

## CORE +

CONTROL POSTURAL EN DEPORTISTAS. DESARROLLO DEL CORE.  
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL CORRECTIVO.

▪ Vitoria-Gasteiz,  
octubre 2013

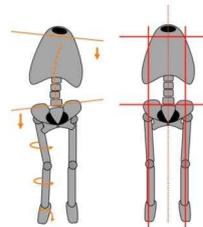
Yolanda Reyes



## CONSTRUCCIÓN DE LOS CIMIENTOS



OBSERVAR EL MOVIMIENTO DEFECTUOSO  
CORRECCIÓN DE PATRONES DE MOVIMIENTO



PREVENCIÓN  
DE  
LESIONES

Qué es lo que causa la lesión?



- Demasiado de una sola cosa!
- Traumas acumulados.
- La carga excede su tolerancia.
- Patrones de movimiento defectuosos.
- Hiper movilidad / Inestabilidad
- Rigidez / Inmovilidad

CORE +

Yolanda Reyes

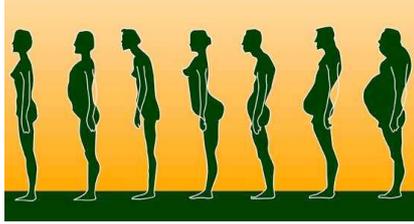
Control Postural



CORE +

Yolanda Reyes

## La Postura

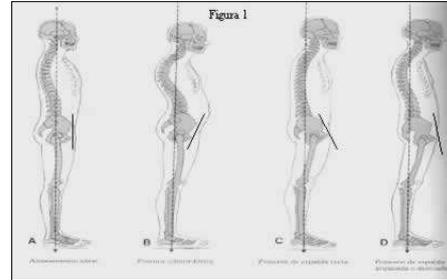


Es una forma individualizada de relación entre distintos componentes del cuerpo: cabeza, tronco y extremidades.

CORE +

Yolanda Reyes

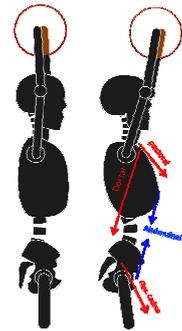
## El concepto de Columna Neutra



CORE +

Yolanda Reyes

## Desarrollo de la capacidad



- Control, corrección y mantenimiento postural.
- Concienciación.
- Inhibición de las reacciones adversas.
- Re-educar los malos hábitos reconocidos.

CORE +

Yolanda Reyes

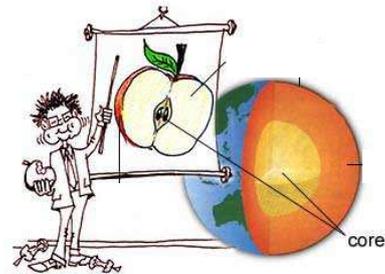
## Mejora funcional en el movimiento



CORE +

Yolanda Reyes

## Qué es el Core?



CORE +

Yolanda Reyes

## Qué es el Core?



ESTRUCTURA

CORE +

Yolanda Reyes

## Qué es el Core?



POSTURA

CORE +

Yolanda Reyes

## Qué es el Core?



SOPORTE  
Y  
ESTABILIDAD

CORE +

Yolanda Reyes

## Importancia del Core



ÓPTIMA DISTRIBUCIÓN DE CARGAS  
PARA UNA  
MÁXIMA EFICACIA DE FUERZAS  
Y UNA  
EFICIENTE FUNCIÓN DINÁMICA

PANJABI, M. M. THE STABILIZING SYSTEM OF THE SPINE: PART I. FUNCTION, DYSFUNCTION, ADAPTATION, AND ENHANCEMENT. J. Spinal Disord. 5:383-389 1992

CORE +

Yolanda Reyes

## “CORE-TUNNING”



“A menos que, previamente, se identifiquen y eliminen los eslabones débiles, el ENTRENAMIENTO FUNCIONAL sólo reforzará los patrones compensatorios” Greg Roskopf's (MAT)

CORE +

Yolanda Reyes

## Desarrollo del Core

- Valoración de los aspectos necesarios de la condición física con relación a la lesionabilidad.
- Aprendizaje patrones motores.
- Calidad del movimiento
  - Influir en la modulación de las respuestas motoras a través de los estímulos mecánicos provocados.



CORE +

Yolanda Reyes

## Fases desarrollo programa Core

- Fase I. Ejercicios correctivos: control postural y activación de la musculatura profunda. Patrones motores básicos.
- Fase II. Estabilización / Movilidad: ejercicios de estabilización estática, dinámica, disociación de cinturas.
- Fase III. Mejora de la resistencia, tolerancia y capacidad: implicación cadenas musculares.
- Fase IV. Trabajo de fuerza con elementos de resistencia, material alternativo: mayor activación y estimulación neuromuscular.
- Fase V. Transferencia al movimiento deportivo: inercia, potencia y agilidad.

CORE +

Yolanda Reyes

## Fase I: Ejercicios correctivos

- Identificación eslabón débil: provocación.
- Evaluar PATRONES DE MOVIMIENTO BÁSICOS.
- Control postural: concienciación sobre la posición.
- Perfecto ALINEAMIENTO.
- Activación musculatura profunda.

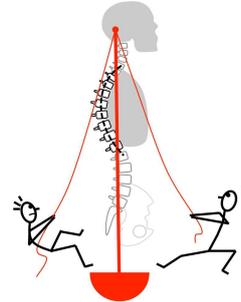


Patrones de Puente y Glúteo Máximo

CORE +

Yolanda Reyes

## Fase II: Estabilidad / Movilidad



- Depende de la geometría, de la rigidez, de un equilibrio en las "tensiones del cableado" y de las "imperfecciones" de la columna. McGill
- Es necesaria para fijar una parte del cuerpo, a fin de permitir la movilidad de otra.
- La postura tiene una fuerte importancia en la Estabilidad.

CORE +

Yolanda Reyes

## Valoración de la Estabilidad

- Capacidad de usar fuerza y resistencia muscular de forma funcional. (Bliss y Teeple, 2005)
- Capacidad de control de la posición y movimiento del trono sobre la pelvis para permitir una óptima producción, transferencia y control de la fuerza a los segmentos distales. (Willsoni et al., 2005)
- Valoración isocinética.
- Valoración isométrica.

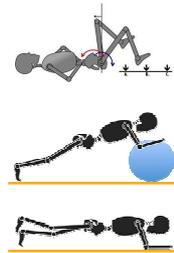


CORE +

Yolanda Reyes

## Valoración de la Estabilidad

- Test de estabilidad central (S.Sahrmann).
- Test de resistencia: curl up parcial.
- Test de resistencia isométrica:
  - Puente prono. (McGill)
  - Decúbito lateral.
  - Resistencia de los flexores de tronco 60°.
  - Extensores de tronco (Biering-Sorensen).

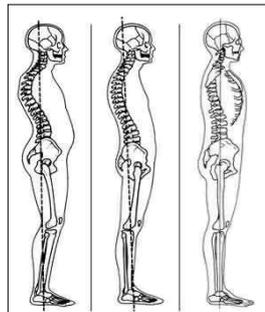


CORE +

Yolanda Reyes

## Evaluación de la Fuerza Core en el gimnasio

- Postura.
- ROM
- Alineamiento.
- Métodos: observación, desestabilización inducida.
- Fuerza isométrica.



CORE +

Yolanda Reyes

## Fase III: Resistencia

- Trabajo de estabilización dinámica : implicación cadenas musculares.
- Crear capacidad: desde sesiones cortas frecuentes hasta sesiones intensas y mayor duración.
- "La activación de los músculos específicos para enseñar "engramas" (memoria muscular) requiere un esfuerzo a nivel de RESISTENCIA." Frost, Beach, Callaghan y McGill.

CORE +

Yolanda Reyes

## Fase IV y V: Fuerza-Potencia-Velocidad-Agilidad

- Patrones básicos de sentadillas.
- Pliometría.
- Balanceos con carga.
- Levantamientos.
- Ejercicios aplicados al gesto deportivo.
- ...
- Entrenar menos pero con mayor intensidad.

CORE +

Yolanda Reyes

## Patrones de movimiento principales

- Equilibrio.
- Traslación del centro de masas: sentadillas, levantamientos.
- Desplazamientos: marcha, zancadas, giros...
- Empujar / Tirar.
- Transportar cargas.
- Sostener.
- Refuerzo torsional.
- Ejercicios específicos de aislamiento e integradores.

CORE +

Yolanda Reyes

## Diseñando el programa

- Objetivos de pre-habilitación.
- Insistir en los patrones de movimiento y ejercicios correctivos.
- Conciencia postural y control del movimiento.
- Demandas del movimiento específico y competición.
- Desarrollar la estabilidad de la columna y de todo el cuerpo.
- Aumentar la Resistencia.
- Desarrollar la Fuerza.
- Mejorar la Velocidad, la Potencia y la Agilidad.
- Optimizar el Movimiento.

CORE +

Yolanda Reyes

## Cuestiones clave

- ¿Por qué algunos atletas padecen dolencias crónicas concurrentes?
- Patrones de movimiento incorrectos causan tensión.
- Evaluar cuál es el índice de tolerancia y capacidad de carga.
- Progresar con las cargas según las etapas propuestas.

**¡La forma en que nos movemos lo es todo!**

CORE +

Yolanda Reyes

## Pequeños aparatos



CORE +

Yolanda Reyes

**Gracias por la atención!**

**Eskerrikasko !**

