

INFORMACIÓN PERSONAL




Jaurena Gutiérrez Sergio

 Bº El Jurrio 40A, 39612 Parbayón (España)

 633439487

 sergiojaurenagutierrez0@gmail.com

 <https://sergiojaurena.wixsite.com/preparador-fisico>

Sexo Masculino | Fecha de nacimiento 3 ene. 94 | Nacionalidad Española

PUESTO SOLICITADO

Preparador Físico - Readaptador

EXPERIENCIA PROFESIONAL

15/8/19–presente

Preparador Físico y Readaptador

CD Estela Cantabria - Liga LEB Plata, Santander (España)

15/3/19–30/5/19

Preparador Físico en Prácticas Deportivas

CAB Obradoiro - Liga ACB, Santiago de Compostela (España)

- Ayudante de Preparador Físico

7/1/19–15/2/19

Preparador Físico en Prácticas Deportivas

CB Breogán - Liga ACB, Lugo (España)

- Ayudante de Preparador Físico

1/8/18–1/6/19

Preparador Físico y Readaptador

CB Agustinos Eras - Liga EBA, León (España)

15/3/19–30/5/19

Preparador Físico de Cantera

CB Agustinos Eras, León (España)

1/9/17–30/6/19

Preparador Físico de Cantera

CB Solares, Solares (España)

EDUCACIÓN Y FORMACIÓN

15/1/20–presente	Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, León (España)	Nivel 8 EQF-MEC
1/9/19–presente	Máster Profesional en Alto Rendimiento en Deportes Colectivos FC Barcelona, Barcelona (España)	Nivel 7 EQF-MEC
1/10/18–30/6/19	Máster en Entrenamiento y Rendimiento Deportivo Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, León (España)	Nivel 7 EQF-MEC
1/10/13–30/6/18	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, León (España)	Nivel 6 EQF-MEC
15/3/18–15/4/18	Certificado Internacional Check YourMOtion Check YourMOtion, León (España)	

COMPETENCIAS PERSONALES

Lengua materna español

Lenguas extranjeras

	COMPRENDER		HABLAR		EXPRESIÓN ESCRITA
	Comprensión auditiva	Comprensión de lectura	Interacción oral	Expresión oral	
inglés	B1	B1	B1	B1	B1
University of Oxford					

Niveles: A1 y A2: usuario básico - B1 y B2: usuario independiente - C1 y C2: usuario competente
Marco común Europeo de referencia para las lenguas

Competencias relacionadas con el empleo

- Planificación, cuantificación y control de las cargas de entrenamiento en deportes colectivos de alto rendimiento.
- Planificación y diseño de programas físicos orientados a la mejora del rendimiento deportivo.
- Planificación y diseño de programas físicos orientados a la prevención de lesiones deportivas.
- Planificación y diseño de programas físicos orientados a la recuperación de lesiones deportivas.
- Orientación nutricional orientada a la mejora del rendimiento deportivo.
- Planificación y diseño de programas físicos en jóvenes deportistas atendiendo a sus necesidades biológicas y fisiológicas.
- Valoración de las capacidades físicas en deportes colectivos de alto rendimiento.
- Uso de las nuevas tecnologías en el entrenamiento de deportes colectivos de alto rendimiento.
- Aplicación de las nuevas tendencias en entrenamiento físico deportivo orientadas a la mejora del rendimiento deportivo.