

Human Resources Management in HEPA

**SANTE Seminar in Cassino,
Tuesday 1st February 2011**

Marie Laure Cazals



Group Presentation

UBAE: 12 facilities

Nongovernmental organization,

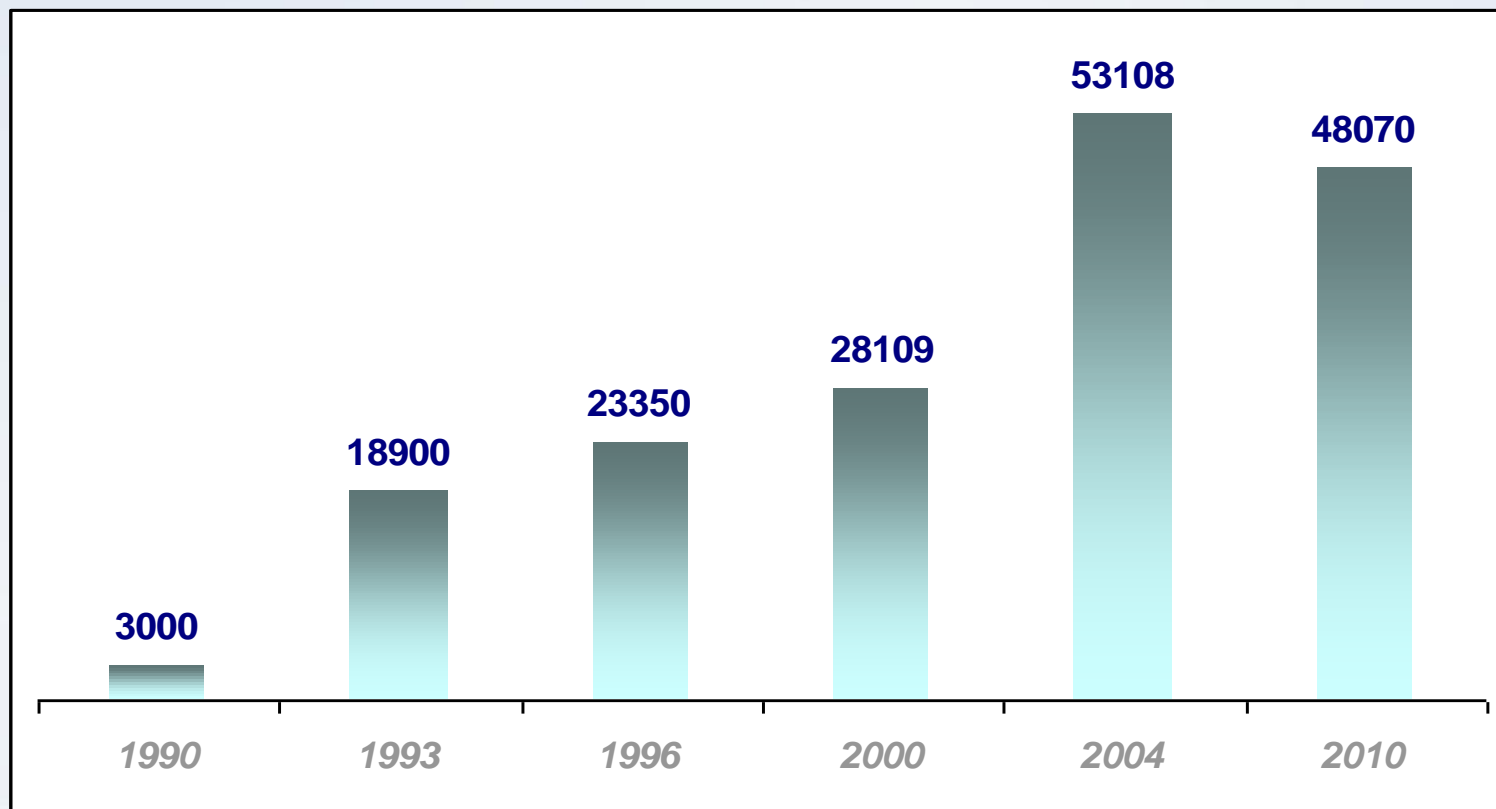
Non-profit organization,

Managing sport public facilities (80%)

HEPA Programs



Clients Evolution



- 1. Sector identification**
- 2. The person**
- 3. The organization**
- 4. Human resources monitoring**
- 5. Product Management**

- 1. Sector identification**
2. The person
3. The organization
4. Human resources monitoring
5. Product management

“white paper on sport” (EC, July 2007)



The economic dimension of sport

“Sport is a dynamic and fast-growing sector with an underestimated macro-economic impact, and can contribute to the Lisbon objectives of growth and job creation...”

Special Eurometer on sport and physical activity

Survey of 26 788 european citizens

Some important points:

- 40% of EU citizens say that they play sport at least once a week
- The most common reason that respondents cite for why they exercise is to improve their health. Other popular reasons includes fitness, relaxation and having fun.



Project PA and Health

Prevention activities:

- Collaboration between the medical sector and public sport facilities

P.A as a medication

- Special conditions for people with cardiovascular risks.



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

PROFESIONES

Convertir una afición en un modus vivendi es el sueño de muchos jóvenes, pero **los deportistas que no llegan a la elite se encuentran con condiciones laborales precarias** si quieren tener un trabajo vinculado a su pasión. Las alternativas son combinar los libros de texto con las pistas de entreno o el pluriempleo



La enseñanza deportiva ocupa a muchos jóvenes pero está mal remunerada. Aquí, un monitor de natación vigila a los alumnos en el agua en una piscina

Los empleados de instalaciones deportivas cobran sueldos modestos, muy por debajo del promedio del sector. **Este deporte es una ruina**

Este deporte es una ruina

Josep Ramon Torné

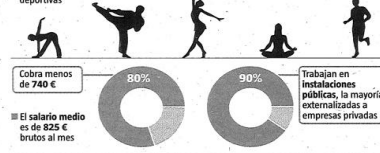
...ajan al aire libre, muchos jóvenes amantes del deporte y están sanos y fuertes, pero no quieren pasarse ocho horas en un despacho delante de un ordenador y bajo la luz de un fluorescente, pero tienen remuneraciones muy bajas. El 80% de los empleados de instalaciones deportivas no llega a cobrar ni 740 euros brutos al mes, según un informe de la UGT de Catalunya.

Muchos de estos trabajos seducen a jóvenes deportistas que intentan convertir su hobby en una profesión de futuro, pero su afición les lleva a trabajos con condiciones laborales inestables. "Nos parece de maravilla que la gente quiera dedicarse a estas profesiones, pero no tienen por qué estar en estas situaciones de trabajo tan precarias", explica Gregorio Linares, ex secretario de acción sindical de la federación de servicios de la UGT de Catalunya.

A menudo, las características del deporte que practican estos profesionales les dificulta ganar

LOS TRABAJADORES DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

- Unos 2.000 profesionales se rigen por el convenio colectivo de trabajadores de instalaciones deportivas
- La edad media es de 25 años
- Realizan actividades de natación, aeróbic, fitness... en piscinas, pabellones o polideportivos



ENTREVISTA

"Dando clases me pago mi afición"

¿Se puede vivir sólo del deporte? Como monitor de esquí es difícil. La temporada dura cuatro meses y no te da para vivir todo el año. Por esto yo sólo hago de monitor de esquí durante los fines de semana de los meses de nieve y de lunes a viernes trabajo como transportista. Dejar tu trabajo cada año para subir a trabajar a las pistas y volver a Barcelona a bus-

car un nuevo empleo no es práctico. Esto pueden hacerlo los chavales de 18 años que, cuando termina aquí la temporada de esquí, se van a Argentina a dar clases. Pero cuando tienes familia e hijos es imposible. ¿Es difícil convertir una afición en un empleo? En realidad, lo bonito es trabajar de lo que más te gusta. Por cuestiones familiares, estuve años sin subir a esquiar regular-

mente hasta que un día vi que hacer de monitor en una estación era la mejor manera de financiarme una actividad que me apasiona, pero que no es nada barata. ¿Se ha preparado para ser monitor? He ido al CAR de Sant Cugat para sacarme el título de técnico deportivo de primer grado, que es un certificado oficial para ejercer.

conscientes del problema y se encargan de asesorar a los deportistas sobre su futuro profesional. "Nuestro trabajo es que tomen conciencia de que su experiencia deportiva es sólo una parte de su vida", explica Susana Regüela, ex atleta y psicóloga del Servicio de Atención al Deportista del Servei Català de l'Esport, ubicado en el Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat. "Es importante que comprendan que hay pocos que podrán ganarse la vida con el deporte".

A pesar de todo, el deporte es un sector que atrae a muchos jóvenes. Muchos jóvenes buscan elevar sus ingresos en profesiones paralelas como fisioterapeutas o psicólogos deportivos

que pocos están dispuestos a abandonar del todo. Muchos encuentran que es difícil seguir ligados a él a través de profesiones paralelas como fisioterapeutas, médicos deportivos, psicólogos, etcétera. Algunos estudian Derecho, casi siempre para seguir vinculados al deporte", asegura Regüela.

Asimismo, hay muchos otros deportistas que no quieren oír hablar de libros y sólo piensan en entrenar. En estos casos, los expertos recomiendan que se construya un currículum alternativo al deporte, pero relacionado con alguna profesión que requiera una buena forma física, como bombero o policía.

Otro problema para los deportistas es que los años de entrenamiento más duro coinciden con la etapa formativa del resto de los jóvenes. "Hay que explicarles que, si quieren progresar, ahora que son jóvenes es el momento de estudiar. Luego tendrán otras obligaciones con la familia y los hijos", comenta Regüela.

A pesar de todo, la precariedad laboral no es fácil de superar en el sector deportivo. "Hay gente bien formada que también está recibiendo ofertas de trabajo muy malas", concluye la psicóloga del CAR.



Pep Gómez. 41 años
MONITOR DE ESQUÍ
El esquí es su pasión deportiva y trabaja durante cuatro meses al año en la estación de Port del Comte

Part time job

More than one job

Average of 25 years old

Hobby = job

LA VANGUARDIA, 9th MARCH, 2008

L'esport *mou* Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport



L'EXERCICI PROFESSIONAL
DE L'ESPORT A CATALUNYA

Characteristics of the sector

- Sector in constant evolution and growth
- Sport commercialisation
- Needs of legal normalisation
- Role of the volunteers
- Professionalization of the persons implicated

1. Sector identification
- 2. The person**
3. The organization
4. Human resources monitoring
5. Products management

The person

Attitude + Aptitude

= competence

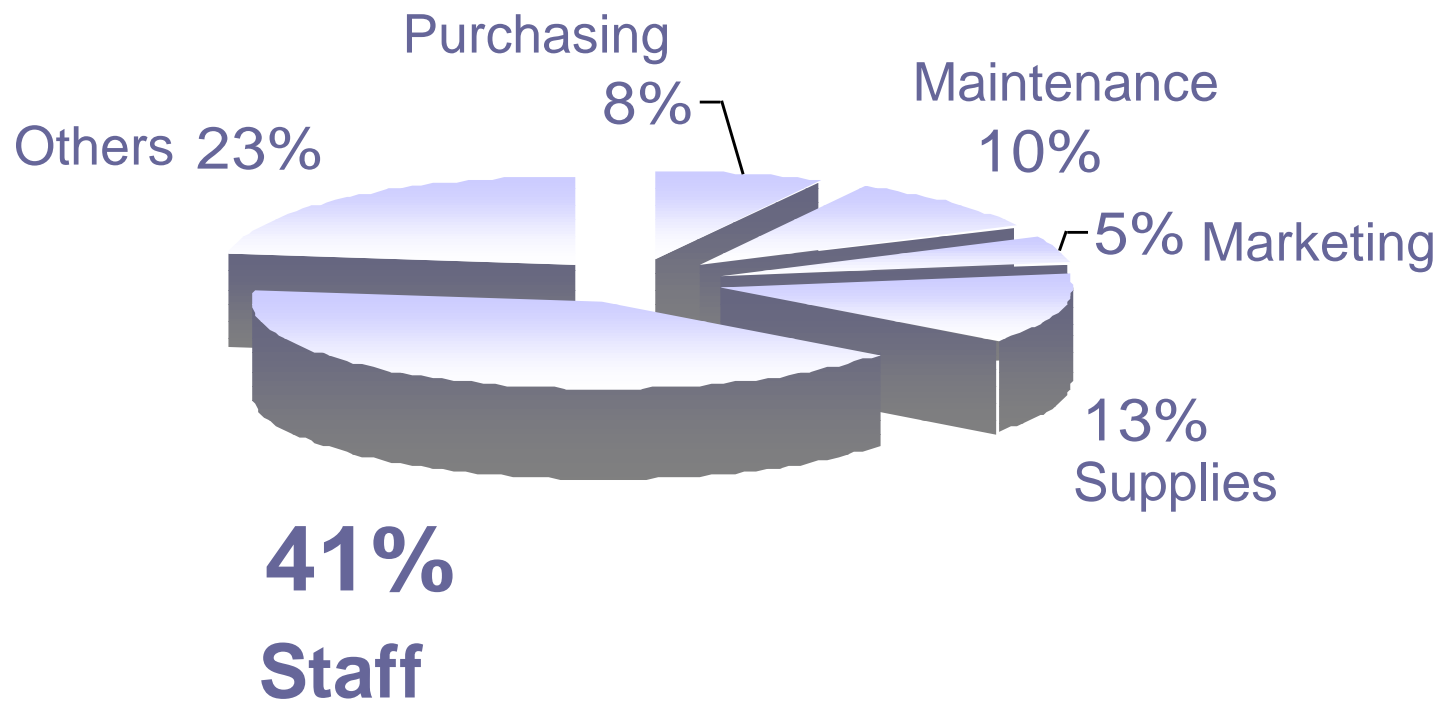
The persons

- Services business, persons are the key.
- Contact direct with the client
- Element of differentiation:
competitive advantage, market positioning,...
- Value added

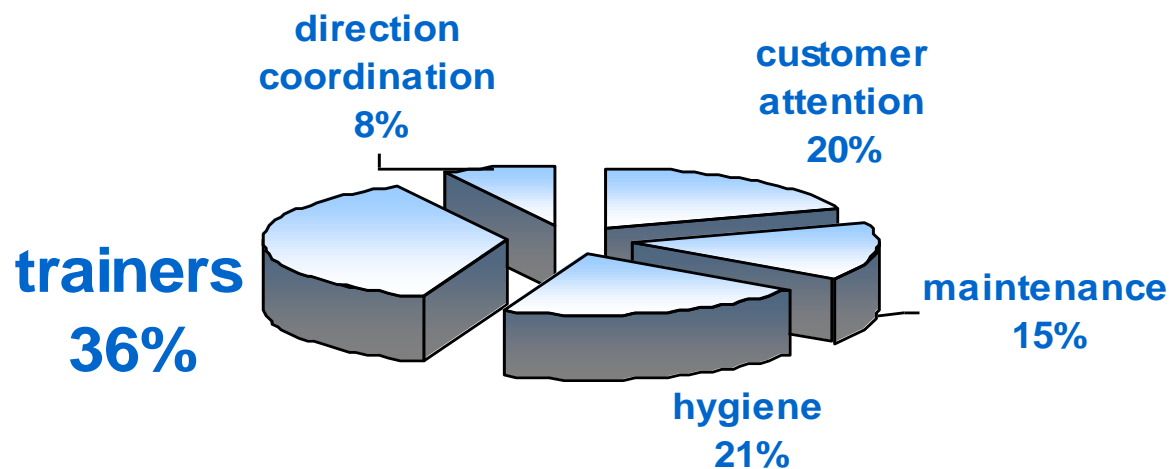
The trainer

- The most important profile
- Physic condition
- Part time employment
- Retraining
- Public relations qualities
- Professional accreditation

Costs distribution



% Hours /categories



1. Sector identification
2. The person
- 3. The organization**
4. Human resources monitoring
5. Products management

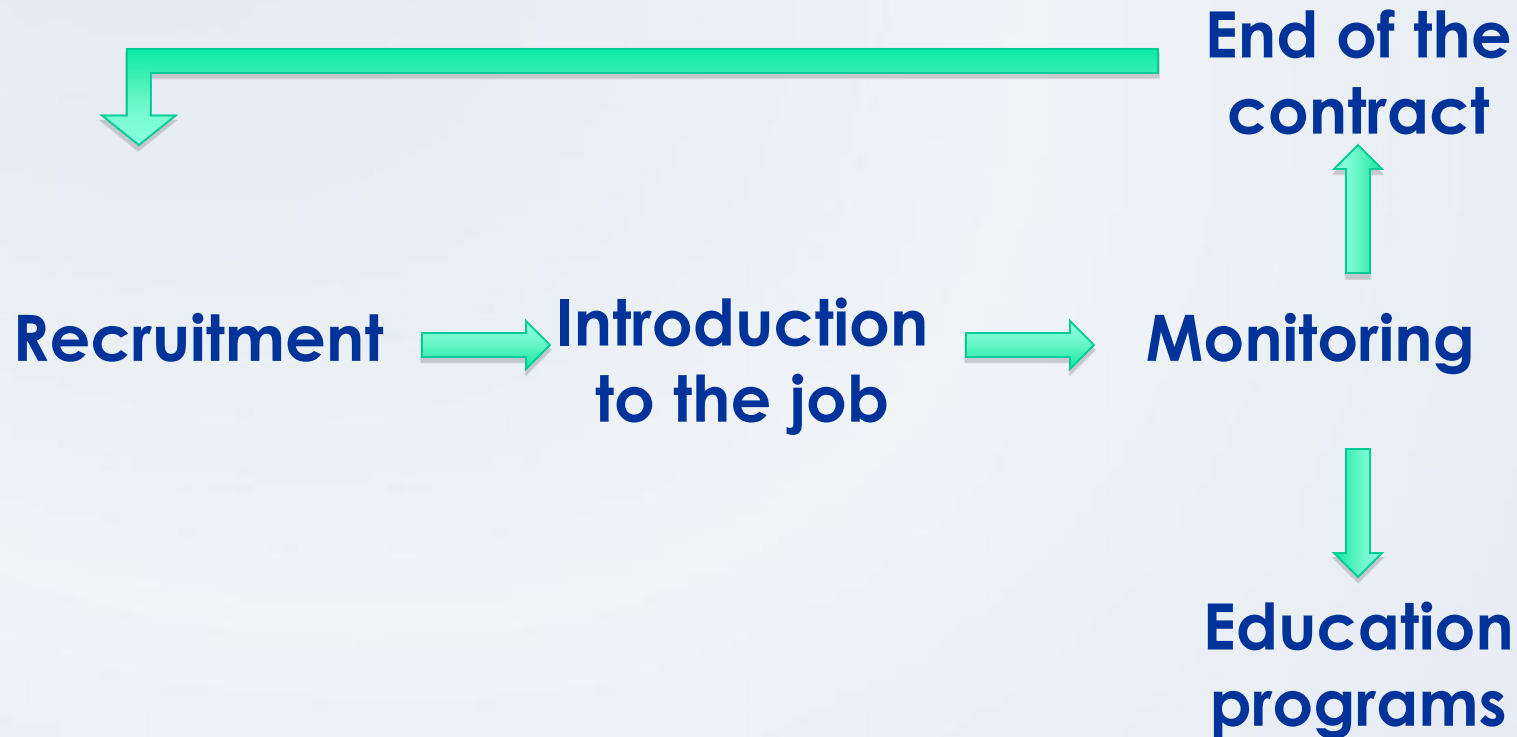
The organization



Goals, process, and resources

- Quality process ISO 9001:2000

Human Resources Management



Training school with certification

- www.ubaecentredeformacio.cat
- Education approved by the law
- Special Courses of different topics

1. Sector identification
2. The person
3. The organization
- 4. Human resources monitoring**
5. Products management

Indicators of Human Resources management

- Absenteeism
- Turnover
- Education and training programs

Absenteeism

Total of absenteeism

= 9% of the total hours

Turn over

6 of 225 trainers = 2.7% in one trimester

Education programs

During 1 trimester:

- 30 formation hours
- 75% of the training staff

1. Sector identification
2. The person
3. The organization
4. Human resources monitoring
- 5. Products management**

Product Department

Products and Services Department's role in HEPA management:

- Trainers selections
- Activities design
- Activities programs
- Training actions

POSTURAL PILATES 34

CÒPIA CONTROLADA

Centre:

Núm.:

Data:

Destinatarí:

Període 2



Temporada 2010-11
DESEMBRE-MARÇ

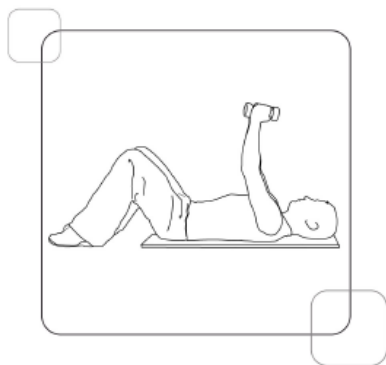


GRÀFIC	MOVIMENT	OBSERVACIONS
1. ESCALFAMENT		
	A/ Des de segona posició, fer 4 squads	Alinear genolls amb punta dels peus
	B/ Fer 1 squed, relevé, estira i baixa (18t)	No aixecar maluc
	C/ Fer 4 balanceig lateral amb rotació d'espattes: DEDE (18t)	Acompanyar cames sense girar cos
	D/ Flexió genoll, el tronc i estira les cames (16t)	Recolzar mans a les cames i baixar amb esquena recta
	E/ Fer 3 balanceig lateral acompanyant braços (24T)	No fer força amb braços
	F/ Recolzar les mans a les cames, allargar l'esquena, recolzar mans, i pujar.	Opció: estirar braços endavant
	G/ Des de sagital i amb cama dreta endavant, fer 4 balanceig endavant i enrera acompanyant braços. (24t)	Flexió i estirar genolls amb talons a terra a l'alçada del maluc

	H/ Flexió tronc i genoll esquerra, estirar cama dreta, flexió peu dret i pujar (18t)	Opció: estirar braç Mantenir esquena recta
	I/ Girar la cintura amb braços en creu (8t)	Alinear cap a columna No fer força amb braços
	J/ Relevé + al centre	
	K/ Repetir tot des de B) començant per l'esquerra.	
2. EQUILIBRI		
	19' mantenir relevé	Turmeells fermes, recolzant tots els dits del peu i talons mirant a dintre. Espatelles relaxades.
	A. Equilibri amb cama flexionada "arbre" i rotació externa. Braços estirats al costat + flexió lateral de tronc mantenint cama estirada "estel" + girar de costal i flexió de cama + contracció abdominal i allargar enrera + estirament de gluti. (4o temps)+PAUSA	Mantenir un bon control postural en tota la seqüència.
	Idem esquerra	
	B. En 2ª posició, plié+relevé mantenint cames flexionades+relevé + baixar(32 temps)+PAUSA	Combinació de braços lliure
	C. "estel" a dreta i esquerra 2 o 4 repeticions (24 temps)	Mantenir rotació externa.

CTC 24

Període 1



TEMPORADA 2010-11
DEL 20 DE SETEMBRE AL 20 DE MARÇ



PERIODITZACIÓ SEMESTRAL

setembre	Fitxes
20 al 26	1 i 2
27 al 3 oct	3 i 4

octubre	Fitxes
4 al 10	5 i 6
11 al 17	7 i 8
18 al 24	9 i 10
25 al 31	11 i 12

novembre	Fitxes
1 al 7	1 i 3
8 al 14	2 i 4
15 al 21	5 i 7
22 al 28	6 i 8
29 al 5 des	9 i 11

desembre	Fitxes
6 al 12	10 i 12
13 al 19	1 i 4
20 al 26	2 i 5
27 al 2 gen	3 i 6

gener	Fitxes
3 al 9	7 i 10
10 al 16	8 i 11
17 al 23	9 i 12
24 al 30	1 i 5
31 al 6 feb	2 i 6

febrer	Fitxes
7 al 13	3 i 7
14 al 20	4 i 8
21 al 27	9 i 1
28 al 6 març	10 i 11

març	Fitxes
7 al 13	11 i 12
14 al 20	1 i 2

ATENCIÓ AL CLIENT

Recordeu la importància que té el dedicar un temps a l'atenció al client:

FASE 1: BENVINGUDA I INTRODUCCIÓ A LA SESSIÓ:

Donar la benvinguda als alumnes, presentar-se, preocupar-se pels que s'inicien a l'activitat, explicar els objectius de la sessió,...

FASE 5: ACOMIADAMENT I ATENCIÓ AL CLIENT:

Parlar amb els alumnes intercanviant valoracions sobre el diferents exercicis o aspectes de la sessió. Acomiadar-se donant les gràcies per haver assistit a la classe, convidar-los a assistir el proper dia, aclarir dubtes, proporcionar actes Ubae,...

OBSERVACIONS

RECORDEU ELS SEGÜENTS ASPECTES:

1. Dinamitzeu les vostres sessions i utilitzeu diferents recursos per fer de la vostra sessió divertida i diferent: música, material...
2. No us oblideu de la motivació i la interacció amb el grup per que les vostres sessions siguin un èxit.
3. Planifiqueu les sessions amb antelació.
4. Seleccionau correctament els exercicis i assegureu-vos que els exercicis proposats són correctes i no contenen cap activitat articular desaconsellada.
5. No us oblideu de fer les modificacions que calguin per tal d'individualitzar el màxim.
6. Distribuïu espaiament als clients amb intel·ligència.
7. Corregiu i doneu molta importància a la correcta tècnica i col·locació postural.
8. Gaudiu de la feina!!



CTC

BENVINGUDA I INTRODUCCIÓ DE LA SESSIÓ (3')

F. ADAPTACIÓ
(10')

Forma de treball :Step
Organització del grup: Lliure per l' espai

FASE PRINCIPAL
(30')

ESTRUCTURA: 4 intervals de 4' de treball muscular+3 intervals de treball cardiorespiratori:
Material: màrfeques manuelles xertubes

GRUPS MUSCULARS A TREBALLAR

Pectoral
Dorsal
Glutis (en abd i extensió)
Adductors

*Els grups musculars els podeu treballar individualment o per parelles.
*L'ordre dels grups musculars els podeu variar sempre que els més petits es treballin al final.
* Si manca material (xertubes), busqueu recusos: treballant per parelles, per grups (un grup treballa amb xb. i altre no, després es canvien), en el cas que us manqui massa material, utilitzeu material alternatiu.

TREBALL CARDIORESPIRATORI
Coreografia d'step

FASE FINAL
(5')

ESTIRAMENTS:
De peu a l' step

ACOMIADAMENT I ATENCIÓ AL CLIENT (2')

1

Bíceps



Curl simultani



Curl altern

Tríceps



Puntades a una mà



Extensions

Espatlles



Press



Elevacions laterals



Elevacions frontals



Ocells a 1 mà



Rotadors

Initial Education

- Introduction process
- Material delivering and education to the Eurofitness UBAE programs



Manual de productes

Tècnic en Activitats Dirigides Coreografiades Perfil Tècnic Número 1

Manual de productes. Activitats Dirigides coreografiades

Codi: MC-DPS-01 Edició: 2 Data: 15/02/08 Josep Enric Forcadell

Manual de productes. Activitats Dirigides coreografiades

Codi: MC-DPS-01 Edició: 2 Data: 15/02/08 Josep Enric Forcadell



ÍNDEX DEL MANUAL DE PRODUCTES

Introducció al Producte

a) Descripció del Perfil Tècnic	2
b) Difusió dels Productes	3
c) Fitxes de Producte	4

Responsabilitats dels Tècnics amb els Processos del Centre

a) Pautes d'actuació del tècnic	21
b) Procediment de Manteniment	23
c) Procediment de Gestió de queixes, suggeriments i felicitacions	24

Manual de productes. Activitats Dirigides coreografiades

Codi: MC-DPS-01 Edició: 2 Data: 15/02/08 Josep Enric Forcadell



Manual de productes. Activitats Dirigides coreografiades

Codi: MC-DPS-01 Edició: 2 Data: 15/02/08 Josep Enric Forcadell



INTRODUCCIÓ AL PRODUCTE

a) Descripció del Perfil Tècnic

A continuació es detallen els requisits mínims que han de complir els Tècnics d'Activitats Dirigides Coreografiades als Centres Ubae i als Centres Eurofitness;

Lloc de treball	Formació Acadèmica Bàsica	Coneixements Tècnics
Sessions dirigides d'Aeròbic, Step, Aerodance, CTC, CF, Fit-Combat, GAC, Fit-Kid, En Forma, Postural Pilates, Fit Ioga, BOSU, i Aiguaxtreme, CTA, AAPP i Aiguagin.	Monitor d'Aeròbic i Step Nivell I Tècnic Superior en Activitats Físiques i Esportives (Centre de Formació UBAE-SEAE)	<ul style="list-style-type: none"> .Ampli coneixement de la música .Progressions correctes i fluïdes .Selecció de tècniques correctes .Control a l'execució tècnica .Correcta utilització de les indicacions verbals i no verbals per a dirigir la classe. . Coneixements bàsics de prescripció de l'exercici físic. . Orientació de l'activitat dins de l'àmbit de la salut

Aquests requisits han estat determinats des del Departament de Productes i Serveis (DPS).

INTRODUCCIÓ AL PRODUCTE

b) Difusió dels Productes

El Departament de Productes i Serveis amb l'entrega del present document a la Direcció i/o Coordinació del Centre s'assegura que el tècnic/-a rebí la documentació necessària per conèixer com s'estructuren els productes i serveis corresponents als seu perfil tècnic.

El personal de nova incorporació rep aquest manual al rebre la formació inicial de producte i servei per part dels formadors del Departament de Productes i Serveis.

En el present Manual es fa entrega de totes les fitxes de producte necessàries pel desenvolupament de les activitats dirigides pel tècnic/-a.

INTRODUCCIÓ AL PRODUCTE

c) Fitxes de Productes

AEROBIC

DESCRIPCIÓ:

Producte obert d'una durada de 50' amb suport musical. Coordinació i combinació de moviments enllaçats al ritme de la música donant com a resultat final la creació d'una coreografia..

OBJECTIUS:

Millorar el sistema cardiorespiratori. Millorar les qualitats bàsiques: coordinació, lateralitat i flexibilitat.

PERFIL DELS CLIENTS:

Adreçada a tot tipus de client a partir de 16 anys sense cap tipus de limitació per fer exercici físic.

BENVINGUDA I ATENCIÓ AL CLIENT:

Rebuda del grup, benvinguda i presentació de la sessió.

FASE D'ADAPTACIÓ 10':

Continguts:Treball cardiovascular :balanceig, step-touch, touch- step,elevació talons i genolls,puntades baixes, doble pas.

Metodologia: formes jugades relacionades amb l'activitat. Coreografia senzilla.

FASE PRINCIPAL 30':

Contingut: Exercicis cardiorespiratoris. Part coreogràfica(passos mes complexes,moviments de baix i alt impacte, desplaçaments, girs).

Metodologia: Treball simètric(principalment) i Treball asimètric(puntualment).Utilitzar com a transició: Step touch, elevació taló, marxa o repetidors.

FASE FINAL 5':

Contingut:Estiraments del tren Inferior i Tren Superior

Metodologia:De peu, a terra,individual, parelles

ACOMIADAMENT I ATENCIÓ AL CLIENT: Acomiadament. Invitació per a la propera sessió i Feed-back.

MATERIAL: cap material específic.

Education programs

- Monitoring protocol
- Training accions


FITXA DE PRODUCTES I SERVEIS DEL PERSONAL TÈCNIC

CENTRE:

TÈCNIC/A:

HORARI 40h/setmana

	DLL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	
08:30	aerodance 3			step 3				
09:30	sala 1		sala 1	en forma 1				
10:30	fit ioga 2		fit ioga 2	sala 1				
11:30	sala 1		sala 1	sala 1				
12:30	sala 1		sala 1	sala 1				
13:00	sala 1	sala 1	postural pilate 2	sala 2	sala 1			
13:30		sala 1	sala 1	sala 2	sala 1			
		sala 1	sala 1		sala 1			
18:00	step 3	postural pilate 2	cycling 3	fit ioga 2	cycling 3			
19:00	body pump 2	aerodance 3	postural pilate 2	GAC 2	CTC 2			
20:00	fit ioga 2	cycling 3		body pump 2				
		sala 1						
HORES	8,5	8,5	8,5	8,5	6			
CÀRREGA	2		2	2	2			
	8:30-14:00	13:00-21:30	09:30-14:00	8:30-14:00	13:00-19:00			
		18:00-21:00	16:00-20:00	18:00-21:00				

RESUM ACTIVITATS

ACTIVITATS NIVELL 3	7,00
ACTIVITATS NIVELL 2	13,00
ACTIVITATS NIVELL 1	19,00

TOTAL	40,00
CÀRREGA	0,00
INDEX	0,00


FITXA ANÀLISI DE SESSIÓ – ACTIVTAT DIRIGIDA

Coordinador/a:	Tècnic/a:
Instal·lació:	Data:
Activitat i horari activitat: h	

I. ÀREA TÈCNICA
A) ÚS DELS RECURSOS

1. Accessibilitat i preparació del material	1 2 3	2. Varietat del material	1 2 3
3. Adequació del material	1 2 3	4. Adequació de la música	1 2 3
5. Volum de la música	1 2 3	6. Distribució espacial de l'alumnat	1 2 3

B) VALORACIÓ TÈCNICA

7. Tècnica postural del/la tècnic/a	1 2 3	8. Demostració dels exercicis	1 2 3
-------------------------------------	-------	-------------------------------	-------

II. ÀREA LABORAL
C) PROGRAMACIÓ

9. Planificació i preparació prèvia de la sessió	1 2 3	10. L'estructura i els temps de la sessió	1 2 3
11. Pautes i elements bàsics de treball	1 2 3	12. Adequació dels exercicis proposats	1 2 3

D) COMPLIMENT DE LA NORMATIVA

13. Vestuari	1 2 3	14. Puntualitat a l'inici o final de la sessió	1 2 3
15. Compliment de la normativa	1 2 3	16. Recollida del material per part del/la client	1 2 3
17. Control i seguiment del nº d'assistents	1 2 3		

III. RELACIÓ AMB EL CLIENT
E) ATENCIÓ AL CLIENT

18. Interacció client - tècnic/a	1 2 3	19. Correcció tècnica i reforçament	1 2 3
20. Grau de motivació de la sessió	1 2 3	21. Ubicació espacial del tècnic/a	1 2 3
22. Presentació i acomodament	1 2 3	23. Vocabulari utilitzat	1 2 3
24. Respecte les pautes de comportament social	1 2 3		

F) PERCEPCIÓ DEL CLIENT

25. Participació activa del grup - classe	1 2 3	26. Relació client - tècnic/a	1 2 3
27. Satisfacció del servei	1 2 3	28. Confort del client	1 2 3

IV. OBSERVACIONS

	FITXA DE VALORACIÓ TÈCNICA	
	TECNIC/A-INSTAL·LACIÓ:	
TRIMESTRE:	COORDINADOR/A:	
ANALISIS DE REFERENCIA (programa i data)		
VALORACIÓ DE L'ÚS DELS RECURSOS		
VALORACIÓ DE LA TÈCNICA		
VALORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ // VALORACIÓ DEL MATERIAL I ORGANITZACIÓ DE LA SALA DE FITNESS		
VALORACIÓ DEL COMPLIMENT DE LA NORMATIVA		
VALORACIÓ DE L'ATENCIÓ AL CLIENT		
VALORACIÓ DE LA PERCEPCIÓ DEL CLIENT		
NECESSITAT PLA DE MILLORA <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		
Àrea _____	Camp/s _____	

Challenge

- Social salary
- Conciliation with personal life
- Variable compensation
- Educations programs