

RESUMEN

La investigación evalúa la utilización de ejercicios específicos de fuerza de piernas en la técnica del arranque del levantamiento de pesas en deportistas de 14-16 años, puesto que se detectó bajos resultados competitivos, siendo una de las causas fundamentales para esta situación la deficiencia en fuerza de piernas en la ejecución correcta de la técnica de arranque en el levantamiento de pesas. Se procedió a evaluar mediante test pedagógicos la fuerza de piernas en la técnica de arranque en los deportistas de 14-16 años. Se determinó que gran parte de los deportistas de 14-16 años de la Federación Deportiva de Pichincha no poseen fuerza de piernas para la técnica correcta de arranque, es así que se comprueba con datos reales la situación que refleja en el bajo índice de rendimiento al ejecutar la técnica de arranque, la cual es la falta de fuerza en las piernas de los deportistas, por lo que los efectos de esta falta de fuerza en piernas a corto, mediano y largo plazo aparecerían con la presencia de indicadores en los diferentes elementos técnicos de los que dependen la técnica completa, así como también los rendimientos bajos en las diferentes competencias. Todos los datos obtenidos después de haber realizado los diferentes test pedagógicos nos permitieron trabajar con datos reales y confiables para así poder trabajar en el desarrollo de soluciones que se las presentan en una propuesta alternativa para ser planteada al departamento técnico metodológico de la Federación Deportiva de Pichincha con la finalidad de que dicha propuesta sea evaluada por los directivos y entrenadores para que en un futuro se la ponga en práctica mediante la integración en los programas de entrenamiento de fuerza para los deportistas de 14-16 años.

Palabras claves:

- **EVALUACIÓN**
- **TEST PEDAGÓGICOS**
- **LEVANTAMIENTO DE PESAS**
- **EJERCICIOS ESPECÍFICOS**
- **FUERZA DE PIERNAS**

ABSTRACT

The research evaluates the use of specific exercises of strength legs in technique of the weightlifting start in athletes of 14-16 years, since low competitive results were detected, being one of the fundamental causes for this situation the deficiency in strength of legs in the correct execution of the technique of starting in the lifting of weights. We proceeded to evaluate by pedagogical tests the strength of legs in the starting technique in athletes of 14-16 years. It was determined that a large part of the athletes of 14-16 years of the Sports Federation of Pichincha do not have leg strength for the correct starting technique, so it is verified with real data the situation that reflects in the low rate of performance to the execute the starting technique, which is the lack of strength in the legs of the athletes, so the effects of this lack of strength in legs in the short, medium and long term would appear with the presence of indicators in the different technical elements on which the complete technique depends, as well as the low performances in the different competences. All the data obtained after having carried out the different pedagogical tests allowed us to work with real and reliable data in order to work on the development of solutions that are presented in an alternative proposal to be presented to the technical methodological department of the Pichincha Sports Federation in order that this proposal be evaluated by managers and coaches so that in the future it is put into practice through integration in strength training programs for athletes of 14-16 years.

Keywords:

- **EVALUATION**
- **PEDAGOGICAL TEST**
- **WEIGHTLIFTING**
- **SPECIFIC EXERCISES**
- **LEG STRENGTH**