Planificación del Entrenamiento

Método TAD

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

1

Entrenamiento Funcional

- Un principio importante de la ciencia del ejercicio que pone de manifiesto las limitaciones del enfoque basado en el trabajo de articulaciones o músculos aislados es el ***principio de la adaptación específica a las exigencias impuestas*** **(AEEI)**.
- El principio de la AEEI demuestra que las mejoras del entrenamiento son específicas del movimiento entrenado. En consecuencia, todo movimiento aislado que se entrene de forma repetitiva no conllevará necesariamente una transferencia de beneficios a las tareas funcionales, mientras que si se entrena la capacidad de movimiento o las posibilidades de movimiento fundamentales, habrá una mayor transferencia de beneficios, como la mejora del rendimiento deportivo y la prevención de lesiones

Emery CA y Meeuwisse WH. The effectiveness of a neuromuscular prevention strategy to reduce injuries in youthsoccer: a cluster-randomised controlled trial. *Br J Sports Med* 2010;44:555-562.

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

2

- Se llama ”efecto halo” al error de creer que las aptitudes o habilidades que se tienen o consiguen para una tarea, un gesto motor o un gesto técnico de un deporte se traducen directamente o son trasferibles para otras.
- No sucede así.
- Sólo desarrollamos habilidades y capacidades de aquello concreto que entrenamos y practicamos.
- Ejemplos:
  - Trabajar el core de forma estática y sostenida NO va a servir para usarlo en actividades dinámicas.
  - Trabajar en superficies inestables NO te va a dar mayor propiocepción o estabilidad para la vida diaria (superficies estables)
  - Aprender a hacer algo mirándote al espejo NO te hace más consciente o hábil para hacerlo sin espejo

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

3

Del entrenamiento analítico al entrenamiento Funcional

Tradicionalmente → **Movimientos analíticos, aislados de articulaciones específicas,** (flexo-extensión de codo, de rodilla, de hombro)

Evolución → **Entrenamiento más funcional:**
- Movimientos Multi-articulares y multi-planares
- Patrones de movimientos, (tracciones, empujes, giros, sentadillas, zancadas, etc…)
- Control en la velocidad de ejecución del movimiento
- Flujo de movimientos libres (NO segmentados)
- Movimientos rítmicos (NO descoordinados)

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

5

Entrenamiento Funcional

¿Es coherente plantear un ejercicio en función del o los músculos que queremos que trabajen?

Si entrenamos músculos, nos olvidamos de los movimientos. Pero si entrenamos los movimientos, nunca nos olvidaremos de los músculos.

Entrenar Movimientos NO Músculos

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

6

6

- El sistema **usa lo mejor que puede los recursos que tiene** para resolver una tarea.
- Pensar en músculos no esta nada mal, pero nuestro sistema no "piensa" en músculos sino en **movimientos y objetivos funcionales**.
- Será **variando los movimientos y objetivos funcionales** la manera en que el sistema usará unos músculos u otros, en un tipo de contracción u otra, con unas asociaciones musculares u otras.
- Pensemos más en qué **movimientos** solicitan a los músculos que queremos trabajar.
- Pensemos más en la **función,** en plantear **tares y objetivos**.

"Si entrenamos músculos, nos olvidamos de los movimientos. Pero si entrenamos los movimientos, nunca nos olvidaremos de los músculos".

Mark Verstegen

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

7

Si pretendemos que la gente mejore, que su sistema nervioso reaprenda y que su tejido se adapte a una función… démosle (al tejido) el estímulo adecuado para la función concreta que deseemos que desarrollen.

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

8

8

Sólo seremos buenos en aquello concreto que practiquemos. Porque las aptitudes que se consiguen para una acción NO son transferibles directamente para otras.

"Creamos un potencial de acción al activar o fortalecer un músculo analíticamente, pero sin darle sentido a través del movimiento integrado, el sistema no necesariamente va a saber qué hacer con ese potencial".

J. Elphinston

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

9

Tensar una parte del cuerpo de forma voluntaria justo antes de un movimiento y sostener esa activación durante toda la acción es una estrategia de “armadura” y anti-movimiento.
Genera inestabilidad, ineficacia y bloqueo del movimiento.

- Le estamos enseñando al sistema nervioso que para mover algo, primero hay que sujetar otra cosa, (estrategia de armadura)
- Esta estrategia es de **protección** y **compresión.** Es normal y lógica cuando uno va a protegerse de un golpe, de un traumatismo, para evitar daño.
- Pero si queremos movernos y tenemos previamente “apretado” el abdomen, vamos a estar como si pisásemos el acelerador con el freno de mano puesto.
- No vas a ser eficiente porque gastaremos mucha energía y decrecerá la eficiencia.

Joanne Elphinston

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

10

El sistema nervioso va a estar aprendiendo, y por tanto relacionando, que debe protegerse de algo antes y durante el movimiento. Que es exactamente lo contrario a lo que se necesita: el movimiento debe relacionarse con algo fluido y no restrictivo.

Debemos favorecer que nuestros pacientes/alumnos cumplan las tareas de la forma más eficiente posible con el menor esfuerzo posible.

Para aprender esto, NO podemos seguir pidiendo una pre-activación de fijación (que no es estabilizar) antes y durante una acción. Sino buscar estrategias que impliquen IMPLICITAMENTE el trabajo automático de estabilización temporal y adaptable al movimiento.

T. Bonino

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

11

Debes activar tanto como sea necesario, pero lo menos posible.

R. Lardner

Unos pies activos, móviles y perceptivos son la base de todas las bases.

J. Elphinston

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

12

Planificación del Entrenamiento

Objetivos:

- **General:**
  - Readaptación funcional del individuo para las ABVD, actividad profesional y actividad física.
  - Mejorar la calidad de vida → Mejor percepción de salud y bienestar.
- **Específicos:**
  - Readaptación funcional del CALP
  - Prevenir disfunciones abdómino-lumbo-pélvicas
  - Aumentar la eficacia neuromuscular
  - Mejorar las Capacidades Físicas Básicas (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y flexibilidad) y las Cualidades Motrices (coordinación y equilibrio).

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

13

13

TIPOS DE SESIONES

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

OPCIONES PARA LLEVAR A CABO LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

OPCIÓN 1

SESIONES INDIVIDUALES

- PRESENCIALES SEMANALES EN CONSULTA/GIMNASIO 1d/sem; 2d/sem; 3d/sem
- PLANIFICACIONES PARA REALIZAR POR CUENTA PROPIA PREVIO APRENDIZAJE INDIVIDUAL

OPCIÓN 2

SESIONES GRUPALES

- PRESENCIALES SEMANALES EN CONSULTA/GIMNASIO 1d/sem; 2d/sem; 3d/sem
- EN STREAMING SEMANALES 1d/sem; 2d/sem; 3d/sem

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

OPCIÓN 1 **SESIONES INDIVIDUALES**

PRESENCIALES SEMANALES EN CONSULTA/GIMNASIO

- Sesiones individuales en consulta o gimnasio
- Progresión personalizada
- Frecuencia: 1, 2 o 3 días a la semana

PLANIFICACIONES PARA REALIZAR POR CUENTA PROPIA PREVIO APRENDIZAJE INDIVIDUAL

- Entre 3 y 5 sesiones individuales presenciales en consulta/gimnasio para el aprendizaje de la técnica TAD
- Tras el aprendizaje de la técnica continúa por su cuenta en su domicilio o su gimnasio de proximidad siguiendo las **planificaciones** que se le entregan.
- Periódicamente se realiza una sesión presencial para introducir ejercicios nuevos y entregar una nueva planificación
- Frecuencia en domicilio: 2, 3 o 4 días a la semana

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

16

16

OPCIÓN 2 **SESIONES GRUPALES**

PRESENCIALES SEMANALES EN CONSULTA/GIMNASIO

- Sesiones en grupos reducidos. Máximo 5 personas
- Progresión semi-personalizada
- Frecuencia: 1, 2 o 3 días a la semana

EN STREAMING SEMANALES

- Conexión en streaming a las sesiones de entrenamiento grupales que se imparte en la consulta/gimnasio
- Progresión semi-personalizada
- Frecuencia: 1, 2 o 3 días a la semana

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

17

17

OPCIÓN 2:
ENTRENAMIENTOS GRUPALES PRESENCIALES Y EN STREAMING

- Sesiones en grupos reducidos. Máximo 5 personas
- Progresión semi-personalizada
- Frecuencia: 1, 2 o 3 días a la semana

Progresión:
- Se van introduciendo ejercicios de dificultad progresiva, con el objetivo de ir avanzando desde ejercicios de la fase I del Método TAD hasta la fase III del Método TAD

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

18

OPCIÓN 1 **SESIONES INDIVIDUALES**

PRESENCIALES SEMANALES EN CONSULTA/GIMNASIO

- Sesiones individuales en consulta o gimnasio
- Progresión personalizada
- Frecuencia: 1, 2 o 3 días a la semana

PLANIFICACIONES PARA REALIZAR POR CUENTA PROPIA PREVIO APRENDIZAJE INDIVIDUAL

- Entre 3 y 5 sesiones individuales presenciales en consulta/gimnasio para el aprendizaje de la técnica TAD
- Tras el aprendizaje de la técnica continúa por su cuenta en su domicilio o su gimnasio de proximidad siguiendo las **planificaciones** que se le entregan.
- Periódicamente se realiza una sesión presencial para introducir ejercicios nuevos y entregar una nueva planificación
- Frecuencia: 1, 2 o 3 días a la semana

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

19

ACLARACIONES SOBRE LAS PLANIFICACIONES

1. Las sesiones están planificadas para que se puedan realizar en consulta, gimnasio o en casa con el siguiente material:
   - Colchoneta
   - Pelota pequeña (unos 20-25cm de diámetro)
   - Goma elástica resistencia baja
   - Pesas de entre 0,5 kg y 3kg (para pesos pequeños pueden utilizar briks de leche, botellas de agua, paquetes de legumbres o harinas, latas, etc).

2. ESTRUCTURA DE LA PLANIFICACIÓN:
   - Primero veréis la lista de ejercicios agrupados en función de la posición en la que se realizan: Bipedestación, supino, lateral y cuadrupedia.
   - A partir de la planificación TAD-3, después de la lista de ejercicios, se detalla los ejercicios que se realizan cada día (Día 1, Día 2, Día 3, etc).
   - No siempre se incluirán en cada día ejercicios de todos los grupos.

3. En cada planificación se introducen ejercicios nuevos de uno o más grupos. Estos ejercicios aparecen en color rojo.

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

PROGRESIÓN DE EJERCICIOS

Para progresar a partir de las posiciones básicas se pueden introducir diferentes variables para ir incrementando la dificultad de los ejercicios y así progresar desde la fase I del Método TAD (fase de activación), a la fase II del Método TAD (fase de estimulación).

- En relación al movimiento
  - Introducir movimientos
  - Movimientos fuera del eje central del cuerpo
  - Combinar movimientos
- En relación a la carga
  - Añadir carga
  - Variar material (mancuernas, kettlebell, gomas, etc…)

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

PROGRESIÓN DE EJERCICIOS

En relación a la estabilidad
- Quitar puntos de apoyo
- Incorporar bases inestables

En relación a la trasferencia de cargas
- Aumentar brazo de palanca
- Alejar puntos de apoyo

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

22

PROGRESIÓN EN EL TIEMPO

Sesión toma de conciencia

Sesión 1: planificación TAD-1
Tiempo entre sesión 1 y 2: 7-10 días

Sesión 2: planificación TAD-2
Tiempo entre sesión 2 y 3: 7-10 días

Sesión 3: planificación TAD-3
Tiempo entre sesión 3 y 4: 2-3 semanas

Sesión 4: planificación TAD-4
Tiempo entre sesión 4 y 5: 3-4 semanas

Sesión 5: planificación TAD-5
Tiempo entre sesión 5 y 6: 1 - 1,5 mese

Sesión 6: planificación TAD-6
Tiempo entre sesión 6 y 7: 1,5 - 2 meses

Sesión 7: planificación TAD-7
Tiempo entre sesión 7 y 8: 1,5 - 2 meses

Sesión 8: planificación TAD-8

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

23

PROGRESIÓN EN EL TIEMPO

Tiempo total transcurrido entre la sesión 1 y la 4	1 - 1,5 meses
Tiempo total transcurrido entre la sesión 5 y la 8	4 - 5,5 meses
Tiempo total transcurrido entre la sesión 1 y la 8	5 - 7 meses

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

PROGRESIÓN SEGÚN FASES DEL MÉTODO TAD

Fase I: Activación

Objetivo: “Despertar” la respuesta coordinada del CALP

Ejercicios: básicos, posiciones más bien estables, patrones de movimientos sencillos.

Trabajo:

- Series de ejercicios: 3-5 series; 8-15 repeticiones
- Circuitos de ejercicios: 3-5 vueltas; 3-6 ejercicios; 8-15 repeticiones
- Cargas: 50%-70% de la carga máxima

Trabajo cardiovascular: sin impacto (elíptica, remo, bici, natación)

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

PROGRESIÓN SEGÚN FASES DEL MÉTODO TAD

Fase II: Estimulación

Objetivo: estimular la respuesta del CALP en situaciones progresivamente más complejas.

Ejercicios: posiciones progresivamente más inestables, patrones de movimientos progresivamente más complejos

Trabajo:

- Series de ejercicios: 3-5 series; 8-15 repeticiones
- Circuitos de ejercicios: 3-5 vueltas; 3-6 ejercicios; 8-15 repeticiones
- TABATA
- AMRAP (As Meny Repetition As PoSsible)
- EMOM (Every minute on the minute)

Trabajo cardiovascular: sin impacto (elíptica, remo, bici, natación)

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

26

26

PROGRESIÓN SEGÚN FASES DEL MÉTODO TAD

Fase III: Readaptación. (FORMACIÓN MÉTODO TAD II)

Objetivo: adaptar la respuesta del CALP a situaciones profesionales o deportivas específicas.

Ejercicios: posiciones progresivamente más inestables, patrones de movimientos progresivamente más complejos, PROGRESION GESTO DEPORTIVO

Trabajo:

- Series de ejercicios: 3-5 series; 8-15 repeticiones
- Circuitos de ejercicios: 3-5 vueltas; 3-6 ejercicios; 8-15 repeticiones
- TABATA
- AMRAP (As Many Repetitions As Possible)
- EMOM (Every minute on the minute)

Trabajo cardiovascular: sin impacto (elíptica, remo, bici, natación), con impacto si la adaptación deportiva lo requiere.

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

27

27

muchas gracias

www.metodotad.com
info@metodotad.com

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