



## Anselmo Pagani

Data di nascita: 17/07/1995

Nazionalità: Italiana

### CONTATTI

📍 Via Configliachi 45  
35031 Abano Terme, Italia  
(Abitazione)

✉ [anselmo1995@gmail.com](mailto:anselmo1995@gmail.com)

☎ (+39) 3463087295

### PRESENTAZIONE

Da specialista in programmazione e conduzione di protocolli di esercizio fisico adattato il mio impegno è volto al mantenimento, al miglioramento ed anche al recupero dello stato di salute delle persone che si rivolgono alla mia attenzione, attraverso un allenamento mirato delle capacità condizionali e coordinative residue.

È inoltre di mio grande interesse continuare il progetto di ricerca iniziato durante il tirocinio e la tesi di Laurea Magistrale nell'ambito dell'attività fisica adattata per il paziente flebolinfologico sia come mezzo di prevenzione che come adiuvante delle terapie in uso.

### ESPERIENZA LAVORATIVA

09/2015 - 06/06/2019

#### ● Preparatore Atletico-Allenatore Montegrotto Calcio

**Allenatore** del settore di base fino alla categoria Esordienti. **Preparatore atletico** delle categorie Allievi e Juniores Regionali.

2018 - ATTUALE Italia

#### ● DIRETTORE TECNICO E PERSONAL TRAINER Officina del Movimento

Inserito nel team di coach ho migliorato la capacità di **gestione del gruppo** e arricchito il mio bagaglio tecnico approcciandomi all'allenamento naturale. Completata la formazione ho gestito in autonomia e tengo tutt'ora corsi di **allenamento funzionale** e movimento integrale **indoor e outdoor**.

Curo allenamenti one to one con i clienti, costruendo programmi focalizzati sulle loro esigenze, ritagliandomi sempre più spazio nella gestione dei **Personal Training**.

Dal 2020 sono il **responsabile della pianificazione e programmazione dei corsi cardio** e dal 2021 anche dei corsi volti allo sviluppo della forza.

Da inizio 2022 ricopro il ruolo di **direttore tecnico** coordinando il team di coaches, programmando i corsi e aiutando la direzione nel prendere decisioni di natura tecnica. Questo ruolo mi sta dando la possibilità di migliorare gli **aspetti decisionali**, di **leadership** e di **coordinamento** del personale.

2017 - 2018 Italia

#### ● ISTRUTTORE DI FITNESS E PERSONAL TRAINER Fisiosport

Gestivo la sala pesi interagendo con il cliente sia dal punto di vista tecnico in qualità di istruttore che dal punto di vista relazionale. Contemporaneamente ho tenuto **corsi di gruppo** e progetti di **personal training**.

Nello specifico, durante le sedute one to one, ho svolto la **preparazione atletica e la riabilitazione di atleti affetti da disabilità di interesse nazionale**.

### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Italia

#### ● Diploma di Liceo Scientifico Tradizionale I.I.S. L.B. Alberti, Abano Terme (PD)

Indirizzo Italia

13/07/2020 Italia

#### ● Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata Università degli studi Ferrara

titolo della Tesi in "Valutazione dell'efficacia di un programma di esercizio fisico adattato in ambiente acquatico termale nel paziente

affetto da insufficienza venosa cronica degli arti inferiori" con votazione 108/110

**Indirizzo** Italia

**11/10/2017** Italia

**Laurea triennale** Università degli studi Ferrara

Titolo della tesi "Il football americano, il Quarterback e la biomeccanica del lancio" con votazione 103/110

**Indirizzo** Italia

**01/11/2022 - ATTUALE**

**Dottorando in Neuroscienze Traslazionali e Neurotecnologie** Università degli Studi di Ferrara

Studente inserito nel XXVIII ciclo di dottorato dell'Università degli Studi di Ferrara.

La tematica del Dottorato riguarda lo studio del ritorno venoso cerebrale in condizioni speciali quali la microgravità o in corso di esercizio fisico, e come queste ultime influenzino il drenaggio fisiologico.

## COMPETENZE LINGUISTICHE

**LINGUA MADRE:** italiano

**Altre lingue:**

inglese

**Ascolto**  
C1

**Lettura**  
C1

**Produzione orale**  
B2

**Interazione orale**  
B2

**Scrittura**  
B2

## COMPETENZE DIGITALI

Ottima conoscenza dei sistemi operativi DOS, Linux, MAC. | Utilizzo software editing fotografico (Adobe Lightroom Adobe Photoshop) | Ottime conoscenze del pacchetto Office (Word, Power Point, Excel) | Buona conoscenza di software per la rappresentazione grafica di dati (PRISM GRAPHPAD)

## ULTERIORI INFORMAZIONI

**Attività Scientifica e di Ricerca**

**09/2019 - 02/2020**

**Tesista**

Durante la ia tesi magistrale ho partecipato ad un progetto di ricerca supportato dalla Fondazione per la Ricerca Termalistica (FORST) "Thermal Aquatic Standardized Exercise Protocol For Venous-Lymphatic Edema And For Parkinson". Parte vascolare dr. Sergio Giancesini dedicato a progettazione e conduzione di protocolli di attività fisica adattata per il paziente flebologico in acqua termale.

**02/2021 - 08/2021**

**Borsista di Ricerca presso Azienda Ospedaliero Universitaria di Ferrara**

La borsa rientrava nell'ambito di un progetto di **Ricerca Finalizzata finanziata dal Ministero della Salute** dal titolo "**Efficacy and cost-effectiveness assessment of graduated elastic stockings in occupational exposure to gravity**", (GR-2016-02364886) Principal Investigator Dr. Sergio Giancesini, in cui nel ruolo di coinvestigatore ho affiancato i professionisti, sia medici che tecnici, per la raccolta dati scientifici attraverso l'utilizzo di strumentazioni non invasive come la **pletismografia ad aria e ad acqua**, con compito di **creare in autonomia e gestire i database** poi utilizzati dai ricercatori.

**Pubblicazioni**

**The effects of thermal water physical exercise in patients with lower limb chronic venous insufficiency monitored by bioimpedance analysis.**

2020

Menegatti E, Pagani A, Avruscio G, Mucignat M, Giancesini S. Diagnostics (Basel). 2020 Oct 31;10(11):889

● **Randomized controlled trial on Dryland And Thermal Aquatic STANDARDIZED EXERCISE PROTOCOL FOR CHRONIC VENOUS DISEASE**

2021

Menegatti E, Masiero S, Zamboni P, Avruscio G, Tessari M, Pagani A, Giancesini S. J Vasc Surg Venous Lymphat Disord, 2021 Sep;9(5)

---

● **Physical fitness changes induced by thermal aquatic standardized exercise in chronic venous disease patients**

2021

Erica Menegatti, Simona Mandini, Yung-Wei Chi, Gianni Mazzoni, Anselmo Pagani, Mirko Tessari, Alfio Luca Costa, Giampiero Avruscio, Paolo Zamboni, Sergio Giancesini. Phlebology. 2021 Oct 11

---

● **The Effect of Active Stretching Training in Patients with Chronic Venous Insufficiency Monitored by Raster-Stereography**

2022

Erica Menegatti, Simona Mandini, Anselmo Pagani, Beatrice Mandini, Valentina Zerbini, Tommaso Piva, Andrea Raisi, Marinella Fabbri, Marco Fogli, Gianni Mazzoni, Paolo Zamboni and Sergio Giancesini. Sensors, 2022

---

● **The Effect of Submaximal Exercise on Jugular Venous Pulse Assessed by a Wearable Cervical Plethysmography System**

2022

Erica Menegatti, Antonino Proto, Gianfranco Paternò, Giacomo Gadda, Sergio Giancesini, Andrea Raisi, Anselmo Pagani, Tommaso Piva, Valentina Zerbini, Gianni Mazzoni, Giovanni Grazi, Angelo Taibi, Paolo Zamboni and Simona Mandini. Diagnostic, 2022.

---

**Conferenze e seminari**

● **01/06/2018 – 04/06/2018** Barcellona (Spagna)

● **Isokinetic medical group Conference - Football Medicine Outcomes**

● **29/05/2019 – 30/05/2019** Ferrara

● **ISNVD 9th Annual Meeting**

● **28/09/2019 – 29/09/2019** Ptlab

● **Postural Training analisi e pratica**

● **30/11/2019** Padova

● **Release Mlofasciale**

---

*Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".*

