
DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

En este curso se te brindarán las habilidades que te permitirán enseñar a los niños cómo divertirse mientras mejoran sus habilidades deportivas e incrementa su actividad física.

Aprenderá a identificar las diferentes directrices para jóvenes y adultos. En este curso aprenderás diferentes métodos que te permitirán entrenar a la población joven y con ello realizar los ajustes al entrenamiento que permitirán que logren sus objetivos.

OBJETIVOS:

1. Entender las demandas específicas de prácticas de actividad física en las jóvenes
2. Describir las principales motivaciones que pueden generar apego a las actividades físicas en las jóvenes
3. Adaptar e implementar técnicas generales de instrucción de ejercicios grupales respetando las diferencias anatómicas, estructurales y fisiológicas en la etapa juvenil

CONTENIDO TEMÁTICO:

Módulo 1. Introducción a la condición física de los jóvenes

Después de este módulo usted será capaz de:

- Comprender los diferentes términos que identifican a la población joven.
- Ser capaz de definir y explicar la diferencia entre sobrepeso y obesidad.
- Describir por qué tantos jóvenes tienen sobrepeso u obesidad.

Módulo 2. Consideraciones psicológicas y anatómicas para jóvenes

Después de este módulo usted será capaz de:

- Comprender las diferencias fisiológicas clave entre niños, adolescentes y adultos.
- Comprender cómo los niños y las niñas experimentan varios cambios hormonales en diferentes momentos y las implicaciones que esto puede tener en la capacidad de ejercicio.
- Diferenciar la capacidad de ejercicio entre jóvenes y adultos

Módulo 3. Consideraciones fisiológicas para condición física en jóvenes

Después de este módulo usted será capaz de:

- Comprender los cinco rasgos clave de las personas que son grandes triunfadores, y aquellos que tienen éxito en hacer cambios en el estilo de vida.
- Comprender cómo juegan las autopercepciones en los jóvenes un papel en el éxito de un programa de acondicionamiento físico.
- Ser capaz de identificar estrategias útiles para ayudar a los clientes en la comprensión de su visión y objetivos.
- Comprender cómo la autoestima y la confianza afecta las habilidades de un cliente joven para tener éxito en un programa de fitness.
- Poder implementar estrategias que ayuden a los clientes a tener éxito en su programa de acondicionamiento físico.
- Comprender los factores y características que influyen en la persistencia en los clientes jóvenes.
- Ser capaz de proporcionar herramientas a los clientes jóvenes e ideas para el autocontrol, así como una mejor métodos para adaptar actividades y hábitos en cumplimiento de los objetivos de fitness

Módulo 4. Evaluaciones de aptitud física en jóvenes

Después de este módulo usted será capaz de:

- Comprender la importancia de lo subjetivo y evaluaciones objetivas para los jóvenes.
- Reconocer las expectativas de salud y profesionales del fitness.
- Describa los pasos para administrar varios cuestionarios y evaluaciones de aptitud física.

Módulo 5. Entrenamiento de flexibilidad para jóvenes

Después de este módulo usted será capaz de:

- Conocer pautas generales de ejercicio para la flexibilidad en la juventud.
- Implementar varias opciones de flexibilidad para jóvenes.
- Utilizar el fundamento de las pautas de flexibilidad para juventud.

Módulo 6. Entrenamiento cardiorrespiratorio para jóvenes

Después de este módulo usted será capaz de:

- Comprender la lógica detrás del entrenamiento cardiorrespiratorio para jóvenes.
- Comprender el entrenamiento cardiorrespiratorio general directrices para la juventud.
- Ser capaz de desarrollar divertidas actividades cardiorrespiratorias en programas de formación para jóvenes.

Módulo 7. Entrenamiento de CORE y balance para jóvenes

Después de este módulo usted será capaz de:

- Comprender la importancia del núcleo y el equilibrio en la formación para jóvenes.
- Ser capaz de determinar el núcleo y ejercicios de equilibrio según el modelo OPT™.
- Ser capaz de diseñar elementos centrales y programas de entrenamiento de equilibrio para jóvenes.

Módulo 8. Entrenamiento pliométrico, de velocidad, agilidad y aceleración para jóvenes

Después de este módulo usted será capaz de:

- Comprender la importancia de la pliometría y entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez (SAQ) para los jóvenes.
- Ser capaz de determinar los ejercicios adecuados para incorporar en un programa juvenil basado en el modelo OPT™.
- Ser capaz de diseñar de forma segura, eficaz y divertida programas pliométricos y SAQ para jóvenes.

Módulo 9. Entrenamiento de resistencia para jóvenes

Después de este módulo usted será capaz de:

- Comprender los beneficios de la resistencia de los jóvenes capacitación.
- Disipar los mitos sobre la seguridad de la participación de los jóvenes en el entrenamiento de resistencia.
- Comprender el entrenamiento de resistencia general directrices para la juventud.
- Ser capaz de diseñar e implementar una caja fuerte
- Entrenamiento de resistencia efectivo y progresivo programa para jóvenes.

Módulo 10. Diseño de programa integrado para clientes jóvenes

Después de este módulo usted será capaz de:

- Comprender los niveles y fases básicos del Optimum Performance Training™ (OPT™) modelo que los profesionales de la salud y el fitness utilizan principalmente cuando se entrena a los jóvenes.
- Ser capaz de definir la etapa cardiorrespiratoria, los principios detrás de cada etapa, y cómo encaja cada etapa en el modelo OPT.
- Poder utilizar las calificaciones de esfuerzo percibido (RPE) y comprender la escala de Borg.
- Ser capaz de correlacionar el entrenamiento en circuito con entrenamiento cardiorrespiratorio.

Módulo 11. Nutrición para jóvenes

Después de este módulo usted será capaz de:

- Comprender los efectos de la obesidad en los jóvenes población.
- Reconocer las tendencias actuales de la juventud hábitos alimenticios.
- Entender las recomendaciones nutricionales para los jóvenes.
- Tener en cuenta las pautas básicas de peso manejo en la juventud.
- Comprender las pautas básicas de ingesta de líquidos para los jóvenes.

Módulo 12. Desarrollo profesional

Después de este módulo usted será capaz de:

- Comprender los aspectos legales y éticos responsabilidades relacionadas con la salud y el estado físico profesional que trabaja con la juventud.
- Comprender el Código NASM de profesionales
- Ser capaz de identificar marketing único oportunidades e implementar diversas estrategias para ampliar su clientela para incluir a los jóvenes.

ESTE CURSO INCLUYE:

Manual completo para Especialista en Ejercicio para Jóvenes en PDF (99 páginas)

Manual de programación de Ejercicio para Jóvenes OPT/YOUTH en PDF (30 páginas)

Lectura de apéndice en PDF (14 páginas)

Videoconferencias instruccionales (48)

Biblioteca de ejercicios para flexibilidad, equilibrio, pliometría, velocidad, agilidad, rapidez y resistencia (49 videos)

Pruebas de conocimiento (12)

Examen final de acreditación