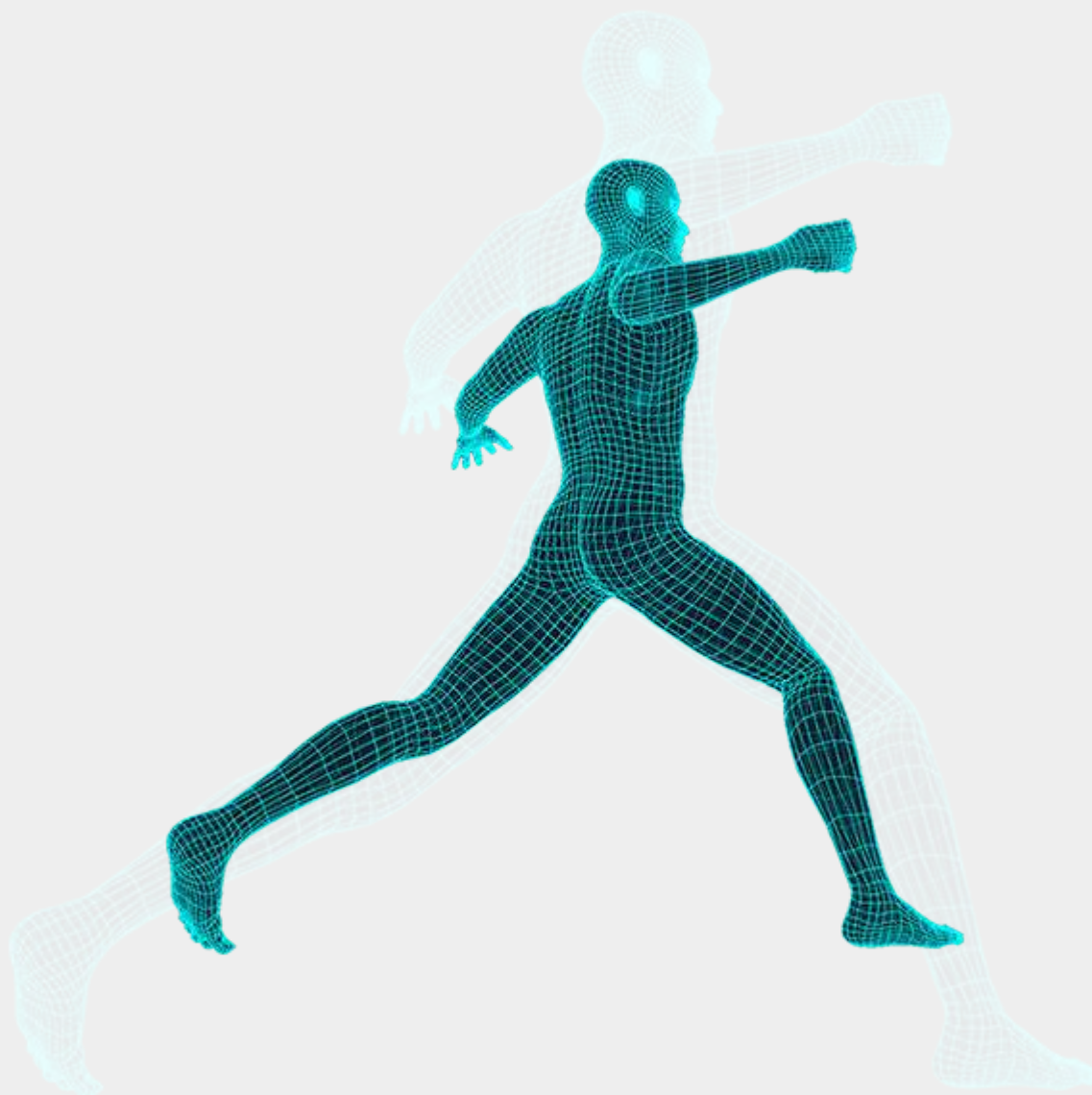


DOSSIER DE APUNTES

**ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO
Y PATRONES MOTORES EN EL DEPORTE**



FRAN TARANTINO

RECORDEMOS ALGUNOS CONCEPTOS DE BASE

▪ La Propiocepción es un sentido que nos informa de la posición de las partes del cuerpo y la cinestesia.

A través de receptores que tenemos en articulaciones, músculos, tendones, piel, fascia y otros tejidos, el sistema propioceptivo envía la información aferente que captan estos receptores a nuestro cerebro.

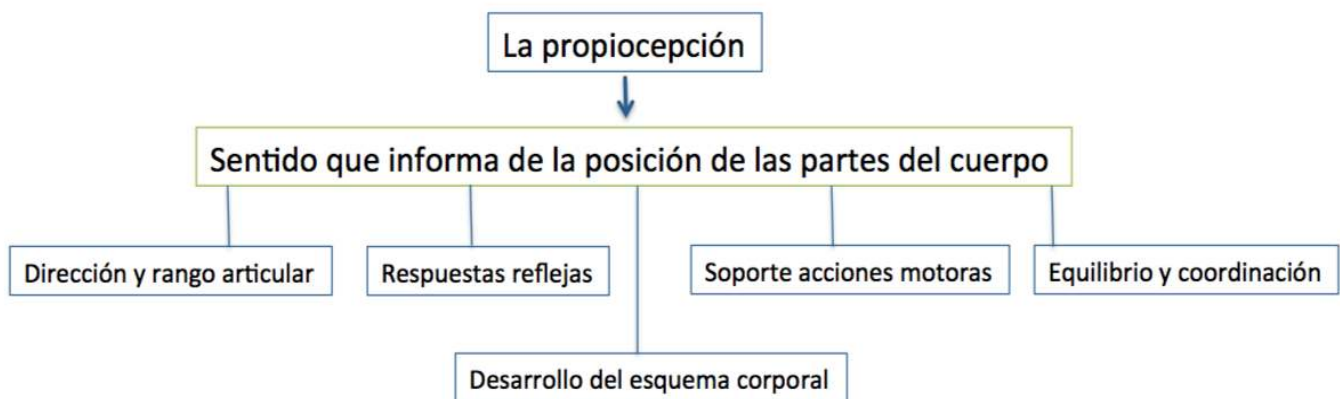
Esta información nos ayuda, junto a la información que llega de otros sistemas como el vestibular o el sentido de la vista, a generar respuestas motoras adaptadas a las necesidades de ese momento:

... Si es caminar, sentarse, mantener una postura, golpear un balón, saltar, etc.

▪ Cuando nos lesionamos, el sistema propioceptivo queda dañado y esto afecta a la eficacia de la respuesta motora.

A través de Entrenamiento Propioceptivo y, usando programas de ejercicios específicos para cada persona, vamos a trabajar para restaurar la función normal propioceptiva.

No solo es útil para recuperarnos de lesiones, sino también a modo de prevención de las mismas y para la mejora de la eficacia motora e incluso del rendimiento, en el ámbito deportivo.



PATRONES MOTORES Y ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO

EL MANEJO DE LA INFORMACIÓN CONSCIENTE E INCONSCIENTE

▪ Como dice Eduard Punset, *"la mayor parte de las decisiones que se toman tienen un responsable, el inconsciente"*.

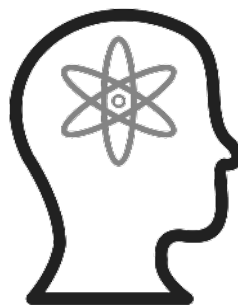
El inconsciente... un gran incomprendido que nos facilita la vida más de lo que nos damos cuenta.

Y es que, si no fuera por la cantidad de información que procesamos inconscientemente, tendríamos serios problemas para responder ante determinadas circunstancias o adaptarnos de la manera en la que lo hacemos.

En un momento vamos a pasar a hablar de patrones motores y entrenamiento propioceptivo, pero primero te dejo algunos datos que pueden resultarte interesantes...

■ Si nuestra mente fuera un ordenador, podríamos decir que el inconsciente es capaz de procesar la información a la velocidad de 11.000.000 de bits por segundo.

Pues bien, se calcula que cuando leemos en silencio procesamos conscientemente unos 30 bits de información por segundo y que, **la capacidad total de procesamiento consciente es, como máximo, de unos 50 bits por segundo** (de los 11 millones que procesa nuestro inconsciente).



LOS PATRONES MOTORES

🧠 Así que, la mayor parte de la información que manejamos para generar cualquier movimiento, se procesa de forma inconsciente.

Por eso generamos patrones motores (respuestas motoras automáticas), ya que no podemos procesar conscientemente los millones de informaciones necesarios para movernos.

Existen diferentes destrezas motoras fundamentales: correr, saltar-aterizar, patear, lanzar, atrapar y golpear.

Y estas destrezas, constituyen la base para desarrollar patrones de movimiento más complejos y específicos (como es el caso de determinados gestos deportivos) 🏃

Cada persona, desarrollará estos patrones básicos en condiciones de normalidad (si no hay alguna patología que lo impida).

Pero no serán iguales entre unos y otros, ya que las adaptaciones de cada persona y el desarrollo de sus patrones, depende de múltiples factores ligados al desarrollo motor que son específicos para cada uno.

Así que, **cada persona desarrolla respuestas motoras diferentes acordes a sus propias características**, al entorno en el que se desarrolla y a los estímulos que recibe.

Por ejemplo, dos niños que comienzan a practicar ejercicio con 5 años tendrán patrones adaptativos diferentes si uno de ellos alterna la práctica de diferentes deportes cada 3 meses y el otro practica el mismo deporte todo el tiempo.

- La estimulación neuro-motora de una práctica deportiva más variada en esta edad, aumentará la capacidad de adaptación ante diferentes situaciones respecto a quien solo practicó un deporte.

Por eso, a pesar de que la especialización deportiva temprana puede dar resultados a corto plazo, posiblemente será un condicionante para una mayor presencia de lesiones en etapas posteriores (por una capacidad de adaptación más limitada).

PATRONES MOTORES, LESIONES Y ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO

La **información propioceptiva** implica al SNC en tres niveles: espinal, encefálico y el nivel más elevado: de la corteza motora, los ganglios basales y el cerebelo.

De esta forma, tenemos control reflejo ante situaciones de tensión articular superior a la normal, información para el mantenimiento de la postura y el equilibrio del cuerpo y participación en el control consciente de la posición y el movimiento corporales.

▪ Así que, **en las respuestas motoras participa el control consciente y el inconsciente**, en el que usamos los patrones motores adquiridos sin necesidad de hacer uso de la consciencia de forma constante, es decir, respondemos de forma automática.



👉 **Cuando tenemos una lesión**, no vamos a poder usar nuestros patrones de la misma manera, ya que el dolor, la inflamación, el espasmo muscular y otras consecuencias de la lesión, no permiten que nos movamos como antes.

Ante la lesión, nos vemos en la necesidad de adaptar la manera de movernos.

Es habitual ver deportistas que comienzan con pequeñas lesiones a las que no prestan atención y que van creando todo un patrón adaptativo que acaba por generar tensión u otras lesiones a distancia.

Por ejemplo, comienzas con un pequeño esguince, adaptas la manera de pisar y, al cabo de un tiempo, tienes tensión en la rodilla...

... Si no actúas sobre la lesión original, en un tiempo aparecerán los problemas de espalda, toda una adaptación postural y, por supuesto, compensaciones de todo el cuerpo que **afectarán al gesto motor deportivo y al rendimiento.**

Por eso es tan importante introducir ejercicios que nos ayuden a normalizar el funcionamiento del sistema propioceptivo tras una lesión.

Además, en el medio y largo plazo, la repetición de estímulos (ejercicios) específicos con objetivos para la mejora de la estabilidad, equilibrio, coordinación, consciencia cinestésica, control motor, etc., nos permitirá incluso mejorar la eficacia de nuestros patrones motores.

👉 De esta manera, no solo usamos el entrenamiento propioceptivo para recuperarnos de una lesión, sino para mejorar las respuestas motoras que nos permiten evitar lesionarnos y para crear una mayor capacidad adaptativa que nos permita movernos de manera más eficaz.

En el deporte, esto se traduce en la prevención de lesiones y en la mejora del rendimiento.

RESUMEN DE LAS IDEAS IMPORTANTES

- Recibimos millones de informaciones por segundo y es el inconsciente quien procesa la mayor parte de esa información.
- La imposibilidad de hacer un procesamiento consciente es lo que hace que estemos en la necesidad de generar "respuestas automáticas". Esto podemos verlo a nivel conductual (patrones de conducta) y también a nivel motor (patrones de movimiento).
- En lo que a los movimientos se refiere, patrones fundamentales como correr, saltar, trepar, etc., son la base para desarrollar patrones más complejos, como los que usamos en muchos gestos deportivos.

- La aparición de una lesión, además de afectar a la integridad del sistema propioceptivo, va a crear adaptaciones en nuestros patrones motores.

Estas adaptaciones pueden generar cadenas lesionales, de manera que el foco de lesión comience en una zona, pero acabe afectando por completo a todo el cuerpo (a la manera de movernos, al mantenimiento de la postura y, por tanto, a nuestra eficacia motora y deportiva).

- A través del entrenamiento propioceptivo, vamos a trabajar para restaurar la correcta función del sistema propioceptivo.

Igualmente, con la repetición de determinados ejercicios, conseguiremos trabajar sobre los patrones motores (y no solo sobre movimientos aislados), dando soporte a acciones y gestos motores complejos en diferentes circunstancias.

- Al cabo de un tiempo, automatizaremos estas respuestas motoras para poder adaptarnos de forma más eficaz ante necesidades específicas en las que necesitamos movernos de manera eficaz, por ejemplo, dentro de la propia competición de un deporte específico.

- Los ejercicios, en general, deberían diseñarse para dar soporte a los patrones motores teniendo en cuenta que, la mayoría de los requerimientos motrices de la vida y de la práctica deportiva, no responden a la acción de una articulación, sino al conjunto de todo el cuerpo.



**MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUESTRAS
FORMACIONES Y CONTENIDOS**



CONTINÚA CON TU FORMACIÓN EN ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO



› Próximas Certificaciones Presenciales en Entrenamiento Propioceptivo

Accede a la información detallada de nuestras próximas certificaciones presenciales.

[INFO E INSCRIPCIONES](#)



› Certificación online en Entrenamiento Propioceptivo

Incluye desde las bases hasta los contenidos más avanzados del entrenamiento propioceptivo.

Un programa de 40 horas académicas que podrás realizar a tu ritmo.

[INFO E INSCRIPCIONES](#)



› Sistema 3R-DXT [Entrenamiento Propioceptivo 2.0]

Descubre una nueva manera de entender y trabajar con las lesiones deportivas a través del entrenamiento propioceptivo.

Un programa con dos opciones de inscripción (básica y avanzada) que puedes realizar a tu ritmo.

[INFO E INSCRIPCIONES](#)

› [ACCEDE A MÁS DE 20 PROPUESTAS FORMATIVAS EN ENT. PROPIOCEPTIVO, FASCIAL QUADRANT SYSTEM, FREE FASCIA, LOW PRESSURE FITNESS...]

[VER TODAS LAS FORMACIONES](#)

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



FRAN TARANTINO
ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO, FISIOCHALLENGE & SISTEMA 3R-DXT

Lcdo. en educación física, fisioterapeuta y osteópata. Posgrado en educación física y salud. Mentor-coach formado en humandecodig®, Advanced Body Awareness. Especialista en rendimiento deportivo y lesiones. Ponente y docente internacional. Autor del libro “Entrenamiento Propioceptivo” (Ed. Médica Panamericana). Fundador del 3R-DXT Academy, Entrenamiento Propioceptivo y Fisiochallenge.

Fundador y Docente en 3R-DXT Academy y Fisiochallenge Academy

© Francisco Tarantino, 2022. Reservados todos los derechos.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO Y PATRONES MOTORES

Editado por: Francisco Tarantino. Área de conocimiento: Entrenamiento Propioceptivo.