



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	Docente per il corso di Perfezionamento "Strength training per la terza età"
Principali attività e responsabilità	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	Responsabile sala pesi
Principali attività e responsabilità	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	Allenatore calcio settore giovanile
Principali attività e responsabilità	Conduzione allenamenti
Nome e indirizzo del datore di lavoro	A.S.D. Cantera, Rivalta (MN)
Tipo di attività o settore	Sportivo dilettantistico
Istruzione e formazione	
Date	Ottobre 2018 – Ottobre 2019
Titolo della qualifica rilasciata	Master di II livello in Esercizio-Terapia: progettazione e conduzione dell'esercizio fisico nelle patologie esercizio-sensibili
Principali tematiche/competenza professionali possedute	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	Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e Prestazione fisica
Principali tematiche/competenza professionali possedute	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	Laurea Triennale in Scienze delle attività Motorie e sportive
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Anatomia, fisiologia, biochimica, chinesioterapia, 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 internazionale	110 lode / 110

internazionale

Date Settembre 2007 – Luglio 2012

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

Capacità e competenze personali

Madrelingua Italiano

Altra(e) lingua(e) Inglese

Autovalutazione

Lingua

Lingua

Comprensione		Parlato		Scritto	
Ascolto	Lettura	Interazione orale	Produzione orale		
Buono/Ottimo	Buono/Ottimo	Discreto/Buono	Discreto/Buono	Buono/Ottimo	

Capacità e competenze sociali Buone capacità di lavorare in team, buona capacità relazionale con diverse popolazioni e fasce di età.

Capacità e competenze organizzative Ottime capacità organizzative di coordinamento e amministrazione di persone, attività, progetti, mezzi.

Capacità e competenze tecniche, informatiche e artistiche Ottima conoscenza del computer (utilizzo del pacchetto office, con particolare riferimento a Excel; discreta conoscenza di gestione siti tramite WordPress), di attrezzature 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...).

Altre capacità e competenze Atleta di Powerlifting Classic e Gear, allenatore certificato AIF (base), allenatore certificato FIPE (I livello), Personal trainer IART.

Patente Patente A1, A e B; automunito

Ulteriori informazioni 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.

Posters presentation

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 Boicchio, 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