



# QUALIS FUNCTIONAL MOVEMENT & TRAINING SPECIALIST

FUNDAMENTOS ENTRENAMIENTO PERSONAL

2023-2024



#INSPIRANDOASPIRACIONES

# Conocimiento...no información.

Esta frase ha marcado todo el diseño de este material educativo, de nuestra nueva temporada, facilitar el acceso al conocimiento.

Si bien estamos en la era de la información, en el que es fácil acceder a todo tipo de recursos y materiales, nos hemos dado cuenta de que cada vez más es muy difícil encajar las piezas.

Por eso decidimos crear este curso. Para hacerte más fácil el día a día.

Por que la información sin una aplicación directa, clara, que se coordine con otros modelos y sistemas de trabajo, y que además haga que tú, cada día domines más los procesos, es tan sólo eso, información.

Nosotros te aportamos conocimiento. Esa es nuestra diferencia.



Bienvenido.

*Equipo Humano de Qualis Motus Formación*

# Conocimiento...no información.

**PROFESORADO:** Formadores Qualis Motus Formación.

- Graduados CAFYD.
- Graduados Fisioterapia.
- Técnicos Especializados.



# Competencias adquiridas



## ANATOMÍA FUNCIONAL

Entender las relaciones anatómicas en el movimiento



## BIOMECÁNICA FUNCIONAL

Descripción Cinética-Cinemática, aprender a leer las fuerzas



## EVALUACIÓN Y SCREENING

Aplicación anatomía funcional a los principios observaciones

# Competencias adquiridas



## DISEÑO DE PLAN OPTIMIZADOR

Establecimiento de Fases, Objetivos y Programaciones



## CREACIÓN SISTEMA PROPIO

Aplicación directa en el día a día. Crea tu elemento diferencial



## PENSAMIENTO CRÍTICO

Saber discernir como encajar las piezas del conocimiento.

# Organización general

## DURACIÓN DEL MASTER

11 Fines de Semana: 10 presenciales + 1 online en directo

Sábado completo · Domingo mañana

## RECURSOS CIENTÍFICOS

Acceso a librería de artículos y lecturas complementarias.

## ANEXOS FORMATIVOS

Ampliación mediante recursos de lectura y aplicación práctica del contenido didáctico

## CASOS CLÍNICOS Y PRÁCTICAS

Aplicación del conocimiento teórico



# Módulos y contenidos

## **Módulo 1:** “¿Qué es el entrenamiento “funcional?”

**Objetivos del módulo:** Dotar al alumno de las bases científicas y el conocimiento aplicado de las mismas acerca de los términos “entrenamiento funcional”, “variabilidad de movimiento”, “actividad física saludable” y cómo estos modifican la prescripción y el diseño de los programas.

### **Contenidos:**



**MÓDULO  
ONLINE**

1. Qué significa realmente “funcional”? Aclarando un error.
2. Movimiento y funcionalidad.
3. Componentes activos de un patrón de movimiento.
4. Sistema de movimiento humano: de la estructura al movimiento real.
5. Diseño de un programa de entrenamiento funcional: desde la valoración al rendimiento.

## **Módulo 2:** “Aplicación práctica del concepto “Anatomía funcional y Kinesiología””

**Objetivos del módulo:** Facilitar la comprensión de los fundamentos anatómicos, kinesiológicos y biomecánicos necesarios en la prescripción de los programas de entrenamiento funcional.

### **Contenidos:**

1. Empezando a construir la base, cómo se aplica la anatomía, la biomecánica y la kinesiología en el Movimiento?.
2. Desde la estructuralidad al movimiento: Repaso de conceptos importantes
3. Biomecánica Funcional del Movimiento: Organización en emparejamientos funcionales y sinergias musculares.
4. Organización del movimiento en planos y ejes.
5. Análisis del Movimiento.

### **Recursos añadidos:**

1. Clip 30' resumiendo las ideas más importantes
2. PDF 20 páginas con recursos ampliados sobre el temario.

# Módulos y contenidos

## **Módulo 3:** “El primer paso: valoración”

**Objetivos del módulo:** Introducción a los sistemas de valoración funcional, pros y contras, cómo obtener la información necesaria para la detección de los factores limitantes del individuo y cómo afectan a la programación del entrenamiento..

### **Contenidos:**

1. Qué es un Sistema de Valoración Funcional?.
2. Batería Qualis de Valoración Funcional. B.F.A.
3. C.E.P: Corrective Exercise Progression. Facilitando la optimización.
4. Diseño de una sesión de Entrenamiento Funcional.

### **Recursos añadidos:**

1. Clip 30' resumiendo las ideas más importantes
2. PDF 20 páginas con recursos ampliados sobre el temario.
3. Estudio de Validación de la Batería BFA

## **Módulo 4:** “The Foot Tripod”

**Objetivos del módulo:** Dotar al alumno de los conocimientos fundamentales sobre anatomía, biomecánica y funcionalidad del pie, y aplicación práctica en los programas de entrenamiento funcional.

### **Contenidos:**

1. Anatomía, Biomecánica y Kinesiología del pie.
2. Valoración analítica y relación con la BFA
3. C.E.P.: de la movilidad del dedo gordo al apoyo.Diseño de una sesión de Entrenamiento Funcional.

### **Recursos añadidos:**

1. Clip 30' resumiendo las ideas más importantes
2. PDF 20 páginas con recursos ampliados sobre el temario

# Módulos y contenidos

## **Módulo 5** “Construyendo el apoyo eficiente: hemisferio inferior.”

**Objetivos del módulo:** Dotar al alumno de los conocimientos fundamentales sobre anatomía, biomecánica y funcionalidad del miembro inferior, y aplicación práctica en los programas de entrenamiento funcional.

### **Contenidos:**

1. Anatomía, Biomecánica y Kinesiología de la cadera y la rodilla
2. Valoración analítica y relación con la BFA
3. Análisis de la marcha.

### **Recursos añadidos:**

1. Clip 30' resumiendo las ideas más importantes
2. PDF 20 páginas con recursos ampliados sobre el temario.

## **Módulo 6** “CORE 1.0.1: del patrón respiratorio al movimiento”

**Objetivos del módulo:** Dotar al alumno de los conocimientos fundamentales sobre anatomía, biomecánica y funcionalidad del raquis, y aplicación práctica en los programas de entrenamiento funcional.

### **Contenidos:**

1. Biomecánica de la caja torácica
2. Relación Superior: Hombro
3. Relación Inferior: Pelvis
4. C.E.P.: Desde el “CORE” al movimiento global.

### **Recursos añadidos:**

1. Clip 30' resumiendo las ideas más importantes
2. PDF 20 páginas con recursos ampliados sobre el temario.

# Módulos y contenidos

## **Módulo 7** “Trabajando sobre el complejo del hombro”

**Objetivos del módulo:** Dotar al alumno de los conocimientos fundamentales sobre anatomía, biomecánica y funcionalidad del hombro-brazo, y aplicación práctica en los programas de entrenamiento funcional.

### **Contenidos:**

1. Anatomía, Biomecánica y Kinesiología del hombro.
2. Valoración analítica y relación con la BFA
3. C.E.P.: “Hay que llegar hasta los lanzamientos.”

### **Recursos añadidos:**

1. Clip 30' resumiendo las ideas más importantes
2. PDF 20 páginas con recursos ampliados sobre el temario.

## **Módulo 8** “Fuerza funcional 1: Sistemática y Principales de fuerza”

**Objetivos del módulo:** Bases de aplicación de los modelos de entrenamiento de fuerza, diseño y prescripción de los ejercicios principales.

### **Contenidos:**

1. Clasificación QUALIS de Ejercicios de Fuerza: Justificación y Razonamiento
2. Grupo “Squat”
3. Grupos “Deadlift”
4. Grupo “OH. Press”
5. Grupo “TBP”

### **Recursos añadidos:**

1. Clip 30' resumiendo las ideas más importantes
2. PDF 20 páginas con recursos ampliados sobre el temario.

# Obtención certificado

## **OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO:**

### **Examen tipo test de 40 preguntas:**

Necesario para la obtención del certificado.

Superar el 85% de respuestas acertadas.

# Atención, Información, Contacto



info@qualismotus.co



(+34) 625 03 23 35



www.qualismotus.com



Qualis Motus Formación



Qualis Motus Formación



# QUALIS FUNCTIONAL MOVEMENT & TRAINING SPECIALIST

FUNDAMENTOS ENTRENAMIENTO PERSONAL

2023-2024



#INSPIRANDOASPIRACIONES