

RESUMEN

Este estudio propone un entrenamiento propioceptivo que mejore el gesto técnico del fondo y por lo tanto mejore los resultados alcanzados por los esgrimistas, al mismo tiempo el entrenamiento propioceptivo también será un aporte para mejorar no solo el sistema propioceptivo sino también el sistema musculo-esquelético del esgrimista convirtiéndose en un método profiláctico de lesiones deportivas. Se inicia la investigación con una valoración de la técnica mediante un pre test, que analiza las cuatro fases del fondo el cual es realizado por tres expertos en esgrima que desconocen el objetivo del estudio y un test de equilibrio tomado de la batería Eurofit, que se repiten 6 semanas después de haber implementado el programa de ejercicios propioceptivos como parte del entrenamiento general de los esgrimistas, haciendo una comparación de los resultados del pre y post test. El plan de entrenamiento se basó en ejercicios propioceptivos mediante la utilización de superficies inestables como balones terapéuticos, cojín propioceptivo, entre otros, partiendo con ejercicios de menor intensidad hasta llegar progresivamente a los ejercicios de mayor complejidad con una duración de 6 semanas, con frecuencia de tres veces por semana y un tiempo de 30 minutos cada día los mismos que son realizados después del calentamiento. El equipo de esgrimistas juveniles está conformado por 12 deportistas, 6 correspondientes al sexo femenino y 6 al sexo masculino.

PALABRAS CLAVES:

- **ESGRIMA**
- **PROPIOCEPCIÓN**
- **FONDO**
- **RESULTADOS**

ABSTRACT

This study proposes a proprioceptive training that improves the technical gesture of the fencer and therefore improves the results achieved by the fencers, at the same time the proprioceptive training will also be a contribution to improve not only the proprioceptive system but also the musculoskeletal system of the fencer becoming a prophylactic method of sports injuries. The investigation begins with an evaluation of the technique by means of a pre-test, which analyzes the four phases of the fencer's technique which is carried out by three experts in fencing who do not know the objective of the study and a balance test taken from the Eurofit battery, which they repeat 6 weeks after having implemented the program of proprioceptive exercises as part of the general training of the fencers, making a comparison of the results of the pre and posttest. The training plan was based on proprioceptive exercises through the use of unstable surfaces such as therapeutic balls, proprioceptive cushion, among others, starting with lower intensity exercises until progressively reaching the most complex exercises with a duration of 6 weeks, with frequency of three times a week and a time of 30 minutes each day, the same ones that are carried out after the warm-up. The team of young fencers is made up of 12 athletes, 6 corresponding to the female sex and 6 to the male sex.

WORDS KEYS:

- **FENCING**
- **PROPIOCEPTION**
- **BACKGROUND**
- **RESULTS**