



Ludovica Montesi

Data di nascita: | Nazionalità: | Sesso: |
| _____ | _____ |

● ESPERIENZA LAVORATIVA

01/06/2019 – 01/09/2019 – Marche/Emilia Romagna , Italia

HOSTESS/PROMOTER

31/08/2014 – 26/06/2016 – Monza, Italia

GIOCATRICE DI PALLAVOLO SERIE A2 – VERO VOLLEY MONZA

15/01/2017 – 26/06/2017 – Trento, Italia

GIOCATRICE DI PALLAVOLO SERIE A2 – DELTA INFORMATICA TRENTINO

● ISTRUZIONE E FORMAZIONE

15/09/2017 – 02/07/2020 – Urbino, Italia

LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE MOTORIE, SPORTIVE E DELLA SALUTE – Università degli studi di Urbino Carlo Bo'

Tesi: Preparazione atletica e allenamento in acqua negli sport di squadra

110

15/09/2020 – 11/07/2022 – Urbino, Italia

LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE MOTORIE PER LA PREVENZIONE E LA SALUTE – Università degli studi di Urbino Carlo Bo'

Tesi: Quantitative and qualitative analysis of multimodal therapy in Parkinson's disease with inertial device

110 con lode

15/09/2019 – 21/12/2019 – Olomouc, Cechia

ERASMUS+ – Palacký University Olomouc

04/01/2021 – 07/05/2021 – Warrensburg , Stati Uniti

ISEP – University of Central Missouri

07/09/2021 – 28/03/2022 – Murcia, Spagna

ERASMUS+ – Universidad de Murcia

● **COMPETENZE LINGUISTICHE**

Lingua madre: **ITALIANO**

Altre lingue:

	COMPRESIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
INGLESE	C1	C1	B2	C1	B2
SPAGNOLO	B1	B1	B1	B1	B1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

● **CONFERENZE E SEMINARI**

Coni Scuola dello sport: La prescrizione dell'esercizio fisico-sportivo

Webinar della durata di 4 ore organizzato dal Coni Scuola dello sport

Le prospettive di lavoro per il laureato in scienze motorie presso i servizi residenziali per anziani

Seminario organizzato dall'Università di Urbino

Invecchiamento della popolazione e salute dell'anziano

Seminario organizzato dall'Università di Urbino

● **COMPETENZE ORGANIZZATIVE**

Time management

Capacità di organizzare la giornata in maniera rigorosa per portare a termine il lavoro prestabilito. Anni di pallavolo ad alto livello durante gli studi superiori mi hanno insegnato a sfruttare il poco tempo che avevo a disposizione. Inoltre, ho conseguito le due lauree universitarie nei tempi prestabiliti svolgendo esami in Italia e in altri paesi.

● **COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI**

Collaborating and working well together with others

Gioco di squadra, collaborazione e supporto reciproco per raggiungere obiettivi. Competenze acquisite grazie al mondo della pallavolo.

Clear communication skills

Public Speaking in inglese, italiano e spagnolo. Corso di un semestre di Communicating ideas on sports. Comunicazione di idee e pensieri con connazionali e non durante periodi di mobilità internazionale.

● **VOLONTARIATO**

Buddy programma Erasmus+

Urbino

Attività di sostegno studenti stranieri in arrivo presso L'Università di Urbino

● **JOB-RELATED SKILLS**

Uso di sistemi inerziali

Durante periodo di mobilità presso Murcia sono stati usati accelerometri per valutare un programma di allenamento.

Systematic Review

Revisione sistematica di articoli in diverse piattaforme scientifiche fra cui Pubmed, Web of Science, Scopus. Capacità di usare i mezzi informatici per creare una analisi dettagliata dell'argomento proposto.

Creazione di protocolli di allenamenti specifici per la malattia di Parkinson

Durante periodo di circa 2 mesi ho frequentato un centro specializzato nella gestione delle persone con Parkinson. Ho appreso i differenti tipi di allenamento e le difficoltà che si possono incontrare.

Redazione di articoli scientifici

Redazione di articoli scientifici dalla ideazione del disegno sperimentale alla scrittura dello stesso. Capacità di selezionare riviste scientifiche valide in base al JCR e al Q

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".