



# 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 riabilitazione.

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, riabilitazione 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 riabilitazione, 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: *Condizione 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),**

**I'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*