

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **BUDEL LORENZO**
Indirizzo
Telefono
Fax
E-mail **...com**
Nazionalità
Data di nascita

**TIROCINI ED ESPERIENZA
LAVORATIVA**

- Date (da – a) Tirocinio presso CentroMaratona (Ottobre 2017-Giugno 2018)
Tirocinio Presso Run For Science (Aprile 2018- Maggio 2018)
Tirocinio presso Straverona Training (Aprile 2018- Maggio 2018)
Tirocinio Presso Run For Science (Aprile 2019- Maggio 2019)

Allenatore presso CentroMaratona (Giugno 2018- In corso)

Pianificazione e gestione allenamenti nell'ambito del progetto "Straverona Training" in preparazione alla Straverona (Marzo 2019- Maggio 2019)

Assistente per il corso di "Tecnica e metodologia dell'allenamento" del corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive del prof. Federico Schena. Esercitazioni pratiche in campo e laboratorio (Marzo 2019- Giugno 2019).

Tutor del progetto "Academic Coach", iniziativa dell'Università degli Studi di Verona con ESU e CUS Verona (Ottobre 2018- In corso).
- Nome e indirizzo del datore di lavoro CentroMaratona, Università degli Studi di Verona, facoltà di Scienze Motorie.
- Tipo di azienda o settore Sportivo
- Tipo di impiego Allenatore
- Principali mansioni e responsabilità Programmazione e conduzione allenamenti di endurance
Valutazione funzionale e programmi di allenamento di endurance
Conduzione del corso "Ginnastica funzionale alla corsa"
Relazione con gli atleti

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a) Liceo Scientifico Giorgio Dal Piaz di Feltre (Settembre 2010- Luglio 2015)
- Nome e tipo di istituto di istruzione

o formazione

Laurea in Scienze Delle Attività Motorie e Sportive (Ottobre 2015- Ottobre 2018)
Conseguita con votazione di 110/110 con lode presso l'Università Degli Studi di Verona.

Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica (Ottobre 2018- In corso)
presso l'Università Degli Studi di Verona.

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSONALI

*Acquisite nel corso della vita e della
carriera ma non necessariamente
riconosciute da certificati e diplomi
ufficiali.*

Competenze relazionali, capacità di lavoro in team, coordinamento e gestione attività, attività di responsabilità e decision making.

ULTERIORI INFORMAZIONI PARTECIPAZIONE A CONFERENZE

VERONA 24/10/2018 Co-relatore a conferenza organizzata dal Centro per la preparazione alla maratona dal titolo "STRETCHING: EFFETTI SULLA PERFORMANCE " con la Dott.ssa Kristina Skroce

VERONA 27/11/2018 Co-relatore a conferenza organizzata dal Centro per la preparazione alla maratona dal titolo " METODI E MEZZI DI ALLENAMENTO NELLA PROGRAMMAZIONE DELLA CORSA" con la Dott.ssa Kristina Skroce

BOLOGNA 27-29/09/2019 - CONGRESSO SISMES – Poster dal titolo "PROLONGED VISUAL REACTION TIME AFTER STRENUOUS ENDURANCE EXERCISE: HIGHER INCREMENT IN MALE COMPARED TO FEMALE RECREATIONAL RUNNERS"

VERONA 20/11/2019 – Co-relatore a conferenza organizzata da Run For Science.
Presentazione dal titolo "TEMPI DI REAZIONE PROLUNGATI DOPO LO SFORZO, DIFFERENZE DI GENERE".
Relatore Prof. Cantor Tarperi.

MADRELINGUA

ITALIANO

ALTRE LINGUE

INGLESE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

[Indicare il livello: buono]

[Indicare il livello: buono]

[Indicare il livello: buono]

CAPACITÀ E COMPETENZE

RELAZIONALI

Vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc.

Ottime capacità di relazionarsi con il singolo o con l'intero gruppo.

CAPACITÀ E COMPETENZE

ORGANIZZATIVE

Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.

Coordinare attraverso programmi di allenamento differenziati, gruppi di atleti o persone, all'interno di una pista di atletica e all'interno di una palestra.
Accompagnamento degli atleti alle competizioni.

CAPACITÀ E COMPETENZE

TECNICHE

Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.

Metabolimetro CPET, OPTOJUMP, SRM, Prelievo di lattato e analisi attraverso lattacidometro (SCOUT) o attraverso BIOSEN EKF, REE- CANOPY (Cosmed).

Autorizzo l'Università di Verona a pubblicare sul sito web istituzionale dell'Ateneo il mio curriculum vitae, nella forma da me redatta, secondo quanto previsto dall'art. 15 del D.Lgs. n. 33/2013.

Data, 21/11/19

Firma