



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**  
**Facultad de Educación**  
**Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Entrenamiento propioceptivo y prevención de lesiones deportivas en jugadores de  
fútbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023**

**Tesis**

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes**

**Autores**

**Elton Perez Vega**

**Victor Angel Avila Chunga**

**Asesor**

**Mg. Teobaldo Noreño Susanibar Hoces**

**Huacho – Perú**

**2024**

**1**



**Reconocimiento – No Comercial ->Sin Derivadas – Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre material, no puede distribuir el materia modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

## LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

### INFORMACIÓN DE METADATOS

| <b>DATOS DEL AUTOR (ES):</b>                       |            |                              |
|--|------------|------------------------------|
| <b>NOMBRES YAPELLIDOS</b>                          | <b>DNI</b> | <b>FECHA DE SUSTENTACIÓN</b> |
| Perez Vega Elton                                   | 70523428   | 27 de marzo de 2024          |
| Avila Chunga Victor Angel                          | 77240376   | 27 de marzo de 2024          |
| <b>DATOS DEL ASESOR:</b>                           |            |                              |
| <b>NOMBRES YAPELLIDOS</b>                          | <b>DNI</b> | <b>CÓDIGO ORCID</b>          |
| M(o). Teobaldo Noreño Susanibar Hoces              | 15688490   | 0000-0002-7017-7990          |
| <b>DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO</b> |            |                              |
| <b>NOMBRES YAPELLIDOS</b>                          | <b>DNI</b> | <b>CODIGO ORCID</b>          |
| Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo                | 15766260   | 0000-0002-9998-8260          |
| M(o). Jorge Luis Mejia Garcia                      | 15645059   | 0000-0002-6372-4394          |
| M(a). Maria Aranzazu Ugarte Medina                 | 15604936   | 0000-0002-1306-8501          |
|  |            |                              |
|  |            |                              |

# ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO Y PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS EN JUGADORES DE FÚTBOL DE SPORT SANTA ROSA DE CHANCHAY, 2023

## INDICADORES DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 1 | <a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a><br>Fuente de Internet                       | 7%  |
| 2 | <a href="https://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a><br>Fuente de Internet | 6%  |
| 3 | <a href="https://repositorio.unemi.edu.ec">repositorio.unemi.edu.ec</a><br>Fuente de Internet   | 2%  |
| 4 | <a href="https://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a><br>Fuente de Internet       | 1%  |
| 5 | Submitted to Health Careers Academy High School<br>Trabajo del estudiante                       | <1% |
| 6 | <a href="https://repositorio.ucss.edu.pe">repositorio.ucss.edu.pe</a><br>Fuente de Internet     | <1% |
| 7 | <a href="https://ri.ues.edu.sv">ri.ues.edu.sv</a><br>Fuente de Internet                         | <1% |
| 8 | <a href="https://dspace.unl.edu.ec">dspace.unl.edu.ec</a><br>Fuente de Internet                 | <1% |

**JURADO EVALUADOR**

**Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO**

**PRESIDENTE**

**M(o). JORGE LUIS MEJIA GARCIA**

**SECRETARIO**

**M(a). MARIA ARANZAZU UGARTE MEDINA**

**VOCAL**

**M(o). TEOBALDO Noreño susanibar hoces**

**ASESOR**

## **Dedicatoria**

Dedico mi tesis a Dios a quién amo y admiro, por darme la vida a través de mi querida MADRE quien con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme, como profesional.

Elton perez vega

En primer lugar, dar gracias a Dios a mi familiares que son personas muy importante en mi vida y en mi etapa de mi carrera profesional, dedico este trabajo para ellos, por brindarme una oportunidad en la vida y ser un bien para la sociedad inculcando valores.

Victor Angel Avila Chunga

## **Agradecimiento**

Como prioridad en mi vida agradezco a Dios por su infinita bondad, y por haber estado conmigo en los momentos que más lo necesitaba, por darme salud, fortaleza. Responsabilidad y sabiduría, por haber permitido culminar un peldaño de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo. Un profundo agradecimiento a Mi madre y a toda mi familia quienes han brindado siempre su cariño y comprensión al permitir tomar parte de su tiempo para desarrollarme profesionalmente.

Elton perez vega

Agradezco a mi docentes por su metodología utilizada en clases, con la cual pude aprender nuevos conocimientos y vivir nuevas experiencias relacionadas a la carrera que estudie, también agradezco a los que colaboraron para hacerse posible este trabajo de tesis.

## Índice

|  |    |
|--|----|
| <b>Dedicatoria</b> .....                                 | 5  |
| <b>Agradecimiento</b> .....                              | 7  |
| <b>Índice de tablas</b> .....                            | 11 |
| <b>Índice de figuras</b> .....                           | 13 |
| <b>Resumen</b> .....                                     | 15 |
| <b>Abstract</b> .....                                    | 16 |
| <b>INTRODUCCIÓN</b> .....                                | 17 |
| <b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....      | 19 |
| <b>1.1 Descripción de la realidad problemática</b> ..... | 19 |
| <b>1.4. Justificación de la investigación</b> .....      | 21 |
| <b>1.5 Delimitaciones del estudio</b> .....              | 21 |
| <b>1.6 Viabilidad del estudio</b> .....                  | 22 |
| <b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....                  | 23 |
| <b>2. 1. Antecedentes de la investigación</b> .....      | 23 |
| <b>2.1.1. Investigaciones internacionales</b> .....      | 23 |
| <b>2.1.2. Investigaciones nacionales</b> .....           | 25 |
| <b>2.2. Bases teóricas</b> .....                         | 27 |
| <b>2.3. Definiciones conceptuales</b> .....              | 36 |

|  |    |
|--|----|
| <b>2.4. Formulación de la hipótesis</b> .....                      | 38 |
| <b>2.4.1. Hipótesis general</b> .....                              | 38 |
| <b>2.4.2. Hipótesis específicas</b> .....                          | 38 |
| <b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b> .....                             | 39 |
| <b>3.1 Diseño metodológico</b> .....                               | 39 |
| <b>3.1.1 Tipo de Investigación</b> .....                           | 39 |
| <b>3.1.2 Nivel de Investigación</b> .....                          | 39 |
| <b>3.1.3 Diseño</b> .....  | 39 |
| <b>3.1.4 Enfoque</b> .....   | 39 |
| <b>3.2. Población y muestra</b> .....                              | 39 |
| <b>3.2.1 Población</b> .....                                       | 39 |
| <b>3.2.2 Muestra</b> .....   | 39 |
| <b>3.3. Operacionalización de Variables</b> .....                  | 40 |
| <b>3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b> .....  | 40 |
| <b>3.4.1. Técnicas a emplear</b> .....                             | 40 |
| <b>3.4.2. Descripción de los instrumentos</b> .....                | 41 |
| <b>3.5. Técnicas para el procesamiento de la información</b> ..... | 41 |
| <b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b> .....                               | 42 |
| <b>4.1. Análisis de resultados</b> .....                           | 42 |
| <b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> ..... | 62 |
| <b>5. 1. DISCUSIÓN</b> .....                                       | 62 |
| <b>5. 2. CONCLUSIONES</b> .....                                    | 63 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>5. 3. RECOMENDACIONES.....</b>               | <b>64</b> |
| <b>CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN .....</b> | <b>65</b> |
| <b>6. 1. Fuentes Bibliográficas .....</b>       | <b>65</b> |
| <b>ANEXOS.....</b>                              | <b>68</b> |
| <b>Matriz de consistencia .....</b>             | <b>69</b> |
| <b>ENCUESTA.....</b>                            | <b>71</b> |

## Índice de tablas

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1¿Consideras que al momento de entrenar regulas el tiempo-espacio de los ejercicios indicados por el entrenador?..... | 42 |
| Tabla 2¿Considera usted que los ejercicios realizados mejora su equilibrio en los partidos? .....                           | 43 |
| Tabla 3¿Considera usted que los ejercicios realizados mejora su ritmo en los partidos? ...                                  | 44 |
| Tabla 4¿Considera usted que los ejercicios realizados ayudan a su orientación en el espacio durante los partidos?.....      | 45 |
| Tabla 5¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación funcional? .....    | 46 |
| Tabla 6¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación estructural?.....   | 47 |
| Tabla 7¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos mejoran su reflejo? .....                  | 48 |
| Tabla 8¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su estiramiento evitando lesiones?.....                     | 49 |
| Tabla 9¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su relajación muscular evitando lesiones?.....              | 50 |
| Tabla 10¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su amplitud del movimiento evitando lesiones? .....        | 51 |
| Tabla 11¿Usted alguna vez ha sufrido una fractura durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....                 | 52 |
| Tabla 12¿Usted alguna vez ha sufrido un esguince durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....                  | 53 |

|  |    |
|--|----|
| Tabla 13¿Usted alguna vez ha sufrido una luxación durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....              | 54 |
| Tabla 14¿Usted alguna vez ha sufrido una tendinosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....             | 55 |
| Tabla 15¿Usted alguna vez ha sufrido una ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....           | 56 |
| Tabla 16¿Usted alguna vez ha sufrido una tendinitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....            | 57 |
| Tabla 17¿Usted alguna vez ha sufrido una periostitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....           | 58 |
| Tabla 18¿Usted alguna vez ha sufrido una bursitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....              | 59 |
| Tabla 19¿Usted alguna vez ha sufrido una osteocondritis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....        | 60 |
| Tabla 20¿Usted alguna vez ha sufrido una fractura ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento? ..... | 61 |

## Índice de figuras

|  |    |
|--|----|
| Figura 1¿Consideras que al momento de entrenar regulas el tiempo-espacio de los ejercicios indicados por el entrenador?..... | 42 |
| Figura 2¿Considera usted que los ejercicios realizados mejora su equilibrio en los partidos? .....                           | 43 |
| Figura 3¿Considera usted que los ejercicios realizados mejora su ritmo en los partidos? ..                                   | 44 |
| Figura 4¿Considera usted que los ejercicios realizados ayudan a su orientación en el espacio durante los partidos?.....      | 45 |
| Figura 5¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación funcional? .....    | 46 |
| Figura 6¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación estructural?.....   | 47 |
| Figura 7¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos mejoran su reflejo? .....                  | 48 |
| Figura 8¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su estiramiento evitando lesiones?.....                     | 49 |
| Figura 9¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su relajación muscular evitando lesiones?.....              | 50 |
| Figura 10¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su amplitud del movimiento evitando lesiones? .....        | 51 |
| Figura 11¿Usted alguna vez ha sufrido una fractura durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....                 | 52 |
| Figura 12¿Usted alguna vez ha sufrido un esguince durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....                  | 53 |

|   |    |
|---|----|
| Figura 13¿Usted alguna vez ha sufrido una luxación durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....              | 54 |
| Figura 14¿Usted alguna vez ha sufrido una tendinosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....             | 55 |
| Figura 15¿Usted alguna vez ha sufrido una ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....           | 56 |
| Figura 16¿Usted alguna vez ha sufrido una tendinitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....            | 57 |
| Figura 17¿Usted alguna vez ha sufrido una periostitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....           | 58 |
| Figura 18¿Usted alguna vez ha sufrido una bursitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....              | 59 |
| Figura 19¿Usted alguna vez ha sufrido una osteocondritis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?.....        | 60 |
| Figura 20¿Usted alguna vez ha sufrido una fractura ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento? ..... | 61 |

## Resumen

El fútbol es uno de los deportes favoritos y practicado por muchas personas en el mundo, algunos pertenecientes en clubes reconocidos y otros simplemente por amor al deporte. Se debe tener claro además que cuando se practica el fútbol muchas veces por ser considerado un deporte de contacto directo hay golpes y lesiones ocasionados por casualidad. Se tiene muchos factores por los cuales los deportistas sufren de lesiones, uno de ellos puede ser por el contacto directo considerado un accidente y otros pueden ser por la sobrecarga en los entrenamientos, ambos conllevan a lesiones que muchas veces dejan a los deportistas fuera del ritmo de entrenamiento pues ello genera descanso absoluto y obligatorio. **Objetivo:** Determinar la relación del entrenamiento propioceptivo y la prevención de lesiones deportivas en jugadores de fútbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023. **Material y método:** Realizado en el Club Sport Santa Rosa de Chancay, 2023. La población y muestra está conformada por 20 deportistas del Club Sport Santa Rosa de Chancay, 2023. Nivel correlacional, tipo cuantitativo, diseño no experimental. El instrumento para medir el entrenamiento propioceptivo y las lesiones deportivas son la encuesta. **Resultados y conclusiones:** El entrenamiento propioceptivo se relaciona con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de fútbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023

**Palabras claves:** entrenamiento, propioceptivo, lesión, deporte

## **Abstract**

Soccer is one of the favorite sports and is practiced by many people in the world, some belonging to recognized clubs and others simply for the love of the sport. It must also be clear that when playing soccer, many times because it is considered a direct contact sport, there are bumps and injuries caused by chance. There are many factors why athletes suffer from injuries, one of them can be due to direct contact considered an accident and others can be due to overload in training, both lead to injuries that often leave athletes out of rhythm. . of training as this generates absolute and mandatory rest. Objective: Determine the relationship between proprioceptive training and the prevention of sports injuries in soccer players at Sport Santa Rosa de Chancay, 2023. Material and method: Carried out at Club Sport Santa Rosa de Chancay, 2023. The population and sample are made up of 20 athletes from the Santa Rosa de Chancay Sport Club, 2023. Correlational level, quantitative type, non-experimental design. The instrument to measure proprioceptive training and sports injuries is the survey. Results and conclusions: Proprioceptive training is related to the prevention of sports injuries in soccer players from Sport Santa Rosa de Chancay, 2023

**Keywords:** training, proprioceptive, injury, sport

# INTRODUCCIÓN

En el club Sport Santa Rosa ubicado en Chancay se ha observado que se tiene algunos deportistas que por tener lesiones leves no pueden entrenar adecuadamente ya que cuando se realizan los entrenamientos el entrenador no aplicó correctamente los entrenamientos propioceptivos teniendo como consecuencia las lesiones, este entrenamiento básicamente es para evitar las lesiones pero a veces son los propios deportistas quienes por flojera no lo hacen y el otro factor es que el profesor no lo enseña cómo debe ser, complicando así a que los jugadores no estén en el 100% además de que no puedan jugar dejando al equipo con menos deportistas perjudicando así al resultado que se espera semana tras semana después de cada partido, se plantea la presente investigación para tener conclusiones y recomendaciones que ayuden a prevenir las lesiones de los deportistas del Club.

Capítulo I: de la introducción, está la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos del entrenamiento propioceptivo y la prevención de lesiones deportivas, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos del entrenamiento propioceptivo y la prevención de lesiones deportivas.

Capítulo IV: de los resultados, se presenta las tablas, las figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: de la discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca del entrenamiento propioceptivo y la prevención de lesiones deportivas.

# CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1 Descripción de la realidad problemática

El futbol es uno de los deportes favoritas y practicado por muchas personas en el mundo, algunos pertenecientes en clubes reconocidos y otros simplemente por amor al deporte. Se debe tener claro además que cuando se practica el futbol muchas veces por ser considerado un deporte de contacto directo hay golpes y lesiones ocasionados por casualidad.

Se tiene muchos factores por los cuales los deportistas sufren de lesiones, uno de ellos puede ser por el contacto directo considerado un accidente y otros pueden ser por la sobrecarga en los entrenamientos, ambos conllevan a lesiones que muchas veces dejan a los deportistas fuera del ritmo de entrenamiento pues ello genera descanso absoluto y obligatorio.

En el club Sport Santa Rosa ubicado en Chancay se ha observado que se tiene algunos deportistas que por tener lesiones leves no pueden entrenar adecuadamente ya que cuando se realizan los entrenamientos el entrenador no aplicó correctamente los entrenamientos propioceptivos teniendo como consecuencia las lesiones, este entrenamiento básicamente es para evitar las lesiones pero a veces son los propios deportistas quienes por flojera no lo hacen y el otro factor es que el profesor no lo enseña cómo debe ser, complicando así a que los jugadores no estén en el 100% además de que no puedan jugar dejando al equipo con menos deportistas perjudicando así al resultado que se espera semana tras semana después de cada partido, se plantea la presente investigación para tener conclusiones y recomendaciones que ayuden a prevenir las lesiones de los deportistas del Club.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cómo se relaciona el entrenamiento propioceptivo y la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cómo se relaciona el entrenamiento propioceptivo y coordinación con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023?

¿Cómo se relaciona el entrenamiento propioceptivo y fuerza con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023?

¿Cómo se relaciona el entrenamiento propioceptivo y flexibilidad con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación del entrenamiento propioceptivo y la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar la relación del entrenamiento propioceptivo y coordinación con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.

Determinar la relación del entrenamiento propioceptivo y fuerza con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.

Determinar la relación del entrenamiento propioceptivo y flexibilidad con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

La justificación del problema en el aspecto metodológico se sustenta en:

**Trascendencia:** el entrenamiento propioceptivo y las lesiones deportivas es una variable de mucha importancia dentro del entrenamiento de los diferentes Clubes de Chancay.

**Utilidad:** Porque resuelve un problema pedagógico.

Los resultados de la investigación va a fortalecer el campo de la pedagogía dentro de la clase de educación física de como el entrenamiento propioceptivo previene las lesiones deportivas en el campo de los Clubes.

#### **1.5 Delimitaciones del estudio**

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Chancay.

Alcance temporal: Año 2023.

Alcance temático: Entrenamiento propioceptivo y lesiones deportivas.

Alcance institucional: futbolistas del Club Sport Santa Rosa de Chancay.

## **1.6 Viabilidad del estudio**

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dio el director y entrenador del Club de futbol Sport Santa Rosa de Chancay.

### **Técnica**

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

### **Ambiental**

Investigación academica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

### **Financiera**

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por los investigadores.

### **Social**

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2. 1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Investigaciones internacionales

Pañi y Salazar (2023) en su tesis titulada *“Revisión Bibliográfica de Ejercicios de Propiocepción para el Fútbol en la Categoría Infantil”*, su objetivo es traer a colación en forma de teoría la importancia del entrenamiento de la vista en los cursos de fútbol para niños, concluye que: Se finaliza, que la utilización de los juegos de propiocepción dentro del ámbito del fútbol para niños, apoya a disminuir el peligro de daños en la salud, durante la formación y a lo largo de su carrera deportiva, debido a la capacidad física (equilibrio, fuerza y coordinación) que los infantes van adquiriendo a causa de los juegos que se implementaron en este estudio (p. 103).

Quiroz (2022) en su tesis titulada *“Investigación bibliográfica sobre la efectividad del entrenamiento propioceptivo para prevenir lesiones en el atletismo”*, su objetivo es averiguar la capacidad del adiestramiento propioceptivo con el fin de evitar daños en vận độnğistas de atletismo, concluye que: Las lesiones más comunes entre los atletas ocurren en las extremidades inferiores y afectan con mayor frecuencia a músculos como los isquiotibiales, los cuádriceps, los glúteos y los músculos del pie. Los factores intrínsecos y extrínsecos pueden contribuir a las lesiones de los atletas, ya que los cambios en estos factores pueden causar daños a las estructuras involucradas en la competencia (p. 61).

Amaya, Rivera, y Quinteros (2021) en su tesis titulada *“Beneficios de la aplicación de ejercicios propioceptivos en el tratamiento fisioterapéutico del*

*esguince de tobillo a futbolistas profesionales*”, su objetivo es evaluar los provechos attained del análisis hecho sobre la terapia fisoterapêutica del esguince de tobillo que tiene como etapa final el tratamiento en los deportistas del Club Valle del Chota, de la provincia de Imbabura, durante el año 2021, concluye que: La sugerencia del procedimiento permitió establecer una manera objetiva y eficaz de aplicar los tratamientos, brindando mejoras en la condición corporal del paciente debido a que le proporciona al cuerpo la habilidad de notar la acción y posición de las articulaciones, los sentimientos que tiene, y la capacidad del cerebro para responder a estos estímulos. Recomando nuevamente a los usuarios para que transmitan de manera correcta los datos (p. 99).

Guevara (2021) en su tesis titulada *“Reducción del riesgo de lesiones a través de los ejercicios excéntricos-propioceptivos y de CORE en el equipo de futbol juvenil del CIPPC La Margarita”*, su objetivo es minimizar el peligro de daños en la extremidad inferior de los deportistas del equipo de fútbol de la categoría 14-16 años del CIPPC la flor de pascua, concluye que: Luego de que se concluyera el procedimiento de estudio estadístico y tratamiento de información, se obtuvo la siguiente información respecto a esta investigación, que da respuesta a las hipótesis planteadas, además de un entendimiento de los resultados generales y específicos, que vienen de la misma (p. 59).

Bravo, Chaves, Urria, y Verdugo (2020) en su tesis titulada *“Disminución de lesiones deportivas del tren inferior a través de un programa de entrenamiento propioceptivo”*, su objetivo es el diseño de una propuesta práctica de ejercicios de propiocepción en basquetbolistas menores de edad para achicar la tasa de daños del tren inferior en los deportes, concluye que:

El programa en cuestión tiene 3 niveles que cada uno tiene una meta diferente, empezando por el más sencillo que tiene como objetivo el reforzamiento de los tejidos blandos con el fin de desarrollar la capacidad de percepción, luego por el siguiente nivel se trabajará las diferentes habilidades que tiene el entrenamiento de la percepción, agregando distintas características y movimientos propios del basketbol, con el fin de desarrollar de manera integral la capacidad de percepción específica del basketbol (p. 70)

### **2.1.2. Investigaciones nacionales**

Medina (2020) en su tesis titulada *“El papel de los programas de acondicionamiento miofascial en la prevención y tratamiento de trastornos musculoesqueléticos en deportistas amateur Clínica San Pablo 2019”*, su objetivo es evaluar la utilidad del programa de acondicionamiento miofascial en la protección y tratamiento de las enfermedades musculares y esqueléticas en los deportistas recreacionales en la clínica San Pablo, Lima, Perú, en el año 2019, concluye que: Estas conclusiones fueron igualmente apoyadas por personas que corrían en forma recreacional y por otras que corrían con el objetivo de llegar en primer lugar, aunque la autora advierte de la posibilidad de que haya un efecto dañino en las mujeres que corrían ejercitando de manera intensa y manifestando dificultades en su periodo menstrual, en particular en las primeras fases, debido a una posible reducción de mineral en los huesos a largo plazo (p. 57).

Montes y Rivera (2019) en su tesis titulada *“Efectos de los ejercicios propioceptivos sobre el dolor, rango articular y fuerza muscular en pacientes con artritis de rodilla en el Hospital Nacional Hipólito Unanue”*, su objetivo

es evaluar la utilidad de los ejercicios propios en el malestar, rango de movimiento y fuerza muscular en pacientes de edad avanzada con gonartrosis, de 45 a 70 años, del Hospital Nacional Hipólito Unanue, concluye que: Los trabajos de propiocepción fueron provechosos en este análisis para individuos de 45-70 años del HNHU. Encontraron un incremento enorme en la amplitud de sus articulaciones en pacientes que practicaban deportes de forma correcta. Al simultáneamente se evidenció un incremento de la magnitud de fuerza del paciente con artrosis de rodilla. Al fin y al cabo se descubrió que los trabajos de propiocepción disminuyeron la malestar en los pacientes. La totalidad de estos datos encontrados hicieron que los pacientes consigan aumentar su capacidad para realizar las actividades del día a día (p. 36).

Quintana y Lliuyacc (2019) en su tesis titulada *“Efectos del entrenamiento propioceptivo en la estabilidad de tobillo en deportistas mujeres de fútbol, durante el 2019”*, su objetivo es averiguar el efecto del adiestramiento en la fiabilidad del talón de aquiles de las personas de sexo femenino de fútbol, durante el 2019, concluye que: Las conclusiones del análisis indican que los efectos positivos son estadísticamente significativos ( $p < 0,05$ ) luego de 6 prácticas de entrenamiento en la estabilidad del talón de mujeres especialistas en fútbol. En la percepción estática, se evidencia una influencia positiva con respecto a la estadística, sea en los ojos que están abiertos con un p de 0,002 o en los que están cerrados con un p de 0,000 (p. 62).

Zamora y Palza (2018) en su tesis titulada *“Efectos de un programa de propiocepción para aumentar el balance dinámico en deportistas universitarios”*, su objetivo es medir/valorar la alteración del equilibrio dinámico previo a la utilización de un programa de propiocepción en

estudiantes de medicina de la U.P.C., concluye que: El SEBT como instrumento de medición es simple de hacer y apoya al evaluador en la recolección de información consistente y de importancia. Varias herramientas de medición para determinar la estabilidad del cuerpo existen para la investigación, como, por ejemplo: el Y-balance test<sup>44</sup>, que es una reducción del SEBT y que da buenos resultados. De la misma manera además el Dynamic Leap and Balance Test (DLBT) (41) que es necesario tener en consideración en próximos estudios o contrastar las consecuencias de estas pruebas de medición (p. 29).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Entrenamiento propioceptivo**

#### **Definición:**

Se refiere a la habilidad del cuerpo de hallar la movilidad y posición de las articulaciones. Es significativo en las acciones ordinarias que acostumbramos hacer diariamente, en particular, en las acciones de deportes que requieren una armonía particular (Tarantino, 2004).

El adiestramiento en la percepción de tiempo se encarga de ordenar los movimientos y de orientar en la velocidad más correcta para cada uno de ellos. Esta costumbre es muy valiosa en las prácticas de deportes en los que es necesario un mayor grado de armonía, ya que aumenta la estabilidad y nos ayuda a tener el control de nuestro cuerpo (Tena, 2019).

La información que recoge el sistema propioceptivo posibilita realizar modificaciones en la administración de las actividades y en la ejecución de

las mismas, evitándose así el peligro de daños en la actividad deportiva y en las acciones de la vida cotidiana, como por ejemplo trotar sobre terrenos inconstantes, bajar de escalones, dar un golpe con un objeto, lanzar un deporte, etc. (Basion, 2020).

Para desarrollar la propiocepción no se necesitan ejercicios muy complicados, cuya dificultad aumenta gradualmente. Tienen que adaptarse a las personas y a los tipos de lesiones, y si están entrenados a un nivel atlético, necesitarán realizar entrenamientos más extenuantes. Los ejercicios propioceptivos ayudan a mejorar la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la estabilidad. Mejoran el tiempo de reacción en determinadas situaciones, como por ejemplo permitir recuperar la postura correcta tras un viaje accidental.

**Importancia:**

Según Sánchez (2018) la información que genera este programa es fundamental para poder mantener la estabilidad durante las acciones que se realizan, y poder así tomar la postura y el posicionamiento adecuado con el fin de que la acción deportiva, o la simple movimiento corporal, que se deseaba realizar se ejecutara de manera eficaz sin resultados indeseados. En muchas heridas en el deporte la causa fundamental de la ofensa es un sistema de percepción poco incentivado, esto conlleva a reducir los tiempos de respuesta con el fin de realizar los cambios en el momento exacto previo a padecer la enfermedad en el deporte.

A través del adiestramiento de la propiocepción, el jugador comprende cómo sacar provecho de los métodos de respuesta, esto es, la capacidad de respuesta se incrementa y las limitaciones se disminuyen. De esta manera, reflejos como

el de extensión, que es posible que aparezcan en situación no esperada (por ejemplo, perder el equilibrio) se pueden mostrar de manera correcta (ayudan a encontrar la postura) o inalterada (provocar un equilibrio más grande). Con la ayuda del adiestramiento perceptivo, las respuestas inútiles acostumbran a ser eliminadas con el fin de perfeccionar la respuesta (Tarantino, 2018).

### **Componentes del sistema propioceptivo:**

Sánchez (2018) indica que son 3 las estructuras principales que se mencionan a continuación:

- **Receptores musculares (mecanoreceptores):** Localizados en los músculos, las articulaciones, los tendones y los huesos. Se responsabilizan de hallar la magnitud de la tensión y el grado de apertura de los músculos, y llevan esa información hacia el centro del sistema nervioso y la médula espinal, a fin de que sean interpretadas.
- **Nervios asimiladores:** Son los que llevan la información obtenida a través de los propios receptores del cuerpo y la difunden hacia el sistema nervioso central (SNC).
- **Sistema nervioso central (SNC):** Transmite los datos que recibe. partir de esto, manda los instructivos necesarios a las mismas u otras articulaciones y / o músculos, con el fin de generar la respuesta deseada por la persona.

### **Receptores propioceptivos:**

- **Husos musculares:** Son unos interaccionistas que se hallan en las musculares, y su labor es advertir la extensión del estiramiento además

de generar el movimiento muscular. Además, son responsables de preservar la fuerza de los músculos y evitar que se debiliten los hilos del estómago.

- **Órgano tendinoso de Golgi:** Receptor de información, su labor es opuestamente a la de los husos, en el momento en que el músculo se estira, provoca una grande fuerza entre el Ligamento y el tendón, con el fin de evitar que estos últimos se aparten, manda un mensaje para que el músculo se relaje de manera automática.
- **Receptores de Ruffini:** Receptores que reciben estímulos de compresión, debido a esto la gente es capaz de determinar si la están tocando o ejercitando la piel. Es una internet que se encuentra en las articulaciones, las capsulas de los huesos y en los meniscos (excepto en las membranas que los rodean),
- **Receptores de Paccini:** Es el mismo receptor que detecta los cambios de velocidad. Es fundamental acordarse que los electrodos visuales y vestibulares, ni siquiera son capaces de detectar la propia posición del cuerpo. Lo que hacen es deteriorar el adiestramiento de la percepción, debido a que este conocimiento se localiza en el Tálamo.

### **Beneficios:**

Según Efad (2020) indica que los beneficios son:

- Evita una cantidad enorme de daños. Si nuestro cuerpo puede aprender a moverse de manera inmediata en el momento en que se desoriente o tenga una posición corporal errónea, esto nos evitará desarrollar más adelante algún tipo de enfermedad.

- Se genera un incremento de la firmeza de las articulaciones.
- Incrementaremos la velocidad de respuesta.
- Practicaremos deportes, estudiaremos la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la armonía.
- Nos apoya en la potenciación de nuestro desempeño en el deporte.

### **Dimensiones:**

Según Camacho (2016) indica que las dimensiones son:

1. **Entrenamiento propioceptivo y coordinación:** La coordinación es la capacidad que tenemos para solucionar situaciones de falta de suministros y para que un mayor desarrollo sea viable se requiere de elementos que la capacitación de la propiocepción nos proporciona, la administración está en gran parte basado en la información somato-sensorial, la información es obtenida por el cuerpo en el momento en que surgen situaciones no esperados.
2. **Entrenamiento propioceptivo y fuerza:** El incremento de la potencia es producto de una propulsión neuromuscular, además no podemos dejar de lado que la potencia se rige por los órdenes del cerebro. Es debido a eso que, para aumentar la fuerza a través de un adiestramiento, existen transformaciones en la función y en la estructura, además es importante mencionar los desarrollos reflejos que están relacionados a la propia percepción, y que permiten la correcta formación de la fuerza.
3. **Entrenamiento propioceptivo y flexibilidad:** Este tipo de adiestramiento tiene una importancia deportiva grande, ya que, si se

generó un natural distanciamiento por los husos musculares en un distanciamiento brusco, generalmente se genera una contracción muscular como medida de protección a lo que se llama el reflejo miotático. Sin embargo, en una circunstancia en la que se hace un estiramiento excesivo de manera prolongada, constante y se mantiene el estiramiento, se activa el reflejo miotático, el cual es la dilación muscular, y esto ayuda a la flexibilidad, ya que aumenta la relajación y apoya en el incremento de la amplitud de movimiento.

### **2.2.2 Lesiones deportivas**

#### **Definición:**

El término "lesión deportiva" se refiere a los tipos de heridas que más frecuentemente se producen durante los deportes o la actividad física, como esguinces, torceduras y quebraduras por compresión. El asunto de la salud se refiere a las clases de heridas en la piel que dañan los músculos, los tendones, los huesos y las articulaciones (Nih, 2021).

Practicar actividad física es muy importante para preservarse la salud, no obstante, como todo, es necesario que se realice con información y sin sobreesfuerzos. De otro modo, aumentaremos el peligro de padecer lesiones en el deporte que terminen afectando a nuestro sistema musculoesquelético. Si bien es posible que se den en la actividad deportiva profesional o recreacional, no obstante, los últimos años han exhibido un incremento en las heridas de deportistas esporádicos que no cuentan con la debida asesoría (Veritas, 2019).

Las lesiones por deportes son heridas que se producen durante el desempeño de un oficio o pasión deportiva de tipo amateur o profesional. Algunas de estas heridas se producen por casualidad, otras se deben a prácticas o posicionamientos erróneos durante la capacitación o la competencia, o a la utilización incorrecta del material (Cano, 2023).

Las lesiones en la actividad deportiva son aquellas que se producen durante la ejercitación física, sea que se realice con el fin de competir o simplemente para ejercitarse. Ciertas de estas sucedan por accidente y otras pueden ser el producto de la falta de práctica, sobre peso o de la utilización errónea del equipamiento de ejercitación. En ciertas ocasiones las personas pueden dañarse si no tienen una buena condición física o si no realizan adecuadamente los estiramientos de calentamiento o de finalización de los ejercicios.

### **Causas de una lesión deportiva:**

Según Moreno y Rodríguez (2018) indica que las causas son:

- Desamparo o falta de ejercitación, respectivamente
- Sobre entrenamiento
- Programas de ejercicios no efectivos
- Ritmos erróneos o procedimiento de calentamiento inadaptado
- Exceso de trabajo muscular
- Descanso no óptimo o falta de Descanso
- Inadecuado equipamiento
- No acatar lo que nos aconseja el organismo.

- Condiciones del tiempo (frío, húmedo) y del ambiente (por ejemplo: el terreno de juego no es óptimo)
- Consecuencias de la alimentación errónea

### **Dimensiones:**

Según Camacho (2016) indica que las dimensiones de las lesiones deportivas son:

#### 1. **Accidente deportivo:** dentro de las principales tenemos:

- **Fractura:** Una rotura es una apertura en un hueso que es posible que ocurra a causa de una única herida violenta (llamada fractura aguda) o a causa de un estrés repetido (llamada fractura por estrés). La gran mayoría de las dislocaciones agudas son situaciones de emergencias. Las heridas en las placas de crecimiento es posible que sucedan en menores que están en proceso de formación.
- **Esguince:** Un esguince es un estiramiento o desgarro de un ligamento, la banda de tejido conectivo que conecta el extremo de un hueso con otro. Los esguinces ocurren con mayor frecuencia en los tobillos, las rodillas y las muñecas.
- **Luxación:** Es una diferencia de dos extremos de los huesos que están en un espacio de articulación. Una articulación es la zona donde dos huesos se unen, de esta manera se posibilita la movilidad. Una articulación desinflada es una articulación en la que los huesos no se encuentran en su posición natural.

- **Tendinosas:** Los tendones son los músculos que se unen a los huesos mediante sus folículos. Las patologías en los tendones, o daños en los tendones, incluyen diversas clases de enfermedad en los tendones, como la tendinitis (induración del tendón) o tendinosas (dolor y transformación del tejido).
- **Ligamentosas:** Una ligamentosa es una enfermedad de los músculos, las tiras firmes de tejido fibroso que se encuentran en las articulaciones y que les otorgan estabilidad. Generalmente se genera al forzar la articulación a una posición no natural, a causa de un desplome, una torcedura o un golpe.

2. **Sobrecarga:** dentro de las principales tenemos:

- **Tendinitis:** Se llama tendinitis al agravamiento de un tendón, una tela elástica que tiene características fibrosas que unen los músculos con los huesos. Una contusión súbita es posible que genere tendinitis, no obstante, es normalmente luego de ejecutar la misma acción repetidas veces. Los especialistas en ciertas profesiones como jardineros, músicos, fisiculturistas y tenistas tienen mayor peligro de desarrollar tendinitis. Con frecuencia ingresa al ombligo, al codo, a la muñeca, a la cadera, a la rodilla o al pie.
- **Periostitis:** La periostitis tibial es una sensación de malestar en la parte interna de la tibia (el hueso de la espinilla). Generalmente es fruto de la corrida o algún otro tipo de actividad de alto desgaste. La periostitis tibial, también denominada como

síndrome de ansiedad tibial, es frecuente que mejorara con el reposo y no posee dificultades perdurables.

- **Bursitis:** La bursa es una bolsa que está llena de fluido y que sirve para amortiguar el hueso en relación a sus alrededores, esto es, los músculos y los tendones. Es posible que se inflame debido a daños en la piel o a las movidas constantes que se realizan en ciertas prácticas deportivas. El más común síntoma es la dolencia en la zona de la articulación cercada al ejercitarla o bien al movilizarla.
- **Osteocondritis:** La Osteocondritis disecante es un trastorno óseo en el que los huesos que está debajo del cartílago de una articulación se encuentra sin sangre debido a la deficiencia de flujo sanguíneo. Este cartílago y hueso son capaces de desecharse, esto genera malestar y posiblemente limita la capacidad de movimiento de la articulación.

### **2.3. Definiciones conceptuales**

#### **Entrenamiento propioceptivo:**

Se refiere a la habilidad del cuerpo de hallar la movilidad y posición de las articulaciones. Es significativo en las acciones ordinarias que acostumbramos hacer diariamente, en particular, en las acciones de deportes que requieren una armonía particular (Tarantino, 2004).

**Entrenamiento propioceptivo y flexibilidad:**

Este tipo de adiestramiento tiene una importancia deportiva grande, ya que, si se generó un natural distanciamiento por los husos musculares en un distanciamiento brusco, generalmente se genera una contracción muscular como medida de protección a lo que se llama el reflejo miotático.

**Esguince:**

Un esguince es un estiramiento o desgarro de un ligamento, la banda de tejido conectivo que conecta el extremo de un hueso con otro.

**Fractura:**

Una rotura es una apertura en un hueso que es posible que ocurra a causa de una única herida violenta (llamada fractura aguda) o a causa de un estrés repetido (llamada fractura por estrés).

**Lesión deportiva:**

El término "lesión deportiva" se refiere a los tipos de heridas que más frecuentemente se producen durante los deportes o la actividad física, como esguinces, torceduras y quebraduras por compresión. El asunto de la salud se refiere a las clases de heridas en la piel que dañan los músculos, los tendones, los huesos y las articulaciones (Nih, 2021).

**Osteocondritis:**

La Osteocondritis disecante es un trastorno óseo en el que los huesos que está debajo del cartílago de una articulación se encuentra sin sangre debido a la deficiencia de flujo sanguíneo.

### **Periostitis:**

La periostitis tibial es una sensación de malestar en la parte interna de la tibia (el hueso de la espinilla). Generalmente es fruto de la corrida o algún otro tipo de actividad de alto desgaste. La periostitis tibial, también denominada como síndrome de ansiedad tibial, es frecuente que mejorara con el reposo y no posee dificultades perdurables.

## **2.4. Formulación de la hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis general**

El entrenamiento propioceptivo se relaciona con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

El entrenamiento propioceptivo coordinación se relaciona con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.

El entrenamiento propioceptivo y fuerza se relaciona con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.

El entrenamiento propioceptivo y flexibilidad se relaciona con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Diseño metodológico**

#### **3.1.1 Tipo de Investigación**

La tesis en investigación es de tipo básico.

#### **3.1.2 Nivel de Investigación**

La tesis en investigación es de nivel correlacional.

#### **3.1.3 Diseño**

La tesis en investigación es de diseño no experimental.

#### **3.1.4 Enfoque**

La tesis en investigación es de enfoque cuantitativo y cualitativo.

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1 Población**

La población está conformada por 20 futbolistas de Sport Santa Rosa de Chancay.

#### **3.2.2 Muestra**

La muestra está conformada por 20 futbolistas de Sport Santa Rosa de Chancay.

### 3.3. Operacionalización de Variables

| VARIABLE                              | DIMENSIONES                                      | INDICADORES   | ITEMS      | ESCALA |
|---------------------------------------|--|---|------------|--------|
| V1:<br>entrenamiento<br>propioceptivo | Entrenamiento<br>propioceptivo y<br>coordinación | Regulación de espacio –<br>tiempo<br>Equilibrio<br>Ritmo<br>Orienta en el espacio | 1, 2, 3, 4 | Likert |
|                                       | Entrenamiento<br>propioceptivo y<br>fuerza       | Adaptación funcional<br>Adaptación estructural<br>Reflejo                         | 5, 6, 7    | Likert |
|                                       | Entrenamiento<br>propioceptivo y<br>flexibilidad | Estiramientos<br>relajación muscular<br>Amplitud del<br>movimiento                | 8, 9, 10   | Likert |

| VARIABLE                   | DIMENSIONES            | INDICADORES   | ITE,MS                | ESCALA |
|----------------------------|------------------------|---|-----------------------|--------|
| V2: Lesiones<br>deportivas | Accidente<br>deportivo | Fractura<br>Esguince<br>Luxación<br>Tendinosas<br>Ligamentosas                      | 11, 12, 13,<br>14, 15 | Likert |
|                            | Sobrecarga             | Tendinitis<br>Periostitis.<br>Bursitis.<br>Osteocondritis<br>Ligamentosas fracturas | 16, 17, 18,<br>19, 20 | Likert |

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.4.1. Técnicas a emplear

La técnica a emplearse en la investigación en estudio es la encuesta.

### **3.4.2. Descripción de los instrumentos**

El instrumento utilizado en el presente estudio es el cuestionario conformado por 10 preguntas para la variable entrenamiento propioceptivo y 10 preguntas para la variable lesiones deportivas.

### **3.5. Técnicas para el procesamiento de la información**

Se utilizó software SPSS y Microsoft Excel para procesar los datos e información recaudada para la investigación.

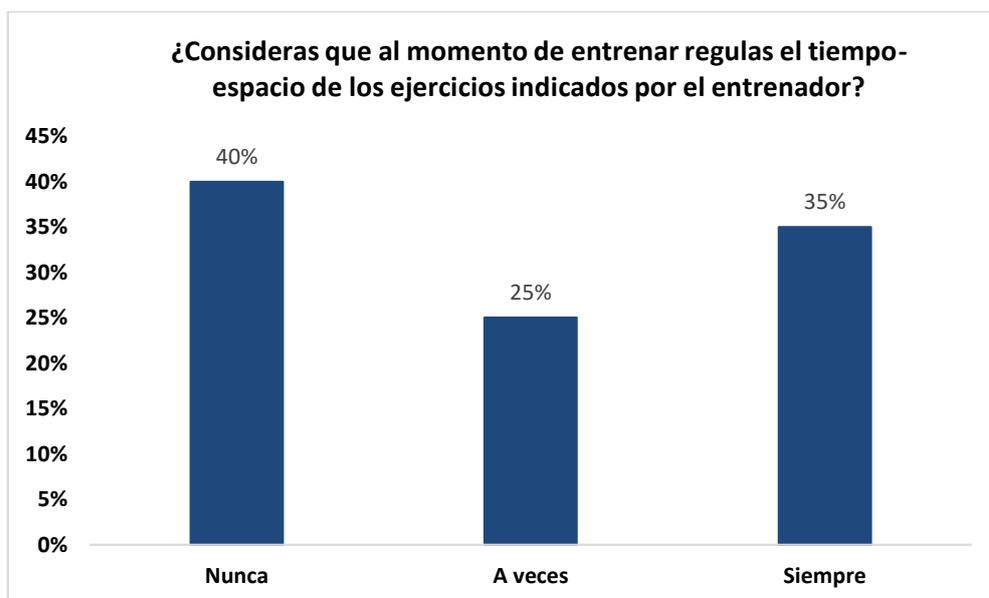
## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

*¿Consideras que al momento de entrenar regulas el tiempo-espacio de los ejercicios indicados por el entrenador?*

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 8          | 40%        |
| A veces   | 5          | 25%        |
| Siempre   | 7          | 35%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |



*Figura 1 ¿Consideras que al momento de entrenar regulas el tiempo-espacio de los ejercicios indicados por el entrenador?*

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 40% nunca al momento de entrenar regula el tiempo-espacio de los ejercicios indicados por el entrenador, el 25% a veces al momento de entrenar regula el tiempo-espacio de los ejercicios indicados por el entrenador y el 35% siempre al momento de entrenar regula el tiempo-espacio de los ejercicios indicados por el entrenador.

Tabla 2

¿Considera usted que los ejercicios realizados mejora su equilibrio en los partidos?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 8          | 40%        |
| A veces   | 7          | 35%        |
| Siempre   | 5          | 25%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

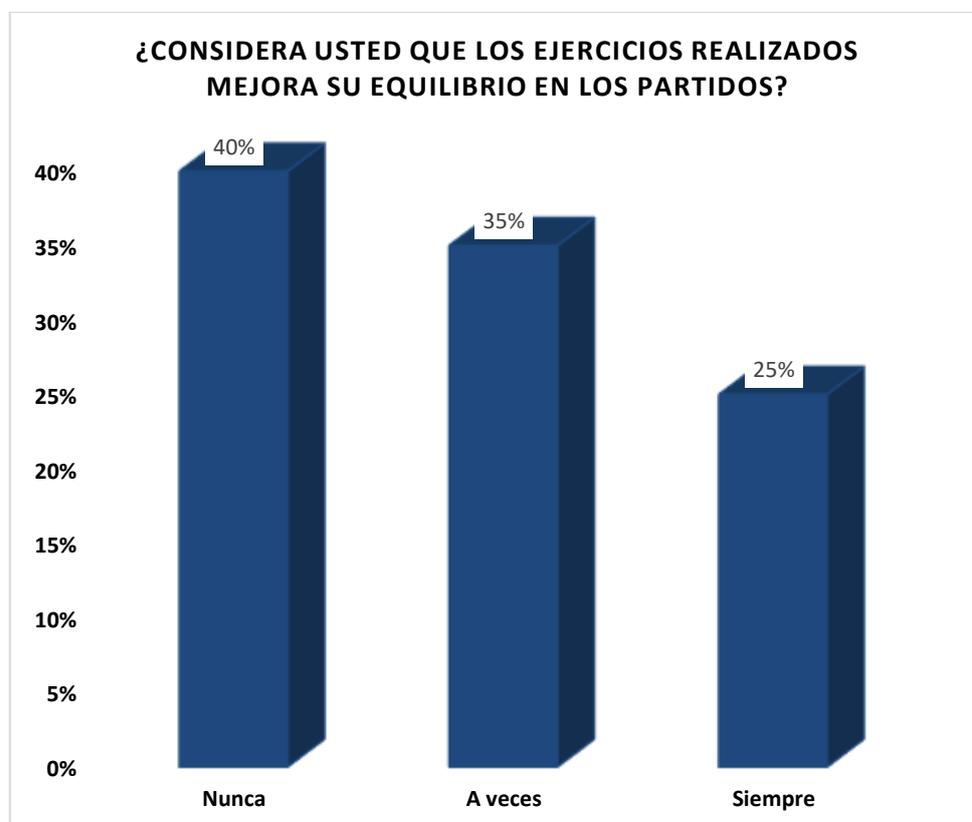


Figura 2 ¿Considera usted que los ejercicios realizados mejora su equilibrio en los partidos?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 40% nunca los ejercicios realizados mejora su equilibrio en los partidos, el 35% a veces los ejercicios realizados mejora su equilibrio en los partidos y el 25% siempre los ejercicios realizados mejora su equilibrio en los partidos.

Tabla 3

¿Considera usted que los ejercicios realizados mejora su ritmo en los partidos?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 9          | 45%        |
| A veces   | 6          | 30%        |
| Siempre   | 5          | 25%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

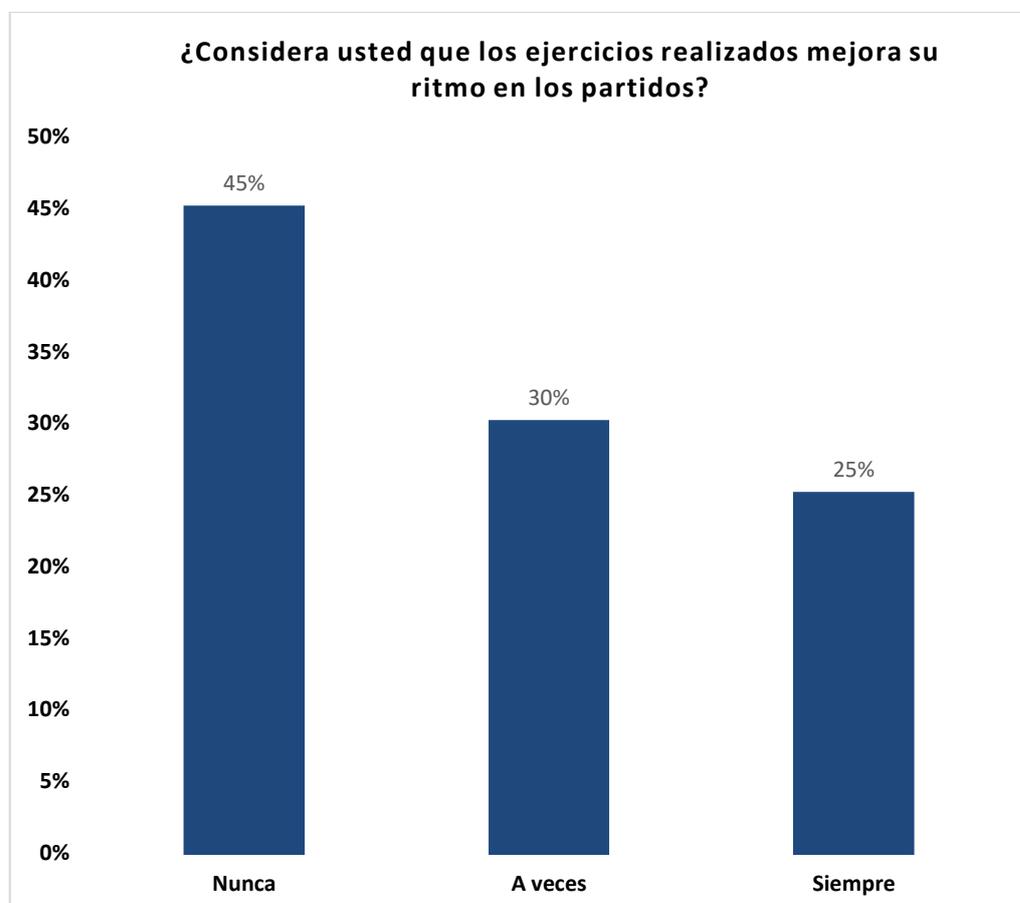


Figura 3 ¿Considera usted que los ejercicios realizados mejora su ritmo en los partidos?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 45% nunca los ejercicios realizados mejora su ritmo en los partidos, el 30% a veces los ejercicios realizados mejora su ritmo en los partidos y el 25% siempre los ejercicios realizados mejora su ritmo en los partidos.

Tabla 4

¿Considera usted que los ejercicios realizados ayudan a su orientación en el espacio durante los partidos?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 6          | 30%        |
| A veces   | 8          | 40%        |
| Siempre   | 6          | 30%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

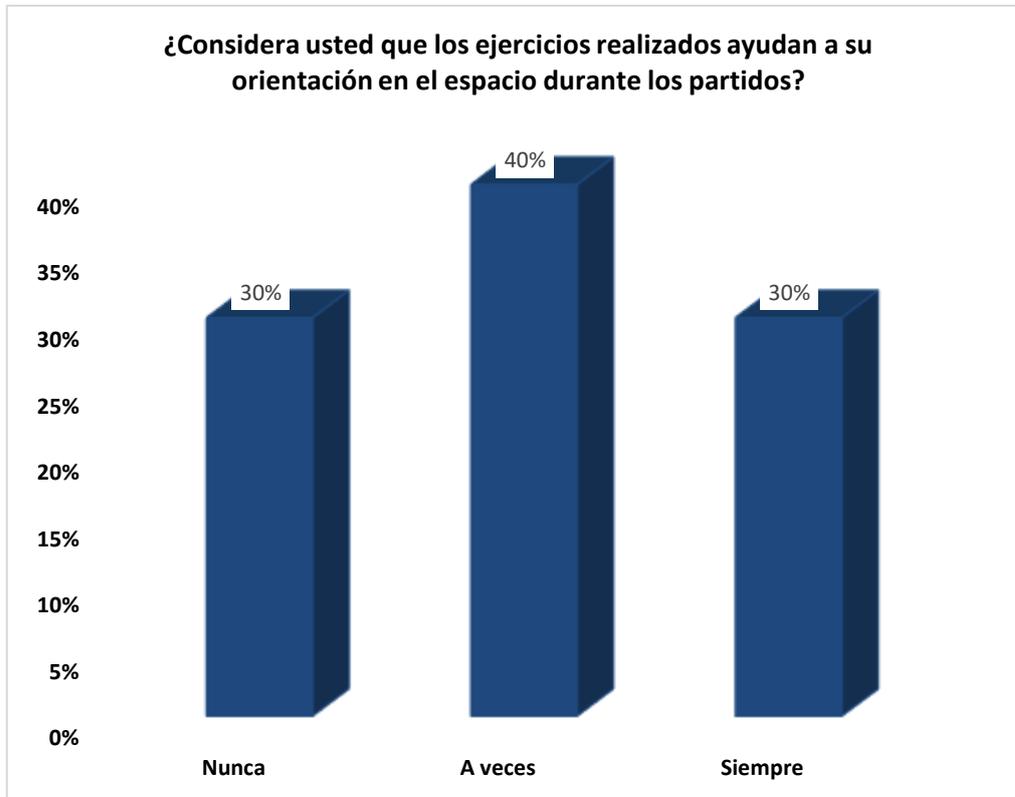


Figura 4 ¿Considera usted que los ejercicios realizados ayudan a su orientación en el espacio durante los partidos?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 30% nunca los ejercicios realizados ayudan a su orientación en el espacio durante los partidos, el 40% a veces los ejercicios realizados ayudan a su orientación en el espacio durante los partidos y el 30% siempre los ejercicios realizados ayudan a su orientación en el espacio durante los partidos.

Tabla 5

¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación funcional?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 9          | 45%        |
| A veces   | 7          | 35%        |
| Siempre   | 4          | 20%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

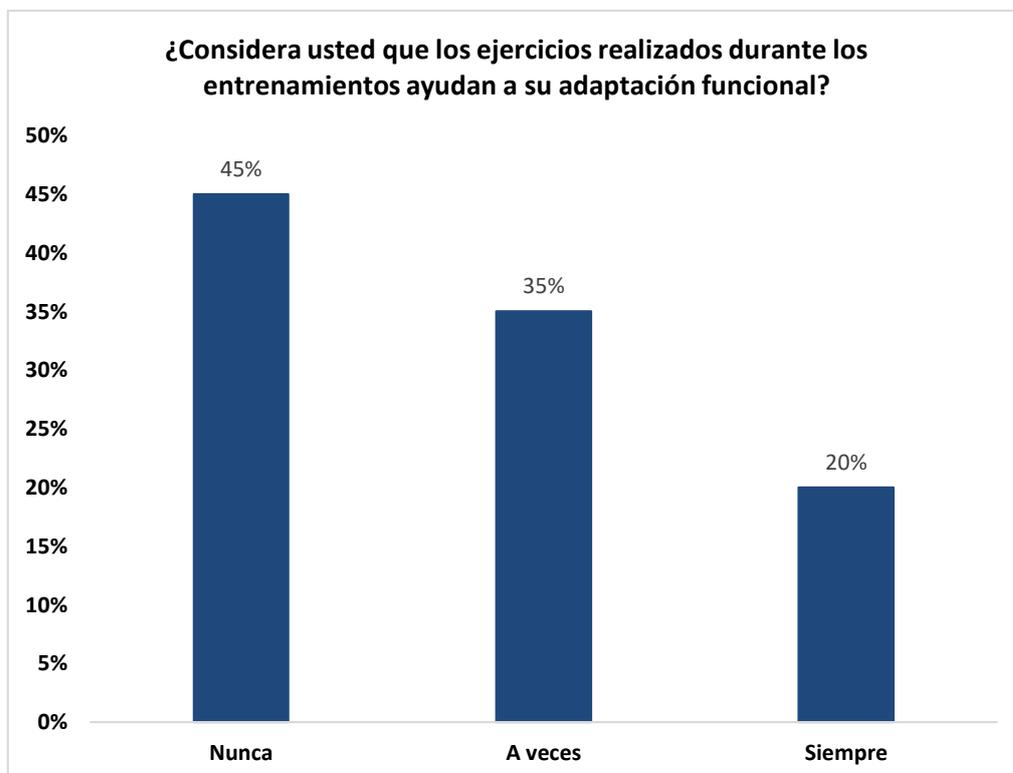


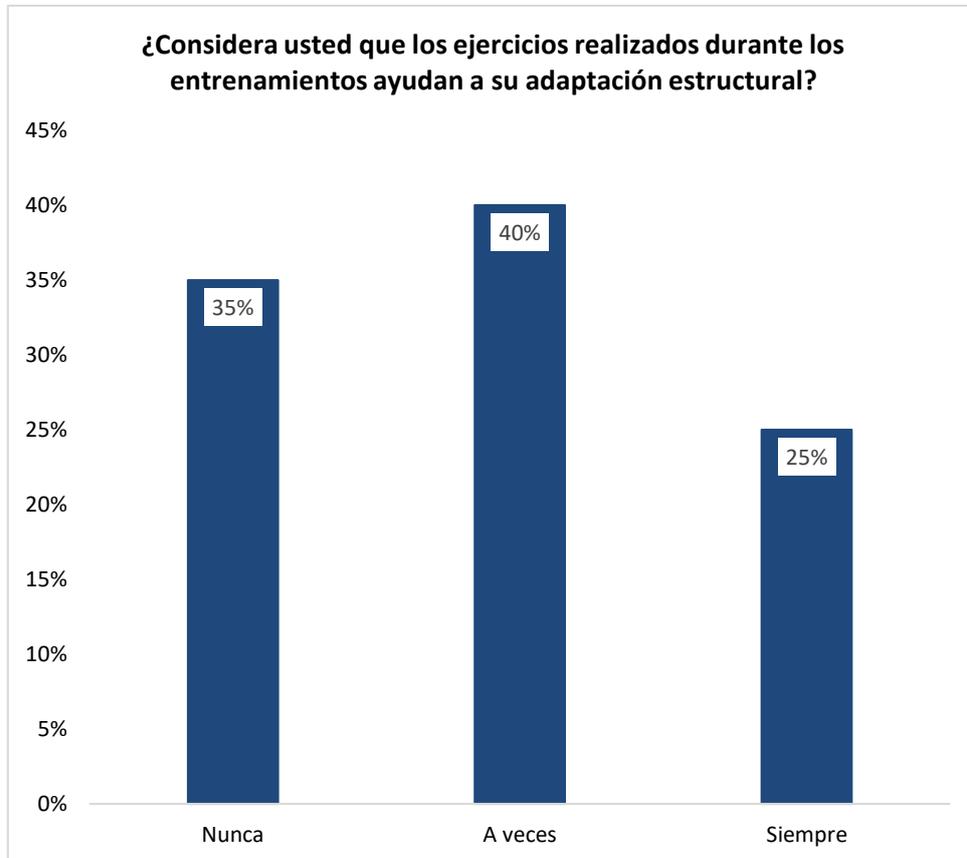
Figura 5 ¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación funcional?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 45% nunca los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación funcional, el 35% a veces los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación funcional y el 20% siempre los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación funcional.

Tabla 6

*¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación estructural?*

| <b>INDICADOR</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>PORCENTAJE</b> |
|------------------|-------------------|-------------------|
| Nunca            | 7                 | 35%               |
| A veces          | 8                 | 40%               |
| Siempre          | 5                 | 25%               |
| <b>TOTAL</b>     | <b>20</b>         | <b>100%</b>       |



*Figura 6* ¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación estructural?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 35% nunca los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación estructural, el 40% a veces los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación estructural y el 25% siempre los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación estructural.

Tabla 7

¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos mejoran su reflejo?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 9          | 45%        |
| A veces   | 8          | 40%        |
| Siempre   | 3          | 15%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

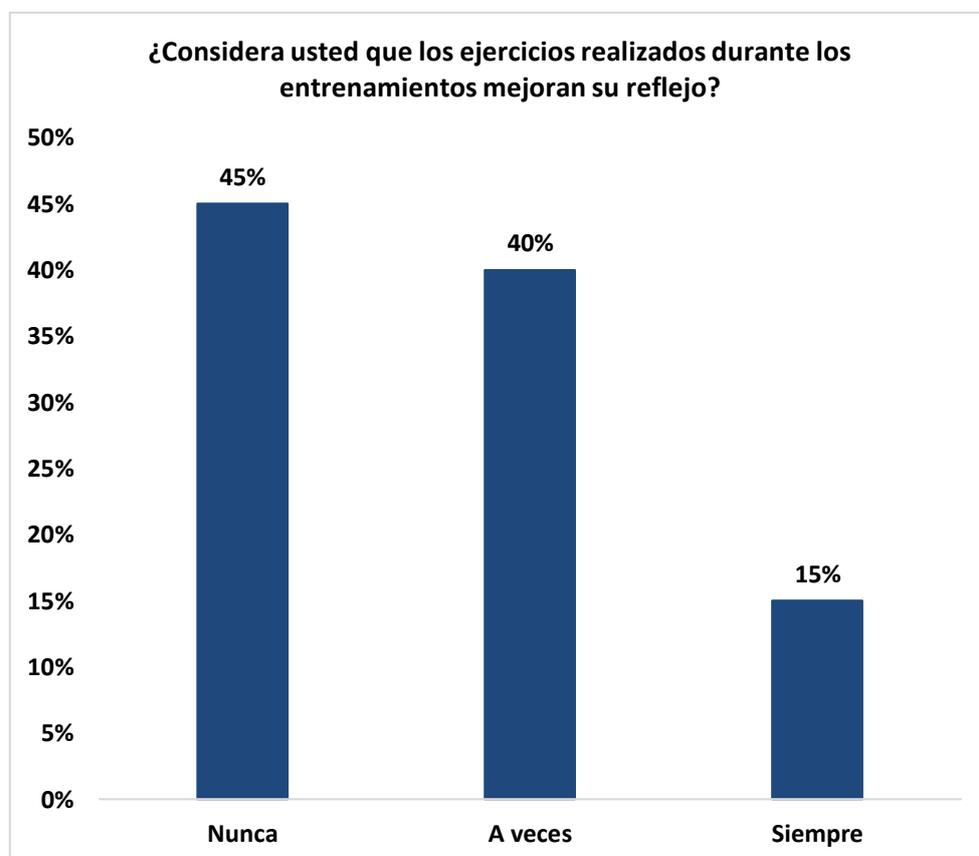


Figura 7: ¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos mejoran su reflejo?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 45% nunca los ejercicios realizados durante los entrenamientos mejoran su reflejo, el 40% a veces los ejercicios realizados durante los entrenamientos mejoran su reflejo y el 15% siempre los ejercicios realizados durante los entrenamientos mejoran su reflejo.

Tabla 8

¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su estiramiento evitando lesiones?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 8          | 40%        |
| A veces   | 5          | 25%        |
| Siempre   | 7          | 35%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

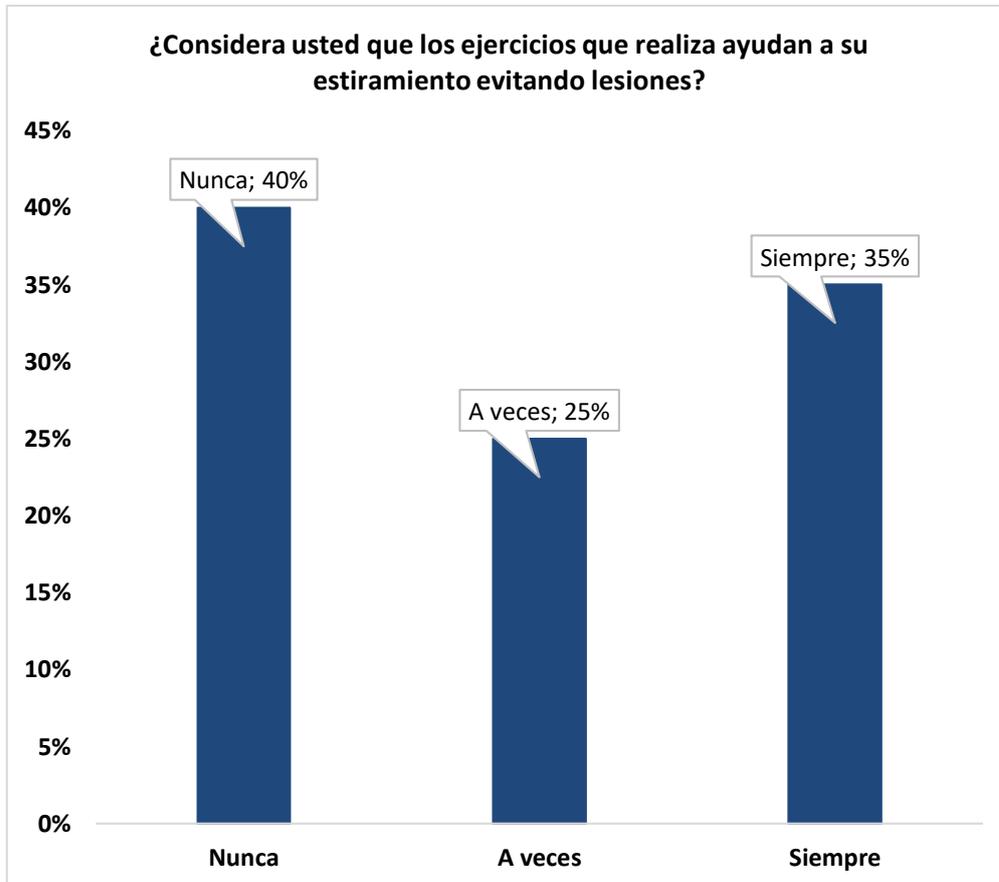


Figura 8; ¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su estiramiento evitando lesiones?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 40% nunca los ejercicios que realiza ayudan a su estiramiento evitando lesiones, el 25% a veces los ejercicios que realiza ayudan a su estiramiento evitando lesiones y el 35% siempre los ejercicios que realiza ayudan a su estiramiento evitando lesiones.

Tabla 9

*¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su relajación muscular evitando lesiones?*

| <b>INDICADOR</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>PORCENTAJE</b> |
|------------------|-------------------|-------------------|
| Nunca            | 10                | 50%               |
| A veces          | 7                 | 35%               |
| Siempre          | 3                 | 15%               |
| <b>TOTAL</b>     | <b>20</b>         | <b>100%</b>       |

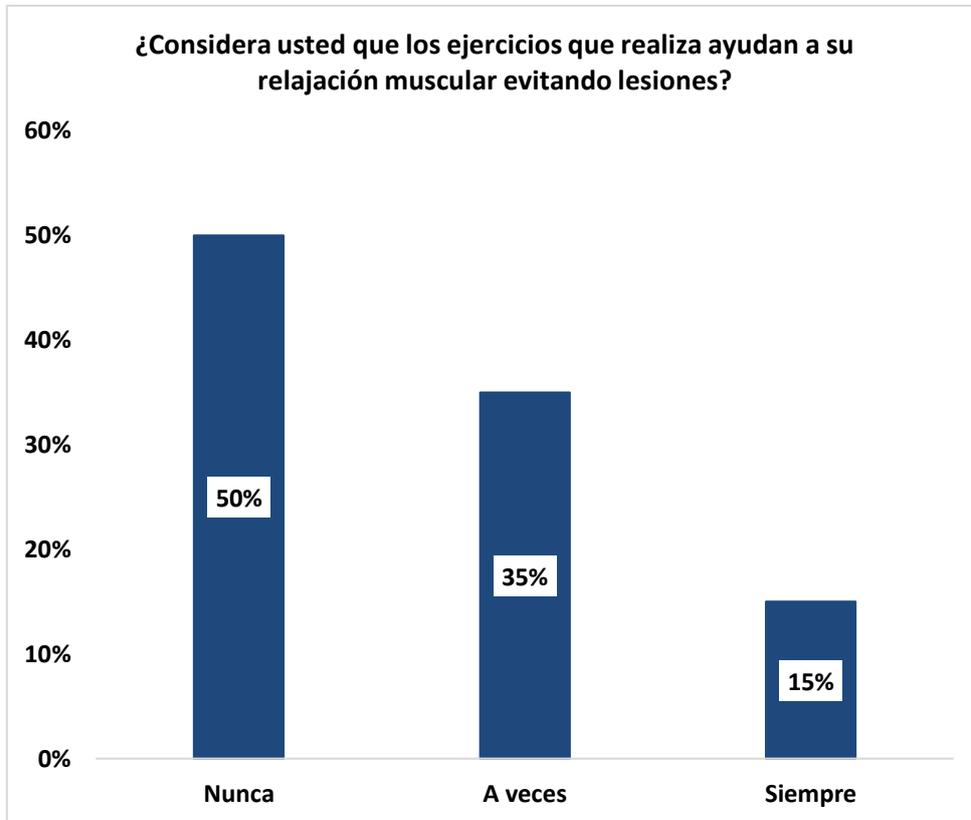


Figura 9. ¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su relajación muscular evitando lesiones?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 50% nunca los ejercicios que realiza ayudan a su relajación muscular evitando lesiones, el 35% a veces los ejercicios que realiza ayudan a su relajación muscular evitando lesiones y el 15% siempre los ejercicios que realiza ayudan a su relajación muscular evitando lesiones.

Tabla 10

*¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su amplitud del movimiento evitando lesiones?*

| <b>INDICADOR</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>PORCENTAJE</b> |
|------------------|-------------------|-------------------|
| Nunca            | 4                 | 20%               |
| A veces          | 11                | 55%               |
| Siempre          | 5                 | 25%               |
| <b>TOTAL</b>     | <b>20</b>         | <b>100%</b>       |

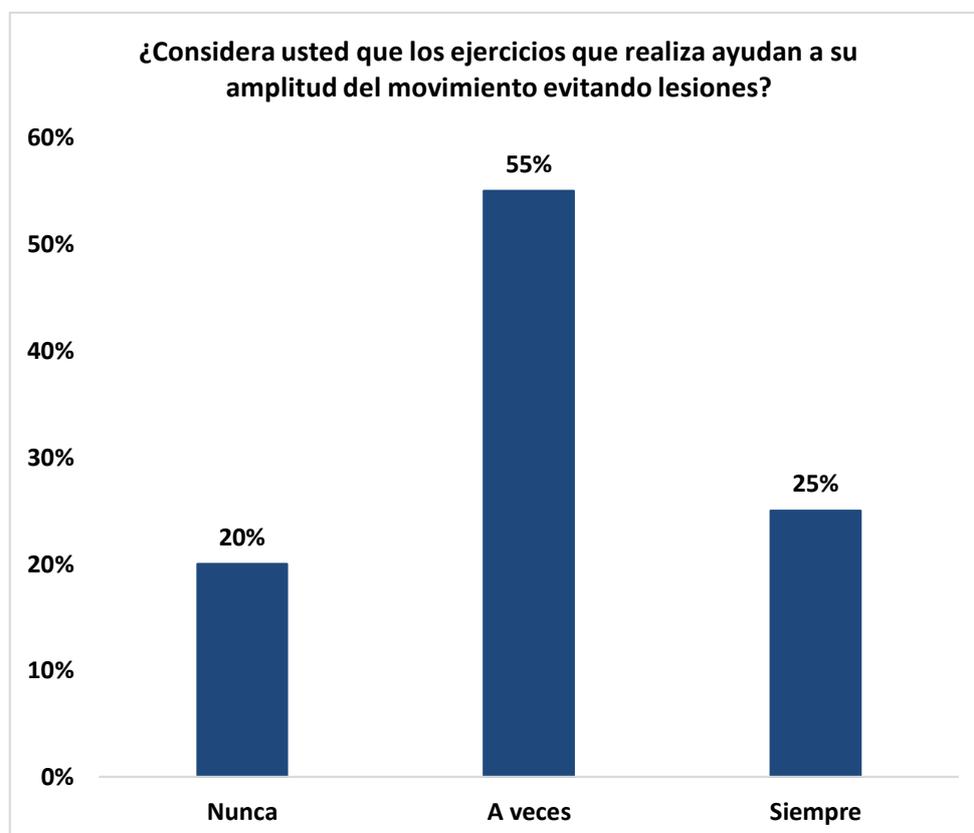


Figura 10 ¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su amplitud del movimiento evitando lesiones?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 20% nunca los ejercicios que realiza ayudan a su amplitud del movimiento evitando lesiones, el 55% a veces los ejercicios que realiza ayudan a su amplitud del movimiento evitando lesiones y el 25% siempre los ejercicios que realiza ayudan a su amplitud del movimiento evitando lesiones.

Tabla 11

¿Usted alguna vez ha sufrido una fractura durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 2          | 10%        |
| A veces   | 8          | 40%        |
| Siempre   | 10         | 50%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

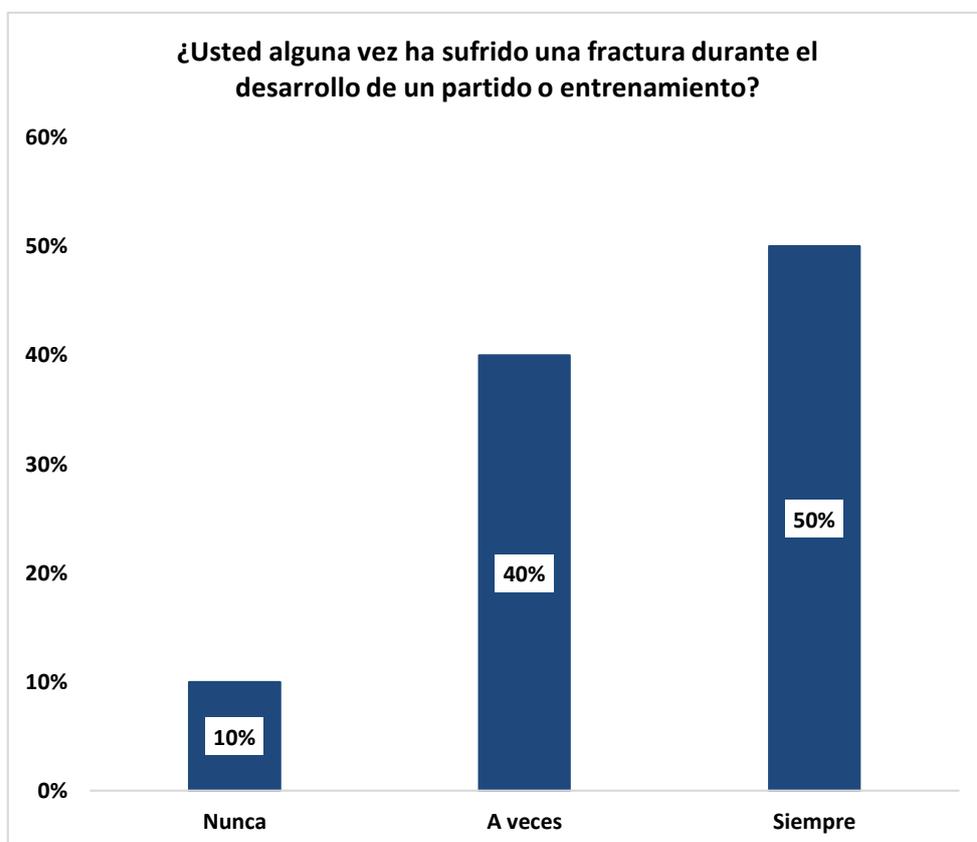


Figura 11 ¿Usted alguna vez ha sufrido una fractura durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 10% nunca ha sufrido una fractura durante el desarrollo de un partido o entrenamiento, el 40% a veces ha sufrido una fractura durante el desarrollo de un partido o entrenamiento y el 50% siempre ha sufrido una fractura durante el desarrollo de un partido o entrenamiento.

Tabla 12

¿Usted alguna vez ha sufrido un esguince durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 6          | 30%        |
| A veces   | 4          | 20%        |
| Siempre   | 10         | 50%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

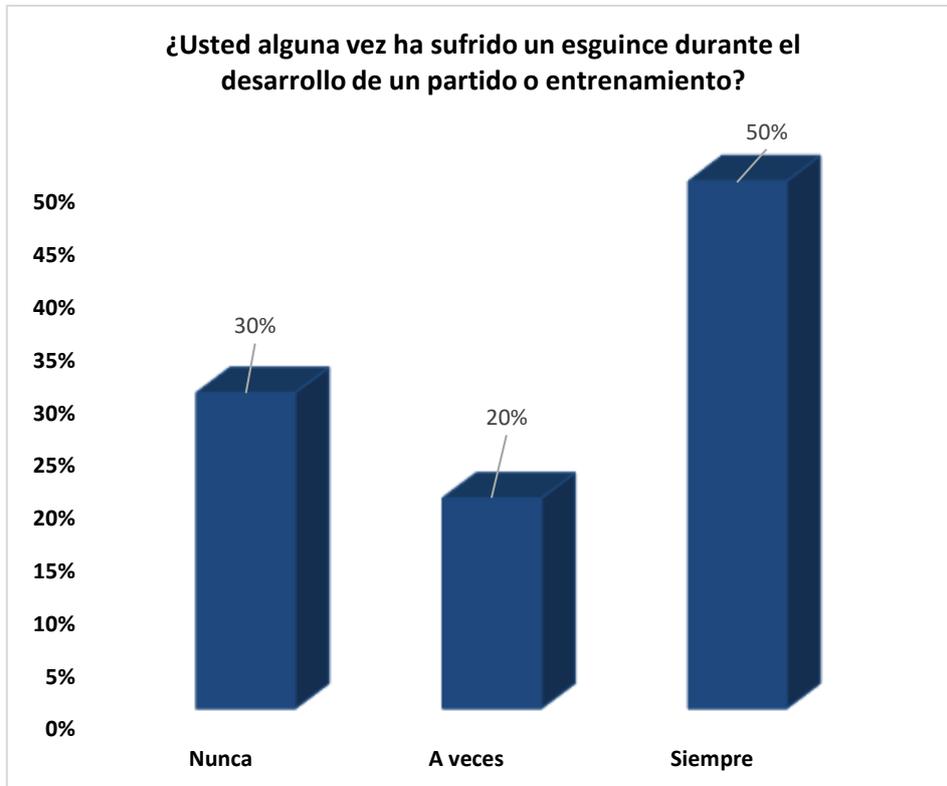


Figura 12 ¿Usted alguna vez ha sufrido un esguince durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 30% nunca ha sufrido un esguince durante el desarrollo de un partido o entrenamiento, el 20% a veces ha sufrido un esguince durante el desarrollo de un partido o entrenamiento y el 50% siempre ha sufrido un esguince durante el desarrollo de un partido o entrenamiento.

Tabla 13

¿Usted alguna vez ha sufrido una luxación durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 5          | 25%        |
| A veces   | 8          | 40%        |
| Siempre   | 7          | 35%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

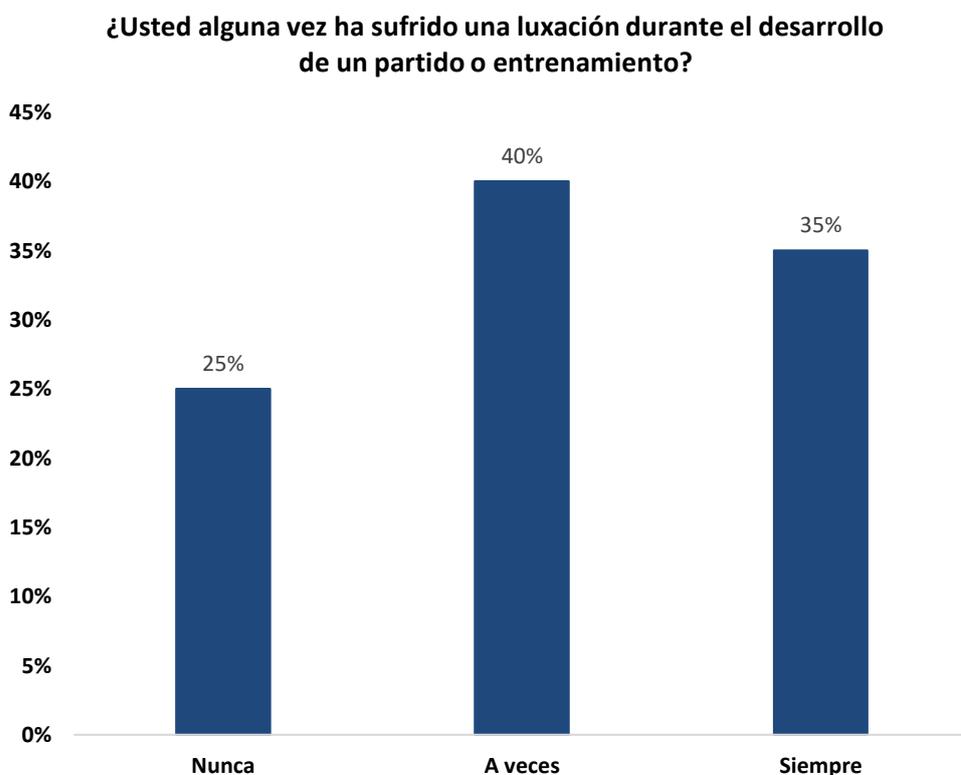


Figura 13 ¿Usted alguna vez ha sufrido una luxación durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 25% nunca ha sufrido una luxación durante el desarrollo de un partido o entrenamiento, el 40% a veces ha sufrido una luxación durante el desarrollo de un partido o entrenamiento y el 35% siempre ha sufrido una luxación durante el desarrollo de un partido o entrenamiento.

Tabla 14

¿Usted alguna vez ha sufrido una tendinosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 3          | 15%        |
| A veces   | 5          | 25%        |
| Siempre   | 12         | 60%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

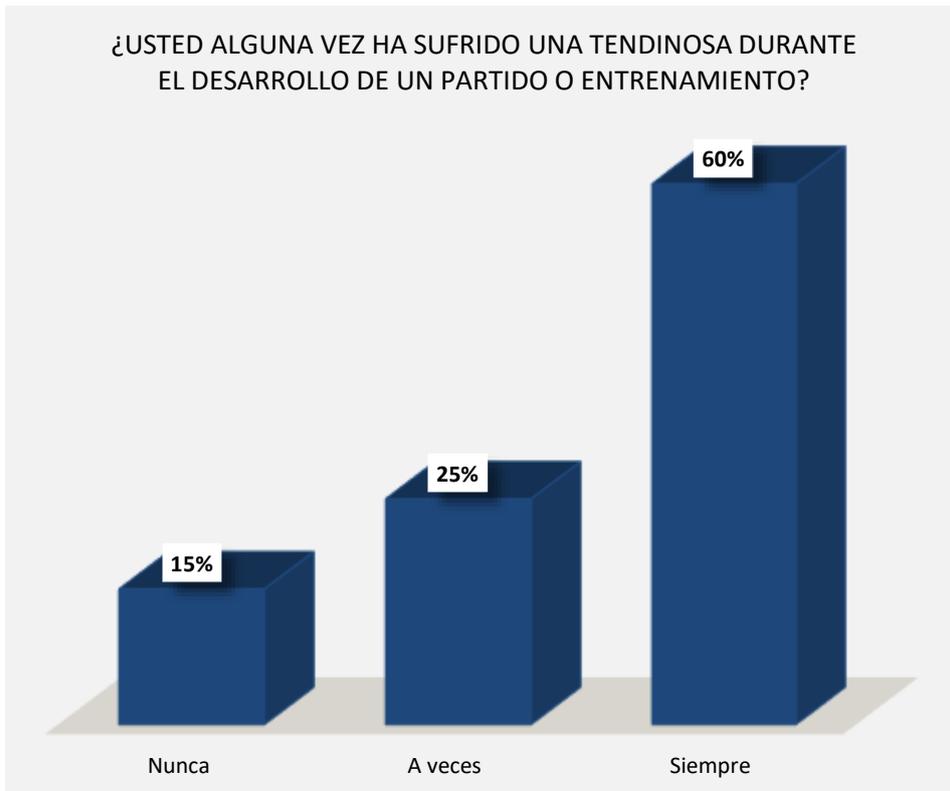


Figura 14 ¿Usted alguna vez ha sufrido una tendinosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 15% nunca ha sufrido una tendinosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento, el 25% a veces ha sufrido una tendinosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento y el 60% siempre ha sufrido una tendinosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento.

Tabla 15

¿Usted alguna vez ha sufrido una ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 6          | 30%        |
| A veces   | 7          | 35%        |
| Siempre   | 7          | 35%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

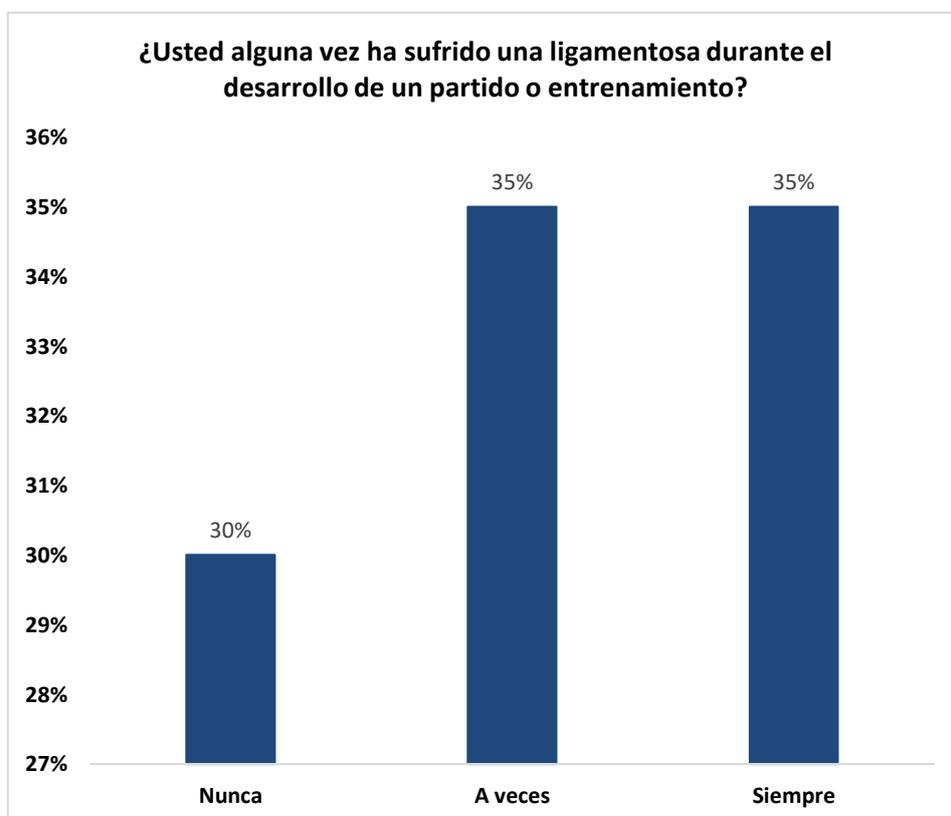


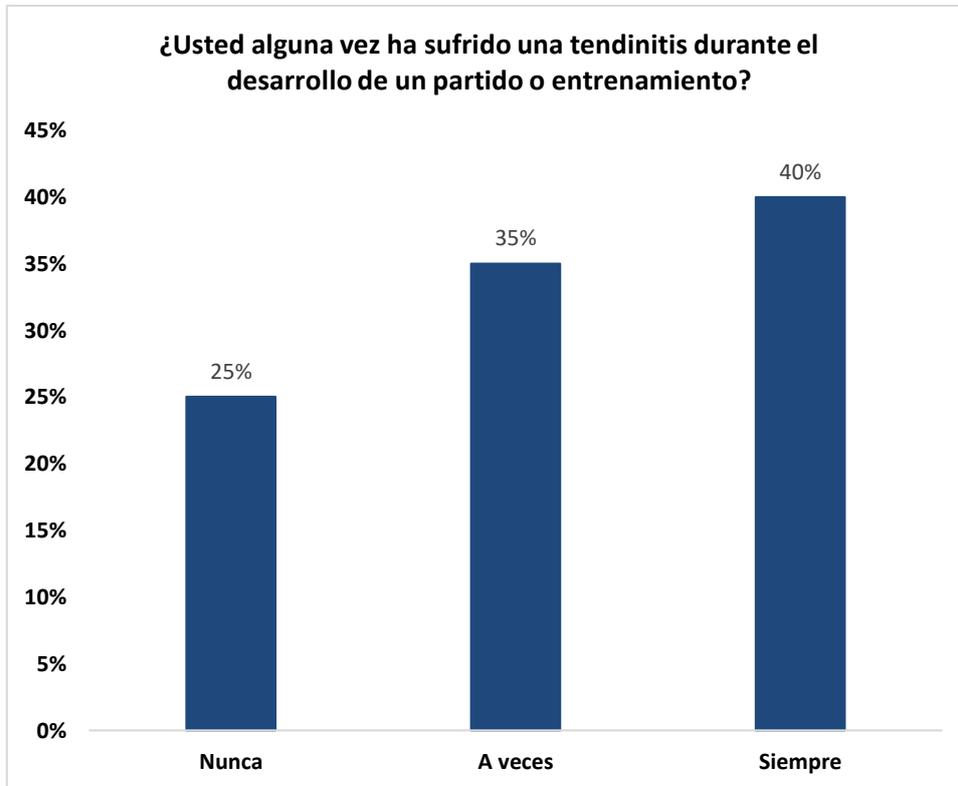
Figura 15 ¿Usted alguna vez ha sufrido una ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 30% nunca ha sufrido una ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento, el 35% a veces ha sufrido una ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento y el 35% siempre ha sufrido una ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento.

Tabla 16

*¿Usted alguna vez ha sufrido una tendinitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?*

| <b>INDICADOR</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>PORCENTAJE</b> |
|------------------|-------------------|-------------------|
| Nunca            | 5                 | 25%               |
| A veces          | 7                 | 35%               |
| Siempre          | 8                 | 40%               |
| <b>TOTAL</b>     | <b>20</b>         | <b>100%</b>       |



*Figura 16* ¿Usted alguna vez ha sufrido una tendinitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 25% nunca ha sufrido una tendinitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento, el 35% a veces ha sufrido una tendinitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento y el 40% siempre ha sufrido una tendinitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento.

Tabla 17

¿Usted alguna vez ha sufrido una periostitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 3          | 15%        |
| A veces   | 5          | 25%        |
| Siempre   | 12         | 60%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

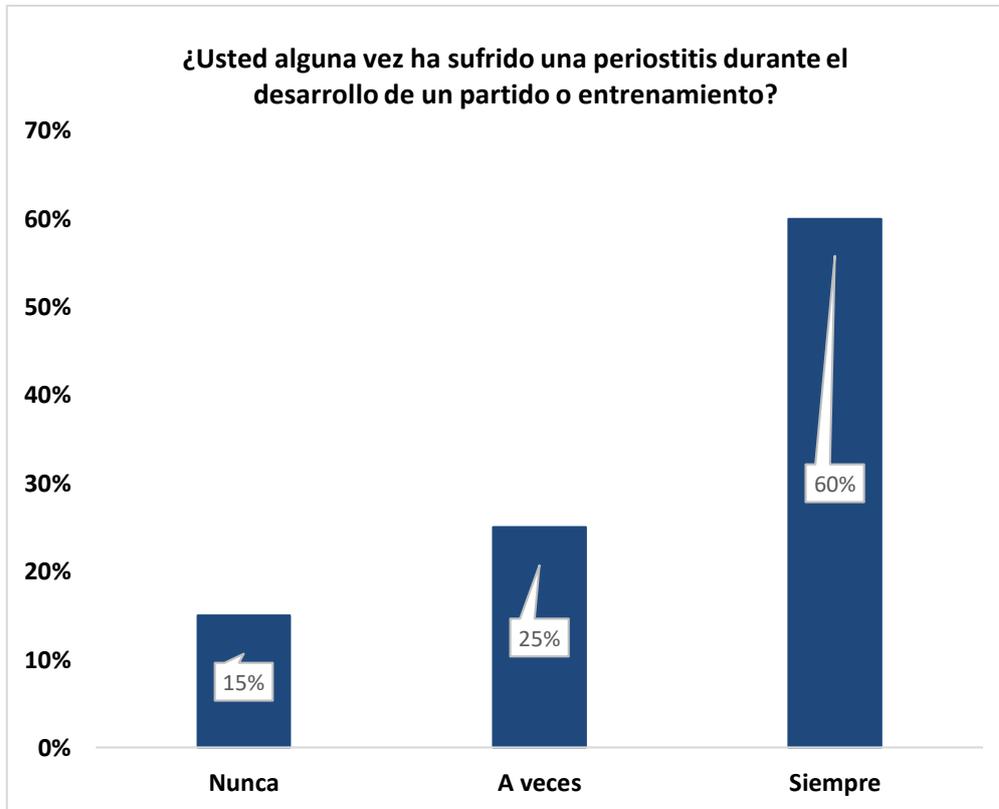


Figura 17 ¿Usted alguna vez ha sufrido una periostitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 15% nunca ha sufrido una periostitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento, el 25% a veces ha sufrido una periostitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento y el 60% siempre ha sufrido una periostitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento.

Tabla 18

¿Usted alguna vez ha sufrido una bursitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 5          | 25%        |
| A veces   | 9          | 45%        |
| Siempre   | 6          | 30%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

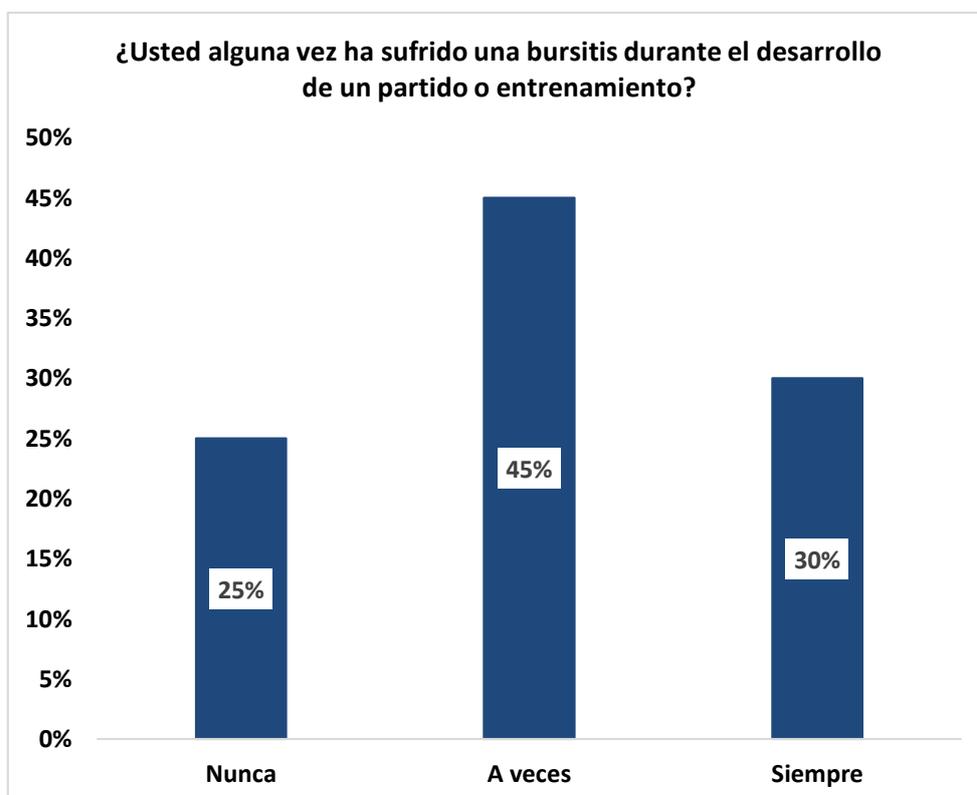


Figura 18 ¿Usted alguna vez ha sufrido una bursitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 25% nunca ha sufrido una bursitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento, el 45% a veces ha sufrido una bursitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento y el 30% siempre ha sufrido una bursitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento.

Tabla 19

¿Usted alguna vez ha sufrido una osteocondritis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 8          | 40%        |
| A veces   | 7          | 35%        |
| Siempre   | 5          | 25%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

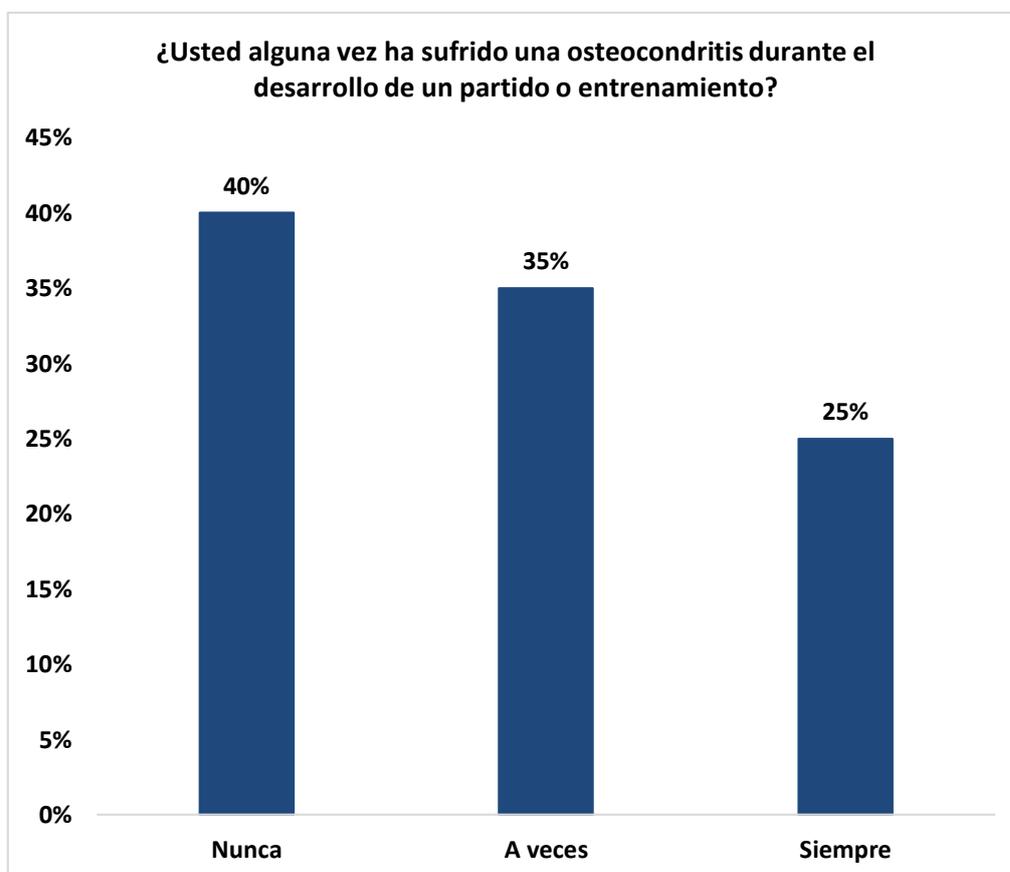


Figura 19 ¿Usted alguna vez ha sufrido una osteocondritis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 40% nunca ha sufrido una osteocondritis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento, el 35% a veces ha sufrido una osteocondritis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento y el 25% siempre ha sufrido una osteocondritis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento.

Tabla 20

¿Usted alguna vez ha sufrido una fractura ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

| INDICADOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------|------------|------------|
| Nunca     | 4          | 20%        |
| A veces   | 9          | 45%        |
| Siempre   | 7          | 35%        |
| TOTAL     | 20         | 100%       |

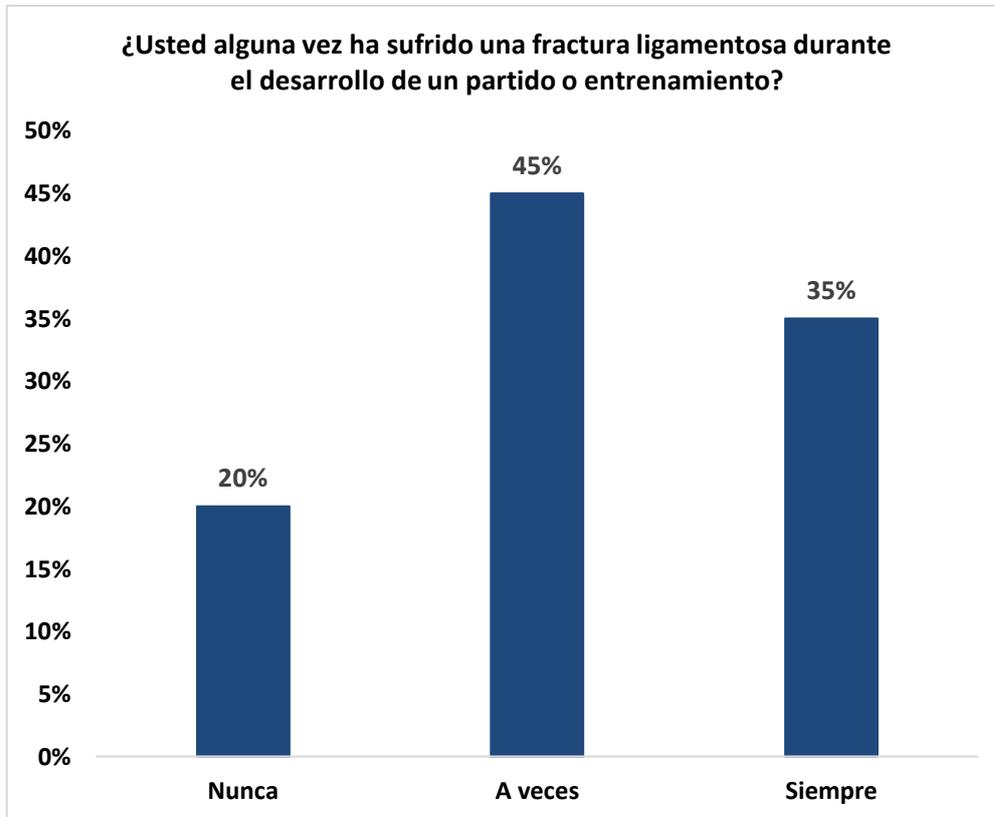


Figura 20 ¿Usted alguna vez ha sufrido una fractura ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a los 20 jugadores del Club Sport Santa Rosa de Chancay de los cuales; el 20% nunca ha sufrido una fractura ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento, el 45% a veces ha sufrido una fractura ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento y el 35% siempre ha sufrido una fractura ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento.

# CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 5. 1. DISCUSIÓN

De los resultados que se han obtenido se afirma la hipótesis alternativa el entrenamiento propioceptivo se relaciona con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de fútbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023, dichos resultados tienen relación con el siguiente autor: Amaya, Rivera, & Quinteros (2021) en su tesis titulada *“Beneficios de la aplicación de ejercicios propioceptivos en el tratamiento fisioterapéutico del esguince de tobillo a futbolistas profesionales”*, su objetivo es evaluar los provechos attained del análisis hecho sobre la terapia fisoterapêutica del esguince de tobillo que tiene como etapa final el tratamiento en los deportistas del Club Valle del Chota, de la provincia de Imbabura, durante el año 2021, concluye que: La sugerencia del procedimiento permitió establecer una manera objetiva y eficaz de aplicar los tratamientos, brindando mejoras en la condición corporal del paciente debido a que le proporciona al cuerpo la habilidad de notar la acción y posición de las articulaciones, los sentimientos que tiene, y la capacidad del cerebro para responder a estos estímulos. Recomando nuevamente a los usuarios para que transmitan de manera correcta los datos (p. 99).

## 5. 2. CONCLUSIONES

**Primera:** Se concluye que el entrenamiento propioceptivo que brinda el entrenador a los deportistas del Sport Santa Rosa es mínimo lo que tiene como consecuencia ciertos tipos de lesiones.

**Segunda:** Se concluye que los deportistas del Club en su mayoría han sufrido lesiones como fracturas, esguinces, luxaciones, tendinitis que son las lesiones que pertenecen al tipo de accidente deportivo, teniendo tratamientos largos para que puedan recuperarse al 100% y volver a rendir en el campo.

**Tercera:** Se concluye que los deportistas en su mayoría han tenido lesiones deportivas por sobre carga y como consecuencia han sufrido de tendinitis, periostitis, bursitis y etc., lo que como consecuencia tiene un tratamiento que toma un tiempo determinado.

**Cuarta:** Se concluye que los ejercicios que realiza el entrenador es básico por lo que no ayuda a mejorar los reflejos que todo deportista debe tener para ser eficiente en el campo y realizar jugadas que son improvisadas pero que conllevan a un excelente resultado.

### 5. 3. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda al entrenador de Club a capacitarse con respecto a los ejercicios de propiocepción y la manera de enseñarle a los deportistas para que estos aprendan a realizarlos correctamente para evitar las lesiones dentro del campo o durante los entrenamientos.

**Segunda:** Se recomienda al personal técnico tener constantemente a una persona especialista en lesiones leves para tratarlos a tiempo evitando que se complique la lesión y tome tiempo su recuperación.

**Tercera:** Se recomienda que, cuando un deportista tenga alguna lesión por muy leve que sea deben recomendarle descanso para evitar complicaciones futuras, el descanso debe ser constante y seguido correctamente por el deportista.

## CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

### 6. 1. Fuentes Bibliográficas

Amaya, E., Rivera, M., & Quinteros, E. (2021). beneficios de la aplicación de ejercicios propioceptivos en el tratamiento fisioterapéutico del esguince de tobillo a futbolistas profesionales. *Pregrado*. Universidad de El Salvador, San Miguel, El Salvador.

Basion, C. (2020). *¿Qué es la Propiocepción? Importancia de los ejercicios propioceptivos en la recuperación de lesiones?* Obtenido de <https://www.clinicabasion.com/la-propiocepcion-en-la-recuperacion-de-lesiones/>

Bravo, J., Chaves, J., Urria, R., & Verdugo, H. (2020). disminución de lesiones deportivas del tren inferior a través de un programa de entrenamiento propioceptivo. *Pregrado*. Instituto Nacional del Fútbol, Santiago de Chile, Chile.

Camacho, B. (2016). el entrenamiento propioceptivo en la prevención de lesiones deportivas de corredores de fondo de la Federación Deportiva de Tungurahua, del Cantón Ambato, provincia de Tungurahua. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Cano, A. (21 de 09 de 2023). *¿Qué son las lesiones deportivas?* Obtenido de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/lesiones-deportivas#>

Efad. (25 de 05 de 2020). *Ejercicios de propiocepción: qué son y para qué sirven*. Obtenido de <https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/ejercicios-de-propiocepcion-que-son-y-para-que-sirven>

- Guevara, E. (2021). Reducción del riesgo de lesiones a través de los ejercicios excéntricos-propioceptivos y de CORE en el equipo de fútbol juvenil del CIPPC La Margarita. *Pregrado*. Benemerita Universidad Autonoma de Puebla, Puebla, Mexico.
- Medina, C. (2020). El papel de los programas de acondicionamiento miofascial en la prevención y tratamiento de trastornos musculoesqueléticos en deportistas amateur Clinica San Pablo 2019. *Posgrado*. Universidad San Martin de Porre, Lima, Perú.
- Montes, C., & Rivera, E. (2019). Efectos de los ejercicios propioceptivos sobre el dolor, rango articular y fuerza muscular en pacientes con artritis de rodilla en el Hospital Nacional Hipólito Unanue. *Prgrado*. Universidad Católica Sede Sapiense, Lima, Perú.
- Moreno, S., & Rodriguez, E. (2018). *Lesiones Deportivas: qué son, causas y tipo*. Obtenido de <https://clinalgia.com/lesiones-deportivas-que-son-causas-tipo/>
- Nih. (2021). *Lesiones deportivas*. Obtenido de <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lesiones-deportivas#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20%E2%80%9Clesión%20deportiva%E2%80%9D%20se,los%20ligamentos%20y%20los%20huesos.>
- Pañi, D., & Salazar, L. (2023). Revisión Bibliográfica de Ejercicios de Propiocepción para el Fútbol en la Categoría Infantil. *Pregrado*. Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Quintana, D., & Lliuyacc, M. (2019). “Efectos del entrenamiento propioceptivo en la estabilidad de tobillo en deportistas mujeres de futsal, durante el 2019. *Pregrado*. Universidad Norbert Wiener, Lima, Perú.

- Quiroz, F. (2022). Investigación bibliográfica sobre la efectividad del entrenamiento propioceptivo para prevenir lesiones en el atletismo. *Pregrado*. Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Sanchez, P. (2018). *Entrenamiento propioceptivo*. Obtenido de <https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-propioceptivo/>
- Tarantino, F. (01 de 11 de 2004). *Propiocepcion: introducción teórica*. Obtenido de <https://www.efisioterapia.net/articulos/propiocepcion-introduccion-teorica>
- Tarantino, F. (18 de 12 de 2018). *¿Qué es la propiocepción?* Obtenido de <https://entrenamientopropioceptivo.com/que-es-la-propiocepcion/>
- Tena. (2019). *Toma el control de tu cuerpo con ejercicios de propiocepción*. Obtenido de <https://www.tena.es/hombres/como-tomar-el-control/mantente-activo/entrenamiento-propioceptivo#:~:text=El%20entrenamiento%20propioceptivo%20sincroniza%20los,el%20control%20de%20nuestro%20cuerpo.>
- Veritas. (03 de 12 de 2019). *Lesiones deportivas más frecuentes y qué puedes hacer para prevenirlas*. Obtenido de <https://www.veritasint.com/blog/es/cuales-lesiones-deportivas-mas-frecuente-puedes-prevenirlas/>
- Zamora, E., & Palza, R. (2018). efectos de un programa de propiocepción para aumentar el balance dinámico en deportistas universitarios. *Pregrado*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

# **ANEXOS**

## Anexo

### Matriz de consistencia

**TÍTULO:** ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO Y PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS EN JUGADORES DE FUTBOL DE SPORT

SANTA ROSA DE CHANCHAY, 2023.

| PROBLEMA   | OBJETIVOS   | HIPOTESIS   | VARIABLE   | DIMENSIONES   | METODOLOGIA   |
|--|---|---|--|---|---|
| <p><b>PROBLEMA GENERAL:</b><br/>¿Cómo se relaciona el entrenamiento propioceptivo y la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</b><br/>¿Cómo se relaciona el entrenamiento propioceptivo y coordinación con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023?</p> <p>¿Cómo se relaciona el entrenamiento propioceptivo y fuerza con la prevención de</p> | <p><b>OBJETIVO GENERAL:</b><br/>Determinar la relación del entrenamiento propioceptivo y la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b><br/>Determinar la relación del entrenamiento propioceptivo y coordinación con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.</p> <p>Determinar la relación del entrenamiento propioceptivo y fuerza con la prevención de</p> | <p><b>HIPOTESIS GENERAL:</b><br/>El entrenamiento propioceptivo se relaciona con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.</p> <p><b>HIPOTESIS ESPECIFICOS:</b><br/>El entrenamiento propioceptivo coordinación se relaciona con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.</p> <p>El entrenamiento propioceptivo y fuerza se relaciona con la prevención de</p> | <p>VARIABLE<br/>X</p> <p>entrenamiento propioceptivo</p> <p>VARIABLE<br/>Y</p> | <p>X1=<br/>Entrenamiento propioceptivo y coordinación</p> <p>X2=<br/>Entrenamiento propioceptivo y fuerza</p> <p>X3=<br/>Entrenamiento propioceptivo y flexibilidad</p> | <p><b>NIVEL DE INVESTIGACION:</b><br/>correlacional</p> <p><b>DISEÑO DE LA INVESTIGACION</b><br/>No experimental</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACION</b><br/>Aplicada</p> <p><b>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION:</b><br/>Cuantitativo</p> <p><b>POBLACION:</b><br/>20 jugadores</p> <p><b>MUESTRA:</b><br/>20 jugadores</p> <p><b>ESTADISTICO DE PRUEBA:</b><br/>Spss</p> <p><b>TECNICA:</b><br/>Encuesta</p> |

|   |  |   |                            |  |   |
|---|--|---|----------------------------|--|---|
| <p>lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023?</p> <p>¿Cómo se relaciona el entrenamiento propioceptivo y flexibilidad con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023?</p> | <p>lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.</p> <p>Determinar la relación del entrenamiento propioceptivo y flexibilidad con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.</p> | <p>lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.</p> <p>El entrenamiento propioceptivo y flexibilidad se relaciona con la prevención de lesiones deportivas en jugadores de futbol de Sport Santa Rosa de Chancay, 2023.</p> | <p>lesiones deportivas</p> | <p>Y1= Accidente deportivo</p> <p>Y2= Sobrecarga</p> | <p><b>INSTRUMENTOS:</b><br/>Cuestionario</p> <p><b>10 preguntas para medir la variable X</b><br/><b>10 Preguntas para medir la variable Y</b></p> |
|---|--|---|----------------------------|--|---|



## ENCUESTA

**A LOS JUGADORES DE FUTBOL DE SPORT SANTA ROSA DE CHANCHAY,  
2023.**

### INSTRUCCIÓN

Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

**1=Nunca; 2=A veces; 3=Siempre**

| <b>ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO</b>                   |   |                     |          |          |
|--|---|---------------------|----------|----------|
| <b>I. Entrenamiento propioceptivo y coordinación</b> |   | <b>Calificación</b> |          |          |
|  |   | <b>1</b>            | <b>2</b> | <b>3</b> |
| 1.   | ¿Consideras que al momento de entrenar regulas el tiempo-espacio de los ejercicios indicados por el entrenador? |                     |          |          |
| 2.   | ¿Considera usted que los ejercicios realizados mejora su equilibrio en los partidos?                            |                     |          |          |
| 3.   | ¿Considera usted que los ejercicios realizados mejora su ritmo en los partidos?                                 |                     |          |          |
| 4.   | ¿Considera usted que los ejercicios realizados ayudan a su orientación en el espacio durante los partidos?      |                     |          |          |
| <b>II. Entrenamiento propioceptivo y fuerza</b>      |   | <b>Calificación</b> |          |          |
|  |   | <b>1</b>            | <b>2</b> | <b>3</b> |
| 5.   | ¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación funcional?     |                     |          |          |
| 6.   | ¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos ayudan a su adaptación estructural?   |                     |          |          |

|  |  |                     |   |   |
|--|--|---------------------|---|---|
| 7.   | ¿Considera usted que los ejercicios realizados durante los entrenamientos mejoran su reflejo?          |                     |   |   |
| <b>III. Entrenamiento propioceptivo y flexibilidad</b> |  |                     |   |   |
| 8.   | ¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su estiramiento evitando lesiones?            |                     |   |   |
| 9.   | ¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su relajación muscular evitando lesiones?     |                     |   |   |
| 10.  | ¿Considera usted que los ejercicios que realiza ayudan a su amplitud del movimiento evitando lesiones? |                     |   |   |
| <b>LESIONES DEPORTIVAS</b>                             |  |                     |   |   |
| <b>IV. Accidente deportivo</b>                         |  | <b>Calificación</b> |   |   |
|  |  | 1                   | 2 | 3 |
| 11.  | ¿Usted alguna vez ha sufrido una fractura durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?         |                     |   |   |
| 12.  | ¿Usted alguna vez ha sufrido un esguince durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?          |                     |   |   |
| 13.  | ¿Usted alguna vez ha sufrido una luxación durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?         |                     |   |   |
| 14.  | ¿Usted alguna vez ha sufrido una tendinosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?        |                     |   |   |
| 15.  | ¿Usted alguna vez ha sufrido una ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?      |                     |   |   |
| <b>V. Sobrecarga</b>                                   |  | <b>Calificación</b> |   |   |
|  |  | 1                   | 2 | 3 |
| 16.  | ¿Usted alguna vez ha sufrido una tendinitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?       |                     |   |   |
| 17.  | ¿Usted alguna vez ha sufrido una periostitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?      |                     |   |   |

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 18. | ¿Usted alguna vez ha sufrido una bursitis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?             |  |  |  |
| 19. | ¿Usted alguna vez ha sufrido una osteocondritis durante el desarrollo de un partido o entrenamiento?       |  |  |  |
| 20. | ¿Usted alguna vez ha sufrido una fractura ligamentosa durante el desarrollo de un partido o entrenamiento? |  |  |  |