

Ponente: Martín López Pérez

Tema: curso de kettlebell (pesa rusa)

Tema 40 hrs.

<p><b>Módulo 1: Fundamentos Científicos y Biomecánica de la Kettlebell</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Comprender las bases físicas y la interacción entre el cuerpo y la pesa rusa</p>	<p>Tema 1.1 Introducción a la kettlebell.</p> <p>Historia, tipos de pesas rusas (hierro fundido, competición, ajustables y agarres ) y agarres: racking, bottom-up). Diferenciar entre kettlebell y otras pesas libres ( manejabilidad del centro de masa.</p>	<p>Tema 1.2. Biomecánica del cuerpo y kettlebell.</p> <p>Análisis de los planos de movimientos ( sagital, frontal, transversal, y cómo interactúan con los ejercicios de kettlebell ( eje. Swing principalmente sagital) Comprensión de las palancas y la física del movimiento balístico (aceleración y desaceleración)</p>
	<p>Tema 1.3. Activación muscular</p> <p>La cadena posterior (hips-hinge) Activación profunda de glúteos e isquiotibiales. Prioridad del hip-hinge( bisagra de cadera) sobre la sentadilla en ejercicios balísticos. Core como estabilizador.</p>	<p>Tema 1.4. Fundamentos de la flexibilidad</p> <p>Activación del core (músculo abdominales, oblicuos) estabilidad escapular y de hombro.</p>

<p><b>Módulo 2: Maestría Técnica y Prevención de Lesiones</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Dominar los levantamientos fundamentales, identificar y corregir errores que aumentan el riesgo de lesión</p>	<p>Tema 2.1. Swing ruso.</p> <p>Generación de potencia explosiva desde la cadera.</p>	<p>Tema 2.2. El clean (cargada)</p> <p>Movimiento balístico para llevar la pesa a la posición de rack. Absorción del impacto.</p>
	<p>Tema 2.3. El press( empuje)</p> <p>Estabilidad del hombro ( cápsula articular y secuencia de empuje progresiones.</p>	<p>Tema 2.4. El Snatch (la arrancada)</p> <p>Combinación de potencia y precisión. Controlada en la parte superior. Progresión clean y press.</p>

<p><b>Módulo 3: Programación Inteligente y Evaluación Funcional</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Diseñar sesiones seguras, efectivas y progresivas, adaptándose a diferentes niveles.</p>	<p>Tema 3.1 Curva del ejercicio: progresiones y regresiones</p> <p>Uso del peso y la variación del movimiento para aumentar o disminuir la dificultad de manera segura. Principios de adaptación: como mantener la sobrecarga progresiva sin comprometer la técnica, ni aumentar el riesgo de lesión.</p>	<p>tema 3.2. Evaluación funcional y detección de riesgos.</p> <p>Evaluación de la movilidad de cadera, tobillo y hombros.</p>
	<p>Tema 3.3. Estructura de la sesión.</p> <p>Calentamiento ( movilidad activa, preparación articular. Bloque principal: fuerza, potencia, resistencia, recuperación. Diseño de planes de entrenamiento por objetivos. Fuerza, resistencia, velocidad.</p>	<p>Tema 3.4. Programación para poblaciones especiales.</p> <p>Modificación para principiantes, adultos mayores, y personas con historial de lesiones comunes.</p>

<p><b>Módulo 4: Coaching y Corrección Pedagógica</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Desarrollar habilidades de comunicación y corrección técnica efectivas.</p>	<p>Tema 4.1. Errores comunes de alto riesgo.</p> <p>Detección de la flexión lumbar en el swing y snatch y la pérdida de estabilidad escapular en el press. Estrategias de señales verbales.</p>	<p>Tema 4.2. Importante de la respiración y tensión.</p> <p>Técnica de respiración y tensión abdominal.</p>
	<p>Tema 4.3. Profesional y límites.</p> <p>Cuando delegar a un fisioterapeuta o médico, principio de "primum non nocere" ( no hacer daño)</p>	

<p><b>Evaluación Final</b></p> <p>La certificación requiere la superación de dos componentes:</p>	<p>Examen teórico ( 80% para aprobar)</p> <p>Preguntas de opción múltiple, sobre planos de movimiento, activación muscular, desarrollo de progresiones, riesgos de lesión.</p>	<p>Examen práctico.</p> <p>Demostración de los 4 movimientos fundamentales: swing, clean, press, y snatch. Demostración técnica impecable, tensión y bracing).</p>
	<p>Corrección de errores: El candidato debe corregir activamente a un cliente. El cliente intencionalmente realizará 3 errores comunes de alto riesgo</p>	<p>Test de resistencia/fuerza: Demostración de capacidad de trabajo (ejemplo: 5 minutos de swing ruso.</p>