

**FORMATO
EUROPEO PER IL
CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **COLARUSSO ANDREA**
Indirizzo
Telefono
E-mail
Instagram
Nazionalità
Data di nascita

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

-Liceo Scientifico Nomentano- indirizzo sperimentale
-IUSM- Istituto Universitario di Scienze Motorie/ L33 Laurea in scienze motorie e sportive

tesi sperimentale “*Effetti del training propriocettivo sulla prestazione negli sport di combattimento*”

-IUSM /LM68 Laurea Specialistica/Scienza e tecnica dello sport (Sport di Combattimento)

tesi sperimentale “*La preparazione atletica nella Nazionale Olimpica di Taekwondo- similarità tra intensità dell'allenamento e intensità del combattimento*”

- Tirocinio Universitario con Nazionale Olimpica Taekwondo (1 anno e mezzo)

(ruolo: assistente di Diego Grisoli nella preparazione atletica, con campioni olimpici come Carlo Molfetta e Leonardo Basile, assistenza sul lavoro di pesistica adattata allo sport per la Nazionale Giovanile)

• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

-Biologia,
-Anatomia 1 e 2
-Atletica, Attrezzistica, Ritmica, Metodi e tecniche attività motorie,
-Pedagogia generale, Pedagogia Speciale
-Attività motoria per età evolutiva, Attività motorie per adulti e anziani,
-Psicologia Generale, Psicologia dello Sport
-Biomeccanica del movimento, Igiene,
-Sport natatori (tuffi, nuoto, salvamento),
-Medicina dello sport, Attività Motoria Preventiva e Adattata,
-Fisiologia e Nutrizione, Fisiologia dell'esercizio fisico ed endocrinologia
- Metodologia dell'allenamento, Sport Olimpico
- Karate, Taekwondo, Judo, Pugilato

• Certificazioni e Qualifiche

Acqua:

Brevetto Internazionale Sommozzatore CMAS 1° livello (20 metri),
Brevetto di Assistente Bagnanti FIN (piscina),
Brevetto istruttore di nuoto 1° livello FIN

Pesistica e Fitness

Personal Trainer Master Sport Specialist FIPE (ex FIPCF) 3° livello
Delegato Regionale FIPE Lazio per il Kettlebell
Riprogrammatore Posturale CanaliSystem 1° livello
Corso di Specializzazione in Strappo e Slancio (FIPE) 2012
1° Convention 2013 FIPE "La Forza per tutti gli Sport" Abano Terme
Corso di Specializzazione in Strappo e Slancio (FIPE) 2013
Specialista in Kettlebell Training FIPE (2014)
Istruttore avanzato 2° livello Powerlifting FIPL
Docente per la Scuola dello Sport e per la FIPE
Docente a contratto IUSM
Strongfirst Kettlebell lv.1 e lv.2 SFG2
Corso Speciale Strongfirst "Strong Endurance"
Human Movement Optimization lv 1 HMO
Human Movement Optimization lv 2 HMO
Human Movement Optimization lv3 (in corso)
Human Movement Specialist (in corso)
Docente ASC Marche

Combattimento:

Cintura Marrone Judo
Muay Thai/K1 pratica da più di 10 anni
Istruttore Thai boxe/K1 style FIGHT1 (corso con Alfio Romanut, preparatore dei campioni mondiali Giorgio e Armen Petrosyan)

- Esperienze lavorative

Vis Nova Cristo Re (Settembre 2009- Aprile 2011) come:

Istruttore Sala Pesi
Istruttore Nuoto e ginnastica prenataloria per bimbi

Montesacro Sporting Center (team Roma Fight Club) come:

Preparatore atletico e assistente istruttore Muay Thai

Personal Training (progetto personale facebook: Satori Training – PT Andrea Colarusso e Prometheus Training Team)

Club SchermaRoma- Ottobre 2014 Giugno 2019, come Preparatore atletico Settore Spada

Italiana Fitness – Gennaio 2017 ad Agosto 2020 Istruttore Funzionale/Gymnastics

Be Active Studio (Cascina) Settembre 2020 ad Maggio 2022 - Socio e Personal Trainer

Officine XL Palestra (Lucca) Giugno 2021 ad Aprile 2023 - Direttore Tecnico e Personal Trainer

Satori Training Temple (Lucca) Aprile 2023 ad oggi – Owner

ALTRE LINGUE	INGLESE
MADRELINGUA	ITALIANO
• Capacità di lettura	INTERMEDIATE
• Capacità di scrittura	UPPER-INTERMEDIATE
• Capacità di espressione orale	INTERMEDIATE

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003 e dell'art. 13 GDPR (regolamento UE 2016/679) ai fini della ricerca e selezione del personale.

Lucca 13/04/2023

