

TIROCINIO FITFAM SPORT & CONDITIONING

STRUTTURA

La durata complessiva dell'intero percorso di tirocinio è di 3 mesi.

Durante i primi 2 mesi sono previsti degli incontri formativi settimanali; i temi trattati riguardano sia la teoria che la reale pratica del lavoro di uno Strength & Conditioning coach.

Gli incontri sono previsti ogni venerdì, dalle h10.00 alle h12.30.

Sempre ogni venerdì, dalle h15.00 alle h16.00, potrai partecipare allo staff meeting di Fitfam Sport & Conditioning dove verranno affrontati temi riguardanti sia la gestione della palestra che l'allenamento.

Programmazione degli incontri formativi

1° Settimana: Incontro conoscitivo e presentazione del metodo Fitfam Sport & Conditioning

2° Settimana: Presentazione teorica "Come prepararsi all'allenamento: il warm up" & "Developing explosiveness: allenamento pliometrico e della potenza"

3° Settimana: Overview pratica dell'allenamento (warm up, pliometria e potenza)

4° Settimana: Overview pratica dell'allenamento (strength training e condizionamento aerobico)

5° Settimana: Metodo di progressione/regressione/lateralizzazione degli esercizi e coaching skills

6° Settimana: Overview pratica della velocità lineare e multidirezionale

7° Settimana: Presentazione e overview pratica del jump training

8° Settimana: Presentazione teorica "La figura del coach nel mondo moderno"

9° Settimana: Test finale (programmazione e guida di un allenamento)

Parte indispensabile del programma di tirocinio di Fitfam Sport & Conditioning è l'affiancamento ai coach di ruolo che ogni tirocinante farà settimanalmente. Infatti, è richiesto un affiancamento obbligatorio settimanale di almeno 1h per ogni tipologia di gruppo che si allena in Fitfam (Corso fitness - Corso giovani ragazzi - Sport performance).

Escludendo le ore di affiancamento obbligatorie, potrai affiancare ogni volta che lo vorrai i coach di ruolo durante il loro lavoro e potrai anche allenarti seguendo i programmi di allenamento che Fitfam Sport & Conditioning utilizza.

OBIETTIVO

La situazione che vivono molto laureandi e laureati in Scienze motorie e dello Sport è la mancata applicazione nel mondo del lavoro della teoria acquisita a livello accademico.

Per questo motivo, garantendo una formazione di assoluta qualità, gli obiettivi del tirocinio di Fitfam Sport & Conditioning sono:

- Aiutarti ad entrare nel mondo del lavoro
- Aiutarti nella costruzione di un modello di lavoro che possa contestualizzare tutte le nozioni che acquisirai durante questo percorso o che hai già acquisito durante i tuoi studi
- Migliorare il tuo senso critico professionale
- Migliorare le tue abilità di coaching, programmazione e gestione dell'allenamento
- Darti le basi e le fonti per una continua formazione

Questa esperienza di tirocinio all'insegna della pratica sul campo ti darà realmente la possibilità di differenziarti nel mondo dello Strength & Conditioning.

ULTERIORI INFO

Scegliere di investire il proprio tempo in un'esperienza formativa come quella del tirocinio di Fitfam Sport & Conditioning non è così scontato!

Per questo motivo abbiamo deciso di valorizzare ulteriormente l'impegno di ogni tirocinante fornendo l'accesso a:

- gruppo Facebook privato (accesso illimitato nel tempo), luogo di scambio di aiuti/consigli legati al nostro lavoro come coach, materiale formativo o proposte di lavoro
- Fitfam University (accesso temporaneo nel tempo), portale marchiato Fitfam Sport & Conditioning ricco di materiale formativo

Gli orari di apertura della palestra sono:

- Lunedì - Venerdì dalle h6.00 alle h21.00
- Sabato dalle h7.00 alle h12.00

In questi orari (soggetti a possibili variazioni) ogni coach di ruolo sarà a disposizione dei tirocinanti, consentendogli di vivere appieno l'attività di Fitfam Sport & Conditioning.

Sei uno studente di Scienze Motorie e dello Sport?

Grazie a Fitfam Sport & Conditioning ed alle convenzioni che può creare con la tua università, potrai formalizzare il percorso di tirocinio che ti sarà necessario per il completamento dei tuoi studi.

Non perdere l'occasione di immergerti nel mondo di Fitfam Sport & Conditioning per trovare il punto di partenza della tua carriera come coach nel mondo dello Strength & Conditioning!

Per qualsiasi informazione non esitare nel contattarci!

Ti aspettiamo!

Fitfam Sport & Conditioning



fitfam_sport_conditioning



fitfam.tirocinio@gmail.com



Fitfam Sport & Conditioning



Via Gran Sasso, 13, Corbetta (MI)