

## Resumen

El fútbol masculino ecuatoriano es una de los deportes más conocidos y practicados en el país, en cualquier ámbito o etapa de su vida, en esta ocasión se ha tomado como muestra de estudio al equipo de fútbol cuyo nombre es “Cumbayá Fútbol Club” mismo que se encuentra participando en la serie B del fútbol ecuatoriano, en el cual se aplicó el estudio de la propiocepción para el mantenimiento del equilibrio, ver su incidencia y cómo influye en el mejoramiento del salto en el cabeceo, para aquello se realizó una batería de pre test en la cual, se estudió los comportamiento de sus dos extremidades inferiores con la aplicación de 4 test para pierna derecha y mismo test para la pierna izquierda, posterior se realizó un trabajo de ejercicios de propiocepción, de 2 sesiones a la semana por 2 meses, posterior se volvió a topar los pos test y se correlacionaron, en el cual se pudo identificar que existió una mejoría en sus resultados a nivel individual y a nivel grupal.

De esta manera se comprobó la hipótesis planteada, influyendo e incidiendo de forma positiva el mejoramiento del salto en el cabeceo de los jugadores del “Cumbayá Fútbol Club” a través de la propuesta planteada correspondientes a los ejercicios de propiocepción.

Palabras claves:

- **PROPIOCEPCIÓN**
- **SALTO**
- **CABECEO**
- **FUTBOL**

## **Abstract**

Ecuadorian men's soccer is one of the most well-known and practiced sports in the country, in any field or stage of their life, on this occasion the soccer team whose name is "Cumbayá Fútbol Club" was taken as a study sample. is participating in series B of Ecuadorian soccer, in which the study of proprioception was applied to maintain balance, see its incidence and how it influences the improvement of the jump in the pitch, for that a battery of pretest in which, the behavior of its two lower extremities was studied with the application of 4 tests for the right leg and the same test for the left leg, later a proprioception exercise work was carried out, of 2 sessions a week for 2 months Afterwards, the post-tests were met again and they were correlated, in which it was possible to identify that there was an improvement in their results at the individual level and at the group level.

In this way, the silver hypothesis was verified, influencing and positively influencing the improvement of the jump in the heading of the players of the "Cumbaya Fútbol Club" through the proposed proposal corresponding to proprioception exercises.

Keywords:

- **OWNERSHIP**
- **JUMP**
- **NODING**
- **SOCCER**