

Nicola Nicosia

Sono nato a **Catania** nel **1984** e da sempre sono innamorato del mondo dello sport che è stato il motore di crescita negli anni adolescenziali, quando un grave lutto mi ha colpito.

Ho iniziato gli studi universitari alla **facoltà di Ingegneria di Catania**, ma ben presto mi sono spostato a Roma **"La Sapienza"** spinto da una volontà di crescita sia culturale che sportiva, dovuta anche al fatto di poter essere allenato da uno dei più conosciuti preparatori di salto con l'asta sul territorio italiano.



Nel 2010, purtroppo, ho avuto un grave infortunio alla caviglia che mi ha costretto ad abbandonare l'atletica ad alto livello. Per fortuna, la possibilità di vivere a Roma, nonostante le difficoltà, mi ha permesso di **avvicinarmi al mondo della moda**, che mi ha consentito di mantenermi lungo il corso degli studi.

È iniziata quindi la mia **carriera di modello**, durante la quale ho avuto il piacere di lavorare per alcuni dei più grandi marchi della moda, come Cavalli (campagna mondiale profumi), Dolce & Gabbana, Hermes, Gucci, Pierre Cardin. Ho avuto anche la possibilità di **vivere per molti periodi all'estero**, lavorando tra Beijing, Shanghai, Londra, Parigi, Berlino, Barcellona, Copenaghen, Amsterdam. Il successo a Roma mi ha portato a **Milano**, capitale internazionale della moda, che è stata la mia base dal 2012 al 2016.

Oggi collaboro come scout di nuovi volti con l'agenzia che mi ha rappresentato in tutta Europa, così da sfruttare le conoscenze e i contatti avuti negli anni. Ho inoltre **aperto una mia agenzia** con l'obiettivo di posizionarmi in una fascia di mercato ad oggi ancora non esplorata.

Il CrossFit

Dovendo mantenere una forma fisica impeccabile, basata su una sana alimentazione e un costante allenamento, ho iniziato a documentarmi personalmente sui corretti stili di vita e attività fisica tramite libri di anatomia, fisiologia, biochimica e biomeccanica. Grazie a questo sono venuto in contatto con il mondo del CrossFit, metodologia di allenamento che mi riportava alla **rigorosità e serietà degli allenamenti professionistici** che tanto hanno dato alla mia vita.

Iniziatosi il percorso di formazione, nel **2014** ho ottenuto il primo certificato come **CrossFit trainer level 1**, e ho iniziato a collaborare con un box nella mia città natale, Catania, dove attualmente tengo lezione regolarmente e seguo di persona diversi atleti.

Ho inoltre conseguito il **CrossFit trainer level 2**, l'abilitazione ad insegnare ai bambini dai 4 ai 18 anni, grazie al corso **CrossFit Kids**, oltre all'abilitazione come **giudice di gara**. L'ultimo obiettivo raggiunto è stato il conseguimento del **Diploma come allenatore personal trainer della F.I.P.E.** conseguito presso il C.O.N.I. di Milano.