



**Luca**  
Orrù

## CONTATTI

Genere: Maschile

## ESPERIENZA LAVORATIVA

**11/2020 - ATTUALE**

### Consigliere Regionale Dirigente (Sardegna)

Federazione italiana Pesistica

**11/2020 - ATTUALE**

### Docente in corsi di formazione per tecnici sportivi

CONI

- Tecniche di valutazione motoria
- Periodizzazione dell'allenamento
- Allenamento della resistenza

**01/01/2020 - ATTUALE**

### Referente Regionale della Formazione Sardegna

Federazione Italiana Pesistica

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

**18/03/2018 - 02/2020**

### Allenatore della squadra di Powerlifting

Olympiagym

- Allenatore del team di atleti agonisti di Powerlifting Iglesias (SU)

**01/01/2018 - ATTUALE**

### Coordinatore regionale Attività non Olimpiche

Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

**09/2018 - 06/2019**

### Formatore

Fitnessway

Formatore ai corsi di Personal Trainer 1° livello

**06/11/2017 - ATTUALE**

### Docente supplente in Istituto di istruzione superiore 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

01/2015 - 06/2019

### **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

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

11/2017 - 05/2018

**Tirocinio formativo**

Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

- 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

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**

05/12/2020

**Specialista in Biomeccanica**

Istituto ATS

Studio e analisi del movimento umano applicata allo sport

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**

-----

## 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

### **BLS (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 - Cagliari, Italia

### Corso "Capacità motorie per l'avviamento allo sport"

CONI

-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

**ALTRE LINGUE:**

**inglese**

Ascolto	Letture	Produzione	Interazione	Scrittura
B1	B1	orale	orale	

## 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

## CONFERENZE E SEMINARI

### Mens Fit 2020

Evento online trasmesso in tutta Italia e promosso dalla Scuola dello Sport della Sardegna.

Nell'occasione ho fatto una relazione intitolata "Squat e allenamento dei glutei: un binomio vincente?" analizzando l'esercizio e le sue implicazioni nell'allenamento del gruppo muscolare citato.

## 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

## 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 acquisita grazie alle docenze nei vari enti. Nutro da sempre una passione per le tecniche comunicative e la 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 della metodologia dell'allenamento con sovraccarichi in tutte le sue sfaccettature e con differenti obiettivi.
- 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

## CURRICULUM SPORTIVO DA ATLETA

### ● **Risultati ottenuti come atleta nella disciplina del Powerlifting nella Federazione maggiore (FIPL)**

- Medaglia d'Oro ai Campionati italiani di Stacco da Terra Raw 2018 (FIPL)
- Medaglia di Bronzo ai Campionati Italiani Senior e Open di Powerlifting Classic 2017-2019 (FIPL)
- Medaglia d'Argento ai Campionati italiani di Stacco da Terra Raw 2019-2020 (FIPL)
- 2 record italiani di Squat Raw e 1 record italiano di Stacco da terra Raw



