

EFFECTOS SOBRE LA MUSCULATURA DEL CORE Y LA FUNCIONALIDAD GLOBAL BÁSICA DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN ALUMNOS DE EF EN SECUNDARIA

Miguel Albaladejo Martínez y Salvador Ros Cruz

Tutores: Raquel Hernández García, May Martínez, M^a Pilar Sainz de Baranda (Facultad de las Ciencias del Deporte) y Patricia Guevara Sanz (IES Ruiz de Alda)
1º Bachillerato de Investigación 2018-2019



INTRODUCCIÓN

Actualmente, realizar ejercicios de fortalecimiento del Core está muy de moda por una serie de beneficios que a su practicante provoca, tales como la mejora de la postura, estabilidad e incluso por prevención del dolor de espalda, si bien es cierto que la mayoría de la población no sabe el nombre del conjunto que está ejercitando a la hora de realizar ciertos ejercicios y se limitan a ejecutar tareas o movimientos sin conocer el cómo y por qué su ejecución.

METODOLOGÍA

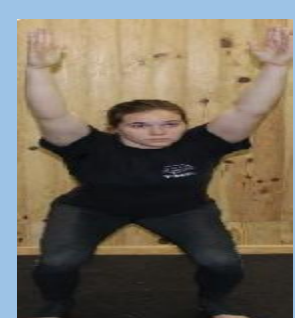
Después de una búsqueda inicial de información, los autores de este trabajo realizamos una parte práctica que consistía en llevar a cabo con alumnos de varios centros educativos una serie de ejercicios y tomar datos en diferentes pruebas. Fuimos acompañados de May (doctorada de la Facultad de Ciencias del Deporte), el día 7/02/19 hasta el colegio CEIP San Cayetano. Por falta de tiempo, no hemos podido realizar la segunda sesión en este colegio para contrastar los datos con los que tomamos anteriormente. Es por ello que después os trasladamos el día 4/4/2019 al IES La Basílica, en la Alberca, para evaluar a los alumnos después de que desde la Facultad de Ciencias del Deporte se les impusiera a los alumnos en las clases de Educación Física una serie de ejercicios para fortalecer el Core durante 8 semanas, para posteriormente contrastar los datos con una sesión realizada por los alumnos de la Facultad para poder así observar la evolución del fortalecimiento de su Core.

OBJETIVOS

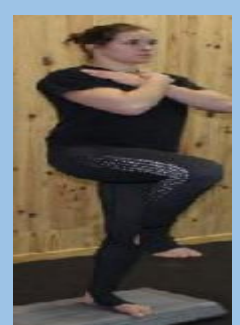
Nuestro trabajo está enfocado a más de un objetivo, pero el principal de ellos es transmitir unos conocimientos sobre el Core y enseñar cómo se puede ejercitar, así como observar los resultados de una evaluación tras un periodo donde se realizan ejercicios. Además pretendemos informarnos a nosotros y al resto de los beneficios y las consecuencias de tener o no nuestro Core fortalecido para así incentivar a nuestro público a realizar algunos ejercicios distintos para tener esta parte del cuerpo bien ejercitada.

PRUEBAS DE EVALUACIÓN

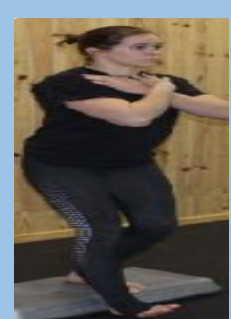
• Overhead squat



• Hurdle step



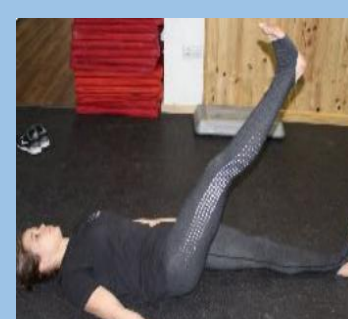
• Forward step down



• Shoulder Mobility



• Active straight leg raise



• Ito trunk



• Side-bridge



• Biering sorensen



RESULTADOS

Inesperadamente, al empezar a comparar los datos del "pre", tomados por los alumnos de la Facultad de Ciencias del Deporte, con los datos del "post", tomados por nosotros junto con May y sus compañeros, nos hemos dado cuenta de que no ha habido una evolución positiva en los diferentes test de Core, sino que en el "post" ha habido un descenso del rendimiento en la mayoría de los tests desarrollados. Al ver el descenso del porcentaje, los autores plantean varias razones para su posible justificación:

- Es posible que los ejercicios no se hayan ejecutados correctamente por los alumnos durante las clases de Educación Física.
- Quizás haya faltado continuidad a lo largo de las 8 semanas, o no se hayan realizado en todas las sesiones de Educación Física.
- Los alumnos, a la hora de realizar los ejercicios, no los han realizado con el fin de conseguir un progreso en el fortalecimiento de su Core.
- El periodo de tiempo entre el "pre" y el "post" no ha sido suficiente como para poder observar un progreso.

CONCLUSIONES

Finalmente, como conclusión del trabajo, hemos obtenido varias afirmaciones:

- Tener un Core fortalecido reduce el riesgo de lesión
- El Core está muy presente en nuestra vida diaria, aunque realmente no nos demos cuenta
- Un Core fortalecido puede prevenir problemas lumbares
- Hay muchos ejercicios para desarrollarlo
- No de todos los estudios se obtiene un resultado positivo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Vera-García, F. José; Monfort Pañego, Manuel & Sarti Martínez, M^a Ángeles, 2005 / [7/12/019], Prescripción de programas de entrenamiento abdominal. Revisión y puesta al día, [en línea], *apunts: educación física y deporte*, Vol. 3, Núm. 81, 1577-4015, <<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300933>> [24/04]
- Anónimo, 2017 / [21/11/2018], *Valoración funcional básica*, 1º edición, España, 14 páginas, pdf. [26/04]