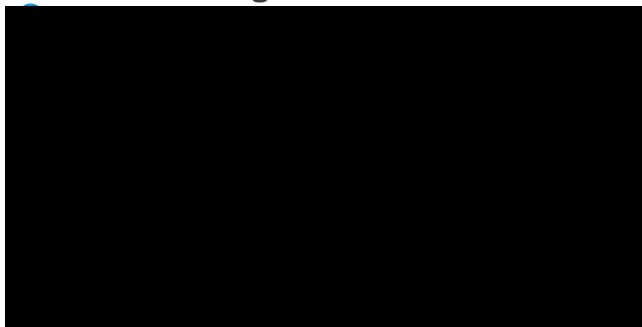




## Lorenzo Rezzaghi

### INFORMAZIONI PERSONALI



### OCCUPAZIONE DESIDERATA

Laureato in Scienze Motorie

### ESPERIENZA PROFESSIONALE

26/10/2020-ATTUALMENTE

#### Operatore di magazzino

Amazon BLQ1, Castelguglielmo (RO)

- Movimentazione carichi

Impegno settimanale medio: 24 ore

01/07/2021-ATTUALMENTE

#### Istruttore in palestra

Sport Village Verona, Bussolengo (VR)

- Preparazione piani di allenamento individualizzati e di gruppo

Impegno settimanale medio: 8 ore

02/02/2019-ATTUALMENTE

#### Biomeccanico e sport scientist

TrAlner [HOME | Aitrainer \(wixsite.com\)](https://www.aitrainer.com)

- Sviluppo della start up
- Analisi del movimento
- Consulenze per sportivi

Impegno settimanale medio: 12 ore

24/08/2020-31/05/2021

#### Coordinatore scuola calcio

FCD Polirone, San Benedetto Po (MN)

- Coordinamento attività degli allenatori della scuola calcio

Impegno settimanale medio: 8 ore

29/06/2020-31/07/2020

#### Educatore sportivo

Cooperativa Il Sorriso, Ostiglia (MN)

- Lezioni di educazione motoria a soggetti di età compresa tra i 5 e gli 8 anni
- Attività del centro estivo

Impegno settimanale medio: 40 ore

11/09/2019-31/05/2020

#### Istruttore scuola calcio

FCD Polirone, San Benedetto Po (MN)

- Allenamenti di calcio per la categoria "Piccoli Amici" (5-6 anni)

Impegno settimanale medio: 12 ore

05/11/2019-09/06/2020

**Esperto di motoria**

Progetto "A Scuola di Sport – Regione Lombardia", scuole primarie di Ostiglia (MN), Villa Poma (MN) e San Benedetto Po (MN)

- Lezioni di educazione motoria soggetti di età compresa tra i 5 e i 10 anni

Impegno settimanale medio: 22 ore

04/05/2019-12/09/2019

**Istruttore di nuoto ed educatore**

SSD Leaena, San Benedetto Po (MN)

- Lezioni di nuoto
- Lezioni di educazione motoria
- Attività del centro estivo

Impegno settimanale medio: 40 ore

05/11/2018-09/06/2019

**Esperto di motoria**

Progetto "A Scuola di Sport – Regione Lombardia", presso l'Istituto Comprensivo del Po, Ostiglia (MN)

- Lezioni di educazione motoria

Impegno settimanale medio: 24 ore

04/09/2018-24/05/2019

**Istruttore scuola calcio**

Unione Sportiva Governolese, Governolo (MN)

- Allenamenti di calcio per le categorie "Piccoli Amici" e "Primi Calci"

Impegno settimanale medio: 12 ore

05/07/2018-31/08/2018

**Educatore**

Cooperativa Sociale Onlus Alce Nero, San Giorgio Bigarello (MN)

- Attività del centro estivo

Impegno settimanale medio: 40 ore

01/02/2018-28/02/2018

**Istruttore di nuoto (tirocinante)**

ASD Ostiglia Nuoto, Ostiglia (MN)

- Lezioni di nuoto in affiancamento

Impegno settimanale medio: 10 ore

01/09/2017-07/06/2018

**Collaboratore squadra di calcio**

ASD Poggese, Poggio Rusco (MN)

- Allenamenti di calcio per la categoria "Juniores" in affiancamento

Impegno settimanale medio: 12 ore

20/09/2017-04/02/2018

**Educatore sportivo (tirocinante)**

Soccer Camp della Scuola di Sport 5 Cerchi, presso il Centro Sportivo Corticelli a Bologna (BO)

- Allenamenti di calcio per le categorie di età dai 5 ai 12 anni

Impegno settimanale medio: 40 ore

02/07/2017-30/07/2017

**Educatore sportivo (tirocinante)**

Camp Estivo della Scuola di Sport 5 Cerchi, presso il Centro Sportivo Corticelli a Bologna (BO)

- Allenamenti di sport di squadra (pallavolo, calcio, basket, rugby) per le categorie di età dai 5 ai 12 anni

Impegno settimanale medio: 20 ore

08/09/2015-31/05/2017

**Collaboratore squadra di calcio**

ASD DAK, Ostiglia (MN)

- Allenamenti di calcio per la categoria "Allievi" in affiancamento

Impegno settimanale medio: 12 ore

03/02/2014-15/10/2014

**Addetto alle vendite**

Negozi d'abbigliamento "AcquaFredda, Franco Pierucci" al "Mantova Fashion District", Bagnolo San Vito (MN)

- Vendita al cliente
- Chiusura/apertura cassa
- Organizzazione magazzino

Impegno settimanale medio: 25 ore

02/01/2012-28/03/2013

**Consegnatore in pizzeria**

- Pizzeria "Martino", Ostiglia (MN)
- Consegna delle pizze presso domicilio del cliente
- Impegno settimanale medio: 15 ore  
02/06/2012-29/08/2012 **Consegnatore in pizzeria**
- Pizzeria "La Voglia", Ostiglia (MN)
- Consegna delle pizze presso domicilio del cliente
- Impegno settimanale medio: 15 ore  
01/04/2012-10/05/2012 **Operaio di studio fotografico (tirocinante)**
- Studio fotografico "Geko", Roncoferraro (MN)
- Operazioni di grafica e ritocco fotografico
- Impegno settimanale medio: 20 ore  
01/02/2012-02/03/2012 **Operaio in tipografia (tirocinante)**
- Tipografia Stranieri, Ostiglia (MN)
- Operazioni di grafica, ritocco fotografico e stampa
- Impegno settimanale medio: 16 ore  
01/12/2011-10/01/2012 **Operaio in tipografia (tirocinante)**
- Studio fotografico "Il Punto")
- Operazioni di grafica e ritocco fotografico
- Impegno settimanale medio: 16 ore

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 09/10/2018-09/03/2021 **Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche Attività Motoria Preventiva e Adattata**  
Università degli Studi di Ferrara, Ferrara (BO)  
Voto: 108/110
- 07/10/2015-25/07/2018 **Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive**  
Alma Mater Studiorum – Università di Bologna, Bologna (BO)  
Voto: 90/110
- 01/09/2009-09/07/2014 **Diploma di Tecnico Grafico Pubblicitario**  
Istituto G.Greggiati, Ostiglia (MN)  
Voto: 75/100

## COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

Inglese

COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Intermedio	Intermedio	Intermedio	Intermedio	Intermedio

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato  
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Competenze comunicative

- Possiedo buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza di addetto alle vendite, educatore, educatore sportivo, istruttore di nuoto, istruttore in palestra

Competenze organizzative e gestionali

- Leadership: ho gestito un gruppo di 4 allenatori durante la mia esperienza come coordinatore di squadra di calcio
- Ho affinato le mie capacità organizzative durante le mie esperienze nelle squadre di calcio e a scuola

## Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Avanzato	Avanzato	Avanzato	Avanzato	Avanzato

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato

[Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione](#)

## Altre competenze

- Ottima padronanza degli strumenti della suite per ufficio (elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione, posta elettronica)
- Ottima padronanza dei programmi per l'elaborazione digitale delle immagini acquisita nelle esperienze da grafico durante i tirocini scolastici
- Manutenzione attrezzi da palestra

## Patente di guida

B

## ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni  
 Presentazioni  
 Progetti  
 Conferenze  
 Seminari  
 Riconoscimenti e premi  
 Appartenenza a gruppi / associazioni  
 Referenze  
 Menzioni  
 Corsi  
 Certificazioni

Tesi sperimentale:

- "Studio sulla relazione tra la forza muscolare degli arti inferiori e la qualità del movimento, comparando i dati di forza isocinetica con quelli di valutazione biomeccanica M.A.T.", relatore: Mazzoni Gianni; correlatore: Giulio Sergio Roi (2021).

Tesi:

- "Generalità sulla fatica e rimedio crioterapico", relatore: Alessandro Piras (2018).

Gruppi:

- Società Italiana Telemedicina (2021).

Certificati:

- Allenatore Giovani Calciatori Licenza C, presso Federazione Italiana Giuoco Calcio (2021).
- Certificato ICDL Full Standard, presso AICA (2021).
- Istruttore di Nuoto primo livello, presso Federazione Italiana Nuoto (2018).
- BLS D Full D, presso Croce Rossa Italiana (2018).
- Istruttore di Functional Training, presso Federazione Italiana Fitness (2017).
- Istruttore di Fitness, presso Federazione Italiana Fitness (2016).

Corsi:

- L'attività fisica come opzione terapeutica per il trapiantato: prescrizione e pianificazione della terapia, organizzato da Istituto Superiore della Sanità (2021).
- Formazione lavoratori sicurezza specifica rischio medio, organizzato da Adecco Formazione s.r.l. (2020).
- Attestato formazione generale. Profilo professionale: spedizionieri e tecnici dell'organizzazione commerciale. Organizzato da Adecco Formazione s.r.l. (2020).

Seminari:

- "Allenare il corpo e la mente", presso CONI Point Mantova (MN) (2019).
- "Canali Postural Method", presso CONI Point Mantova (MN) (2019).
- "Famiglia-scuola-sport, una convivenza difficile o un'opportunità di crescita per tutti?", presso CONI Point Mantova (MN) (2019).
- "Dalle competenze dell'atleta evoluto ai prerequisiti del bambino", presso CONI Point Mantova (MN) (2019).
- "L'educazione posturale come prevenzione nell'attività sportiva", presso CONI Point Mantova (MN) (2018).

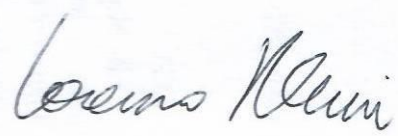
- “Corso di formazione per docenti dell'area motoria nella scuola primaria”, presso CONI Point Mantova (MN) (2018).
- “Psiche e sport: il flow”, presso CONI Point Mantova (MN) (2018).

**Dati personali**

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Questo titolo ha valore di autocertificazione, sotto la mia personale responsabilità, ai sensi del DPR n. 445/2000


Ostiglia, MN  
31/07/2021





## INFORMAZIONI PERSONALI

**Lorenzo Rezzaghi**

 Via Verona, 43, 46035, Ostiglia (MN), Italia

 3478118650

 0386/390344

 [rezzaghilorenzo@gmail.com](mailto:rezzaghilorenzo@gmail.com)

 <https://www.linkedin.com/in/lorenzorezzaghi/>

 WhatsApp 3478118650

Sesso Uomo | Data di nascita 21/09/1994 | Nazionalità Italiana

## OCCUPAZIONE DESIDERATA

Laureato in Scienze Motorie

**ESPERIENZA  
PROFESSIONALE**

26/10/2020-ATTUALMENTE

**Operatore di magazzino**

Amazon BLQ1, Castelguglielmo (RO)

- Movimentazione carichi

Impegno settimanale medio: 24 ore

01/07/2021-ATTUALMENTE

**Istruttore in palestra**

Sport Village Verona, Bussolengo (VR)

- Preparazione piani di allenamento individualizzati e di gruppo

Impegno settimanale medio: 8 ore

02/02/2019-ATTUALMENTE

**Biomeccanico e sport scientist**

TrAlner [HOME | Aitrainer \(wixsite.com\)](https://www.wixsite.com/aitrainer)

- Sviluppo della start up
- Analisi del movimento
- Consulenze per sportivi

Impegno settimanale medio: 12 ore

24/08/2020-31/05/2021

**Coordinatore scuola calcio**

FCD Polirone, San Benedetto Po (MN)

- Coordinamento attività degli allenatori della scuola calcio

Impegno settimanale medio: 8 ore

29/06/2020-31/07/2020

**Educatore sportivo**

Cooperativa Il Sorriso, Ostiglia (MN)

- Lezioni di educazione motoria a soggetti di età compresa tra i 5 e gli 8 anni
- Attività del centro estivo

Impegno settimanale medio: 40 ore

11/09/2019-31/05/2020

**Istruttore scuola calcio**

FCD Polirone, San Benedetto Po (MN)

- Allenamenti di calcio per la categoria "Piccoli Amici" (5-6 anni)

Impegno settimanale medio: 12 ore

05/11/2019-09/06/2020 **Esperto di motoria**

Progetto "A Scuola di Sport – Regione Lombardia", scuole primarie di Ostiglia (MN), Villa Poma (MN) e San Benedetto Po (MN)

- Lezioni di educazione motoria soggetti di età compresa tra i 5 e i 10 anni

Impegno settimanale medio: 22 ore

04/05/2019-12/09/2019 **Istruttore di nuoto ed educatore**

SSD Leaena, San Benedetto Po (MN)

- Lezioni di nuoto
- Lezioni di educazione motoria
- Attività del centro estivo

Impegno settimanale medio: 40 ore

05/11/2018-09/06/2019 **Esperto di motoria**

Progetto "A Scuola di Sport – Regione Lombardia", presso l'Istituto Comprensivo del Po, Ostiglia (MN)

- Lezioni di educazione motoria

Impegno settimanale medio: 24 ore

04/09/2018-24/05/2019 **Istruttore scuola calcio**

Unione Sportiva Governolese, Governolo (MN)

- Allenamenti di calcio per le categorie "Piccoli Amici" e "Primi Calci"

Impegno settimanale medio: 12 ore

05/07/2018-31/08/2018 **Educatore**

Cooperativa Sociale Onlus Alce Nero, San Giorgio Bigarello (MN)

- Attività del centro estivo

Impegno settimanale medio: 40 ore

01/02/2018-28/02/2018 **Istruttore di nuoto (tirocinante)**

ASD Ostiglia Nuoto, Ostiglia (MN)

- Lezioni di nuoto in affiancamento

Impegno settimanale medio: 10 ore

01/09/2017-07/06/2018 **Collaboratore squadra di calcio**

ASD Poggese, Poggio Rusco (MN)

- Allenamenti di calcio per la categoria "Juniores" in affiancamento

Impegno settimanale medio: 12 ore

20/09/2017-04/02/2018 **Educatore sportivo (tirocinante)**

Soccer Camp della Scuola di Sport 5 Cerchi, presso il Centro Sportivo Corticelli a Bologna (BO)

- Allenamenti di calcio per le categorie di età dai 5 ai 12 anni

Impegno settimanale medio: 40 ore

02/07/2017-30/07/2017 **Educatore sportivo (tirocinante)**

Camp Estivo della Scuola di Sport 5 Cerchi, presso il Centro Sportivo Corticelli a Bologna (BO)

- Allenamenti di sport di squadra (pallavolo, calcio, basket, rugby) per le categorie di età dai 5 ai 12 anni

Impegno settimanale medio: 20 ore

08/09/2015-31/05/2017 **Collaboratore squadra di calcio**

ASD DAK, Ostiglia (MN)

- Allenamenti di calcio per la categoria "Allievi" in affiancamento

Impegno settimanale medio: 12 ore

03/02/2014-15/10/2014 **Addetto alle vendite**

Negozio d'abbigliamento "AcquaFredda, Franco Pierucci" al "Mantova Fashion District", Bagnolo San Vito (MN)

- Vendita al cliente
- Chiusura/apertura cassa
- Organizzazione magazzino

Impegno settimanale medio: 25 ore

02/01/2012-28/03/2013 **Consegnatore in pizzeria**

- Pizzeria "Martino", Ostiglia (MN)
- Consegna delle pizze presso domicilio del cliente
- Impegno settimanale medio: 15 ore  
02/06/2012-29/08/2012 **Consegnatore in pizzeria**
- Pizzeria "La Voglia", Ostiglia (MN)
- Consegna delle pizze presso domicilio del cliente
- Impegno settimanale medio: 15 ore  
01/04/2012-10/05/2012 **Operaio di studio fotografico (tirocinante)**
- Studio fotografico "Geko", Roncoferraro (MN)
- Operazioni di grafica e ritocco fotografico
- Impegno settimanale medio: 20 ore  
01/02/2012-02/03/2012 **Operaio in tipografia (tirocinante)**
- Tipografia Stranieri, Ostiglia (MN)
- Operazioni di grafica, ritocco fotografico e stampa
- Impegno settimanale medio: 16 ore  
01/12/2011-10/01/2012 **Operaio in tipografia (tirocinante)**
- Studio fotografico "Il Punto")
- Operazioni di grafica e ritocco fotografico
- Impegno settimanale medio: 16 ore

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 09/10/2018-09/03/2021 **Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche Attività Motoria Preventiva e Adattata**  
Università degli Studi di Ferrara, Ferrara (BO)  
Voto: 108/110
- 07/10/2015-25/07/2018 **Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive**  
Alma Mater Studiorum – Università di Bologna, Bologna (BO)  
Voto: 90/110
- 01/09/2009-09/07/2014 **Diploma di Tecnico Grafico Pubblicitario**  
Istituto G.Greggiati, Ostiglia (MN)  
Voto: 75/100

## COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

Inglese

COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Intermedio	Intermedio	Intermedio	Intermedio	Intermedio

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato  
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Competenze comunicative

- Possiedo buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza di addetto alle vendite, educatore, educatore sportivo, istruttore di nuoto, istruttore in palestra

Competenze organizzative e gestionali

- Leadership: ho gestito un gruppo di 4 allenatori durante la mia esperienza come coordinatore di squadra di calcio
- Ho affinato le mie capacità organizzative durante le mie esperienze nelle squadre di calcio e a scuola



## Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Avanzato	Avanzato	Avanzato	Avanzato	Avanzato

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato

[Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione](#)

## Altre competenze

- Ottima padronanza degli strumenti della suite per ufficio (elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione, posta elettronica)
- Ottima padronanza dei programmi per l'elaborazione digitale delle immagini acquisita nelle esperienze da grafico durante i tirocini scolastici
- Manutenzione attrezzi da palestra

## Patente di guida

B

## ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni  
 Presentazioni  
 Progetti  
 Conferenze  
 Seminari  
 Riconoscimenti e premi  
 Appartenenza a gruppi / associazioni  
 Referenze  
 Menzioni  
 Corsi  
 Certificazioni

Tesi sperimentale:

- "Studio sulla relazione tra la forza muscolare degli arti inferiori e la qualità del movimento, comparando i dati di forza isocinetica con quelli di valutazione biomeccanica M.A.T.", relatore: Mazzoni Gianni; correlatore: Giulio Sergio Roi (2021).

Tesi:

- "Generalità sulla fatica e rimedio crioterapico", relatore: Alessandro Piras (2018).

Gruppi:

- Società Italiana Telemedicina (2021).

Certificati:

- Allenatore Giovani Calciatori Licenza C, presso Federazione Italiana Giuoco Calcio (2021).
- Certificato ICDL Full Standard, presso AICA (2021).
- Istruttore di Nuoto primo livello, presso Federazione Italiana Nuoto (2018).
- BLS D Full D, presso Croce Rossa Italiana (2018).
- Istruttore di Functional Training, presso Federazione Italiana Fitness (2017).
- Istruttore di Fitness, presso Federazione Italiana Fitness (2016).

Corsi:

- L'attività fisica come opzione terapeutica per il trapiantato: prescrizione e pianificazione della terapia, organizzato da Istituto Superiore della Sanità (2021).
- Formazione lavoratori sicurezza specifica rischio medio, organizzato da Adecco Formazione s.r.l. (2020).
- Attestato formazione generale. Profilo professionale: spedizionieri e tecnici dell'organizzazione commerciale. Organizzato da Adecco Formazione s.r.l. (2020).

Seminari:

- "Allenare il corpo e la mente", presso CONI Point Mantova (MN) (2019).
- "Canali Postural Method", presso CONI Point Mantova (MN) (2019).
- "Famiglia-scuola-sport, una convivenza difficile o un'opportunità di crescita per tutti?", presso CONI Point Mantova (MN) (2019).
- "Dalle competenze dell'atleta evoluto ai prerequisiti del bambino", presso CONI Point Mantova (MN) (2019).
- "L'educazione posturale come prevenzione nell'attività sportiva", presso CONI Point Mantova (MN) (2018).

- “Corso di formazione per docenti dell'area motoria nella scuola primaria”, presso CONI Point Mantova (MN) (2018).
- “Psiche e sport: il flow”, presso CONI Point Mantova (MN) (2018).

**Dati personali**

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Questo titolo ha valore di autocertificazione, sotto la mia personale responsabilità, ai sensi del DPR n. 445/2000

Ostiglia, MN  
31/07/2021

