



QUALIS SKILLS & PERFORMANCE SPECIALIST

OPTIMIZACIÓN RENDIMIENTO DEPORTIVO

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 con especialización en desarrollo de habilidades de movimiento.
- Técnicos Especializados.



Organización general

DURACIÓN DEL MASTER

10 fines de semana.

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

BLOQUE 1: ENTRENAMIENTO DE FUERZA APLICADO AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Duración del Bloque: 5 fines de semana de 12h

Objetivos del módulo: Dotar al alumno de las bases científicas y el conocimiento aplicado acerca del entrenamiento de fuerza, métodos y materiales, implementos de cuantificación y seguimiento, así como de los fundamentos para el diseño de los programas de optimización individual del rendimiento..

Contenidos:

1. Biomecánica aplicada al entrenamiento de fuerza: Force Vector Training / Correspondencia dinámica
2. Valoración y programación del entrenamiento (I): Bases del entrenamiento de fuerza basado en la velocidad.
3. Valoración y programación del entrenamiento (II): Materiales de valoración Encoder
4. Valoración y programación del entrenamiento (III): Materiales de valoración Plataformas de presiones y fuerzas.
5. Metodología del entrenamiento de fuerza (I): Dispositivos isoinerciales.
6. Metodología del entrenamiento de fuerza (II): Ejercicios principales de fuerza y progresiones.
7. Metodología del entrenamiento de fuerza (III): Incorporación de movimientos olímpicos en los programas de optimización.

Módulos y contenidos

BLOQUE 2: METODOLOGÍA Y MATERIALES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y FISIOLÓGICO.

Duración del Bloque: 2 fines de semana de 12h

Objetivos del módulo: Dotar al alumno de las bases científicas y el conocimiento aplicado acerca del entrenamiento de acondicionamiento físico y fisiológico, métodos y materiales, implementos de cuantificación y seguimiento, así como de los fundamentos para su inclusión en los programas de optimización individual del rendimiento..

Contenidos:

1. Fisiología aplicada (I): Entender sistemas energéticos y su implicación en los tipos de esfuerzos.
2. Fisiología aplicada (II): Sistemas H.I.I.T y derivados.
Entrenamiento metabólico

Recursos añadidos:

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

Módulos y contenidos

BLOQUE 3: DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DE MOVIMIENTO.

Duración del Bloque: 3 fines de semana de 12h

Objetivos del módulo: Dotar al alumno de las bases científicas y el conocimiento aplicado acerca del desarrollo de las habilidades de movimiento, teorías que sustentan su aplicación, métodos y materiales, implementos de cuantificación y seguimiento, así como de los fundamentos para su inclusión en los programas de optimización individual del rendimiento.

Contenidos:

1. Las bases: Dinámica ecológica. El individuo en el contexto.
2. Análisis mecánico y contextual de la mecánica acelerativa.
3. Análisis mecánico y contextual de las mecánicas de cambio de dirección.

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 SKILLS & PERFORMANCE SPECIALIST

OPTIMIZACIÓN RENDIMIENTO DEPORTIVO

2023-2024



#INSPIRANDOASPIRACIONES