

Resumen

La necesidad de mejorar el rendimiento deportivo en el levantamiento de potencia, incentiva a buscar una guía de entrenamiento para el centro del cuerpo denominado core. Es así que la presente investigación. “Plan de entrenamiento del core para mejorar el rendimiento técnico de la sentadilla en los deportistas de Levantamiento de Potencia de la Selección Juvenil de Pichincha”. Presenta un estudio cuasi experimental, cuyo objetivo es determinar la incidencia del entrenamiento del core en mejorar la ejecución de la sentadilla para optimizar el nivel técnico y deportivo. La muestra de estudio está conformada de 18 deportistas, 9 de sexo femenino y 9 de sexo masculino, con una media de edad de 20,3 años. Los instrumentos utilizados durante la investigación fueron un protocolo de análisis del nivel técnico y biomecánico por medio del software denominado kinovea, para el determinar el control de tronco, cadera, rodillas y pies durante el movimiento de la sentadilla. En el periodo de intervención que duro 6 meses, donde se ejecutó un adecuado entrenamiento del core adaptándonos al esquema del macro ciclo generado por el entrenador, la cual, tuvo una incidencia positiva en la corrección de errores en el gesto técnico determinados por el control de los segmentos corporales involucrados en dicho movimiento. Los resultados de la investigación determinaron que después de la intervención el nivel técnico de los deportistas, tuvo un aumento 44% en control del tronco, un 33% en control de cadera, un 33% en control de rodillas, un 11% en el control de los pies. Además, un incremento promedio de 12,6 kg en los 1RM. Lo que evidencia la eficiencia y eficacia de la propuesta.

Palabras claves:

- **CORE**
- **LEVANTAMIENTO DE POTENCIA**
- **NIVEL TÉCNICO**
- **SENTADILLA**

Abstract

The need to improve sports performance in powerlifting encourages us to look for a training guide for the center of the body called core. This is how the present investigation is. "Core training plan to improve the technical performance of the squat in the Powerlifting athletes of the Pichincha Youth Team". Presents a quasi-experimental study, the objective of which is to determine the incidence of core training in improving squat execution to optimize the technical and sporting level. The study sample is made up of 18 athletes, 9 female and 9 male, with a mean age of 20.3 years. The instruments used during the research were a protocol of analysis of the technical and biomechanical level by means of the software called kinovea, to determine the control of the trunk, hips, knees and feet during the movement of the squat. In the intervention period that lasted 6 months, where adequate core training was carried out, adapting to the macro cycle scheme generated by the trainer, which had a positive impact on the correction of errors in the technical gesture determined by the control of the body segments involved in said movement. The results of the research determined that after the intervention the technical level of the athletes had a 44% increase in trunk control, 33% in hip control, 33% in knee control, and 11% in control from the feet. In addition, an average increases of 12.6 kg in the 1RM. This shows the efficiency and effectiveness of the proposal.

Key words:

- **CORE**
- **POWERLIFTING**
- **TECHNICAL LEVEL**
- **SQUAT**