



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

Tirocinio per il Master sulla preparazione atletica per il settore giovanile (250 ore) Università di Pisa

Preparatore Atletico A.C Trento (Primavera, Under 17)

- Summer camp estivi
- Test fisici in pre-season
- Monitoraggio dei carichi
- Periodizzazione e collaborazione con i mister

Maggio 2024

-

Ad oggi

Corso GAG Telve

- Esercizi aerobici integrati con esercizi di forza con focus su gambe, addome e glutei

Febbraio 2024

-

Ad oggi

Associazione Minori

- Progetti gioco-sport
- Educando giocando

Settembre 2023

-

Ad oggi

Valsugana Basket

- 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)

- 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

- 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

- 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, Seregnano, Roncegno, 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

- 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

-

Gennaio 2022

Centro Attività Motorie Scurelle

Tirocinio e Collaborazione Personal trainer

- 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

-

Giugno 2021

U.S Telve Telve

Allenatore di calcio Pulcini

- 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

-

Marzo 2021

Scuole Medie "Ora e Veglia" Borgo Valsugana

Insegnante educazione fisica

- 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

-

Ottobre 2019

Spirale Cinte Tesino

Mulettista magazziniere

- 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

-

Febbraio 2018

NH Hotel Trento

Tirocinio Receptionist

- 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

- Agosto 2017 **Barman cameriere**
- 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**
- Febbraio 2017 **Tirocinio Receptionist e Barman**
- 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**
- Agosto 2016 **Tirocinio Organizzazione Eventi**
- 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**
- Luglio 2016 **Manovale muratore**
- Esecuzione del risanamento delle murature e del consolidamento strutturale di edifici.

Istruzione e formazione

- Dicembre 2024 **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

Tedesco:

B1

Intermedio
(CERTIFICAZIONE
GATEHOUSE)

avanzato

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 Luison preparatore atletico FC Juventus, Paolo Barbero preparatore atletico Hellas Verona)
- Certificazioni informatiche Tablet, Lim, Coding, Teacher (Associazione Italiana Maestri Cattolici, Roma, 2023)
- Certificazione Pekit 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