


FORMACIÓN EN  
CENTRO  
DEPORTIVO  
HYTASA (FCT)



DARÍO OLMO GÓMEZ

# CENTRO DEPORTIVO HYTASA



# FUNCIONES Y TAREAS QUE REALIZO

## PISCINA

- Realizar sesiones de natación
- Corrección a los usuarios para mejorar la técnica
- Ejecución del calentamiento general
- Apoyo dentro de la piscina para niños pequeños

## GIMNASIO

- Control de los usuarios del gimnasio
- Creación de rutina para los usuarios
- Resolver dudas
- Realizar clases dirigidas
- Ejecución del calentamiento y estiramiento

# CARACTERÍSTICAS QUE REQUIERE EL PUESTO

## PERSONALES

- Ser responsable
- Expresarse con claridad
- Tener motivación
- Tener liderazgo
- Ser creativo
- Tener confianza en sí mismo
- Ser capaz de observar y evaluar

## PROFESIONALES

- Contar con la formación adecuada
- Tener conocimientos de salvamento acuático
- Tener conocimientos de primeros auxilios
- Dominio de las técnicas de natación
- Tener conocimientos acerca del entrenamiento
- Capacidad de elaborar sesiones

## SOCIALES

- Ser amigable
- Ser capaz de trabajar en equipo
- Comunicar de forma efectiva
- Capacidad de inclusión
- Tener paciencia

# CLIENTELA

| GIMNASIO                                | SALAS DIRIGIDAS  | PISCINA  |
|---|--|--|
| Por la mañana: 15-20 personas cada hora | Zumbón, Pilates y ABS Streaching: 20-25 personas aproximadamente                   | Por la mañana: 20 personas aproximadamente cada hora   |
| Por la tarde: 20-30 personas cada hora  | Energy Power, Circuito de Pérdida de Peso y Combat: 10-12 personas aproximadamente | Por la tarde: 25-30 personas durante las primeras horas de la tarde<br>16:30h-19:30h (asisten también niños pequeños)<br><br>20-25 personas las últimas horas de la tarde. |
|   | Core, Glúteo Strong, Cross Training: 8-10 personas aproximadamente                 |  |

# HORARIO HABITUAL

## PISCINA

**LUNES A VIERNES**

**Por la mañana:**

**9:00h-13:00h**

**Por la tarde:**

**16:30h-22:30h**

## GIMNASIO

**LUNES A VIERNES**

**Por la mañana:**

**9:00h-14:00h**

**Por la tarde:**

**16:00h-22:00h**

# HORARIO HABITUAL

## Salas dirigidas

|               | LUNES        | MARTES         | MIÉRCOLES    | JUEVES         | VIERNES |
|---------------|--------------|----------------|--------------|----------------|---------|
| 9:30h-10:30h  | Zumbón       | Pérdida Peso   | Zumbón       | Pérdida Peso   | Pilates |
| 10:30h-11:30h | Energy Power | Pilates        | Energy Power | Pilates        | Zumbón  |
| 11:30h-12:30h | Pilates      | ABS Streaching | Pilates      | ABS Streaching |         |
| 17:30h-18:30h | Pilates      | Pilates        | Pilates      | Pilates        |         |
| 18:30h-19:30h | Combat       | Glúteo Strong  | Combat       | Glúteo Strong  | Zumbón  |
| 19:30h-20:30h | Core         | Energy Power   | Pérdida Peso | Energy Power   | HITT    |
| 20:30h-21:30h | Pérdida Peso | Cross Training | Core         | Cross Training |         |

# OPCIONES DE DESPLAZAMIENTO AL CENTRO DE PRÁCTICAS



SEVICI



AUTOBÚS



METRO

# RELACIÓN CON LOS TUTORES

Mi relación con el tutor docente y con el tutor laboral ha sido muy buena. Alejandro me ha ayudado siempre que lo he necesitado y se ha preocupado por que haga el proyecto de la mejor forma posible. Por otra parte, Guillermo también ha estado para atenderme en todo momento y teniendo muy en cuenta mi bienestar en el centro

## ¿CÓMO ME HE SENTIDO DENTRO DE ESTE ÁMBITO LABORAL?

Me he sentido muy cómodo, ya que es un ámbito que me gusta y me motiva mucho, además, he tenido compañeros muy agradables y atentos que me han hecho sentir como en casa.

## ¿QUÉ ME LLEVO DE MIS PRÁCTICAS?

De mis prácticas realizadas en el Centro Deportivo Hytasa me llevo una gran experiencia, habiendo tocado varios campos del deporte. También he conocido a grandes personas que han sido mis compañeros pero puedo considerarlos mis amigos.

FIN

---