

innovaFIT

CERTIFICACIONES FITNESS EN LATINOAMÉRICA



**International
Licensee**



ATHLETICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA

CERTIFICACIÓN EN INSTRUCTOR GRUPAL (AFAA-GFI) 2° EDICIÓN

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La certificación de instructor de acondicionamiento físico grupal de la AFAA se basa en la reputación de la asociación de más de 30 años como líder e innovador del acondicionamiento físico grupal. Este nuevo texto, que lleva la teoría de los ejercicios a donde más se necesita, al gimnasio, al hogar y a la calle, toma los avances que la industria de acondicionamiento físico grupal ha tenido en el pasado y los realinea con investigaciones científicas modernas, con el fin de ayudar a que los nuevos instructores puedan comprender eficazmente la carrera del acondicionamiento físico.

El nuevo curso de la AFAA no solo propicia todas las habilidades de nivel inicial necesarias para convertirse en un instructor solicitado, sino que también le enseñará sobre clases con formatos específicos y le ayudará a comprender los diferentes caminos profesionales dentro de la industria del acondicionamiento físico. El curso permite aplicar los formatos de ejercicios específicos a la vida real y proporciona ejemplos de indicaciones, comunicación y enseñanza, así como videos completos de técnicas de ejercicios.

Con este nuevo programa, le ofrecemos el punto culminante de nuestra propia historia, así como la experiencia y el conocimiento de profesionales líderes que están moldeando el futuro de la industria del acondicionamiento físico.

Este curso presenta a líderes y autores reconocidos en campos que influyen en la enseñanza del acondicionamiento físico: fisiología del ejercicio, anatomía, biomecánica, medicina deportiva, nutrición, control de peso, psicología del deporte, adherencia al ejercicio, administración de empresas y técnicas de enseñanza. Ellos le transmitirán su conocimiento profesional y sabiduría práctica obtenidos con esfuerzo, con la intención de que usted los use para avanzar en su propia carrera gratificante, o simplemente persiga sus sueños personales de acondicionamiento físico.

Este texto tiene por objetivo proporcionar, no sólo los conocimientos fundamentales que necesitará en sus primeros días como instructor de acondicionamiento físico grupal, sino también el contexto y el fundamento científico detrás de cada una de las lecciones que aprenderá. El texto centrado en los aprendices, inspirado en la mentoría de la AFAA, da forma a una experiencia de lectura práctica con la que usted se podrá identificar, a fin de ayudarlo a obtener lo que necesita para prosperar en su nueva carrera. ¡Bienvenido a la familia de la AFAA!

OBJETIVOS:

1. Demostrar comprensión de conceptos científicos fundamentales relacionados con la ciencia del ejercicio.
2. Diseñar una clase de acondicionamiento físico o entrenamiento bien estructurada, equilibrada, segura y eficaz para un grupo diverso de clientes.
3. Demostrar comprensión de las habilidades clave de enseñanza y presentación necesarias para una enseñanza grupal eficaz.
4. Demostrar que cuenta con los rasgos clave de profesionalismo de un instructor de acondicionamiento físico grupal.
5. Demostrar las habilidades y conocimientos clave necesarios para ser un instructor de acondicionamiento físico grupal competente.

CONTENIDO TEMÁTICO:

Sección 1.

Capítulo 1: La industria del acondicionamiento físico grupal

- Historia y evolución de la industria de fitness grupal
- Beneficio del fitness grupal para la salud
- Descripción de posiciones
- Métodos de fitness grupal

Capítulo 2: Fundamentos de la ciencia del ejercicio

- El rol de la biomecánica
- Aplicación de la biomecánica
- Aplicación y función muscular

Capítulo 3: El sistema de movimiento humano

- Introducción al sistema de movimiento humano
- Sistema nervioso
- Sistema muscular

CERTIFICACIÓN EN INSTRUCTOR GRUPAL (AFAA-GFI) 2º EDICIÓN

- Sistema esquelético
- Interacciones de la cadena cinética
- Disfunción de la cadena cinética
- Sistema cardiorrespiratorio
- Metabolismo y bioenergética

Capítulo 4: Acondicionamiento físico integrado

- Introducción al fitness grupal integrado
- Componentes del fitness grupal integrado
- Principios del fitness grupal aplicado
- Variables agudas

Sección 2.

Capítulo 5: Fundamentos de enseñanza

- Consideraciones sobre el diseño de entrenamiento
- Mantenimiento de la fluidez de la clase
- Componentes de entrenamiento para formatos de clases generales

Capítulo 6: Enseñanza de técnicas de ejercicio y entrenamiento múltiple

- Introducción al entrenamiento múltiple
- Ejercicios de fuerza
- Ejercicios cardiovasculares
- Ejercicios de yoga
- Ejercicios a base ciclismo

Capítulo 7: Planeación y preparación de la clase

- La importancia de la planificación
- Planificación y selección de música
- Consideraciones de equipos y modalidades
- Planificación y modificaciones de movimientos

- Ensayo de la clase
- Pruebas y prácticas

Sección 3.

Capítulo 8: Cómo adaptarse a la dinámica de clase

- Introducción a la dinámica de la clase
- Preparación previa a la clase
- Disposición de los participantes
- Consideraciones en el momento
- Supervisión
- Evaluación y procuración de la calidad del movimiento
- Consideraciones generales de seguridad
- Introducción a situaciones y respuestas de emergencia
- El ambiente de ejercicio
- Gestión de riesgos

Capítulo 9: Estilos de comunicación y aprendizaje

- Comprensión del aprendizaje
- Comprensión de la comunicación
- Aplicar la comunicación en el grupo
- Establecer una relación
- Enseñanza
- Proporcionar comentarios

Capítulo 10: Enseñanza inclusiva para poblaciones especiales

- Introducción a la enseñanza inclusiva
- Afecciones crónicas
- Poblaciones especiales

Capítulo 11: Motivación y participación en clase

- Elementos de las experiencias de participación
- Motivación de los participantes
- Influencias del comportamiento humano
- El modelo transteórico (etapas de cambio)
- Conexión con los objetivos de los participantes
- Desarrollo de la marca y comunidad fitness

Sección 4.

Capítulo 12: Responsabilidades profesionales y legales

- Razonamiento para un desarrollo continuo
 - Comentarios
 - Autoevaluación
 - Desarrollo educativo
- Desarrollo a través de las experiencias
- Profesionalismo general del fitness grupal
- Consideraciones legales y éticas
- Cuidado personal
- Oportunidades adicionales al fitness grupal

Capítulo 13: Nutrición

- Introducción a la nutrición básica
- Macronutrientes
- Hidratación
- Recomendaciones nutricionales

Capítulo 14: Preparación para el examen de certificación

- Apéndice A. La cadena cinética
- Apéndice B. La ciencia del movimiento humano ampliada

CERTIFICACIÓN EN INSTRUCTOR GRUPAL (AFAA-GFI) 2° EDICIÓN

- Apéndice C. Otros sistemas relacionados al movimiento humano
- Apéndice D. Afecciones crónicas y emergencias extendidas en el ambiente del fitness
- Apéndice E. Conceptos nutricionales ampliados