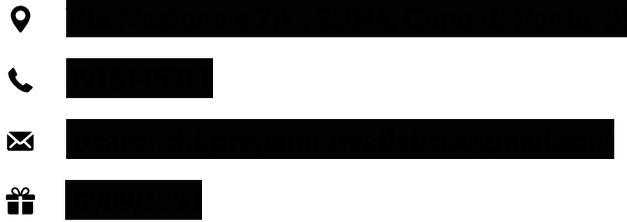




LUCA RONCHI



Profilo professionale

Personalità intraprendente e determinata. Può contare su una forte motivazione e sul desiderio di crescere professionalmente, contribuendo proattivamente al raggiungimento degli obiettivi individuali e di team. Lavoratore diligente ed energico, sempre orientato verso i propri obiettivi. Carattere aperto e grande capacità di relazione con ogni fascia d'età, portato quindi per stare a contatto le persone. Dalle esperienze lavorative e sportive deriva un grande senso di responsabilità e coordinamento con predisposizione all'autorevolezza. Capacità organizzative e coordinative di un gruppo di lavoro.

Capacità e competenze

- Team management
- Conoscenza del settore di riferimento
- Comunicazione efficace
- Doti di leadership
- Propensione al lavoro per obiettivi
- Autorevolezza e people management
- Problem solving
- Autonomia operativa
- Sistemi di allenamento sportivo
- Concetti di psicologia dello sport
- Protocolli di allenamento
- Resistenza allo sforzo fisico
- Ottime doti atletiche
- Abilità interpersonali
- Affidabilità e responsabilità
- Criteri di valutazione delle prestazioni sportive
- Tecniche di coaching
- Meccanismi di valutazione delle condizioni fisiche
- Capacità comunicative

Esperienze lavorative e professionali

Gennaio 2023	Overcome teams	Faenza
-	Triatleta professionista	
Ad Oggi	Triatleta professionista in gare nazionali e internazionali conseguendo risultato come: - vicecampione italiano a squadre di triathlon lungo nella stagione. 2023 e nella stagione. 2024 - top 15 atleti nel ranching italiano	
Agosto 2020	Società calcistica Us Darfo Boario	Darfo Boario
-	Preparatore atletico	
Ad Oggi	Preparatore atletico della prima squadra e responsabile della gestione infortuni e del recupero infortunati della prima squadra ,imitante nel campionato di Eccellenza nella stagione 2025/2025	

	Dalla stagione 2021/2022 preparatore atletico di tutte le squadre agonistiche (giovanissimi A, giovanissimi B, allievi A, allievi B, juniores).	
Luglio 2020	Il centro movimento e benessere	Darfo Boario
-	Preparatore atletico	
Ad Oggi	<ul style="list-style-type: none"> ● Monitoraggio delle performance atletiche in base ai programmi iniziali e analisi di eventuali scostamenti. ● Assegnazione di esercizi e piani di lavoro individuali o collettivi in funzione del rendimento fisico-tattico. ● Verifica della corretta esecuzione di esercizi e piani di training con attuazione di eventuali interventi correttivi. ● Valutazione delle potenzialità agonistiche degli atleti anche in funzione degli infortuni subiti. ● 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. ● Diagnosi e trattamento di infortuni elementari e patologie muscolo-scheletriche più comuni. ● Supporto e motivazione psicologica degli atleti soprattutto in situazioni di difficoltà fisica o fragilità emotiva. ● Programmazione di esercizi fisico-tattici dosando i livelli di difficoltà e cercando nuove varianti per stimolare l'apprendimento. 	
	Tra gli atleti seguiti spiccano: Matilde Buzzoni (campionessa internazionale di Ping Pong, argento europeo), Nicolò Arrighetti (ciclista professionista), Nicolas Rizzo e Gabriele Mondini (calciatori professionisti), Nicola Morosini (campione nazionale di corsa in montagna e campione italiano 3000 juniores)	
Marzo 2020	Società di atletica Us Rogno	Rogno
-	Preparatore atletico	
Ad Oggi	Preparatore atletico nello specifico nella parte di forza e nella ripresa nei post infortuni; in particolare tra gli atleti è presente Nicola Morosini, campione italiano junior 3000 metri	
Settembre 2017	Associazione sportiva dilettantistica Cicli Peracchi	Sovere
-	Preparatore atletico periodo invernale	
Ad Oggi	<p>Programmazione di esercizi fisico-tattici dosando i livelli di difficoltà e cercando nuove varianti per stimolare l'apprendimento.</p> <p>Analisi costante dei risultati conseguiti valutando modifiche al training rispetto al piano iniziale di allenamento.</p> <p>Monitoraggio dei tempi di esecuzione degli esercizi per ottimizzare la durata degli allenamenti.</p> <p>Elaborazione di piani progressivi di preparazione fisica bilanciando opportunamente necessità e potenzialità atletiche individuali.</p> <p>Valorizzazione dell'atleta attraverso opportune tecniche motivazionali, propensione all'innovazione e nuove metodiche di training.</p>	
Settembre 2021	Società calcistica Us Pianico	Pianico
-	Preparatore atletico	
Maggio 2024	Preparatore atletico e gestore infortuni e ritorno all'attività agonistica post infortunio nelle stagioni: 2021/2022 2 ^a categoria vittoria campionato 2022/2023 1 ^a categoria	

<p>Marzo 2020 - Dicembre 2021</p>	<p>2023/2024 1^ categoria vittoria campionato</p> <p>Atletica Vallecamonica Darfo</p> <p>Preparatore atletico</p> <p>Preparatore atletico nello specifico della parte di forza.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Monitoraggio delle performance atletiche in base ai programmi iniziali e analisi di eventuali scostamenti. ● Programmazione di esercizi fisici e tecnici in base a nuove varianti e metodologie capaci di coinvolgere e stimolare gli allenamenti singoli e di gruppo. ● Valutazione delle potenzialità agonistiche degli atleti anche in funzione degli infortuni subiti. ● Verifica della corretta esecuzione di esercizi e piani di training con attuazione di eventuali interventi correttivi. ● Definizione degli obiettivi e dei risultati sportivi da raggiungere a breve, medio e lungo termine.
<p>Febbraio 2016 - Giugno 2020</p>	<p>Kinetik Scienze Motorie Rogno</p> <p>Responsabile del settore performance sportiva</p> <p>Responsabile del settore performance sportiva. Preparatore atletico, gestore della riatletizzazione funzionale e riabilitazione post operatoria. Istruttore corsi specifici "Sport conditioning" e di prescistica per adulti. Elaborazione di programmi di allenamento in base alle diverse tipologie di utenza e agli specifici obiettivi sportivi e di diversi sport tra i quali: sci alpino, karatè, calcio, podismo, ciclismo, volley, basket, triatlon. Valutazione delle condizioni fisiche e psicofisiche degli atleti e monitoraggio costante dei risultati ottenuti attraverso test specifici con attrezzatura professionale (test Fms, test Optojump, test funzionali, test isocinetico, test con il plicometro, test pratici da campo per la FISJ, test con analisi del lattato).</p> <p>In ambito riabilitativo, gestore della fase di recupero funzionale dell'atleta post riabilitazione e della fase RTP.</p>
<p>Agosto 2016 -</p>	<p>AFFIANCAMENTO A SOGGETTI CON DISABILITÀ MENTALE NELLO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ FISICA presso Dipartimento di salute mentale (CPS) di Esine (BS)</p>
<p>Agosto 2016 - Maggio 2018</p>	<p>Società calcistica Us Breno Breno</p> <p>Preparatore atletico tecnico coordinativo</p> <p>Preparatore atletico tecnico coordinativo del settore giovanile agonistico.</p>
<p>Agosto 2015 - Maggio 2017</p>	<p>Società calcistica Us Sellero novelle Sellero</p> <p>Preparatore atletico</p> <p>Preparatore atletico</p> <p>Monitoraggio delle performance atletiche in base ai programmi iniziali e analisi di eventuali scostamenti.</p> <p>Assegnazione di esercizi e piani di lavoro individuali o collettivi in funzione del rendimento fisico-tattico.</p> <p>Verifica della corretta esecuzione di esercizi e piani di training con attuazione di eventuali interventi correttivi.</p> <p>Valutazione delle potenzialità agonistiche degli atleti anche in funzione degli infortuni subiti.</p> <p>Assegnazione di esercizi e piani di lavoro in base al potenziale fisico dell'atleta secondo una calendarizzazione che permetta di raggiungere i</p>

Luglio 2015	traguardi pianificati nei tempi e modi stabiliti.	
-	Athletic Center	Breno
Gennaio 2016	Personal trainer, preparatore atletico.	
	Compilazione di programmi di allenamento individualizzati in base alle esigenze personali. Preparazione atletica, assistenza e accoglienza in sala pesi.	
Gennaio 2015	Fiosiomove	Darfo
-	Personal trainer e assistente di sala	
Giugno 2015	Assistenza nella riabilitazione post operatoria soprattutto nella fase di ripresa dell'attività sportiva e nella riatletizzazione .	

Istruzione e formazione

Novembre 2016	Elav institute	Città di Castello
	Master : Sport performance specialist certification	
Marzo 2016	Laurea di I livello	Roma
	Laurea : Scienze delle attività motorie e sportive	
Giugno 2012	Istituto tecnico industriale	Darfo Boario
	Diploma : Perito industriale capotecnico con specializzazione in informatica	

Certificazioni

-13 febbraio 2016 "Sport & performance congress" un confronto con i preparatori fisici dei campioni, presso sede technogym Cesena

- 20 febbraio 2016 convegno tramite Scienza&sport "Ottimizzare la prestazione del calciatore: allenamento, prevenzione, valutazione e alimentazione" presso Polo didattico città degli studi dell'Università di Milano.

- 30 Marzo 2016 "Basic Certification" presso Elav Institute - Ricerca e alta formazione per le scienze motorie.

-18 Maggio 2016 "Expert Certification" presso Elav Institute - Ricerca e alta formazione per le scienze motorie

-Settembre 2016 corso pratico e teorico sul corretto utilizzo del Queenax Functional Trainer presso Kinetik Scienze Motorie Rogno con la presenza di un istruttore ufficiale della Precor.

-18 Febbraio 2017 "TECHNOGYM CYCLING CONGRESS" Scienza, innovazione e tecnologia, presso Sede Technogym Cesena.

-25 Marzo 2017 congresso "25 DOMANDE AGLI ESPERTI LOOKING 4 ANSWERS IN FOOTBALL MEDICINE" auditorium Museo Santa Giulia – Brescia. Dott. A. Corsini – Dott. G.B. Vinanti. -31 Luglio 2017 certificato di qualifica "ALLIEVO ISTRUTTORE FITRI".

-2022 tecnico la clinica del running

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

Luca Ronchi