

Resumen

En este estudio se realizó una investigación de campo de tipo descriptivo, con el objeto de aplicar un plan de entrenamiento que mejore el equilibrio y conocer su influencia en el control del balón en jugadores de formativas y reserva del Club Sociedad Deportivo Aucas durante el Campeonato Nacional 2021; para lo cual, se trabajó con 45 jugadores inicialmente, finalizando con 21 jugadores de reserva a quienes se les hizo las evaluaciones, por otra parte el equipo de control conformado por una señorita Licenciada Nutricionista, el Profesor Preparador Físico, Cuerpo Técnico, una Doctora Médico Deportólogo y el autor del trabajo de investigación licenciado en Rehabilitación Física del Club, realizando mediciones y análisis de los siguiente test de equilibrio como son el Test de balanza o en forma de "T" EQUILIBRIO ESTATICO, Batería de Competencia Motriz (BOTMP) EQUILIBRIO ESTATICO, Batería de Competencia Motriz (BOTMP) EQUILIBRIO DINÁMICO, Batería de Movimiento ABC (MABC) EQUILIBRIO DINÁMICO, Test de control de balón. Se comprobó la efectividad de plan de entrenamiento y la mejoría en el porcentaje del 60% al 100% en la evaluación en cada uno de los test de equilibrio aplicado al grupo que intervino en este trabajo de investigación. Se concluye que el equilibrio en el control de balón es una parte fundamental en el entrenamiento diario de un deportista de fútbol y al realizar un plan de entrenamiento que mejore esta condición, será más efectivo para mejorar su composición corporal en el gesto deportivo de los futbolistas.

Palabras claves:

- **EQUILIBRIO**
- **CONTROL DE BALÓN**
- **TEST DE EQUILIBRIO**
- **PLAN DE ENTRENAMIENTO**
- **FÚTBOL MASCULINO**

Abstract

In this study, a descriptive field research was carried out, in order to apply a training plan that improves balance and know its influence on ball control in training and reserve players of the Club Sociedad Deportivo Aucas during the National Championship. 2021; For which, we worked with 45 players initially, ending with 21 reserve players who were evaluated, on the other hand the control team made up of a Licensed Nutritionist, the Physical Trainer Professor, Technical Staff, a Medical Doctor Athlete and the author of the research work licensed in Physical Rehabilitation of the Club, carrying out measurements and analysis of the following balance tests such as the Balance Test or in the form of a "T" STATIC BALANCE, Motor Competition Battery (BOTMP) STATIC BALANCE , Motor Competition Battery (BOTMP) DYNAMIC BALANCE, ABC Movement Battery (MABC) DYNAMIC BALANCE, Ball control test The effectiveness of the training plan and the improvement in the percentage from 60% to 100% in the evaluation in each of the balance tests applied to the group that participated in this research work. It is concluded that the balance in the control of the ball is a fundamental part in the daily training of a soccer athlete and when carrying out a training plan that improves this condition, it will be more effective to improve their body composition in the sporting gesture of the soccer.

Keywords:

- **BALANCE**
- **BALL CONTROL**
- **STATIC TEST**
- **TRAINING PLAN**
- **MEN'S FOOTBALL**