

RESUMEN

En un mundo globalizado donde los conglomerados deben evolucionar sometiéndose a procesos de adaptación, en los cuales muchos individuos pueden quedar atrasados, siendo así en todos los ámbitos de la colectividad y concretamente en el Fútbol. Como es el caso específico de los jugadores del Club Juvenil Agropac, se pueden evidenciar errores en la ejecución del gesto técnico individual, problemática originada por la carencia de métodos de entrenamiento de mayor eficiencia. Hoy en día, el club permanece bajo un sistema arcaico de entrenamiento, dicha situación acarrea consecuencias para el grupo en general, así como para cada jugador. Debido a ello se pretende demostrar la incidencia del entrenamiento propioceptivo para mejorar el gesto técnico individual de los futbolistas antes mencionados, mediante la recopilación de información pertinente, la puesta en práctica de un entrenamiento propioceptivo, la evaluación del nivel de equilibrio de los jugadores, la revisión del rendimiento en la ejecución de las técnicas individuales para así evidenciar la relación existente entre las variables de estudio. El presente uso como metodología una investigación explicativa, con diseño heterogéneo (documental, campo y cuasi-experimental), en donde el análisis documental, la observación y la aplicación de pruebas (Test) fueron las técnicas utilizadas, gracias a la aplicación de los instrumentos de las mismas tales como los test de Estrella y Romberg se pudo concluir la incidencia positiva que tiene el entrenamiento propioceptivo sobre el gesto técnico individual.

PALABRAS CLAVE:

- **ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO**
- **GESTO TÉCNICO INDIVIDUAL**
- **FUTBOL**

ABSTRACT

In a globalized world where conglomerates have the duty to evolve by submitting to adaptation processes, in which many individuals may fall behind, thus being in all areas of the community and specifically in soccer. As in the case of the Agropac Youth Club players, errors can be seen in the execution of the individual technical gesture, a problem caused by the lack of more efficient training methods. Today, the club remains under an archaic training system, this situation has significant consequences for the group in general as well as for each player. Due to this, it is intended to demonstrate the incidence of proprioceptive training to improve the individual technical gesture of the aforementioned footballers, through the collection of pertinent information, the implementation of proprioceptive training, the evaluation of the level of balance of the players, the review of performance in the execution of individual techniques in order to demonstrate the relationship between the study variables. The present use as methodology an explanatory investigation, with a heterogeneous design (documentary, field and quasi-experimental), where documentary analysis, observation and application of tests (Test) were the techniques used, thanks to the application of the instruments such as the *Star Excursion Balance Test* and Romberg test, the positive impact of proprioceptive training on the individual technical gesture could be concluded.

KEY WORDS:

- **PROPRIOCEPTIVE TRAINING**
- **INDIVIDUAL TECHNICAL GESTURE**
- **SOCCER**