



## Curriculum Vitae

### Informazioni personali

**NOME / COGNOME** Rachel Aymara Spencer

**INDIRIZZO**

**TEL**

**E-MAIL**

**NAZIONALITÀ**

**DATA DI NASCITA**

**SESSO**

**QUALIFICA** Istruttrice Federale Fidal (Federazione Italiana di Atletica Leggera).  
Presidente della Associazione Sportiva Dilettantistica "Atletica Parioli" con sede in Roma e campo di allenamento presso lo Stadio Paolo Rosi in Roma.

### Esperienze lavorative

**DATE** 2017-2018

**POSIZIONE** Istruttrice

**AZIENDA/INDIRIZZO** Scuola Santa Angelica Balabanoff

**DATE** 2018-2020

**POSIZIONE** Istruttrice

**AZIENDA/INDIRIZZO** Scuola atletica di Pomezia

**DATE** 2020-2023

**POSIZIONE** Istruttrice

**AZIENDA/INDIRIZZO** Velocemente Accademy

**DATE** Dal 2023

**POSIZIONE** Istruttrice

**AZIENDA/INDIRIZZO** Atletica Parioli



## Curriculum Vitae

**Attività Sportiva**      Atleta della squadra Nazionale Cubana di Atletica Leggera dal 1993 al 1998 .Campionessa Nazionale Cubana nelle discipline del Salto in Lungo e Salto Triplo dal 1993 al 1998. Vincitrice del Campionato Centro Americano nell Salto Triplo nel 1996. Dal 1999 in Italia atleta tesserata con la squadra Fondiaria Sai sempre nelle discipline del Salto triplo e salto in lungo

**Formazione**            In Cuba ha frequentato l'ISEF cubano a Ciudad de La Havana.  
Nel 2017 ha frequentato il corso della Federazione Italiana Atletica Leggera conseguendo il titolo di Istruttrice..  
Ha frequentato negli anni corsi di approfondimento della FIDAL:

- Velocità prolungata e variazioni ritmiche con Chiara Milardi
- Allenare i salti in stensione con Gianni Cecconi
- Seminario di salto in lungo con Luca Zanotti
- Seminario della forza: principi fisiologici e metodologici per una corretta esecuzione degli esercizi con sovraccarico con Stefano Serra
- Seminario di Salto in Alto con Stefano Ciardi
- Atletica psicomotoria e racconti giocati con Antonio Mazzoni

### Abilità e competenze

**LINGUA PARLATA**      Italiano  
**ALTRA/E LINGUA/E**    Spagnolo (madrelingua)

**ABILITÀ E COMPETENZE SOCIALI**      Saper lavorare singolarmente ed in gruppo.  
Buona dialettica.

**ABILITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE**      Ottime capacità organizzative