



Manual de uso de la plataforma

Performance Coach

Marco Tulio Gómez Escalante — Performance Biomechanics Academy

Una guía clara y breve para conocer la web, lo que ofrece, cómo registrarte, cómo conversar con los especialistas IA, cómo descargar tus planes y cómo aprovechar al máximo tu membresía.

coachttgomez.lovable.app

1. ¿Qué es Performance Coach?

Performance Coach es una plataforma de entrenamiento de alto rendimiento para tenis de mesa, creada por el Coach Marco Tulio Gómez Escalante. Combina más de 25 años de experiencia formando campeones con un equipo de cinco especialistas de Inteligencia Artificial disponibles 24/7.

El objetivo es simple: que cualquier deportista, entrenador, padre, club o academia tenga acceso a un equipo técnico completo — biomecánica, periodización, técnica, táctica, física y neurociencia — desde su teléfono o computadora, con planes personalizados y descargables en PDF.

2. Recorrido por la página principal

Inicio (Hero)

Al entrar verás el mensaje principal: **Entrena como los campeones**, con dos botones: **Activar membresía** (te lleva a los planes) y **Ver especialistas** (te lleva a la sección de los 5 entrenadores IA).

Coach

Sección dedicada a Marco Gómez: trayectoria, libros publicados y enfoque metodológico. Aquí entiendes de dónde viene el conocimiento que alimenta a los especialistas IA.

Especialistas IA

Cinco especialistas, cada uno con su propia memoria y dominio:

- **Biomecánica** — análisis del gesto técnico y prevención de lesiones.
- **Periodización inversa** — planificación desde el resultado al pico de forma.
- **Técnica y táctica** — lectura de juego, servicios, construcción del punto.
- **Preparación física** — fuerza, velocidad, agilidad y resistencia específica.
- **Neurociencia** — atención, decisión bajo presión y gestión emocional.

Al hacer clic en cualquier tarjeta entras al chat con ese especialista.

Método (Cómo funciona)

Cuatro pasos para usar la plataforma:

- **01.** Activa tu membresía con pago seguro.
- **02.** Elige el especialista que necesitas hoy.
- **03.** Conversa: comparte edad, nivel, esquema y material.
- **04.** Descarga tu plan en PDF y guarda el historial.

Planes

Sección con las opciones de membresía. Elige la que mejor se adapte a ti y completa el pago. El acceso al ecosistema es inmediato.

Testimonios y FAQ

Casos reales de deportistas que ya usan la plataforma y respuestas a las dudas más frecuentes antes de suscribirte.

3. Cómo registrarte y acceder

- Pulsa **Acceder** en la parte superior derecha.
- Crea tu cuenta con email y contraseña, o continúa con Google.
- Verifica tu correo si te lo pide el sistema.
- Al ingresar por primera vez se te pedirá tu **WhatsApp**: déjalo, sirve para que el coach pueda darte seguimiento personalizado.
- Listo: ya puedes elegir un especialista y empezar a conversar.

4. Cómo conversar con un especialista

Cada chat funciona como una conversación real con un entrenador. Para sacarle el máximo provecho, da siempre contexto al inicio:

- Edad, años practicando y nivel actual (iniciación, federado, competidor).
- Mano dominante, agarre y esquema de juego (defensivo, ofensivo, mixto).
- Material (madera, cauchos, dureza, esponja).
- Objetivo del momento: torneo, mejorar un golpe, recuperar una lesión, etc.

El especialista recordará lo importante de la conversación (memoria activa) y podrá darte recomendaciones cada vez más precisas a medida que avancen.

5. Descargar tu resumen y recomendaciones en PDF

En cualquier momento de la conversación puedes pulsar el botón de **descargar PDF**. La plataforma genera un documento con:

- Logo de Performance Biomechanics Academy.
- Nombre del especialista y fecha de la sesión.
- Resumen de lo conversado y recomendaciones personalizadas.
- Firma del Coach Marco Tulio Gómez Escalante.

Además recibirás una copia del PDF en tu correo electrónico, para tenerlo siempre a mano.

6. Consejos para aprovechar la membresía

- Usa varios especialistas: una sesión de táctica + una de física rinde más que repetir lo mismo.
- Comparte vídeos cortos o descripciones del gesto para análisis biomecánico.

- Descarga el PDF después de cada sesión clave y archívalo por fecha.
- Revisa el plan antes de entrenar y vuelve al chat para ajustarlo.
- Antes de un torneo, conversa con Neurociencia para preparar la mente.

7. Soporte y contacto

Para dudas, sugerencias o testimonios escríbenos a **performance@ttbiomech.com**. Tu opinión nos ayuda a seguir mejorando la plataforma.

— Performance Biomechanics Academy —