



Andrea Pagliaro

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

2023 - Attuale

PhD Student-Health Promotion & Cognitive Sciences
Università di Palermo | Palermo

Ricerca avanzata nei processi bioenergetici e nello sviluppo di tecnologie innovative, finalizzate a migliorare le performance sportive e a promuovere il benessere e lo stato di salute di ogni individuo.

2019 - 2024

Preparatore Atletico Heracles Gymnasium | Milano

Responsabile della preparazione atletica e della pianificazione di programmi di allenamento per atleti agonisti negli sport da combattimento, con focus su prevenzione e riatletizzazione.

2019 - 2023

Coach CrossFit Avanguardia | Milano

Gestione di classi di allenamento e sviluppo programmi personalizzati specifici per il weightlifting.

2016 - 2018

Coach CrossFit Thrinax | Palermo

Progettazione e gestione di programmi di allenamento nei settori della pesistica, forza, ginnastica ed endurance, con particolare attenzione alla preparazione atletica per atleti agonisti.

2017 - 2018

Preparatore atletico Centro Sportivo Be Fit | Palermo

Preparazione atletica per kickboxing, riatletizzazione post-infortunio, e ginnastica posturale con focus sulla prevenzione in età senile

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2018 - 2020

Laurea Magistrale | Scienze Motorie

Università degli studi di Milano , Milano

Tesi sperimentale "L'impatto del pugno nel modello prestatato del pugilato"

110/110 e lode

2015 - 2018

Laurea Triennale | Scienze motorie

Università degli studi di Palermo , Palermo

Tesi sperimentale " Il self myofascial release e il CrossFit"

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE

- **Performance enhancing strategies in sailings sports: Beyond training and nutrition**

📍 90144, Palermo

✉️ Andrea.pagliaro@unipa.it

📅 01/11/1991

PROFILO PROFESSIONALE

Giovane professionista con forte motivazione a crescere nel ruolo di preparatore atletico e ricercatore. Nel corso della mia carriera ho perfezionato l'uso di tecniche avanzate di allenamento e riatletizzazione, dimostrando proattività, flessibilità mentale e un forte spirito di squadra. Organizzo il mio lavoro in modo rigoroso e orientato agli obiettivi, con un focus costante sul miglioramento delle performance fisiche e del benessere generale.

CAPACITÀ E COMPETENZE

Teoria e Metodologia

dell'allenamento: *Valutazione e ottimizzazione della performance fisica*

Analisi del Movimento: *Analisi dei movimenti per migliorare prestazioni*

Programmazione dell'

allenamento: *Sviluppo di programmi specifici per weightlifting e sport da combattimento*

Leadership: *Conduzione di classi e gestione di gruppi di allenamento*

Problem solving: *Risoluzione di problematiche legate a infortuni e prestazioni sportive*

Pagliari A.; Alioto A.; Baldassano S.; Proia P.

Doi: <https://doi.org/10.5114/hm.2024.136051>

• **Epigenetic Biomarkers Modulate Osteogenesis in Response to Exercise and Nutrition**

Proia P.; Rossi C.; Alioto A.; Amato A.; Polizotto C.; Pagliaro A.; Kulis S.; Baldassano S.

Doi: [10.20944/preprints202308.0220.v1](https://doi.org/10.20944/preprints202308.0220.v1)

• **Biochemical assessment of insulin and vitamin D levels in obese adolescents after diet and physical activity: A retrospective observational study**

Alioto A.; Rossi C.; Capano S.; Amato A.; Baldassano S.; Pagliaro A.; Lauricello G.; Kulis S.; Proia P.

Doi: [10.2478/bhk-2023-0028](https://doi.org/10.2478/bhk-2023-0028)

CONGRESSI

• **96° Congresso della Società Italiana di Biologia Sperimentale (SIBS),**

l'Aquila 25-28 April 2024, Italy

From Lab To Track: The Taopatch® Biomarker And Performance Detection Technologies

Andrea Pagliaro, Anna Alioto, Giuseppe Messina, Alessandra Amato, Sara Baldassano, And Patrizia Proia

• **3rd Unica Sport Science International Conference of the University of Cagliari,**

Cagliari 19-21 June 2024, Italy

The Analysis Of The Genetic Profile In Elite Point Fighting Athletes.

Patrizia Proia, Andrea Pagliaro, Anna Alioto, Paolo Milazzo, Sara Baldassano

• **The 48th Federation of European Biochemistry Societies (FEBS) Congress,**

Milano 29 June – 3 July 2024, Italy

New Strategies For Performance Acute Stress Monitoring In Volleyball Players: The Role Of ROS, Amylase And Cortisol Levels

Patrizia Proia, Carlo Rossi, Andrea Pagliaro, Anna Alioto, Gabriella Schiera, Italia Di Liegro

• **XV Congresso Nazionale della SISMeS, Chieti 19-21 september 2024, Italy**

Taopatch®: Redefining Sports Performance with Nanotechnology.

Andrea Pagliaro, Giuseppe Messina, Anna Alioto, Domenico Nuzzo, Sara Cipolla, Davide Cipolla, Domenico Guddemi, Giovanni Saladino, Patrizia Proia

CERTIFICAZIONI

Istruttore Weightlifting FIPE -Federazione Italiana Pesistica Milano, 2022

Istruttore L-1 CrossFit - CrossFit inc.

Palermo, 2019

Programmazione avanzata Cross-athletes -Row Training System

Milano, 2018

Operatore Taping Elastico ATS -Advanced Training System Milano, 2016

Istruttore Ginnastica Posturale CSEN -Centro Sportivo Educativo Nazionale

Palermo 2014

ATTIVITA' SPORTIVA

- **Competitor KickBoxing**

Black belt

Partecipazione gare nazionali e internazionali

Convocazione nazionale Italiana juniores

- **Competitor Pesistica Olimpica**

Partecipazione gare regionali

- **Competitor CrossFit**

Partecipazione gare regionali

COMPETENZE LINGUISTICHE

Italiano: LINGUA MADRE

Inglese:  A2

Elementare

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

Andrea Pagliaro