Resumen

El presente estudio se enfocó en evaluar el efecto de un programa de ejercicios propioceptivos y pliométricos en futbolistas de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE que presentaban inestabilidad funcional en el tobillo y la rodilla luego de sufrir lesiones deportivas porque se identificó que muchos jugadores regresaban a la cancha con un déficit de equilibrio y fuerza que los ponía en riesgo de recaídas constantes entonces se planteó como objetivo principal aplicar este entrenamiento combinado durante doce semanas para mejorar la estabilidad funcional en una muestra de doce deportistas de entre dieciocho y treinta años de edad asimismo se utilizó un enfoque correlacional y explicativo bajo un diseño cuasi experimental de pretest y postest donde se aplicaron instrumentos técnicos como el Y-Balance Test además de la medición del varo y valgo forzado y la prueba de cajón para el tobillo para cuantificar los avances biomecánicos reales al mismo tiempo los resultados mostraron que el programa fue totalmente exitoso ya que se pasó de un cero por ciento de resultados positivos en el pretest a un impresionante setenta y cinco por ciento de efectividad en la evaluación final tras completar el ciclo de ejercicios además se observó una reducción drástica de los déficits de equilibrio en todas las direcciones evaluadas y una satisfacción del ochenta y tres punto cuatro por ciento por parte de los futbolistas quienes manifestaron sentirse mucho más seguros y estables para volver a la competencia oficial por lo que finalmente se concluyó que la combinación de propiocepción y pliometría es una herramienta fundamental en la reintegración deportiva porque permite recuperar la estabilidad articular y el control neuromuscular de forma eficiente y segura en el fútbol universitario.

Palabras clave: pliometría, fútbol, propiocepción, inestabilidad articular, reintegración deportiva, control neuromuscular.

Abstract

This research focused on evaluating the impact of a proprioceptive and plyometric exercise program on soccer players from the Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE who experienced functional ankle and knee instability following sports injuries because it was identified that many players returned to the field with balance and strength deficits that put them at risk of constant relapses so the main objective was to apply this combined training for twelve weeks to improve functional stability in a sample of twelve athletes aged eighteen to thirty years old likewise a correlational and explanatory approach was used under a quasi experimental pretest and posttest design where technical instruments such as the Y-Balance Test as well as Varus Valgus measurement and the Ankle Drawer Test were applied to quantify real biomechanical progress at the same time the results showed that the program was fully successful since it went from a zero percent of positive results in the pretest to an impressive seventy five percent of effectiveness in the final evaluation after completing the exercise cycle furthermore a drastic reduction in balance deficits in all evaluated directions was observed and an eighty three point four percent satisfaction rate from the soccer players who expressed feeling much more safe and stable to return to official competition therefore it was finally concluded that the combination of proprioception and plyometrics is a fundamental tool in sports reintegration because it allows for efficient and safe restoration of joint stability and neuromuscular control in university soccer.

Keywords: propioception, plyometrics, soccer, joint instability, sports reintegration, neuromuscular control.