

## Datos Personales

### Antonio Rafael Corrales Salguero

- Nacido el 11 Marzo 1979
- Dirección: Costa del Sol (Málaga)
- Teléfono WELLFIT: **695 84 84 39**
- Email: [contacto@wellfit.es](mailto:contacto@wellfit.es)
- Web: <http://www.wellfit.es>



## Formación Académica

- **2013. Postgrado en Entrenamiento Funcional.** Universidad CAECE.
- **2005. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.** Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- **2005. Estudiante ERASMUS.** Universidad de Maastricht (Holanda).
- **2001. Diplomado en Magisterio. Maestro Especialista en Educación Física.** Escuela Universitaria Virgen de Europa. Universidad de Cádiz.

## Formación Complementaria

- **2012. Entrenador Personal Internacional Nivel 4 EHFA** (European Health & Fitness Association) y por el IDCA (Instituto Internacional del Deporte y las Ciencias Aplicadas).
- **2006. Técnico en el Medio Natural.** Junta de Andalucía.
- **2004. Entrenador Nacional de Musculación y Fisioculturismo.** Federación Española de Fisioculturismo en Valencia.
- **2004. Técnico Especialista en Acondicionamiento Muscular en Salas de Musculación.** Universidad de Murcia.
- **2004. Técnico Especialista en Fitness Acuático.** Universidad de Murcia.
- **2004. Monitor de Natación.** Real Federación Española de Natación.
- **2003. Técnico Especialista en Educación Acuática Infantil.** Universidad de Murcia
- **2002. Monitor de Tiempo Libre. Especialidad Aire Libre.** Escuela Don Bosco de TL.
- **1999. Socorrista Acuático y Primeros Auxilios.** Cruz Roja Española.

## Jornadas, Congresos y Cursos

- **2011 "Entrenamiento Físico para la Estética Corporal".** Grupo Sobre Entrenamiento
- **2011 "Innovación y Creación de Empresas Deportivas".** Instituto Andaluz del Deporte
- **2010 "Nuevas tendencias en el Fitness: Plataformas Vibratorias".** Instituto Andaluz del Deporte
- **2010 "Programas de educación para la Salud a través del Deporte en edad escolar".** UCA.
- **2010 "Aplicabilidad de las Tendencias Actuales en el Mantenimiento y Mejora de la Condición Física. Salas de Fitness".** Instituto Andaluz del Deporte
- **2010 "Educación para la salud y la calidad de vida a través de la Educación Física escolar".** CEXFOD. Centro Extremeño de Formación Deportiva.
- **2010 "Control, orientación y seguimiento en Programas Personalizados de la Actividad Física y saludable".** Instituto Andaluz del Deporte
- **2010 "Taller IAD Experiencias de éxito en Centros Fitness".** Instituto Andaluz del Deporte
- **2008 "Nuevas Tecnologías aplicadas al Entrenamiento Personal".** Instituto Andaluz del Deporte
- **2008 "Nuevas Tendencias en el Fitness: Metodología y Diseño de Programas".** IAD.
- **2008 "Nuevas Tendencias en el Fitness: Materiales Pequeños".** Instituto Andaluz del Deporte.
- **2008 "Formación de Técnicos en Actividad Física para Personas Mayores".** IAD.
- **2008 "Masaje Deportivo".** Instituto Andaluz del Deporte.
- **2008. "Nuevas Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) aplicadas a la educación".** Universidad Camilo José Cela.
- **2007. "Salud y Actividad Física en el Medio Acuático: Programas de Seguimiento y Rehabilitación".** Instituto Andaluz del Deporte.
- **2006. "Marketing Deportivo".** Instituto Andaluz del Deporte.

- 2006. "VIII Jornadas sobre la Mejora del Rendimiento Deportivo" Consejería de Cultura, Educación y Deporte de la Comunidad Valenciana.
- 2005. "Innovaciones en Actividad Física para Mayores". Instituto Andaluz del Deporte.
- 2005. "Encuentro sobre Deporte y Mujer". Instituto Andaluz del Deporte.
- 2005. "Técnicas y Mecanismo de Ergogenia en el Deporte". Instituto Andaluz del Deporte.
- 2003. "Congreso Internacional Docentes de Educación Física". Asociación Gaditana de Docentes de Educación Física.
- 2003. "IV Jornadas Técnicas de Natación: Actividades Acuáticas para Discapacitados intelectuales, físicos y sensoriales". Asociación de Técnicos de Natación de Almería
- 2002. "III Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad". Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia.
- 2002. "III Congreso Internacional de Educación Física, Ocio y Recreación". UCA.
- 2001. "Curso sobre organización de Programas y Actividades Deportivas". IAD.
- 2001. "Jornadas sobre la Psicología en el Deporte Infantil y Juvenil". Instituto Andaluz Deporte.
- 2001. "El Deporte en el nuevo milenio". Instituto Andaluz del Deporte.
- 2001. "II Congreso Internacional de Ed. Física y Salud". Consejería de Educación y Ciencia.
- 2000. "Curso de Formación para Técnicos en Natación". Diputación de Cádiz.
- 2000. "III Curso de Gestión Aplicada en el Ámbito Deportivo Municipal". Diputación de Cádiz.

### Publicaciones realizadas

- **Artículos publicados en revistas de Educación Física, Deporte y Entrenamiento:**
  - *Actividades acuáticas recreativo-educativas*. Revista Innovación y Experiencias.
  - *Los radicales libres en la actividad física y en el deporte*. Revista efdeportes.com
  - *El Fitness entendido como ocio actual saludable*. Trances.
  - *Efectos de la suplementación de creatina en personas mayores y atletas de élite*. Portaldeportivo.
  - *El sobreentrenamiento y su relación con la práctica físico deportiva*. Portaldeportivo.
  - *Revisión bibliográfica: Inflamación muscular retardada*. Revista Ser Corporal.
  - *El envejecimiento y su influencia en la fuerza muscular*. Revista Ser Corporal.

### Experiencia Laboral

#### 2011/12

- **Técnico de dinamización**. Ayuntamiento de El Gastor.
- **Monitor de Natación para Adultos-Mayores y Niños**. Ayuntamiento de El Gastor.
- **Coordinador y Entrenador Personal**. Centro Wellness & Fitness Power Center. Ronda.
- **Monitor de Circuit Training y ABS**. Centro Wellness & Fitness Power Center. Ronda.

#### 2009/10

- **Entrenador Personal**. Pabellón Municipal de Deportes. El Gastor.
- **Técnico-Coordinador de Deportes**. Ayuntamiento de El Gastor.
- **Monitor de Natación para Adultos-Mayores y Niños**. Ayuntamiento de El Gastor.

#### 2007/08

- **Atención al cliente**. Sociedad Estatal Correos y Telégrafos.
- **Entrenador Personal**. Hoteles Sol-Meliá. Sol Antillas-Barbados. Palma de Mallorca.
- **Monitor Spinning**. Hoteles Sol-Meliá. Sol Antillas-Barbados. Palma de Mallorca.
- **Monitor Bodypump y GAP**. Hoteles Sol-Meliá. Sol Antillas-Barbados. Palma de Mallorca.

#### 2005/07

- **Técnico-Coordinador de Deportes y Entrenador Personal**. Ayuntamiento de El Gastor.
- **Socorrista Acuático**. Área Recreativa Arroyomolinos. Ayuntamiento de Zahara de la Sierra.

#### 2004/05

- **Monitor de Natación y Actividades Deportivo Recreativas-Socorrista**. INGESSERVI. Murcia.
- **Monitor de Natación**. Ayuntamiento de El Gastor.

#### 2001

- **Monitor de Actividades de Animación Cultural-Deportivo-Recreativas**. Colonia Infantil Las Delicias (Ronda). Obra socio cultural UNICAJA.

#### 2000

- **Socorrista Acuático**. Piscina Municipal de El Gastor. Ayuntamiento de El Gastor.