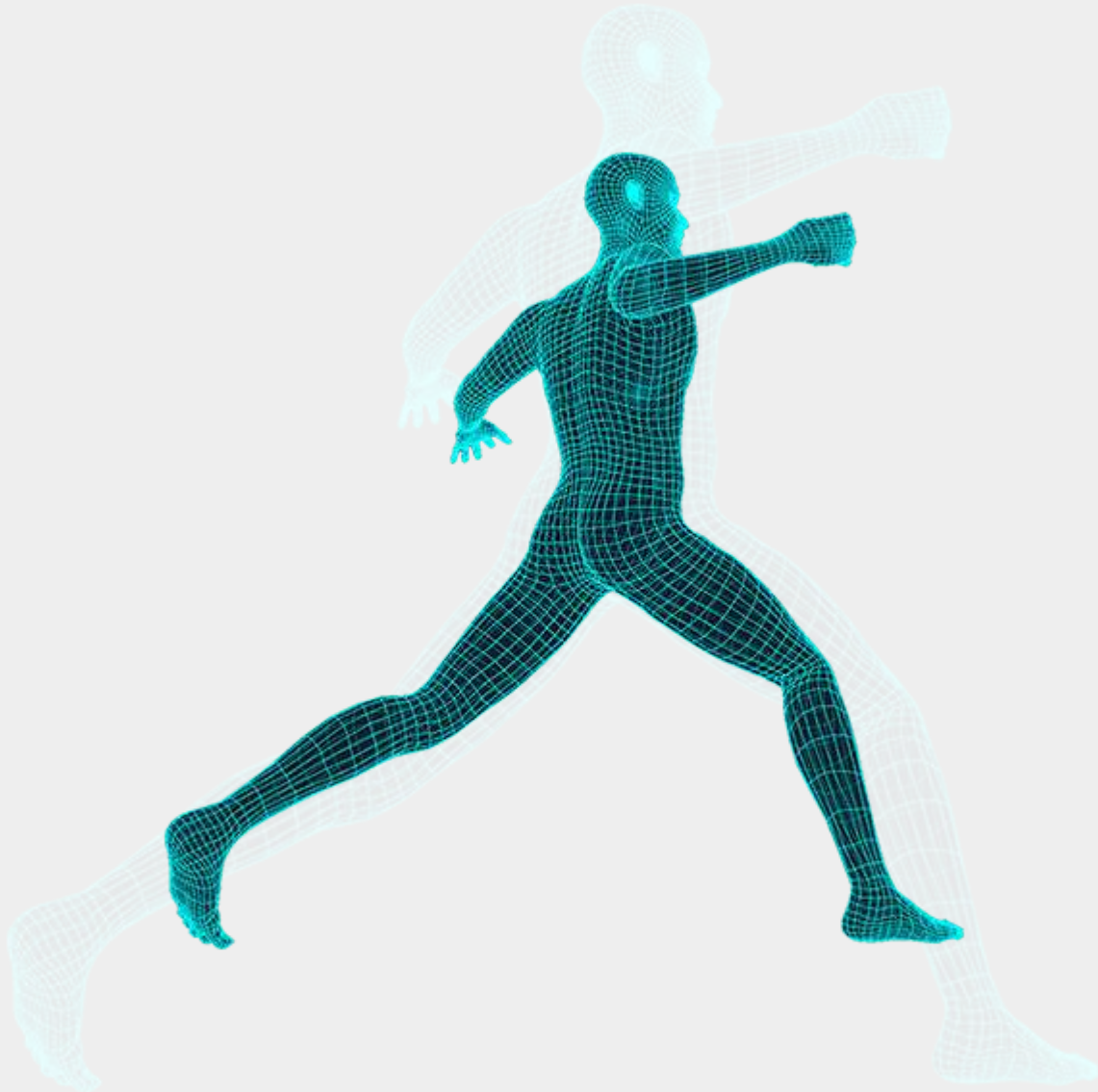


**DOSSIER DE APUNTES**

**FUNDAMENTOS Y CLAVES DEL  
ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO**



**FRAN TARANTINO**

## 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.

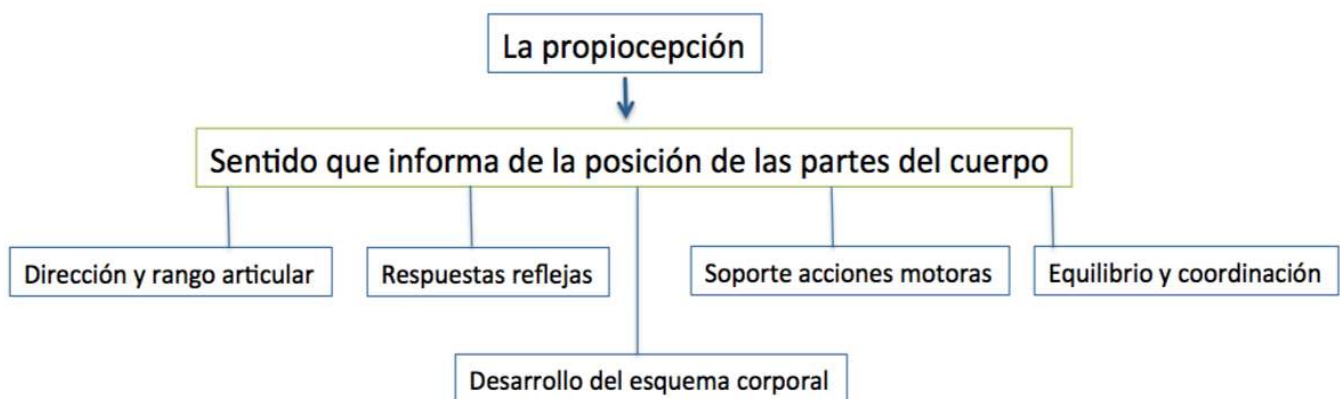
Esta información nos ayuda, junto a la información que llega de otros sistemas como el vestibular o el sentido de la vista, a generar respuestas motoras adaptadas a las necesidades de ese momento:

... 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.



### BUCLE LESIONAL PROPIOCEPTIVO Y "BUCLE LESIONAL DEL DEPORTISTA"

Cuando sufrimos una lesión articular, el sistema propioceptivo se deteriora produciéndose un déficit en la información propioceptiva que le llega a la persona.

La información aferente no se transmite correctamente desde los propioceptores al sistema nervioso central, lo cual dificulta la elaboración de una respuesta motora eficaz a nivel cerebral.

***De esta forma, esa persona es más propensa a repetir la misma lesión o crear lesiones adaptativas a la original.***

A modo de broma, pero con mucho de cierto detrás de ella, en varias ocasiones he hablado del "bucle lesional del deportista" haciendo referencia a un tipo de conducta que estoy seguro que has encontrado en muchos deportistas (o que tú mismo/a has experimentado como tal).

**Lo resumen de la siguiente manera:**

El deportista se lesiona.  
Después lesiona un poco más.  
Después aun más y solo entonces...  
Va a rehabilitación y se "medio recupera" haciendo algunas de las cosas que le pautamos (pero otras no).  
Sigue entrenando sin forzar del todo porque no puede, pero si forzando más allá de lo que le permite su lesión y generando nuevas compensaciones en otras estructuras.  
Antes de finalizar una rehabilitación en condiciones, vuelve a los entrenamientos sin haber dedicado el tiempo necesario para readaptarse correctamente antes de aumentar la intensidad o volver a competir.  
En breve, se vuelve a lesionar de lo mismo o genera una lesión adaptativa a la anterior.

Está en nuestra mano hacer que el sistema propioceptivo recupere su función normal a través de ejercicios específicos de estabilidad, coordinación, equilibrio, etc. para romper este bucle.

## PROPIOCEPCIÓN Y EQUILIBRIO

El equilibrio es un factor ligado al sistema nervioso central que evoluciona con la edad. Se produce a través de una respuesta motora compleja en la cual la propiocepción es un factor determinante.

La regulación del equilibrio involucra la recogida de información aferente a través del sistema propioceptivo, el sistema vestibular y la vista. Las aferencias provenientes de estos sistemas son interpretadas por el SNC y después se da una respuesta motora adaptada.

Así que queda claro que propiocepción no es equilibrio, pero le afecta directamente a través de una parte muy importante de la recogida de la información aferente necesaria antes de llegar a la respuesta motora.



## A TENER EN CUENTA EN EL DISEÑO DE PROGRAMAS [GLOBALIDAD-CORE]

Sobre los 21 años de edad, en una etapa en la que vivía por y para el deporte, tuve una lesión de hombro que se prolongó durante casi 1 año.

Además de no poder entrenar ni competir en voleibol con mi equipo, apenas podía seguir la mayoría de las asignaturas de Educación Física, una carrera eminentemente práctica.

😞 Ese año perdí la cuenta de las veces que pasé por la sala de rehabilitación, en la que probaron de todo... pero con un abordaje muy analítico de trabajo sobre mi hombro.

Eventualmente mejoraba de la sintomatología, pero en seguida volvía a recaer e incluso iba empeorando.

A pesar de que fue frustrante, como con el resto de mis lesiones, esta experiencia me sirvió para definir algunas de las claves que forman hoy el sistema de Entrenamiento Propioceptivo.

👉 **Algunas de ellas son estas:**

### FUERA EL PENSAMIENTO ANALÍTICO

Tendemos a focalizar la atención y el abordaje a través de técnicas de rehabilitación con ejercicios en zonas específicas (como en el ejemplo que te ponía antes con mi lesión).

✓ A la hora de plantear los ejercicios, te recomiendo que te olvides de pensar y trabajar de forma analítica.

Nuestros sistemas funcionan de forma global lo veas desde el punto de vista que lo veas: estructural, funcional, neurológicamente...

✓ Cuando diseñes un programa de ejercicios, define objetivos a corto, medio y largo plazo y trabaja desde el principio teniendo en cuenta esta globalidad.

## PROGRESA DE LO GLOBAL A LO ESPECÍFICO

✓ En tus sesiones, utiliza ejercicios que impliquen un reto para todo el cuerpo y ve progresando hacia sesiones que involucren ejercicios más específicos.

Si trabajas con deportistas, deja para las últimas etapas los ejercicios propios de las acciones deportivas (y sin perder nunca de vista el trabajo de la globalidad).

## COMIENZA POR EL CORE

En la misma línea que el punto anterior, márcate como prioridad un buen soporte del complejo articular y muscular del CORE.

Desde este núcleo, se generan las fuerzas que van a dar estabilidad a acciones coordinadas de las extremidades.

Si no tenemos bien trabajando el CORE, ante la necesidad de aportar estabilidad, nuestro cuerpo compensa con otras estructuras articulares y con otros músculos que, a pesar de no tener una función predominantemente estabilizadora, se ven en la necesidad de compensar esa carencia.

✓ Si ya existe lesión, aprovecha para realizar una buena recuperación y trabajar bien esta base de estabilización con el fin de no volver a tener el mismo problema, además de crear un buen soporte para una mejora del rendimiento.

## 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 humanecodig®, 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.

FUNDAMENTOS Y CLAVES DEL ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO

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