

## INFORMAZIONI PERSONALI

## Luca Mazzola

📍 Via bosco di Noriglio 2a 38068 Rovereto (Italy)

☎ 3405145107

✉ luca.mazzola93@gmail.com

## ESPERIENZA LAVORATIVA

2019-data attuale

## Allenatore e preparatore fisico in atletica leggera.

## US Quercia Trentingrana, Rovereto (Italy)

All'interno della società Us Quercia di Rovereto collaboro come allenatore per le categorie giovanili Under16 e con alcuni atleti della categoria assoluta. Ricopro inoltre il ruolo di preparatore fisico in sala pesi collaborando con alcuni allenatori del settore assoluto nella stesura e supervisione dell'allenamento con sovraccarichi.

.Gli atleti da me seguiti sia come allenatore che preparatore partecipano con regolarità ai campionati nazionali di categoria sia indoor che outdoor ottenendo nel corso degli anni piazzamenti rilevanti.sul podio e convocazioni con la nazionale di categoria.

2024/25- data attuale Preparatore fisico Unitrento Volley

Ricopro il ruolo di preparatore fisico delle squadre giovanili di Trentino volley, in particolare della squadra maschile Unitrento Volley partecipante al campionato nazionale di serie b.

Il mio compito è di programmare e supervisionare le sedute di rinforzo muscolare in sala pesi e gestire la preparazione fisica senza palla in accordo con il coach. Nella stagione 2024-25 ho partecipato ai Campionati nazionali Under 19 e 17 dove abbiamo conquistato una medaglia di bronzo.

2025/26 – data attuale Preparatore fisico Volano volley

Ricopro il ruolo di preparatore fisico della prima squadra di volano volley

Partecipante al campionato nazionale B1 femminile. Il mio compito è di programmare e supervisionare le sedute di rinforzo muscolare in sala pesi.

2019/20–2024/25

## Preparatore fisico FCD Olympia Rovereto

Ho ricoperto il ruolo di preparatore fisico nella prima squadra della società Olympia Rovereto di calcio a 5. Il mio compito era la preparazione fisica degli atleti sia in palestra che in sala pesi.

Nelle quattro Stagioni abbiamo raggiunto diversi obiettivi di prestigio come due promozioni in categorie Superiori e l'accesso alle final four ed eight di coppa italia.

2019/20-2020/21

## Preparatore fisico squadra u20 calcio a 11

FC Rovereto, Rovereto (Italy)

Ho lavorato come preparatore fisico per la squadra U19 della società sportiva Fc Rovereto militante nel campionato giovanile del Trentino.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2012-2020

## Laurea Triennale e Laurea Magistrale Scienze dello Sport LM68

Università degli studi d'Urbino Carlo Bo Percorso formativo universitario riguardante le Scienze Motorie con materie a carattere scientifico (anatomia, biochimica, fisiologia), didattico (teoria e metodologia del allenamento di sport individuali,squadra) e pratico (tirocini). Laureato con 104-110 con tesi dal titolo: "Biomeccanica della corsa a massima velocità"

## Sport Master Trainer

International Strength & Conditioning Institute Corso d'aggiornamento tenuto dal Prof. Carlo Buzzichelli sulla periodizzazione dell' allenamento nello sport d'élite con riferimento alla periodizzazione e programmazione della forza, velocità e condizionamento aerobico. Per l'ottenimento della certificazione è stato necessario superare l'esame suddiviso in tre parti: prime due parti teoriche e terza parte pratica con la pianificazione e programmazione dell' allenamento di tre differenti sport.

2024

Allenatore fidal 2<sup>a</sup> livello

In seguito alla partecipazione al corso allenatori fidal ed al superamento della prova finale ho ottenuto il grado d'allenatore fidal regolarmente riconosciuto dalla federazione.

	Listening	Reading	Spoken interaction	Spoken production	
English	B2	B2	B1	B1	B1

Levels: A1 and A2: Basic user - B1 and B2: Independent user - C1 and C2: Proficient user  
Common European Framework of Reference for Languages - Self-assessment grid

**Competenze comunicative** Ho una buona attitudine nel lavoro di team maturate sia tramite la mia esperienza da atleta che da preparatore fisico di sport di squadra dove il confronto fra i membri dello staff è continuo (allenatore, fisioterapista, dirigenti).

**Competenze digitali** Nella mia pratica da preparatore fisico utilizzo la tecnologia, come encoder e pedane di salto, per testare gli atleti e monitorare il loro allenamento. Utilizzo anche excel e word per stilare i programmi d'allenamento.

