

Dirección: Calle Historiador Dozy, 8. 14011 Córdoba**Datos de Contacto:** 667407014 / asensoroldan@gmail.com / skype: tonjo85**■ PERFIL**

Buena presencia. Joven, dinámico, buscando crecer profesionalmente en cuanto experiencia y formación. Facilidad para la comunicación, años de experiencia en el trato con clientes y trabajo en equipo. Vocación por el entrenamiento y la educación. Gran capacidad de trabajo, entusiasmo y energía. Rigor en el cumplimiento de los compromisos.

■ FORMACIÓN ACADÉMICA

2013	CSCS (Certified Strength & Conditioning Specialist). NSCA
2011-2012	Máster Propio de Entrenamiento Personal. FUNDACIÓN GENERAL UGR-EMPRESA. Granada * Mejor calificación final de la promoción 2011-2012 (9'73) * Trabajo Final de Master en proceso de publicación
2009-2010	Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas (Especialidad: EDUCACIÓN FÍSICA). UNIVERSIDAD DE GRANADA
2004-2009	Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. UNIVERSIDAD DE GRANADA

■ EXPERIENCIA RELEVANTE

ENTRENADOR PERSONAL ENSA Sport	<i>Sevilla</i>	<i>Junio 2013 – Marzo 2014</i>
--	----------------	--------------------------------

Programar y aplicar entrenamientos personales para clientes con diferentes objetivos, llevando tanto su programa de entrenamiento como el asesoramiento nutricional.

PONENTE Master Propio en Entrenamiento Personal UGR. Segunda Edición	<i>Granada</i>	<i>Junio 2013</i>
---	----------------	-------------------

Presentar mi trabajo final de master y hablar sobre entrenamiento en personas con Enfermedad de Parkinson ante los alumnos de la segunda edición del Master en Entrenamiento Personal.

ENTRENADOR PERSONAL/RECUPERADOR Voluntario	<i>Saint Paul Minnesota (EEUU)</i>	<i>Diciembre 2012- Mayo 2013</i>
--	--	----------------------------------

Diseñar y ejecutar un protocolo de recuperación de rotura del ligamento cruzado anterior con un jugador del equipo de soccer de Hamline University durante el periodo transitorio. También trabajar con un grupo de tres chicas con objetivos estéticos.

PROFESOR ASISTENTE DE ESPAÑOL Hamline University	<i>Saint Paul Minnesota (EEUU)</i>	<i>Septiembre 2012 – Mayo 2013</i>
--	--	------------------------------------

Desarrollar clases de cultura española y repaso gramatical con tres grupos de alumnos universitarios de español básico e intermedio. Tutorizar personalmente a alumnos con dificultades en el aprendizaje. El inglés es el idioma utilizado mayoritariamente en mis clases.

MONITOR Campus Chelsea FC Fundation ESDE Language Solutions S.L.	<i>Málaga El Mazo (Cantabria)</i>	<i>Julio y Agosto 2010, 2011, 2012 y 2013</i>
---	---------------------------------------	---

Controlar el buen funcionamiento del campus en cuanto a organización con los niños. Preparar actividades deportivas y de animación durante todo el día. Usar el inglés como lengua principal en el desarrollo de las actividades deportivas. Ejercer como tutor de un grupo de niños durante cada turno.

ENTRENADOR BOMBEROS (Prácticas) FIDIAS	<i>Provincia de Cádiz</i>	<i>Junio 2012</i>
--	---------------------------	-------------------

Realización de las prácticas formativas del Master en Entrenamiento Personal en la empresa FIDIAS encargada del entrenamiento de los bomberos de la provincia de Cádiz. En estas prácticas intervine como entrenador personal en varias sesiones tras una fase de observación.

ENTRENADOR PERSONAL Autónomo	<i>Jerez de la Frontera</i>	<i>Enero-Junio 2012</i>
--	-----------------------------	-------------------------

Diseñar y ejecutar programas de entrenamiento personal con éxito para tres clientes con casuísticas

diferentes: Dos personas mayores (una enferma de Parkinson y otra con obesidad mórbida y superviviente de cáncer) y un joven con objetivos estéticos.

PREPARADOR FÍSICO Cadete A

Xerez CD

Jerez de la Frontera

Temporada 2011-2012

Diseñar y gestionar la preparación física de un grupo de adolescentes de 15 años, colaborando con el entrenador en la dirección del equipo.

INSTRUCTOR ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Centro de día barriada de Las Torres /
Residencia de mayores La Granja

Jerez de la Frontera

Octubre 2011- Junio 2012

Diseñar e impartir sesiones de actividades físicas y recreación para mayores en tres cuartos de una hora de unas 30 personas cada uno, centrándome en las necesidades básicas de esta población, para así mejorar su función en actividades de la vida diaria y prevenir caídas.

PROFESOR de Educación Física (Prácticas)

IES Luis Bueno Crespo

Armilla (Granada)

Mayo de 2010

Realización de las prácticas correspondientes al Máster de Profesorado en un instituto público, impartiendo sesiones íntegras dentro de la programación de la asignatura de elaboración propia. Los grupos con los que trabajé fueron desde 1º de ESO hasta 1º de Bachillerato.

MONITOR EN SALA DE MUSCULACIÓN

Facultad de CC de la Act Física y el Deporte

Granada

2007-2008

Octubre-Junio

Llevar el control de la sala de musculación de la facultad, ayudando a la ejecución de las actividades y realizando programas de entrenamiento personalizados.

SOCORRISTA y MONITOR DE NATACIÓN

Diego Pérez Sobadilla
X.S.O.S.

Ayuntamiento de Nueva Jarilla (Cádiz)

Costa Ballena (Cádiz)

Jerez de la Frontera

(Cádiz)

Nueva Jarilla (Cádiz)

2005-2008

Julio, Agosto y Septiembre

Controlar la seguridad de las piscinas y realizar cursos de natación para niños de cuatro a ocho años durante el verano, tanto en piscinas privadas (Costa Ballena y Jerez), como en la piscina municipal de Nueva Jarilla.

ENTRENADOR Fútbol 7 Benjamines

Unión Deportiva Maracena

Maracena (Granada)

2008-2009

Septiembre-Mayo

Llevar la preparación y entrenamiento de un grupo de niños de 8 y 9 años que compiten en la categoría Benjamín en la Segunda Provincial de Granada.

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

2013 "The Fitness Summit" Kansas City (EEUU) 16 horas.

2012 "Control y Adaptación De Las Cargas en el Fútbol" Instituto Andaluz del Deporte. Málaga. 10 horas

"Curso de Soporte Vital Básico y DESA" Federación Andaluza de Fútbol. Granada.

"Instructor Power Plate Nivel 1" Power Plate. Granada. 10 horas

2011 "Taller de formación: Entrenamiento de alta intensidad" Centro deportivo Ion Fit. 7 horas

"First Certificate" ESOL Examinations. University of Cambridge. (B-2 Marco Europeo Común de Referencia de Lenguas)

2009 "Certificado B-1 de Inglés". Centro de Lenguas Modernas y programa "THAT'S ENGLISH" (Tercer curso)

2008 "Entrenador Superior de Culturismo, Musculación y Fitness". Escuela Nacional de Entrenadores de Culturismo, Musculación y Fitness. 200 horas.

"Entrenador Superior de Natación". Real Federación Española de Natación. 150 horas.

"Técnico Deportivo en Musculación y Fitness". Prácticum de Alto Rendimiento FCCAFD Granada. 40 horas.

"Swimming Science Seminar". Fundación Universidad de Granada. 15 horas.

"Técnico en Primeros Auxilios, Salvamento y Socorrismo Acuático". Federación Andaluza de Salvamento y Socorrismo. 125 horas

INFORMACIÓN ADICIONAL

Español: Nativo

Inglés: Avanzado

Francés: Básico

Dominio del paquete Office

Dominio de editores web,
imágenes y vídeo.

No fumador

Vehículo propio

REFERENCIAS

José Conde González, Ph.D

Director Master Propio en Entrenamiento Personal (Fundación UGR-Empresa)

TLF: 649 125 196

joseconde@ugr.es

Elisa Torre Ramos, Ph.D

Directora Master Propio en Entrenamiento Personal (Fundación UGR-Empresa)

TLF: 650 449 227

etorre@ugr.es

Andrew Bonich

Director Campus Chelsea FC Foundation

TLF: 646 192 863

andrew@campuschelseafc.com

Bárbara Yunoszai, Ph.D

Professor and Chair of the Modern Languages Department in Hamline University.

TLF: +1 651 636 8997

byunoszai@gw.hamline.edu

Andrea L. Bell, Ph.D

Professor, Spanish and Latin American Studies

Hamline University, Saint Paul MN.

+1 (651) 523-2198

abell@hamline.edu