

## Resumen

En el estudio de la presente investigación se pretendió implementar un entrenamiento propioceptivo en la parte inicial de los entrenamientos con uno o dos ejercicios y variantes cada día, para al cabo de tres meses se genere un aporte significativo en el equilibrio, coordinación y fuerza a nivel del tren inferior de los futbolistas. Para este estudio se aplica el test de equilibrio estático llamado test de Romberg modificado, el test de saltos para valorar el equilibrio dinámico y una guía de observación para identificar como se encontraba la parte técnica por medio de un test de conducción del balón y por último una valoración del índice de masa corporal debido a que los futbolistas venían de una inactividad deportiva de más de 6 meses por tema al covid-19. Los resultados determinó que entre más edad tiene el deportista su propiocepción aumenta; esto también debido a que se encuentran en una etapa de crecimiento en la que sus extremidades y centro de gravedad sufren cambios biológicos y físicos; modificando los resultados en la base de datos. A su vez se indica también que la pierna izquierda es la de mayor habilidad o destreza debido a su gran bagaje motriz que lo enfatiza al dar un pase, recibir el esférico o realizar un cambio de dirección. Concluyendo que uno o dos ejercicios de manera consciente en cada sesión de entrenamiento se pueden generar un desarrollo beneficio para evitar lesiones tales como esguinces, contracturas, distensiones a nivel de tobillos o rodillas que posteriormente pueden ser significativas durante la etapa deportiva de los jóvenes de la escuela de fútbol Súper Chaca.

PALABRAS CLAVE:

- **PROPIOCEPCIÓN**
- **LESIONES EN FÚTBOL**
- **TEST DE EQUILIBRIO**
- **COVID 19**

## **Abstract**

In the study of the present research it was intended to implement a proprioceptive training in the initial part of the training with one or two exercises and variants each day, in order to generate a significant contribution in the balance, coordination and strength at the level of the lower body of the soccer players after three months. For this study we applied the static balance test called the modified Romberg test, the jumping test to evaluate dynamic balance and an observation guide to identify how the technical part was through a ball conduction test and finally an evaluation of the body mass index because the soccer players had been inactive for more than 6 months due to covid-19. The research, it is determined that the older the athlete is, the greater his proprioception increases; this is also due to the fact that they are in a stage of growth in which their extremities and center of gravity undergo biological and physical changes; modifying the results in the database. At the same time, it is also indicated that the left leg is the one with the greatest ability or skill due to its great motor background that emphasizes it when giving a pass, receiving the ball or making a change of direction. It is concluded that one or two exercises in a conscious way in each training session can generate a beneficial development to avoid injuries such as sprains, contractures, distensions at the level of ankles or knees that later can be significant during the sports stage of the youngsters of the Super Chaca soccer school.

KEYWORDS:

- **PROPRIOCEPTION**
- **SOCCER INJURIES**
- **BALANCE TEST**
- **COVID 19**