

# Sergio Vidal

## Correo electrónico

ejemplo@cvmaker.es

## Dirección

Barcelona, España

## Número de teléfono

+34 123 45 67 89

## Experiencia laboral

### Entrenador de Atletismo

Club Atletismo Valencia

ene. 2022 - jul. 2025

Valencia

Planificación y dirección de sesiones técnicas y físicas para atletas de velocidad y medio fondo. Coordinación con fisioterapeutas y readaptadores para optimizar la recuperación y prevenir lesiones. Análisis del rendimiento mediante vídeo y cronometraje electrónico para ajustar cargas y técnica.

- 3 atletas clasificados para el Campeonato de España Sub23, mejorando sus marcas personales entre un 8% y un 12%.
- Reducción del 20% en lesiones musculares gracias a la integración de protocolos de prevención y trabajo de fuerza específico.

### Preparador Físico

Institut Barcelona Esports (IBE)

ene. 2019 - dic. 2021

Barcelona

Planificación de programas de condición física para grupos de iniciación y tecnificación. Organización de jornadas deportivas municipales y coordinación con centros educativos. Seguimiento del progreso de los participantes y comunicación con familias.

- Aumento del 25% en la participación escolar en actividades de atletismo gracias a acciones de difusión y colaboración con colegios.
- Coorganización de más de 15 eventos deportivos anuales, incrementando la asistencia y la participación comunitaria.

## Educación

### Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Universitat de Barcelona

sept. 2019 - jul. 2023

## Referencias

Referencias disponibles a solicitud

## Acerca de

Entrenador de atletismo especializado en rendimiento, fuerza, técnica de carrera y prevención de lesiones. Experiencia con deportistas desde categorías base hasta nivel nacional. Destaco en la creación de entornos motivadores, la aplicación de metodologías modernas y la promoción de la deportividad y el bienestar.

## Habilidades

Evaluación de deportistas	Experto
Fuerza y acondicionamiento	Experto
Prevención de lesiones	Experto
Psicología deportiva	Avanzado
Análisis del rendimiento	Experto
Trabajo en equipo	Experto
Planificación de entrenamientos	Experto
Estrategia y táctica en atletismo	Experto

## Idiomas

Español	C2
Catalán	C2
Inglés	B2

## Certificados

Primeros Auxilios, Cruz Roja Española, 2024