



QUALIS FUNCTIONAL MOVEMENT & TRAINING SPECIALIST

FUNDAMENTOS ENTRENAMIENTO PERSONAL

2024-2025

#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 Kinesiólogía 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.

Módulos y contenidos

Módulo 9 “Fuerza funcional 2: Metodología y Auxiliares de fuerza (I)”

Objetivos del módulo: Bases de aplicación de los modelos de entrenamiento de fuerza, diseño y prescripción de los ejercicios auxiliares y su relación con la optimización del movimiento.

Contenidos:

1. Clasificación QUALIS de Ejercicios Auxiliares: Justificación y Razonamiento
2. Construyendo el auxiliar: Principios básicos
3. Auxiliares Hemisferio Superior.

Recursos añadidos:

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

Módulo 10 “Fuerza funcional 2: Metodología y Auxiliares de fuerza (II)”

Objetivos del módulo: Bases de aplicación de los modelos de entrenamiento de fuerza, diseño y prescripción de los ejercicios auxiliares y su relación con la optimización del movimiento.

Contenidos:

1. Clasificación QUALIS de Ejercicios Auxiliares: Justificación y Razonamiento
2. Construyendo el auxiliar: Principios básicos
3. Auxiliares Hemisferio Inferior.

Recursos añadidos:

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

Módulos y contenidos

Módulo 11 “Fuerza funcional 3: Dominando al material de entrenamiento.”

Objetivos del módulo: Dotar al alumno de los conocimientos de análisis y capacidad de discernimiento entre las diferentes cualidades del material de entrenamiento y su elección en el diseño de los programas.

Contenidos:

1. Qué aportan los diferentes materiales?
2. Suspension Training: el control de la postura y los ángulos.
3. Kettlebell Training: el control de la inercia.
4. Slides y Resistencias elásticas: el control de la velocidad.

Recursos añadidos:

1. Clip 30' resumiendo las ideas más importantes

Obtención certificado

OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO:

Examen tipo test de 40 preguntas:

Necesario para la obtención del certificado.

Superar el 85% de respuestas acertadas.

Inscripción y formas de pago

Reserva de plaza y pago de matrícula

1. La reserva de plaza garantiza al alumno el acceso al curso elegido del programa formativo Qualis Motus en la sede que mejor le convenga.
2. Para formalizar la reserva de plaza se deberá hacer efectivo el pago de 500€ en concepto de reserva de plaza y matrícula que se descontará del precio del coste total del curso según la modalidad elegida.
 1. Precio reducido: 1750€ en un sólo pago. **(Oferta válida hasta el 15 de Mayo)**
 2. Precio normal: 1950€ en un sólo pago.
 3. Pago en 3 plazos: 3 cuotas de 700€ a abonar **antes del inicio del curso**, en **Octubre 2024, Enero 2025.**
 4. Los precios son **finales una vez aplicados los impuestos correspondientes.**
3. Una vez que se haya efectuado el pago del importe mencionado, La sede organizadora se compromete a reservar la plaza sin que pueda ser ocupada por ningún otro alumno.
4. Efectuada la reserva de plaza, **si se produce una renuncia por parte del alumno este perderá la cantidad entregada a cuenta en compensación por los gastos de organización, gestión, generación de materiales didácticos y compra de material para la formación, siendo compensada esa cantidad en forma de matriculación en cualesquiera otra formación del programa de Qualis Motus en futuras fechas,**
5. El alumno deberá satisfacer la totalidad de la matrícula en los plazos establecidos:
 1. **Para disfrutar del precio reducido:** hasta el 15 de Mayo de 2024. A partir de esa fecha no se podrá adherir a esta promoción y deberá abonar la cuantía completa del curso.
 2. Para precio normal: hasta el 15 de Agosto de 2024
 3. De no hacerlo habiendo sido admitido, se entenderá que renuncia, siguiéndose lo establecido en el párrafo 4.
6. Si el alumno hubiera satisfecho el importe total de la matrícula y renunciara a su plaza, se actuará del siguiente modo:
 1. Si lo hace **antes del inicio del curso académico** tendrá derecho a solicitar la devolución del **75%** de la cantidad abonada.
 2. Si lo hace **una vez iniciado el curso, y siempre antes del 31 de diciembre**, tendrá derecho a solicitar el **20 %** del importe total de la matrícula; el resto será asumido por la sede organizadora en compensación por los daños y perjuicios ocasionados.
 3. Si el alumno manifestara su intención de emprender sus estudios en el siguiente curso académico, la sede organizadora podrá congelar el importe satisfecho para entonces, con la actualización de las tasas que corresponda.
7. Si, por cualquier motivo, la sede organizadora dejase sin plaza al alumno que hubiera superado todo el proceso de admisión, cumpliera los requisitos legales de acceso y hubiera satisfecho el anticipo de matrícula en el plazo establecido, la sede organizadora se compromete a reintegrar el doble de la cantidad entregada por el alumno en concepto de pago a cuenta.

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

2024-2025

#INSPIRANDOASPIRACIONES