

Curso Universitario

Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento

Avalado por la NBA



tech global
university



Curso Universitario

Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/entrenamiento-fuerza-mejora-habilidades-movimiento

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

Muchos deportes implican *sprints* en línea recta, pero es más frecuente que se repitan *sprints* cortos con cambios de dirección. La capacidad de correr repetidamente y cambiar de dirección mientras se corre es un determinante del rendimiento en muchos deportes. Por ello, el deportista a menudo requiere del reconocimiento y las habilidades de fisioterapeutas que fortalezcan la musculatura y eviten posibles lesiones.

A lo largo de este programa, se pondrá un especial énfasis en identificar los principales *skills* y en mejorar las habilidades del fisioterapeuta.



“

Aumenta tus conocimientos en el Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento con este programa de alto nivel para Fisioterapeutas”

El paradigma actual de los deportes de campo está experimentando cambios en la comunidad científica, en la que se está poniendo un mayor énfasis no solo en *skills* lineales, sino también en *skills* que permitan a los deportistas moverse en 360°. Esto representa un énfasis en la especificidad de entrenamiento con patrones de movimiento específicos, dado que el entrenamiento tradicional centrado en movimientos en el plano sagital parece tener poca o ninguna influencia en la mejora de la performance deportiva.

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.

El equipo docente de este Curso Universitario en Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento ha realizado una cuidadosa selección de cada uno de los temas de este programa, para ofrecer al alumno una oportunidad de estudio lo más completa posible y ligada siempre con la actualidad.

Así, TECH se ha propuesto crear contenidos de altísima calidad docente y educativa que conviertan a los alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Por ello, se presenta este programa con un nutrido contenido y que le ayudará a alcanzar la élite en Fisioterapia. Además, al tratarse de un Curso 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 **Curso Universitario en Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento** 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 Curso Universitario de elevado rigor científico y mejora tus habilidades en el entrenamiento de fuerza para el alto rendimiento deportivo”

“

Este Curso 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 Global University”

Incluye en su cuadro docente a profesionales que vierten en este programa 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 con gran experiencia.

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

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



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 Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento.



“

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 práctico 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





Objetivos específicos

- ◆ Comprender en profundidad la relación existente entre la fuerza y los skills
- ◆ Identificar los principales skills en los deportes, para poder analizarlos, comprenderlos y luego potenciarlos mediante el entrenamiento
- ◆ Ordenar y sistematizar el proceso de desarrollo de los skills
- ◆ Vincular y relacionar los trabajos de campo y gimnasio para potenciar los skills

“

El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional”

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 Curso 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. Gizzarelli, Matías Bruno

- ◆ Licenciado en Educación Física
- ◆ Formación en Neurociencias Aplicadas
- ◆ EXOS Performance Specialist
- ◆ Autor del Libro "Baloncesto Formativo: Preparación Física"



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 calidad en el ámbito fisioterapéutico; y comprometidos con la enseñanza 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. Entrenamiento de fuerza para la mejora de las habilidades de movimiento

- 1.1. La fuerza en el desarrollo de las habilidades
 - 1.1.1. Importancia de la fuerza en el desarrollo de los *skills*
 - 1.1.2. Beneficios del entrenamiento de la fuerza orientado a los *skills*
 - 1.1.3. Tipos de fuerza presentes en los *skills*
 - 1.1.4. Medios de entrenamiento necesarios para el desarrollo de la fuerza en los *skills*
- 1.2. *Skills* en los deportes de conjunto
 - 1.2.1. Conceptos generales
 - 1.2.2. *Skills* en el desarrollo de la performance
 - 1.2.3. Clasificación de los *skills*
 - 1.2.3.1. *Locomotive skills*
 - 1.2.3.2. *Manipulative skills*
- 1.3. Agilidad y desplazamientos
 - 1.3.1. Conceptos básicos
 - 1.3.2. Importancia en los deportes
 - 1.3.3. Componentes de la agilidad
 - 1.3.3.1. Clasificación de las habilidades de movimiento
 - 1.3.3.2. Factores físicos: fuerza
 - 1.3.3.3. Factores antropométricos
 - 1.3.3.4. Componentes perceptivo-cognitivos
- 1.4. Postura
 - 1.4.1. Importancia de la postura en los *skills*
 - 1.4.2. Postura y movilidad
 - 1.4.3. Postura y core
 - 1.4.4. Postura y centro de presión
 - 1.4.5. Análisis biomecánico de una postura eficiente
 - 1.4.6. Recursos metodológicos





- 1.5. *Skills* lineales (habilidades lineales)
 - 1.5.1. Características de los *skills* lineales
 - 1.5.1.1. Principales planos y vectores
 - 1.5.2. Clasificación
 - 1.5.2.1. Partida, freno y desaceleración
 - 1.5.2.1.1. Definiciones y contexto de uso
 - 1.5.2.1.2. Análisis biomecánico
 - 1.5.2.1.3. Recursos metodológicos
 - 1.5.2.2. Aceleración
 - 1.5.2.2.1. Definiciones y contexto de uso
 - 1.5.2.2.2. Análisis biomecánico
 - 1.5.2.2.3. Recursos metodológicos
 - 1.5.2.3. Backpedal
 - 1.5.2.3.1. Definiciones y contexto de uso
 - 1.5.2.3.2. Análisis biomecánico
 - 1.5.2.3.3. Recursos metodológicos
- 1.6. *Skills* multidireccionales: *Shuffle*
 - 1.6.1. Clasificación de los *skills* multidireccionales
 - 1.6.2. *Shuffle*: definiciones y contexto de uso
 - 1.6.3. Análisis biomecánico
 - 1.6.4. Recursos metodológicos
- 1.7. *Skills* multidireccionales: crossover
 - 1.7.1. Crossover como cambio de dirección
 - 1.7.2. Crossover como movimiento de transición
 - 1.7.3. Definiciones y contexto de uso
 - 1.7.4. Análisis biomecánico
 - 1.7.5. Recursos metodológicos

- 1.8. *Jump Skills I* (habilidades de salto)
 - 1.8.1. Importancia del salto en los *skills*
 - 1.8.2. Conceptos básicos
 - 1.8.2.1. Biomecánica de los saltos
 - 1.8.2.2. CEA
 - 1.8.2.3. *Stiffness*
 - 1.8.3. Clasificación de los saltos
 - 1.8.4. Recursos metodológicos
- 1.9. *Jump Skills II* (habilidades de salto)
 - 1.9.1. Metodologías
 - 1.9.2. Aceleración y saltos
 - 1.9.3. *Shuffle* y saltos
 - 1.9.4. Crossover y saltos
 - 1.9.5. Recursos metodológicos
- 1.10. Variables de la programación





“

*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 tomaran 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 vídeo

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/ kinesiólogía. 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

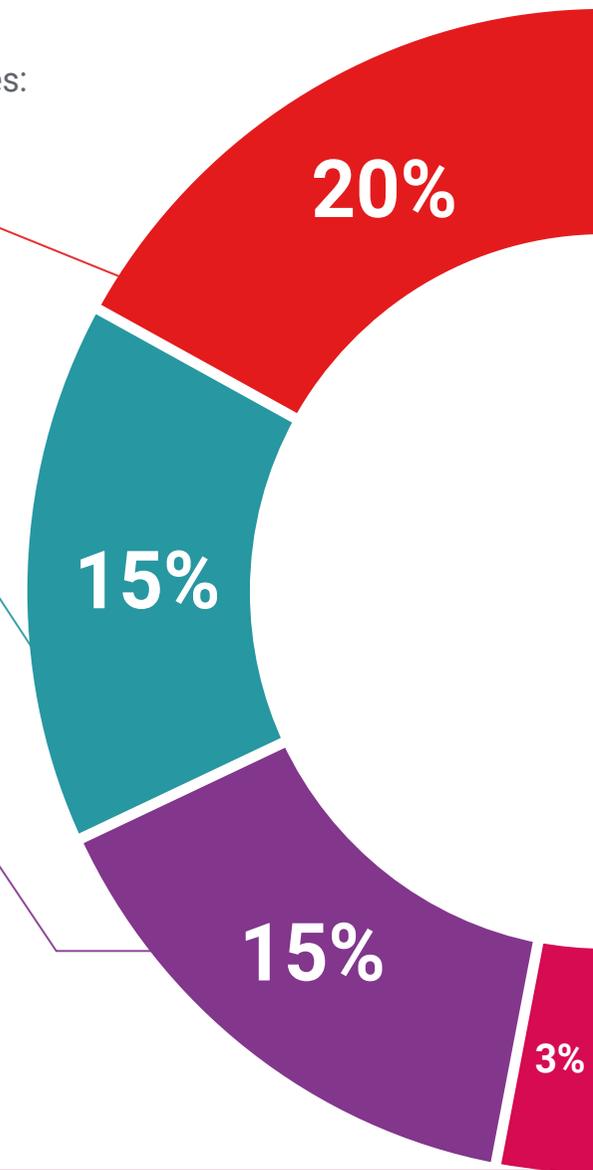
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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 Curso Universitario en Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**



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



Curso Universitario

Entrenamiento de Fuerza
para la Mejora de las
Habilidades de Movimiento

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Curso Universitario

Entrenamiento de Fuerza para la Mejora de las Habilidades de Movimiento

Avalado por la NBA

