



INGRID YURANY ZAMORA

CONTACTO

314 417 27 55

ingrid.zamora.entrenamiento@gmail.com

PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

SOBRE MÍ

Entrenadora Deportiva Profesional con más de 8 años de experiencia en el diseño, planificación y ejecución de procesos de entrenamiento orientados al desarrollo integral de diferentes poblaciones. Especializada en deportes de pelota, con énfasis en el fútbol, fútbol sala y en la promoción de hábitos de vida saludable mediante la actividad física.

Cuento con la experiencia en prescripción del ejercicio para adultos mayores, incluyendo personas con patologías, lo que me permite adaptar programas de entrenamiento a las necesidades y capacidades de cada grupo. Me caracterizo por mi liderazgo, responsabilidad, ética, resiliencia y carisma, promoviendo ambientes de aprendizaje que fortalecen tanto el rendimiento físico como el crecimiento humano.

Mi enfoque profesional está dirigido a la formación integral de las personas, la optimización de recursos deportivos y el logro de objetivos mediante metodologías de entrenamiento efectivas, fomentando valores que trascienden el ámbito deportivo y contribuyen al desarrollo de individuos comprometidos con su bienestar y su entorno.

EXPERIENCIA PROFESIONAL



Insituto Distrital de Recreación y Deporte. IDRD

Entrenadora de formación técnico deportiva- programa deporte de 0 a 100
Abril 2024 – mayo 2026

- Diseño y ejecución de planes de entrenamiento, enfocados en fútbol sala para adultos.
- Promoción de inclusión y participación equitativa de mujeres y hombres.
- Promoción de hábitos saludables y un estilo de vida dinámico y activo.

EDUCACIÓN



Profesional en entrenamiento deportivo
Fundación Universitaria del Área Andina

Fundamentos de administración deportiva
IDRD

Seminario nacional de actividad física
IDRD

Workshop nacional de investigación en salud.

Tarjeta de entrenador deportivo
Colegio Colombiano de Entrenamiento Deportivo

Instituto Distrital de Recreación y Deporte.

IDRD

Entrenadora de apoyo a la gestión-programa actividad física y deporte

Agosto 2020 – Marzo 2023

- Diseño e implementación de programas de entrenamiento deportivo para estudiantes tanto en línea como presencialmente; para el programa distrital Jornada escolar complementaria.
- Desarrollo de plan de estudios innovador para la asignatura de Educación Física, promoviendo la actividad y el bienestar estudiantil.
- Colaboración para integrar prácticas deportivas efectivas en el currículo escolar.

Grupo Médico Incolger SAS

Entrenadora deportiva de población, adulto mayor

Septiembre 2019- Julio 2020

- Diseño y ejecución de planeaciones de entrenamiento físico.
- Prescripción de ejercicios adaptados a las necesidades de personas mayores, considerando condiciones médicas preexistentes.
- Desarrollo de rutinas de ejercicios personalizados para mejorar la movilidad, la fuerza y el equilibrio en la población mayor.

Organización Deportiva Titanium

Directora Deportiva

Enero 2018-Junio 2022

- Coordinación y supervisión de torneos de fútbol de salón y competencias de atletismo,
- Regulación y cumplimiento de los estándares y normas optimizando la logística de los diferentes escenarios deportivos.
- Diseño de fixtures y sistemas de juego.

HABILIDADES



- Diseño de planeaciones y programas de entrenamiento deportivo
- Desarrollo y ejecución de planeaciones deportivas
- Dirección de equipos
- Liderazgo y motivación a los grupos o individuales
- Análisis de rendimiento y capacidad de observación.
- Adaptabilidad y manejo de diferentes poblaciones
- Evaluación y seguimiento de procesos deportivos.
- Gestión de grupos y acompañamiento individual
- Orientación al logro de objetivos
- Responsabilidad y ética profesional
- Primeros auxilios y prevención de lesiones
- Disciplina, compromiso y pasión por cada labor asignada.

REFERENCIAS



laboral

Johanny Mauricio Falla

cel. 3123673791

Personal

Miguel Ángel Zamora Triviño

cel. 3102501895