

## Dati personali

---

Nome: Alexa Callovini  
Indirizzo: Via Roen n.2  
38010 RONZONE  
Telefono: 3405264595  
E-mail: callovinialexa@gmail.com  
Data di nascita: 12/11/1994  
Luogo di nascita: CLES  
Nazionalità: italiana

## Istruzione e formazione

---

- 09/2016 - 09/2018 **Laurea Magistrale in Scienze Motorie Preventive ed Adattate- votazione 110/110 L**  
**Università di Verona, Dip. Scienze Motorie , Via Felice Casorati 43 - 37131 Verona VR**
- Fisiologia dell'esercizio in popolazione sana e patologica
  - Biomeccanica dell'esercizio in popolazione sana e patologica
  - Psicologia dell'esercizio in popolazione sana e patologica
  - Competenze nella preparazione ed organizzazione di setup sperimentali
  - Competenze nella realizzazione di programmi di allenamento adattati
- 02/2018 - 03/2018 **Canadian Center for Activity and Aging**  
**University of London, 490 Richmond Street London, ON (Canada)**
- Comprehensive Physical Activity for Older Adults Certificate
  - Seniors Fitness Instructor Course - Fast Track (SFIC-FT)
  - Functional Fitness for Falls Prevention (FFFP)
  - Ball Workshop for Fitness Leaders Facilitator (BALL-F)
- Partecipazione a corso teorico e pratico con esame finale e conseguimento di attestati. Acquisizione di conoscenze riguardanti l'importanza della pratica di esercizio fisico per soggetti anziani nonché l'effettiva organizzazione di sedute di allenamento specifiche ed elaborazione di programmi sul lungo periodo.
- 09/2013 - 09/2016 **Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive-votazione 110/110L**  
**Università di Verona, Dip. Scienze Motorie , Via Felice Casorati 43 - 37131 Verona VR**
- Competenze di anatomia, biochimica, biomeccanica e fisiologia
  - Preparazione di programmi di allenamento per le diverse discipline sportive
  - Aspetti psicologici e didattici dell'insegnamento
  - Patologie dell'apparato locomotore
- 09/2008 - 06/2013 **Diploma di liceo linguistico-votazione 100/100**  
**Liceo Bertrand Russell , Via 4 Novembre 35 - 38023 Cles**
- Inglese- grammatica e letteratura

- Tedesco- grammatica e letteratura
- Spagnolo- grammatica e letteratura
- Chimica in lingua inglese

## Esperienze lavorative

---

09/2018 - oggi

### Istruttore palestra

JUTA CENTER PALESTRA E WELLNESS, Via Galileo Galilei, 32, 38122 Trento TN

- Istruttore sala pesi
- Istruttore total body
- Istruttore omnia training

09/2018 - 12/2018

### Istruttore presciistica

S.C. FONDISTI ALTA VAL DI NON , Via G. Marconi, 1 38011 CAVARENO (TN)

Attività di presciistica con bambini dai 3 ai 10 anni.

08/2017 - 06/2018

### Tirocinio

CeRiSM - Centro Ricerca Sport Montagna e Salute , via Matteo del Ben 5/b - 38068 Rovereto TN

Affiancamento nella preparazione di setup sperimentali per atleti e popolazioni patologiche, analisi dati e progettazione di protocolli sperimentali.

Abilità specifiche:

- Calorimetria indiretta: sistemi di laboratorio (CPET, Cosmed) e portatili (K5,K4 Cosmed)
- Piattaforme di forza (Kistler Quattro Jump), celle di carico, sistemi optoelettrici (Microgate photocells, OptoJump, OptoGait);
- SEBT ( Star Excursion Balance Test)
- EMG (elettromiografia)

03/2017 - 04/2017

### Tirocinio

Università di Verona, Dip. Scienze Motorie , Via Felice Casorati 43 - 37131 Verona VR

Preparazione di setup sperimentale e analisi dati progetto 'RUN FOR SCIENCE'

Abilità specifiche

- Acquisizione ed analisi lattato
- Antropometria e composizione corporea (plicometria)

09/2014 - 09/2016

### Tirocinio

Università di Verona, Dip. Scienze Motorie in collaborazione con enti esterni, Via Felice Casorati 43 - 37131 Verona VR

- Circolo Tennis Trento - Piazza Venezia, 41/1 - 38122 Trento
- Juta Center Palestra e Wellness - Via Galileo Galilei, 32, 38122 Trento TN
- Tirocinio disabili - Via Felice Casorati 43 - 37131 Verona VR

Affiancamento delle figure professionali operanti in questi enti con apprendimento di metodologie didattiche e di pianificazione dell'allenamento.

## Lingue

---

Inglese

Eccellente

Spagnolo

Eccellente

Tedesco

Buono

## Competenze specifiche

---

Conoscenze specifiche riguardo tematiche come la fisiologia dell'esercizio e del recupero nella popolazione anziana e patologica ( es. obesità) maturate durante gli anni universitari, nelle esperienze di tirocinio e nel corso della realizzazione della Tesi di Laurea Magistrale.

Competenze nell'organizzazione di setup sperimentali e nell'analisi dati per la ricerca di parametri cardio-polmonari specifici relativi alla popolazione sana e patologica, principalmente ai fini di migliorare la performance nel primo caso e la qualità di vita nel secondo.

Approfondimenti particolari relativamente all'esecuzione di test ed all'analisi dati per la ricerca di:

- massimo consumo di ossigeno ( VO2 max);
- soglie ventilatorie (VT1-VT2)
- intensità relativa alla massima ossidazione lipidica;
- HRR (Heart Rate Recovery, recupero della frequenza cardiaca dopo la cessazione dell'esercizio);
- HRV (Heart Rate Variability, variabilità della frequenza cardiaca a riposo e dopo esercizio).

Comparazione di tali parametri con variabili biochimiche e antropometriche, nonché altre variabili che possono influenzare lo stile di vita dei soggetti, e realizzazione di report inerenti lo stato di allenamento e di salute.

## Capacità e competenze sociali

---

Capacità di lavorare in gruppo maturata durante gli anni universitari a seguito della realizzazione di numerosi progetti in collaborazione con altri studenti.

Capacità di rapportarsi con bambini, adolescenti, adulti ed anziani maturata durante le attività lavorative ed i tirocini sopra riportati.

## Capacità informatiche

---

Discrete capacità informatiche, conoscenza degli applicativi Microsoft e del pacchetto Office, in modo particolare Excel.

Conoscenze basilari del funzionamento del software statistico Graphpad.

## Altre capacità e competenze

---

Capacità di esporre fluentemente presentazioni e di sostenere conversazioni in inglese maturata durante gli anni di scuola superiore e durante numerose esperienze all'estero.

## Corsi

---

2017

### Corso Nordic Walking (completato)

Università degli Studi di Verona in collaborazione con Associazione Nordic Walking Italia (ANWI)

Competenze nell'organizzazione di sedute per l'apprendimento della tecnica specifica e l'allenamento della disciplina.

Esame finale superato con votazione 30/30L.

## Altre informazioni

---

Tesi di Laurea Magistrale di carattere sperimentale, dal titolo 'Three-week exercise and weight loss program improves post-exercise cardiac autonomic recovery in obese adults', realizzata in collaborazione con il CeRISM e la clinica Solatrix di Rovereto.

# ABSTRACT

---

F. Gilli, **A. Callovini**, A. Fornasiero, S. Skafidas, V. Muollo, G. Boccia, F. Schena B. Pellegrini; A 3- week exercise and nutritional intervention program improves post exercise cardiac autonomic recovery in obese adults; Congresso Società Italiana Scienze motorie (Messina,Italy 2018)