



Luca
Orrù

DATA DI NASCITA:

1

CONTATTI

Sesso: Maschile



ESPERIENZA LAVORATIVA

01/01/2020 - ATTUALE

Referente Regionale della Formazione Sardegna

Federazione Italiana Pesistica

Organizzazione e gestione dei corsi di formazione della FIPE nella regione Sardegna

09/2018 - ATTUALE

Formatore

Fitnessway

Formatore ai corsi di Personal Trainer 1° livello

18/03/2018 - 05/2020

Allenatore della squadra di Powerlifting

Olympiagym

- Allenatore del team di atleti agonisti di Powerlifting

Iglesias (SU)

01/01/2018 - ATTUALE

Coordinatore regionale Distensione su Panca

Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

06/11/2017 - ATTUALE

Docente di Scienze Motorie e Sportive negli Istituti di istruzione Secondaria di 1° e 2° grado

Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca (MIUR)

2017 - ATTUALE

Docente presso i corsi di formazione per Personal Trainer

Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

Materie trattate:

- Insegnamento teorico-pratico dell'utilizzo del programma Kinovea per l'analisi video della prestazione sportiva
- Metodiche di allenamento per il fitness
- Adattamenti acuti e cronici all'esercizio con i sovraccarichi
- Motivazione del cliente

2016 - ATTUALE

Tutor Sportivo

CONI - Progetto "Sport di Classe"

Progettazione di attività didattiche del loro svolgimento in classi della Scuola primaria In collaborazione col docente di Scienze Motorie.

- Individuazione di strategia per la partecipazione attiva degli alunni con bisogni educativi speciali (BES).

Iglesias, Italia

07/2013 - ATTUALE

● **Personal trainer e preparatore fisico privato**

-Allenatore privato e a distanza in varie discipline che prevedono l'uso dei sovraccarichi (powerlifting, bodybuilding, fitness)

-Posturologia per clienti con varie problematiche

- Preparazione fisica con sovraccarichi

22/11/2020 - ATTUALE

● **Coordinatore regionale dirigente (Sardegna)**

Federazione italiana Pesistica

05/2018 - 06/2018

● **Tutor didattico**

Università degli Studi di Cagliari

- Insegnante pratico di "Atletica leggera" nel corso di laurea di Scienze delle attività motorie e sportive

- Insegnamento pratico di "Attività motorie per età evolutiva, adulta e anziana" nel corso di laurea di Scienze delle attività motorie e sportive

Cagliari

31/08/2015 - 10/03/2018

● **Istruttore di sala pesi**

Centro Fitness Antares

Allenamento di clienti di diversa tipologia e preparazione di schede di allenamento individualizzate.

Loc. Monte Figu, 09016, Iglesias, Italia

16/03/2016 - 01/01/2017

● **Esperto di Programmazione e Tecnica dell'Allenamento per gli Sport di Forza e Potenza**

Oukside

- Produzione di materiale didattico di alto livello per la formazione di professionisti

- Consulenze online sull'allenamento nel Bodybuilding, Fitness, Sport di Forza e Potenza, Preparazione fisica

11/2014 - 06/2015

● **Tirocinio formativo**

Federazione Italiana Triathlon (FITRI)

-Monitoraggio del carico di allenamento di atleti di interesse nazionale.

-Attività di ricerca sul campo su aspetti legati alla prestazione nel triathlon

-Collaboratore negli allenamenti della frazione di corsa con atleti della società Ironteam Italia.

Centro di preparazione olimpica dell'Acqua Acetosa "Giulio Onesti" - Largo Giulio Onesti 1, 00197, Roma, Italia

11/2014 - 06/2015

● **Tirocinio formativo**

Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

-Formazione sulle metodiche di allenamento della pesistica olimpica.

-Attività di ricerca volta all'analisi della traiettoria delle alzate di atleti di livello nazionale e internazionale.

Centro di preparazione olimpica dell'Acqua Acetosa - Largo Giulio Onesti 1, 00197, Roma, Italia

14/01/2015 - 10/06/2015

● **Tutor sportivo**

CONI - Progetto "Sport di Classe"

-Progettazione di attività didattiche del loro svolgimento in classi della scuola primaria in collaborazione col docente di scienze motorie.

-Individuazione di strategia per la partecipazione attiva degli alunni con bisogni educativi speciali (BES).

Roma, Italia

11/2012 - 05/2013

● **Tirocinio formativo**

Palestra fitness "Forma Kalaris"

-Acquisizione delle varie metodiche di allenamento per il bodybuilding e il fitness.

-Formazione su corsi fitness di gruppo.

-Formazione su metodiche di riabilitazione post-infortunio.

-Attività di istruttore di sala.

-Acquisizione della didattica degli esercizi e di esperienza nel rapporto col cliente.

Cagliari, Italia

11/2012 - 05/2013

● **Tirocinio formativo**

Azienda Ospedaliera Universitaria di Cagliari - Centro Andrologia e Obesità

-Formazione sul trattamento dei pazienti obesi dal punto di vista medico, nutrizionale e motorio, in collaborazione con varie figure professionali.

-Proposta di protocolli di allenamento individualizzati.

-Rilevamento delle loro abitudini alimentari per studio qualitativo.

Cagliari, Italia

01/2012 - 09/2012

● **Tirocinio formativo**

Palestra "La Palma Fitness Club"

-Acquisizione delle varie metodiche di allenamento sul bodybuilding e il fitness.

-Spinning

-Attività di istruttore di sala pesi e personal trainer

Iglesias, Italia

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

15/11/2020

● **Corso "La metodologia della scuola veneta"**

Vikings Veneto Powerlifting

10/2019 - 02/2020 - Reggio di Calabria, Italia

● **Master Universitario di I livello Annuale di 1500 ore e 60 CFU in "Sociologia e metodologia della didattica negli insegnamenti di Educazione Motoria"**

Università per stranieri "Dante Alighieri"

Master di formazione sugli aspetti metodologici e sociologici delle scienze motorie

18/01/2019 - 19/01/2019

● **Corso di base per docenti di Educazione Fisica di "Orienteering"**

Federazione Italiana Sport di Orientamento - FISO

Corso di base di Orienteering da 16 ore, dove sono stati affrontati i temi principali della costruzione della mappa da gara e i regolamenti, con prova pratica di competizione.

12/2018

● **Lo sviluppo delle competenze didattiche**

Università degli Studi di Cagliari

Corso mirato al potenziamento delle capacità didattiche dei docenti, nell'ambito del progetto DISCENTIA.

06/10/2018 - 07/10/2018 - Cagliari

● **Safety is the priority**

ChinesioLab Physical Conditioning

Corso di prevenzione e riabilitazione di infortuni nel Powerlifting e negli sport di Forza in generale.

12/2016 - Nuoro, Italia

● **Allenatore avanzato di Powerlifting**

Federazione Italiana Powerlifting (FIPL)

-Acquisizione della tecnica e delle metodiche avanzate di allenamento delle tre alzate di gara del powerlifting.

02/2016 - 11/2016

● **Tecnico Specialista di Pesistica Olimpica**

Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

- Teoria e pratica della tecnica di esecuzione delle alzate olimpiche e della metodologia di allenamento nella pesistica
- Valutazione funzionale di giovani pesisti
- Psicologia dello sport e Coaching applicata alla pesistica
- Statistica applicata alla ricerca scientifica nello sport- Partecipazione a raduni tecnici nazionali

07/05/2016 - 08/05/2016

● **Corso di Specializzazione "Il riequilibrio muscolare e posturale"**

Federazione Italiana Pesistica

Analisi posturale utilizzando i seguenti test di valutazione:

-Q.M.A.
-Massima Forza Isometrica
-Baropodometria
-Test funzionali

Esempio protocolli di rieducazione posturale e riabilitativa.

01/2016

● **Tecnico Istruttore di Atletica Leggera**

Federazione Italiana di Atletica Leggera - Fidal

- Didattica e insegnamento delle discipline dell'atletica leggera

12/2015 - Nuoro, Italia

● **Allenatore base di Powerlifting**

Federazione Italiana Powerlifting (FIPL)

-Acquisizione della tecnica e delle metodiche di allenamento delle tre alzate di gara del powerlifting.

22/10/2013 - 07/10/2015 - Roma, Italia

● **Laurea Magistrale in "Scienza e Tecnica dello Sport" con votazione 110/110 e lode**

Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

07/2015 - 07/2015 - Roma, Italia

● **Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)**

National Strength and Conditioning Association (NSCA)

-Preparazione fisica con i sovraccarichi.

-Allenamento delle varie espressioni della forza.

04/2014 - 04/2014 - Roma, Italia

● **BLSD (Basic Life Support Defibrillation)**

Croce rossa italiana

-Rianimazione cardiopolmonare

-Utilizzo del defibrillatore semiautomatico

02/2014 - 02/2014 - Roma, Italia

● **Allenatore Personal trainer di 2° livello**

Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

04/10/2010 - 22/07/2013 - Cagliari, Italia

● **Laurea triennale in "Scienze delle Attività Motorie e Sportive" con votazione 110/110 e lode e menzione speciale**

Università degli Studi di Cagliari - Facoltà di Medicina e Chirurgia

04/2013 - 04/2013 - Cagliari, Italia

● **Corso "Experience to action"**

CONI

-Bodybuilding

-Pilates

-Acquagym

-Functional training

-Personal training

04/2013 - 04/2013 - Cagliari, Italia

● **Corso "Come valutare la performance"**

CONI

- Metabolimetria
- Test Wingate
- Test potenza/cadenza
- Impedenziometria
- Plicometria
- All-out
- Curva Forza/Velocità

04/2013 - 04/2013 - Iglesias, Italia

● **Corso "Capacità motorie per l'avviamento allo sport"**

CONI

- Giochi e attività per bambini della scuola primaria
- Fasi sensibili

03/2013 - Cagliari, Italia

● **Animatore di 1° momento**

Federazione Italiana Rugby (FIR)

04/2012 - 04/2012 - Cagliari, Italia

● **Corso "Aspetti tecnico-scientifici del fitness e del bodybuilding"**

Federazione Italiana Fitness (FIF)

- Bodybuilding
- Riabilitazione
- Dimagrimento
- Costruzione schede di allenamento per principiante

COMPETENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: Italiano

inglese

Ascolto B1	Lettura B1	Produzione orale	Interazione orale	Scrittura
----------------------	----------------------	------------------	-------------------	-----------

COMPETENZE DIGITALI

Microsoft Office | Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) | Social Network | Utilizzo del browser | Gestione autonoma della posta e-mail | Posta elettronica | GoogleChrome | Elaborazione delle informazioni | Sistemi Operativi Windows 9XNT2000XPVistaSeven8Windows 10 Android | Risoluzione dei problemi

PATENTE DI GUIDA

- Patente di guida: **B**

ONORIFICENZE E RICONOSCIMENTI

Riconoscimenti e premi

- Premio come "Miglior laureato A.A. 2012/2013" dei corsi di laurea triennali della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Cagliari.
- Secondo Classificato al concorso "La Forza dei Giovani Laureati" nell'anno 2015, promosso dalla FIPE, da NSCA Italia e da Calzetti Mariucci.
- Secondo Classificato al "Contest TESI Scienze Motorie", promosso dal scienzemotorie.com

COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Competenze organizzative

- Sono un grande lavoratore, molto metodico e scrupoloso.
- Rispettare le scadenze garantendo la massima qualità è per me una priorità assoluta.

COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI.

Competenze comunicative e interpersonali.

- Ottima capacità di relazionarsi con il cliente/atleta grazie all'esperienza come personal trainer/preparatore fisico e con i tirocini formativi.
- Ottima capacità di gestione di gruppi di bambini, acquisita grazie al lavoro a scuola.
- Ottime capacità di esposizione orale. Nutro da sempre una passione per le tecniche comunicative e il PNL.

COMPETENZE PROFESSIONALI

Competenze professionali

- Conoscenza del software per analisi video Kinovea, acquisita durante il lavoro sperimentale per la tesi di laurea magistrale.
- Ottima conoscenza dell'alimentazione per lo sport e l'esercizio fisico acquisita durante studio individuale.
- Ottima conoscenza delle metodiche di allenamento dell'atletica leggera, in particolare velocità, grazie ai 7 anni di pratica come centometrista nella ASD Jolao Iglesias.
- So cercare e selezionare la letteratura scientifica del mio campo per produrre articoli di qualità sul mio blog online.

SEMINARI ED EVENTI

Seminari ed Eventi

Seminari organizzati dalla Scuola dello Sport di Roma con la partecipazione di atleti e allenatori di livello internazionale:

- Allenare la resistenza
- La periodizzazione e i sistemi di recupero
- L'allenamento della Forza

Seminari organizzati dal CONI in convenzione con l'Università degli Studi di Cagliari e con la partecipazione di atleti e allenatori di livello internazionale:

- La preparazione fisica negli sport di squadra: idee, tendenze e pratica.
- Allenamento e functional training.
- Metodologie avanzate nella biomeccanica applicate allo sport.
- Allenamento e prevenzione nella gestione di atleti: test di valutazione in piscina.
- La ricerca scientifica applicata allo sport.
- Puntare ad obiettivi di alto livello partendo da evidenze scientifiche: la scherma.
- Metodologie avanzate nella gestione delle imbarcazioni e dell'allenamento di canoa, canottaggio e vela.
- Over 65 ed attività fisica: il futuro tra la medicina e le scienze motorie.
- Innovazione ricerca e professionalità nello sport per tutti.

Seminario organizzato dalla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Cagliari:

- Aspetti multidisciplinari legati all'obesità

- IV Convention FIPE

- Meeting DCSS - Power mechanics for Powerlifter