università di Verona, Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento.

Tipo di attività o settore

Attività con sovraccarichi per diversi tipi di popolazioni

Date

Settembre 2018 - in corso

Lavoro o posizione ricoperti

Tutor del Master in Esercizio-Terapia: progettazione e conduzione dell'esercizio fisico nelle patologie esercizio-sensibili (II Livello)

Principali attività e responsabilità

Coordinamento e organizzazione gestionale delle attività didattiche

Nome e indirizzo del datore di lavoro

Università di Verona, Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento.

Tipo di attività o settore

Formazione Post Lauream

Date

Settembre 2016 - in corso

Lavoro o posizione ricoperti

Strength coach per i corsi di Powerlifting, Genitori e figli e AgedFit

Principali attività e responsabilità

Programmazione, progettazione e conduzione attività con sovraccarichi

Nome e indirizzo del datore di lavoro

Università di Verona, Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento.

Tipo di attività o settore

Strength training

	Date	2020
Lavoro o posizione ricoperti	Principali attività e responsabilità	Docente per il corso di Perfezionamento "Strength training per la terza età" Lezione teorica frontale e pratica di laboratorio
Nome e indirizzo del datore di lavoro		Università di Verona, Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento
Tipo di attività o settore		Formazione Post Lauream
	Date	Ottobre 2019 – Marzo 2020
Lavoro o posizione ricoperti	Principali attività e responsabilità	Responsabile sala pesi Supervisione, progettazione allenamenti
Nome e indirizzo del datore di lavoro		Palestra Strong 4 Real Valpolicella, Pescantina (VR)
Tipo di attività o settore		Strength training
	Date	Settembre 2014 – Luglio 2015
Lavoro o posizione ricoperti	Principali attività e responsabilità	Allenatore calcio settore giovanile Conduzione allenamenti
Nome e indirizzo del datore di lavoro		A.S.D. Cantera, Rivalta (MN)
Tipo di attività o settore		Sportivo dilettantistico
<b>Istruzione e formazione</b>		
	Date	Ottobre 2018 – Ottobre 2019
Titolo della qualifica rilasciata	Principali tematiche/competenza professionali possedute	Master di II livello in Esercizio-Terapia: progettazione e conduzione dell'esercizio fisico nelle patologie esercizio-sensibili Progettare e condurre attività fisica per patologie esercizio-sensibili (diabete, malattie cardiovascolari, Alzheimer, Parkinson, ecc...)
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione		Università di Verona, Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento.
Livello nella classificazione nazionale o internazionale		Premio per miglior Project Work
	Date	Ottobre 2015 – Aprile 2018
Titolo della qualifica rilasciata	Principali tematiche/competenza professionali possedute	Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e Prestazione fisica Programmazione e conduzione allenamenti sportivi, tecniche e metodiche di valutazione funzionale, biomeccanica dello sport, biochimica dello sport, controllo biomedico dell'allenamento, metodologia degli sport.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione		Università di Verona, Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento.
Livello nella classificazione nazionale o internazionale		110 lode / 110
	Date	Ottobre 2012 – Ottobre 2015
Titolo della qualifica rilasciata	Principali tematiche/competenza professionali possedute	Laurea Triennale in Scienze delle attività Motorie e sportive Anatomia, fisiologia, biochimica, chinesiologia, psicologia, pedagogia, biomeccanica, analisi e metodologia dell'allenamento, malattie apparato locomotore.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione		Università di Verona, Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento.
Livello nella classificazione nazionale o		110 lode / 110

<b>internazionale</b>  <b>Date</b> Titolo della qualifica rilasciata Diploma di Geometra Principali tematiche/competenza professionali possedute Costruzioni, topografia, estimo, impianti, disegno. Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Istituto tecnico per geometri Carlo D'Arco. Livello nella classificazione nazionale o internazionale 98 / 100																									
<b>Capacità e competenze personali</b>  <b>Madrelingua</b> Italiano <b>Altra(e) lingua(e)</b> <b>Autovalutazione</b> <b>Lingua Lingua</b> <b>Comprensione</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Comprensione</th> <th colspan="2">Parlato</th> <th colspan="2">Scritto</th> </tr> <tr> <th colspan="2">Ascolto</th> <th colspan="2">Lettura</th> <th colspan="2">Interazione orale</th> </tr> <tr> <th colspan="2">Buono/Ottimo</th> <th colspan="2">Buono/Ottimo</th> <th colspan="2">Discreto/Buono</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> </tbody> </table>	Comprensione		Parlato		Scritto		Ascolto		Lettura		Interazione orale		Buono/Ottimo		Buono/Ottimo		Discreto/Buono								
Comprensione		Parlato		Scritto																					
Ascolto		Lettura		Interazione orale																					
Buono/Ottimo		Buono/Ottimo		Discreto/Buono																					
<b>Capacità e competenze sociali</b> Buone capacità di lavorare in team, buona capacità relazionale con diverse popolazioni e fasce di età. <b>Capacità e competenze organizzative</b> Ottime capacità organizzative di coordinamento e amministrazione di persone, attività, progetti, mezzi. <b>Capacità e competenze tecniche, informatiche e artistiche</b> Ottima conoscenza del computer (utilizzo del pacchetto office, con particolare riferimento a Excel; discreta conoscenza di gestione siti tramite WordPress), di attrezature specifiche in ambito sport science (metabolimetri, lattacidometri, accelerometri, macchinari isotonici, ecc...), ottima capacità di ricerca e sintesi della letteratura scientifica di competenza attraverso banche dati (Pubmed, SportDiscus, Google scholar, ecc...). <b>Altre capacità e competenze</b> Atleta di Powerlifting Classic e Gear, allenatore certificato AIF (base), allenatore certificato FIPE (I livello), Personal trainer IART. <b>Patente</b> Patente A1, A e B; automunito																									
<b>Ulteriori informazioni</b>  Docente per il Corso di Perfezionamento in Strength Training per la terza età. Università di Verona, Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento. Post lauream, 2020.  Primo autore del Paper: L. Ferrari, A. L. Colosio, M. Teso, S. Pogliaghi, "Performance and Anthropometrics of Classic Powerlifters: which size matters?", Journal of Strength and Conditioning Research, 2020.  Co-autore, del Paper in revisione: M. Teso, A. L. Colosio, L. Ferrari, S. Pogliaghi, "Indexes of fat oxidation from ramp vs steady-state protocols in postmenopausal women," medicine & science in sports & exercise. <b>Posters presentation</b> Brescia, 29 Settembre - 01 Ottobre 2017. IX congresso nazionale SISMES: ricerca e formazione applicate alle scienze motorie e sportive.																									

"Analysis of the barbell trajectory as an index of technical ability in squat", Luca Ferrari, Federico Y. Fontana, Paola Zamparo, Silvia Pogliaghi. Presenter.

Firenze, 3 – 6 Ottobre 2018. IX congresso nazionale SIAMOC: congresso nazionale della società italiana di analisi di movimento in clinica.

"A small horizontal component of the barbell trajectory is a simple index of technical efficiency in squat", Luca Ferrari, Gianluca Bochicchio, Silvia Pogliaghi. Presenter

Firenze, 3 – 6 Ottobre 2018. IX congresso nazionale SIAMOC: congresso nazionale della società italiana di analisi di movimento in clinica.

"Validation of the single 3-min submaximal test for the prediction of the Critical Power in young women", Luca Ferrari, Alessandro Colosio, Silvia Pogliaghi. Presenter

Bologna, 27 29 Settembre 2019. XI CONGRESSO NAZIONALE SISMES.

"Performance and Anthropometrics of Classic Powerlifters: which size matters?", L. Ferrari, A. L. Colosio, M. Teso, S. Pogliaghi.

#### **Oral presentation**

Bologna, 27 29 Settembre 2019. XI CONGRESSO NAZIONALE SISMES.

"The 3-min submaximal test for the prediction of Maximal Lactate Steady State." L. Ferrari, A.L. Colosio, M. Teso, S. Pogliaghi

#### **Allegati**