



MARCO FERRAI

- 📍 Località Tezza n° 5/B, 38050, Telve, Trento
- ☎ 3427395375
- ✉ marcoferrai17@gmail.com
- 🎁 03/04/1999
- 🚗 Categoria B

Profilo professionale

Personalità intraprendente e determinato. Ho recentemente conseguito la Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive e la Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate.

Può contare su una forte motivazione e sul desiderio di crescere professionalmente, contribuendo proattivamente al raggiungimento degli obiettivi individuali e di team.

Numerose esperienze nel settore mi hanno permesso di integrarmi nel mondo del lavoro con il focus sugli obiettivi delle persone, per ogni fascia d'età.

Capacità e competenze

- | | |
|--|--|
| • Programmi di istruzione per neonati, bambini piccoli e bambini in età prescolare | • Training personalizzati |
| • Autonomia operativa, serietà e puntualità | • Elementi di anatomia e fisiologia |
| • Strategie per la gestione delle risorse umane | • Tecniche di pronto soccorso |
| • Attitudine cooperativa e al lavoro di squadra | • Conoscenza degli integratori alimentari |
| • Conoscenza dei regolamenti sportivi | • Conoscenze di medicina dello sport |
| • Tecniche di allenamento | • Conoscenza delle tecniche di stretching |
| • Tecniche di riscaldamento | • Strategie di preparazione atletica |
| • Gestione degli infortuni sportivi | • Trattamento degli infortuni |
| • Promozione del fair play | • Elementi di base di nutrizione |
| • Nozioni di psicologia dello sport | • Strategie motivazionali |
| • Tecniche di training | • Sistemi di allenamento sportivo |
| | • Meccanismi di valutazione delle condizioni fisiche |
| | • Ottime abilità relazionali |

- Tecniche e tattiche di gioco
- Strategie di gioco

Esperienze lavorative e professionali

Giugno 2024 - Settembre 2024	Tirocinio per il Master sulla preparazione atletica per il settore giovanile (250 ore) Università di Pisa Preparatore Atletico A.C Trento (Primavera, Under 17) <ul style="list-style-type: none"> • Summer camp estivi • Test fisici in pre-season • Monitoraggio dei carichi • Periodizzazione e collaborazione con i mister
Maggio 2024 - Ad oggi	Corso GAG Telve <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi aerobici integrati con esercizi di forza con focus su gambe, addome e glutei
Febbraio 2024 - Ad oggi	Associazione Minori <ul style="list-style-type: none"> • Progetti gioco-sport • Educando giocando
Settembre 2023 - Ad oggi	Valsugana Basket <ul style="list-style-type: none"> • Istruttore minibasket • Allenamenti di giocobasket e psicomotori per ragazzi
Settembre 2023 - Ottobre 2023	Corso di psicomotricità con bambini dai 4 agli 8 anni e Corso di Core Stability per adulti dai 30 ai 55 anni in collaborazione con il comune di Telve (10 lezioni + 10 lezioni) <ul style="list-style-type: none"> • Il corso di psicomotricità ha compreso lo sviluppo degli schemi motori di base integrato con le capacità coordinative attraverso il gioco ludico. • Il Corso di core stability ha compreso gli esercizi fondamentali per migliorare la stabilità e la forza dei muscoli del core al fine di migliorare la postura e prevenire I dolori muscolari e articolari.
Luglio 2023 - Settembre 2023	Tirocinio Isokinetic Verona (250 ore) Riabilitatore, rieducatore e riatletizzatore per il ritorno in campo dell'atleta <ul style="list-style-type: none"> • Idrokinesiterapia • Green room con valutazione biomeccanica • Esercizi in campo sport-specifici per la disciplina praticata
Maggio 2023 - Ad oggi	Bolghera Volley Preparatore Atletico e rieducatore funzionale <ul style="list-style-type: none"> • Preparazione atletica atlete under 13/14 con programmi sport

specifici.

Settembre 2022

-

Ad oggi

Scuola Superiore UPT Borgo Valsugana

Insegnante educazione fisica

- Programmazione di esercizi fisici e tecnici in base a nuove varianti e metodologie capaci di coinvolgere e stimolare gli allenamenti singoli e di gruppo.
- Supporto psicologico e motivazionale finalizzato al mantenimento di livelli adeguati di training nel corso del tempo.
- Verifica della corretta esecuzione di esercizi e piani di training con attuazione di eventuali interventi correttivi.

Settembre 2022

-

Ad oggi

Circolo Pensionati Telve di Sopra, Telve, Tezze, Samone

Educatore Motorio per la terza età

- Ginnastica dolce per la terza età per il mantenimento dello stato di salute e ginnastica funzionale.

Gennaio 2023

-

Ad oggi

Coni Pergine, Madrano, Seregno, Roncesano, Castelnuovo, Scurelle, Marter, Canale

Esperto Coni Elementari

- Alfabetizzazione motoria per i bambini della seconda e prima elementare.
- Integrazione delle capacità coordinative con gli schemi motori di base attraverso il gioco.

Settembre 2022

-

Gennaio 2023

LR Vicenza Vicenza

Tirocinio Preparatore Atletico

- Assegnazione di esercizi e piani di lavoro in base al potenziale fisico dell'atleta secondo una calendarizzazione che permetta di raggiungere i traguardi pianificati nei tempi e modi stabiliti.
- Monitoraggio delle performance atletiche in base ai programmi iniziali e analisi di eventuali scostamenti.
- Coordinamento con gli altri tecnici professionisti di settore e con le figure professionali di livello manageriale e medico tra cui massaggiatori, allenatori, fisioterapisti e medici.
- Valutazione delle potenzialità agonistiche degli atleti anche in funzione degli infortuni subiti.
- Supporto e motivazione psicologica degli atleti soprattutto in situazioni di difficoltà fisica o fragilità emotiva.
- Definizione degli obiettivi e dei risultati sportivi da raggiungere a breve, medio e lungo termine.
- Assegnazione di esercizi e piani di lavoro individuali o collettivi in funzione del rendimento fisico-tattico.
- Preparazione atletica (squadra Primavera, under 17 e riatletizzazione infortunati Lega Pro)

Maggio 2022

-

Vales Borgo Valsugana e Villa Agneda

Educatore motorio per anziani

Novembre 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Gestione del carico di lavoro affidato mantenendo calma e equilibrio. • programmi di esercizio fisico strutturato e programmi di attività fisica adattata al di promuovere un benessere psicofisico generale
Maggio 2021	Centro Attività Motorie Scurelle
-	Tirocinio e Collaborazione Personal trainer
Gennaio 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborazione di schede personalizzate di riscaldamento, allenamento e stretching. • Elaborazione di programmi di allenamento per gruppi e singoli e prevedendo l'uso di attrezzi e strumenti a supporto. • Monitoraggio e interpretazione dei risultati dei programmi di allenamento personalizzati. • Pianificazione degli esercizi con pesi, manubri e bilancieri validando simmetria, postura e sforzo dell'atleta. • Suggerimenti e consigli su stile di vita, integratori e corretta alimentazione.
Settembre 2020	U.S Telve Telve
-	Allenatore di calcio Pulcini
Giugno 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Gestione degli allenamenti di squadre giovanili e coordinamento delle relazioni con genitori e parenti. • Spiegazione di regole, regolamenti e linee guida dei campionati a giocatori e allenatori.
Dicembre 2020	Scuole Medie "Ora e Veglia" Borgo Valsugana
-	Insegnante educazione fisica
Marzo 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzazione di materiale e piani didattici al fine di creare attività immersive per l'approfondimento dei concetti di educazione fisica. • Creazione di programmi coinvolgenti, promozione della cultura della scoperta e organizzazione ottimale delle aule a sostegno del processo di apprendimento degli studenti.
Novembre 2018	Spirale Cinte Tesino
-	Mulettista magazziniere
Ottobre 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Trasferimento dei prodotti dal magazzino all'area di carico e di spedizione. • Carico e scarico dei mezzi e verifica dei documenti di trasporto della merce. • Movimentazione manuale della merce e utilizzo di muletti, carrelli elevatori e transpallet.
Gennaio 2018	NH Hotel Trento
-	Tirocinio Receptionist
Febbraio 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Esecuzione di attività al di fuori del proprio ruolo per supportare colleghi e struttura. • Esecuzione di attività finalizzate al miglioramento personale e professionale.
Luglio 2017	Kavalierhaus Salisburgo

-	Barman cameriere
Agosto 2017	<ul style="list-style-type: none"> • Accoglienza clienti e miscelazione di bevande in base a gusti, preferenze ed eventuali intolleranze. • Selezione di bicchieri e strumenti idonei alla miscelazione e alla degustazione ottimale di alcolici e analcolici. • Allestimento della sala e del bancone in funzione delle varie tipologie di servizio banqueting.
Gennaio 2017	Grand Hotel Imperial Levico Terme
-	Tirocinio Receptionist e Barman
Febbraio 2017	<ul style="list-style-type: none"> • Proposta di un servizio di qualità con grande attenzione al cliente. • Pianificazione delle attività lavorative nel rispetto delle tempistiche richieste. • Ricerca della soddisfazione del cliente attraverso un elevato livello di attenzione al servizio.
Luglio 2016	Consorzio Levico Terme Levico Terme
-	Tirocinio Organizzazione Eventi
Agosto 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo di metodologie comunicative capaci di facilitare la relazione con i diversi interlocutori. • Capacità di organizzare un evento (Festival dei fiori, Festival del Benessere)
Giugno 2016	Ferrai Cristiano Costruzioni Pergine valsugana
-	Manovale muratore
Luglio 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Esecuzione del risanamento delle murature e del consolidamento strutturale di edifici.

Istruzione e formazione

In corso	Master Preparazione atletica Università degli Studi di Pisa
Aprile 2024	Master Clil: Perfezionamento della Lingua Inglese Università degli Studi Ecampus
Gennaio 2024	Laurea Magistrale LM67: Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate
Giugno 2022	24 CFU per l'insegnamento (psicologia dell'educazione, antropologia culturale, pedagogia generale e sociale, metodologie e tecnologie didattiche)

Maggio 2022

Laurea Triennale L22 Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Giugno 2018

Diploma: Istituto Tecnico per il Turismo, Civezzano; Ivo de Carneri

Lingue

Italiano: Madrelingua

Inglese:  B2

Intermedio
(CERTIFICAZIONE
GATEHOUSE) avanzato

Tedesco:  B1

Base

Russo:  A1

Principiante

Hobby e interessi

Avendo studiato Scienze Motorie non può sicuramente mancare la mia passione per lo sport e l'attività fisica in generale. Gioco a calcio e nei momenti non agonistici pratico ciclismo, nuoto, tennis, corsa in montagna e palestra.

Corsi e aggiornamenti

- Associato al CISM (Comitato Italiano Scienze Motorie)
- Associato AIAC (Associazione Italiana Allenatori)
- Buona gestione imprenditoriale (Stefano Versace)
- Primo soccorso con Daniele Torghele
- Sicurezza sul Lavoro
- Importanza dello sport (Totò Forray Aquila Basket)
- Gestione degli sponsor nello sport (Ninesquared, Filippo Lanza)
- Insegnamento e come comportarsi con i diversamente abili (Progetto Gaia, Dottor Ianes Università di Bolzano, Savina Francescatti, Graziella Anesi Presidente Handicrea, Silvia Fattore, Francesca Fugatti)
- Cosa fare se? Con la fisioterapista Cristina Moretti
- Sani stili di vita, il piacere di un'alimentazione che fa bene alla salute (Roberto Crivellaro)

- Patologie urologiche dell'uomo, dalla prevenzione alla diagnosi precoce (Dott. Daniele Mattevi, urologo Santa Chiara)
- Prevenzione infortuni e riabilitazione (fisioterapista Mattia Bordato)
- L'evoluzione di una seduta d'allenamento (Marco Gaburro, allenatore di calcio professionista)
- Allenare il gioco del calcio al tempo del Covid (Roberto Baroni e Maurizio Giordani, docenti a Coverciano)
- La video analisi nel calcio dilettantistico (Gianluca Maran, match analyst FC Genoa)
- Portiere essere e non fare. Evoluzione “con e per la squadra (Lorenzo Fattori, preparatore dei portieri a Coverciano)
- Velocità e accelerazione per migliorare la performance (Valter Vio, preparatore atletico ACF Fiorentina)
- Dall'infortunio al rientro in campo, le tappe da seguire (Mattia Zambaldi, fisioterapista FC Sion)
- Alimentazione. Le regole d'oro dello sportivo (Simone Giannelli, pallavolista e studente di scienze dell'alimentazione)
- La palla al centro della preparazione (Fabio Trentin, preparatore atletico FC Venezia)
- Organizzazione del gioco tra schemi e principi (Christian Maraner, allenatore in seconda FC Genoa)
- Dal Trentino alla serie A, un percorso possibile (Andrea Pinamonti e Fabio Depaoli, calciatori professionisti di FC Inter e FC Atalanta)
- L'allenamento individuale: metodologie e proposte nel programma di sviluppo territoriale (Massimo Mapelli, Angelo Sposato, Marco Scotti: responsabili attività giovanile Monza e Sondrio)
- Prevenzione e carico di lavoro (Franco Impellizzeri, professore Sport and Medicine presso l'University of Technology di Sidney)
- Prevenzione, sviluppo ed evoluzione nel mondo femminile, maschile e nel settore giovanile (Filippo Sdringola preparatore atletico FC Inter Women, Francesco Vaccariello preparatore atletico Frosinone Calcio)
- La Forza oggi: macchine isotoniche, funzionale, isoinerziale, pliometria, quale forza per il giocatore infortunato (Giorgio d'Urbano, Agostino Tibaudi, Duccio Ferrari Bravo, Francesco Perondi, Alessandro Pilato, Fabrizio Borra “preparatori atletici”)
- Allenamento e prevenzione infortuni delle donne (Roberto Benis Trainer ATS)
- Riatletizzazione, Il ritorno in campo del giocatore infortunato (Marco Luisson preparatore atletico FC Juventus, Paolo Barbero preparatore atletico Hellas Verona)
- Certificazioni informatiche Tablet, Lim, Coding, Teacher (Associazione Italiana Maestri Cattolici, Roma, 2023)
- Certificazione Pekt Expert (Fondazione Sviluppo Europa, 2023)
- Formazione Generale in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro (Iprase, 2024)
- Formazione specifica dei lavoratori per la sicurezza - rischio basso (Iprase, 2024)

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali

Marco Ferrai