

LUCA MAGNANI



**PREPARATORE ATLETICO
RECUPERO INFORTUNATI**



+39 3471 427074



magnaniluca1@gmail.com



Via Della Costituzione 2
Formigine (MO)
41043

LUCA MAGNANI // CURRICULUM VITAE



Istruzione

- 2011: Diploma di Maturità presso I.T.I. Enrico Fermi (MO)
- 2015: Laurea Triennale in Scienze motorie, sportive e della salute presso l'Università "Carlo Bo" di Urbino (con voto: 107/110).
- 2016 – Oggi: Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria, Preventiva e Adattata presso l'Università di Bologna



Esperienza Professionale

- 08/2018 – Oggi: Preparatore atletico / Recupero infortunati presso la società A.C. Formigine / Campionato di Eccellenza
- 08/2017 – 05/2018: Preparatore atletico / Recupero infortunati presso società A.C. Formigine / Campionato " Promozione "
- 07/2017 – 01/2018: Oggi: Preparatore atletico presso società Carpi Football Club 1909 / Campionato " Primavera 2 "
- 08/2016 – 06/2017: Preparatore atletico presso società A.C. Formigine / Categoria "Allievi - 2000"
- 03/2015 – 04/2015: Studi svolti in Argentina con GPS K-Sport presso le società: San Lorenzo de Almagro (settore giovanile), Rosario Central (settore giovanile) e Racing Avellaneda (prima squadra)
- 10/2014 – 05/2015: Match Analista presso società Bologna F.C. / Campionato " Primavera "



Competenze Personali - Corsi Formazione

- **Esercizio Físico Adattato (EFA)** è sicuramente una delle tematiche più importanti trattate nel corso magistrale presso Università di Bologna – Facoltà Scienze Motorie.
EFA può essere definita come la pratica regolare e costante di un'attività motoria nella quale vengono valutati, programmati, stabiliti e dosati parametri quali: tipologia di esercizio, intensità, durata e frequenza. Questa "somministrazione" di attività fisica deve essere fatta da figure mediche (Medicina Generale, Medicina dello Sport, Cardiologi, ecc...) e rivolta a persone con particolari condizioni patologiche o fattori di rischio in modo da prevenire o trattare tale patologia insieme ad altri interventi (farmacologici, stile vita, ecc) con l'obiettivo di portare un miglioramento psico-físico sulla salute delle persone.
Le patologie maggiormente trattate sono state: malattie cardiovascolari (cardiopatie, malattie cerebrovascolari, arteriopatia periferica), sindrome metabolica, ipertensione, diabete e depressione.
- Personal Trainer 1 livello – Federazione Italiana Pesistica
- Corso WTA – Functional Training
- Buona conoscenza dell'utilizzo e della lettura dei valori ricavati dai GPS
- **Lingua Straniera:** Buona conoscenza della lingua inglese sia nello scrivere che nel parlare a seguito di un periodo di studio di 6 mesi in Norvegia (ERASMUS) e di un'esperienza

lavorativa a Londra dalla durata di 8 mesi.



Competenze relative alla preparazione atletica

- Programmazione e pianificazione di tutti i carichi di lavoro durante preparazione estiva/invernale e durante tutto l'anno sportivo.
- Sviluppo cap. aerobica, coordinative e della forza muscolare tenendo conto di tutti i piani di lavoro e delle varie catene muscolari mettendo al centro dell'attenzione il "movimento" e non il "muscolo"
- Recupero infortunati
- Grande attenzione alla prevenzione degli infortuni