

RESUMEN

La presente investigación busca determinar los niveles de fortalecimiento muscular que presentan las levantadoras de potencia del equipo de la provincia de Pichincha al inicio y al final de la aplicación de Patrones de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva.

Dadas las características de dichos patrones siendo estos de tipo diagonal y espiral involucran gran cantidad de músculos que intervienen y estabilizan los movimientos de competencia (sentadilla, fuerza en banco y peso muerto estilos clásico y sumo) contribuyendo a la mejora de la técnica.

El principio primordial de los patrones de facilitación es la irradiación selectiva donde los músculos más fuertes ayudan a los más débiles a concretar el movimiento. Los patrones están compuestos por la flexión- extensión, aducción-abducción y rotación interna- externa, y son antagónicos entre sí.

Los resultados obtenidos fueron favorables y se ven reflejados en el aumento de repeticiones en el test muscular aplicado al final del período de aplicación de los patrones.