

# FORMACIÓN EN CENTROS DE TRABAJO (FCT)

LUGAR DE PRÁCTICAS: CENTRO DEPORTIVO HYTASA

**NACHO PUENTES CABRERIZO**

TSEASD (IES RAMÓN CARANDE)

TUTORES:

- LABORAL: GUILLERMO LINARES
- DOCENTE: ALEJANDRO ÁLVAREZ



# FUNCIONES Y TAREAS QUE REALIZO

## PISCINA:

-Monitor de natación:

- Planificación de sesiones para todos los niveles.
- Dar clases de natación a niños, adultos y personas mayores.
- Monitor desde dentro del agua con los más pequeños.
- Dirigir el calentamiento en tierra.

## GIMNASIO

-Monitor de sala:

- Atención a los usuarios.
- Ayudar/resolver dudas a quién lo necesite.
- Hacer listas para las actividades dirigidas y apuntar a la gente que lo solicite.
- Moverse por la sala para corregir técnicamente o aconsejar a quién lo necesite.

-Actividades dirigidas:

- Participar como usuario para ir viendo en primera persona la dinámica de las clases.
- Dirigir calentamientos y estiramientos.
- Preparar sesiones.
- Impartir clases dirigidas.

# CARACTERÍSTICAS QUE REQUIERE EL PUESTO

## PERSONALES

- Buena comunicación (ser claro y conciso).
- Empatía, para conectar con los usuarios.
- Paciencia.
- Responsabilidad y puntualidad.
- Condición física adecuada.
- Actitud proactiva.

## PROFESIONALES

- Hay que tener conocimientos técnicos.
- Saber evaluar la condición física de los usuarios.
- Capacidad para adaptar las sesiones a las necesidades individuales de los usuarios.
- Capacidad de liderazgo.
- Experiencia previa y/o formación adecuada.

## SOCIALES

- Hay que tener cierto don de gente.
- Empatía.
- Paciencia, para explicar ejercicios o técnicas las veces que sea necesario.
- Capacidad para motivar a los usuarios.
- Tratar con respeto a todos los usuarios.

# CLIENTELA

## PISCINA

- MAÑANA: Personas mayores mayoritariamente.
- TARDE:
  - 16:30-19:30: Niños
  - 19:30-22:30: Adultos y personas mayores.

## GIMNASIO

- MAÑANA: Principalmente personas mayores, también adultos y algún adolescente.
- TARDE: Adultos, adolescentes y personas mayores, también vienen a ciertas horas los de waterpolo.



# HORARIO HABITUAL

## PISCINA

- MAÑANA: 9:00-13:00
- TARDE: 16:30-22:30



## GIMNASIO

- MAÑANA: 9:00-14:00
- TARDE: 16:00-22:00



# HORARIO HABITUAL (ACTIVIDADES DIRIGIDAS)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30-10:30	Zumbón	Circuito pérdida peso	Zumbón	Circuito pérdida peso	Pilates
10:30-11:30	Energy power	Pilates	Energy power	Pilates	Zumbón
11:30-12:30	Pilates	Abs stretching	Pilates	Abs stretching	
17:30-18:30	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
18:30-19:30	Combat	Glúteo strong	Combat	Glúteo strong	Zumbón
19:30-20:30	Core	Energy power	Circuito pérdida peso	Energy power	HIT
20:30-21:30	Circuito pérdida peso	Cross training	Core	Cross training	

# OPCIONES DE DESPLAZAMIENTO AL CENTRO DE PRÁCTICAS

El centro deportivo Hytasa se encuentra situado en el barrio del Cerro del Águila, concretamente en la Avenida de Hytasa, 10, 41006 Sevilla.

Las opciones de desplazamiento que yo tengo para desplazarme hasta este lugar, teniendo en cuenta que vivo en la Avenida de la Ciudad Jardín, son las siguientes:

- Vehículo propio (en mi caso moto): 5 minutos.
- Caminando: 15-20 minutos.
- Bicicleta: 7 minutos.
- Transporte público: Podría caminar 5-10 minutos hasta el Antiguo Matadero, y subirme al 38, para bajarme 2 paradas después a escasos metros del Centro Deportivo Hytasa. Total: 15 minutos aproximadamente.

Otra opción de autobuses podría ser el 26, se coge en el mismo sitio que el 38, la única diferencia es que te debes bajar tras tres paradas y te deja en Afán de Ribera, teniendo que andar unos 2-3 minutos hasta llegar al destino. Total: 18 minutos aproximadamente.

# RELACIÓN CON LOS TUTORES

## DOCENTE

- Mi tutor docente es Alejandro Álvarez, fue nuestro profesor de natación y valoración en el primer curso del grado. Tengo buena relación con él, me parece una buena persona y que quiere lo mejor para sus alumnos, motivándolos a conseguirlo.

## LABORAL

- Mi tutor laboral es Guillermo Linares, Coordinador de CampuSport en el Centro Deportivo Hytasa. Guillermo me parece una buena persona, nos ha tratado muy bien desde el comienzo de las prácticas. Además, ha sido comprensivo y flexible a la hora de cambiar turnos por trabajo o entrenamiento.

Nos ha comunicado que está muy contento con nosotros, que hace tiempo que no venían alumnos de prácticas tan buenos y con tanta actitud. También me ha hecho saber que quiere contar conmigo para quedarme trabajando en verano en la empresa, ya que le he gustado mucho en todo, pero en especial en la piscina con los niños.

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

- Me he sentido súper bien dentro de éste ámbito laboral. He estado siempre muy cómodo y agusto, tanto al realizar mis funciones y tareas, como con los trabajadores, como con los usuarios.

He aprendido muchísimo de esta experiencia, gracias a los trabajadores, que nos han tratado muy bien y nos han enseñado mucho.

Me he adaptado muy rápido a la metodología de trabajo que tienen en el Centro Deportivo Hytasa, por lo que he aprovechado muy bien las prácticas para aprender y dar todas las clases posibles.



# ¿QUÉ ME LLEVO DE MIS PRÁCTICAS?

De estos meses de prácticas, me llevo una experiencia inolvidable, unas personas maravillosas (tanto trabajadores como usuarios) y un aprendizaje descomunal.

Estoy muy contento de haber realizado las prácticas en el Centro Deportivo Hytasa, me ha sorprendido para bien.

Además, he ganado más experiencia de cara al mundo laboral en el ámbito deportivo, cosa que viene genial.

