

ROOKIE'S BOX



BOX DE CROSSFIT EN MAIRENA DEL ALJARAFE
DANIEL LOPEZ GUERRERO

1.FUNCIONES

- Realización del calentamiento
- Feedback continuo a los clientes
- Corrección de técnica
- Animación constante a los atletas
- Explicación de alguna parte del entreno

2. CARACTERÍSTICAS PERSONALES DEL PUESTO

- Actitud
- Ganas de aprender
- Estar interesado por el crossfit
- Conocimiento del deporte
- Comunicación
- Capacidad de motivación

3. CLIENTELA Y HORARIO HABITUAL

Cuando el número de clientela es mayor es entre 18:15-20:30 de la tarde en la cual el box suele estar lleno, depende también un poco del día y del clima, si hace más calor los clientes suelen venir a entrenar más tarde o por la mañana, si el tiempo está más equilibrado los clientes suelen venir a media tarde. El horario habitual que tengo de prácticas comprende de una hora por la mañana y cinco horas por la tarde (17:00-22:00). La hora de la mañana suele ser entre 9:15 o 10:30 ya que también aprovecho para quedarme a entrenar.

5. RELACIÓN CON LOS TUTORES

La relación es y ha sido buena con los tutores ya que ha habido entendimiento desde el principio y con el tutor laboral se mantiene buena relación con el desde hace más de un año con el cual he estado entrenando y trabajando anteriormente lo cual es un punto a favor. Aparte de los tutores, la relación con los demás entrenadores es magnífica ya que desde el principio me han tratado como uno más y se han preocupado en que aprenda lo máximo posible y me han ayudado con todo para que el aprendizaje se me haga más rápido y más fácil.

7. ¿CÓMO TE HAS SENTIDO EN ESTE ÁMBITO LABORAL?

En este ámbito laboral me he sentido muy cómodo ya que es un ámbito que me gusta y que me gustaría dedicarme a ello en un futuro o a algo relacionado, me he sentido en todo momento como uno más ya que han estado muy encima mía y me lo han puesto todo muy fácil.

¿QUÉ ME LLEVO DE MIS PRÁCTICAS?

Me llevo un gran aprendizaje sobre un deporte que me gusta mucho y al cual me dedico en mi tiempo libre. También me llevo unos buenos compañeros con los cuales he mantenido una buena relación desde el primer momento y me lo han puesto todo muy fácil. Aparte me llevo una mejora aprendida por parte de las prácticas a la hora de realizar los entrenos lo que me ha proporcionado mejorar notablemente en la práctica de este deporte. Por último me llevo las ganas de seguir aprendiendo sobre este ámbito y seguir mejorando.