

Alberto Lentola – Curriculum Vitae

Informazioni personali

Indirizzo: [REDACTED]

Telefono: [REDACTED]

E-mail: [REDACTED]

Nazionalità: [REDACTED]

Data di nascita: [REDACTED]

Istruzione e formazione

2013 – Laurea Magistrale in Scienza e tecnica dello sport con lode

Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, Roma, Italia

2011 – Laurea Triennale in Scienze Motorie

Università degli studi di Padova, Padova, Italia

2006 – Perito Capotecnico in Elettronica e Telecomunicazioni 74/100

Istituto Tecnico Industriale Statale “F. Severi”, Padova, Italia

Esperienze Lavorative

Settembre 2022/Presente – **XIII IC Padova - Tartini**, Via Vicentini 21, 35136 Padova (Italy),
Scuola Secondaria di I grado (Statale)

Ruolo: Insegnante di Educazione Fisica (Ruolo)

Mansioni e responsabilità: insegnamento dell'educazione fisica sportiva, referente team digitale

Settembre 2022/Presente – **IV IC Padova - Rosmini**, Via Jacopo da Montagnana 91, 35132 Padova (Italy), Scuola Secondaria di I grado (Statale)

Ruolo: Insegnante di Educazione Fisica (Ruolo)

Mansioni e responsabilità: insegnamento dell'educazione fisica sportiva, animatore digitale 2022-23 e 2023-24

Ottobre 2021/Giugno 2022 – **ITT Marconi**, Via Manzoni 80, 35126 Padova (Italy), Scuola Secondaria di II grado (Statale)

Ruolo: Insegnante di Scienze Motorie e Sportive

Mansioni e responsabilità: insegnamento dell'educazione fisica sportiva

Ottobre 2021/giugno 2023 – **Berici FC SSD**, Via San Giovanni Battista 31/3, 36057 Arcugnano (VI), Club di Calcio

Ruolo: Coordinatore formazione fisica e motoria

Mansioni e responsabilità: coordinare lo staff dei preparatori fisici e motori dal club, svolgere attività di formazione e tutoraggio dello staff tecnico

Settembre 2020/Giugno 2021 – **III IC Briosco**, Via Lippi 3, 35142 Padova (Italy), Scuola Secondaria di I grado (Statale)

Ruolo: Insegnante di Educazione Fisica

Mansioni e responsabilità: insegnamento dell'educazione fisica sportiva

Settembre 2019/Giugno 2020 – **XI IC Vivaldi**, Via Chieti 3, 35142 Padova (Italy), Scuola Secondaria di I grado (Statale)

Ruolo: Insegnante di Educazione Fisica (potenziamento)

Mansioni e responsabilità: insegnamento dell'educazione fisica sportiva, affiancare e coordinare le attività e gli insegnanti dell'area educativa

Gennaio 2017/Presente – **Personal Trainer** (Libero professionista con P. Iva)

Luglio 2018/Giugno 2019 – **Valsugana Rugby Padova ASD**, Via Querini 11, 35135 Padova, Club di Rugby

Ruolo: Strength & Conditioning Coach, coordinatore test fisici (Preparatore Fisico)

Mansioni e responsabilità: coordinare lo staff dei preparatori fisici di tutte le categorie e squadre nel pianificare e far svolgere i test fisici ai giocatori nel corso della stagione

Risultati raggiunti: raccolta ed organizzazione più puntuale dei dati, con conseguente analisi e valutazione del percorso di allenamento svolto dalle squadre più efficace

Ottobre 2017/giugno 2023 – **Original Roller School ASD**, Via Bettini, 35135 Padova, Club di Pattinaggio

Ruolo: Strength & Conditioning Coach squadra Agonistica (Preparatore Fisico)

Mansioni e responsabilità: pianificare il programma di allenamento in accordo con il capo allenatore, condurre le sessioni di Preparazione Fisica Atletica (PFA) , pianificare e condurre programmi di recupero degli atleti infortunati in accordo con il team medico

Risultati raggiunti: diminuzione del numero degli infortuni, miglioramento delle performance delle atlete, Campioni Regionali di categoria s.s. 2018 e 2019

Novembre 2013/Giugno 2018 – **Valsugana Rugby Padova ASD**, Via Querini 11, 35135 Padova, Club di Rugby

Ruolo: Strength & Conditioning Coach squadra Under 16 e Under 14 maschile (Preparatore Fisico)

Mansioni e responsabilità: pianificare il programma di allenamento in accordo con il capo allenatore , condurre le sessioni di Preparazione Fisica Atletica (PFA) , pianificare e condurre programmi di recupero degli atleti infortunati in accordo con il team medico

Risultati raggiunti: diminuzione del numero degli infortuni, promozione del team nel girone Elite Nazionale, Campione d'Italia di categoria s.s. 2014-2015

Settembre 2013/Agosto 2016 – **Canottieri Padova ASD**, Via Polveriera 3, 35142 Padova (Italy), Club di Canottaggio

Ruolo: Capo allenatore squadra Under 14, Allenatore squadra Master, Responsabile PFA squadra agonistica

Mansioni e responsabilità: pianificare e condurre il programma di allenamento Under 14, formare il gruppo di istruttori giovanili, curare la preparazione fisica in palestra della squadra agonistica

Risultati raggiunti: miglioramento dell'organizzazione del team di istruttori giovanili, aumento del numero di atleti alle competizioni nazionali ed internazionali .

Settembre 2013/Agosto 2022 – **Gymnasium Patavium Sport**, Via Guarneri 22, 35132 Padova (Italy), Scuola Secondaria di II grado (Paritaria)

Ruolo: Insegnante di Scienze Motorie e Sportive e Coordinatore Dipartimento Scienze Motorie

Mansioni e responsabilità: insegnamento dell'educazione fisica sportiva, coordinare le attività e gli insegnanti dell'area educativa

Febbraio 2011/Ottobre 2011 – **Fitness First**, Corso del Popolo 10, 35100 Padova (Italy), Centro Fitness

Ruolo: Assistente di sala

Mansioni e responsabilità: informare i clienti sulle attività del centro, introdurre i clienti al centro fornendogli schede di allenamento personalizzate, garantire la sicurezza e curare la manutenzione dell'attrezzatura

Settembre 2007/ Ottobre 2011 – **Canottieri Padova ASD**, Via Polveriera 3, 35142 Padova (Italy), Club di Canottaggio

Ruolo: Istruttore squadra Under 14 e Allenatore squadra Pararowing (Sport Paralimpico)

Mansioni e responsabilità: condurre l'allenamento della squadra Under 14, pianificare e condurre il programma di allenamento della squadra Pararowing

Risultati raggiunti: nascita della sezione Pararowing della società, partecipazione di atleti ai Campionati Italiani Pararowing, contributo alla formazione di atleti Under 14 che hanno gareggiato a livello nazionale ed internazionale

Competenze linguistiche

Lingua madre: Italiano

Altre lingue: Inglese (buon livello)

Competenze informatiche

Uso corrente di Microsoft Office e applicazioni di internet browsing e -mail. Buona conoscenza di applicazioni per video analisi (Dartfish, Kinovea). Esperienza nell'uso di applicazioni e dispositivi per l'analisi biomeccanica (Sensori inerziali indossabili, analisi stereofotogrammetrica). Certificazione ECDL.

Certificati ed esperienze

2024 NSCA Strength & Conditioning Specialist Certification (rinnovo)

2022 Formatore "Next" per Scuola Regionale dello Sport Lombardia (On line)

2021 NSCA Strength & Conditioning Specialist Certification (rinnovo)

2021 Rinnovo Certificazione BLS-D (Padova)

2020 Relatore "Mens fit" per Scuola Regionale dello Sport Sardegna (On line)

2018 Formazione di base sulla sicurezza

2018 NSCA Strength & Conditioning Specialist Certification (rinnovo)

2017 Corso della Federazione Italiana Pesistica per Kettlebell Specialist (Napoli)

2015 Corso della Federazione Italiana Canottaggio per Allenatori di II livello (Piediluco, TR)

2014 NSCA Strength & Conditioning Specialist Certification

2014 Corso della Federazione Italiana Rugby per Preparatori Fisici (Parma)

2013 e 2010 Stage al Centro di Preparazione Paralimpica della Federazione Italiana Canottaggio (Varese)

2013 Internato elettivo presso il laboratorio di Bioingegneria dell'Apparato Locomotore dell'Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

2013 Stage al Centro di Preparazione Olimpica della Federazione Italiana Triathlon (Roma)

2012 Corso della Federazione Italiana Pesistica per Allenatori di II livello (Roma)

2012 Certificazione BLS-D (Roma)

2009 Campione Italiano di Canottaggio (4 con assoluto)

2007 Corso della Federazione Italiana Canottaggio per Allenatori di I livello (Padova)

2006 ECDL (Padova)

2005 Nazionale Juniores di Canottaggio (Coupe de la Jounesse, Eton, UK)

Pubblicazioni e conferenze

Migliaccio GM, Lentola A, Rocca L. Back pain in the gym: is it really the place for prevention? Strength & Conditioning 42 (2022) 5-8

Marcolin G, Lentola A, Paoli A, Petrone N. Rowing on a boat versus rowing on an ergo-meter: a biomechanical and electromyographical preliminary study. Procedia Engineering 112 (2015) 461 – 466

Bergamini E, Melis M, Lentola A, Camomilla V. Estimate of trunk inclination during fast movements by inertial sensing. 31 International Conference on Biomechanics in Sports (2013)