

INFORMAZIONI PERSONALI

Roberto Rech



Sesso Maschio | Data di nascita | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Istruttore di Fitness, Personal Trainer, Preparatore Fisico.
Impiegato nel settore elettrico con ruolo di ispettore.

TITOLO DI STUDIO

Laurea Triennale in Scienze Motorie L22; Laurea Magistrale LM47
Management dello Sport e delle Attività Motorie

OBIETTIVO PROFESSIONALE

Contribuire in maniera attiva al benessere psicofisico delle persone
mediante somministrazione di adeguato livello di esercizio fisico

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

Dal 01/09/2001 ad oggi

Conduzione e gestione di corsi di ginnastica, maschile e femminile adulti

Palestra Muscle Fitness, Via Boschetti, 34074, Monfalcone (GO)

Preparazione fisica generale dei soggetti, eterogenei fra loro, che partecipano alle attività

Settore: Fitness

Dal 1/09/2012 al 31/05/2015

Istruttore di ginnastica per Momenti per Noi A.s.d.

A.S.D. Momenti per Noi, Palazzetto Pieris, San Canzian d'Isonzo (GO)

Preparazione fisica generale dei soggetti che partecipano alle attività

Settore: Fitness

Dal 1/03/2012 al 30/06/2012

Istruttore di Pilates e AquaPilates

Piscina Comunale di Monfalcone, Via Capitello del Cristo,8, 34074 Monfalcone (GO)

Esercizio fisico in acqua e in sala a corpo libero, finalizzato al benessere e prevenzione

Settore: Fitness

Dal 01/10/1991 ad oggi

Impiegato tecnico, ispettore ai lavori e collaudi

e-Distribuzione spa, via Ombrone n. 2, 00198 Roma (RM)

Controlli tecnici finalizzati al collaudo delle opere ed ispezioni in corso d'opera

Settore: Energia

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 25/05/2020 **Laurea Magistrale in Management dello Sport e delle Attività Motorie LM47** (valutazione 110/110 con lode). Tesi in “Perdita di massa grassa mediante Esercizio Fisico. Ci sono nuove soluzioni per vecchi problemi?”
Università Telematica Pegaso, Piazza Trieste e Trento, 48, 80132 Napoli (NA)
- 28/05/2019 **Master di 1° livello in “Management dei servizi per lo Sport**
Università Telematica Pegaso, Piazza Trieste e Trento, 48, 80132 Napoli (NA)
- 12/11/2018 **Laurea Triennale in Scienze Motorie L22** (valutazione 110/110 con lode)
Tesi in “L’allenamento intervallato ad alta intensità HIIT e le sue varianti”
Università Telematica Pegaso, Piazza Trieste e Trento, 48, 80132 Napoli (NA)
- 04/07/1987 **Diploma di Maturità Tecnica** (valutazione 48/60)
ITIS “Guglielmo Marconi, via Ceriani, 10, 34074 Monfalcone (GO)

CORSI E ATTESTATI PROFESSIONALI

- 13-15/12/2019 **Partecipazione al Congresso Annuale delle Scienze dello Sport**
Sport Science Academy, Roma-Campus X
- 14-16/12/2018 **Partecipazione al Congresso Annuale delle Scienze dello Sport**
Sport Science Academy, Roma-Campus X
- 31/03/2016 **Certificazione Practitioner in PNL – codice classico**
Simone Volpi Group S.r.l., Pasion di Prato (UD)
- 30/11/2014 **Certificazione base di PNL – codice classico**
Simone Volpi Group S.r.l., Pasion di Prato (UD)
- 30/06/2013 **Certificazione Istruttore di Allenamento Funzionale**
Non solo fitness – AICS - FIEFS, Padova (PD)
- 30/03/2004 **Master in Bioginnastica**
Federazione Italiana Fitness, Ravenna (RA)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B1	B2	B1	B1	B2
Spagnolo	B2	B2	B1	B1	B1

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 ottenute grazie alla formazione specifica in PNL codice originale e all'esperienza maturata nell'insegnamento in ambito sportivo e fitness.

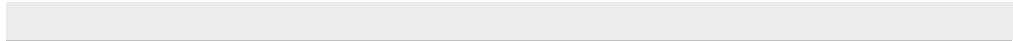
Competenze organizzative e gestionali ▪ Ottime competenze organizzative, ottenute grazie alla gestione di gruppi numerosi di adulti e ragazzi con diversi livelli di competenze motorie, età ed esigenze. Ottime capacità di gestione, grazie al coordinamento di attività motorie e sportive di gruppo.
 ▪ Ottime capacità di gestione delle tempistiche di lavoro e degli spazi, ottimizzazione delle risorse umane e del personale. Ottima capacità di collaborazione con collaboratori e colleghi.

Competenze professionali ▪ Capacità di migliorare la performance del soggetto avente esigenze che spaziano dal semplice benessere a quello più propriamente prestazionale e con finalità sportive; capacità di interfacciamento e collaborazione con altri professionisti, come nutrizionisti, fisioterapisti, etc.) come con lo staff.

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente avanzato	Utente avanzato	Utente avanzato	Utente avanzato	Utente avanzato

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato
 Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione



- buona padronanza degli strumenti della suite per ufficio di Windows:(elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione) ottenuta tramite le attività lavorative svolte e dai corsi frequentati.
- buona padronanza dei programmi per l'elaborazione digitale delle immagini e della preparazione di manifesti , brochures mediante impiego di programmi di grafica
- buona padronanza nell'utilizzo di Internet e di ricerca di informazioni ed evidenze scientifiche

Altre competenze ▪ Competenze nel settore danze latino americane e caraibiche
 ▪ Competenze nella costruzione, modifica, riparazione di computer portatili e fissi, sia a livello hardware che di sistema operativo e software

Patente di guida Tipo B

ALLEGATI Si presentano su richiesta le certificazioni relative alla formazione scolastica e accademica e le altre certificazioni possedute

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".