



**Luca
Orrù**

DATA DI NASCITA:

CONTATTI

Sesso: Maschile



ESPERIENZA LAVORATIVA

NOV 20 - ATTUALE

Consigliere Regionale Dirigente (Sardegna)

Federazione italiana Pesistica

1 GEN 20 - ATTUALE

Referente Regionale della Formazione Sardegna

Federazione Italiana Pesistica

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

18 MAR 18 - ATTUALE

Allenatore della squadra di Powerlifting

Olympiagym

- Allenatore del team di atleti agonisti di Powerlifting

/ Iglesias (SU)

1 GEN 18 - ATTUALE

Coordinatore regionale Attività non Olimpiche

Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

SET 18 - ATTUALE

Formatore

Fitnessway

Formatore ai corsi di Personal Trainer 1° livello

6 NOV 17 - ATTUALE

Docente supplente in Istituto di istruzione superiore di 1° e 2° grado

Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca (MIUR)

17 - ATTUALE

Docente presso i corsi di formazione per Personal Trainer

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

16 - ATTUALE

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).

/ Iglesias, Italia

LUG 13 - 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

MAG 18 - GIU 18

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
/ Cagliari

31 AGO 15 - 10 MAR 18

Istruttore di sala pesi

Centro Fitness Antares

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

/ Loc. Monte Figu, 09016, Iglesias, Italia

16 MAR 16 - 1 GEN 17

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

NOV 14 - GIU 15

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.

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

NOV 14 - GIU 15

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.

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

14 GEN 15 - 10 GIU 15

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).

/ Roma, Italia

NOV 12 - MAG 13

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.

/ Cagliari, Italia

NOV 12 - MAG 13

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.

/ Cagliari, Italia

GEN 12 - SET 12

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

/ Iglesias, Italia

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

5 DIC 20

Specialista in Biomeccanica

Istituto ATS

Studio e analisi del movimento umano applicata allo sport

15 NOV 20

Corso "La metodologia della scuola veneta"

Vikings Veneto Powerlifting

OTT 19 - FEB 20 - 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 GEN 19 - 19 GEN 19

● **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.

DIC 18

● **Lo sviluppo delle competenze didattiche**

Università degli Studi di Cagliari

Corso mirato al potenziamento delle capacità didattiche dei docenti, nell'ambito del progetto DISCENTIA.

6 OTT 18 - 7 OTT 18 - Cagliari

● **Safety is the priority**

ChinesioLab Physical Conditioning

Corso di prevenzione e riabilitazione di infortuni nel Powerlifting e negli sport di Forza in generale.

DIC 16 - 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.

FEB 16 - NOV 16

● **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

7 MAG 16 - 8 MAG 16

● **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.

GEN 16

● **Tecnico Istruttore di Atletica Leggera**

Federazione Italiana di Atletica Leggera - Fidal

- Didattica e insegnamento delle discipline dell'atletica leggera

DIC 15 - 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 OTT 13 - 7 OTT 15 - Roma, Italia

Laurea Magistrale in "Scienza e Tecnica dello Sport" con votazione 110/110 e lode

Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

LUG 15 - LUG 15 - 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.

APR 14 - APR 14 - Roma, Italia

BLSD (Basic Life Support Defibrillation)

Croce rossa italiana

- Rianimazione cardiopolmonare
- Utilizzo del defibrillatore semiautomatico

FEB 14 - FEB 14 - Roma, Italia

Allenatore Personal trainer di 2° livello

Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

4 OTT 10 - 22 LUG 13 - 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

APR 13 - APR 13 - Cagliari, Italia

Corso "Experience to action"

CONI

- Bodybuilding
- Pilates
- Acquagym
- Functional training
- Personal training

APR 13 - APR 13 - Cagliari, Italia

Corso "Come valutare la performance"

CONI

- Metabolimetria
- Test Wingate
- Test potenza/cadenza
- Impedenziometria
- Plicometria
- All-out
- Curva Forza/Velocità

APR 13 - APR 13 - Iglesias, Italia

Corso "Capacità motorie per l'avviamento allo sport"

CONI

- Giochi e attività per bambini della scuola primaria

-Fasi sensibili

MAR 13 – Cagliari, Italia

Animatore di 1° momento

Federazione Italiana Rugby (FIR)

APR 12 – APR 12 – 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

Lettura
B1

**Produzione
orale**

**Interazione
orale**

Scrittura

COMPETENZE DIGITALI

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

PATENTE DI GUIDA

Patente di guida: B

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

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 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

- IV Convention FIPE

- Meeting DCSS - Power mechanics for Powerlifter

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.

CURRICULUM SPORTIVO DA ATLETA

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

- Medaglia d'Oro ai Campionati italiani di Stacco da Terra Raw 2018 (FIPL)
- Medaglia di Bronzo ai Campionati Italiani Senior e Open di Powerlifting Classic 2017-2019 (FIPL)
- Medaglia d'Argento ai Campionati italiani di Stacco da Terra Raw 2019-2020 (FIPL)
- 2 record italiani di Squat Raw e 1 record italiano di Stacco da terra Raw