

Antonella Lizza



FITNESS E BODY BUILDING

15 titoli Mondiali

(2018-2018 -2017 -2015 - 2014 - 2011- 2010 -2009-2008-
2007-2006 -2005 -2002-2002-1998)

Master Trainer
Esperta di Comunicazione
Formatrice e Scrittrice
Presenter e Testimonial

ANTONELLA LIZZA è nata e vive a Roma, è stata una delle pioniere del bodybuilding in Italia e da oltre 35 anni è conosciuta come testimonial ed esperta di **“fitness”**, che lei considera più di una semplice pratica fisica ma: *un approccio globale alla forma, alla performance, alla salute psico-fisica e al benessere emozionale.*

ATTUALMENTE

Ha ideato ed è la Direttrice della scuola nazionale **ALTA FORMAZIONE FITNESS** per la **Unione Sportiva ACLI (EPS CONI)**; ha l'incarico di Coordinatrice Nazionale del **SETTORE FITNESS** per **Unione Sportiva ACLI** per il quadriennio olimpico in corso; Responsabile Nazionale del settore **FITNESS E BENESSERE** per **Federitalia**; testimonial nazionale per il **FITNESS** per **APAS** (Accademia per le Arti per le Scienze e per lo Sport, ONLUS).

Atleta dal ricchissimo palmares: 15 titoli tra Campionati Mondiali e Miss Universo, l'ultimo doppio titolo di Campionessa Mondiale master IBFA vinto a ottobre 2018. La fusione interattiva delle sue esperienze e competenze è la base della sua poliedrica professionalità:

- carriera sportiva;
- attività di educatrice e formatrice (docenze, seminari, pubblicazioni)
- attività di comunicazione e immagine (web manager, pubblicità, presenze sui media, testimonial)

ANTONELLA è inoltre una professionista nel settore della consulenza aziendale: laurea in Giurisprudenza con tesi in diritto del lavoro, già project leader e assistente al controllo di gestione, esperta di formazione, esperta di sviluppo risorse umane e competenze relazionali, si occupa di comunicazione di impresa, di marketing e di immagine. È stata per 10 anni consulente nazionale per ENAIP-ACLI come progettista di formazione, formazione FAD, comunicazione ed editoria.

PREMI RICEVUTI

Per la sua carriera sportiva e per il suo impegno sociale e culturale a favore dello sport e della cultura del benessere:

- WORLD AWARD Dion Friedland BEST POSING 2018 e 2017
- FERRARI AWARD 2017 per lo Sport

- Premio Internazionale Mediterraneo (2016)
- PREMIO GRIMEK onorificenza internazionale IBFA (2012)
- “*Master Doctorate honoris causa per lo sport*” dalla Imperiale Accademia di Russia MOSCOW UNIVERSITY SANCTI NICOLAI (2006)
- Premio MUSCLE BEACH – Fiera di Rimini (1998)
- "GRAN PREMIO ITALIA 1994" NBBUI, per l'opera di divulgazione e informazione tecnica sul body building femminile.

CERTIFICAZIONI E INSEGNAMENTO SPORT

TECNICO NAZIONALE MASTER TRAINER FITNESS US ACLI dal 2016 a oggi.

In precedenza: Docente (cura del corpo e benessere) del Progetto Formativo “Officina Moda” (www.officinamodaedintorni.it), patrocinato dal Comune di Roma.

Docente nei corsi istruttori e seminari di aggiornamento per: FIPCF-CONI, US-ACLI, LIBERTAS, CSEN, FIACF-IFBB, Accademia Nazionale di Cultura Fisica dell'AICAP, AIC, NBBUI.

Docente nel progetto “BIO è LOGICO – Educazione alla salute” del FSE e Regione Lazio, realizzato da Enaip Lazio e Unione Sportiva Acli.

Docente della SIAF (Scuola Italiana Aerobica e Fitness) per cui ha progettato e sviluppato i materiali didattici del "Corso per istruttori di pesi e fitness".

Svolge lezioni a tutti i livelli: individuali, di gruppo, master class, seminari teorici, stage, workShop, praticanti, istruttori, atleti.

Moduli teorici:

“Fitness” e “Wellness”: pratica e filosofia per la Qualità della vita, i nuovi approcci olistici; fitness funzionale che cosa è come raggiungerlo (direttive mediche e sportive); tecniche e metodologie di allenamento con sovraccarichi; la programmazione personalizzata di allenamenti; cardiofitness; nutrizione e integrazione per sportivi; fisiologia e biomeccanica applicata allo sport; team building e lavoro di squadra; approcci motivazionali; competenze relazionali e rapporti umani; preparazione agonistica nel bodybuilding.

Moduli pratici:

Individuali: Body building; ginnastica isotonica; condizionamento muscolare; programmi per il fitness;

Di gruppo: condizionamento muscolare (GAG, circuiti con attrezzi, total body); ginnastica aerobica; gym music; acqua gym; stretching; posturale per portamento; ginnastica antistress.

MASTER CLASS E STAGE:

- **"Soft Gym "** (stretching, esercizi isometrici, tecniche di respirazione, esercizi calistenici e di coordinazione, ginnastica dolce e educazione posturale)
- **"Muscle Dance"** (aerobica e ballo per far esplodere i muscoli divertendosi)
- **"Athletic body sculpt"** (tonificazione di gruppo, soft bodybuilding)

- **“Ginnastica sui tacchi”** (esercizi per imparare a muoversi come una modella e la tonicità di gambe e glutei da ballerina + portamento + esercizi defaticamento per gambe e piedi).

AMBITI DISCIPLINARI DI DOCENZA COME DA ELENCO CONI

- 45 - Bodybuilding
- 110 – attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness
- 112 – ginnastica aerobica
- 63 – pesistica
- 219 – cultura fisica

PRINCIPALI ORGANIZZAZIONI PER CUI HA LAVORATO

AQUAVIVA (az. farmaceutica); ENAIP-ACLI (Ente Nazionale Acli Istruzione Professionale); CNA (Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa); Consorzio Industriale Rieti; CNOS-FAP (Formazione e Addestramento Professionale Opere Salesiane); FEDERLAZIO; FEDERITALIA; FORMARE ; IAL-CISL; CGIL; IGEAM (consulenza industriale); ISFOL (Istituto per lo Sviluppo della Formazione Professionale dei Lavoratori); PROMOIMPRESA s.r.l. (consulenza aziendale); SABINA UNIVERSITAS; US ACLI (Ente Promozione Sportiva del CONI); Centro documentazione studi di Roma; varie piccole e medie imprese, associazioni non-profit.

PUBBLICAZIONI

ANTONELLA scrive nel 1991 il suo primo libro: “Non solo Muscoli – dalla cultura fisica alla cultura del corpo” (Joyce&Co.ed.)

Dal 2010 Simonelli Editore le ha dedicato una intera collana di ebook; a oggi sono 13 i titoli su www.ebooksitalia.com e nelle librerie di Amazon, iTunes, Google Play, Kobo.

Attualmente - dal 2016 - scrive la rubrica “Legal Corner” per il magazine CULTURA FISICA.

Altre principali attività editoriali: nel 2012 rubrica “Chiedilo a Miss Universo” per periodico Top Salute; nel maggio 2003 ha realizzato la parte fitness della guida "Pronta all'estate" in omaggio con Vitality.

Ha scritto per: "Better Bodies", "Big", "Body's Magazine", “Cultura Fisica”, "La Gazzetta Dello Sportivo", “Forma”, "Formazione & Lavoro", “ Glamour”, “ Il Messaggero”, “L’Europeo”, "Man'sLife"; "Powerlifting", "Roma ", “Roma Si”, “Sport Giovani “Sportman e Fitness”, "Strade Aperte", “Sport & Salute", "Sport & Lavoro", "Supersport", “Vital”, "Vitality".

Intervistata da: Il Sole 24 ore, Il Tempo, L'Europeo, L'Osservatore Romano, Il Corriere Della Sera, Beauty, Il Litorale, La Piazza, Il terzo Millennio, Il Salernitano, Voglia di successo,

PUBBLICITÀ

Antonella ha realizzato oltre 300 servizi fotografici e presenziato numerosi eventi come e sportiva; in particolare è stato testimonial per: LIFECODE integratori, KEFORMA integratori Vodafone Summer Card, CIAO CARB alimenti, JTB abbigliamento, Hotel Margareth Riccione, Les Silhouettes cosmetics

PRESENZE MEDIA

COVER GIRL per: Sportman, Sport & Salute , L'Espresso Roma, Genesis Magazine.

PRESENZE IN TV

- Ballando Con Le stelle – RAI 1 (mar. 2017)
- Pianeta Sport – RETE ORO (nov. 2016)
- TG.. achi? – Sky c.897, TELEROMA56 (dicembre 2011)
- Lungometraggio – TELEVITA (apr.2011)
- Maurizio Costanzo Talk – RAI 2 (apr.2011)
- Battito Giallorosso – T9TV (feb. 2011)
- C'è Posta per te – CANALE 5 (nov.2010)
- Ciao Darwin – CANALE 5 (mar. 2010)
- Buona Domenica - CANALE 5 (mar.2008)
- I soliti ignoti – RAI1 – (giu. 2007)
- Consumi e benessere – RAI UTILE SKY – (gen. 2006)
- Percorsi d'amore – RAI3 (gen.2006)
- E la chiamano estate - RAI 1 (ag. 2005)
- Tresh - RAI 1(feb. 2004)
- Sport in Oro - RETE ORO (mar. 2003)
- Striscia la notizia - CANALE 5 (ott.2002)
- Blob - RAI 3 (ott.2002)
- Casaraiuno - RAI 1(ott.2002);
- Il fitness a casa tua - GOLD TV (feb/giu.2002)
- Perché?...non lo so - GOLD TV(ott-nov. '01)
- A tutta rete - RETE ORO (feb. mar. '01)
- Domenica In - RAI 1 (gen.'99)
- Fermata d'autobus - RAI 3 (nov.'98)
- La vita in diretta - RAI 1(ott.'98)
- Il Gatto e la Volpe - CANALE 5 (apr.'97)
- Unomattina - RAI 1 (nov.'96)
- Fantastica età -RAI 3 (giu.'95)
- Luna Park - RAI 1 (dic.'95)
- Big - RAI 1 (apr.'93)
- Fantastico 91 - RAI 1 (dic.'91)
- In palestra - VIDEOUNO (gen.'91)
- SpazioDonna - GBR (nov.'90)
- PROGRAMMA “THE BODY” per www.itvrome.it

RADIO

Radio RID FM 96,8 (feb 2018)

Radio RADIO RADIO FM 104,5 (gen 2018)

Radio IES FM 99,8 "Ouverture DG" (gen.2012)

www.Comicradio.it (sett.2007)

[Soloradio 100.5 e 98.100 FM \[ago.2006\]](#)

Radio Flash network FM 89.5 "frutta fresca" (novembre 2005)

SoloRadio 100.5 e 98.100 FM (aprile 2005)

Radio Roma FM 103.9 "Seven Days" (programma settimanale da settembre 2004 a luglio 2005)

Radio Roma FM 103.9 "Seven Days" (programma settimanale da settembre 2003 a luglio 2004)

Radio Centro Suono 101.3 FM (marzo 2003)

Radio Azzurra Italia network FM 92.900

Radio Roma FM 103.9 "Seven Days" (settembre 2001)

Radio Flash network FM 89.5 (novembre 1999)

CINEMA

IL FUTURO – regia di [Alicia Scherson](#) (al cinema nel 2012)

SCUSA SE TI VOGLIO SPOSARE - regia di Federico Moccia – (feb. 2010)

DROSERA" - regia di Francesco Dominedò – (presentato al Festival di Berlino 2005)