


EDUCADOR FÍSICO DEPORTIVO (CAFYD)

"No Brain, No Gain"

PRESENTACIÓN DEL CURRÍCULUM

Jose Miguel del Castillo Molina	
<ul style="list-style-type: none"> Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD). INEF UPM Madrid (1992-1997). Educador Físico Deportivo: Colegiado EFD 55.255. Funcionario Docente en Educación Física de la C.A.M. (<i>puesto nº1 del tribunal de oposiciones</i>) Profesor de Posgrados en varias Universidades impartiendo créditos de Masters y Expertos Universitarios en Ejercicio Físico y Entrenamiento para alumnos de grado. Docente-ponente en Simposios y Congresos Nacionales e Internacionales. Docente-Formador en varias CC. AA para Ayuntamientos y Consejerías de Educación para Profesorado EF y para la Consejería de Sanidad de Médicos y Enfermeras (Proyecto "Receta de Ejercicio o Receta Deportiva"). Asesor actual Consejo COLEF (desde 2018). Vocal COPLEF Madrid (2015-2018). Divulgador habitual de contenidos de ejercicio físico en los medios de comunicación. Escritor de publicaciones y libros técnicos sobre Entrenamiento. Preparador Físico y Entrenador personal. 	

CURRÍCULUM RESUMIDO

Jose Miguel del Castillo Molina	
<p>Datos Personales Email: josemi@josemief.com Teléfono: 615889983 DNI: 01924959C Fecha nacimiento: Madrid, 14-05-1974 Domicilio: C/ Marguerite Duras 08, chalet 18. Rivas Vaciamadrid (Madrid 28523)</p>	

Currículum ampliado | [Acceso al CV digital detallado](#)

FORMACIÓN ACADÉMICA

- **Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD):**
INEF - Universidad Politécnica de Madrid 1992-1997 (*Master Degree in Sport and Exercise Science*).
- Entrenador Nacional Superior de Bodybuilding y Fitness IFBB y FEH (*Federación Española de Halterofilia*).
- Entrenador Nacional de Gimnasia Artística Deportiva.
- Profesor disciplinas defensa personal y deportes de contacto: Full-contact, Kick-boxing, Thai-boxing y Boxeo.

ÁREAS DE ESPECIALIZACIÓN DE PERFIL PROFESIONAL

Mi perfil profesional se ha vinculado desde sus orígenes al inicio de mis estudios en 1992, con 4 campos principalmente y desde hace 30 años, ofreciendo actualmente mi conocimiento a la formación y divulgación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte:

- Entrenamiento personal en fitness, salud y rendimiento deportivo:**
 - o Cambios de composición corporal.
 - o Entrenamiento funcional de la fuerza.
 - o Entrenamiento para la mejora de la salud y ejercicio en enfermedades y patologías.
 - o Rendimiento deportivo (preparación física).
 - o Deportes de contacto (Boxeo, Kick Boxing y Thai-Boxing).
- Formación de Entrenadores/Preparadores físicos, Profesorado de EF, Médicos y Enfermeras en:**
 - o Ayuntamientos.
 - o Consejería de Educación de varias CCAA (*Madrid, Valencia, Castilla La Mancha, etc.*)
 - o Consejería de Sanidad Madrid: proyecto "Receta deportiva" (*5 ediciones entre 2022 y 2023*).
 - o Profesor de Posgrado en Universidades: impartiendo créditos de Máster y Expertos Universitarios.
 - o Simposios y Congresos nacionales e internacionales (*México, Ecuador, Colombia, España, etc.*).
- Docencia de la Educación Física en Secundaria y Formación Profesional:**
 - o Bachillerato y TAFAD principalmente (desde el año 2000 hasta la actualidad).
 - o Más de 1000 horas de formación permanente en el ámbito.
 - o Más de 16 años de Jefe de Departamento de EF.
- Divulgación de contenidos en CAFYD.**

- o Blog de Ciencias del Deporte: <https://josemief.com/blog-ejercicio/> y RRSS (material multimedia complementado con vídeos de entrenamiento).
- o [Publicación de libros técnicos sobre entrenamiento y salud](#) (CORE, Fuerza, Entrenamiento en suspensión, HIIT, Salud y Receta de Ejercicio) en formatos digital y publicación impresa.
- o [Colaboración con la mayoría de los principales medios de comunicación nacionales e internacionales \(TV, radio, prensa y revistas especializadas\)](#).
- o Actualización científica en temas de Entrenamiento y Salud.
- o Hábitos de vida saludables y lucha contra el sedentarismo en todas las poblaciones (niños, adultos y mayores). Envejecimiento saludable.

PUBLICACIONES TÉCNICAS

- Libro **“Manual completo de Entrenamiento actual de Core. Más rendimiento y salud. Menos lesiones. De la Investigación a la práctica” (2020)**. Editorial Círculo Rojo. [Versión impresa](#) y [Versión digital](#).
- Libro **“Conceptos avanzados de entrenamiento con cargas” (P.J. Benito Peinado, 2020)**. Editorial Círculo Rojo. Colaboración en el capítulo 12, como co-autor: selección de ejercicios de fuerza, [Versión impresa](#).
- Publicación en Journal, Revista Española de Educación Física y Deportes (*Spanish Journal of Physical Education and Sports*)
 - [¿Por qué es necesario aumentar las horas de educación física?](#). Número 419, año LXIX, 4º trimestre, 2017, (nº 17, VI Época).
 - [Manual completo ENTRENAMIENTO ACTUAL DEL CORE. Más rendimiento y salud. Menos lesiones. De la investigación a la práctica](#). Número 431, año LXXII, 4º trimestre, 2020, (nº 29, VI Época).
- Libro **“¡Educación Física!, asignatura estrella: píldora gratis de salud y calidad de vida que optimiza el cerebro y el rendimiento académico” (mayo 2024)**. [Versión digital](#). Mejora del rendimiento cognitivo, académico y de la disciplina. Pautas para elegir el tipo de AF que mejora la cognición (¿fuerza, resistencia, flexibilidad o cluster?). Perjuicios del castigo sin deporte. Mejora del bienestar mental, ansiedad y depresión a través del ejercicio. Argumentación contundente y sólida de la evidencia científica, que sitúa a la EF y al Ejercicio en el centro de la educación, la salud y el desarrollo integral. Datos actuales de sedentarismo, sobrepeso y obesidad, abuso de pantallas y enfermedades.
- Libro **“Receta De Ejercicio. El Ejercicio es Medicina” (julio 2024)**. [Versión digital](#). Libro que se nutre de la formación impartida y ampliada para Médicos y Enfermeras de Madrid, durante 5 ediciones, para implantar en la Seguridad Social el proyecto estatal de la “Receta de Ejercicio” que profundiza en el ejercicio-salud en la prevención y tratamiento de enfermedades y patologías (BOE 2022).
- Libro **“Entrenamiento de la Condición Física: fuerza funcional, entrenamiento en suspensión, CORE y HIIT” (noviembre 2024)**. [Versión digital](#). Libro de cabecera ampliado de la formación impartida para Profesores de E.F. de Madrid, durante 5 ediciones desde 2018 a 2025. Actualización del conocimiento sobre el entrenamiento científico con una orientación práctica y funcional.

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- **Cuerpo de funcionarios de profesores de Secundaria, especialidad Educación Física** (Secundaria y Ciclo Formativo superior TAFAD). Como docente en centros públicos desde el año 2000. Puesto nº 38 en las oposiciones 2004 de 1.600 aspirantes, y 1º de su tribunal por notas, obteniendo plaza como funcionario.
- **Asesor del CONSEJO COLEF** (octubre 2018 - actualidad).
- **Junta de Gobierno del COPLEF Madrid** (*Colegio Oficial de Licenciados en CC de la Actividad Física y del Deporte*): Vocal área de entrenamiento, fitness y EF. Colegiado 55.255 (octubre 2015 a octubre 2018).
- **Comité de expertos del COPLEF de Madrid de Fitness, salud y E.F.** (octubre 2015 a octubre 2018).
- **Miembro del Proyecto #EF1hDiaria** con campañas a nivel estatal de gran repercusión en los medios, consiguiendo junto a los Colegios profesionales, la 3ª hora de EF en muchas CC.AA. [Campaña Change.org](#)
- **Miembro del Comité Editorial y Revisor de Blogs en Ciencias del Ejercicio en G-SE**, Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud.
- **Entrenamientos todo tipo de poblaciones: receta deportiva, salud, estética corporal y rendimiento deportivo.**

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN ([acceso detallado a formaciones impartidas](#))

- **Ponente en Congresos, Simposios, Cursos y Jornadas nacionales e internacionales** (México, Ecuador, Colombia, España: Madrid, Galicia, Asturias).
- **Docente de formación en varias Consejerías de Educación** (Madrid, Valencia, Castilla La Mancha) **y en los Polideportivos públicos municipales para profesionales del deporte** (Ayuntamiento de Madrid) para entrenadores, preparadores físicos y profesores de EF: “Entrenamiento de la condición física”: fuerza, entrenamiento en suspensión, core, HIIT, etc.
- **Docente de formación para la Consejería de Sanidad de Madrid** (Comunidad de Madrid) de médicos y enfermeras del proyecto “Receta de ejercicio” (*Receta Deportiva*). [Campaña change.org](#)
- **Profesor de posgrado en numerosos Expertos Universitarios y Masters** en Ciencias Actividad Física y Deporte para alumnos de grado CAFYD (España: Madrid, Málaga, Vitoria, Murcia. México, Colombia).

PREMIOS

- **Premio Fitness “Promoción de la actividad física y hábitos saludables: lucha contra la obesidad infantil 2017”.**

- Finalista del II Concurso de **Post Solidario Mutua Madrileña** 2015.
- **TOP 100 SALUD DEPORTIVA (Influencers de la salud)**: 1ª posición durante semanas (puntuación basada en KLOUT: 73/100 puntos). Ranking de usuarios de habla hispana más activos y con más interacciones en redes sociales en materia de Salud Deportiva (Ciencias de la actividad física y el deporte, podología deportiva, psicología del deporte, nutrición deportiva, medicina del deporte, fisioterapia deportiva, y aquellas materias relacionadas con estas 6 modalidades y la salud en el deporte).

DIVULGACIÓN EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- **Colaboración con la mayoría de los principales medios de comunicación nacionales e internacionales (TV, radio, prensa y revistas especializadas).**
 - **TELEVISIÓN**: TVE, Antena 3, La Sexta TV, Ten TV.
 - **RADIO**: RNE, La Cope, Onda Cero.
 - **PERIÓDICOS**: ABC, EL País, El Mundo, Periódico El Español, 20 minutos, Huffington Post, BBC Mundo, Mundo Deportivo, As, Europa Press.
 - **REVISTAS**: OCU, SportLife, Train Hard, Women's Health, Soy Corredor, Eroski Consumer, Revista GQ, Mujer Hoy, Telefónica
 - **MEDIOS DIGITALES**: Vitónica, Xataca, Reebok, Mujer sin stop, Mapfre, Telecinco, La Cuatro, Consejo Colef, Maldita Ciencia, Siempre en Familia.

