



## 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
- Autonomia operativa, serietà e puntualità
- Strategie per la gestione delle risorse umane
- Attitudine cooperativa e al lavoro di squadra
- Conoscenza dei regolamenti sportivi
- Tecniche di allenamento
- Tecniche di riscaldamento
- Gestione degli infortuni sportivi
- Promozione del fair play
- Nozioni di psicologia dello sport
- Tecniche di training
- Training personalizzati
- Elementi di anatomia e fisiologia
- Tecniche di pronto soccorso
- Conoscenza degli integratori alimentari
- Conoscenze di medicina dello sport
- Conoscenza delle tecniche di stretching
- Strategie di preparazione atletica
- Trattamento degli infortuni
- Elementi di base di nutrizione
- Strategie motivazionali
- 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	<b>Tirocinio per il Master sulla preparazione atletica per il settore giovanile (250 ore) Università di Pisa</b> <b>Preparatore Atletico A.C Trento (Primavera, Under 17)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Summer camp estivi</li> <li>• Test fisici in pre-season</li> <li>• Monitoraggio dei carichi</li> <li>• Periodizzazione e collaborazione con i mister</li> </ul>
Maggio 2024 - Ad oggi	<b>Corso GAG Telve</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi aerobici integrati con esercizi di forza con focus su gambe, addome e glutei</li> </ul>
Febbraio 2024 - Ad oggi	<b>Associazione Minori</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progetti gioco-sport</li> <li>• Educando giocando</li> </ul>
Settembre 2023 - Ad oggi	<b>Valsugana Basket</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istruttore minibasket</li> <li>• Allenamenti di giocobasket e psicomotori per ragazzi</li> </ul>
Settembre 2023 - Ottobre 2023	<b>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)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il corso di psicomotricità ha compreso lo sviluppo degli schemi motori di base integrato con le capacità coordinative attraverso il gioco ludico.</li> <li>• 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.</li> </ul>
Luglio 2023 - Settembre 2023	<b>Tirocinio Isokinetic Verona (250 ore)</b> <b>Riabilitatore, rieducatore e riatletizzatore per il ritorno in campo dell'atleta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idrokinesiterapia</li> <li>• Green room con valutazione biomeccanica</li> <li>• Esercizi in campo sport-specifici per la disciplina praticata</li> </ul>
Maggio 2023 - Ad oggi	<b>Bolghera Volley</b> <b>Preparatore Atletico e rieducatore funzionale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparazione atletica atlete under 13/14 con programmi sport</li> </ul>

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 Agnedo**

**Educatore motorio per anziani**

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

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

## **Istruzione e formazione**

---

Dicembre 2024	<b>Master Preparazione atletica</b> Università degli Studi di Pisa
Aprile 2024	<b>Master Clil: Perfezionamento della Lingua Inglese</b> Università degli Studi Ecampus
Gennaio 2024	<b>Laurea Magistrale LM67:</b> Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate
Giugno 2022	<b>24 CFU</b> 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)

**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*