C216-0005700-05/12/2023 A - Allegato Utente 2 (A02)

MARCO FERRAI

Profilo professionale

Personalità intraprendente e determinata, ha recentemente conseguito la Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, in corso la Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate.
Può contare su una forte motivazione e sul desiderio di crescere professionalmente, contribuendo proattivamente al raggiungimento degli obiettivi individuali e di team.
Numerose esperienze nel settore mi hanno permesso di integrarmi nel mondo del lavoro con il focus sugli obiettivi delle persone, per ogni fascia d'età.

Capacità e competenze

- Programmi di istruzione per neonati, bambini piccoli e bambini in età prescolare
- Autonomia operativa, serietà e puntualità
- Strategie per la gestione delle risorse umane
- Attitudine cooperativa e al lavoro di squadra
- Conoscenza dei regolamenti sportivi
- Tecniche di allenamento
- Tecniche di riscaldamento
- Gestione degli infortuni sportivi
- Promozione del fair play
- Nozioni di psicologia dello sport
- Tecniche di training
- Training personalizzati
- Elementi di anatomia e fisiologia
- Tecniche di pronto soccorso
- Conoscenza degli integratori alimentari
- Conoscenze di medicina dello sport
- Conoscenza delle tecniche di stretching
- Strategie di preparazione atletica
- Trattamento degli infortuni
- Elementi di base di nutrizione
- Strategie motivazionali
- Sistemi di allenamento sportivo
- Meccanismi di valutazione delle condizioni fisiche

- Tecniche e tattiche di gioco
- Strategie di gioco
- Ottime abilità relazionali

Esperienze lavorative e professionali

Settembre 2023 - Ottobre 2023

Corso di psicomotricità con bambini dai 4 agli 8 anni e Corso di Core Stability per adulti dai 30 ai 55 anni in collaborazione con il commune di Telve (10 lezioni + 10 lezioni)

- Il corso di psicomotricità ha compreso lo sviluppo degli schemi motori di base integrato con le capacità coordinative attraverso il gioco ludico.
- Il Corso di core stability ha compreso gli esercizi fondamentali per migliorare la stabilità e la forza dei muscoli del core al fine di migliorare la postura e prevenire I dolori muscolari e articolari.

Luglio 2023 - Settembre 2023

Tirocinio Isokinetic Verona (250 ore)
Riabilitatore, rieducatore e riatletizzatore per il ritorno in campo dell'atleta

- Idrokinesiterapia
- Green room con valutazione biomeccanica
- Esercizi in campo sport-specifici per la disciplina praticata

Maggio 2023 - ad oggi

Bolghera Volley
Preparatore Atletico e rieducatore funzionale

- Preparazione atletica atlete under 13/14 con programmi sport specifici.

Settembre 2022 - ad oggi

Scuola Superiore UPT Borgo Valsugana
Insegnante educazione fisica

- Programmazione di esercizi fisici e tecnici in base a nuove varianti e metodologie capaci di coinvolgere e stimolare gli allenamenti singoli e di gruppo.
- Supporto psicologico e motivazionale finalizzato al mantenimento di livelli adeguati di training nel corso del tempo.
- Verifica della corretta esecuzione di esercizi e piani di training con attuazione di eventuali interventi correttivi.

Settembre 2022 - ad oggi

Centro Attività Motorie Telve di Sopra, Telve, Tezze, Samone
Educatore Motorio per la terza età

- Ginnastica dolce per la terza età per il mantenimento dello stato di salute e ginnastica funzionale.

Gennaio 2023 -

Coni Pergine, Madrano, Seregnano, Roncegno, Castelnuovo
Esperto Coni Elementari

Giugno 2023

- Alfabetizzazione motoria per i bambini della seconda e prima elementare.
- Integrazione delle capacità coordinative con gli schemi motori di base attraverso il gioco.

Settembre 2022 - Gennaio 2023

LR Vicenza Vicenza

Tirocinio Preparatore Atletico

- Assegnazione di esercizi e piani di lavoro in base al potenziale fisico dell'atleta secondo una calendarizzazione che permetta di raggiungere i traguardi pianificati nei tempi e modi stabiliti.
- Monitoraggio delle performance atletiche in base ai programmi iniziali e analisi di eventuali scostamenti.
- Coordinamento con gli altri tecnici professionisti di settore e con le figure professionali di livello manageriale e medico tra cui massaggiatori, allenatori, fisioterapisti e medici.
- Valutazione delle potenzialità agonistiche degli atleti anche in funzione degli infortuni subiti.
- Supporto e motivazione psicologica degli atleti soprattutto in situazioni di difficoltà fisica o fragilità emotiva.
- Definizione degli obiettivi e dei risultati sportivi da raggiungere a breve, medio e lungo termine.
- Assegnazione di esercizi e piani di lavoro individuali o collettivi in funzione del rendimento fisico-tattico.
- Preparazione atletica (squadra Primavera, under 17 e riatletizzazione infortunati Lega Pro)

Maggio 2022 - Novembre 2022

Vales Borgo Valsugana e Villa Agnedo

Educatore motorio per anziani

- Gestione del carico di lavoro affidato mantenendo calma e equilibrio.
- programmi di esercizio fisico strutturato e programmi di attività fisica adattata al di promuovere un benessere psicofisico generale

Maggio 2021 - Gennaio 2022

Centro Attività Motorie Scurelle

Tirocinio e Collaborazione Personal trainer

- Elaborazione di schede personalizzate di riscaldamento, allenamento e stretching.
- Elaborazione di programmi di allenamento per gruppi e singoli e prevedendo l'uso di attrezzi e strumenti a supporto.
- Monitoraggio e interpretazione dei risultati dei programmi di allentamento personalizzati.
- Pianificazione degli esercizi con pesi, manubri e bilancieri validando simmetria, postura e sforzo dell'atleta.
- Suggerimenti e consigli su stile di vita, integratori e corretta alimentazione.

Settembre 2020 - Giugno 2021

U.S Telve Telve

Allenatore di calcio Pulcini

- Gestione degli allenamenti di squadre giovanili e coordinamento delle relazioni con genitori e parenti.
- Spiegazione di regole, regolamenti e linee guida dei campionati a giocatori e allenatori.

Dicembre 2020 - Marzo 2021

Scuole Medie "Ora e Veglia" Borgo Valsugana
Insegnante educazione fisica

- Organizzazione di materiale e piani didattici al fine di creare attività immersive per l'approfondimento dei concetti di educazione fisica.
- Creazione di programmi coinvolgenti, promozione della cultura della scoperta e organizzazione ottimale delle aule a sostegno del processo di apprendimento degli studenti.

Novembre 2018 - Ottobre 2019

Spirale Cinte Tesino
Mulettista magazziniere

- Trasferimento dei prodotti dal magazzino all'area di carico e di spedizione.
- Carico e scarico dei mezzi e verifica dei documenti di trasporto della merce.
- Movimentazione manuale della merce e utilizzo di muletti, carrelli elevatori e transpallet.

Gennaio 2018 - Febbraio 2018

NH Hotel Trento
Tirocinio Receptionist

- Esecuzione di attività al di fuori del proprio ruolo per supportare colleghi e struttura.
- Esecuzione di attività finalizzate al miglioramento personale e professionale.

Luglio 2017 - Agosto 2017

Kavalierhaus Salisburgo
Barman cameriere

- Accoglienza clienti e miscelazione di bevande in base a gusti, preferenze ed eventuali intolleranze.
- Selezione di bicchieri e strumenti idonei alla miscelazione e alla degustazione ottimale di alcolici e analcolici.
- Allestimento della sala e del bancone in funzione delle varie tipologie di servizio banqueting.

Gennaio 2017 - Febbraio 2017

Grand Hotel Imperial Levico Terme
Tirocinio Receptionist e Barman

- Proposta di un servizio di qualità con grande attenzione al cliente.
- Pianificazione delle attività lavorative nel rispetto delle tempistiche richieste.
- Ricerca della soddisfazione del cliente attraverso un elevato livello di attenzione al servizio.

Luglio 2016 - Agosto 2016

Consorzio Levico Terme Levico Terme
Tirocinio Organizzazione Eventi

- Utilizzo di metodologie comunicative capaci di facilitare la relazione con i diversi interlocutori.
- Capacità di organizzare un evento (Festival dei fiori, Festival del Benessere)

Giugno 2016 - Luglio 2016

Ferrai Cristiano Costruzioni Pergine valsugana
Manovale muratore

- Esecuzione del risanamento delle murature e del consolidamento strutturale di edifici.

Istruzione e formazione

In corso	**Master Preparazione atletica** Università degli Studi di Pisa
In corso	**Laurea Magistrale LM67:** Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (Discussione 10 gennaio 2024)
Giugno 2022	**24 CFU** per l'insegnamento (psicologia dell'educazione, antropologia culturale, pedagogia generale e sociale, metodologie e tecnologie didattiche)
Maggio 2022	**Laurea Triennale L22** Scienze delle Attività Motorie e Sportive
Giugno 2018	**Diploma**: Istituto Tecnico per il Turismo, Civezzano; Ivo de Carneri

Lingue

Italiano: Madrelingua

Inglese: B2

Intermedio avanzato

Tedesco: B1

Base

Russo: A1

Principiante

Hobby e interessi

Avendo studiato Scienze Motorie non può sicuramente mancare la mia passione per lo sport e l'attività fisica in generale. Gioco a calcio e nei momenti non agonistici pratico ciclismo, nuoto, tennis, corsa in montagna e palestra.

Corsi e aggiornamenti

- Associato al CISM (Comitato Italiano Scienze Motorie)
- Associato AIAC (Associazione Italiana Allenatori)
- Buona gestione imprenditoriale (Stefano Versace)
- Primo soccorso con Daniele Torghele
- Sicurezza sul Lavoro
- Importanza dello sport (Totò Forray Aquila Basket)
- Gestione degli sponsor nello sport (Ninesquared, Filippo Lanza)
- Insegnamento e come comportarsi con i diversamente abili (Progetto Gaia, Dottor Ianes Università di Bolzano, Savina Francescatti, Graziella Anesi Presidente Handicrea, Silvia Fattore, Francesca Fugatti)
- Cosa fare se? Con la fisioterapista Cristina Moretti
- Sani stili di vita, il piacere di un'alimentazione che fa bene alla salute (Roberto Crivellaro)
- Patologie urologiche dell'uomo, dalla prevenzione alla diagnosi precoce (Dott. Daniele Mattevi, urologo Santa Chiara)
- Prevenzione infortuni e riabilitazione (fisioterapista Mattia Bordato)
- L'evoluzione di una seduta d'allenamento (Marco Gaburro, allenatore di calcio professionista)
- Allenare il gioco del calcio al tempo del Covid (Roberto Baroni e Maurizio Giordani, docenti a Coverciano)
- La video analisi nel calcio dilettantistico (Gianluca Maran, match analyst FC Genoa)
- Portiere essere e non fare. Evoluzione “con e per la squadra (Lorenzo Fattori, preparatore dei portieri a Coverciano)
- Velocità e accelerazione per migliorare la performance (Valter Vio, preparatore atletico ACF Fiorentina)
- Dall'infortunio al rientro in campo, le tappe da seguire (Mattia Zambaldi, fisioterapista FC Sion)
- Alimentazione. Le regole d'oro dello sportivo (Simone Giannelli, pallavolista e studente di scienze dell'alimentazione)
- La palla al centro della preparazione (Fabio Trentin, preparatore atletico FC Venezia)
- Organizzazione del gioco tra schemi e principi (Christian Maraner, allenatore in seconda FC Genoa)
- Dal Trentino alla serie A, un percorso possibile (Andrea Pinamonti e Fabio Depaoli, calciatori professionisti di FC Inter e FC Atalanta)
- L'allenamento individuale: metodologie e proposte nel programma di sviluppo territoriale (Massimo Mapelli, Angelo Sposato, Marco Scotti: responsabili attività giovanile Monza e Sondrio)
- Prevenzione e carico di lavoro (Franco Impellizzeri, professore Sport and Medicine presso l'University of Technology di Sidney)
- Prevenzione, sviluppo ed evoluzione nel mondo femminile, maschile e nel settore giovanile (Filippo Sdringola preparatore atletico FC Inter Women, Francesco Vaccariello preparatore atletico Frosinone Calcio)
- La Forza oggi: macchine isotoniche, funzionale, isoinerziale, pliometria, quale forza per il giocatore infortunato (Giorgio

d'Urbano, Agostino Tibaudi, Duccio Ferrari Bravo, Francesco Perondi, Alessandro Pilato, Fabrizio Borra "preparatori atletici")

- Allenamento e prevenzione infortuni delle donne (Roberto Benis Trainer ATS)
- Riatletizzazione, Il ritorno in campo del giocatore infortunato (Marco Luison preparatore atletico FC Juventus, Paolo Barbero preparatore atletico Hellas Verona)

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali