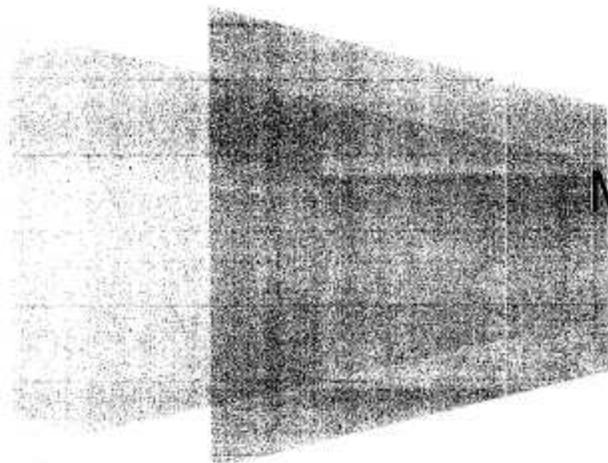


# **JOSÉ ALEJANDRO SÁNCHEZ TINAJERO**

**CURRICULUM VITAE**



**MARZO 2015**

  
  
**JOSÉ ALEJANDRO SÁNCHEZ TINAJERO**

---



**ESCOLARIDAD:** UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO. DIPLOMADO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZADO EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTEGRAL.

### **CERTIFICACIONES Y CURSOS**

- **CERTIFICACIÓN SICCED EN NATACIÓN 1 Y 2.** UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO.
- **CURSO "TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO"** INSTITUTO DEL DEPORTE.
- **CURSO "DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES DIFERENTES EN LA NATACIÓN"** COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO.
- **CURSO "ACTUALIZACIÓN PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS"** COMITE OLÍMPICO MEXICANO.
- **CURSO "ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS"** CECESD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.
- **CURSO "PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEPORTIVA"** FACILITADOR UNAM.
- **CURSO "TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO"** INSTITUTO DEL DEPORTE.
- **CURSO "MEDICINA DEPORTIVA, PRIMEROS AUXILIOS Y TRATAMIENTO DE LESIONES MÁS COMUNES EN EL DEPORTE"** INSTITUTO DEL DEPORTE.
- **CURSO "FISIOLOGÍA MUSCULAR Y LESIONES MÁS COMUNES EN LOS DEPORTISTAS"** ASOCIACIÓN MEXICANA DE REHABILITACIÓN DEPORTIVA.
- **"XXVII CURSO DE CAPACITACIÓN DE NELSON VARGAS",** CON LOS TEMAS:
  - ✓ TENDENCIAS ACTUALES EN LA NATACIÓN MODERNA
  - ✓ BIOMECÁNICA
  - ✓ EL SNORKEL COMO HERRAMIENTA FUNDAMENTAL DEL ENTRENAMIENTO
  - ✓ PERMANENCIA DEL NADADOR MASTER EN EL LARGO PLAZO
  - ✓ DESCENSOS DE ENTRENAMIENTO ANTES DE COMPETIR

- CURSO "SEGURIDAD ACUÁTICA, RCP Y PRIMEROS AUXILIOS" CONADE, A TRAVÉS DE LA ASOCIACIÓN MEXICANA DE METODOLOGÍA TÁCTICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PRESS, A.C. PROTOCOLO 2010.
- CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL CYCLE REEBOK COMO INSTRUCTOR DE SPINING 1 Y 2. SPORT CITY.
- PERMISO SEP DE DESEMPEÑO COMO PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
- CURSO "SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS" A TRAVÉS DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA, UNIDAD IZTAPALAPA, PROTOCOLO 2012.
- CURSO "DERECHO DE LA NIÑEZ. MALTRATO INFANTIL", COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS DEL DISTRITO FEDERAL.
- CURSO "TRATAMIENTO Y ANÁLISIS DE AGUA", ALBERCA FERNANDO MARTÍ, EMPRESA SINERGIA AMBIENTAL.
- CURSO CONTROL DE MEDICIÓN "CAPACIDAD FUNCIONAL", INSTITUTO NACIONAL DEL DEPORTE, CONADE.

### **DESEMPEÑO PROFESIONAL (ANTIGÜEDAD 23 AÑOS)**

COORDINADOR, PREPARADOR FÍSICO GENERAL Y ENTRENADOR DEPORTIVO EN LAS DISCIPLINAS:

- NATACIÓN
- VOLIBOL
- FUTBOL
- ATLETISMO
- ACONDICIONAMIENTO CON PESAS
- SPINING

### **EXPERIENCIA LABORAL RECIENTE**

- **COORDINADOR DE ACTIVIDADES ACUATICAS EN ALBERCA "PLATEROS" (DEL ÁLVARO OBREGÓN) ACTUALMENTE**  
PROGRAMA: \*EQUIPOS REPRESENTATIVOS (INFANTIL, JUVENIL Y MASTER) \*MATRO NATACIÓN \* ASMATICOS \*ADULTOS MAYORES \*CAPACIDADES DIFERENTES \*REHABILITACIÓN \*DEPORTE PARA TODOS
- **PROGRAMAS: \*EQUIPOS REPRESENTATIVOS (SEMILLERO, INFANTIL, JUVENIL Y MASTER) \*GRUPOS ORDINARIOS \*ADULTOS MAYORES \*CAPACIDADES DIFERENTES \*POLO ACUÁTICO \*NADO SINCRONIZADO \*REHABILITACIÓN \***
- **COORDINADOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN LA ALBERCA "BICENTENARIO BENITO JUAREZ GARCÍA (DEL COYOACÁN) ACTUALMENTE**
- **COORDINADOR DE ACTIVIDADES ACUATICAS EN ALBERCA "AURORA" (DEL COYOACÁN)**

**PROGRAMAS:** \*EQUIPOS REPRESENTATIVOS (INFANTIL, JUVENIL Y MASTER)  
\*GRUPOS ORDINARIOS \*MATRO NATACIÓN \*ACUA AEROBICS \*ASMÁTICOS  
\*ADULTOS MAYORES \*CAPACIDADES DIFERENTES \*REHABILITACIÓN

- **INSTRUCTOR DE NATACIÓN DE CAPACIDADES DIFERENTES EN ALBERCA**  
"CRISTOPHER TRONCO SÁNCHEZ" (DEL ALVARO OBREGÓN)  
**PROGRAMA:** \*COMPARTAMOS CAPACIDADES
- **COORDINADOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN LA ESCUELA " ACUATICA CRONOS"**  
(PARTICULAR) **ACTUALMENTE**  
**PROGRAMAS:** \*GRUPOS ORDINARIOS \*CAPACIDADES DIFERENTES \*ADULTOS  
MAYORES \*REHABILITACIÓN \*BEBÉS
- **COORDINADOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN ALBERCA "EMILIANO ZAPATA" (DEL**  
COYOACÁN)  
**PROGRAMAS:** \*GRUPOS ORDINARIOS \*MATRO CLASE \*ADULTOS MAYORES  
\*CAPACIDADES DIFERENTES \*ACUA AEROBICS
- **COORDINADOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN ALBERCA "CRISTOPHER TRONCO**  
SÁNCHEZ" (DEL ALVARO OBREGÓN)  
DIRECCIÓN TÉCNICA Y ADMINISTRATIVA
- **INSTRUCTOR DE NATACIÓN EN ALBERCA "PARQUE MORELOS" (DEL TLALPAN)**  
**PROGRAMAS:** \*GRUPOS ORDINARIOS \*CAPACIDADES DIFERENTES \*MATRO CLASE  
\*ADULTOS MAYORES \*ACUA AEROBICS \*REHABILITACIÓN
- **COORDINADOR DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN LA ESCUELA DE NATACIÓN "AQUA**  
BIO" (PARTICULAR)  
**PROGRAMAS:** \*GRUPOS ORDINARIOS \*CAPACIDADES DIFERENTES \*ADULTOS  
MAYORES \*BEBES \*REHABILITACIÓN \*MATRO NATACIÓN
- **ENTRENADOR DE SELECCIONADOS MULTIDISCIPLINARIOS EN EL COLEGIO**  
SALESIANO DE MÉXICO CAMPUS CIVILIZACIÓN Y CULTURA (PARTICULAR  
INCORPORADO SEP)  
**PROGRAMAS:** \*SELECCIONADOS DE COMPETENCIA VOLIBOL JUVENIL FEMENINO  
\*SELECCIONADOS DE COMPETENCIA ATLETISMO JUVENIL MIXTO
- **ENTRENADOR DE SELECCIÓN INFANTIL Y JUVENIL DE FUTBOL EN EL COLEGIO**  
BRITANIA (PARTICULAR INCORPORADO SEP)  
**PROGRAMA:** \*GRUPOS REPRESENTATIVOS
- **INSTRUCTOR DE ACONDICIONAMIENTO CON PESAS (CLASES PARTICULARES)**  
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTEGRAL

MARZO 2015.