

RESUMEN

La optimización en los procesos de recuperación y tratamiento de lesiones deportivas es un tema vital en las ciencias del entrenamiento deportivo, dado que a menor tiempo de recuperación más rápido podrá someterse el deportista a nuevas cargas físicas y por ende su rendimiento deportivo será mejor. En dicho sentido, el objetivo de la investigación es diseñar un grupo de ejercicios en el agua para contribuir a la rehabilitación de los ligamentos de la rodilla en futbolistas de la Liga Deportiva Universitaria. Se estudiarán a 10 especialistas en entrenamiento deportivo, y a 10 especialistas en rehabilitación, realizándoles un diagnóstico previo para delimitar las características (alcances y limitaciones) de la propuesta a diseñar de ejercicios de rehabilitación de agua. Por otra parte, se estudiará dos grupos independientes aplicándoles a cada uno un tratamiento diferente (Tratamiento 1: Tradicional; Tratamiento 2: Propuesta) y estudiado los tiempos de recuperación en días. Se demuestra teóricamente mediante encuesta una respuesta favorable por parte de los especialistas en el segundo momento de aplicado la encuesta ($p=0,012$), respuestas positivamente favorables en todos los casos. Se demostró una mejora significativa en los tiempos de recuperación empleados en el grupo con el tratamiento propuesto ($p=0,002$) en comparación con el grupo con tratamiento tradicional. La propuesta de recuperación de las lesiones en rodilla (esguince grado 1) en futbolistas fue positiva a través de los medios acuáticos disponibles en conjunto con el grupo de ejercicios diseñados y la unificación con el tratamiento tradicional.

PALABRAS CLAVES:

- **FÚTBOL**
- **LESIONES EN RODILLA**
- **TERAPÉUTICA ACUÁTICA**

ABSTRACT

Optimization in the processes of recovery and treatment of sports injuries is a vital issue in the sports training sciences, given that the shorter the recovery time, the faster the athlete can submit to new physical loads and therefore their sports performance will be better. In this sense, the objective of the research is to design a group of exercises in the water to contribute to the rehabilitation of the knee ligaments in players of the University Sports League. We will study 10 specialists in sports training, and 10 specialists in rehabilitation, making a preliminary diagnosis to define the characteristics (scope and limitations) of the proposal to design water rehabilitation exercises. On the other hand, two independent groups will be studied by applying to each one a different treatment (Treatment 1: Traditional, Treatment 2: Proposal) and studied the recovery times in days. It is theoretically demonstrated by means of a survey a favorable response by the specialists in the second moment of the survey ($p = 0.012$), positive responses in all cases. There was a significant improvement in the recovery times used in the group with the proposed treatment ($p = 0.002$) compared to the group with traditional treatment. The proposal to recover knee injuries (grade 1 sprain) in soccer players was positive through the aquatic means available in conjunction with the group of designed exercises and the unification with the traditional treatment.

KEYWORDS:

- **SOCCER**
- **KNEE INJURIES**
- **AQUATIC THERAPEUTICS**