

**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	<b>INGLESE</b>
MADRELINGUA	<b>ITALIANO</b>
• 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

