

# BERTI RIGO LUCA ELIA

Residenza:

Telefon:

E-mail:

Nato a:

Nazionalità:

Patente di guida:

## POSIZIONE PER LA QUALE SI CONCORRE

-A livello Scolastico: ambisco ad un ruolo come insegnante di educazione motoria o esperto in motricità cognitiva

-A livello Sportivo: Ambisco ad un ruolo come Preparatore Atletico Professionista e/o Tecnico-coordinativo nei settori giovanili e/o Prime Squadre di società sportive di medio/alto livello.

### ESPERIENZE PROFESSIONALI in ambito SCOLASTICO

- **ICS GIOVANNI XXIII**, Vedano al Lambro, dal 2011:
  - Insegnante specialista di Motoria
  - Esperto/Specialista in Educazione Motoria dal 2011 con progetti CONI annuali
  - Progetto "Mind-Play-Moving" con utilizzo della psico-cinetica e degli stimoli cognitivi
  
- **PSICO-MOTRICITA' e MOTRICITA' COGNITIVA SCUOLE DELL'INFANZIA con SERSPORT** dal 09/2012:
  - Esperto di psico-motricità e motricità cognitiva nelle scuole dell'infanzia di Senago e Paderno Dugnano
  - Co-coordinatore e sviluppatore del Progetto "Motricità Cognitiva"
  - *Presente in quattro istituti sul territorio di Senago:*
    - Scuola dell'infanzia Montessori (progetto annuale dal 2012)
    - Scuola dell'infanzia Aporti (progetto semestrale dal 2014)
    - Scuola dell'infanzia Andersen (progetto semestrale dal 2015)
    - Scuola dell'infanzia parrocchiale parificata AG Argenti (progetto annuale dal 2016)
  - *Presente in un istituto a Cologno Monzese:*
    - Scuola dell'infanzia Manzoni (progetto semestrale dal 2016)

### ESPERIENZE PROFESSIONALI in ambito SPORTIVO

- **CASATESEROGOREDO** dal 06/2016:
  - Preparatore Atletico Prima Squadra (eccellenza)
  - Preparatore Atletico e coordinatore per l'attività del settore giovanile Agonistico e Attività di Base.
  - Studio, Perfezionamento e Applicazione delle esercitazioni ad alta intensità, cognitive, psico-cinetiche e psico-atletiche.
  - Applicazione e perfezionamento del metodo e dei test per i protocolli ad alta intensità
  - Coordinatore del progetto coordinativo/motorio, in progressione didattica, per l'attività di base e la scuola calcio
  
- **NOVARA CALCIO 1908 (Sestante Azzurro)** dal 09/2012 al 06/2015:
  - Preparatore atletico settore giovanile Folgore Caratese 2014/15
  - Preparatore Tecnico/Coordinativo presso le società affiliate al Sestante Azzurro
  - Tecnico/coordinativo ai Novara City-Camp '13 (Novarello Villaggio Azzurro)
  - Relatore ai corsi di formazione per il Sestante Azzurro e corsi F.I.G.C.
  
- **VIS NOVA GIUSSANO** dal 08/2013 al 06/2016:

- Preparatore Tecnico/Coordinativo/Atletico settore giovanile agonistico
- Preparatore Atletico 1° Squadra (Promozione)
- Responsabile dei preparatori e dei protocolli di lavoro atletici

#### STAGIONE 2014/15

- Giovanissimi '01 - Regionali "A" - **Campioni Regionali Lombardi**
- Giovanissimi '00 - Regionali "A" - **Vice-Campioni Regionali Lombardi**
- Tutte e quattro le squadre dell'agonistica arrivate nelle prime otto in regione

#### STAGIONE 2013/14

- Giovanissimi '00 - Regionali "A" - Semifinalista regionale
- Tutte e quattro le squadre dell'agonistica qualificate per le fasi finali
- **PREPARATORE ATLETICO PRESSO F.I.R.S.**
- Preparatore Atletico di Savio Brivio, Campione del Mondo e Record-man di Speed Slalom.
- Responsabile atletico della New Skate Lissone.
- **GS VEDANO** dal 09/2015:
- Responsabile dei Preparatori Atletici e della metodologia di allenamento per l'attività del settore giovanile Agonistico.
- Coordinatore del progetto coordinativo per l'attività di base

#### - **PERSONAL TRAINER SPORTIVO e RIABILITATIVO** dal 2011:

- Esperto in Tecniche di Sollevamento Olimpiche
- Esperto in Tecnica di Corsa
- Esperto in Metodologia dell'Allenamento applicata allo Sport
- Esperto in Programmazione e Periodizzazione dei Cicli di Lavoro Atletico
- Esperto in Riabilitazione Funzionale
- Esperto in Tecniche Cross-Fit e Corpo Libero
- Esperto in allenamento con Kettlebell
- Esperto in allenamento con TRX
- Esperto ginnastica posturale
- Esperto in nutrizione sportiva

#### - **ASD RUGBY MONZA e GRANDE BRIANZA** dal 2008 al 2014:

- Preparatore Atletico Professionistico:
- Stagione 2008/09, Under 16 Elitè, 2° posto Interregionale Nord-ovest
- Stagione 2009/10, Under 16 elitè, 3° posto Regionale
- Stagione 2010/11, Under 18 Elitè fascia B, 3° posto Interregionale
- Stagioni 2011/12/13, Serie A Femminile, 2° ('12) - 3° ('13) posto regular season
- Stagione 2012/13 Tecnico/coordinativo Under 12
- Stagione 2013/14 Preparatore coordinativo/atletico dall'Under 6 all'Under 14 con progetto sullo sviluppo degli schemi motori di base e sulle capacità cognitive
- Preparatore Atletico 1° Squadra "Grande Brianza Rugby" (playoff serie B)

#### - **Come ATLETA:**

- Specialista nelle discipline veloci dell'Atletica Leggera
- Atleta Azzurro (19 nazionali all'attivo tra giovanili e assoluta)
- Record personali: 10"44 (100mt)
- Atleta di interesse Nazionale nella specialità dei 100mt e 4x100mt
- Campionati Mondiali Allievi (Marrakesh 2005)
- Giochi del Mediterraneo Juniores (Tunisi 2006) - (medaglia di Bronzo)
- Campionati Europei Juniores (Hengelo 2007)
- Triangolo Vittel (medaglia di Bronzo)
- Raduni con la Nazionale Giovanile e Assoluta tra il 2005 e il 2009
- 3 Titoli di Campione Italiano
- Scudetto 2008 (Assindustria Sport Padova)
- Record Italiano nei 100hs cadetti (13"15)

- Laurea Triennale in "Scienze Motorie e dello Sport", Milano 2013
- Corso Allenatori FIDAL 1° livello
- Corso base FIR
- Atleta Internazionale (atletica Leggera)
- Corso in "Metodologia dell'Allenamento sportivo"
- Corso in "metodologia avanzata applicata allo sport"
- Corso in "Ginnastica Posturale"
- Corso in back-school

## CONOSCENZE LINGUE STRANIERE

- Inglese: buono.

## PROGETTI E RICERCHE

### **Metodologia dell'allenamento: Miglioramento delle capacità condizionali, attraverso lo sviluppo di esercitazioni coordinative combinate**

Studio di metodologia di allenamento atto a migliorare le capacità condizionali del giovane sportivo attraverso esercitazioni svolte con combinazioni di esercizi coordinativi mirati a migliorare le tempistiche all'interno della seduta di allenamento, le intensità del lavoro atletico e il miglioramento a 360° di tutto il bagaglio motorio, anche attraverso l'uso della psico-cinetica applicata allo sport.

Si studiano inoltre gli effetti dei lavori svolti attraverso un monitoraggio costante dei ragazzi e poi messi a confronto in base a livelli e caratteristiche.

Studio che ricerca la massima efficienza prestazionale, attraverso l'ottimizzazione dei tempi di lavoro e delle intensità.

### **Metodologia dell'allenamento: Forza applicata allo sport**

Studio di metodologia dell'allenamento che ricerca esercizi e combinazioni di esercizi atti ad incrementare il livello di forza e struttura dell'atleta. Si studiano esercitazioni atte a migliorare la potenza, la forza e la contrattilità delle fibre, specifiche per i diversi sport e le diverse fasi della preparazione.

Si studiano inoltre gli effetti che alcune esercitazioni hanno sul metabolismo e come il suo cambiamento influisce sulla struttura fisica e sui livelli di forza. Il progetto ricerca la massima efficienza attraverso esercizi mirati e specifici.

### **Metodologia dell'allenamento: Miglioramento e ricerca della performance attraverso l'applicazione del protocollo Intervallato ad alta intensità e RSA.**

Studio che ricerca l'adattamento dei carichi di lavoro attraverso l'applicazione e la rivisitazione dell'allenamento ad alta intensità e della RSA. Il progetto coinvolge le categorie dell'agonistica.

### **Metodologia dell'allenamento: Protocolli di lavoro coordinativo in progressione didattica dai pulcini agli esordienti.**

Studio e realizzazione di protocolli di lavoro coordinativo in progressione didattica e di difficoltà per le categorie pulcini ed esordienti. Lavoro basato sulla conoscenza degli schemi motori di base e sullo sviluppo della capacità cognitiva dei piccoli calciatori.

## MEETING E CONVEGNI

- Partecipazione al Convegno F.I.G.C. Di Gavardo 2013 In qualità di Relatore, insieme a Pasquale Sensibile (direttore sportivo A.C. Sampdoria), Gianluca Atzori (Tecnico Reggina Calcio), Paolo Pichi (Coordinatore settore tecnico Sestante Azzurro/Novara Calcio), Paolo Beretti (Tecnico giovanissimi nazionali Reggina Calcio).
- Meeting di Metodologia dell'allenamento a Madrid, sui nuovi protocolli di lavoro ad alta intensità negli sport di squadra, presso il centro sportivo del Real Madrid Castilla, Spagna
- Convegni ASA football clinic STRENGTH & POWER
- Convegni ASA football clinic "Aspetti metodologici nella periodizzazione dell'allenamento nel calcio"
- Convegni ASA football clinic "Sistemi di Misura: Carico Interno/Carico Esterno/test di controllo del Carico"

- Relatore per il Novara Calcio al corso di formazione per tecnici ed educatori ai camp-estivi 2012/13
- Relatore ai corsi Fidal
- Consulente atletico per i Giovanissimi 2001 presso il Città di Segrate Calcio
- Consulente atletico presso G.S. Vedano e formatore preparatori

#### **COMPETENZA PERSONALI**

- Ottime competenze organizzative e gestionali delle sedute di allenamento con ottimizzazione dei tempi di lavoro
- Elevata capacità di gestione dei gruppi
- Ottime competenze di comunicazione e collaborazione all'interno dello staff tecnico
- Ricerche e sperimentazioni metodologiche
- Elevata capacità di osservare, intervenire e correggere in modo semplice ed efficace
- Ampie conoscenze in metodologie e programmazioni del lavoro atletico
- Ricerca, sperimentazione e sviluppo di lavori mirati al conseguimento della prestazione
- Elevata conoscenza del settore sportivo professionistico
- Esperienza lavorativa su tutte le fasce di età (da 4 a +60 anni)
- Esperienza lavorativa sia in sport di squadra che individuali
- Esperto in psico-cinetica
- Esperto in scienze dell'alimentazione

Autorizzo il trattamento dei dati in conformità a quanto previsto dal DL 196/03.