



MANOLO NIRO

Luogo e data di nascita: San Giovanni Rotondo, 01. Giugno 1978
 Indirizzo: Via Ernesto Ovidi, 14 – 00135 Roma, Italy
 Cittadinanza: Italiana
 Telefono: +39 393 3502505
 E-Mail: m.niro1978@gmail.com

Competenze professionali e caratteristiche personali

- ✓ **Esercizio Terapeutico:** formazione ed esperienza teorico-pratica in esercizio clinico attraverso la somministrazione di programmi di allenamento nell'ambito delle aree mediche cardiovascolari, polmonari, metaboliche e neuromuscolari. Piani di lavoro per diverse condizioni psico-fisiche quali fasi dello sviluppo, gravidanza e menopausa/andropausa.
- ✓ **Coordinamento delle attività e risorse umane:** esperienza pluriennale, acquisita in Italia e all'estero, nell'organizzazione del personale e nella gestione degli spazi da dedicare allo svolgimento delle proposte di allenamento nelle diverse strutture. Formazione del personale, coordinamento del team e degli obiettivi; spirito di squadra.
- ✓ **Rapporto con il cliente e spirito d'iniziativa:** ottime capacità relazionali, acquisizione di nuovi iscritti ed esposizione chiara delle attività proposte; valutazioni personalizzate del percorso di allenamento con programmazione, sviluppo e controllo degli obiettivi concordati; ideazione di soluzioni personalizzate per ogni esigenza individuale p.e. attraverso il riadattamento degli esercizi in base alle condizioni cliniche e non. Capacità di lavorare in completa autonomia; sviluppo aziendale, miglioramento dei metodi e delle strategie di lavoro. Puntualità, affidabilità, positività, creatività, risolutezza.

Percorso professionale

Personal training | 2005 - oggi | Roma, IT/UK

- **Attività individualizzata presso strutture private e a domicilio con particolare riferimento alle diverse condizioni cliniche**
 Collaborazione con medici generici e specialisti delle diverse aree mediche per l'elaborazione di piani di esercizio fisico riadattato alla malattia di Parkinson; recupero funzionale post intervento neurochirurgico, interventi di protesi d'anca e lussazione di rotula; ricondizionamento fisico per malattia autoimmune (Miastenia Gravis) e allenamento funzionale per persona non vedente; ricondizionamento fisico generale volto alla perdita di peso e rieducazione posturale adulti e terza età; allenamenti personalizzati per prepugilistica, preparazione fisica al tennis, calcio, danza, sport da combattimento.

Palestre e centri sportivi | Sett 2000 - oggi | Roma, IT/UK

- **Mansioni generiche e specifiche:** valutazione della condizione fisica per la programmazione del percorso di allenamento dei singoli utenti e relativa assistenza, controllo ed eventuale rimodulazione dei piani e dei relativi obiettivi in riferimento a condizioni cliniche e non. Elaborazione di routine per il recupero funzionale post trauma e/o post intervento chirurgico, sia in acqua sia in ambiente esterno; percorsi per il miglioramento della performance generale e sport-specifica. Controllo dello spazio di lavoro; organizzazione sala corsi e sala pesi; mantenimento degli standard ottimali per la clientela.
- **Comunicazione:** illustrazione e spiegazione all'utenza delle attività proposte all'interno della struttura; assistenza per quesiti su temi tecnici e non con esposizione delle possibili soluzioni offerte; creazione dei presupposti per coinvolgere potenziali clienti a svolgere prove di allenamento e/o agevolare l'affiliazione alla struttura.
- **Strutture di riferimento:** A.S.D. Pesì Massimi boxing e fitness gym; A.S.D. Center Line; A.S.D. Area Sporting Club; A.S.D. Old School Wellness Club; Islington Boxing Club, London; A.S.D. Dabliù fitness; A.S.D. One fitness club; Dulwich Hamlet Sports Club (UK, London); A.S.D. Squeeze Personal training studio; A.S.D. Fiermonte boxe; A.S.D. Athlon fitness centre; A.S.D. Push Up fitness centre.

Società di calcio | Sett 1999 - oggi | Roma, IT/UK/USA

- **Mansioni generiche e specifiche:** valutazione, programmazione, sviluppo e gestione delle schede di lavoro dei partecipanti alle attività e rimodulazione delle stesse; gestione diretta degli istruttori con supporto dedicato sul campo, formazione continua.
- **Comunicazione:** relazione diretta con genitori, dirigenti dei club e coordinatori dell'attività.
- **Strutture di riferimento:** A.S.D. Nomentum; A.S.D. Real Selva Candida; A.S.D. Selva Academy; A.S.D. Sporting Tanas; UKIS (West Coast, USA); Duet Academy F.C. (Londra, UK); A.S.D. Settebagni Salario; A.S. Viterbese calcio; A.S.D. Tor Tre Teste; A.S.D. Gea Academy; A.S.D. C.O.R.; A.S.D. V.I.C. Formello.

Circoli tennis | Sett 2013 - Giu 2018 | Roma, IT

- **Mansioni generiche e specifiche:** preparatore fisico e coordinativo; scelta dei test di valutazione dei partecipanti all'attività; programmazione e attuazione dei percorsi coordinativo-condizionali; monitoraggio dei risultati e rimodulazione dei carichi di lavoro e degli obiettivi specifici. Organizzazione, controllo e cura dell'attrezzatura per il lavoro sul campo; acquisto di materiale tecnico.
- **Comunicazione:** organizzazione del lavoro con i maestri di tennis; comunicazione con i clienti delle iniziative della struttura; incontri di aggiornamento e formazione; organizzazione di riunioni tecniche.
- **Strutture di riferimento:** Olimpiclub; T.C. La Pineta; T.C. Belle Arti.

Altre esperienze lavorative

- **Settore scolastico e attività motorie scolastiche pomeridiane | A.S. 2003-2004/ 2005-2006/ 2010 | Roma, IT/London, UK**
Psicomotricità scuola dell'infanzia ed elementare; Corsi di mini basket e mini volley; corso di avviamento al pugilato (Heston Junior School, London, UK).
- **Tirocini palestra Boxe San Basilio/Atletica leggera Roma | 2003/2021 | Roma, IT**
Condizionamento fisico generale per pugili dilettanti, prossimi al professionismo; assistenza sul campo, per lo sviluppo coordinativo di bambini dai 6 agli 8 anni per le specialità di atletica leggera (corsa a ostacoli, lanci, salti).
- **Tutor per tesista in Scienze Motorie | 2002-2003 | Roma, IT**
Supporto tecnico per tesi sperimentale nella materia Teoria, tecnica e didattica dei giochi sportivi, con focus sullo sviluppo coordinativo con e senza l'utilizzo di strumenti ritmici (Tamburello/musica).
- **Animatore sportivo villaggi vacanze e centri estivi | Giu 1999 - Set 2004 | Peschici (FG), Marina di Nardò (LE), Castelnuovo di Garfagnana (LU), Roma, IT**
Organizzazione di attività ludico-sportive per bambini e adulti; intrattenimento serale.

Percorso formativo

- **Diploma di Insegnante di Educazione Fisica/Equiparazione alla laurea in Scienze motorie di primo livello | Set 1997 - Gen 2002 | Ex I.S.E.F. Statale, Roma**
Tesi finale sostenuta nella materia Anatomia Umana: "Modificazioni morfologiche del cuore negli atleti di potenza e resistenza (Centometristi e Maratoneti)", relatore Prof. Ripani Maurizio, correlatore Prof. Bassi Andrea.
- **Corso di rieducazione funzionale in ambiente acquatico | Apr 2021 - Giu 2021 | EAA presso Kinetic center, Pisa**
Studio teorico-pratico dell'arto superiore, inferiore e del rachide, valutazione del paziente, scelta dei mezzi più idonei al recupero funzionale in acqua.
- **Corso di rieducazione e riatletizzazione funzionale e Corso di istruttore di Acqua fitness | Set 2020 - Mar 2021 | Accademia Italiana Fitness, Roma**
Studio teorico-pratico dell'arto superiore, inferiore e del rachide, valutazione del paziente, scelta dei mezzi più idonei al recupero funzionale e alla riatletizzazione del soggetto.
- **Corso di perfezionamento nella malattia di Parkinson | Dic 2020 - Mar 2021 | Università di Verona**
Studio teorico-pratico della malattia di Parkinson, con particolare attenzione all'esercizio fisico riadattato.
- **Master in Esercizio Clinico EQF Level 5 EREPS | Feb 2019 - Apr 2019 | Presso Elav Institute, Città di Castello (PG)**
Studio teorico-pratico delle principali problematiche cliniche: cardiovascolari, polmonari, metaboliche ed esercizio fisico riadattato al malato oncologico. Valutazione e monitoraggio del paziente con strumentazione specifica, stesura e applicazione del programma.
- **Corso di Personal Trainer primo Livello | Gen 2017 - Mar 2017 | Federazione Italiana Pesistica, Roma**
- **Corso di TRX Medical e TRX STC | Mag 2015/ Feb 2013 | Fitness Anywhere, Roma**
- **Corso di Kettlebell metodo Elav | Ott 2012 | Presso Elav Institute, Città di Castello (PG)**
- **Corso di Manager Sportivo di primo livello | Ott 2006 - Dic 2006 | Presso Federazione Pugilistica Italiana, Roma**
- **Corso di Ergonomia e posturologia | Ott 2004 - Gen 2005 | Presso l'Accademia di Ergonomia e Posturologia, Roma**
- **Maturità Tecnica | Set 1992 - Lug 1997 | Istituto Tecnico per Geometri "A. Sani", Latina**

Ulteriori qualifiche e Informazioni aggiuntive

Patente	Categoria	B
Lingue	Italiano:	Madrelingua
	Inglese:	Fluente orale e scritto

Conoscenze informatiche Padronanza del sistema Windows; Pacchetto office; utilizzo principali Social Media.