

**JOSÉ LUÍS MÉNDEZ JIMÉNEZ**  
Nacido en Palma de Mallorca, el 16/02/1982  
Teléfono: **637 87 36 66 - 971 74 18 27**  
E-mail: [mendezjoseluis1@gmail.com](mailto:mendezjoseluis1@gmail.com)  
Web personal: [www.joseluismendeztkd.es](http://www.joseluismendeztkd.es)



## DATOS FORMATIVOS

2011-2012 **Postgrado en Gestión y Dirección de Instalaciones Deportivas.**  
(Universidad Católica de Ávila). 600 h

**Formación práctica en el Departamento de Logística de la Federación Española de Atletismo.** Organización del Campeonato del Mundo Junior '12 de Barcelona. 250 h

## FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

### FITNESS

2013 - Curso de Schwinn Cycling. Escuela Schwinn Fitness. Barcelona.  
2012 - 2013 - Curso Mat Pilates. Escuela oficial de Pilates Orthos de Barcelona. 200 h  
2012 - Curso de Pilates Suelo 1. Escuela y método Australiano APPI (Barcelona).  
2008 - Curso de Nutrición Deportiva. Escuela Orthos de Barcelona. 70 h.  
2008 - Curso de Monitor de Musculación. Escuela Orthos de Barcelona. 200 h.  
2007 - Curso de Preparador Físico Deportivo Escuela Orthos de Barcelona. 200 h.  
2002 - Curso de Quiromasajista Deportivo. Academia Johan Cruyff Barcelona. 320 h.

### TAEKWONDO

2013, 2006, 2004 - Título de Entrenador Nacional, Entrenador Regional y Monitor.  
Federación Española de Taekwondo en el Centro de Alto Rendimiento (C.A.R) de Sant Cugat del Vallés.

### FORMACIÓN REGLADA

- 2003 - 2005 Ciclo formativo de grado medio. Técnico en Equipos Electrónicos de Consumo, IES Leonardo da Vinci (Barcelona).
- 1999 - E.S.O - IES Politécnico de Palma de Mallorca.

### OTROS

**Registrado y habilitado por el Consell Català de l'esport como:**

- **Entrenador profesional de equipos** durante su participación en competiciones de nivel básico en la modalidad de Taekwondo.

- **Animador o monitor deportivo profesional** en gimnasios, salas de acondicionamiento físico y centros deportivos análogos, de titularidad pública y privada.
- 2013 - Título Primeros auxilios y soporte vital básico y desfibrilación semiautomática (DESA). Plan Nacional de **RCP** de la Semicyuc.

## IDIOMAS

- **Castellano:** Lengua materna.
- **Catalán:** Nivel medio (Residencia de 13 años en Barcelona).
- **Inglés:** Uso habitual en el trabajo, competiciones y viajes al extranjero.

## INFORMÁTICA

- Ofimática: Nivel usuario de Windows, Office, Internet y correo electrónico.
- 2002 - Curso de Ofimática en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Valles (C.A.R) con una duración de 150 horas.

## EXPERIENCIA PROFESIONAL EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

- **Deportista de Elite publicado en el B.O.E** 1999-2008.
- Miembro de la Selección Española de Taekwondo desde el año 1999-2013 en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo de Barcelona.
- Premio al mejor deportista del año 2006 por la Federación Española de Taekwondo.

2013. Entidad: **Centros Wellness Illes (Actualmente trabajando).**

Cargo: **Personal Trainer, Técnico de Fitness e Instructor de actividades colectivas.**

Funciones:

- Apoyo al cliente en todo lo que conlleva una sala de fitness.
- Diseñar planes de entrenamiento.
- Entrenamiento personal.
- Orientar y dar pautas alimenticias a los clientes.
- Realizar test físicos y pruebas de esfuerzo para valorar su condición física.
- Impartir actividades colectivas como: Trx, Gap, Abdominales, Entrenamiento Funcional, Power Plate y Pilates
- Control y gestión de la base de datos del centro deportivo.

2014-2016. Entidad: **Club Elite Ramos & Brigitte**

Cargo: **Entrenador de Taekwondo.**

Funciones:

- Control, gestión y dirección de todos los espacios.
- Marketing y publicidad de la instalación deportiva
- Entrenador de Taekwondo en diferentes clases a partir de los 4 años.
- Marcar los objetivos a los diferentes deportistas del grupo, prepararlos física, técnica y mentalmente para competir en los diferentes torneos.

- Organización de viajes, competiciones, exhibiciones y diferentes actividades relacionadas con el Club.
- Preparar y examinar a los diferentes alumnos/as para ascender de grado (cinturón).

2013. Entidad: **Centro deportivo Deporte y Salud.**

Cargo: **Monitor de Pilates.**

Funciones:

- Impartir clases colectivas de Mat Pilates y orientar a los clientes en temas de salud y recuperación de lesiones.

2013. Entidad: **Autónomo.**

Cargo: **Docente.**

Funciones:

- **Impartir cursos de alta competición** en Taekwondo a través de un proyecto propio. El programa está enfocado a técnicos deportivos y a deportistas que han de participar en campeonatos nacionales e internacionales de Taekwondo.

2012. Entidad: **Federación Española de Atletismo.**

Cargo: **Departamento Logística Campeonato del Mundo de Atletismo Junior Barcelona 2012.**

Funciones:

- Apoyo y supervisión en el montaje de los hoteles y las instalaciones.
- Control, desarrollo y buen funcionamiento de los diferentes espacios en el Estadio de Montjuic.
- Reuniones, contacto y cierre de acuerdos con proveedores.
- Realizar estudios comparativos de precios entre proveedores.
- Gestión administrativa en el Departamento de Logística.
- Apoyo en general a las necesidades del Área de Logística.

2010-2013. Entidad: **Benjamin Franklin International School.**

Cargo: **Monitor de Taekwondo en clases extraescolares.**

Funciones:

- Responsabilizarme de un grupo de niños y niñas (principalmente de educación primaria y secundaria).
- Programación de actividades de Taekwondo para el curso escolar.
- Entregar y explicar con antelación esta programación al Ampa.
- Ejecutar la programación.
- Asistir a reuniones de coordinación de actividades.
- Reuniones con padres y madres.
- Garantizar el buen funcionamiento del grupo.
- Gestión de materiales y mantenimiento de los espacios.
- Organización de actos públicos y exhibiciones deportivas:

1. Festival de Navidad.
2. Semana Blanca.
3. Fiesta fin de curso.
4. Exámenes oficiales y ceremonia de entrega de diplomas y cinturones.

## OTRA EXPERIENCIA PROFESIONAL

---

2005-2013 Empresa: Centre d'Alt Rendiment (CAR de Sant Cugat).

Cargo: Suplencias como Auxiliar Administrativo.

Funciones:

- Introducción de datos en la Página web [www.olimpics.cat](http://www.olimpics.cat)
- Atención personal a los deportistas residentes.
- Atención de llamadas telefónicas.
- Registro de alojados.
- Realización de facturas y pedidos.

## INCURSIONES EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- **Prensa, Radio, Televisión y Redes Sociales:** Ultima Hora, Diario de Mallorca, Radio Ona Mallorca, Cope, IB3 Radio, Canal 4 TV, IB3 TV y Facebook.
- **Clinics de competición y charlas informativas sobre los Valores del Deporte:** Federación Balear de Taekwondo, Gimnasio Chongma, Gimnasio M.S.S 06.
- **Charlas informativas sobre los Valores del Deporte en Colegios:** Colegio Público Joan Miró de Palma de Mallorca y Colegio Privado Benjamin Franklin International School de Barcelona.

## TÍTULOS DEPORTIVOS MÁS DESTACADOS

- Participación como Suplente y Sparring en los JJOO de Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012.
- Campeón de los Juegos del Mediterráneo (Mersín 2013).
- Campeón de la Copa del Mundo (Bangkok 2006).
- Campeón de Europa Júnior (Chipre 1999).
- 2 veces Campeón de Europa Absoluto por Equipos (Madrid 2002 y Grenoble 2004).
- 7 veces Campeón de España Absoluto (2001, 2002, 2004, 2007, 2010, 2011 y 2013).
- 4 veces Campeón de la Copa del Rey (2001, 2004, 2006 y 2009).
- 26 Medallas en Campeonatos Internacionales.
- Premio al mejor deportista del año 2006 por la Federación Española de Taekwondo.
- Medalla de Bronce al Mérito Deportivo por la Federación Española de Taekwondo (2013).

## OTROS DATOS DE INTERÉS

- Carné: A1, A, B y BTP. Vehículo propio.
- Patrón de Embarcaciones de Recreo titulado. (Barcos de hasta 12 metros de eslora a motor y vela).