Curso Método TAD®" Nivel I

"Reseteando el trabajo del CALP/CORE"

Beatriz Cosgrove

María Vila

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

1

1

tad

CONTENIDOS

- ¿Qué es el Método TAD?
- ¿Cómo y por qué surge?
- ¿Cómo ha evolucionado?

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

2

2

¿Qué es el Método TAD®?

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

3

3

¿Qué es el Método TAD®?

- Método de **entrenamiento funcional**
- **Objetivo principal**: permitir realizar actividad física respetando las estructuras del CALP/CORE
- Es necesario que el CALP/CORE cumpla siempre con sus 3 funciones principales.
- **Objetivos específicos**:
  - Tratamiento de patologías de la zona abdómino-lumbo-pélvica
  - Re-funcionalización / Re-adaptación de las estructuras del CALP /CORE para la realización de actividades deportivas
  - Entrenamiento específico de la zona media del cuerpo, CALP/CORE

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

4

4

Características del Método TAD®?

1. Es un método de entrenamiento funcional completo
2. Es universal: hombres/mujeres y para todas las edades
3. No importa el estado de condición física previo
4. Se trabajan todos los aspectos del acondicionamiento físico (resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio y control motor)

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

5

Características del Método TAD®?

5. Trabaja todos los grupos musculares, prestando especial atención a la zona abdómino-lumbo-pélvica, por lo que está especialmente indicado para el desarrollo, control y funcionalidad de esta zona.
6. Control y supervisión especializada = seguridad.
   Optimización de la actividad deportiva desarrollada
7. Se desarrolla en el tiempo de forma progresiva, aumentando el nivel de intensidad, incrementando su efectividad
8. Los resultados obtenidos van más allá del entreno, permite llevar una vida saludable y normalizada

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

6

¿Cómo y por qué surge el Método TAD®?

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

7

7

¿Cómo surge el Método TAD®?

- **Población en riesgo** a la hora de hacer ejercicios físico:
  - Mujeres
  - 3ª Edad
- Vacío existente en el **proceso de readaptación** a la actividad física de una persona:
  - Tras un periodo de inactividad
  - Lesión
  - Medio de preservar un estado físico saludable.
- ¿Qué **profesional** es el **responsable** de introducir el ejercicio físico en estas personas?.
  - ¿El fisioterapeuta o el entrenador?.
  - Equipo multidisciplinares en alto rendimiento; ¿y en población normal?.

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

8

8

¿Cómo surge el Método TAD®?

Es un método "PUENTE" entre dos mundos:

FISIOTERAPIA
- Disfunción/patología
- Consulta/centro sanitario
- Recuperar salud/cura
- Individual/grupos reducidos

ACTIVIDAD FÍSICA
- Salud/Bienestar
- Espacio deportivo
- Mantenimiento salud/ocio/estética

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

¿Cómo surge el Método TAD®?

Incorporación de la mujer al mundo de la actividad física:

Evolución: 1 vez/sem

2010 → 28,8%

2015 → 42,1%

2022 → 47,7%

Actividades más practicadas en 2022:

Gimnasia sueve → 21,5%

Gimnasia intensa → 17,7%

Musculación/Halterofilia → 5.9%

Carrera a pie → 7,8%

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (2015). Plan Integral para la actividad física y el deporte. Madrid: CSD. Se puede consultar en: www.csd.gob.es

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

ESTADÍSTICA 2022

ENCUESTA DE HÁBITOS DEPORTIVOS EN ESPAÑA 2022

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

11

3.1. Personas según la práctica de deporte en el último año

(En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)

	TOTAL	Total practicaron en el último año	Todos los días	Al menos una vez a la semana	Al menos una vez al mes	Al menos una vez al trimestre
TOTAL (Miles)	40.429	23.170	9.610	21.207	22.713	22.905
%	100	57,3	23,8	52,5	56,2	56,7
SEXO						
Hombres	100	63,1	27,0	57,5	62,0	62,5
Mujeres	100	51,8	20,7	47,7	50,7	51,2
EDAD						
De 15 a 19 años	100	84,4	45,9	81,7	84,2	84,4
De 20 a 24 años	100	81,4	39,3	73,8	79,8	80,9
De 25 a 34 años	100	74,6	28,4	67,6	73,3	74,1
De 35 a 44 años	100	69,3	24,7	61,8	67,9	68,5
De 45 a 54 años	100	61,2	22,6	55,7	59,8	60,6
De 55 a 64 años	100	49,7	21,1	46,1	48,7	48,9
De 65 a 74 años	100	37,8	17,9	35,1	37,0	37,0
De 75 años en adelante	100	16,2	8,3	14,9	15,4	15,6

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

12

3.3. Personas que practicaron deporte semanalmente y tiempo medio semanal

	En porcentaje respecto a la población		Media semanal (minutos)
TOTAL	52,5		326,0
SEXO			
Hombres	57,5	6h/sem	360,5
Mujeres	47,7	4h 45min/sem	286,8
EDAD			
De 15 a 19 años	81,7		375,5
De 20 a 24 años	73,8		373,1
De 25 a 34 años	67,6		318,4
De 35 a 44 años	61,8		291,3
De 45 a 54 años	55,7		302,9
De 55 a 64 años	46,1		328,2
De 65 a 74 años	35,1		366,0
De 75 años en adelante	14,9		339,5

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

3.17. Personas que practicaron deporte en el último año según sexo y modalidad deportiva

(En porcentaje del total vertical)

	Total practicaron en el último año	Hombres	Mujeres
TOTAL (Miles)	23.170	12.407	10.763
%	100	100	100
Deportes de invierno	5,7	6,5	4,8
Senderismo, montañismo	30,8	29,7	32,0
Atletismo	2,8	3,9	1,6
Carrera a pie, running, marcha	19,0	22,5	15,0
Triatlón	0,7	1,1	0,3
Boxeo	3,3	4,2	2,3
Gimnasia suave	26,4	13,3	41,5
Gimnasia intensa	28,0	22,6	34,1
Otra actividad física con música	6,7	1,9	12,1
Musculación, halterofilia	17,0	22,0	11,3
Otros y no consta	16,9	16,9	16,9

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

3.18. Personas que practicaron deporte en el último año según grupo de edad y modalidad deportiva

(En porcentaje del total vertical)

	Total practicaron en el último año	De 15 a 24 años	De 25 a 54 años	De 55 años en adelante
TOTAL (Miles)	23.170	4.111	13.234	5.825
%	100	100	100	100
Deportes de invierno	5,7	6,2	6,7	3,1
Senderismo, montañismo	30,8	22,3	33,5	30,5
Atletismo	2,8	6,1	2,7	0,8
Carrera a pie, running, marcha	19,0	20,6	21,8	11,5
Triatlón	0,7	1,8	0,7	0,1
Boxeo	3,3	7,1	3,4	0,5
Gimnasia suave	26,4	20,1	24,9	34,2
Gimnasia intensa	28,0	33,5	30,6	18,1
Otra actividad física con música	6,7	11,8	5,7	5,3
Musculación, halterofilia	17,0	25,7	18,5	7,5
Otros y no consta	16,9	17,2	16,2	18,3

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

¿Cómo surge el Método TAD®?

Actualidad de la oferta de actividad física dirigida a la mujer:

- **Amplia oferta de actividades en gimnasios**: pilates, yoga, espalda sana, zumba, barre, ciclo indor, entrenamiento funcional, GAP, strength, aqua-gym, total-body, body-pump, body-balance, body-combat, fit-boxing, club de corredores, etc….
- **Nuevos materiales de entrenamiento:** TRX, Neural Trainer, Funcional (kettlebell, Ybell, saco búlgaro, clubell, etc
- **Nuevos métodos de entrenamiento**: Crossfit®, Calistenia, HITT, animal Flow, etc.
- **Aparición de nuevos deportes**: padle

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

tad
DEPORTES | ESTÉTICA | BIENESTAR | NUTRICIÓN
Revista de Colección Año 36 Nº 367
www.cuerpoymente.com.ar
Cuerpo&Mente
en deportes
MELINA RODRÍGUEZ
En Crossfit, la mejor
POSTURA CORPORAL
En modo "equilibrio"
ENTRENAMIENTO
Fuerza en la adolescencia
COACHING
El retiro del deportista
PLANIFICACIÓN
Objetivo: perder peso
CROSSFIT
Cuidado con el suelo pélvico
PILATES
Terapia contra el dorso curvo
DOCENCIA
Marangoni hace escuela
RUNNING
Creando músculos de montaña
NUTRICIÓN
¿Qué como para entrenar?
MUÉVETE CON CONTROL
Es una parte muy importante del entrenamiento de una runner.
¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS NOS CONVIENEN?
Hipopresivos, de estabilización lumbopélvica y de pilates. Y como novedad, especialmente dirigida a mujeres en fase de recuperación tras el parto, cirugías u otras
Método TAD® de transición a la actividad deportiva. Creado por Beatriz Cosgrove, fisioterapeuta pelviperineal y María Vila, experta en educación física y fisioterapia, su metodología parte de la consulta y termina en el gimnasio, y se basa en activar, estimular y readaptar individualmente en función de los objetivos deportivos. Partiendo de la concienciación sobre nuestro abdomen y suelo pélvico, su técnica sigue los siguientes pasos que deben estar supervisados en todo momento por una persona formada en el método: activación del CALP, inspiración nasal abriendo costillas, y al realizar el movimiento o en estático, elongación de la columna y espiración progresiva resistida con ayuda de un dispositivo o soplando muy suave manteniendo la elongación y la apertura costal.
RUNNER'S WORLD woman
¡VUELVEN CARRERAS!
PREPARA UN MEDIO MARATÓN ESTE OTOÑO
EN FORMA CON UNA KETTLEBELL CON 8 EJERCICIOS
» SUELO PÉLVICO, ¿un problema solo de mujeres?
¡ROLLEROBICS! Fitness con tus patines
copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor
18

18

tad
CLASE
ARO, ESTIRAMIENTOS
TONIFICA
EJERCICIOS DE SUELO
EJERCICIO de SUELO PÉLVICO
CÓMO
Ejercicios para el suelo pélvico
Sigue esta rutina de ejercicios para fortalecer el suelo pélvico y abdomen con fitball y técnicas hipopresivas.
EVIDENCIA CIENTÍFICA
ENTRENAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO
PARA LA INCONTINENCIA URINARIA EN MUJERES
POLIDEPORTIVO MUNIC
CALLE CAMINO DE LA SO
EPORTES TORRELAGUNA
Torrelaguna
TRUCOS EXTRA
copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor
19

19

¿Por qué surge el Método TAD®?

Adaptación de las actividades físicas a la mujer durante el embarazo y el postparto

- Pilates
- Yoga
- Aquagym
- Danza del vientre
- Etc…

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

20

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

21

¿Por qué surge el Método TAD®?

- Recaídas al retomar la actividad física aún habiendo seguido un tratamiento de fisioterapia de reeducación de SP.
- Oferta excesiva e información por todas partes
- Falta de profesionales formados

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

22

22

¿Por qué un método?

- Definición de método: modo ordenado y sistemático de proceder para llegar a un resultado o fin determinado.
- Objetivo general: restablecer, desarrollar, mejorar y optimizar la funcionalidad de todas las estructuras y órganos del compartimento abdómino-lumbo-pélvico (CALP), y acondicionarlos para las actividades de la vida diaria, laborales y para la actividad física deportiva.
- Objetivo funcional: involucrar a todas las estructuras musculares, osteoligamentosas y neuromusculares del CALP.
- ¿Cómo lo hacemos?: control motor, transmisión de cargas, postura, continencia, sostén visceral y respiración fisiológica.

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

23

23

¿Por qué surge el Método TAD®?

- El Método TAD® involucra a todas las estructuras del CALP, sin exponerlas a riesgos.
- El Método TAD® incluye ejercicios funcionales que implican a MMSS y MMII, siempre desde el perfecto control del CALP.
- El Método TAD® prioriza el trabajo de **CONTROL MOTOR** VS POTENCIACIÓN

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

24

24

¿Cómo ha evolucionado?

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

25

25

¿Cómo ha evolucionado el Método TAD®?

1. **… de exclusivo a inclusivo**
2. … de pacientes a personas
3. … de cura/solución a problema determinado … a una vida mejor, más saludable
4. … de "proceso" para retomar… a "nueva" forma de hacer ejercicio
5. … de sólo mujeres (suelo pélvico) a todos los que buscan lo más efectivo, lo mejor, la supervisión y seguimiento

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

26

26

muchas gracias

www.metodotad.com
info@metodotad.com

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

27

27