

ANTONIO MONNO

INFORMAZIONI PERSONALI

- Stato civile: celibe
- Nazionalità: italiana
- Data di nascita: 11/09/1979
- Luogo di nascita: Bari
- Residenza: Via Concilio Vaticano II 24 – 70124 Bari
- Telefono: 347/0036388
- Indirizzo e-mail: anto_che@hotmail.it ; antonello.monno@wspace.it
- Servizio di leva: assolto
- Patente di guida: Cat. B - A, automunito, motomunito

ISTRUZIONE

- Laurea in Scienze delle attività Motorie e Sportive presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Bari, Tesi sperimentale “ Il Personal trainer approccio tecnico - scientifico, studio su 18 casi individuali”.
- Master Universitario in “Posturologia Clinica” presso Università degli studi di Pisa, Dipartimento di Endocrinologia, metabolismo, Ortopedia, Traumatologia e Medicina del Lavoro, Tesi Sperimentale “Postura ed emozione, correlazione tra stabilità emotiva e atteggiamenti posturali, studio su 50 casi individuali”.
- Diploma in Osteopatia presso la Scuola di Osteopatia Asfom (Accademia Studi Formativi in Osteopatia Medica), scuola R.O.I. Registro Osteopati d'Italia. Tesi su “Il Low Back Pain. Un approccio integrato, dalla medicina osteopatica all'esercizio terapia. Clinical case reports.”

ESPERIENZE PROFESSIONALI

- **Osteopata** libero professionista.
- **Direttore Tecnico, Posturologo e Personal Trainer** presso il centro sportivo W Space dal 1/09/2013 a tutt'oggi.
- **Docente e Formatore** Nazionale per la Società di Formazione F.B.I. (Fitness Best Innovations), Docente di Functional Training, Fitness, Personal Training, Posturologia e Rehab Training ; creatore di programmi e manuali di Cervicalgie, Functional Training, Master Day, Personal Trainer Posturale, Fitness Instructor, Rehab. Dal 1/10/14 a tutt'oggi
- Docente incaricato per il Corso di perfezionamento Universitario, short master in “La riabilitazione post infortunio”, Università degli studi di Bari, anno accademico 2019\20.
- Docente incaricato per il Corso di perfezionamento Universitario, short master in “Esperto in stili di vita negli over 60”, Università degli studi di Bari, anno accademico 2017\18.
- Cultore della Materia (Titolo Accademico) presso il Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive di Bari,

incarico per l'insegnamento del corso di Fitness e Wellness e del corso integrato di t.t.d. delle attività motorie per l'età adulta., anno 2014.

- Docente Regione Puglia, per la federazione I.F.B.B. (International Federation of Body Building) corso di formazione per istruttori di body building e fitness di 1° livello e Personal Trainer di 2° livello dal 2011 al 2014.
- Direttore Tecnico e Personal Trainer Manager presso il centro sportivo "Villa Camilla" di Bari, promosso dal 29/11/2010 al 30/07/2013.
- Responsabile Tecnico area cardiofitness e responsabile Personal Trainer presso il centro sportivo "Villa Camilla" di Bari assunto dal 27/10/08, con la qualifica di responsabile sala attrezzi.
- Advanced Power Trainer e Responsabile unico per la Puglia di "Power Plate" (Pedana Vibrante) con mansioni di formazione del personale, consulenza tecnica, servizio post-vendita dal 10/06/2007.
- Collaboratore per la Puglia del Personal Trainer network "Fitathome" dall'anno 2005 al 2008.
- Personal Trainer presso varie palestre, centri sportivi e a domicilio, dal 2008.
- Istruttore e responsabile sala attrezzi presso il centro "Meta health club" di Bari dal 15/11/2005 al 25/10/08.
- Istruttore in sala attrezzi e di Gravity Training System G.T.S. presso la palestra "Millennium Wellness Club" di Bari dal 23/08/2004 al 30/06/2005.
- Istruttore in sala attrezzi presso la palestra "Progetto Forma" di Bari dal 02/09/2003 al 30/07/2004.
- Istruttore in sala attrezzi presso la palestra "New Body up Gym" di Bari dal 02/10/2002 al 30/07/2003.
- Accompagnatore durante la finale nazionale dei Giochi della Gioventù nel luglio 1996.

CORSI DI FORMAZIONE PROFESSIONALI E CERTIFICAZIONI

- Chinesiologo iscritto all'albo Unione Nazionale Chinesiologi (U.N.C.).
- Master Nazionale in Personal Trainer, 3° e massimo livello federale (F.I.P.C.F – ELAV).
- Corso "Prague School to Athletic Development" Part A (Prof. Craig Liebenson)
- Certified Functional Strength Coach CFSC 1 (Michael Boyle strength and conditioning)
- Certified Functional Strength Coach CFSC 2 (Michael Boyle strength and conditioning)
- Certified Member FMS Level 1 (Functional Movement System).
- Certified Member FMS Level 2 (Functional Movement System).
- Certified Member SFMA Level 1 (Selective Functional Movement Assessment)
- Certified Member FCS (Fundamental Capacity Screen)
- Certified "Building the Ultimate Back From Rehabilitation to Performance" Level 1 (Prof. Stuart McGill)
- Certified "Assessment: Converging on a Precise Diagnosis" Level 2 (Prof. Stuart McGill)
- Corso DNS Exercise Course Level 1 "Dynamic Neuromuscular Stabilization" (Rehabilitation Prague School)
- Corso DNS Exercise Course Level 2 "Dynamic Neuromuscular Stabilization" (Rehabilitation Prague School)
- Corso GFM "Ground Force Method" (Strongfirst)
- Certificazione ELAV Fitness Specialist.
- Diploma di CrossFit Trainer Level 1 Certificate Course (CrossFit Inc.).
- Diploma di Barefoot Training Specialist Level 1 (EBFA, Evidence Based Fitness Academy).
- Diploma di Barefoot Training Specialist Level 2 (EBFA, Evidence Based Fitness Academy).

- Corso “Karel Lewit Functional Approach” Terapia manual 1° weekend (Prague School Ft. Giancarlo Russo)
- Certificate Touch for Health 1 (IKSEN) The International Kinesiology College, Australia.
- Corso di Formazione in Terapia Miofunzionale Posturologica CHINESIS I.F.O.P.
- Corso di Formazione metodo Buteyko Breathing Method (Life changer Academy)
- Corso di Formazione in Posturologia Osteopatica PGA (Postural Generation Academy).
- Diploma di operatore specializzato nell’Esercizio Correttivo ATS (Advanced Training System).
- Diploma di Sport Vision, funzione visiva, abilità percettive e integrazione psicocinetica. SVTA (Science Vision Training Academy).
- Diploma di Neuropostural Corrective Exercise, approccio Neuroposturale alla scoliosi (Corpore Movement School).
- Workshop sulla neurologia funzionale “Neurorevolution”
- Diploma di Metodi di valutazione funzionale TRAINING LAB ITALIA
- Diploma di operatore specializzato nell’applicazione del Taping Elastico ATS (Advanced Training System).
- Diploma di Personal Trainer Posturale F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Diploma di Postural Training Mézierès F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Diploma di Health Specialist, HMO 1 livello, “allenamento del sistema nervoso” (4MOVE Academy).
- Diploma di Health Specialist, Advanced, HMO2 livello, “allenamento del sistema nervoso” (4MOVE Academy).
- Diploma di Health Pro , HMO 3 livello, “allenamento del sistema nervoso” (4MOVE Academy).
- Certified Flexible Steel Instructor Level 1 (Extreme Training).
- Diploma di Istruttore di TRX Suspension Training (Transatlantic Fitness).
- Diploma di Istruttore di Allenamento Funzionale F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Diploma di Primitive Functional Movement W.T.A. (Warriors Training Accademy).
- Diploma di Flying Suspension Training W.T.A. (Warriors Training Accademy).
- Certificazione Corso Specializzazione Kettlebell FIPE (Federazione Italiana Pesistica).
- Diploma di Istruttore di Cadillac e Reformer F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Diploma di Istruttore di Pilates Fitball F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Diploma di Istruttore di Pilates Roll F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Diploma di Istruttore di University Postural Cervicalgie F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Diploma di Istruttore di Postural Miofasciale F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Diploma di Postural Training F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Diploma di Advanced Fitness Instructor F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Diploma di Tecnico Commerciale F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Diploma di Tecnico Manageriale F.B.I. (Fitness Best Innovations).
- Corso di Management delle società sportive – Scuola dello Sport (C.O.N.I).
- Diploma di massaggiatore sportivo (pre,post ed intragara) A.S.I. (Alleanza Sportiva Italiana).
- Diploma di allenatore di pesistica e cultura fisica presso il C.O.N.I (F.I.P.C.F).
- Diploma Master in Allenamento, Integrazione e Nutrizione NST ITALIA (Docenti Currò-Caputo).
- Corso di formazione sulle Attività Motorie in età evolutiva in ambito scolastico –(Scuola dello Sport (C.O.N.I.- M.I.U.R.).

- Diploma di istruttore di switching presso F.I.F. (Federazione Italiana Fitness).
- Diploma di Trainer di Gravity Training System G.T.S.
- Diploma di Personal Trainer Basic Power Plate.
- Diploma di Personal Trainer Advanced Power Plate – Sport & Fitness.
- Diploma di Personal Trainer Advanced Power Plate – Wellness & Beauty.
- Diploma di istruttore di Walking (Walking Program) Federazione Italiana ginnastica.
- Corso di Analisi della composizione corporea tramite Bioimpedenza (Akern).
- Workshop “Project Nutrition Tour” (Project Invictus)
- Corso di formazione allenamento Arkè (Wellness Institute Technogym).
- Corso di formazione allenamento Cardio (Wellness Institute Technogym).
- Corso di formazione allenamento Forza (Wellness Institute Technogym).
- Corso di formazione metodo Kinesis basic (Wellness Institute Technogym).
- Corso di aggiornamento sulla Biomeccanica nella attività fisica presso il C.O.N.I. Relatore re Prof. Carmelo Bosco (Università di Roma “Tor Vergata”).
- Corso di aggiornamento sulla nutrizione e l’integrazione dello sportivo presso il C.O.N.I. Relatore Dott. Angelo Raffaele Mascolo.
- Workshop “La riabilitazione sul campo” Isokinetic.
- Seminario sugli aspetti Biomeccanici e sviluppo della forza nel tennis presso la F.I.T. Federazione Italiana Tennis. Relatore Prof. Bruce Elliot (Università di Perth – Australia).
- Brevetto BLS (Basic Life Support), corso di formazione per addetto al primo soccorso.
- Attestato BLS (Basic Life Support and Defibrillation), IRC Italian Resuscitation Council.
- Attestato di Addetto al Soccorso Antincendio (Dipartimento dei Vigili del Fuoco, del soccorso pubblico e della difesa civile, Ministero dell’Interno).

CONOSCENZE LINGUISTICHE ED INFORMATICHE

- Discreta conoscenza della lingua inglese e conoscenza a livello scolastico del francese scritto e parlato.
- Buona conoscenza di Windows, Office, Excel, PowerPoint, dei più diffusi applicativi.

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE

- *“CrossFit athletes exhibit high symmetry of fundamental movement patterns. A cross-sectional study.”*
CIC Edizioni Internazionali; Muscle, Ligaments and Tendons Journal; Tafuri S., Notarnicola A., Monno A., Ferretti F., Moretti B. ; Maggio 2016.
http://www.mltj.org/index.php?PAGE=articolo_dett&ID_ISSUE=884&id_article=7547
- *“Is postural asymmetry associated with emotional stability in healthy subjects? A preliminary study”.*
Springer , Sport Science for Health; Angela Notarnicola, Fabrizio Perroni, Giuseppe Maccagnano, Antonio Monno, Nicola Fiorentino, Silvio Tafuri, Biagio Moretti; Luglio 2017.
http://www.springer.com/home?SGWID=0-0-1003-0-0&qId=3336213&download=1&checkval=c57706fd77c096a10981490e99b48506&wt_mc=Internal.Event.1.SEM.ArticleAuthorOnlineFirst
- *“Flexibility responses to different stretching methods in young elite basketball players”.*

Muscles Ligaments Tendons J ; Notarnicola A. Perroni F. , Campese A., Maccagnano G., Monno A., Moretti B., Tafuri S., <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/29721460/>; 2017 Oct-Dec.

- *“The risk of injuries among CrossFit athletes: an Italian observational retrospective survey”*. J Sports Med Phys Fitness.; Tafuri S, Salatino G, Napoletano P, Monno A, Notarnicola A.; Novembre 2018.; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/30421876/?fbclid=IwAR1HmZkjt1LGvoW7YJDtY6_BTq7ej5QovVokAnz88Wq66uPDHgrlySQIk_s

ALTRO

- Relatore unico al seminario “Il Marketing del Personal Training: proporsi sul mercato dell’esercizio fisico” presso Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive di Bari; assegnante 0,5 cfu.
- Docente unico al corso specialistico I.F.B.B. (International Federation of Body Building) su “La valutazione posturale integrata” ; assegnante 0,5 cfu per studenti in scienze motorie.
- Relatore al convegno “Questione di stile, abitudini ed usanze di vita quotidiana nella società moderna” relazione su “L’esercizio come Medicina” organizzato da ILMA (Italian Lifestyle Medicine) presso Università degli studi di Bari.
- Relatore al convegno “Muoviti è tutta salute, dalle basi del movimento all’esercizio terapia”, relazione su “Prevenzione prima di prestazione, dalle basi del movimento alla performance”, presso Università degli studi di Bari.
- Relatore al più importante simposio sull’allenamento in Italia, FIA 2020 (Funzioni in Azione), relazione su “Attento a dove metti la lingua, l’importanza della postura linguale per la stabilità e la performance”, presso Bologna Fiera.
- Relatore all’evento on line MED (Motion Experience Day), intervento su “Il recettore oculare, le influenze neurofisiologiche e le sue implicazioni nel movimento umano”.
- Articoli pubblicati sul sito www.my-personaltrainer.it : “Studio sui vantaggi del Personal Training” link <http://www.my-personaltrainer.it/personal-trainer/efficacia-personal-trainer.html>.
- “Postura ed Emozione” link <http://www.my-personaltrainer.it/postura/postura-emozione.html>
- “Ipertrofia Funzionale –La strada per la performance” link <http://my-personaltrainer.it/allenamento/ipertrofia-funzionale.html>
- “Il CrossFit – Lo sport del Fitness” link <http://www.my-personaltrainer.it/allenamento/cross-fit.html>
- Ospite in tv alle trasmissioni “Il Punto” su La7 gold e “Benessere in Linea” su Antenna Sud, in programmi riguardanti il benessere e tempo libero, come esperto di attività fisica, sport e posturologia.
- Presenter per numerose convention di Fitness: Bari, Creazzo, Milano Marittima, Rimini Wellness, con attività di Functional Training e Postural Training.

- Tutor aziendale società sportiva “W Space Villa Camilla”, per tirocinio formativo corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive, Università degli studi di Bari, Foggia, Campobasso.
- Posso annoverare di aver collaborato con Enrico Guerra, responsabile scientifico ELAV, nonché docente alla Facoltà di Scienze Motorie di Perugia.
- Di aver avuto la formazione tecnica e personale di Boris Bazzani (responsabile nazionale settore tecnico per la società di formazione F.B.I.)
- Di aver collaborato strettamente con Stefano Storti, National Fitness Manager di Virgin Active Italia e di Fitness First.

Si fornisce il consenso al trattamento dei dati personali contenuti nel presente curriculum vitae ai sensi della L. n. 196/03

Antonio Monno