

# 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 Tecniche dello Sport) alla Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Bologna (2004).
- 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 altamente avanzate e innovative nella valutazione e nell'allenamento muscolare avanzato, nella valutazione e nell'allenamento metabolico avanzato, nell'allenamento funzionale, nell'allenamento metabolico funzionale, nella periodizzazione avanzata dell'allenamento, nella flessibilità e 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 Bodyweighth & 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, sulle sue proprietà fisiologiche, sulle condizioni fisiopatologiche e sulle tecniche di stimolazione dei tessuti applicabili 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 – (Mobilità, Flessibilità, Preparazione al Movimento) Specialista nel miglioramento della mobilità articolare, flessibilità e controllo motorio statico e dinamico per prepararsi al meglio all'attività fisica e prevenire infortuni. Organizzato da Pure Power Academy, docente F. Zonin (2017).

- Partecipazione al congresso "Science of Longevity" organizzato da ELAV, relatori Menotti Calvani, E. Guerra, A. Stranieri, L. Pasqualini. Le capacità del corpo umano, supportate da recenti ricerche scientifiche, ci permettono di mantenerci biologicamente giovani e soprattutto performanti nel tempo (2017).

- Kettlebell Instructor level II. Certificazione a livello internazionale di 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 (Certified Hardstyle Kettlebell by Pavel). 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 in Hardstyle. (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. Di Giovanni. (Performance Lab). (2023).

- 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 workshop teorico/pratico "Barbell Clinic" (3 giorni) organizzato dalla Pure Power Academy e tenuto dal docente Fabio Zonin Master SFG (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).
- 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 4A (530 ore di formazione continua negli sport di racchetta). (2022).
- 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).
- Partecipazione al corso "Marketing e Comunicazione: Maestro imprenditore" organizzato da P.T.R. (Professional Tennis Registry), docente T.N. Luca Viviani (2023).
- Playtomic Padel Coach Certification - Coach Certified Playtomic di Padel (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).
- International Pro 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, T. Brkic, A. Cesario, S. Spezzi, B. Strona, M. Calderisi, G. Mastrodicasa. (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. (Performance 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 velocizzare il recupero (2023).
- Operatore specializzato nell'applicazione della Coppettazione certificato da ATS, docente F. Corsi. La Coppettazione tratta i disturbi muscoloscheletrici e per migliorare la circolazione dei fluidi. La coppettazione è utile in tutti gli stati miotensivi (2018).

### **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 Centro Sportivo Universitario Record (Bologna).
- Assistente (per due anni) del Prof. ISEF Antonino 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 e Challenger ATP).
  - 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 (e Contarini) 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/Atletico (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 e non a livello nazionale FITP e internazionale Futures ITF e Challenger ATP)
- Maestro di padel (per un anno) al club Padel Freedom (Bo). Insegnamento in corsi collettivi e lezioni individuali per ragazzi e adulti (principianti, amatori ed agonisti).
- Preparatore Fisico personale di Padel (per 2 anni) di Alessandro Cervellati (giocatore di 1° categoria F.I.T.P. ed ex giocatore della nazionale italiana e World Padel Tour).
- Ospite fisso e ideatore della rubrica televisiva "InForma con Andrea" (Sport, Fitness, Wellness e Nutrizione) in onda tutte le settimane su One TV Emilia (per un anno).
- Ospite e ideatore della trasmissione radiofonica/webtv "Benessere in Movimento" (Sport, Fitness, Benessere e Salute) in onda tutte le settimane su Ciao Radio.

## **Attività lavorativa attuale:**

- Attività di Personal Trainer (da oltre 18 anni) a Bologna. Attività come professionista dello sport e del benessere. Esperto e costantemente aggiornato nella Preparazione Atletica, Fitness, Wellness, Kettlebell training, Allenamento Funzionale, aumento della Forza, allenamento con Pedana Vibrante, Dimagrimento e Ricomposizione Corporea. "My Sport e Fitness Coaching Studio" di Andrea Cristofori
- Preparatore Fisico personale di Padel (da 2 anni) di Chiara Sasdelli (classifica 2.2 F.I.T.P., 250 World Padel Tour e Maestra Nazionale Padel F.I.T.P.).
- Maestro di Padel (da 2 anni) al club Zer051 Padel&beach (Bo). Insegnamento in corsi collettivi e lezioni individuali per bambini, ragazzi e adulti (principianti, amatori ed agonisti) insieme a Tomas Mills (campione sudamericano, allenatore e capitano della nazionale italiana).
- Autore e ideatore del primo video corso professionale sulla preparazione fisica specifica per il giocatore di Padel (distribuito da FCSM).
- Docente e Formatore (da un anno) per Enti di Formazione Sportiva e Accademie: per FCSM (Formazione Continua in Scienze Motorie) per la preparazione fisica per il padel, per Sport&Fun Factory (stage e clinic tecnici di Padel e Tennis in Italia e all'estero) e per Fit Sport Academy (corsi di formazione di preparazione fisica per il Padel di 1° e 2° livello).

**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 4A) - International Padel Coach (PTR - PCR)**

**Istruttore Padel (FITP)**

**Mobile: +39 347/0442844**

**E-mail: [andreacristofori.trainer@gmail.com](mailto:andreacristofori.trainer@gmail.com)**

**Instagram: <https://www.instagram.com/acristoforitrainer/>**

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

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