

# Centro de entrenamiento WIMUV

Elena Inés Puebla



# Funciones y tareas que realizo

- 1- Explicar detalladamente el entrenamiento del día con demostraciones a los clientes del apartado de ejercicios funcionales.
- 2- Motivar a los clientes mientras realizan el entrenamiento.
- 3- Supervisar y controlar la técnica y ejecución de los ejercicios.
- 4- Corregir fallos y dar feedbacks a los clientes.
- 5- Responder a las cuestiones y dudas que les surjan a los clientes y ser amable y educada con ellos.



# Características personales, profesionales y sociales que requiere el puesto

## Características personales:

- Analítico
- Atento
- Comunicativo
- Apasionado
- Modélico (las demostraciones son muy importantes)
- Motivador
- Alegre

## Características profesionales:

- Resolutivo
- Tolerante
- Paciente
- Comunicador efectivo
- Cierta experiencia en ejercicios funcionales (no es obligatorio pero facilita el trabajo)
- Saber inglés (los entrenamientos están en inglés)

## Características sociales:

- Amable
- Educado
- Extrovertido
- Social
- Motivador
- Saber escuchar
- Saber iniciar y mantener una conversación

# Clientela y horario habitual

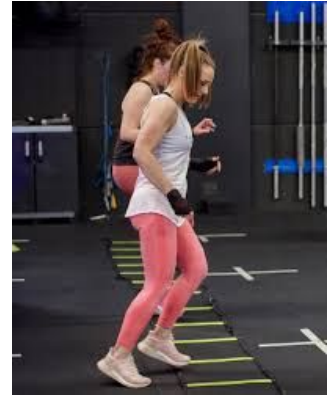
De lunes a viernes por las mañanas de 7:00 a 13:00 y por las tardes de 17:00 a 10:00.

Los sábados por la mañana de 9:00 a 12:00.

En el apartado de ejercicios funcionales los clientes son muy diversos, ya que hay gente de todas las edades, además de que suele haber personas con diferentes lesiones a las que se les suelen modificar algunos ejercicios.

En el apartado de “strong” suele haber gente de entre 20-50 años a las que se les suele exigir más físicamente, ya que se trabajan con pesos y técnicas más desafiantes.

En el apartado de “hyrox” también suele haber gente de entre 20-60 años, y en este apartado se trabaja más la resistencia aeróbica, ya que el entrenamiento suele consistir en correr ciertas distancias, combinándolas con ejercicios de fuerza.



# Opciones de desplazamiento al centro de prácticas

El centro de entrenamiento WIMUV se encuentra en el Polígono Industrial de Salteras, un pueblo del Aljarafe, Sevilla, concretamente en la nave 6-8. El centro de prácticas se encuentra a 20km de la capital. Se puede acceder fácilmente en coche y también hay una parada de autobús en la entrada del polígono industrial (a 5 minutos andando del gimnasio). Hay una estación de tren de cercanías en Salteras pero se encuentra bastante lejos del centro de prácticas (40 minutos andando). Mi recomendación es que elijas este centro de prácticas si vives en una zona del Aljarafe cercana a este centro, ya que hay pocas combinaciones posibles de transporte público y la mejor opción es ir en coche.



# Relación con los tutores

Aunque no he tenido mucho contacto con mi tutor laboral, estoy muchas horas con otros dos monitores del centro, que además de ser agradables y amables, resuelven cualquier duda que te surja, te explican el porqué de cada cosa que hacen y te dan consejos y feedbacks sobre cómo mejorar tus explicaciones y cómo tratar a la gente.

Con mi tutor docente he tenido varias reuniones, tanto colectivas como individuales. En las reuniones colectivas nos explicaba los puntos del proyecto y cómo tenían y que tenían que contener las entregas (cada dos-tres semanas había una entrega). En las reuniones individuales te da consejos de mejora y te guía en las partes donde puedas tener más problema, además de indicarte cómo debes plasmar las ideas.

# ¿Cómo me he sentido dentro de este ámbito laboral?

Me he sentido fuera de mi zona de confort en algunas ocasiones, ya que parecen tareas sencillas pero tienes que estar pendiente de mil cosas a la vez, mientras que tienes que estar animando a la gente que está realizando el entrenamiento.

Sin embargo, trabajar en este ámbito laboral es muy reconfortante, ya que la gente es muy comprensiva y agradecida contigo.



# ¿Qué me llevo de mis prácticas?

De mis prácticas me llevo sin duda el trato con la gente, ya que hay personas con mil historias y problemas detrás que a pesar de eso van allí, te ponen buena cara y te alegran el día. Son personas que aunque te equivoques son comprensivas contigo y te ayudan en todo lo posible.

Las prácticas también me han ayudado a soltarme más con la gente y a poner más atención a los detalles y a las tareas que tengo que realizar.

En cuanto al proyecto, las prácticas me han ayudado a aclarar dudas y a servirme de inspiración sobre cómo organizar una clase, cómo organizar el espacio y cómo se debe tratar a la gente, entre otras cosas.