

CURRICULUM VITAE E STUDIORUM

INFORMAZIONI PERSONALI **Luca Festa**



Skype

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

novembre 2014 – ad oggi

Dottorato di Ricerca

Università degli Studi di Verona - Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

Tutor: prof. Federico Schena

ottobre 2012 – 15 luglio 2014

Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica

Università degli Studi di Verona - Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

Laureando a Luglio con tesi sperimentale dal titolo "Analisi di diverse modalità di training per la corsa sui parametri che influenzano la prestazione di endurance - Utilizzo di sistema isoinerziale YO-YO leg press, che massimizza la contrazione muscolare eccentrica, abbinato all'allenamento di endurance" - Relatore prof. Federico Schena Co-relatore PhD Cantor Tarperi

Valutazione finale: 110/110 e Lode

ottobre 2004 – ottobre 2012

Laurea Triennale in Scienze delle attività motorie e sportive

Università degli Studi di Verona - Facoltà di scienze motorie

Argomento dell'elaborato finale "Allenamento e running Economy" - Relatore prof. Federico Schena

Valutazione finale: 100/110

settembre 1998 – Luglio 2003

Diploma di Geometra

Istituto Tecnico Commerciale e per Geometri C. Battisti - Salò (Bs)

Diploma di maturità

Valutazione finale: 95/100

ESPERIENZE DI TIROCINIO FORMATIVO

2012 - 2014

c/o Centro di preparazione alla maratona - Università degli Studi di Verona - Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

Tutor aziendale PhD Cantor Tarperi

Pianificazione e gestione allenamenti nell'ambito del progetto "Straverona Training" in preparazione alla Straverona - Manifestazione podistica non competitiva del mese di Maggio in Verona

gennaio 2012 – marzo 2012

c/o La mucca viola Fitness Club - Cremona

Tutor aziendale dott. Gianluca Rossetti

Personal Trainer - Stesura programmi di allenamento - Assistenza in sala pesi

gennaio 2011 – maggio 2011

c/o Copra Volley Piacenza - Società Sportiva Serie A Campionato Italiano di Pallavolo

Tutor aziendale dott. Carlos De Lellis

Allenatore Fisico - Assistenza in sala pesi e in palestra durante gli allenamenti

ESPERIENZE PROFESSIONALI IN AMBITO ACCADEMICO

- Ottobre 2015 – Gennaio 2016 **c/o Università degli Studi di Verona - Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento**
Assistente per il corso integrato di "Programmazione e conduzione dell'allenamento per la preparazione fisica" del corso di laurea magistrale in Scienze dello Sport e della prestazione Fisica/ Laurea Magistrale in attività motorie preventive e adattate
Esercitazioni pratiche in campo e laboratorio
- Ottobre 2014 – Gennaio 2014 **c/o Università degli Studi di Verona - Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento**
Assistente per il corso integrato di "Programmazione e conduzione dell'allenamento per la preparazione fisica" del corso di laurea magistrale in Scienze dello Sport e della prestazione Fisica/ Laurea Magistrale in attività motorie preventive e adattate
Esercitazioni pratiche in campo e laboratorio
- dicembre 2012 – giugno 2014 **c/o Università degli Studi di Verona - Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento**
Assistente in Laboratorio per diversi studi di ricerca; dott. Massimo Venturelli.
Esercitazioni pratiche in campo e laboratorio
- marzo 2014 – giugno 2014 **c/o Università degli Studi di Verona - Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento**
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 Laurea
Esercitazioni pratiche in campo e laboratorio
- ottobre 2013 – gennaio 2014 **c/o Università degli Studi di Verona - Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento**
Assistente per il corso di "Propedeutica chinesiológica e sportiva" del prof. Massimo Lanza
Esercitazioni pratiche in palestra
- marzo 2013 – giugno 2013 **c/o Università degli Studi di Verona - Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento**
Assistente per il corso di "Tecnica e metodologia dell'allenamento" del prof. Federico Schena
Esercitazioni pratiche in campo e laboratorio

ESPERIENZE PROFESSIONALI IN AMBITO SPORTIVO

- ottobre 2013 – alla data attuale **Preparatore atletico**
Preparazione di atleti agonisti e amatori di ciclismo e triathlon

Valutazione funzionale e programmi di allenamento

maggio 2013 – alla data attuale

Preparatore atletico

c/o Centro di preparazione alla maratona dell'Università degli Studi di Verona - Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

Valutazione funzionale e programmi di allenamento per sport di endurance (corsa, ciclismo, triathlon, sci di fondo) - Conduzione del corso "Ginnastica funzionale alla corsa"

agosto 2013 – maggio 2014

Preparatore atletico

A.C. Sambonifacese - San Bonifacio (Verona)
cat. Juniores Nazionali

Responsabile preparazione atletica

agosto 2012 – giugno 2013

Preparatore atletico

A.C. Vigasio - Vigasio (Verona)
cat. Allievi Regionali

Responsabile preparazione atletica

novembre 2006 – maggio 2012

Atleta professionista

Pallavolo Bedizzole (Bs) - Volley Segrate (Mi) - Volley Monticelli D'Ongina (Pc) - Pallavolo Viadana (Mn)
Campionati di pallavolo serie B1-B2 nazionale

Palleggiatore

novembre 2005 – maggio 2007

Preparatore atletico

Pallavolo Gaiga Verona - Verona
cat. B1 Nazionale

Preparazione atletica

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Altre lingue

inglese

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
B1	B1	B1	B1	B1

Livelli: A1/A2: Livello base - B1/B2: Livello intermedio - C1/C2: Livello avanzato

[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Competenze comunicative

- Spirito di gruppo, maturato grazie alla prolungata esperienza come atleta e come gestore di piccoli e grandi gruppi - Rappresentante degli studenti del corso di Laurea – Tutor per gli studenti (2013-2014)
- Buone capacità comunicative, acquisite grazie all'esperienza maturata come co-relatore in conferenze di argomento sportivo - Rappresentante degli studenti nel Collegio didattico del Corso di Laurea di Scienze Motorie e nel Consiglio di Dipartimento di scienze neurologiche e del movimento

Competenze organizzative e gestionali

- Leadership (Rappresentante degli studenti di Scienze Motorie con la lista "Ateneo in movimento" - Mi sono occupato della redazione e gestione del progetto Straverona Training 2012-2013-2014)
- Senso organizzativo (grazie all'esperienza di creazione e organizzazione di eventi sportivi per il Centro di preparazione alla maratona a scopo di ricerca "Run for Science 2014")
- Buona esperienza nella gestione di pianificazione di progetti ed obiettivi
- Spirito d'intraprendenza

- Competenze professionali**
- Buona tempestività e prontezza di reazione alle situazioni difficili, grazie alle esperienze sportive e alla gestione di piccoli e grandi gruppi
 - Ottima conoscenza e uso attrezzature Technogym
 - Buona conoscenza e uso dei moduli per la stima del massimo consumo d'ossigeno ($\dot{V}O_{2max}$)
 - Buona conoscenza e uso di lattacidometri
 - Ottima conoscenza e uso cardiofrequenzimetri
 - Buona conoscenza e uso di protocolli di valutazione dei test di Mader, test incrementali massimali, test di Conconi, RSA
- Competenze informatiche**
- Buona conoscenza dei sistemi informatici (Microsoft, Apple)
 - Ottima padronanza degli strumenti Microsoft Office (Word, Excel e PowerPoint)
 - Buona padronanza software di gestione sistemi optojump (Microgate)
 - Buona padronanza software di gestione metabolimetri (Cosmed)
 - Buona padronanza software per l'analisi delle tracce gps (Sportraks - Golden Cheetah)
 - Buona Padronanza software analisi statistica

**ULTERIORI INFORMAZIONI
PARTECIPAZIONE A
CONFERENZE**

VERONA 20/11/2012 - Co-relatore alla conferenza organizzata dal Centro per la preparazione alla maratona in caserma G. Duca dal titolo - "Attività fisica - Principi e metodi dell'allenamento alla corsa" con il PhD Cantor Tarperi

BOLZANO 01/12/2012 - Co-relatore al corso di aggiornamento per allenatori di triathlon con titolo - La running economy nel giovane triathleta con il dott. Mattia Toffolutti

VERONA 26/02/2013 - Co-relatore a conferenza organizzata dal Centro per la preparazione alla maratona dal titolo - "My running economy" con il PhD Cantor Tarperi

NAPOLI 26-28/09/2014 - CONGRESSO SISMES – Poster dal titolo “Estimating the best performance in runforscience half marathon by laboratory and field evaluation”

MALMÖ 23-28/06/2015 – ECSS CONGRESS 2015 – Poster dal titolo “Effects of combine endurance and eccentric strength training in master endurance runner”

MEDWAY – 2-4/09/2015 University of Kent – Endurance Research Conference 2015 – Presentazione Orale dal titolo “Effects of eccentric strength training on RE in recreation endurance runner”

ALLEGATI

Verona 04/09/2015

Quanto affermato corrisponde a verità. Le dichiarazioni contenute vengono rese ai sensi degli art. 46 e 47 del D.P.R. 445/2000 Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base art. 13 del D. Lgs. 196/2003.