

## INFORMAZIONI PERSONALI

**Lecca Gian Marco** [redacted] (Italia) [redacted] [redacted]

Data di nascita 18/09/1989 | Nazionalità Italiana

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

11/09/2013–alla data attuale

**Preparatore atletico di tennis**

T.C "Le Serre", Quartucciu (Italia)

Preparazione atletica per il tennis con ragazzi e bambini dai 6 ai 20 anni

15/11/2012–30/12/2013

**Istruttore di calcetto a 5**

Uisp, Quartucciu (Italia)

Istruttore di calcetto a 5 nel carcere minorile di quartucciu

08/01/2013–30/06/2013

**Istruttore per bambini**

Uisp, Cagliari (Italia)

Attività fisica per bambini nel reparto di pediatria nell'ospedale Brotzu di Cagliari

Attività o settore Associazione di promozione sociale e sportiva

06/06/2013–06/06/2013

**Istruttore per bambini**

Uisp, Cagliari (Italia)

Istruttore per bambini durante la manifestazione "Diamoci una mossa" organizzata dalla Uisp

Attività o settore Associazione di promozione sociale e sportiva

04/12/2012–30/05/2013

**Istruttore di attività fisica per anziani**

Uisp, Cagliari (Italia)

Istruttore di attività fisica adattata per anziani

Attività o settore Associazione di promozione sociale e sportiva

26/10/2012–26/10/2012

**Istruttore per bambini**

Uisp, Cagliari (Italia)

Istruttore di attività fisica per bambini durante la manifestazione organizzata dall'associazione "Save The Children"

Attività o settore Associazione di promozione sociale e sportiva

01/04/2012–30/06/2012

**Istruttore per bambini**

Uisp, Cagliari (Italia)

Istruttore di attività fisica nel reparto di pediatria dell'ospedale Brotzu di Cagliari

Attività o settore Associazione di promozione sociale e sportiva

- 12/01/2012–31/05/2012 **Istruttore di attività fisica adattata**  
 Uisp, Cagliari (Italia)  
 Istruttore di attività fisica per persone obese, diabetiche, con osteoporosi e con fibromialgia  
 Attività o settore Associazione di promozione sociale e sportiva
- 01/04/2012–30/04/2012 **Istruttore di attività fisica per anziani**  
 Uisp, Cagliari (Italia)  
 Sostituzione dell'istruttore di attività fisica per anziani  
 Attività o settore Associazione di promozione sociale e sportiva

#### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 12/10/2011–19/12/2014 **Laurea specialistica in Scienze delle attività motorie preventive e adattate e sport per disabili** Laurea Specialistica  
 Università degli studi di Cagliari, Cagliari (Italia)  
 Principali tematiche / competenze professionali acquisite:  
 Metodologia dell'allenamento  
 Adattamento dell'allenamento alle patologie  
 Adattamento dell'allenamento alle disabilità
- 04/09/2014–07/09/2014 **Preparatore atletico per il tennis**  
 Federazione Italiana Tennis, Cagliari (Italia)  
 Principali tematiche / competenze professionali acquisite:  
 Preparatore atletico PF1 per il tennis per bambini e ragazzi
- 15/03/2014–20/04/2014 **Personal Trainer Primo Livello**  
 Fipe, Cagliari (Italia)  
 Principali tematiche / competenze professionali acquisite:  
 Metodologia dell'allenamento in sala pesi  
 Tecnica dello strappo e dello slancio
- 09/06/2012–09/06/2012 **Attestato di partecipazione 1° Convegno Top Training**  
 Top Training, Santa Margherita di Pula (Italia)  
 Principali tematiche / competenze professionali acquisite:  
 Perfezionamento tecnico/fisico e mentale dell'atleta moderno ed il periodo off-season
- 01/09/2008–19/09/2011 **Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive** Laurea Triennale  
 Università degli studi di Cagliari, Cagliari (Italia)  
 Principali tematiche / competenze professionali acquisite:  
 Anatomia  
 Fisiologia  
 Metodologia dell'allenamento
- 01/07/2011–30/07/2011 **Corso Monografico sul fitness**

Università degli studi di Cagliari, Cagliari (Italia)

Principali tematiche / competenze professionali acquisite:

Biomeccanica e metodologia del fitness

Istruttore fitness

01/03/2011–01/03/2011 **Corso di rianimazione cardio-polmonare di base**  
Esculapio servizi socio sanitari, Cagliari (Italia)  
Principali tematiche / competenze professionali acquisite:  
Rianimazione di base

01/04/2010–01/04/2010 **Level A1 of General English**  
International English Center, Dolianova (Italia)  
Inglese

01/05/2009–31/05/2009 **Corso monografico sull'associazionismo sportivo**  
Us Acli, Cagliari (Italia)  
Principali tematiche / competenze professionali acquisite:  
Associazionismo sportivo

01/09/2003–30/07/2008 **Diploma Liceo Classico con votazione 83/100**  
Istituto di istruzione superiore "Leonardo Da Vinci", Lanusei (Italia)  
Principali tematiche / competenze professionali acquisite:  
Greco  
Latino

Diploma

01/01/2008–30/04/2008 **Livello B1 del Common European Framework**  
Istituto di istruzione superiore "Leonardo Da Vinci", Lanusei (Italia)  
Principali tematiche / competenze professionali acquisite:  
Inglese

## COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

## Altre lingue

|         | COMPRESIONE |         | PARLATO     |                  | PRODUZIONE SCRITTA |
|---------|-------------|---------|-------------|------------------|--------------------|
|         | Ascolto     | Lettura | Interazione | Produzione orale |                    |
| inglese | A1          | A1      | A1          | A1               | A1                 |

Level A1 Of General English

Livelli: A1/A2: Livello base - B1/B2: Livello intermedio - C1/C2: Livello avanzato

Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

## Competenze comunicative

Buona capacità di relazionarsi agli altri sviluppata durante la convivenza con altri studenti e durante il lavoro al carcere minorile

Buone capacità comunicative sviluppata durante gli allenamenti ai ragazzi

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Competenze organizzative e gestionali | Senso dell'organizzazione sviluppato nei periodi di sovrapposizione dello studio e lavoro<br>Buone capacità di leadership sviluppata durante i vari allenamenti per ragazzi |
| Competenze professionali              | Buona padronanza della metodologia dell'allenamento sia nell'ambito preventivo e adattato e sia nella preparazione atletica per il tennis                                   |
| Competenze informatiche               | Conoscenza basilare di Microsoft Office ( Word, Excell e Power Point)   |
| Altre competenze                      | Pratico regolarmente attività fisica: mi alleno con la Kickboxing e in passato ho avuto esperienze da agonista  |
| Patente di guida                      | B   |

## ULTERIORI INFORMAZIONI

Appartenenza a gruppi/associazioni

AI SENSI DELL'ART 47 E 46 DEL DPR. 445./000

Iscritto all'albo dei preparatori atletici di tennis PF1

