



Luca Orrù



europass

ESPERIENZA LAVORATIVA

ATTUALE Italia

● **Formatore della Formazione Olimpica CONI - Elenco 2023/2024 CONI**

Docenze per tecnici sportivi e professioni su argomenti:

- Strength and Conditioning
- Preparazione fisica

01/09/2022 Iglesias, Italia

● **Docente di "Scienze Motorie e Sportive" presso la scuola secondaria di 2° grado** Ministero della Pubblica Istruzione

Docente di ruolo presso Istituto Magistrale "Baudi di Vesme"

03/2023 - ATTUALE

● **Biologo Nutrizionista iscritto all'Ordine dei Biologi della Sardegna con codice SAR_A1984** Libero professionista

- Analisi della composizione corporea
- Costruzione piani alimentari personalizzati

12/2022 - 05/2023 Uta

● **Istruttore di sala pesi presso Casa Circondariale di Uta "E. Scalas"** Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

- Assistenza ai detenuti durante gli allenamenti con i sovraccarichi
- Lezioni introduttive sulla costruzione di una semplice scheda di allenamento
- Consigli alimentari

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

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 Strength Academy Sardegna** Federazione e Italiana Pesistica

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

18/03/2018 – 02/2020 Iglesias (SU)

Allenatore della squadra di Powerlifting Olympiagym

- Allenatore del team di atleti agonisti di Powerlifting

01/01/2018 – 11/2023

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 – 30/06/2022

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 e Tecnici 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 Iglesias, Italia

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).

05/2018 – 06/2018 Cagliari

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

31/08/2015 – 10/03/2018 Iglesias, Italia

Istruttore di sala pesi Centro Fitness Antares

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

Indirizzo 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 Roma, Italia

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.

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

11/2012 – 05/2013 Cagliari, Italia

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.

11/2014 – 06/2015 Roma, Italia

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.

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

11/2012 – 05/2013 Cagliari, Italia

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.

01/2012 – 09/2012 Iglesias, Italia

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

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

10/2024 – 10/2024

Strength Trainer - Squat, Panca, Stacco - Livello unico avanzato Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

03/2024 – 10/2024

Master Trainer Health Specialist di 3° Livello Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

24/11/2023 – 26/11/2023 Formia, Italia

Corso di aggiornamento su "Metodologia, tecnica e didattica dell'atletica leggera in ambito scolastico" FIDAL

01/2023

Abilitazione alla professione di Biologo Senior Università degli Studi di Napoli "Federico II"

10/2020 – 11/2022

Laurea magistrale in "Scienze della Nutrizione Umana" con votazione 110/110 Università degli Studi di Roma "San Raffaele"

11/2021

Allenatore di Pesistica Olimpica di 1° livello Federazione Italiana Pesistica

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 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.

09/2018

● **Sport Strength Coach livello 2** International Strength and Conditioning Institute

- Preparazione atletica
- Utilizzo dei sovraccarichi nella preparazione di vari sport

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

Altre lingue:

inglese

Ascolto B1

Produzione orale B1

Lettura B1

Interazione orale B1

Scrittura B1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

COMPETENZE

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 | Google (Google Meet, Google Docs, Google Classroom, Google Forms, Google Drive, Google Slide

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.

3° Congresso Società Italiana di Obesità - Sardegna - 16/12/2023

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
- Pubblicazione scientifica nel numero di Aprile 2025 della rivista Salute 33 dal titolo "Gli integratori per la performance sportiva"

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 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

Seminari vari

- IV Convention nazionale FIPE
- Meeting DCSS - Power mechanics for Powerlifter

-Baropodometria: Analisi e alterazioni del piede e del cammino

04/12/2021

Partecipazione al Mens Fit 2020

Relatore al più grande evento online in Italia su sport, fitness e nutrizione.
Relazione: Squat e allenamento dei glutei: binomio vincente?

17/07/2022 – 17/07/2022

Convention FIPE Sardegna

Relatore e organizzatore "Convention FIPE Sardegna 2022", con intervento e attività pratica sul Powerlifting

CURRICULUM SPORTIVO DA ATLETA

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

- 1° ai Campionati italiani di Stacco da Terra Raw 2018-2023-2024 (FIPL)
- 3° ai Campionati Italiani Senior e Open di Powerlifting Classic 2017-2019 (FIPL)
- 2° posto ai Campionati italiani di Stacco da Terra Raw 2019-2020 (FIPL)
- 2 record italiani di Squat Raw e 2 record italiano di Stacco da terra Raw
- Campione mondiale 2021 e primatista mondiale di Stacco da terra single lift (WDFPF)

CURRICULUM SPORTIVO DA ALLENATORE

Risultati rilevanti ottenuti nello sport del Powerlifting da allenatore

- 5° posto finale assoluta Distensione su panca FIPE cat. 69 Kg maschile anno 2017
- 4° posto finale assoluta Distensione su panca FIPE cat. 69 Kg maschile anno 2018
- 3° posto Campionati Italiani Senior Powerlifting Classic FIPL cat. -93 Kg maschile anno 2019
- 5° posto finale assoluta Distensione su panca FIPE cat. -50 Kg femminile anno 2021
- 3° posto Coppa Italia Distensione su panca FIPE cat. -72 Kg maschile anno 2021
- 5° posto finale assoluta Distensione su panca FIPE cat. -59 Kg maschile anno 2022
- 1° posto Campionati Italiani Master Distensione su panca piana (record italiano) e Stacco da Terra Raw 2024 FIPL cat. -74 Master 3
- 3° posto Campionati Italiani Open Stacco da terra FIPL cat. -59 Kg e -83Kg maschile anno 2024
- 1° posto Campionati Italiani Master Open Classic con record italiano di Distensione su panca 2024 FIPL cat. -74 Master 3
- 3° posto Campionati Italiani Universitari di Powerlifting Classic 2024 FIPL cat. -52 Femminile
- 2° posto Campionati Italiani Juniores di Powerlifting Classic 2024 FIPL cat. -52 Femminile
- 3° posto Campionati Italiani Subjunior di Powerlifting Classic 2025 FIPL cat. -66 Maschile

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".

04/04/2025



Luca Orrù