

Posizione: Tirocinio – on the job

Requisiti di candidatura:

- Studenti iscritto ad un Corso di Laurea Magistrale in Scienze Motorie;
- Passione e interesse per lo sport e il benessere fisico;
- Disponibilità a dedicarsi attivamente all'esperienza pratica per i mesi di giugno e luglio nella struttura Urban Club (corsi fitness e wellness);
- Buona conoscenza delle attività sportive e delle metodologie di allenamento.
- Capacità di lavorare in team e ottima comunicazione interpersonale.

Descrizione dell'Esperienza Pratica:

L'esperienza pratica di lavoro presso la nostra struttura sportiva offre agli studenti l'opportunità di mettere in pratica le conoscenze teoriche acquisite durante il percorso di studio. I tirocinanti avranno la possibilità di assistere gli istruttori durante le attività sportive, partecipare attivamente ai corsi proposti sperimentandosi direttamente come fruitori nelle differenti discipline proposte. Potranno altresì collaborare alla pianificazione ed eventualmente alla conduzione delle lezioni in affiancamento agli istruttori esperti.

Sala macchinari isotonici :

Principi e concetti dell'allenamento;

Utilizzo dei macchinari isotonici, bilancieri e manubri;

Parametri di base per lo svolgimento di una routine di allenamento;

Teoria e pratica dell'allenamento con sovraccarico, metodi, metodologie e tecniche specifiche;

Le capacità condizionali, come ottimizzarle in sala pesi;

Elaborazione scheda di allenamento principiante, intermedio e avanzato.

Corsi Fitness di gruppo:

Teoria dell'allenamento cardiovascolare e pianificazione di una lezione pratica;

Strutturare una lezione di gruppo con l'utilizzo di piccoli attrezzi, Bosu, TRX, Step, Water Bag, Bilancieri, Manubri, Jump Box, Step, Elastici etc;

Lezioni: Total Body, Functional Training, Cardio toning, Interval-Matwork, Body Sculpt, Power Pump; arti marziali.

Settori di specializzazione wellness:

Pilates, ginnastica dolce e per la terza età, ginnastica posturale, diverse tipologie dello yoga, stretching, meditazione, metodo feldenkrais, music fit.

Benefici/opportunità:

- Acquisizione di esperienza pratica nel settore dello sport e del fitness.
- Opportunità di apprendere da professionisti qualificati ed esperti del settore.
- Possibilità di sviluppare competenze pratiche e trasversali.
- Crediti formativi.

- Raccolta dati ed osservazione funzionali alla realizzazione del documento finale richiesto per il completamento del percorso di studi: (es. individuazione di un target ed impostazione di un “protocollo di ricerca/studio”).

Modalità di Candidatura:

Gli studenti interessati sono invitati a inviare la propria candidatura via email all'indirizzo dir@urbanclub.me entro le **ore 12 del 24 maggio 2024**.

La candidatura dovrà includere:

- Curriculum Vitae aggiornato.
- Lettera di presentazione motivazionale, in cui vengono esposte le ragioni per cui si desidera partecipare all'esperienza pratica e le aspettative riguardanti il percorso formativo indicando l'area di attività per la quale si è maggiormente orientati.
- Eventuali certificazioni o attestati riguardanti esperienze precedenti nel campo dello sport e del fitness.

Le candidature saranno valutate in base alla pertinenza del percorso di studio, alla motivazione e alla disponibilità a dedicarsi attivamente all'esperienza pratica. I candidati selezionati saranno contattati per un colloquio conoscitivo.

Note Importanti:

- ✓ L'esperienza pratica che si svolge nei mesi di giugno e luglio potrebbe avere alcune modifiche in itinere nel palinsesto corsi, come avviene abitualmente durante il periodo estivo.
- ✓ La partecipazione all'esperienza pratica è volontaria e non retribuita.
- ✓ Il buon esito dell'esperienza, una valutazione positiva da parte dei supervisori che evidenzia ottime capacità nella pratica e nelle abilità sociali per la conduzione di gruppi, saranno indicatori essenziali per la direzione per proporre ai tirocinanti una eventuale collaborazione professionale per le prossime stagioni.

Siamo entusiasti di accogliere studenti motivati e appassionati nell'ambito dello sport e del fitness per un'esperienza pratica che favorisca la crescita professionale e personale.

Attendiamo con interesse le vostre candidature!

Cordiali saluti,

Lo staff di Urban Club

Direttrice Risorse Umane

Ersilia Cossu

Direttore Tecnico

Fabio Lai

Supervisori area fitness e wellness

Fabio Lai e Alessia Parrini