
FITNESS 4ALL

Alcalá de Guadaira

Lucía Antón Gallego
2ºA FCT

FUNCIONES Y TAREAS

- Realizar clases intensas de 30 minutos conocidas como: **FORCE, META, GLUTCOR Y BOXING**
- Participar en clases funcionales para tomar contacto con ellas y con el paso del tiempo, dirigiérlas.

Estas clases son: **Body Pump, Crossfit, Body Combat, Body Balance, Pilates y Spinning.**

- Hacer **mediciones en la tanita** (peso) a los nuestros socios del gimnasio para hacerles un seguimiento durante el primer mes.
- Hacer mediciones en tanita y explicarles los datos a los usuarios que lo soliciten.
- **Realizar rutinas de entrenamiento** a los usuarios que las sugieren respetando sus necesidades y sus preferencias.
- Estar en **sala ayudando** y **corrigiendo** aquellos ejercicios mal realizados.
- Ordenar la sala.

CARACTERÍSTICAS PERSONALES:

- **Pasión por el fitness:** Tener un interés y pasión por el ejercicio y el bienestar físico.
- **Motivación y energía:** Ser una persona enérgica y motivadora que inspire y motive a los demás.
- **Empatía:** Capacidad para entender y relacionarse con las necesidades y emociones de los clientes.
- **Paciencia:** Ser paciente con los clientes, especialmente con aquellos que están comenzando o tienen dificultades.
- **Disciplina:** Tener una alta disciplina personal, demostrando buenos hábitos de ejercicio y alimentación.

CARACTERÍSTICAS PROFESIONALES:

- **Conocimientos técnicos:** Tener un conocimiento adecuado de las técnicas de entrenamiento, anatomía y fisiología.
- **Certificaciones y formación:** Poseer certificaciones acreditadas en TSEASD, CAFYD, entrenamiento personal, primeros auxilios y posiblemente especializaciones en áreas como entrenamiento funcional.
- **Planificación de entrenamientos:** Habilidad para diseñar y adaptar programas de entrenamiento personalizados según las necesidades y objetivos de los clientes.
- **Seguridad:** Conocimiento y aplicación de las normas de seguridad para prevenir lesiones.
- **Evaluación y seguimiento:** Capacidad para evaluar la condición física de los clientes y realizar un seguimiento de su progreso.
- **Innovación y actualización:** Mantenerse al día con las nuevas tendencias y estudios en el ámbito del fitness.

CARACTERÍSTICAS SOCIALES:

- **Comunicación efectiva:** Ser capaz de comunicarse de manera clara y efectiva con los clientes, explicando ejercicios y técnicas de forma comprensible.
- **Relaciones interpersonales:** Tener habilidades para construir y mantener relaciones positivas con los clientes.
- **Resolución de conflictos:** Capacidad para manejar conflictos o problemas que puedan surgir con los clientes.
- **Trabajo en equipo:** Colaborar efectivamente con otros monitores y el personal del gimnasio.
- **Actitud positiva:** Mantener una actitud positiva y motivadora que contagie a los clientes.

CLIENTES Y HORARIO:

En cuanto a la clientela del gimnasio, cabe destacar la gran **diferencia** que existe entre el horario de **mañana y tarde**.

Por las **mañanas** las horas fuertes, es decir, cuando más clientes hay es de **9 a 12**, a partir de las 12 hasta las 17:30 el gimnasio está muy tranquilo

Una vez superada la hora de las **17:30**, el gimnasio se **llena** absolutamente, teniendo lista de espera en las reservas de las clases.

Todas las clases tienen éxito, no encontraras alguna con menos de 5-7 clientes realizandola.

HORARIO:

- ❖ Lunes a viernes: 7:30 a 22:30
- ❖ Sábado: 10:00 a 15:00
- ❖ Domingo: 10:00 a 14:00

OPCIONES DE DESPLAZAMIENTO:

En mi caso, me he desplazado siempre en **coche**.

Es muy cómodo ya que se encuentra al lado del mercadona por lo que disponemos de un **parking** enorme donde siempre hay plazas libres.

Por otro lado, si no hay la opción de desplazarse en coche y vives fuera de Alcalá, a 100 metros del gimnasio encontramos una **parada de autobus (M-121)**

RELACIÓN CON LOS TUTORES:

En cuanto a mi tutor laboral, **Juampe**, tengo que destacar la **empatía** y la **facilidad** con la que me acogió desde el primer día, trabajar a su lado ha sido fácil y cómodo. He aprendido mucho de él sobretodo en aspectos como Pilates y Crossfit.

Tambien quiero destacar a los monitores **Kike, Carmen, Laura y Ale** que ha sido con los que he estado trabajando dia a dia y ha sido un lujo. Siempre están pendientes a mi y me ayudan en lo que necesite.

Y en cuanto a mi tutor docente, **Cala**, sé de sobra que he sido una **afortunada** de tenerlo. Ha estado siempre que le he pedido ayuda, ha realizado varias visitas para ver como iba y para ponerse al día.

Sin él, estos meses hubieran sido más difíciles ya que es un trabajo duro.

¿COMO ME HE SENTIDO EN EL ÁMBITO LABORAL?

Mis sentimientos han ido de menos a más.

Mis primeros días fueron un poco difíciles ya que venía de no dominar nada sobre las clases funcionales.

Mi apoyo era sobre las clases intensas de 30 minutos ya que son ejercicios más conocidos y que ya había tratado antes a excepción del boxing. Estas clases empecé a dirigirlas a las dos semanas de comentar las FCT.

Respecto a la tanita, al igual que con las clases funcionales, había tenido poco trato con ella pero una vez realizadas 3-4 mediciones, lo encarrilé y a día de hoy es algo fácil para mi.

El último mes de prácticas ha sido el más duro ya que he dirigido clases de Pilates, Crossfit y Body Pump.

Sin duda alguna, el Body Pump ha sido el más difícil pero con el que más satisfecha estoy.

A día de hoy, siento que he encontrado un trabajo que me gusta y que el día de mañana ojala poder realizarlo.

¿QUE ME LLEVO DE LAS FCT?

De mis prácticas de trabajo me llevo una gran experiencia práctica donde he podido **aplicar mis conocimientos** teóricos en un entorno real, y donde he podido **desarrollar mis habilidades** sociales y profesionales como la comunicación afectiva, resolución de conflictos.

También he **mejorado** mis habilidades de adaptabilidad, **incrementando** mi **confianza** a la hora de dirigirme a un grupo específico con unas necesidades y características diferentes.

En el lado personal, me llevo una gran **amistad** con mis compañeros de trabajo y con muchos de los socios del gimnasio a los que le he dado las clases durante estos tres meses.

Ha sido una experiencia única donde he aprendido mucho.

4 **FITNESS**
ALL