

MÓDULO 1

Fundamentos del Entrenamiento Funcional

- Definición real de “funcional” en entrenamiento.
- Componentes activos de un patrón de movimiento.
- Relación entre funcionalidad y rendimiento.
- Diseño de programas basados en valoración funcional.

MÓDULO 2

Optimización de la Capacidad y Calidad de Movimiento

- Postura, ROM funcional y gestión de fuerzas.
- Timing coordinativo y eficiencia motriz.
- Análisis cinético y cinemático del movimiento.
- Prevención de lesiones mediante biomecánica aplicada.

MÓDULO 3

Conectar con el Cliente desde la Emoción o la Razón

- Influencia emocional en la motivación.
- Comunicación efectiva y coaching.
- Motivación intrínseca vs. extrínseca.
- Estrategias para la adherencia y confianza.

MÓDULO 4

Anatomía, Biomecánica y Kinesiología Funcional (VAF Global)

- Valoración funcional con batería Qualis.
- Estructura y control motor global.
- Fase asociativa y progresión correctiva. Integración de datos de valoración en la sesión.

MÓDULO 5

The Foot Tripod

- Biomecánica y estabilidad del pie.
- Valoración analítica del trípode del pie.
- Activación del hallux y arco plantar.
- Ejercicios correctivos del apoyo plantar.

MÓDULO 6

La Rodilla

- Anatomía funcional de la rodilla.
- Interacción con cadera y pelvis.
- Compensaciones y disfunciones.
- Ejercicios para control motor y prevención.

MÓDULO 7

Complejo Lumbo-Pélvico-Cadera (LPHC)

- Cadera como motor del hemisferio inferior.
- Relación LPHC en estabilidad y movilidad.
- Influencia en la mecánica de la rodilla.
- Evaluación funcional y estrategias correctivas.

MÓDULO 8

La Marcha

- Fases y principios biomecánicos de la marcha.
- Rol de los pivotes del pie en la propulsión.
- Detección de disfunciones y compensaciones.
- Introducción al análisis 3D de la marcha.

MÓDULO 9

El CORE

- Función generadora y estabilizadora del CORE.
- Core Strength, Endurance, Stability y Elastic.
- Relación con hemisferio superior e inferior.
- Importancia del patrón respiratorio.

MÓDULO 10

El Hombro

- Anatomía y kinesiólogía del complejo del hombro.
- Valoración funcional integrada (BFA).
- Continuum de estabilidad a gesto dinámico.
- Prevención y corrección de disfunciones.

MÓDULO 11

Sistematización y Principios de la Fuerza

- Principios biomecánicos y fisiológicos de la fuerza.
- Pirámide del entrenamiento de fuerza.
- Selección metodológica según objetivos.
- Enfoque Force Vector Training (FVT).

MÓDULO 12

Auxiliares de Fuerza I-HHSS y HHII

- Rol de auxiliares en eficiencia motriz.
- Vectorización del movimiento (FVT).
- Carga y base de apoyo según segmento.
- Aplicaciones prácticas para HHSS y HHII.

MÓDULO 13

Auxiliares de Fuerza II- Rotacional y Pliometría

- Movimiento rotacional: chop/lift, medballs.
- Redefinición de la pliometría como proceso.
- Progresión metodológica de saltos y reactividad.
- Transferencia al rendimiento.

MÓDULO 14

Métodos y Materiales

- Comparación práctica de materiales funcionales.
- Landmine, suspensión y sliders.
- Adaptación al perfil y objetivo del cliente.
- Diseño de sesiones con variedad y criterio.

MÓDULO 15

Planificación, Periodización y Programación de la Fuerza

- Principios de periodización y fases de entrenamiento.
- Metodologías de fuerza adaptadas a objetivos.
- Entrenamiento metabólico y estructuración.
- Integración práctica en contextos reales.

MÓDULO 16

Generación de informes de VAF a través de la IA

- Contexto: Que extraemos de Motus para la generación de informes precisos
- Beneficios del uso de la IA en la generación de informes
- Como revisar y pulir lo que no te va a dar la IA
- El paso a paso en el manejo de la herramienta
- Ejemplo de éxito (teórico-práctico)

MÓDULO 17

Especialista en Sala de Fitness y Musculación

- Historia y ciencias madres
- La VAF en sala de musculación
- Metodologías de entrenamiento de los SDE
- Ganancia de masa muscular y pérdida de peso
- Recuperación de lesiones en sala de musculación
- El Hackeo de Motus a las máquinas de musculación
- El Futuro de la sala de musculación