

## Dott. Antonio Gardelli

### Curriculum Professionale Sintetico.

Antonio Gardelli nasce a Siracusa nel 1968. Viene inserito nell'ambiente sportivo a 4 anni, praticando tantissime discipline a livello agonistico. Diplomato e poi Laureato in Fisioterapia, si specializza nello sviluppo delle terapie manuali e massoterapiche.

Si forma in 4 Federazioni Olimpiche, completando tutti i Livelli di Formazione, divenendo Tecnico FIPE (FILPJ), FIDAL, FITRI, FIN.

Atleta: nuotatore agonista dai 7 ai 12 anni Secondo ai Campionati Regionali Siciliani esordienti nel 1980, specialità 50 SL. Esordio in Serie A di Pallanuoto a 15 aa, con l'Ortigia Siracusa. Poi Basket, esordio in Serie D con la Ford Liistro Siracusa a 16 anni.

Lanciatore (disco, peso, 4 titoli italiani master MM40, innumerevoli Podi, un Podio nel Lancio del disco ai Campionati Italiani Promesse, diversi titoli regionali sia in Sicilia che in Emilia Romagna tra Disco e Peso). 6° agli Europei Master e 8° ai Mondiali master nel Disco.

Completa la sua attività agonistica come tennista e come Ciclista amatoriale (Crono)

Preparatore atletico di squadre di serie A di Baseball, Softball, Pallamano e diversi Club di Tennis.

Preparatore personale di atleti professionisti di Pallavolo, Beach Volley, Motocross, Thai Boxe, Kick boxing, Tennis.

Dopo essere stato allievo per anni del Maestro Nizza e del suo Staff, si forma seguendo il suo Mentore, il Prof. Bosco. Tramite la Fidal va a formarsi con il Prof. Conconi, il Prof. Vittori, il Prof. Arbeit. Poi con Craig Nelson, trainer di Carl Lewis che lo mette in contatto con Gary Vitti ( Los Angeles Lakers-Basket) e Linda Heuey (massima esperta di preparazione in Acqua negli Stati Uniti). In Italia, nel sollevamento pesi Olimpico, si allena con Maestro Ruggeri (Borgoprati-Roma), Poi con il Maestro Melli a Parma e il Maestro Zurla a Piacenza (Scuola Pavese). Viene avvicinato al Powerlifting Agonistico dal Maestro Fontana, alla fine degli anni '80 (Champs Forum-Parma).

Personal Trainer trasversale, si dedica nell'ultimo ventennio allo studio e allo sviluppo delle più efficaci tecniche di chinesiofisioterapia assistita, passando dalla rieducazione funzionale, a quella posturale, fino all'allenamento e alla preparazione delle discipline più impegnative dal punto di vista metabolico e funzionale.

Dal Punto di vista terapeutico si specializza in terapia Manuale, Miofasciale e Chiropratica, seguendo i Corsi Del Myofascial Institute of California.

Viene convocato diverse volte dalla FIBS, sia come Fisioterapista che come Preparatore Atletico, a partire dal 1994.

Appassionato e cultore delle discipline della forza e della loro programmazione in seno alle varie metodologie di allenamento e di preparazione atletica, negli anni specializza una vera e propria cura maniacale nei gesti del sollevamento Olimpico e nelle alzate di forza di base.

Scrive numerosi articoli sul personal training, sulla preparazione atletica e sulle tecniche fisioterapiche e posturali.

Viene chiamato dalla FIPE ad insegnare metodologia di allenamento generale nei corsi di specializzazione per i personal trainers e nei corsi di aggiornamento per gli allenatori qualificati.

Negli ultimi 10 anni collabora con le maggiori organizzazioni italiane di formazione nel mondo della forza e del Functional Training, come Functional Training School, Pure Power Academy (Strong First) e Raw Training.

Come Terapista inizia a lavorare quasi esclusivamente con la terapia manuale, ottimizzando le tecniche miofasciali con le varie altre esperienze massoterapiche, come il massaggio connettivale e le tecniche manipolative del Dottor Cyriacs (frequentando il Corso Ufficiale). Unisce anche l'esperienza posturale del metodo a "tre squadre", seguendo il Dott. Ferrari (Souhard) e il metodo Verkimpe-Morelli, con il metodo Mackenzie. Antitetici ma complementari e sinergici.

Si specializza nella preparazione delle discipline di Hard Functional Training, nelle quali allena alcuni tra i migliori atleti italiani. Portando gli stessi in diverse occasioni ai regionali CrossFit Games.

Contemporaneamente, senza però mai voler vestire i panni dello "Specialista", porta diversi atleti al titolo nazionale sia in Fipe che in FIPL e WDFPF (nelle due ultime federazioni anche qualche Record Italiano di Categoria- Stefanelli, Guida, Dini ).

Viene chiamato per due volte come relatore al Convegno Nazionale della Forza, dove disserta sul ruolo della forza nelle preparazioni atletiche e nella metodologia di allenamento nel weightlifting Olimpico e nel

Powerlifting (e le loro interazioni / CrossLifting).

Continua lo sviluppo delle tecniche manipolative, evolvendo il proprio approccio in una tecnica sempre più personale, caratterizzata dall'abbinamento delle tecniche di manipolazione dolce, indotta dalla respirazione, ad un approccio evoluto della terapia miofasciale, più correttamente indicato come Neuro-fasciale.

Il suo motto è "Carpe Ferrum"