



IMPORTANCIA DEL CORE EN EL ATLETISMO

- **EL CORE**

Cuando hablamos del core no nos estamos refiriendo a una estructura anatómica concreta, si no a un grupo de estructuras corporales activas y pasivas que trabajan sinérgicamente para lograr un objetivo común: la estabilidad de la zona central del cuerpo y la protección de órganos vitales.

El término core agrupa los músculos abdominales (recto del abdomen, oblicuos externo e interno y transverso del abdomen), el suelo pélvico, el cuadrado lumbar, los multífidos y el diafragma.

El objetivo de los atletas es mejorar la técnica para así aumentar el rendimiento deportivo. Aquí introducimos la importancia del trabajo del core para conseguir una zona media estable que proporcione una base central más segura, permitiendo mayor producción y transferencia de fuerza hacia las extremidades superiores e inferiores, mejorando el rendimiento deportivo.

Aunque los resultados en estudios aún no son concluyentes en cuanto a la mejora del rendimiento deportivo como tal, si lo son en cuanto a la importancia del entrenamiento del core en la prevención de lesiones.

- **CORE Y POSIBLES LESIONES RELACIONADAS**

Para que los gestos deportivos, movimientos y posiciones del día a día sean eficientes, deben ser controlados y estabilizados. Si no existe este control de estabilidad, la transmisión de fuerzas en nuestro cuerpo sería inadecuada y descontrolada originando múltiples lesiones, lo que nos llevaría a una disminución del rendimiento deportivo.

El core no es un generador de grandes movimientos, más bien todo lo contrario. Su trabajo es anticiparse a los grandes movimientos de las extremidades confiriendo estabilidad a la parte central del cuerpo para que esos movimientos sean más eficientes y no desencadenen en lesiones.

Existen diversos estudios que señalan la relación entre la debilidad de la zona central y disminución de la eficiencia biomecánica, con el consiguiente incremento del riesgo de lesión deportiva. La fatiga y debilidad abdominal se ha visto relacionada con aumento de la incidencia de lesiones musculares en los músculos isquiotibiales. También existe relación en la reducción de resistencia de la musculatura del tronco con dolor y lesión lumbar.

- **FACTORES A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DEL CORE**

Debemos tener muy claro que el trabajo de estabilización del tronco deber ser progresivo, funcional y sistemático, trabajando todos los tipos de contracción muscular: concéntrica para la producción de fuerza, excéntrica en la reducción de fuerza e isométrica para la estabilidad dinámica.

El entrenamiento debe comenzar en el ámbito más exigente posible que el deportista pueda controlar, precediendo a un avance progresivo y funcional. Este avance también debe modificarse regularmente cambiando y combinando diferentes factores como: plano de movimiento, grado de movilidad, parámetros de las cargas, postura del cuerpo, grado de control, velocidad de ejecución, duración y frecuencia.

En deportistas con poco conocimiento de la técnica es aconsejable realizar un control y aprendizaje por parte del deportista.

No se debe exceder el minuto en el trabajo isométrico. Si el sujeto es capaz de superar esta duración es aconsejable modificar el ejercicio utilizando un ejercicio más exigente.

Si utilizamos repeticiones como indicador de volumen no deberíamos superar 25-30 repeticiones. Si se supera con facilidad se debe

modificar el ejercicio. Las repeticiones mínimas que el deportista debería ser capaz de ejecutar aproximadamente son 10.

En caso de realizar contracciones concéntricas/excéntricas el movimiento debe ser controlado y lento. En el momento de la ejecución se debe incidir en la contracción del transverso y glúteos.

No es aconsejable bloquear la respiración en el trabajo de contracción isométrica. En el trabajo de repeticiones tomar el aire en la parte excéntrica del trabajo y soltarlo en la parte final del trabajo concéntrico contrayendo el transverso.

Como orden predominante prescribir antes ejercicios que fatiguen el recto abdominal y posteriormente ejercicios que afecten a la musculatura oblicua. Evitar ejercicios que requieran movimientos bruscos, giros excesivos, etc.

Como conclusión final y para simplificar esta suma de factores, señalar que la mayor importancia del trabajo del core radica en la calidad de ejecución antes que la cantidad en cuanto a tiempo y repeticiones.

Si necesitas más información sobre las diferentes lesiones del core o quieres hacer una valoración de la calidad y restricciones que puedas tener contacta con nosotros en [Fisioalmat](#)