

## 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 | COMPRESIONE |         | 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.

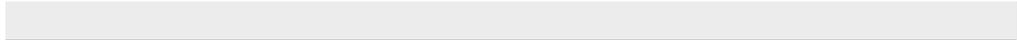
**Competenze organizzative e gestionali** ▪ Ottime competenze organizzative, ottenute grazie alla gestione di gruppi numerosi di adulti e ragazzi con diversi livelli di competenze motorie, età ed esigenze. Ottime capacità di gestione, grazie al coordinamento di attività motorie e sportive di gruppo.  
 ▪ 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".