

**UNIVERSIDAD DE CONCEPCION**  
**FACULTAD DE EDUCACION**  
**PEDAGOGIA EN EDUCACION FISICA**



## **CORE, BENEFICIOS EN LA VIDA DIARIA Y DEPORTIVA.**

---

**SEMINARIO PARA OPTAR AL TITULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN  
FISICA.**

**Profesor Guía : Mg. Juan Morales Rojas**  
**Tesistas : Simón Chaparro Cárcamo**  
**Paulina García Salgado**

**Ciudad Universitaria, Concepción 2016**

## **Resumen**

Durante años varios autores sobre entrenamiento funcional, han dado importancia sobre el fortalecimiento de la zona media del cuerpo, de la cual se debe mucho la bipedestación, puesto que aquí se encuentra la musculatura que nos permite estar erguidos.

La estabilidad es un elemento fundamental para la realización de actividades cotidianas, laborales y deportivas, esta nos entrega la seguridad y la eficiencia en cada acción que se realiza.

De aquí la importancia de esta zona, la cual en los últimos años se ha conocido como core, puesto que es el núcleo de nuestro cuerpo, donde se genera la estabilidad de nuestras acciones, por esta zona pasan todas las cadenas cinéticas, esto lo podemos apreciar en el lanzamiento de baloncesto, donde el movimiento empieza de las piernas y termina en los dedos de las manos, esta transferencia del tren inferior al superior es mediante el core. Esto se ha demostrado con estudios electromiográficos (Hodges & Richardson, Contraction of the Abdominal Muscles Associated With Movement of the Lower Limb, 1997) donde el cual se ve una activación del transverso abdominal previa a cualquier movimiento del deltoides.

Una mala estabilización de esta zona, genera lesiones en el tren inferior, esto ocurre por la compensación que realiza el cuerpo para mantener la estabilidad, generando por ejemplo un genu valgum. Además de producir lesiones en la zona de la espalda sobre todo en la zona lumbar por esta búsqueda de estabilidad. Es por ello que un buen trabajo del core previene lesiones.

### **Palabras claves**

Entrenamiento funcional, Raquis, Estabilidad, Cadena cinética, Sistema nervioso, Core.