

Currículum Vitae

Agosto 2019



Formación Personal

Nombre y Apellidos **PILAR HUESOMARTOS**
Teléfono **673 989 783**
Lugar de Nacimiento **Jaén**
Correo electrónico **info@pilarhueso.es**
Nacionalidad **Española**
Fecha de nacimiento **20, enero, 1990.**

FORMACIÓN ACADÉMICA

- **Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.** INEF. Universidad de Granada (2008-2013).

- **Grado en Fisioterapia** (2019 – actualmente) UcaV

- **Máster Prevención, Recuperación y Readaptación Funcional de Lesión Físico-Deportivas.** UNIA. Universidad Internacional de Andalucía.

+ Readaptarora de cantera masculina Levante U.D (Temporada 2015/2018)

+ Readaptadora y Preparadora física en clínica IVRE+ (2016 /2018)

+ Readaptadora Levante U.D femenino 1º equipo (2018 Actualmente)

+ Readaptadora cord en cantera Femenina Levante UD (2018/Actualmente)

+ Ponente en charla divulgativa sobre la salud del corredor (2017)

+ Ponente en Escuelas CENAFE Valencia (2017/2018)

+ Ponente en jornadas sobre fisioterapia deportiva (Universitat de Valencia) (2018)

+ Ponente en la Universidad Católica Valencia (2018/2019)

+ Línea de Investigación “Riesgo lesional y Ciclo Menstrual Fútbol“ (2018/actualmente)

+ Línea de Investigación “Rendimiento GPS y Ciclo menstrual Fútbol (2018/actualmente)

+ Línea de Investigación “Perfil óptimo Rendimiento mediante GPS jugadora fútbol profesional fem “ (2018/actualmente)

- **Curso Readaptación específica en fútbol** Universidad de Valencia (2016)

- **Mapping Training System** / Especialización neurmecánica de la lesión. (2017/2018)

- **Curso en Barse Universitat** /Neurociencia y entrenamiento deportivo (2017/2018)

- **Curso de Valoración y Evaluación del Movimiento Deportivo** (2018)

- **Curso en Barse Universitat** /Certificado en Gestión de la Carga de Trabajo en Fútbol (2019)

- **Formación y utilización de GPS alto rendimiento Deportivo** (catapult) (2019)

- **La Imaginación Motora y la Terapia de espejos en rehabilitación física** .UBU

- **Certificado Utilización de la tecnología GPS en el proceso y periodización de entrenamiento en fútbol** (Fisiología del Ejercicio)(2019)

- **Certificado de Ciclo Menstrual y Rendimiento** (Fisiología del Ejercicio)(2019)

- **Tesis Doctoral: Alto Rendimiento y Salud.** Universidad de Jaén (En curso).

+ Toma de datos y seguimiento sobre rendimiento físico de los jugadores de alto nivel del Granada Club de Fútbol 1ª División, Almería 1ª División y Real Jaén 2ª División (Liga BBVA, U.D. 2012-2014)

• **Experiencia**

profesional

- Coordinadora de piscina, durante los meses de Junio y Julio (2015).
- Técnica de Aquafitness, enseñanza de Natación y Socorrista (2015).
- Vendedora y asesora técnica en Decathlon Pulianas-Granada (2013).
- Planificación y seguimiento de entrenamientos personalizados. HighPerformance. (2014).
- Prevención de lesiones en Atletas Internacionales de Atletismo modalidad Media Maratón: Ester Hidalgo. (2014 y en curso).
- Entrenadora personal de aspirantes a policía, bombero y preparatorias de carreras como la San Silvestre de Madrid. (2014 y en curso).
- Preparadora Física en temporada del Atl. Monachil Femenino 1ª División Femenina de F11 y 2ª División Plata F. Sala (2013-2014).
- Instructora de Natación sincronizada de niñas de 5-12 años. Patronato de Deportes del Ayuntamiento de Granada. Ebone S.L (2011-2013)

- Instructora de **Aquagym**. Patronato de Deportes del Ayuntamiento de Granada. Ebone S.L (2011-2013).
- Monitora de **Natación** para adultos, jóvenes y niños [4-78 años]. Patronato de Deportes del Ayuntamiento de Granada. Ebone S.L. (2011-2013).
- Monitora de **Aquabici**. Patronato de Deportes del Ayuntamiento de Granada. Ebone S.L. (2011-2013).
- Monitora en **Psicomotricidad** con niños de 6-12 años. Prácticas INEF, Universidad de Granada (2009).
- Monitora de **Tenis** con niños de 6-12 años. Prácticas INEF, Universidad de Granada (2008).
- Monitora de **Tiempo Libre** en Escuelas de Verano. Flik-Flak (2008).
- Instructora de **Spinning** y **Musculación**. Gimnasio Wellness. (2008).

LENGUA MATERNA	CASTELLANO	CAPACIDADES Y COMPETENCIAS		
		INGLÉS.	FRANCÉS.	OTROS IDIOMAS
	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura • Escritura • Expresión oral • Comprensión 	<ul style="list-style-type: none"> Bueno. Bueno. Bueno. Bueno. 	<ul style="list-style-type: none"> Básico. Básico. Básico. Básico. 	
CAPACIDADES Y COMPETENCIAS TÉCNICAS		<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de sistema operativo Microsoft Windows - Paquete Microsoft Office. - Internet y Redes sociales. - GPS 		
PERMISO(S) DE CONDUCCIÓN		<ul style="list-style-type: none"> - Permiso B. (Vehículo propio) 		
DATOS DE INTERÉS				
CURSOS, CONGRESOS Y SEMINARIOS		<p><u>ÁMBITODEPORTIVO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Curso “TÉCNICO ESPECIALISTA EN ACONDICIONAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA ”. Alto Rendimiento (2014 y en curso). - Curso “TÉCNICO ESPECIALISTA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE TRIATLÓN ”. Alto Rendimiento (2014 y en curso). - Curso “UTILIZACIÓN DE SOPORTE VITAL BÁSICO”. Cruz Roja (2013). - Curso “RECICLAJE ACUÁTICO ”. Cruz Roja (2013). - Curso “ENTRENADOR NACIONAL DE NATACIÓN”. Real Federación Española de Natación (2013). - Curso “ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIONES ESPECIALES (CÁNCER, DIABÉTES, FIBROMIALGIA...)”. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2012). - Curso “REABILITACIÓN Y PROBLEMAS DE ESPALDA”. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2012). - Curso “QUIROMASAJISTA PROFESIONAL”. Escuela Naturista de Granada (2012). - Curso “TÉCNICO DE SALA DE FITNESS”. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2012). - Curso “ESCUELA DE ESPALDA PERSPECTIVA DESDE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR”. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2011). - Curso “MONITOR DE PILATES. NIVEL I”. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2011). - Curso “MONITOR DE CICLO INDOOR”. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2010). - Curso “SOCORRISMO ACUÁTICO Y TERRESTRE”. NEOSPORT S.L. (2009). 		

Ocio

- Participación en Carreras de Montaña (Trail). - Escalada
- Ciclismo de montaña y carretera. - Trecking.
- Natación en aguas abiertas.

OTROS

VOLUNTARIADO

- Voluntaria de la Asociación Española Contra el Cáncer en el Hospital Materno-Infantil de Jaén. (2011 y en curso). Objetivo: Mejorar la calidad de vida de niños y jóvenes y la de sus familiares mediante técnicas deportivas y educativas.
- Voluntaria en Centro Ceti Melilla “Ayuda a la acogida e integración del emigrante”

MOTIVACIONES

- DESARROLLARME PROFESIONALMENTE EN EL ÁMBITO DEPORTIVO.
- MIS OBJETIVOS SE CENTRAN EN SEGUIR CRECIENDO PROFESIONAL Y PERSONALMENTE DE LA MANO DE LOS MEJORES, PARA ELLO APRENDO A CADA MINUTO DE PROFESORADO, COMPAÑEROS Y LA DIVERSIDAD DE CLIENTELA CON LA QUE CONTACTO CADA DÍA, ADEMÁS DE TODAS AQUELLOS PROFESIONALES QUE HE TENIDO Y TENGO A MI ALREDEDOR.
- GRACIAS A LOS NUEVOS RETOS, APRENDIZAJES Y EL INCONFORMISMO POR ESTANCARME EN TODOS LOS ÁMBITOS, CONSIGO CUMPLIR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO. ADEMÁS LA AMBICIÓN DE SER LA MEJOR EN MI CAMPO ME EMPUJA A SEGUIR FORMÁNDOME Y APRENDER PARA DAR LO MEJOR DE MI.