

FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome Massimo Messina
Indirizzo Via Sgambati 27 – 20900 Monza (MB)
Telefono 335/5297613
Fax
E-mail Massimomessina1973@gmail.com
Nazionalità Italiana
Data di nascita 02/02/1973

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **DAL 2014**
Federazione Azerbaijaniana Canoa, Canottaggio e Kayak
Preparatore, Fisioterapista e Osteopata della Nazionale Azerbaijaniana Canoa, Canottaggio e Kayak
- Nome e indirizzo del datore di lavoro **DAL 2011**
Preparatore Atletico, Fisioterapista e Osteopata di Branden Grace, Emiliano Grillo, Fabrizio Zanotti e Marco Crespi (Golf)
- Tipo di azienda o settore **DAL 2009**
Preparatore Atletico, Fisioterapista e Osteopata di Matteo Manassero (Golf)
- DAL 2008**
Osteopata, Fisioterapista e Preparatore atletico della Nazionale Italiana di Golf maschile e femminile
- 2006-2007**
Responsabile Spa "Toi Meme" di Monza per il settore Personal Trainer-Analisi posturali e trattamenti Massoterapici ed Osteopatici.
- 2006-2007**
Preparatore atletico del settore giovanile della società Monza Calcio.
- 2006-2007**
Collaborazione con il Centro Radiologico Di Cesano Maderno come Massofisioterapista, Posturologo e Personal Trainer.
- 2006-2007**
Ha Preparato, seguito e accompagnato 5 atleti ultraquarantenni (imprenditori nel campo ristorativo-alberghiero) alla Maratona di New York. Tutti gli atleti hanno superato la sfida, arrivando fino alla fine della corsa, con ottimi risultati.
- 2006-2007**
Ha preparato, seguito e accompagnato 3 atleti ultraquarantenni (imprenditori nel campo

ristorativo-alberghiero) alla Maratona di Parigi.

2006-2007

Ha svolto il compito di preparatore atletico, posturologo e massaggiatore con la scuola di golf Zappa, con altri club di golf e relativi atleti, nonché con atleti della Nazionale Italiana

2006-2007

Ha pensato, creato e coadiuvato la creazione e realizzazione di un dvd a livello nazionale, sull'attività fisica e psicofisica, che verrà legato alla vendita di un libro, con il titolo: "3 Settimane per eliminare la Pancia", commissionato e prodotto dalla De Vecchi Editore.

2004

Consulente e preparatore atletico di calcio con l'allenatore Piero Frosio della nuova società Ancona Calcio.

2003

Preparatore atletico, fisioterapista ed osteopata dei clienti ed atleti della Scuola Zappa di Golf, e di numerosi atleti della Nazionale Italiana giovanile di Golf.

2003-2004

Formatore per il corso finanziato dalla CEE di preparazione e specializzazione per i professionisti del fitness disoccupati.

2000

In collaborazione con il primario del reparto di Ortopedia e Traumatologia dell'ospedale S. Gerardo di Monza, Dott. Bigoni Marco, e con tutto il suo staff, abbiamo sviluppato un programma di intervento sul paziente affetto da problematiche conservative o di post-intervento chirurgico. Quest'ultimo si articola con tre fasi di intervento coadiuvato da tre professionisti, per riportare chiunque a riconquistare la propria attività di vita giornaliera.

DAL 2000

Direzione tecnica reparto corsi e personal Trainer presso club Rondò dei Pini e One Fit di Monza e Wet Life di Nibionno-Lecco.

1999-2001

Direzione tecnica reparto corsi Club Belisario (Milano)

1997-1998

Direttore tecnico del settore fitness del centro Sabina Club Passo Corese (Roma)

1997-1998

Istruttore di educazione fisica e preparatore atletico presso la scuola di cavalleria sita in Montelibretti (Roma), agli allievi ufficiali e volontari dell'esercito italiano.

DAL 1992

Istruttore delle seguenti discipline: body building, ginnastica dolce, presciistica, stretching (FIF), corpo libero (FIF), modellante (FIF), body sculpture (FIA), body conditioning (FIA), aerobica (FIA), step (FIA), slide (FIA), body building (FIBB), fitness (FIF), body building, ginnastica antalgica, mantenimento e perfezionamento, corpo libero, Gag (gambe, addome, glutei), Body Sculpture, Aerobica, Pump, Spinning, Thai boxe aerobic.

Istruttore presso i seguenti club:

American Contourella (Milano)
American Contourella (Monza)
Rondò dei Pini Fitness Club (Monza)
One Fit (Monza)
New Action (Lissone)
New Center (Concorezzo)
Free Sport e Baita (Monza)
Belisario 1-2 (Milano)
Studio Fitness (Milano)
Francesco Conti (Milano)
Wellness Club (Milano)
Scorpion (Milano)
Sportsman (Milano)

Get Fit (Milano), Monza
Moving (Lissone)

Collaborazione saltuaria con diversi centri sportivi di Roma.
Collaborazione saltuaria nella palestra Diaghilev in Venezia.

DAL 1990

Collaboratore scuole calcio in Monza

DAL 1990

Insegnamento presso scuole elementari e medie in Milano / Monza tramite ISEF.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a)
 - Diploma di laurea ISEF presso Università Cattolica di Milano. Voto: 110 /110
 - Dott. Scienze Motorie all'Università di Milano.
 - Diploma di Massofioterapia e Massaggiatore presso Enrico Fermi di Perugia
 - Diploma di Massofisioterapia triennale – Fisioterapia
 - Tecnico posturologo
 - Laurea in Osteopatia presso l'Università ISO di Milano
 - Master in Osteopatia Pediatrica

- Studi inerenti l'attività sportiva
 - Diploma di Massaggiatore Classico, Sportivo e di tecniche Cinesi (Scuola Pbs -Monza)
 - Corsi di preparazione atletica (Coni – Figc – Fia – Fif)
 - Corsi di specializzazione come Tecnico Posturologo (Accademia di Posturologia)
 - Scuola Pancafit (Metodo Raggi- 4 livelli + specializzazione)
 - Corso di Chinesiologia (Accademia di Chinesiologia)
 - Corso di Rieducazione Motoria
 - Corso per Terapista per ragazzi portatori di Handicap
 - Corsi di elettrostimolazione
 - Corsi di specializzazione come Personal Trainer a Coverciano
 - Diploma di "coaching consultivo" (specializzazione in diverse città europee)

- Corsi di Specializzazione
 - Corso di specializzazione per responsabile impianti sportivi
 - Corso di specializzazione per management nella cura della persona
 - Corso di specializzazione come personal coach
 - Corso per responsabile corsi
 - Corso di Spin Bike (Top Spin) - 1° e 2° livello
 - Corso di Spinning Schwinn
 - Corso di Spinning Moser
 - Corso di 3B PUSH e Life Pump

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSONALI

Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.

PRIMA LINGUA **Italiano**

ALTRE LINGUE

Inglese, arricchito da corsi di perfezionamento e vacanze studio in Irlanda e Inghilterra

Francese, arricchito da corsi di perfezionamento e viaggi studio in Francia

ULTERIORI INFORMAZIONI

• Collaborazioni in ambito medico

Dal 1997 - Collaborazione professionale con:

- Clinica Zucchi (Monza), reparto ortopedico – Dott. Ulivi
- CAM (Monza), reparto ortopedico riabilitativo – Dott. Landi
- Ospedale Bassini di Milano, reparto ortopedico riabilitativo – Dott. Bado
- Ospedale S.Gerardo di Monza reparto ortopedico riabilitativo – Dott. Bigoni
- Centro Radiologico Cesano Maderno

Dal 2004-05-06-07 - Collaborazione con il Prof. Novelli (chirurgo plastico), per gli interventi e la preparazione pre e post chirurgica.

Dal 2004-05-06-07 - Collaborazione con l'Associazione Italiana Disabili e ragazzi portatori di handicap, con il Dott. Rolfi, per la creazione di un programma sportivo e di fitness specificamente studiato per il mondo dei disabili

2006-07 ho iniziato collaborazione con il Centro Radiologico Di Cesano Maderno come Massofisioterapista, posturologo e Personal Trainer

2006-07 - Formatore insieme al Prof. Novelli (chirurgo plastico) presso un corso di formazione per estetiste specializzate tenutosi a Milano. Tema dell'intervento: anamnesi posturale e approccio osteopatico.

Esperienze come autore/scrittore

1999 Collaboratore come esperto di fitness per la rivista Fit For Fun.

1999 Collaboratore come esperto e creatore del materiale specializzato fitness e sportivo per il sito internet Bellezza.it.

2001 scrittore, autore e modello del testo "LIBRO SUGLI ADDOMINALI, preparazione tecnica ed esercizi" – De Vecchi Ed. – Milano

2002 autore del testo "LIBRO SULLO STRETCHING" – De Vecchi Editore – Milano

2003 autore del testo "LIBRO SULLE ATTIVITA' IN ACQUA – AQUAGYM" De Vecchi Editore – Milano

2004 Giornalista sportivo con la Gazzetta dello Sport e Sport Week, Il Giorno, il Giornale, Il Cittadino, ecc.

2006 (ottobre) Mi è stato dedicato un reportage con testo e servizio fotografico sulla testata CLASS, tema "Il personal trainer anche a domicilio, per imprenditori a 360°".

2006 (ottobre) Mi è stato dedicato un reportage con testo e servizio fotografico sulla testata VANITY FAR, tema "Il personal trainer anche a domicilio, per imprenditori a 360°".

2006-07 ho pensato, creato e coadiuvato la creazione e realizzazione di un dvd a livello nazionale, sull'attività fisica e psicofisica che verrà legato alla vendita di un libro, con il titolo: "3 Settimane per eliminare la Pancia", commissionato e prodotto dalla De Vecchi Editore.

2011 Riedizione del "Libro sullo Stretching"

Curriculum Agonistico

Calciatore Professionista dalle giovanili fino alla serie B nel Calcio Monza, e serie C di Lecco, Meda, Seregno

Campionati italiani di step anno 1995-96, 6° classificato.

Selezioni assolute di aerobica coppia mista Febbraio 1997, 1° classificato.

Campionati assoluti di aerobica italiani coppia mista anno 1997, 2° classificato.

Partecipazione categoria singolo maschile di aerobica Open-Fiera di Genova maggio 1997, 4° classificato.

Campionati italiani assoluti di aerobica competitiva svolti a Milano anno 1998/99: 2° classificato – categoria coppia mista.

Open Roma giugno '98 categoria singolo maschile: 5° classificato.

Open di Finlandia a Nazioni Helsinki '99: 1° classificato categoria Team.

Campionati italiani assoluti aprile '99 Salsomaggiore Terme 1° classificato categoria Team

Campionati Europei Tour (Francia) categoria Team: 3° classificato medaglia di bronzo.

Campionati italiani assoluti anno 00' Viterbo 1° classificato categoria team.

Campionati Europei assoluti anno 1999 Praga 3° classificato categoria team.

Campionati del Mondo anno 00'-Bruxelles 4 classificati.

Marocco 2001 - 3° classificati (FIA)

San Francisco USA 2001 - 7 classificati (NAC).

Campionati europei di Praga, Padova, Budapest, nelle categorie TEAM E COPPIA MISTA, ottenendo un 4° posto – un 2° posto - un 1° posto.

Campionati del Mondo 2001-2002-2003 di due federazioni(NAC-FISAF), tenutesi rispettivamente a Montpellier, Miami, Miami, ottenendo: un 3° posto – due 2° posti.

Campionati Italiani 2004 Venezia – 1° classificato.

Campionati Europei tenutisi in Olanda (Rotterdam e Amsterdam) – 2° classificato.

Campionati del Mondo 2004 Australia (Adelaide e Melbourne) – 3° classificato.

Dal 2006 Triathlon Sprint ed Olimpici: Gaggiano, Cremona, Barberino del Mugello, Piacenza, Lecco, Barzanò.

2007 Maratona di New York

2008 Maratona di Berlino

2009 Triathlon doppio olimpico Barzanò

2009 Ironman a Nizza.

2010 Ironman a Zurigo

2012 Ironman Pescara

Palmares:

- 3 medaglie di bronzo ai campionati Europei
- 3 medaglie di argento ai campionati Europei
- 1 medaglia d'oro ai campionati Europei anno 2001-Padova
- 4 medaglie di bronzo ai Mondiali
- 2 medaglie d'argento ai campionati del Mondo
- 1 medaglia d'oro ai campionati del Mondo-Francia

Palmares come Preparatore Osteopata e Fisioterapista:

- Medaglia di Bronzo ai campionati Europei di Golf a squadre anno 2010-Stoccolma-Svezia

Sponsorizzazioni

Nel 1997 sono stato sponsorizzato da Longoni sport per esibizioni in varie città italiane.

Nel 1998 sono stato sponsorizzato da Avia per le gare svoltesi durante l'anno

Dal 1999 sono stato sponsorizzato da: Gensan, Aquarapid, Benix, Tonex, Ecs abbigliamento.

Dal 1999 ho partecipato come presenter per diverse aziende sportive durante le fiere di fitness di Novegro – Rimini – Udine – Napoli – Monaco

MESSINA ACTION

Dall'anno 2003 ho fondato insieme a mio fratello la Messina Action, società che si occupa di corsi di formazione, stage, eventi, consulenza in ambito fitness e wellness.