

STM Move method

Programa Oficial de Formación para entrenadores

Conviértete en un entrenador capaz de valorar, programar y ejecutar con criterio clínico, científico y práctico

STM Move Method no es un curso más. Es un sistema estructurado para formar entrenadores que sepan integrar anatomía, fisiología, biomecánica, readaptación y programación de cargas en situaciones reales.

1.- CONTENIDO TÓRICO DE MÁXIMO NIVEL (12h aprox. en formato audiovisual)

Contenido digital en vídeo, estructurado, actualizado y basado en ciencia aplicada.

Cada vídeo incluye soporte visual mediante diapositivas integradas.

Además, incluimos todas las presentaciones y diapositivas utilizadas en los vídeos como material de apoyo descargable, para que puedas estudiar, repasar y estructurar tu aprendizaje con claridad.

- **Fundamentos del movimiento**

Anatomía funcional aplicada

Estudio de la anatomía dentro de un contexto real y evolutivo del movimiento

No memorizamos músculos: entendemos cómo y por qué se mueven.

Biomecánica aplicada

Integración de los principios físicos al movimiento humano.

Cómo emplearlos para:

- Diseñar entrenamiento correctivo
- Optimizar patrones de levantamiento
- Mejorar eficiencia y rendimiento



- **Fisiología aplicada al entrenamiento**

Hormesis vs Homeostasis

Comprensión del estrés como herramienta adaptativa.

Bases fisiológicas del entrenamiento de fuerza

- Objetivos estructurales vs neurales
- Hipertrofia vs adaptación neural
- Variables de carga: volumen, intensidad, densidad, frecuencia
- Control de velocidad y pérdida de velocidad

Bases fisiológicas del entrenamiento de resistencia

- Concepto de umbrales (VT1, VT2, VO₂Max)
- Rutas metabólicas y utilización de sustratos energéticos
- Programación por zonas
- Variables de cuantificación
- METCONs y cardio inteligente

Entrenamiento concurrente

Comprensión real de la interferencia fuerza–resistencia.

Cómo evitarla o utilizarla estratégicamente.

- **Respiración y control motor**

- Patrón respiratorio como patrón de movimiento
- Integración respiración–movimiento
- Ajuste respiratorio según demanda
- Activación vs compensación vs corrección
- Respiración y suelo pélvico



- **Valoración Funcional**

Aprenderás a evaluar antes de intervenir.

Evaluación mecánica (movilidad)

- Qué supone riesgo real y qué no
- Cuánto rango es realmente necesario

Evaluación del control motor

- Conexión SNC–tejido contráctil
- Capacidad real de activación

Clasificación del usuario

- Desacondicionado
- Funcional
- Atleta potencial

Y lo más importante

Qué hacer con cada uno

- **Estructuración de la Sesión**

- Movilidad (componente estructural y elástico)
- Activación y estabilidad (control vs rigidez)
- Trabajo con peso corporal
- Uso estratégico de pequeños materiales
- Entrenamiento de fuerza
- Acondicionamiento cardiometaabólico
- Patrones de levantamiento



- **Readaptación y Patología**

- Bases biomecánicas y fisiológicas del tejido lesionado
- Programación del estímulo adecuado
- Abordaje lesión por lesión
- Integración desde la lesión al máximo potencial físico

- **Ejercicio y Cáncer**

- Fisiología del paciente oncológico
- Qué tipo de ejercicio aplicar
- Antes, durante y después del tratamiento

- **Programación en el Tiempo**

- Diseño de sesiones
- Microciclo
- Mesociclo
- Macrociclo
- Control de cargas

2.- SEMINARIOS PRÁCTICOS DE APLICACIÓN GUIADA (20h)

En instalaciones STM Move.

Fin de semana intensivo.

- Viernes: 15:00–20:00
- Sábado: 9:00–19:00
- Domingo: 9:00–14:00



En estos seminarios realizamos la transición real de la teoría a la práctica:

- Aplicación de valoraciones
- Integración respiración–movimiento
- Diseño de tareas correctivas
- Programación de fuerza y resistencia
- Construcción de sesiones completas

Aquí no se escucha.

Aquí se hace.

3.- PROCESO DE EVALUACIÓN DIGITAL (BAREMACIÓN AUTOMÁTICA STM Move)

Exámenes tipo test integrados en plataforma digital.

Sistema de evaluación:

- **18–20 → EXCELENTE** (criterio clínico sólido)
- **16–17 → APTO**
- **14–15 → Revisión técnica obligatoria**
- **<14 → No apto**

Para obtener el título oficial de:

Entrenador STM Move Method

Es imprescindible aprobar todos los exámenes con “APTO”.

Los alumnos con calificación **EXCELENTE** acceden a:

Bolsa de Profesionales STM Move

- Oportunidad de contratación en centros STM Move
- Acceso a bolsa de trabajo de centros y equipos asociados



4.- SOPORTE ACADÉMICO Y RESOLUCIÓN DE DUDAS

Email de soporte formativo activo.

Tiempo estimado de respuesta: 48–72h.

No te dejamos solo durante el proceso.

5.- ALGORITMOS DE INTEGRACIÓN Y GUÍA DE PROGRAMACIÓN

Incluye material exclusivo STM Move:

- Algoritmos de readaptación por patologías frecuentes
- Tablas estructuradas de progresión
- Guías prácticas de programación de cargas (fuerza y resistencia)

Este material acelera años de experiencia en un sistema claro, estructurado y aplicable desde el primer día.

6.- HASTA 300 HORAS DE PRÁCTICAS PRESENCIALES EN CENTROS STM MOVE

Aquí es donde realmente se marca la diferencia.

Proceso estructurado en fases progresivas:

1. Observación guiada
2. Participación en diseño de tareas
3. Diseño de bloques de trabajo
4. Diseño y ejecución de sesiones completas supervisadas

Con clientes reales. Con problemas reales. Con feedback inmediato.



- **Compromiso institucional**

Durante estas horas de prácticas, nos comprometemos a formalizar y firmar los convenios oficiales necesarios para que puedan reconocerse como prácticas académicas de:

- FP TSEAS
- FP TSAF
- Grado en Ciencias del Deporte
- Grado en Fisioterapia
- Másteres universitarios que consideren nuestra actividad apta para prácticas externas

Al finalizar este proceso serás capaz de:

- Valorar con criterio
- Programar con estructura
- Diseñar tareas con intención
- Ejecutar sesiones completas
- Justificar técnicamente cada decisión

7.- STM Move FUNDAMENTAL (DESCUENTO EXCLUSIVO 40%)

Acceso con descuento exclusivo para alumnos del programa.

Incluye:

- Programas completos ya diseñados por patologías
- Estructurados por niveles
- Tareas completamente desarrolladas
- Estructura metodológica STM Move
- Soporte en vídeo explicativo
- Mapa de ruta profesional para años

Es la aplicación práctica total del sistema.



¿A quién va dirigido?

- Graduados en CAFYD
- Técnicos superiores
- Fisioterapeutas
- Entrenadores que quieran dejar de improvisar
- Profesionales que quieran trabajar con criterio clínico y científico

¿Qué diferencia a STM Move?

- No enseñamos ejercicios. Enseñamos a pensar.
- No vendemos motivación. Vendemos criterio.
- No soltamos al alumno tras la teoría. Lo acompañamos hasta que demuestre competencia real.

