

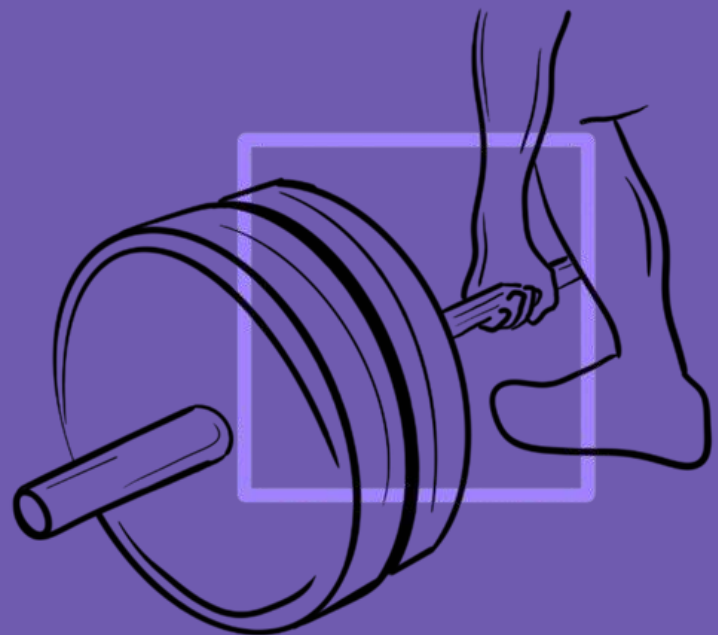


GUÍA DOCENTE



APLICACIÓN DEL EJERCICIO DE FUERZA EN FISIOTERAPIA

DOCENTE: IVÁN CHULVI



ÍNDICE

- CONÓCENOS
- PROGRAMA
- OBJETIVOS
- CONOCE A NUESTROS DOCENTES
- ATENCIÓN AL ALUMNO



"METODOLOGÍA"

¿Ya conocías los cursos de Qeres formación ?

- ☞ Qeres formación es una empresa de formación online para profesionales de la salud.

Actualmente, la mayoría de su oferta está dirigida a fisioterapeutas pero a largo plazo tenemos la intención de ampliar nuestra oferta formativa a todas las profesiones relacionadas con la salud.

¿QUÉ TE OFRECEMOS?

- ☞ **Accesibilidad:**
Con conexión a internet, puedes acceder desde cualquier sitio y en cualquier dispositivo a todos nuestro cursos.

- ☞ **Biblioteca virtual:**
Tod@ alumn@ tiene la opción de disponer de una biblioteca virtual donde además de contenido adicional, podrás almacenar todos los cursos que compres y acceder a ellos cuando quieras.



Tutores:

Todos los cursos disponen de tutores propios que se encargan de corregir las actividades del mismo y resolver todas las dudas que puedan ir surgiéndote.

Sabemos que la evaluación y el feedback docente son importantes para favorecer el aprendizaje y cuidamos mucho esta parte.



Microlearning:

Los cursos están estructurados siguiendo la filosofía microlearning. A través de una cuidada estructuración, diseño y presentación el alumno irá aprendiendo a través de vídeos de entre 5 a 10 minutos de duración. De esta forma nos aseguramos que no pierdas la atención y el foco en ningún momento.



Certificado de finalización:

Si superas los exámenes y actividades del curso con una nota media mayor a 7/10 dispondrás de un diploma que acredite que has finalizado el curso.



Actualización constante:

Todos los cursos pasan por unos mínimos filtros de calidad y se van actualizando cada cierto tiempo para poder garantizar que estén basados en la evidencia científica más actual

PROGRAMA

BLOQUE 1. CONTEXTUALIZACIÓN E HISTORIA.

Comprende los comienzos del entrenamiento de fuerza y porqué se originó

BLOQUE 2. CONCEPTO Y MANIFESTACIONES DE LA FUERZA (TEORÍA)

BLOQUE 3. BASES ANATOMOFISIOLÓGICAS DE LA CONTRACCIÓN MUSCULAR

Aprenderás las bases acerca de la contracción muscular, sus tipos de contracción y toda la fisiología imprescindible para comprender y saber posteriormente, adaptar las cargas.

BLOQUE 4. SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA. IMPLICACIONES PARA LA PRESCRIPCIÓN Y PERIODIZACIÓN

BLOQUE 5. RESPUESTAS AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

¿Conoces los tipos de respuestas al entrenamiento de fuerza? ¿Sabes cómo actuar en cada uno de los casos? En este bloque aprenderás eso y mucho más.



BLOQUE 6. ADAPTACIONES AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA (TEORÍA)

Factores estructurales
Factores nerviosos
Mecanismos endocrinos
Coste energético del
entrenamiento de fuerza
Fatiga central y periférica

BLOQUE 8. CUANTIFICACIÓN Y CONTROL DE LA CARGA

Volumen, intensidad, velocidad de
ejecución, ejercicios, densidad,
índices de control

BLOQUE 7. PRINCIPIOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

Principio de especificidad.
Principio de sobrecarga.
Principio de progresión.
Principio de variación.
Principio de reversibilidad.



BLOQUE 9. MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE ENTRENAMIENTO CONTRARRESISTENCIAS

BLOQUE 10. PERIODIZACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Metodologías.
Periodización.

BLOQUE 11. EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Métodos isométricos.
Métodos isocinéticos.
Métodos anisométricos.
Métodos basados en el
CEA.

BLOQUE 12. FUNDAMENTOS DE LA READAPTACIÓN

¿Readaptación o rehabilitación?
Equipo transdisciplinar.
Lesiones y factores de riesgo.
Complejidad de las lesiones.

BLOQUE 13. VALORACIÓN DEL MOVIMIENTO

Valoración clínica.
Valoración funcional.



BLOQUE 14. PROGRAMACIÓN DE LA READAPTACIÓN

Ejercicio físico y prevención.
Programación de la carga.
Modelos de programación.
Criterios de retorno a la competición.

BLOQUE 15. MONITORIZACIÓN DE LA READAPTACIÓN

Monitorización de la carga.
Escalas de esfuerzo percibido.
Cuestionarios de bienestar.
Velocidad de ejecución.

OBJETIVOS

Con este curso aprende la importancia del entrenamiento neuromuscular o entrenamiento de fuerza en contextos como la rehabilitación y la salud. Comprende todo lo necesario en cuanto al desarrollo de programaciones de entrenamiento de fuerza. Además, aplica todos estos conocimientos al contexto de la salud, donde los pacientes necesitan realizar una potenciación y una mejora de sus capacidades básicas.

Entiende las adaptaciones que se producen con el entrenamiento de fuerza y los principios generales del entrenamiento, así como la cuantificación y el control de la carga, sin olvidarnos nunca de la evaluación del entrenamiento de fuerza y esa periodización que tanta falta nos hace aprender y comprender a los profesionales sanitarios. Entiende la importancia del ejercicio con este curso y aprende todo lo necesario para poder ponerlo en práctica y utilizarlo en consulta.

CONOCE A NUESTRO DOCENTE

IVÁN CHULVI

GRADUADO EN ENFERMERÍA

DOCTOR EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE

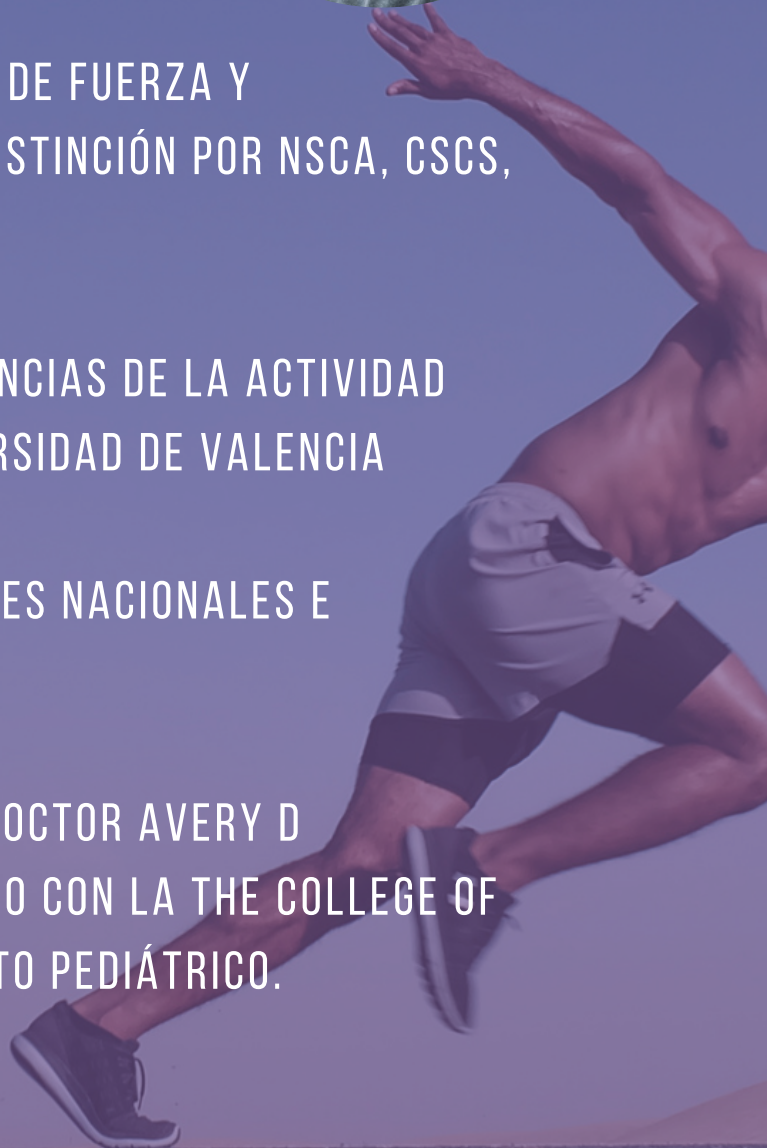


ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON DISTINCIÓN POR NSCA, CSCS,
D*

PROFESOR EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD DE VALENCIA

PROFESOR EN DIFERENTES MÁSTERES NACIONALES E
INTERNACIONALES

PROFESOR COLABORADOR CON EL DOCTOR AVERY D
FAIGENBAUM EN CURSOS DE VERANO CON LA THE COLLEGE OF
NEW JERSEY SOBRE ENTRENAMIENTO PEDIÁTRICO.



CONOCE A NUESTRO DOCENTE

CRISTINA ABANDO

GRADO EN FISIOTERAPIA.

FORMACIÓN EN DOLOR CRÓNICO COMPLEJO.

ESPECIALIZADA EN READAPTACIÓN Y DEPORTES DE FUERZA.

COFUNDADORA DE BEUNSTOPPABLE



CONOCE A NUESTRO DOCENTE

JORGE PÉREZ CÓRDOBA

GRADUADO CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
(COLEGIADO 62297).



DIPLOMADO MAGISTERIO EDUCACIÓN FÍSICA.

CAMPEÓN DE ESPAÑA DE POWERLIFTING.

MASTER EN INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE (UMU).

COFUNDADOR DE BEUNSTOPPABLE.





93%

**UTILIDAD EN LA
VIDA PROFESIONAL**

El 93% de nuestros
alumnos considera que le
ha resultado útil para su
vida profesional.

96%

RECOMENDACIÓN

El 96% de nuestros
alumnos del curso
recomendaría Qeres
Formación a sus amigos.

CONTACTO

ATENCIÓN AL ALUMNO PERSONALIZADA

SI DE ALGO ESTAMOS ORGULLOSOS EN QERES FORMACIÓN ES DE NUESTRO SERVICIO DE **ATENCIÓN AL ALUMNO**.

CON LA MATRÍCULA DEL CURSO TENDRÁS ACCESO A UN GRUPO DE WHATSAPP Y TELEGRAM QUE COMPARTIRÁS CON EL RESTO DE COMPAÑEROS DONDE TE MANTENDREMOS INFORMADO DE LAS ÚLTIMAS NOVEDADES Y ACTUALIZACIONES DEL CURSO Y PODRÁS COMPARTIR DUDAS CON NOSOTROS O EL RESTO DE ALUMNOS.

SI LO PREFIERES, PUEDES HACERNOS LLEGAR TUS DUDAS TAMBIÉN POR EL CORREO INTERNO DEL CAMPUS.



ATENCIÓN AL ALUMNO



659 88 16 15



Correo: atencionalumnos@qeresformacion.com

TUTOR DEL CURSO:

Aser Donado



DUDAS FRECUENTES - FUTURO



¿Cuándo empieza el curso?

Los cursos empiezan en el momento de la matriculación salvo que se trate de una primera edición y realizaras la matrícula en el prelanzamiento.

No obstante, cuando el curso sea un prelanzamiento te indicaremos el inicio del curso en el momento de la matriculación en la misma página en la que realizaste la matrícula y podrás consultar la fecha de inicio través del campus al que tendrás acceso.

¿Cuál es la duración del curso?

Depende de la carga lectiva, suelen durar como mínimo 90 días. Adaptamos la duración para ofrecer la mejor formación para fisioterapeutas. En el campus virtual puedes consultar el tiempo restante que te queda para que finalice el curso.



DUDAS FRECUENTES - FUTURO



¿Se puede aplazar o extender el curso?

Los cursos tienen una duración determinada y no son aplazables. En caso de situaciones excepcionales puedes contactar con nosotros a través de atencionalumnos@qeresformación.com y estudiaríamos tu caso para poder ofrecerte una solución. En caso de haber finalizado el curso, podrás seguir teniendo acceso al contenido suscribiéndote a nuestra biblioteca virtual, pero solo podrás ver el contenido, no tendrás la posibilidad de realizar actividades ni consultar tus dudas. ([enlace a la biblioteca](#)).

¿Están acreditados los cursos?

Una vez finalices el curso, hayas entregado todos los ejercicios y realizado todos los cuestionarios obteniendo más de un 70%, podrás descargar el diploma de Qeres Formación que acredita que has superado el curso.



DUDAS FRECUENTES - FUTURO



¿Qué requisitos hay que cumplir para acceder a los cursos?

Tienes que estar en posesión del grado en fisioterapia o al menos estar matriculado en tercero de carrera. Te pediremos que subas el documento que acredite tu situación al campus, al que tendrás acceso una vez te matricules en uno de nuestros cursos.

¿Cómo me uno al grupo de WhatsApp del curso?

Podrás ver el enlace de acceso al grupo en la página de gracias, una vez finalizado el pedido. También te llegará por email junto a las instrucciones de acceso al curso y además te dejaremos un anuncio con el enlace en el tablón del campus virtual.



DUDAS FRECUENTES - FUTURO

¿Cómo empiezo el curso?

Una vez finalices la matrícula en uno de los cursos, te llegará un email desde nuestro campus con las claves de acceso. Además, te llegará otro email con la confirmación del pedido y las instrucciones para poder acceder. Si no lo encuentras revisa tu bandeja de spam, debe llegarte desde la dirección: matriculas@qeresformacion.com.

Si no recuerdas tu contraseña puedes utilizar la opción de “olvidé mi clave” en la página de inicio de sesión del campus.



DUDAS FRECUENTES - FUTURO



Ten en cuenta que para matricularte en el curso te registraste en nuestra página web pero para acceder al contenido del curso debes entrar en el campus virtual: <https://campus.qeresformacion.com/acceso.php> y por lo tanto tus claves de acceso son diferentes.

¿Cómo es la metodología del curso?

Nuestra metodología se basa en el microlearning, esto significa que puedes estudiar desde donde tu quieras, a tu ritmo y sin horarios. Podrás ver las clases las veces que lo necesites (dentro del periodo de duración del curso). Además, contarás con seguimiento personalizado de nuestros tutores y se organizarán webinars con los docentes para la resolución de dudas.

Aunque el material audiovisual, es decir, los vídeos de las clases no pueden ser descargados, puedes descargar el material de apoyo que te proporcionamos en PDF.



DUDAS FRECUENTES - FUTURO



¿Puedo hacer los cursos cuando yo quiera?

Habitualmente las ediciones de nuestros cursos tienen una capacidad máxima de 100 alumnos. No obstante, cuando una edición se llena abrimos la siguiente por lo que siempre tienes la opción de matricularte cuando mejor te venga empezar. Sin embargo, tendrás cierto número de días máximos para completar el curso. Recuerda también que si te has prematriculado a una primera edición las fechas de inicio y finalización estarán marcadas.

No es necesario que comiences el curso el mismo día que te matricules, puedes empezar cuando tú quieras, pero los días de realización comenzarán a contar desde el momento de la matrícula por lo que te recomendamos que no lo dejes pasar demasiado para que tengas tiempo de hacerlo completo.



DUDAS FRECUENTES - FUTURO



¿Hay alguna promoción, por ejemplo, si me matriculo en 2 cursos?

Nuestros precios ya están fijados de manera que la formación sea lo más accesible posible, sin embargo, intentamos dar facilidades a nuestros alumnos.

La matriculación en dos cursos implica dos matrículas independientes y no conlleva ningún tipo de descuento. No obstante, ponemos a disposición de nuestros alumnos un sistema de referidos a través del cual pueden acumular 40€ con cada alumno que traigan para descontar de sus futuras matriculaciones. Esta opción ha ofrecido a muchos de nuestros alumnos conseguir formarse de manera gratuita.
([enlace a página de referidos](#))



DUDAS FRECUENTES - FUTURO



¿Cuánto cuesta el curso?

Cada uno de nuestros cursos tiene un precio asignado en función del contenido del mismo. Puedes ver el precio en la página de matriculación del curso.

Del mismo modo verás también el docente o docentes del curso, así como a quién va dirigido el mismo.

¿Hacéis factura del curso?

Puedes descargar la factura de tu curso en la página web, dentro de la sección de alumno. Recuerda, deberás haber iniciado sesión para poder acceder a la misma.

**¿QUIERES PROBAR EL CURSO GRATIS?
¡ADELANTE!**

PROBAR CURSO





Qeres
FORMACION

**¡Te esperamos para
revolucionar
la Fisioterapia!**