

Curriculum Vitae



Informação pessoal

Apelido(s) / Nome(s) próprio(s) Costa Rocha, Gianni António da
Morada(s) Alameda António Sérgio, N°73, R/C Direito, 2795-024 Linda-a-velha
Telemóvel: 91 843 39 59
Correio(s) electrónico(s) gianni_rocha@hotmail.com
Nacionalidade Portuguesa
Data de nascimento 27 de Dezembro de 1978
Sexo Masculino

Experiência profissional

Datas Desde Setembro de 2007
Função ou cargo ocupado Preparador Físico
Principais actividades e responsabilidades Responsável pela Condição Física de vários atletas de Alta Competição de Ténis como Joana Valle Costa, Beatriz Santos, Pedro Sousa, Gonçalo Loureiro, Cláudia Cianci; e Vela como Rubrio Basílio e Mariana Lobato, Diana Neves, Rita Gonçalves (**Projecto Olímpico Londres 2012**)
Tipo de empresa ou sector Privado, CIF – Club International of Football, Carcavelos Ténis, CAR

Datas Desde Março de 2008
Função ou cargo ocupado Massagista
Principais actividades e responsabilidades Tui Na, Reflexologia Podal, Desportiva Relaxante e Tonificante, Desportiva Profunda, Terapêutica, Duche Vichy (2 e 4 mãos), Duche Escocês, Pedras Quentes, Ayurvédica e colaboração em algumas provas desportivas tais como Campeonato Nacional de Canoagem, Iron Man, 24h de BTT
Nome e morada do empregador Termas de Monfortinho, SPA's e Cabeleireiros
Tipo de empresa ou sector Privado e Domicílio

Datas Desde Setembro de 2008
Função ou cargo ocupado Coordenador do Curso de Auxiliar de Fisioterapia
Principais actividades e responsabilidades Formador de Massagem Desportiva
Nome e morada do empregador CIT (Centro de Instrução Técnica)
Tipo de empresa ou sector Formação Profissional

Datas	Entre Junho de 2010 e Janeiro de 2012
Função ou cargo ocupado	Professor de Motricidade com Idosos
Principais actividades e responsabilidades	Responsável pela Manutenção da Condição Física dos Utentes do Lar de Repouso “Chalett dos Avós” e Sta. Rita Residência Geriátrica
Tipo de empresa ou sector	Motrigest, LDA
Datas	2007/2008
Função ou cargo ocupado	Coordenador do Ginásio
Principais actividades e responsabilidades	Responsável Técnico; operacionalização de várias actividades existentes no Ginásio tais como, aulas de grupo, sala de exercício e treino personalizado
Nome e morada do empregador	Spirito SPA – Hotel Sheraton
Tipo de empresa ou sector	Hotelaria e Turismo
Datas	2007 / 2008
Função ou cargo ocupado	Preparador Físico
Principais actividades e responsabilidades	Responsável pela Condição Física de atletas de Ténis (Manuel Marcelo, Rui Machado, Pedro Sousa)
Nome e morada do empregador	LagosSports, CIF
Tipo de empresa ou sector	Privado
Datas	De 2004 a 2007
Função ou cargo ocupado	Personal Trainer
Principais actividades e responsabilidades	Personal Trainer, Instrutor de Fitness, Instrutor de Pilates, e Formador na área do Fitness e Treino Desportivo, em Workshops tais como, Flexibilidade no Ténis, Desenvolvimento de força no Ténis, Plíometria e Como perder Massa Gorda com Exercício Físico.
Nome e morada do empregador	Holmes Place
Tipo de empresa ou sector	Health Clubs
Datas	De 2005 a 2007
Função ou cargo ocupado	Professor de Educ. Física
Principais actividades e responsabilidades	Planeamento, organização, formação, gestão, avaliação
Nome e morada do empregador	Oficinas de S.José - Colégio Salesiano
Tipo de empresa ou sector	Estabelecimento de Ensino Privado

Datas	De 2002 a 2006
Função ou cargo ocupado	Professor de Ténis
Principais actividades e responsabilidades	Coordenador e Colaborador de diversos eventos desportivos realizados pela Escola de Ténis Jaime Caldeira situada na Parque Expo e no Parque Desportivo Qt. de S. José (Sacavém), tais como Torneios de Ténis, Torneios de Futsal, Férias Desportivas, Clínicas de Ténis, Acções de divulgação de Ténis Escolar, Acções de divulgação de Little Ténis (3 aos 6 anos).
Nome e morada do empregador	Escola de Ténis Jaime Caldeira
Tipo de empresa ou sector	Clube Desportivo Privado
Datas	2001/2002
Função ou cargo ocupado	Professor Estagiário de Educação Física
Principais actividades e responsabilidades	Planeamento, organização, formação, gestão, avaliação
Nome e morada do empregador	Escola Básica 2.3 João Gonçalves Zarco
Tipo de empresa ou sector	Estabelecimento de Ensino Público
Datas	De 2000 a 2003
Função ou cargo ocupado	Treinador de Futebol
Principais actividades e responsabilidades	Treinador, Coordenador e Colaborador de eventos desportivos realizados tais como Torneios de Futebol e Férias Desportivas. Colaborador nos Jogos de Praia de Carcavelos
Nome e morada do empregador	Escolas de Formação G.S.Carcavelos
Tipo de empresa ou sector	Clube Desportivo de Utilidade Pública
Datas	2000/2001
Função ou cargo ocupado	Treinador de Rugby – Escalão de Bambis
Nome e morada do empregador	F.C. Os Belenenses
Tipo de empresa ou sector	Clube Desportivo de Utilidade Pública

Datas	2002/2003
Função ou cargo ocupado	Treinador de Rugby
Nome e morada do empregador	ISCSP – Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas
Tipo de empresa ou sector	Estabelecimento de Ensino Público
Datas	2002/2003
Função ou cargo ocupado	Professor de Ginástica de Formação
Nome e morada do empregador	F.C. Os Belenenses
Tipo de empresa ou sector	Clube Desportivo de Utilidade Pública
Datas	1999/2000
Função ou cargo ocupado	Monitor de Natação
Nome e morada do empregador	Piscinas da Boa-Hora F.C.
Tipo de empresa ou sector	Clube Desportivo de Utilidade Pública
Datas	2000
Função ou cargo ocupado	Professor de Ginástica de Manutenção
Nome e morada do empregador	F.C. Os Belenenses
Tipo de empresa ou sector	Clube Desportivo de Utilidade Pública

Formação académica e profissional

Datas	2009/2011
Designação da qualificação atribuída	Mestrado de Psicologia do Desporto
Principais disciplinas/competências profissionais	transmitir o estado do conhecimento mais actual relativo à psicologia do desporto e do exercício, por meio de especialistas de prestígio internacional, capacitar para a intervenção nos diferentes níveis e âmbitos do desporto e do exercício, preparar para a investigação científica no domínio específico da psicologia do desporto
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	FMH – Faculdade de Motricidade Humana
Datas	2007/2008
Designação da qualificação atribuída	Curso Massagem Spa e Balneoterapia
Principais disciplinas/competências profissionais	O curso dotará os formandos de competências na execução de tratamentos gerais e/ou localizados que envolvem a utilização de recursos hídricos, térmicos, eléctricos, mecânicos e cosmetológicos, e que se inserem na oferta disponibilizada pelo Turismo de Saúde nas suas diferentes tipologias - SPA´s, Termas e Talassoterapia – que promovem a saúde dos indivíduos no âmbito da prevenção, do lazer e do bem-estar.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	EMMA – Escola de Massagem e Motricidade Aplicada
Datas	2005/2006
Designação da qualificação atribuída	Instrutor de Pilates no Colchão e na Bola
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Pilates Institute
Datas	2005
Designação da qualificação atribuída	Personal Training Foundation Course
Principais disciplinas/competências profissionais	Personal Trainer
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Holmes Place Academy

Datas **2004**

Designação da qualificação atribuída Certificado de Aptidão Pedagógica

Principais disciplinas/competências profissionais Formador Profissional

Nome e tipo da organização de ensino ou formação Instituto de Emprego e Formação Profissional

Datas **2004**

Designação da qualificação atribuída Treinador de Ténis (1º Grau)

Nome e tipo da organização de ensino ou formação Associação de Ténis de Lisboa

Datas **1997 / 2002**

Designação da qualificação atribuída Licenciatura

Principais disciplinas/competências profissionais Ciências do Desporto, Menção em Educação Física e Desporto Escolar - Especialização em Futebol

Nome e tipo da organização de ensino ou formação F.M.H. (Faculdade de Motricidade Humana)

Nível segundo a classificação nacional ou internacional Bom (14 Valores)

Aptidões e competências pessoais

Primeira língua Portuguesa

Outra(s) língua(s) Inglês

Auto-avaliação
Nível europeu (*)

Inglês

Compreensão		Conversaço		Escrita
Compreensão oral	Leitura	Interacção oral	Produção oral	
Utilizador experiente	Utilizador experiente	Utilizador experiente	Utilizador experiente	Utilizador experiente
Bom	Bom	Bom	Bom	Bom

(*) Nível do Quadro Europeu Comum de Referência (CECR)

Aptidões e competências sociais	<ul style="list-style-type: none"> - Gosto por contactos multipessoais e relações públicas. - Gosto por trabalho de equipa. - Gosto pelo desenvolvimento de trabalhos que integrem investigação/pesquisa, e intervenção prática nas áreas sociais e humanas. - Boa capacidade de comunicação oral
Aptidões e competências de organização	<ul style="list-style-type: none"> - Boa capacidade organizativa e de gestão de tarefas por objectivos e metas temporais. - Capacidade de coordenação e liderança de equipas de trabalho multidisciplinares.
Aptidões e competências técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Curso de Preparação Física de Ténis (Director Horacio Anselmi) - Domínio técnico e larga experiência na área do Fitness (como Instrutor de Indoor Cycle, Pilates e Personal Trainer) e Treino Desportivo (como Treinador e Preparador Físico), - Suporte Básico de Vida - Participação em vários Workshops e Seminários em Investigação e Ténis, Obesidade, Core Stability on the Ball, Pregnancy, Treino com Obesos, Treino e Alimentação, Planeamento e Periodização do Treino, Treino com Pesos Livres, Freemotion, Advanced Stretching, Bandas, Cadeiras, Pares, Pré-Pilates, Realign, Rehabilitate (Osteoporose, Diabetes), Posture Awareness, Controlo do Peso: exercício e nutrição, Kidz Programing (6-10 anos), “Exercício e saúde – políticas e estratégias de intervenção” - Realização de um Relatório no âmbito da Cadeira de Metodologia do Treino II (F.M.H.) – especialização de Futebol, na equipa sénior do C.F. Os Belenenses em 2001.
Aptidões e competências informáticas	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecimentos de Informática na óptica do utilizador. - Experiência em software Office™ (Word™, Excel™, PowerPoint™) - Domínio da navegação na Internet
Aptidões e competências artísticas	<ul style="list-style-type: none"> - Prática desportiva de ténis, futebol, natação, fitness (actividades de grupo e musculação), BTT, entre outras actividades desportivas. - Figurante em alguns programas de entretenimento em Televisão. - 3º Lugar na 1ª Divisão do Campeonato Universitário de Rugby em 2000/2001. - Campeão da 2ª Divisão do Campeonato Universitário de Rugby em 1999/2000.
Carta de condução	Portador de Carta de Condução nº av-273623 1 emitida pela D.G.V.