

# LUCA SULIANI

Coach and Personal Trainer

## PROFILO

Indirizzo:

## CONTATTO

TELEFONO:

SITO WEB:

Facebook:

Instagram:

INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA:

## SPORT

- Atleta di Rugby presso A.S.D. Hammers Rugby Campobasso
- Atleta di Pesistica Olimpica e distensione su panca
- Ex Atleta di Karate presso A.S.D. OSCA, con conseguimento della Cintura Nera. Partecipazione alle finali nazionali di "Campionato Italiano Esordienti ^B^ Kumite", Lido di Ostia (Roma), 2011

## ISTRUZIONE

**Università degli Studi del Molise, Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive ed adattate (AMPA), Campobasso**

2019 – 04/11/2021

Laurea magistrale conseguita con votazione 110 su 110 con lode. Titolo dell'elaborato di tesi in Attività Motoria in Età evolutiva:

"Allenamento con i sovraccarichi in età evolutiva: tra mito e taboo"

**Università degli Studi del Molise, Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive**

2016 – 11/12/2019

Laurea triennale conseguita con votazione 106 su 110. Titolo dell'elaborato di tesi in Teoria, Tecnica e Didattica della Pallamano:

"Analisi del contatto fisico e confronto con la disciplina del rugby"

**Liceo Classico M. Pagano**

2011 - 2016

Licenza superiore superata con votazione di 80 su 100. Titolo dell'elaborato finale: "Otium cum Dignitate: dalla cultura della mente alla cultura del corpo"

## CORSI E ATTESTAZIONI

**Formatore presso la Formazione Olimpica del C.O.N.I.**

2023

**Qualifica di Allenatore 3° Livello "STRENGTH COACH MASTER SPORT SPECIALIST", FIPE**

2023

**Qualifica di Formatore per il corso OVER65 Specialist, FIPE**

2023

**Qualifica di Allenatore Pesistica Olimpica 1 Livello, FIPE**

2022

**Qualifica di Preparatore Fisico-Aletico Livello 1, FIR**

2021

**Qualifica di II Livello Allenatore/Personal Trainer Advanced, FIPE**

2021

**Corso per Operatore BLS-D PRO Adulto-Bambino-Lattante, Salvamento Agency**

2021

**Qualifica di Allenatore Livello "Bambini", "Adolescenti", "Adulti" Livello 3, FIR**

2017

**Qualifica ESR, Educatore Sviluppo Rugby, FIR**

2016

**Qualifica di I Livello Allenatore/Personal Trainer, FIPE**

2016

## **ALTRE CERTIFICAZIONI**

---

**Certificazione lingua Inglese British Institutes LEVEL C2 Certificate in ESOL International (C2 CEFR)**

2023

**Certificazione informatica EIPASS 7 MODULI USER (EIV00646419AA)**

2022

**Conseguimento dei 24 CFU per le discipline antropo-psico-pedagogico nelle metodologie e tecnologie didattiche (PF24)**

2022

**Corso di Aggiornamento tecnico di pesistica paralimpica – Raduno di valutazione Para-Powerlifting, sede Ariano Irpino (AV)**

5 Settembre 2021

**Corso di Formazione EDUCAMP CONI 2021**

12 Giugno 2021

**Corso di Formazione per Esperti, Attività Motoria e Sportiva nella Scuola Primaria e dell'Infanzia**

2016

## **ESPERIENZE PROFESSIONALI**

---

**Preparatore Fisico per EnergyTime Spike Devils Campobasso**

Stagione Sportiva 2023/2024

Preparazione Fisico-Aletica di atleti di pallavolo di Serie B (Girone H, Italia)

**Tutor Sportivo Scolastico e Referente per il progetto "Scuola Attiva Junior", Sport e Salute S.p.A.,**

Anno scolastico 2023/2024

Referente tecnico nella scuola secondaria di I grado per la disciplina del Rugby

**Servizio Civile presso Uffici Assel Campobasso 13 (cod. sede 214392), per il progetto "Non è un Paese per Giovani"**

27 Giugno 2023 – In corso

**Tecnico sportivo presso CAMPUS Comunale**

2023

**Educatore sportivo per il progetto CONI "Mio Amico Sport"**

Anno scolastico 2022/2023

Attività motoria e ricreativa svolta presso la scuola dell'infanzia D'Ovidio, via Berlinguer nelle sezioni A, B, C, D.

**Tutor Sportivo Scolastico e Referente per il progetto "Scuola Attiva Junior", Sport e Salute S.p.A.,**

Anno scolastico 2022/2023

Referente tecnico nella scuola secondaria di I grado per la disciplina del Rugby

**Tutor Sportivo Scolastico e Referente per il progetto "Scuola Attiva Junior", Sport e Salute S.p.A.,**

Anno scolastico 2022/2023

Referente tecnico nella scuola secondaria di I grado per la disciplina della Pesistica Olimpica

**Tutor Sportivo Scolastico per il progetto "Scuola Attiva Kids", Sport e Salute S.p.A.,**

Anno scolastico 2022/2023

Tecnico, collaboratore e supporto gestionale nella scuola primaria (Colozza e M. Pagano di Campobasso) per le discipline Pallavolo e Rugby

**Esperto esterno per il PON motorio "Campus motorio sul gioco di squadra: il mondo del rugby"**

Luglio 2022

FSEPON-MO-2021-20, Istituto comprensivo statale "Madre Teresa di Calcutta", Campodipietra

**Tutor Sportivo Scolastico e Referente per il progetto "Scuola Attiva Junior", Sport e Salute S.p.A.,**

Anno scolastico 2021/2022

Referente tecnico nella scuola secondaria di I grado per la disciplina del Rugby

**Tutor Sportivo Scolastico e Referente per il progetto "Scuola Attiva Junior", Sport e Salute S.p.A.,**

Anno scolastico 2021/2022

Referente tecnico nella scuola secondaria di I grado per la disciplina della Pesistica Olimpica

**Tutor Sportivo Scolastico per il progetto "Scola Attiva Kids", Sport e Salute S.p.A.,**

Anno scolastico 2021/2022

Tecnico, collaboratore e supporto gestionale nella scuola primaria (Colozza e M. Pagano di Campobasso) per le discipline Atletica Leggera e Rugby

**Referente tecnico presso CIP Molise, Campobasso**

2021 – In corso

Collaborazioni con le federazioni nazionali in progetti per:

- FIPE, Federazione Italiana Pesistica Olimpica, in qualità di tecnico
  1. "Noi per voi in un click, 2021"
  2. "3X3: lo sport è uguale per tutti in estate, 2022"
  3. "Tutti in Pista, 2023"

**Istruttore di sala presso A.S.D. OSCA, Campobasso**

2016 – 2022

Gestione di sala attrezzi, sala cardio fitness, corsi di funzionale e crosstraining. Personal trainer, conduzione di programmi di allenamento per garantire il raggiungimento di obiettivi previsti e dei risultati desiderati.

**Istruttore di Pesistica Olimpica presso A.S.D. Osca, Campobasso**

2016 – 2022

**Insegnante tecnico di Pesistica Olimpica e responsabile del progetto Sthenathlon Young presso A.S.D. BOX21 2.0, Campobasso**

2022 – In corso

Allenatore e Istruttore per corsi e settore agonistico societario

**Insegnante tecnico di Pesistica Olimpica presso ASD Sporting Bovianum, Bojano**

2022 – In corso

Avviamento del settore agonistico della pesistica olimpica e avviamento di società

**Insegnante tecnico di Pesistica Olimpica presso M2 Movement -  
Centro Sportivo Integrato, Campobasso**

2017 – 2018

Avviamento del settore agonistico della pesistica olimpica e  
avviamento di società

**Referente tecnico presso CONI Molise, Campobasso**

2016 – In corso

Collaborazioni con le federazioni nazionali in progetti scolastici per:

- FIR, Federazione Italiana Rugby, in qualità di tecnico regionale
  1. "Sani e corretti stili di vita con lo sport, Scuola primaria Lucito (CB), 2016"
  2. "Bulli tra il reale e il virtuale: il ruolo dei pari come elemento di trasformazione, Istituto Comprensivo Statale Sant'Elia a Pianisi (CB), 2017"
  3. "Educamp, Campomarino, 2016-2018-2019"
  4. "ABC Sport, Istituto Comprensivo Statale Francesco Jovine Campobasso 2018/2019"
  5. "Scuole aperte allo sport, Istituto Molise Altissimo Carovilli (IS) 2018/2019"
  6. "ABC Sport, Istituto Comprensivo Statale Francesco Jovine Campobasso, 2019/2020"
  7. "Scuole aperte allo sport, Istituto Comprensivo G.Barone Baranello (CB) 2019/2020"
- FIPE, Federazione Italiana Pesistica Olimpica, in qualità di tecnico
  1. "ABC Sport, Istituto Comprensivo Statale Francesco Jovine Campobasso 2018/2019"
  2. "ABC Sport, Scuola Primaria e dell'Infanzia S.Lazzaro – I.C. Giovanni XXIII (IS), 2019/2020"
  3. "Scuole aperte allo sport, Istituto Comprensivo G.Barone Baranello (CB) 2019/2020"

**Allenatore e Preparatore Fisico presso A.S.D. Hammers Rugby  
Campobasso, Campobasso**

2014 – In corso

Allenatore di categoria e preparatore fisico-atletico di categorie:

- 2022-23, Maschile – Serie C (preparatore fisico)
- 2021-22, Femminile (tecnico e preparatore fisico)
- 2021-22, Maschile – Serie C1
- 2019-20, Maschile – Serie C2 (preparatore atletico)
- 2016-17, Maschile – Under 18 (tecnico)

## **AREA FORMAZIONE**

**Cultore della materia riguardo il corso di "Preparazione Atletica e  
Pesistica", presso Università degli studi del Molise (UNIMOL)**

Servizio di affiancamento e assistenza nelle lezioni teorico/pratiche di  
pesistica olimpica nel corso di laurea Triennale in Scienze Motorie e  
Sportive, 2022-2023

**Cultore della materia riguardo il corso di "TTD del rugby"**

Servizio di affiancamento e assistenza nelle lezioni teorico/pratiche di  
rugby nel corso di laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive, 2023

**Qualifica di Docente Nazionale FIPE per progetto OVER65 Specialist  
2023**

**Qualifica di Docente formatore FIR "in quota" alla regione Molise  
2021**

**Qualifica di Docente Nazionale FIPE "in quota" alla regione Molise  
2020**

### **Docenza tecnica**

Lezioni teorico-pratiche per la Federazione Italiana Pesistica, circuito Strength Academy

- Corso di alta specializzazione :
  1. Corso Personal Trainer Over 65 Specialist – 2023, Molise

### **Docenza tecnica – collaboratore**

Servizio di affiancamento tecnico al Direttore Tecnico del Comitato regionale Molise durante le lezioni pratiche

- Corso I Livello Allenatore/Personal Trainer, FIPE, 2019

### **Docente Scuola Regionale dello Sport CONI Molise**

2022 – In corso

- Formazione pratica "Corso di I Livello Tecnico Sportivo CONI" (area sala attrezzi)
- Formazione specifica "Anni in Movimento" (attività riservata per anziani/over65")

## **ESPERIENZE SPORTIVE**

---

### **Partecipazione Campionati Europei MASTER Pesistica Olimpica**

18 maggio 2023, Waterford, IRE, in qualità di Tecnico Accompagnatore.

## **COMPETENZE**

---

- ★★★★★ Tecnico-specifica del Rugby
- ★★★★★ Tecnico-specifica della Pesistica Olimpica
- ★★★★★ Tecnico-specifica del Body Building
- ★★★★★ Tecnico-specifica del Calisthenics
- ★★★★★ Tecnico-specifica dell'Allenamento Funzionale
- ★★★★★ Tecnico-specifica del Powerlifting
- ★★★★★ Competenze gestionali e amministrative delle attività sportive
- ★★★★★ Competenze in progetti sportivi
- ★★★★★ Compilazione di liste gara, iscrizione gare, registrazione atleti
- ★★★★★ Match analysis
- ★★★★★ Tracciature campi
- ★★★★★ Preparazione e allestimenti sedi gare
- ★★★★☆ Inglese
- ★★★★☆ Esperienza in organizzazione e gestione gare e manifestazioni sportive
- ★★★☆☆ Competenze informatiche

Dichiarazione sostitutiva di certificazione e dell'atto di notorietà ai sensi degli artt. 46 e 47 e degli artt. 75 e 76 del DPR 445/2000 e successive modificazioni ed integrazioni.

Il sottoscritto Suliani Luca sotto la propria responsabilità, ai sensi e per gli effetti degli articoli 46 e 47 del DPR 445/2000, consapevole di quanto prescritto dagli articoli 75 e 76 del medesimo DPR, rispettivamente sulla responsabilità penale prevista per chi rende false dichiarazioni e sulla decadenza dai benefici eventualmente conseguenti al provvedimento emanato sulla base di dichiarazioni non veritiere, Dichiara Che le informazioni riportate nel seguente curriculum vitae, redatto in formato europeo, corrispondono a verità.

Campobasso, data 13/12/2021

in fede,

firma