



---

## JAIRO JESÚS ROCHA MARTOS

---



### APTITUDES

---

Soy una persona con ganas de superarme cada día, muy comprometida con mi trabajo y con capacidad para lidiar con los demás y sus necesidades.

---



JairoRochaES



JairoRocha



697 60 60 14



contacto@jairorocha.com



Cl Justino Flórez Llamas, 17, Jaén,  
Jaén, 23009

---



ISE I Integrated Skills in English  
CEFR Level B1  
Trinity College London

---



---

## EXPERIENCIA

---

### ENTRENADOR PERSONAL

#### TRABAJO POR CUENTA PROPIA

2015 – actualidad

- Programación del entrenamiento personalizado.
- Control y evaluación de resultados.
- Periodización del entrenamiento.

### MONITOR DEPORTIVO

#### CLUB DEPORTIVO, CULTURAL Y RECREATIVO MONTEVERDE

Diciembre 2016 – mayo 2017, Toledo

- Monitor de pádel y responsable de la preparación física de la escuela de competición de pádel a nivel regional y nacional.
- Monitor de natación y actividades acuáticas.

### OPERATION

#### GRUPO “MASSIMO DUTTI, S.A.”

Julio 2016 – septiembre 2016, Barcelona

- Encargado de recibir, almacenar y enviar mercancías del almacén. Revisar toda la mercancía que entra y sale, para asegurar que no haya elementos perdidos o dañados.
- Ayudar a cargar y descargar mercancías desde y hacia el vehículo.
- Mantener los registros de los artículos almacenados, comprobar el nivel de las existencias, y realizar pedidos nuevos si es necesario.
- Preparar la mercancía para su entrega a un cliente.

### MONITOR

#### DEPORTE Y AVENTURA “GUADALKAYAK S.L.U.”

Junio 2010 – agosto 2014 en periodos estivales, Jaén

- Dirección de grupos de las diferentes actividades ofertadas en la empresa, garantizar la seguridad y bienestar del cliente.
- Actividades: Descenso de cañones / barranquismo, ruta en MTB, escalada, kayak en aguas mansas y aguas bravas, rafting en aguas bravas, dinámicas de grupo, paintball y carreras de orientación.
- Atención al cliente.
- Revisión y mantenimiento del material (marcadoras, neoprenos, cascos, chalecos salvavidas, kayak, rafting, material de escalada).



## FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Preparación Física en Pádel

Cinturón negro, 1º DAN Judo

Avances en Ciencias del Deporte

I congreso. El graduado en ciencias de la actividad física y del deporte: profesión, formación, empleabilidad y ordenación profesional

Gestión laboral y administración de personal

Gestión del conocimiento en la empresa

Orientación al autoempleo

Nutrición deportiva

Gestión de proyectos

II congreso nacional de investigación en pádel

Avances en Ciencias del Deporte

Liderazgo, motivación y gestión de equipos

Nutrición y Dietética

Protocolo deportivo

Formación de Formadores para profesionales de la enseñanza

El Coaching como herramienta generadora de cambio

Entrenamiento con electroestimulación muscular. Myox Introduction

Entrenamiento con electroestimulación muscular.

Análisis y aplicación en la salud y el rendimiento deportivo

La protección de la salud y el talento en el deporte

Marketing deportivo



## FORMACIÓN ACADÉMICA

### GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

2013-2017

Universidad de Castilla-La Mancha "Facultad Ciencias del Deporte". Toledo

*Mención en los tres itinerarios existentes:*

*1) Enseñanza; 2) Rendimiento Deportivo; 3) Salud, Gestión y Recreación*

Número de colegiado: 59.763

### TÉCNICO SUPERIOR EN ANIMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

2011-2013

I.E.S. "Las Fuentezuelas". Jaén

### TÉCNICO EN CONDUCCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

2009-2011

I.E.S. "Jándula". Andújar, Jaén

*Reconocimiento a la extraordinaria colaboración con el Ayuntamiento de Andújar.*

### TÉCNICO EN EXPLOTACIÓN DE SISTEMAS INFORMÁTICOS

2007-2009

I.E.S. "Virgen del Carmen". Jaén