

Curriculum Vitae et Studiorum di Andrea Cristofori



Studi, certificazioni e titoli principali conseguiti:

- Diplomato con Maturità Scientifica al Liceo A. Righi di Bologna (1997).
- Laureato in Educazione Fisica presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica (ISEF) dell'Università di Bologna (2001).
- Laureato in Scienze Motorie – Chinesiologo Sportivo (laurea Magistrale in Scienze e Tecnica dello Sport) alla Facoltà di Scienze Motorie del UNIBO (2004).
- Membro del CISM (Comitato Italiano Scienze Motorie) dal 2016.
- Certificazione internazionale di "Personal Trainer, Advanced Health and Exercise Specialist" EQF Level 6 (top level) di EREPS (European Register of Exercise Professionals) rilasciata da Europeactive (2018).
- Master Trainer dell'allenamento con vibrazioni meccaniche (certificato da Fitvibe, docente Johan Ex) (2007).
- Power Plate Senior Trainer (Personal Trainer specialista in vibrazioni meccaniche certificato da Power Plate Italia, docente Prof. E. Guerra della ELAV) (2006).
- Partecipazione a corsi teorici/pratici di primo e secondo livello (di 2 giorni) sul: "Uso della pedana vibrante Physio Plate. Aspetti neurofisiologici e applicativi dell'allenamento con vibrazioni per sport, fitness, wellness, estetica, riabilitazione e osteoporosi" (certificato da Globus Academy) docente Dr. Richard Steingold (2007).

- Master in Sport Performance TOP Certification. Super corso di Top Level (durata di 8 giorni) con specializzazione nella preparazione fisica sportiva con metodologie nella valutazione e nell'allenamento muscolare, nella valutazione e nell'allenamento metabolico, nell'allenamento funzionale, nell'allenamento metabolico funzionale, nella periodizzazione dell'allenamento, nella mobilità, nella prevenzione degli infortuni per lo sport certificata da ELAV, docente E. Guerra. (2014).
- Master in Evolutionary Trainer Specialist Certification. Specialista di una perfetta combinazione di allenamento, nutrizione e riposo. Questo modello è essenziale per massimizzare prestazioni sportive, salute e dimagrimento (ELAV, E. Guerra). (2017).
- Master in Functional Training Instructor. Specialista in allenamento funzionale sul Bodyweight & Joint Mobility Exercise, Barbell Training, Kettlebell Training, Medball & Wallball Training, Suspension Training e Power Bag Training certificati da F.I.F. (Federazione Italiana Fitness) e E.F.A. docente F. Zonin (2012).
- Master in Functional Fitness Training Specialist Certification. Specialista in allenamento funzionale su Mobility training, Core training, Balance training, Cross training, Special training e Metabolic training certificato da ELAV, (2012).
- Specialista in biologia del tessuto connettivo attraverso il Myofascial Release, certificato dalla ELAV. Il Release è molto efficace nella prevenzione di infortuni e nell'ottimizzazione delle prestazioni funzionali (2016).
- Movement Restoring Instructor – Specialista nel miglioramento della mobilità articolare, flessibilità e controllo motorio statico e dinamico per prepararsi al meglio all'attività fisica e prevenire infortuni. Pure Power Academy, docente F. Zonin (2017).
- Partecipazione al congresso "Science of Longevity" organizzato da ELAV, Le capacità del corpo umano, supportate da recenti ricerche scientifiche, ci permettono di mantenerci biologicamente giovani e performanti nel tempo (2017).
- Kettlebell Instructor level II. Certificazione internazionale F.I.F.- E.F.A e riconosciuto dalla RKC. Insegnante F. Zonin - Master RKC - SFG e corso di formazione RKC Kettlebell avanzato con Pavel Tsatsouline e Fabio Zonin (dal 2010 al 2012).
- Kettlebell Instructor HKC. Insegnante F. Zonin Master RKC - SFG. Il corso ha incluso lo studio delle procedure di sicurezza, i benefici del Kettlebell training, i fondamenti della biomeccanica degli esercizi, le competenze chiave dei principi di forza (2012).

- Partecipazione al workshop "Kettlebell Advanced Drills" organizzato da Pure Power Academy sull'apprendimento delle tecniche avanzate RKC con le Kettlebell. Tecniche avanzate RKC I e RKC II: doppio Kettlebell. Docente F. Zonin - Master SFG (2012).
 - Partecipazione al workshop "Metodi e pianificazione dell'allenamento per la forza" organizzato dalla Pure Power Academy e tenuto da Fabio Zonin Master SFG (2015).
 - Partecipazione al corso di "Certificazione Strength Specialist". Studio della mobilità, della forza, della pliometria e della potenza. Docenti: P. Gamble, J.B. Morin, D. Mascena, M. Maccari, A. Chiari, I.F. Cuevas, A. (Performance Lab - 2024).
 - Trainer del TRX Suspension Training System (Fitness Anywhere Certificate) insegnante Fraser Quelch (2009).
- TRX RIP Training Trainer (Fitness Anywhere Certificate with ELAV) (2012).
- Partecipazione al corso teorico/pratico di "Bodyweight Strength Training" allenamento a corpo libero per la forza. Corso sull'allenamento per la forza usando solo il peso corporeo come carico. Pure Power Academy, F. Zonin (2013).
 - Partecipazione al corso di formazione "Barbell Power Conditioning" organizzato dalla Pure Power Academy con F. Zonin, Master SFG. Come ottenere il massimo da uno dei principali strumenti di allenamento funzionale: il bilanciere olimpico (2013).
 - Partecipazione al workshop teorico/pratico "Barbell Clinic" (3 giorni) organizzato dalla Pure Power Academy e tenuto dal docente Fabio Zonin Master SFG (2013).
 - Istruttore Tecnico Nazionale di Tennis (Insegnante di Tennis di 2° livello della Lega Nazionale Tennis uisp) docente: Alberto Castellani (2002).
 - Preparatore Atletico di Padel diplomato (asi – CONI) con Bullsworlout Academy, docente Dott. Alex Frustaci (2021).
 - Preparatore Fisico F.I.T.P. di 2° grado (Federazione Italiana Tennis e Padel). Un super corso di 8 giorni di formazione e certificazione della F.I.T.P. sulla preparazione specifica del tennista e del padelista per la specializzazione e l'alto livello. (2022).
 - "PROFESSIONAL" (di 3° livello, top level) International Padel Coach P.T.R. (Professional Tennis Registry) e P.C.R. (Padel Coaches Registry). M.A.P. (Merit Achievement Program): Level 5A (612 ore di formazione continua negli sport di racchetta). (2022).
 - Partecipazione al corso di Specializzazione "Advanced Padel" organizzato da P.T.R. P.C.R. docente Martin Echegaray sull'insegnamento per giocatori avanzati (2025).
 - Istruttore di Padel F.I.T.P. (1° livello - Federazione Italiana Tennis Padel). (2021).
 - Partecipazione al 1° Simposio Internazionale di Padel a Roma organizzato da F.I.T.P., P.T.R., P.C.R. e F.I.P. (2022).

- International Tennis Coach GPTCA - Level B (Global Professional Tennis Coach Association) - certificato da ATP (Association of Tennis Professionals). Corso esclusivo (6 giorni) per Coach internazionali di tennis professionistico. Docenti: A. Castellani, V. Santopadre, R. Schuettler, T. Nadal, C. Pistolesi, L. Caprioli, e altri. (2023).
- Partecipazione al corso “Marketing e Comunicazione: Maestro imprenditore” organizzato da P.T.R. (Professional Tennis Registry), docente T.N. Luca Viviani (2023).
- Partecipazione al corso di “Preparazione Fisica nel Tennis”. Valutazione, allenamento della Forza, Resistenza specifica e Prevenzione di Infortuni. Docenti: D. Cassinello, D. Fiorucci, M. Manganello. (Performance Lab). (2023)
- Partecipazione al corso “Il percorso di un giocatore di Tennis: da Junior a Pro”. Allenare il Tennista per aumentare la sua Prestazione. Docente. Vincenzo Santopadre. (Performance Lab). (2023).
- Partecipazione al super corso “Tennis Mastery Summit” con docenti (Coaches): Vincenzo Santopadre, Simone Vagnozzi, Gipo Arbino, Simone Tartarini; (P.F.): M. Panichi, U. Ferrara, D. Cassinello, R. Squadrone, D. Fiorucci. (Perform. Lab - 2023).
- Educatore Alimentare nello Sport e nel Benessere (certificato da WTA – functional training academy, corso di tre giorni), docente Dott. Sergio Scordino (2017).
- Specialista nelle tecniche di BioHacking, docente Dott. Stefano Santori. Corso che permette di hackerare il sistema operativo umano ottimizzandolo con tecniche che riguardano il sonno, il freddo, la respirazione, l’allenamento e la nutrizione (2021).
- Specialista e Applicatore certificato della nanotecnologia Taopatch: dispositivo medico per migliorare il benessere, la salute, la postura, l’attivazione muscolare, l’equilibrio, la concentrazione, la prestazione sportiva e il recupero (2023).

Principali esperienze lavorative:

- Insegnante di tennis (per un anno) presso lo Junior Sports Center di Rastignano (Bologna). Insegnamento in corsi di gruppo e lezioni individuali per bambini, ragazzi e adulti. Responsabile tecnico e organizzativo del settore.
- Insegnante (per un anno) di tennis, preparazione motoria per bambini e adolescenti (5/16 anni) della Scuola di Tennis e responsabile della preparazione fisica del settore tecnico del tennis agonistico presso il C.U.S.B. Record (Bologna).
- Preparatore Fisico assistente (per due anni) del Prof. ISEF A. Mangiafico presso la Virtus Tennis (Bologna) con i seguenti incarichi di insegnamento:
 - a) preparazione fisica all'avviamento e perfezionamento del tennis (età 6-14 anni).
 - b) allenamento atletico per il tennista di livello agonistico semi-professionistico (di 3° e 2° categoria FITP, Futures ITF, Challenger ATP e WTA).
 - c) Insegnante di tennis per bambini e ragazzi, per la pre/agonistica e agonistica.
- Insegnante (per due anni) di preparazione motoria per bambini (5/14 anni) della scuola tennis e preparazione atletica del settore agonistico presso il Centro Sportivo Raquette (Bo) con i Maestri FITP P. Preda e G. Vittori.
- Tutor universitario (per due anni) del Prof. Barbieri nell'insegnamento del Tennis presso l'Università alla Facoltà di Scienze Motorie (Bologna) nell'ambito dell'esame di: "teoria, tecnica e didattica degli sport individuali".
- Docente al congresso medico (Formazione Medica Continua) sul tema: "L'osteoporosi: prevenzione, diagnosi e cura". Tema di intervento: "Prevenzione dell'osteoporosi attraverso un corretto esercizio fisico e stile di vita: l'importanza dell'allenamento vibratorio nella prevenzione dell'osteoporosi".
- Tutor/Insegnante (per due anni) della Fitness Academy (scuola di formazione che rilascia il certificato FIPCF di allenatore di pesistica e personal training) nei settori del: "teoria e metodologia dell'allenamento", "biomeccanica dell'esercizio", "personal training" e "marketing e comunicazione sportiva".
- Attività di personal trainer (per un anno) presso il villaggio fitness Virgin Active di Bologna. Attività come professionista dello sport, della salute e del benessere che in base alle diverse esigenze è in grado di far raggiungere gli obiettivi desiderati.

- Attività di Preparatore Fisico (per un anno) presso l'associazione "JB-Sport" (Fe) come responsabile del settore e dell'attività agonistica di "JB-Sport Tennis Academy" (attività agonistiche giovanili a livello nazionale FITP e internazionale Futures ITF).
- Maestro di padel (per un anno) al club Padel Freedom (Bo). Insegnamento in corsi collettivi e lezioni individuali per ragazzi e adulti (amatori e avanzati).
- Maestro di Padel (per 2 anni) al club Zer051 Padel&beach (Bo). Insegnamento in corsi collettivi e lezioni individuali per bambini e adulti (amatori e avanzati) insieme a Tomas Mills (ex campione sudamericano, allenatore e capitano della nazionale).
- Preparatore Fisico personale di Padel (per 2 anni) di Chiara Sasdelli (classifica 2.2 F.I.T.P., 250 World Padel Tour e Maestra Nazionale Padel FITP).
- Preparatore Fisico personale di Padel (per 2 anni) di Alessandro Cervellati (giocatore di 1° fascia FITP ed ex giocatore della nazionale italiana e World Padel Tour).
- Ospite fisso e ideatore della rubrica televisiva "InForma con Andrea" (Sport, Fitness, Wellness, Nutrizione) in onda su One TV Emilia e della trasmissione radiofonica/webtv "Benessere in Movimento" in onda su Ciao Radio (per un anno).
- Attività di Personal Trainer (da 20 anni) a Bologna. Attività come professionista dello sport e del benessere. Specialista nella Preparazione Fisica, Fitness, Ketllbebl training, Functional training, aumento della Forza, Pedana Vibrante, Dimagrimento e Ricomposizione Corporea. "My Sport e Fitness Coaching Studio" di Andrea Cristofori.
- Autore e ideatore del primo video corso professionale sulla preparazione fisica specifica per il giocatore di Padel (distribuito da FCSM) (2023).

Attività lavorativa attuale:

- Maestro di Padel (da 1 anno) al HD Tennis Team Bologna - Biavati. Insegnamento in corsi collettivi e lezioni individuali per bambini e adulti (amatori e avanzati) come Head Padel Coach e Responsabile del settore Padel. Responsabile della Preparazione Fisica (Head Fitness Coach) del settore Tennis e Padel.
- Coach e Formatore internazionale per Padel Trips Croatia in Camp di Padel in resort di lusso in Croazia. Un mix perfetto di vacanza, padel, sport e benessere.

Per Informazioni e contatti:

Dr. Andrea Cristofori (partita iva: 02439721206)

Personal Trainer, Advanced Health and Exercise Specialist (EREPS) Level EQF 6

Master in Sport Performance TOP Certification (ELAV)

Preparatore Fisico 2° grado (FITP)

Tennis Coach GPTCA - Level B (Global Professional Tennis Coach Association) - ATP certified

PROFESSIONAL (MAP: level 5A) - International Padel Coach (PTR - PCR) - Istruttore Padel (FITP)

Mobile: +39 347/0442844

E-mail: andreacristofori.trainer@gmail.com

Instagram: <https://www.instagram.com/acristoforitainer/>

Facebook: <https://www.facebook.com/a.cristofori.trainer>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/andrea-cristofori-324912127/>

