



Curriculum Vitae Jhonny Alberto Montoya Arroyo, M.Sc

## DATOS PERSONALES

Nombre: Jhonny Alberto Montoya Arroyo.

Fecha de nacimiento: 13 enero de 1980.

Nacionalidad: Costarricense.

Cédula: 205460106.

Domicilio: La Guácima de Alajuela.

Lugar de trabajo y puesto: Profesor, Universidad de Costa Rica, Entrenador Deportes de Endurance.

Teléfono de habitación: 2215-6828.

Teléfono móvil: 8831-3222.

Correo electrónico: jjmontoyacr@gmail.com

## ESTUDIOS REALIZADOS

Maestría en Ciencias del Movimiento Humano, Universidad de Costa Rica, Costa Rica, 2007.

Egresado del Programa de Licenciatura en Ciencias del Deporte con Énfasis en Salud, Universidad Nacional, Costa Rica 2002.

Bachiller, Enseñanza de la Educación Física Deportes y Recreación, Universidad Nacional, Costa Rica 2001. Bachiller en Enseñanza Media, Liceo San Rafael, Costa Rica 1997.

Licenciatura en Ciencias del Deporte énfasis en Salud, Universidad Nacional, Costa Rica.





Maestría en Ciencias del Movimiento Humano, Universidad de Costa Rica, Costa Rica.

#### ESPECIALIZACIONES:

Entrenador de Triatlón Nivel II, Federación Unida de Triatlón FEUTRI, San José, Costa Rica.

Entrenador de Atletismo Nivel I, Federación Costarricense de Atletismo FECOA, San José, Costa Rica.

Entrenamiento Funcional.

#### OTROS ESTUDIOS REALIZADOS

Licencia Nivel I, Entrenador de Atletismo, Federación Costarricense de Atletismo, San José, CR., 2020.

III Congreso de Ciencias Aplicadas a la Natación, CON, UCR y FECONA, San José, C.R., 2019.

II Congreso Nacional de Educación Física y Deporte, UNA, ICODER, MEP, CON UCR, San José, CR., 2019. Licencia Nivel II, Entrenador de Triatlón, Federación Unida de Triatlón FEUTRI, San José, CR., 2018.

II Jornada: La Persona Adulta Mayor y el Ejercicio, Esc. De Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, San José, CR., 2018.

I Congreso Nacional de Educación Física y Deportes, UCR, UNA, MEP, CON, ICODER, Universidad de Costa Rica, CR., 2018.

XXIV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2018.

Curso: Buenas Prácticas de Investigación Biomédica (investigación observacional e investigación intervencional), Universidad de Costa Rica, CR., 2017.

VI Congreso Internacional de Preparación Física y VI Congreso Internacional de Medicina del Deporte, Double Tree Hilton, Cariari CR., 2017.





II Congreso de Ciencias Aplicadas a la Natación, CON, UCR y FECONA, San José, C.R., 2017.

XXIII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2017.

Curso Entrenamiento y Ciencias Aplicadas a los Deportes de Endurance, Comité Olímpico Nacional, CR. 2016.

XXII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2016.

Capacitación de F.I.T Funtional Intensity Training, Universidad de Costa Rica, San José, CR., 2016.

I Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas a la Natación, CON, UCR y FECONA, San José, C.R., 2015. XXI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2015.

Seminario de Fisiología del Ejercicio, Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica, 2014.

XX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2014.

XIX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2013.

Capacitación para Entrenadores de Triatlón de la Federación Unida de Triatlón de Costa Rica, FEUTRI, CR., 2013

Ingles Conversacional, Escuela Lenguas Modernas Universidad de Costa Rica, CR., 2012.

XIV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2007.

Curso Técnico para Entrenadores de la Solidaridad Olímpica de Balonmano, Comité Olímpico Nacional, San José C.R., 2005.





VI Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol, Universidad de Costa Rica, C.R., 2005.

III Congreso Centroamericano de Educación Física, Deportes y Recreación, Ciudad de Panamá, Panamá, 2005.

Curso de Actualizaciones en Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Nutrición, Universidad de Costa Rica, CR., 2004.

XI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2004.

X Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2003.

II Seminario Internacional de Actividad Física y Patologías, Heredia Costa Rica, 2003.

XIX Congreso Panamericano de Educación Física, Puebla México, 2003.

IX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2002.

Congreso “Bases Científicas del Entrenamiento Deportivo en Adolescentes”; XXIV Juegos Deportivos Nacionales Nicoya, CR, 2002.

## CONOCIMIENTO DE IDIOMAS Y HERRAMIENTAS DE CÓMPUTO.

Manejo de Inglés Intermedio-avanzado.

Manejo de diferentes paquetes en ambiente Windows, Word, Power Point y SPSS (estadística).

## EXPERIENCIA PROFESIONAL.

Docente, Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, 2005 – 2020





Cursos de Área:

Prescripción del Ejercicio Contra Resistencia I y II,

Acondicionamiento Físico y Motor

Acondicionamiento Físico Deportivo

Taller Desarrollo de Cualidades Físicas y Motrices Aplicadas al Deporte

Coordinador de la Experiencia Profesional en el Área de Rendimiento Deportivo

Pedagogía del Balonmano y diversas Actividades Deportivas

Seminario de Temas Actuales en Fuerza Potencia y Velocidad

Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano

Seminario de Temas Actuales en Fuerza, Potencia y Velocidad

Entrenador Personal, 2002 -2020 (tanto deportes como atletismo, duatlón y triatlón, como en área de fitness entrenamiento contra resistencia).

Investigador, en el Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano CIMOHU, con funciones específicamente en el Laboratorio de Clima Controlado, 2017, 2020.

Coordinador de la Comisión de Acción Social de la Escuela de Educación Física y Deportes, 2013-2017.

Miembro del Comité organizador del XIX y XX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2013-2014-2015.

Integrante de la Comisión de Divulgación del Programa de Doctorado en Ciencias del Movimiento Humano, convenio Universidad Nacional y Universidad de Costa Rica, 2009.

Delegado II Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos, C.R, 2008.





Coordinador del Área de Talleres del XV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2007.

Coordinador del Área de Talleres del XV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2006.

Programas Deportivos y Recreativos de la Universidad de Costa Rica, y Entrenador Personal, 2004.

Asistente en el Programa de Investigación y Extensión “Salud Integral para una Mejor Calidad de Vida “, Universidad Nacional 2002.

Escuela León Cortés Castro, Carrizal 2002, Profesor.

Programación y Dirección de Campamentos, de la Escuela Ciencias del Deporte UNA, 2000 y 2002.

Cursos de Verano de Natación en la Escuela Ciencias del Deporte UNA, 2001.

Comité de Premiación, Juegos Nacionales ICODER 2001, disciplina de Ciclismo de montaña, San José CR., 2001

Liceo San Rafael de Alajuela, 2001, Profesor.

Escuela León Cortes de Alajuela, 2001, Profesor.

## PRODUCCIÓN INTELECTUAL.

Publicación en la Revista Pensar en Movimiento, Análisis de la Variables de Juego en un Partido de Tenis durante un Torneo Nacional en Costa Rica. Vol. 16, No.2, pp. 1- 22, 2018.

Publicación en la Revista Ciencias del Ejercicio y la Salud; Efecto Agudo del Yoga y la Danza Aeróbica Sobre el Estado de Animo y el Funcionamiento cognitivo en Hombres y Mujeres. Vol. 5, N° 1, 2007.

Publicación en la Revista Ciencias del Ejercicio y la Salud; Identificación y Comparación de Síntomas de Dismorfia Muscular Entre Sujetos (Hombres y





Mujeres) que Practican Físico Culturismo de Rendimiento y Otros que Únicamente Realizan Entrenamiento con Pesas. Vol. 3, N° 1, 2003.

Investigación sobre el Efecto de un Estimulo Visual en Frecuencia Cardíaca, Temperatura Corporal y Percepción del Esfuerzo en Ciclistas, 2001, expuesta en el Simposio Ciencias del Deporte el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica 2002.

Revisión bibliográfica sobre Comportamientos Adictivos Hacia el Ejercicio, el Deporte y la Actividad Física, 2003; sin publicar.

Actualmente se encuentra en proceso la publicación del estudio, y el estudio "Diferencia en la percepción de esfuerzo y estado de ánimo en una clase con Kettlebells de diferente diámetro pero igual peso".

Revista Pensar en Movimiento, Análisis de la Variables de Juego en un Partido de Tenis durante un Torneo Nacional en Costa Rica. Vol. 16, No.2, pp. 1- 22, 2018.

Revista Ciencias del Ejercicio y la Salud; Efecto Agudo del Yoga y la Danza Aeróbica Sobre el Estado de Animo y el Funcionamiento cognitivo en Hombres y Mujeres. Vol. 5, N° 1, 2007.

Revista Ciencias del Ejercicio y la Salud; Identificación y Comparación de Síntomas de Dismorfía Muscular Entre Sujetos (Hombres y Mujeres) que Practican Físico Culturismo de Rendimiento y Otros que Únicamente Realizan Entrenamiento con Pesas. Vol. 3, N° 1, 2003.

## DISTINCIONES.

Reconocimiento como expositor Primer Congreso Internacional FIEP 2020 Mitad del Mundo, Actividad Física Deporte y Recreación, Ecuador 2020.

Reconocimiento como Tallerista I Congreso Nacional de Educación Física y Deportes, UCR, UNA, MEP, CON, ICODER, Universidad de Costa Rica, CR., 2018.

Reconocimiento como expositor en el XIV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2007.





Reconocimiento como expositor en el III Congreso Centroamericano de Educación Física, Deportes y Recreación, Ciudad de Panamá, Panamá, 2005.

Reconocimiento como expositor en el XI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2004.

Reconocimiento como expositor en el X Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2003.

Reconocimiento como expositor en el V Congreso Nacional y II Centroamericano de Educación Física, Heredia Costa Rica, 2003.

Reconocimiento de la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica, por la participación como expositor en las Jornadas de Investigación de la Semana de la Vinculación, 2003.

Reconocimiento como expositor, en el IX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Costa Rica, CR., 2002.

Reconocimiento, Asociación de Educadores Pensionados (ADEP), participación en el Programa “Salud Integral para una Mejor Calidad Vida”, 2002.

Agradecimiento, Escuela Ciencias del Deporte, participación en el proceso de admisión, 2001.

Reconocimiento, Centro Costarricense de Ciencia y Cultura, participación en el Festival de Derechos y Deberes de los Niños, 2001.

