Experto Universitario

Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Experto Universitario

Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza

Modalidad: **Online**
Duración: **6 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **450 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/fisioterapia/experto-universitario/experto-prescripcion-metodologia-bases-entrenamiento-fuerza**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 16

05 Metodología — pág. 24

06 Titulación — pág. 32

01

Presentación

Especialízate en la Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza en el ámbito fisioterapéutico, de la mano de prestigiosos expertos en la materia con una vasta experiencia en el sector, que han depositado todos sus conocimientos en la elaboración minuciosa y detallada de este programa de elevado rigor científico.

Una oportunidad única de destacar en un sector emergente y con alta demanda de profesionales.





Este Experto Universitario 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito”

Trabajar la fuerza en deportistas es un elemento fundamental en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles. Un entrenamiento clínico supervisado por un fisioterapeuta disminuye la debilidad muscular y el riesgo lesivo, ya que, es un método efectivo para aumentar la masa muscular y la fuerza.

Todo proceso de entrenamiento de la fuerza debe necesariamente ser acompañado por una estrategia periodizada de evaluación neuromuscular, que permita brindarnos datos objetivos acerca de la respuesta del sujeto, como así también del método propuesto para el logro de nuestros objetivos.

Uno de los objetivos habituales cuando se comienza una rutina de entrenamiento físico en Fisioterapia es trabajar o recuperar la fuerza muscular. Para ello, este entrenamiento debe contemplar ejercicios de resistencia progresiva, con el fin de conseguir un óptimo estado físico y prevenir lesiones. En este Experto Universitario el alumno profundizará en la Prescripción, Metodología y Bases del Entrenamiento de Fuerza para Fisioterapeutas.

El alumno de este Experto Universitario contará con una capacitación diferenciadora respecto a sus colegas de profesión, pudiéndose desempeñar en todos los ámbitos del deporte como especialista en Entrenamiento de Fuerza en el ámbito fisioterapéutico.

Cada tema cuenta con verdaderos especialistas en la materia para brindar la mejor capacitación teórica y toda su extensa experiencia práctica lo cual transforma este Experto Universitario en único.

Así, en TECH nos hemos propuesto crear contenidos de altísima calidad docente y educativa que conviertan a nuestros alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Por ello, te mostramos este Experto Universitario con un nutrido contenido y que te ayudará a alcanzar la élite en fisioterapia. Además, al tratarse de un Experto Universitario online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Experto Universitario en Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en entrenamientos personales
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en fisioterapia
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet

Sumérgete en el estudio de este Experto Universitario de elevado rigor científico y mejora tus habilidades en el entrenamiento de fuerza para el alto rendimiento deportivo”

Este Experto Universitario es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos como entrenador personal, obtendrás un título por TECH"

Especialízate y destaca en un sector con alta demanda de profesionales.

Aumenta tus conocimientos en Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza con esta capacitación de alto nivel.

Incluye en su cuadro docente a profesionales que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeos interactivos realizados por reconocidos expertos en la materia.



02

Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el fisioterapeuta consiga dominar de forma práctica y rigurosa el Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza.





Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros”

Objetivos generales

- Profundizar en el conocimiento basado de la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo practico en lo referente al entrenamiento de la Fuerza
- Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto al entrenamiento de la Fuerza
- Aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo en cuanto a la Fuerza se refieren
- Dominar con eficacia el entrenamiento de la fuerza para la mejora del rendimiento en deportes de tiempo y marca, así como en los deportes de situación
- Dominar los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica
- Profundizar en los principios que rigen la Teoría de los Sistemas Dinámicos Complejos en lo que refiere al entrenamiento de la Fuerza
- Integrar con éxito el entrenamiento de la fuerza para la mejora de las Habilidades Motrices inmersas en el deporte
- Dominar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real

El Experto Universitario permite ejercitarse en entornos simulados, que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales"





Objetivos específicos

Módulo 1. Prescripción y programación del entrenamiento de fuerza

- Especializarse e interpretar los aspectos claves del entrenamiento de la fuerza
- Conocer de manera profunda los diferentes componentes de la carga
- Profundizar en aspectos claves de la planificaciones, periodización y monitoreo de la carga
- Conocer en profundidad los diferentes esquemas de armado de sesiones
- Manejar los modelos más comunes de prescripción, monitoreo y ajustes

Módulo 2. Metodología del entrenamiento de la fuerza

- Conocer en profundidad las diferentes propuestas metodológicas del entrenamiento de la Fuerza y su aplicabilidad al campo de la práctica
- Seleccionar aquellos métodos más apropiadas a las necesidades específicas
- Reconocer y aplicar con seguridad los diferentes métodos propuestos en la bibliografía

Módulo 3. Teoría del entrenamiento de fuerza y bases para el entrenamiento estructural

- Dominar en profundidad los términos teóricos en cuanto a entrenamiento de fuerza se refiere
- Dominar en profundidad los términos teóricos en cuanto a entrenamiento de potencia se refiere
- Dominar con criterio los aspectos metodológicos en cuanto a Entrenamiento con fines Hipertróficos se refiere
- Dominar con criterio los aspectos Fisiológicos en cuanto a Entrenamiento con fines Hipertróficos se refiere

03

Dirección del curso

Nuestro equipo docente cuenta con un amplio prestigio en el sector y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este Experto Universitario con actualizaciones recientes en la materia que te permitirá capacitarte y aumentar tus habilidades en la materia.





Aprende de los mejores profesionales y conviértete tú mismo en un profesional de éxito”

Dirección



Dr. Rubina, Dardo

- CEO de Test and Training
- Coordinador de la Preparación física EDM
- Preparador físico del Primer Equipo EDM
- Máster en (ARD) COE
- EXOS CERTIFICACIÓN
- Especialista en Entrenamiento de Fuerza para la Prevención de Lesiones, Readaptación Funcional y Físico-Deportiva
- Especialista en Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo
- Especialista en Biomecánica Aplicada y Valoración Funcional
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías
- Posgrado en Prevención y Rehabilitación de Lesiones
- Certificación en Valoración Funcional y Ejercicio Correctivo
- Certificación en Neurología Funcional
- Diplomado en estudios Avanzados (DEA) universidad de Castilla la Mancha
- Doctorando en (ARD)

Profesores

D. Carbone, Leandro

- Licenciado en Educación Física
- Especialista en fisiología del ejercicio
- Msc Strength and Conditioning
- CSCS –NASCA, CISSN – ISSN
- Club The Strongest en la actualidad
- Colaborador de atletas olímpicos

D. Masse, Juan

- Director del grupo ATHLON Ciencia
- Preparador Físico en varios equipos profesionales de fútbol en Sudamérica, docente experimentado



04

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia de la actualidad de la capacitación de calidad en el ámbito fisioterapéutico; y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.





Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte a tu alcance la mejor capacitación"

Módulo 1. Prescripción y programación del entrenamiento de fuerza

1.1. Introducción y definición de conceptos
- 1.1.1. Conceptos generales
  - 1.1.1.1. Planificación, periodización, prescripción
  - 1.1.1.2. Cualidades, métodos, objetivos
  - 1.1.1.3. Complejidad, riesgo e incertidumbre
  - 1.1.1.4. Pares complementarios

1.2. Ejercicios
- 1.2.1. General vs. Específico
- 1.2.2. Simples vs. Complejos
- 1.2.3. Empuje vs. Balísticos
- 1.2.4. Cinética y cinemática
- 1.2.5. Patrones básicos
- 1.2.6. Orden, énfasis e importancia

1.3. Variables de programación
- 1.3.1. Intensidad
- 1.3.2. Esfuerzo
- 1.3.3. Intensión
- 1.3.4. Volumen
- 1.3.5. Densidad
- 1.3.6. Carga
- 1.3.7. Dosis

1.4. Estructuras de periodización
- 1.4.1. Microciclo
- 1.4.2. Mesociclo
- 1.4.3. Macrociclo
- 1.4.4. Ciclos olímpicos

1.5. Estructuras de la sesión
- 1.5.1. Hemisferios
- 1.5.2. Partidas
- 1.5.3. Weider
- 1.5.4. Patrones
- 1.5.5. Músculos



1.6. Prescripción
- 1.6.1. Tablas carga-esfuerzo
- 1.6.2. Basado en %
- 1.6.3. Basado en variables subjetivas
- 1.6.4. Basado en velocidad (VBT)
- 1.6.5. Otros

1.7. Predicción y monitoreo
- 1.7.1. Entrenamiento basado en la velocidad
- 1.7.2. Zonas de repeticiones
- 1.7.3. Zonas de cargas
- 1.7.4. Tiempo y Reps

1.8. Planificación
- 1.8.1. Esquemas de series–repeticiones
  - 1.8.1.1. Plateau
  - 1.8.1.2. Step
  - 1.8.1.3. Olas
  - 1.8.1.4. Escaleras
  - 1.8.1.5. Pirámides
  - 1.8.1.6. *Light-Heavy*
  - 1.8.1.7. *Cluster*
  - 1.8.1.8. *Rest-Pause*
- 1.8.2. Planificación vertical
- 1.8.3. Planificación horizontal
- 1.8.4. Clasificaciones y modelos
  - 1.8.4.1. Constante
  - 1.8.4.2. Lineal
  - 1.8.4.3. Lineal reversa
  - 1.8.4.4. Bloques
  - 1.8.4.5. Acumulación
  - 1.8.4.6. Ondulante
  - 1.8.4.7. Ondulante reversa
  - 1.8.4.8. Volumen-intensidad

1.9. Adaptación
- 1.9.1. Modelo dosis-respuesta
- 1.9.2. Robusto-óptimo
- 1.9.3. Fitness-fatiga
- 1.9.4. Micro dosis

1.10. Evaluaciones y ajustes
- 1.10.1. Carga autorregulada
- 1.10.2. Ajustes basados en VBT
- 1.10.3. Basados en RIR y RPE
- 1.10.4. Basados en porcentajes
- 1.10.5. Vía negativa

Módulo 2. Metodología del entrenamiento de la fuerza

2.1. Métodos de entrenamiento provenientes del *Powerlifting*
- 2.1.2. Isométricos funcionales
- 2.1.3. Repeticiones forzadas
- 2.1.4. Excéntricos en ejercicios de competición
- 2.1.5. Características principales de los métodos más utilizados en el *Powerlifting*

2.2. Métodos de entrenamiento provenientes de la Halterofilia
- 2.2.1. Método Búlgaro
- 2.2.2. Método Ruso
- 2.2.3. Origen de las metodologías populares en la escuela del levantamiento olímpico
- 2.2.4. Diferencias entre la concepción Búlgara y Rusa

2.3. Métodos de Zatiorsky
- 2.3.1. Método de Esfuerzos Máximos (EM)
- 2.3.2. Método de esfuerzos Repetidos (ER)
- 2.3.3. Método de Esfuerzos Dinámicos (ED)
- 2.3.4. Componentes de la carga y características principales de los Métodos de Zatsiorsky
- 2.3.5. Interpretación y diferencias de variables mecánicas (fuerza, potencia y velocidad) puestas de manifiesto entre EM, ER y ED y su respuesta interna (PSE)

2.4. Métodos piramidales
- 2.4.1. Clásica ascendente
- 2.4.2. Clásica descendente
- 2.4.3. Doble
- 2.4.4. Pirámide Skewed
- 2.4.5. Pirámide truncada
- 2.4.6. Pirámide plana o estable
- 2.4.7. Componentes de la carga (volumen e intensidad) de las diferentes propuestas del método piramidal

2.5. Métodos de entrenamiento provenientes del Culturismo y la Musculación
- 2.5.1. Superseries
- 2.5.2. Triseries
- 2.5.3. Series compuestas
- 2.5.4. Series gigantes
- 2.5.5. Series congestionantes
- 2.5.6. *Wave-Like loading* (Oleaje)
- 2.5.7. ACT (Anti-*Catabolik Training*)
- 2.5.8. *Bulk*
- 2.5.9. *Cluster*
- 2.5.10. 10x10 Satziorsky
- 2.5.11. *Heavy Duty*
- 2.5.12. Escalera
- 2.5.13. Características y componentes de carga de las diferentes propuestas metodológicas de los sistemas de entrenamiento que provienen del culturismo y la musculación

2.6. Métodos provenientes del entrenamiento deportivo
- 2.6.1. Pliometría
- 2.6.2. *Circuit Training*
- 2.6.3. *Cluster Training*
- 2.6.4. Contraste
- 2.6.5. Principales características de los métodos de entrenamiento de la fuerza provenientes del entrenamiento deportivo

2.7. Métodos provenientes del entrenamiento no convencional y del *Crossfit*
- 2.7.1. EMOM (Every Minute On the Minute)
- 2.7.2. Tabata
- 2.7.3. AMRAP (As Many Reps As Possible)
- 2.7.4. *For Time*
- 2.7.5. Principales características de los métodos de entrenamiento de la fuerza provenientes del entrenamiento *Crossfit*

2.8. Entrenamiento Basado en la Velocidad (VBT)
- 2.8.1. Fundamentación teórica
- 2.8.2. Consideraciones practicas
- 2.8.3. Datos propios

2.9. El Método Isométrico
- 2.9.1. Conceptos y fundamentos fisiológicos de los esfuerzos isométricos
- 2.9.2. Propuesta de Yuri Verkhoshanski

2.10. Metodología de *Repeat Power Ability* (RPA) por Alex Natera
- 2.10.1. Fundamentos teóricos
- 2.10.2. Aplicaciones prácticas
- 2.10.3. Datos publicados vs. Datos propios

2.11. Metodología de entrenamiento propuesta por Fran Bosch
- 2.11.1. Fundamentos teóricos
- 2.11.2. Aplicaciones prácticas
- 2.11.3. Datos publicados vs. Datos propios

2.12. Metodología Trifásica de Cal Dietz y Matt Van Dyke
- 2.12.1. Fundamentos teóricos
- 2.13.2. Aplicaciones prácticas

2.13. Nuevas tendencias en el entrenamiento Excéntrico cuasi Isométrico
- 2.13.1. Argumentos neurofisiológicos y análisis de las respuestas mecánicas mediante empleo de transductores de posición y plataformas de fuerza para cada propuesta de entrenamiento de la fuerza

Módulo 3. Teoría del entrenamiento de fuerza y bases para el entrenamiento estructural

3.1. Fuerza, su conceptualización y terminología
- 3.1.1. La fuerza desde la mecánica
- 3.1.2. La fuerza desde la fisiología
- 3.1.3. Concepto déficit de fuerza
- 3.1.4. Concepto de fuerza aplicada
- 3.1.5. Concepto de fuerza útil
- 3.1.6. Terminología en el entrenamiento de la fuerza
  - 3.1.6.1. Fuerza máxima
  - 3.1.6.2. Fuerza explosiva
  - 3.1.6.3. Fuerza elástico explosiva
  - 3.1.6.4. Fuerza reflejo elástico explosiva
  - 3.1.6.5. Fuerza balística
  - 3.1.6.6. Fuerza rápida
  - 3.1.6.7. Potencia explosiva
  - 3.1.6.8. Fuerza velocidad
  - 3.1.6.9. Fuerza resistencia

3.2. Conceptos relacionados con la potencia I
- 3.2.1. Definición de potencia
  - 3.2.1.1. Aspectos conceptuales de la potencia
  - 3.2.1.2. Importancia de la potencia en el contexto del rendimiento deportivo
  - 3.2.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la potencia
- 3.2.2. Factores que contribuyen a al desarrollo de la potencia máxima
- 3.2.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
  - 3.2.3.1. Hipertrofia muscular
  - 3.2.3.2. Composición muscular
  - 3.2.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
  - 3.2.3.4. Longitud del musculo y su efecto sobre la contracción muscular
  - 3.2.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos
- 3.2.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
  - 3.2.4.1. Potencial de acción
  - 3.2.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
  - 3.2.4.3. Coordinación intramuscular
  - 3.2.4.4. Coordinación intermuscular
  - 3.2.4.5. Estado muscular previo (PAP)
  - 3.2.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia

3.3. Conceptos relacionados a la potencia II
- 3.3.1. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza–tiempo
  - 3.3.1.1. Impulso de fuerza
  - 3.3.1.2. Fases de la curva fuerza–tiempo
  - 3.3.1.3. Fase de aceleración de la curva fuerza–tiempo
  - 3.3.1.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza–tiempo
  - 3.3.1.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza–tiempo
- 3.3.2. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
  - 3.3.2.1. Curva potencia–tiempo
  - 3.3.2.2. Curva potencia–desplazamiento
  - 3.3.2.3. Carga óptima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia

3.4. Relacionando conceptos de fuerza y su vínculo con el rendimiento deportivo
- 3.4.1. Objetivo del entrenamiento de fuerza
- 3.4.2. Relación de la potencia con el ciclo o fase de entrenamiento
- 3.4.3. Relación de la fuerza máxima y la potencia
- 3.4.4. Relación de la potencia y la mejora del rendimiento deportivo
- 3.4.5. Relación entre fuerza y rendimiento deportivo
- 3.4.6. Relación entre la fuerza y la velocidad
- 3.4.7. Relación entre la fuerza y el salto
- 3.4.8. Relación entre la fuerza y los cambios de dirección
- 3.4.9. Relación entre la fuerza y otros aspectos del rendimiento deportivo
  - 3.4.9.1. Fuerza máxima y sus efectos del entrenamiento

3.5. Sistema neuromuscular (entrenamiento Hipertrófico)
- 3.5.1. Estructura y función
- 3.5.2. Unidad motora
- 3.5.3. Teoría del deslizamiento
- 3.5.4. Tipos de fibra
- 3.5.5. Tipos de contracción

3.6. Respuestas y sus adaptaciones del sistema neuromuscular (entrenamiento Hipertrófico)
- 3.6.1. Adaptaciones en el impulso nervioso
- 3.6.2. Adaptaciones en la activación muscular
- 3.6.3. Adaptaciones en la sincronización de unidades motoras
- 3.6.4. Adaptaciones en la coactivacion del antagonista
- 3.6.5. Adaptaciones en los dobletes
- 3.6.6. Pre-activación muscular
- 3.6.7. *Stiffness* muscular
- 3.6.8. Reflejos
- 3.6.9. Modelos internos de engramas motrices
- 3.6.10. Tono muscular
- 3.6.11. Velocidad del potencial de acción

3.7. Hipertrofia
- 3.7.1. Introducción
  - 3.7.1.1. Hipertrofia paralela y en serie
  - 3.7.1.2. Hipertrofia Sarcoplasmática
- 3.7.2. Células satélites
- 3.7.3. Hiperplasia

3.8. Mecanismos que inducen la hipertrofia
- 3.8.1. Mecanismo inductor de la hipertrofia: tensión mecánica
- 3.8.2. Mecanismo inductor de la hipertrofia: estrés metabólico
- 3.8.3. Mecanismo inductor de la hipertrofia: daño muscular





3.9. Variables para la programación del entrenamiento para la hipertrofia
- 3.9.1. Volumen
- 3.9.2. Intensidad
- 3.9.3. Frecuencia
- 3.9.4. Carga
- 3.9.5. Densidad
- 3.9.6. Selección de ejercicios
- 3.9.7. Orden en la ejecución de ejercicios
- 3.9.8. Tipo de acción muscular
- 3.9.9. Duración de los intervalos de descanso
- 3.9.10. Duración de las repeticiones
- 3.9.11. ROM del movimiento

3.10. Principales factores que influyen en desarrollo hipertrófico a máximo nivel
- 3.10.1. Genética
- 3.10.2. Edad
- 3.10.3. Sexo
- 3.10.4. Estatus de entrenamiento

Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional"

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los fisioterapeutas/kinesiólogos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la fisioterapia.

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los fisioterapeutas/kinesiólogos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al fisioterapeuta/kinesiólogo una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



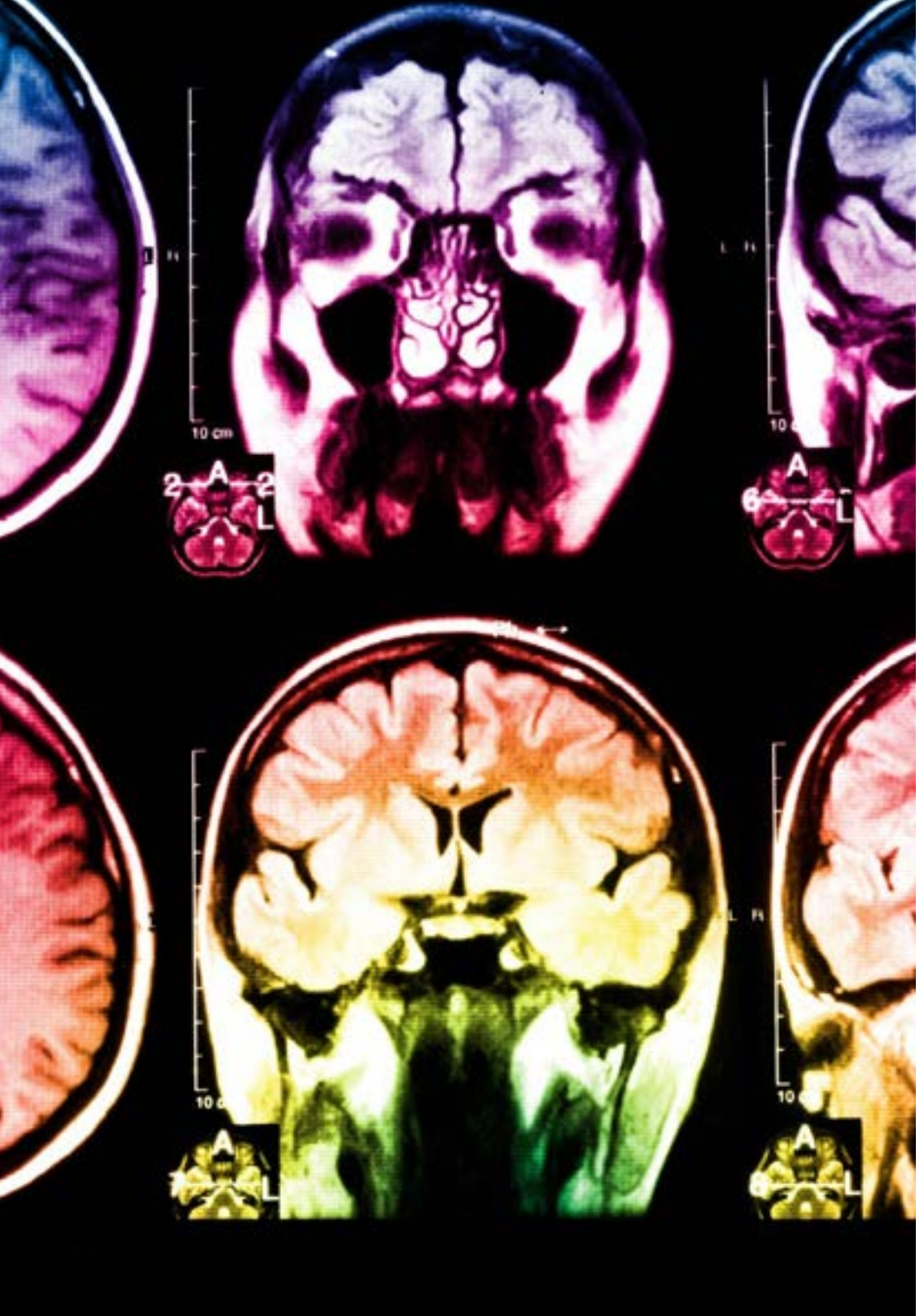
Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

El fisioterapeuta/kinesiólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.





Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 65.000 fisioterapeutas/kinesiólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga manual/práctica. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el programa universitario, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Técnicas y procedimientos de fisioterapia en video

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas y los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/ kinesiología. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.

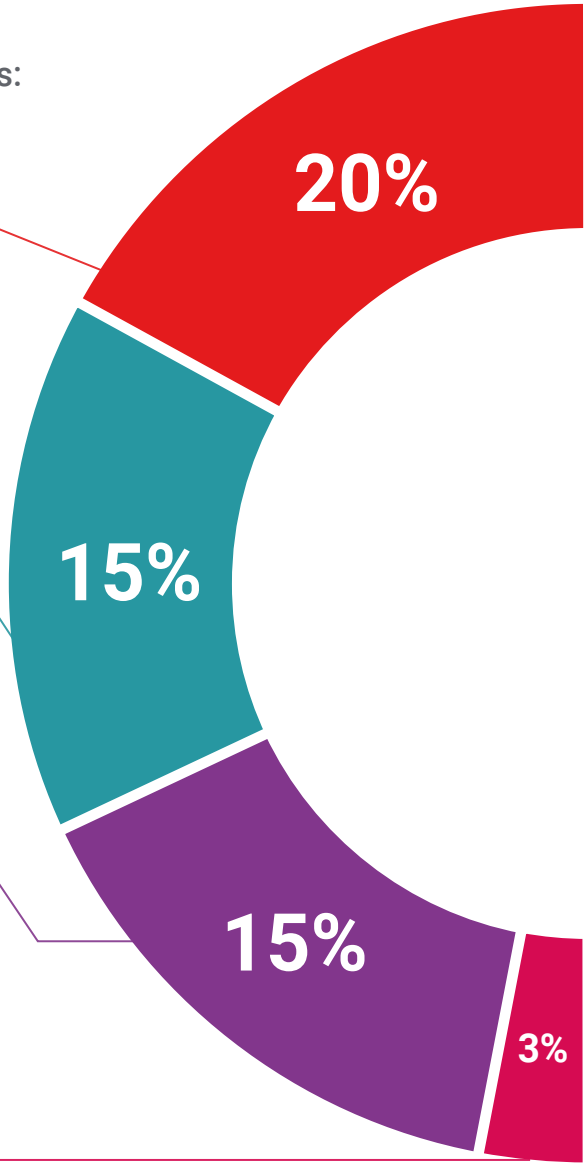
Resúmenes interactivos

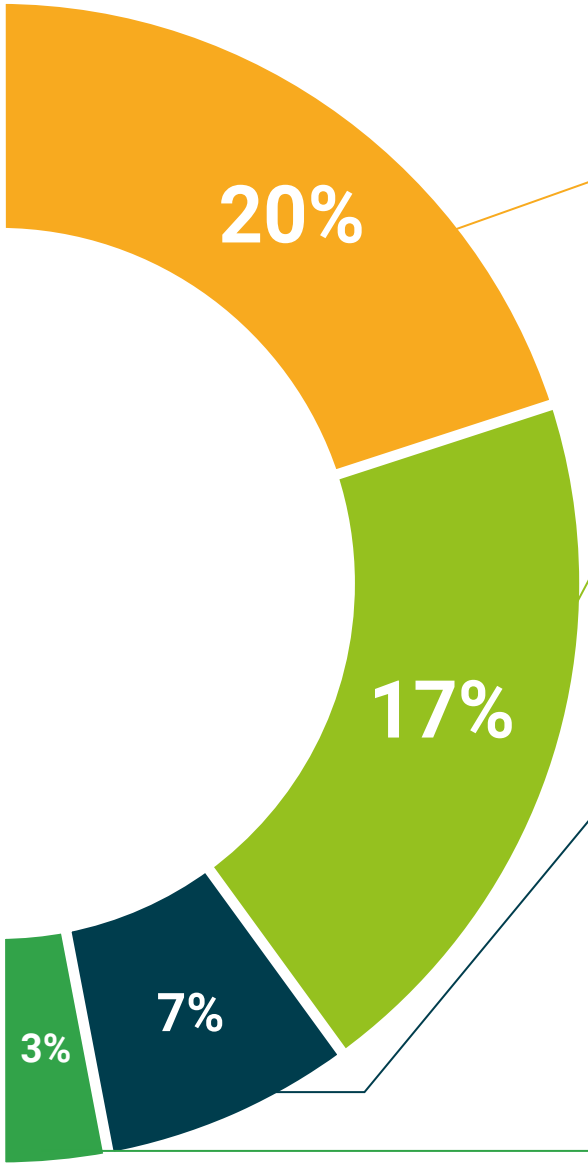
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.

06

Titulación

El Experto Universitario en Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.





Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Experto Universitario en Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Experto Universitario en Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza**
N.º Horas Oficiales: **450 h.**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

EXPERTO UNIVERSITARIO

en

Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 450 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad tecnológica

Experto Universitario

Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza

Modalidad: **Online**

Duración: **6 meses**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **450 h.**

Experto Universitario

Prescripción, Metodología y Bases para el Entrenamiento de Fuerza

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica