



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRÍA

Entrenamiento Deportivo

PROYECTO DE TITULACIÓN

TEMA:

Propiocepción y su influencia en la ejecución de técnica de defensa personal en practicantes de Jiu Jitsu de 8-12 años en academia Hulk Sports en la ciudad de Quito período Junio – Noviembre 2021.

AUTOR:

Lic. Jessica Gallo

AÑO 2022

PROPIOCEPCIÓN

LESIONES

MEJORAR
FUNCIONES
MOTORAS

CONEXIONES

JUIJITSU



Formulación del Problema

1. ¿Cómo Influye la propiocepción en la ejecución de técnicas de defensa personal en los practicantes de Jiu-jitsu brasileño de 8-12 años en la academia Hulk Sport de la ciudad de Quito en el período Junio- Noviembre 2021?

Objetivo General

Comprobar si la propiocepción influye en la ejecución de técnicas de defensa personal en practicantes de Jiujitsu brasileño.

Objetivos Específicos

- Caracterizar los componentes de la propiocepción que influyen en la ejecución de movimientos
- Evaluar la propiocepción y la técnica en los niños practicantes de bjj
- Analizar de forma cuantitativa los ejercicios propioceptivos en la ejecución de la técnica de defensa personal

PROPIOCEPCIÓN



LA PROPIOCEPCIÓN TAMBIÉN DENOMINADA SENSIBILIDAD PROFUNDA, LA PROPIOCEPCIÓN PERMITE LA ORIENTACIÓN DEL CUERPO EN EL ESPACIO MEDIANTE LA PERCEPCIÓN DE LA POSICIÓN Y EL MOVIMIENTO DE NUESTRAS ARTICULACIONES

Hafeliinger, Ulla. Schuba, 2019

+
+

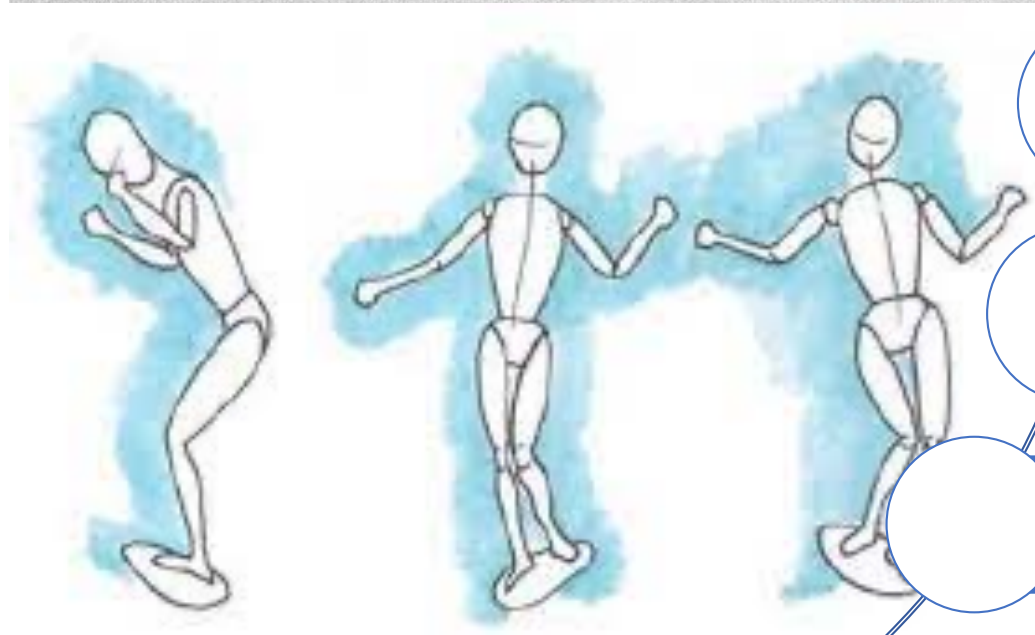
SISTEMA

POSICIÓN

MOVIMIENTO

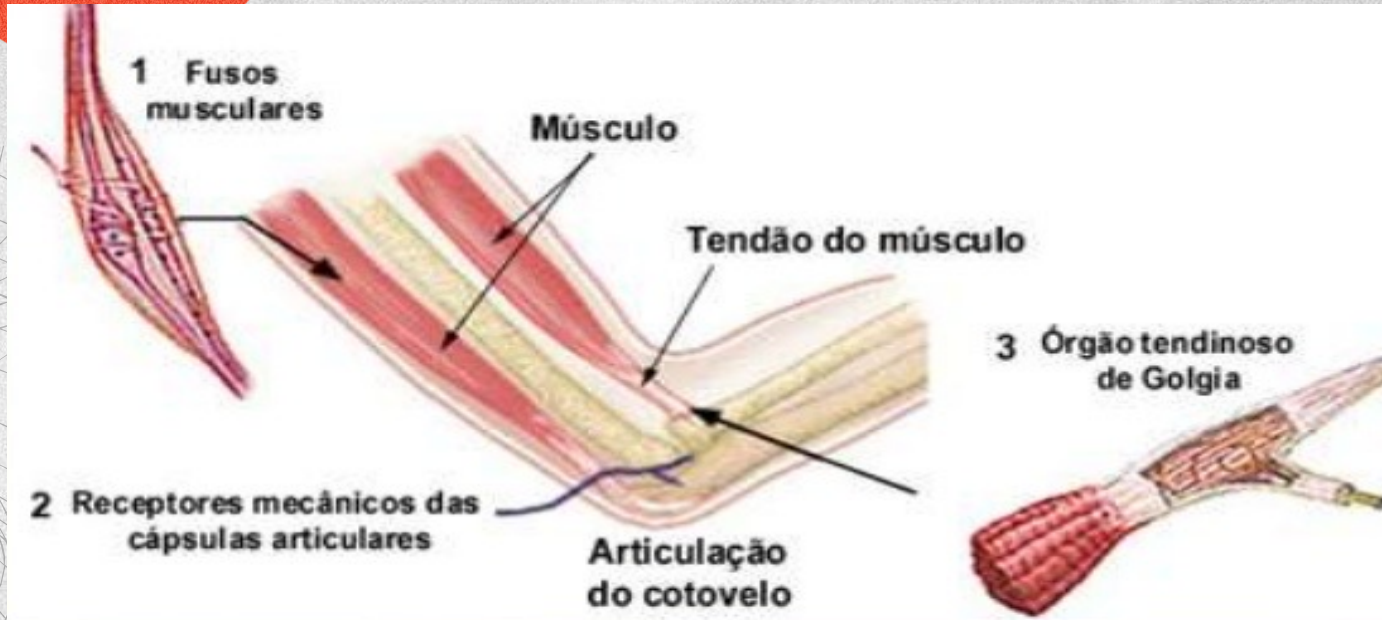
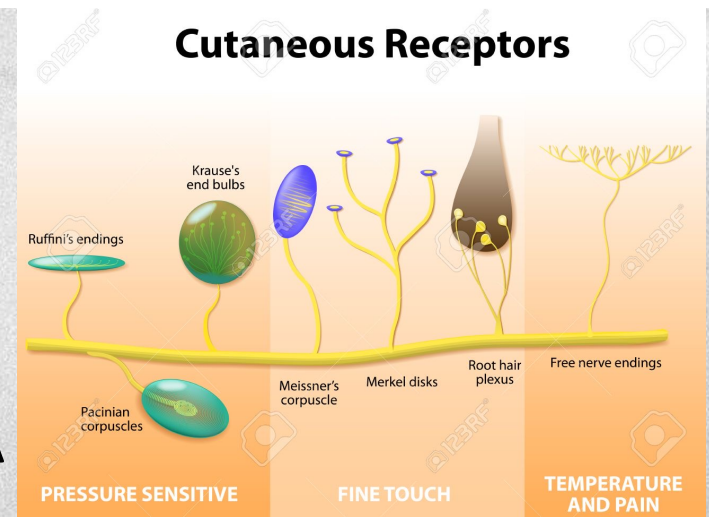
RESPONDER

CORRECTO- PRECISO





FISIOLOGÍA





Percepción de la exterior
(5 sentidos)

Receptores de información propioceptiva
(músculos, ligamentos, tendones)



VÉRTICE
CORTEZA



Capacidad de hacer los movimientos adecuados, mantener el equilibrio y el patrón postural tras la información recibida.



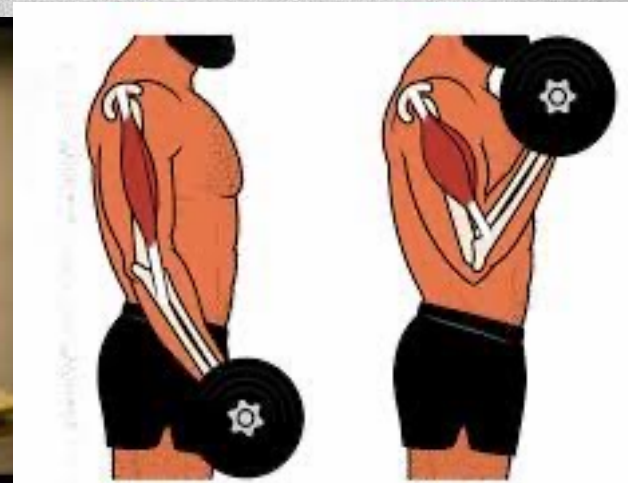
CEREBELO

PROPIOCEPCIÓN

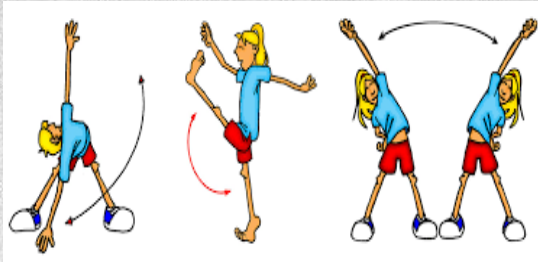
Recepción y gestión de la información recibida
(cerebro)

ASTA DORSAL
ALFA Y
GAMMA

TIPOS DE PROPIOCEPTORES



COMPONENTES DE LA PROPIOCEPCIÓN



CINESTESIA

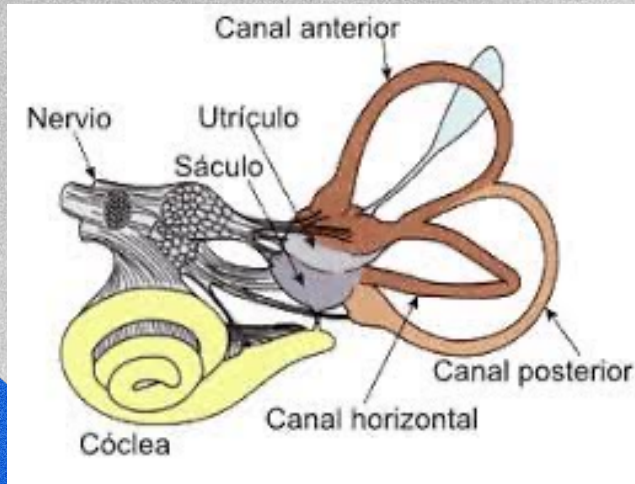


ESTATESTESIA



ACTIVIDADES
EFECTORAS

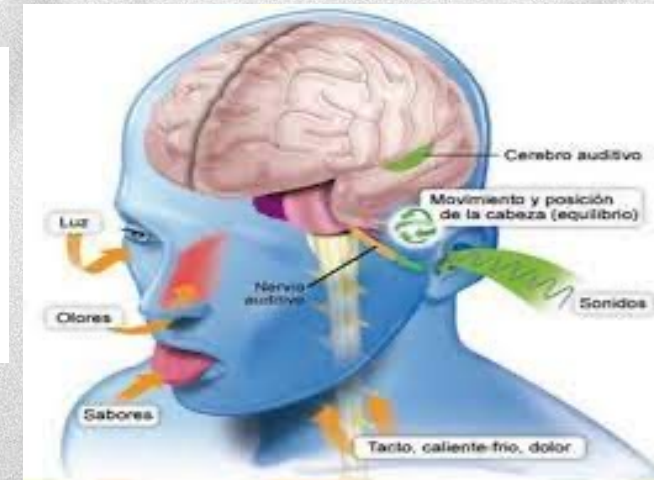
EQUILIBRIO



FISIOLÓGICO



BIOMECÁNICO



BIOLÓGICO

EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO



Equilibrio estático



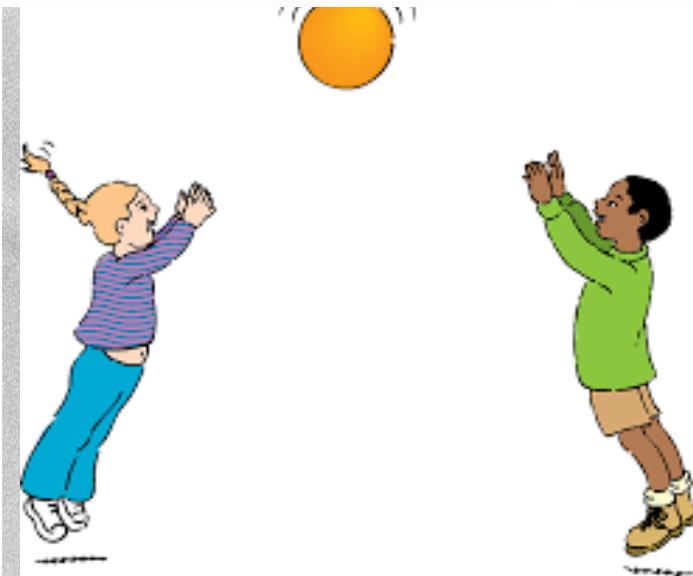
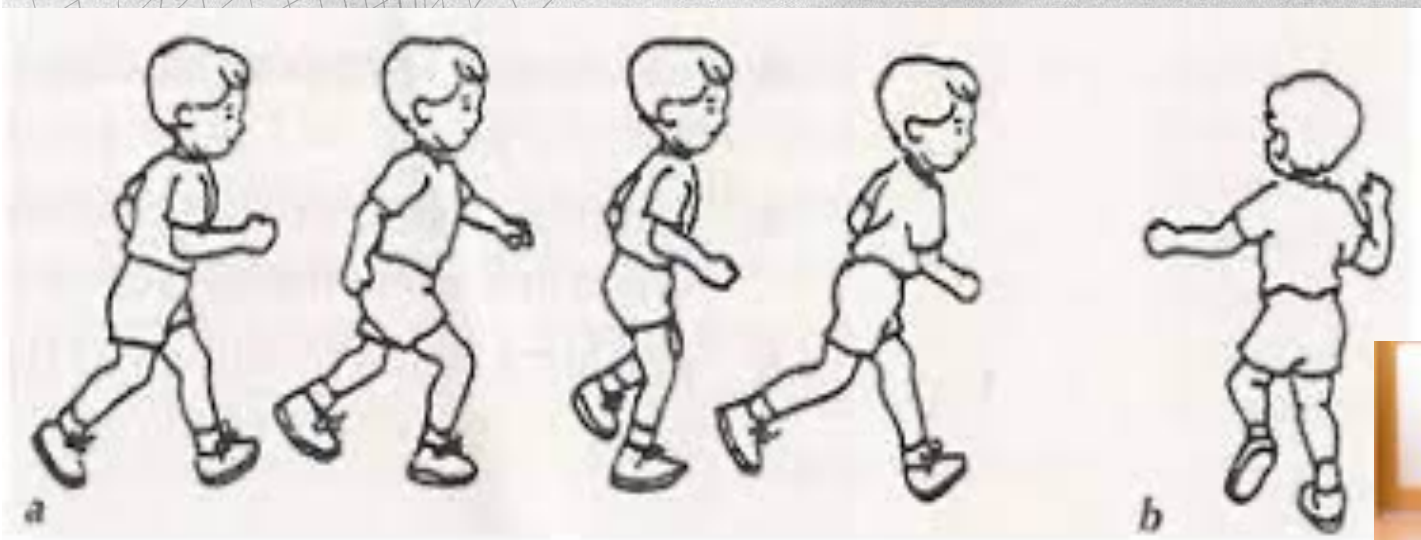
Equilibrio dinámico





COORDINACIÓN






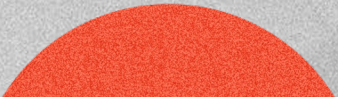
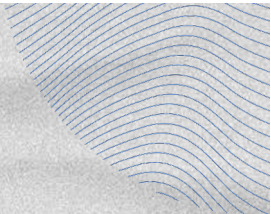


ARTES MARCIALES

SOMETIMIENTO
MEDIANTE
TÉCNICA
ESPECÍFICA

BJJ

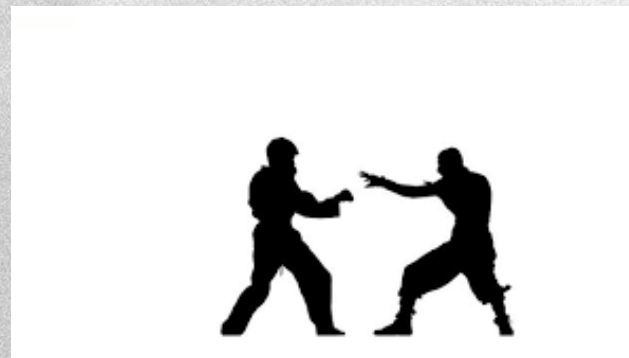
BLOQUEO
ESTRANGULAMIENTO
LUXACIONES
PROYECCIONES





DEFENSA PERSONAL

TODA DEFENSA PERSONAL TIENE QUE SER CON UN
MÍNIMO DE ESFUERZO- MÁXIMO DE EFICACIA Y CON
EL MÍNIMO RIESGO





EVALUACIÓN



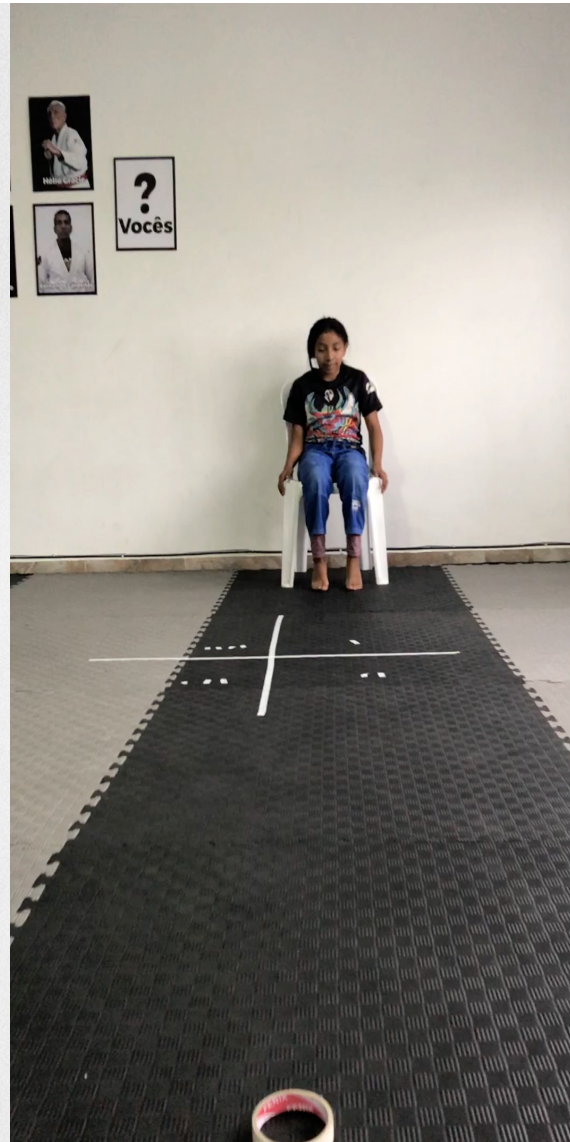
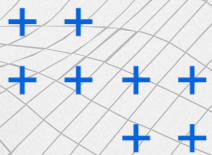
. Capacidad de marcha: Test de marcha "Time Up and Go".

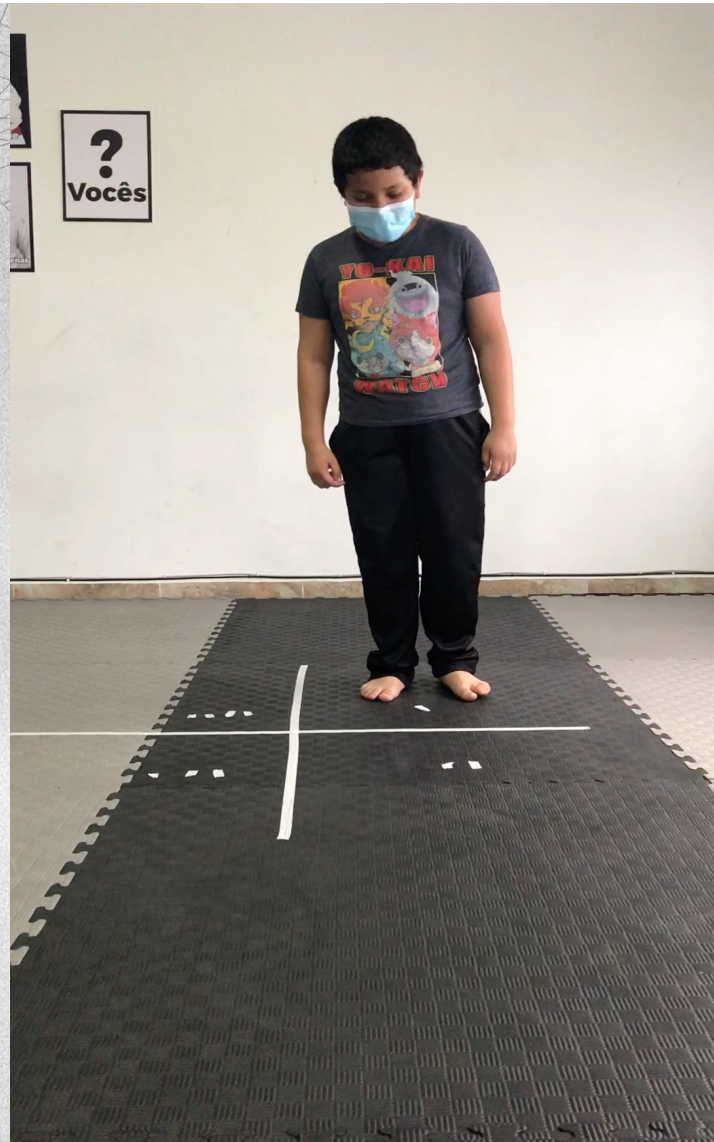
Test de los 4 cuadrantes ("Four square step test" FSST)



TÉCNICAS
Test de
marcha y
cuadrante

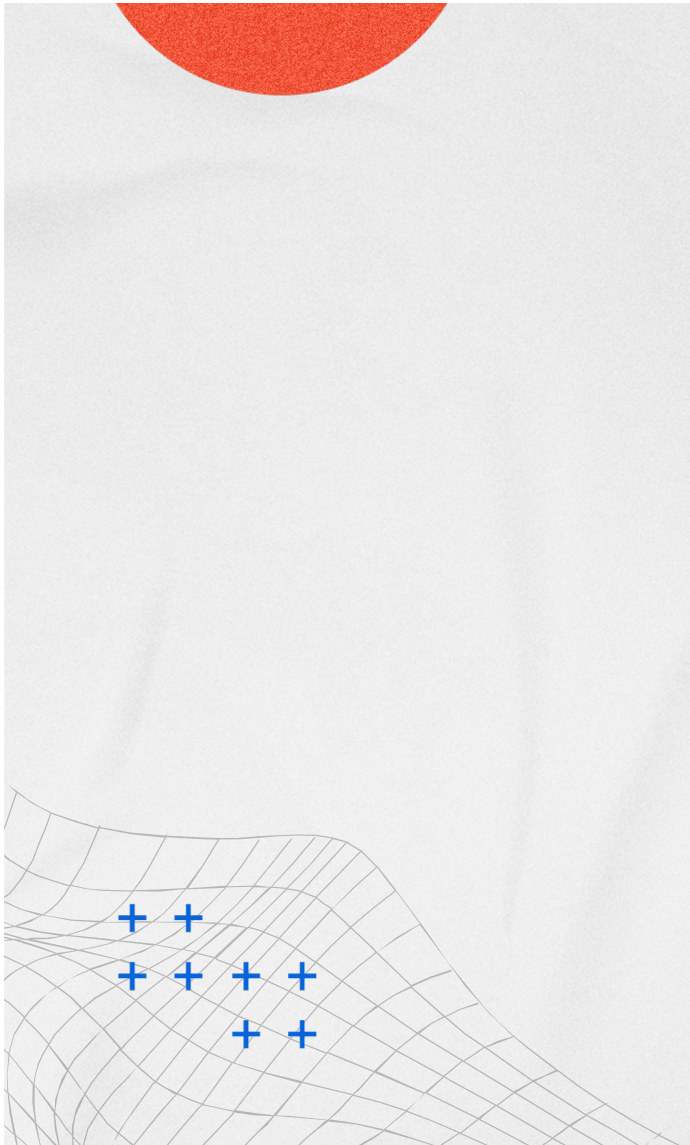
Valoraciones





Evaluación defensa de bofetada





PLAN DE EJERCICIOS



Tipos de ejercicios



1

2

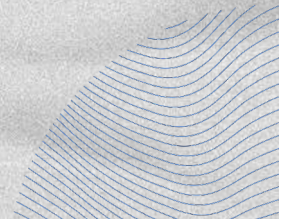
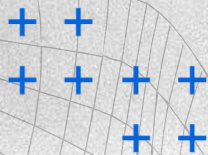


3

4



5



MARCHA													
NOMBRE	E D A D	PRIMERA EVALUACIÓN				SEGUNDA EVALUACIÓN				TERCERA EVALUACIÓN			
		1era [s]	2da [s]	3ra [s]	Prom	1era [s]	2da [s]	3ra [s]	Prom	1era [s]	2da [s]	3ra [s]	Pro m
ALISON PARREÑO	9	9,13	8,98	8,00	8,70	8,46	8,33	7,80	8,20	6,63	6,35	6,55	6,51
BRITANI CARDENAS	11	9,86	10,66	9,73	10,08	7,66	8,70	8,30	8,22	6,25	6,88	7,08	6,74
CAMILA ALMEIDA	12	7,12	10,16	9,58	8,95	9,43	9,86	10,20	9,83	10,36	10,12	9,79	10,09
DONOVAN CARDENAS	9	13,23	9,76	6,68	9,89	13,00	11,32	9,76	11,36	7,80	7,85	8,55	8,07
ISABELA PARREÑO	12	9,89	10,11	10,70	10,23	6,28	6,72	6,85	6,62	6,20	6,25	6,26	6,24
JOSUE OÑA	11	9,36	9,56	8,88	9,27	9,30	9,42	9,00	9,24	6,03	6,55	6,57	6,38
JULIAN DOMINGUEZ	10	7,10	7,88	7,70	7,56	7,37	6,13	6,77	6,76	7,27	7,04	7,11	7,14
JULIAN ROMERO	8	7,92	8,03	7,78	7,91	7,92	8,03	7,78	7,91	8,02	7,79	7,78	7,86
KAIRA LARA	8	11,20	11,34	11,22	11,25	10,90	11,20	11,20	11,10	10,79	10,73	11,12	10,88
KIARA LARA	12	7,23	7,66	7,33	7,41	7,76	6,78	7,22	7,25	6,97	7,41	7,35	7,24
LUCIANA BEDON	8	13,96	11,20	14,00	13,05	14,02	11,00	13,70	12,91	14,00	13,90	12,00	13,30
MARIA PAZ ROMERO	10	7,15	7,55	7,30	7,33	7,25	7,35	7,28	7,29	6,96	7,11	7,06	7,04
MARTIN POLO	10	7,53	7,96	7,98	7,82	7,08	8,33	8,30	7,90	5,38	7,25	5,63	6,09
NICOLE BEDON	10	7,30	8,40	8,00	7,90	7,20	7,90	7,00	7,37	7,60	6,90	7,10	7,20
WILSON BEDON	11	14,01	14,06	13,98	14,02	13,90	14,05	14,00	13,98	14,02	13,56	13,40	13,66

+ +
 + +
 + +
 + +

+ +
 + + + +
 + +

80%

MEJORA

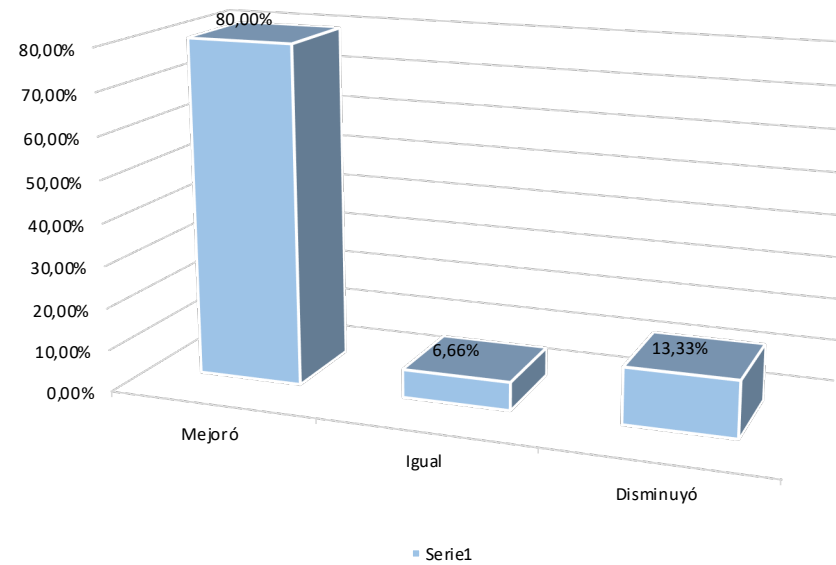
7%

13%

Mantiene

Disminuye

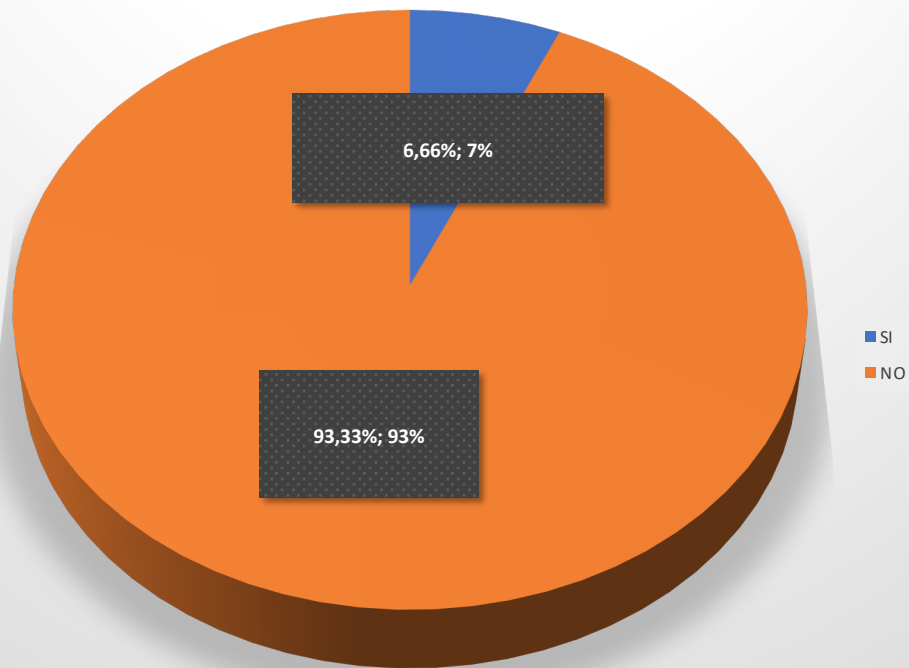
ÚLTIMA PRUEBA MARCHA Y CUADRANTE



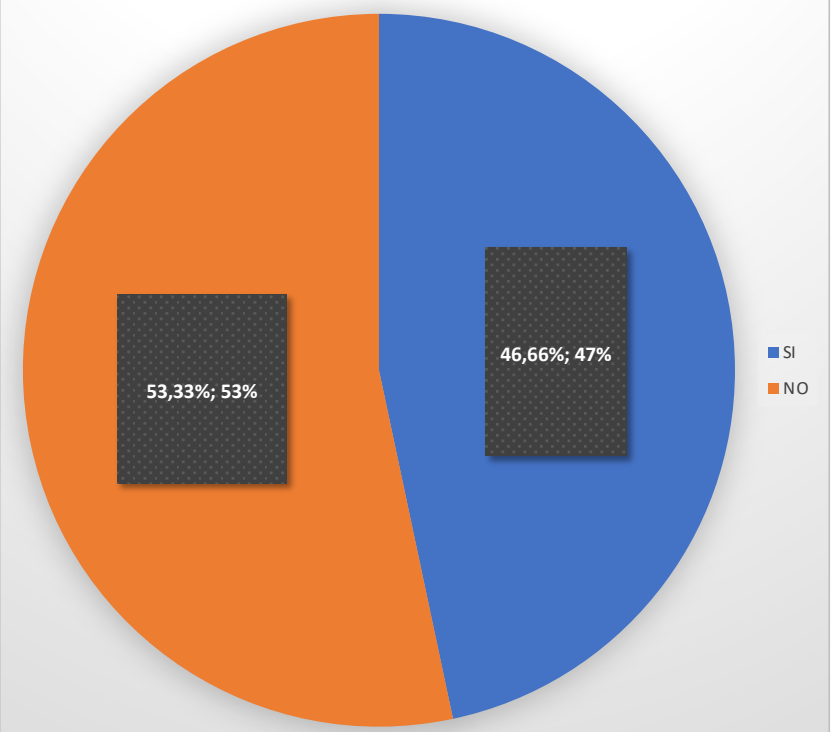
EVALUACIÓN DE EJECUCIÓN DE TÉCNICA DE DEFENSA PERSONAL

PASO 1	PASO 2	PASO 3	PASO 4	PASO 5	TOTAL	
NO	SI	SI	SI	NO	3	60
SI	SI	SI	SI	SI	5	100
SI	SI	SI	NO	NO	3	60
NO	SI	SI	SI	NO	3	60
SI	SI	SI	SI	NO	4	80
NO	SI	SI	SI	NO	3	60
SI	SI	SI	SI	NO	4	80
SI	SI	SI	NO	NO	3	60
NO	SI	SI	SI	NO	3	60
NO	SI	SI	NO	NO	2	40
NO	SI	SI	NO	NO	2	40
SI	SI	SI	SI	SI	5	100
NO	SI	SI	SI	NO	3	60
NO	SI	SI	NO	NO	2	40
SI	SI	NO	SI	NO	3	60

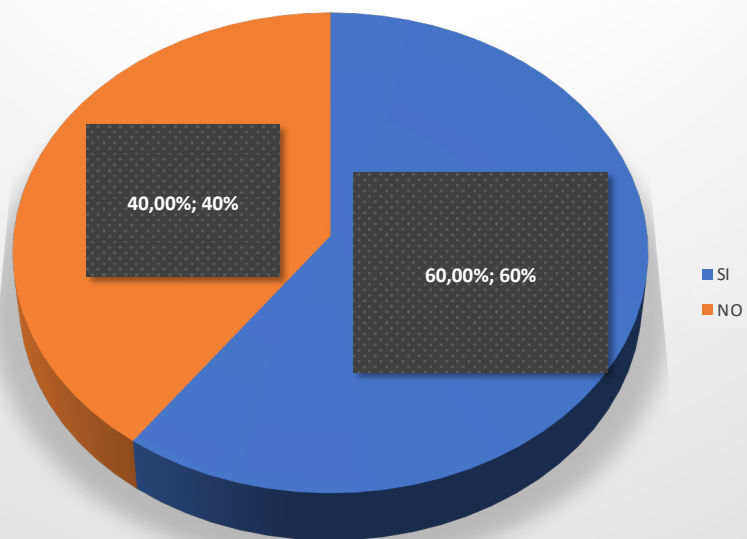
PRIMERA PRUEBA PASO N.-1



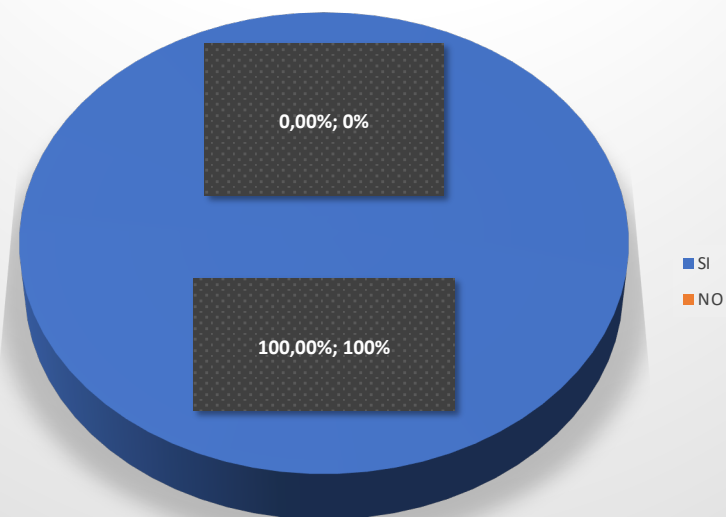
ÚLTIMA PRUEBA PASO N.-1



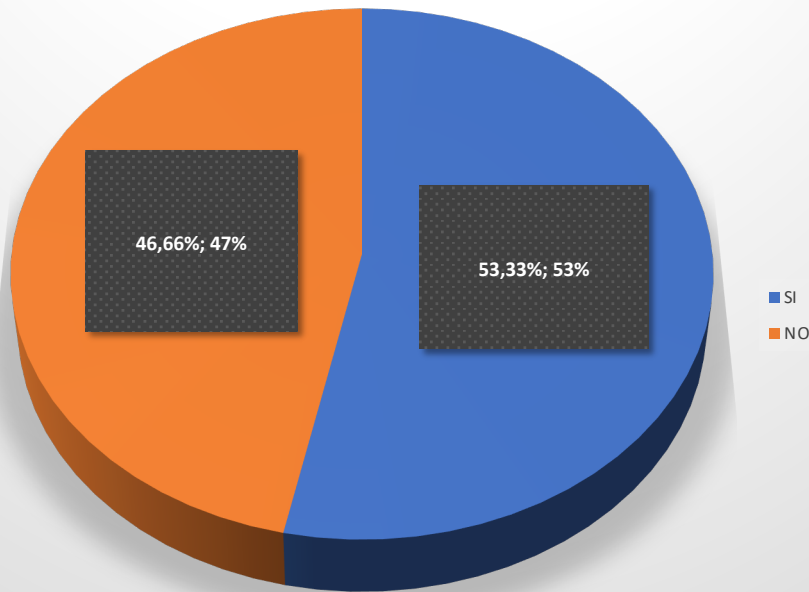
PRIMERA PRUEBA PASO N.-2



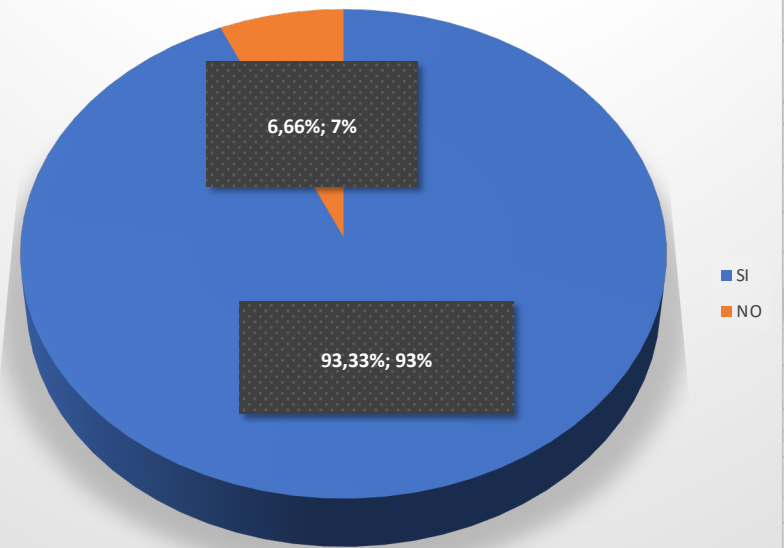
ÚLTIMA PRUEBA PASO N.-2



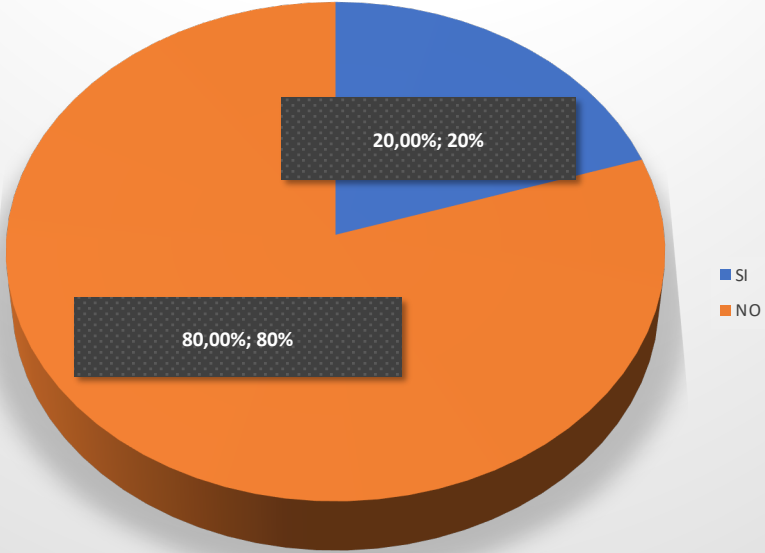
PRIMERA PRUEBA PASO N.-3



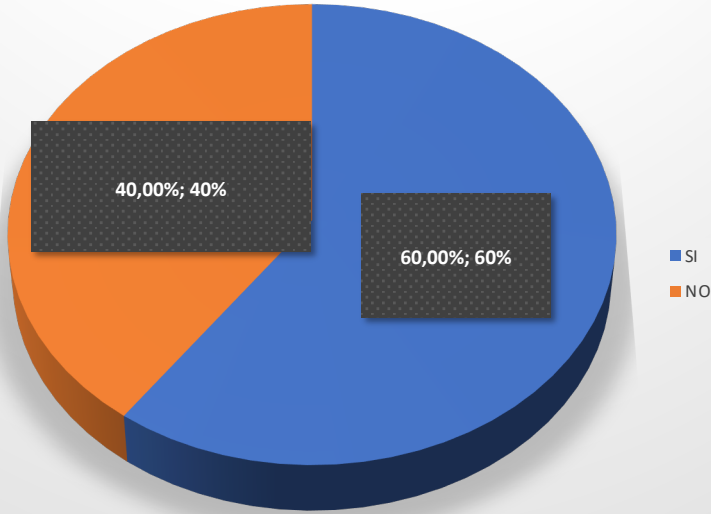
ÚLTIMA PRUEBA PASO N.-3



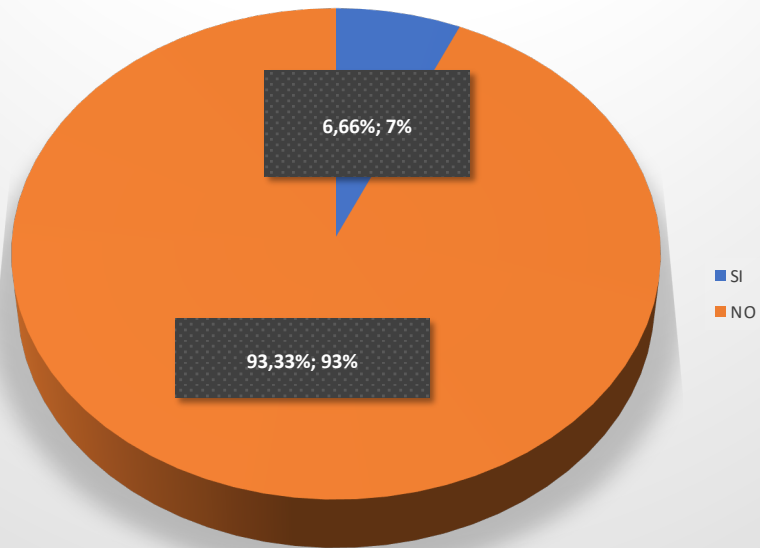
PRIMERA PRUEBA PASO N.-4



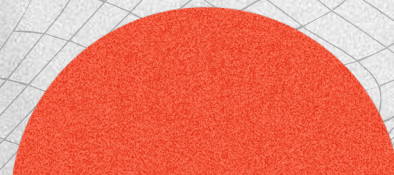
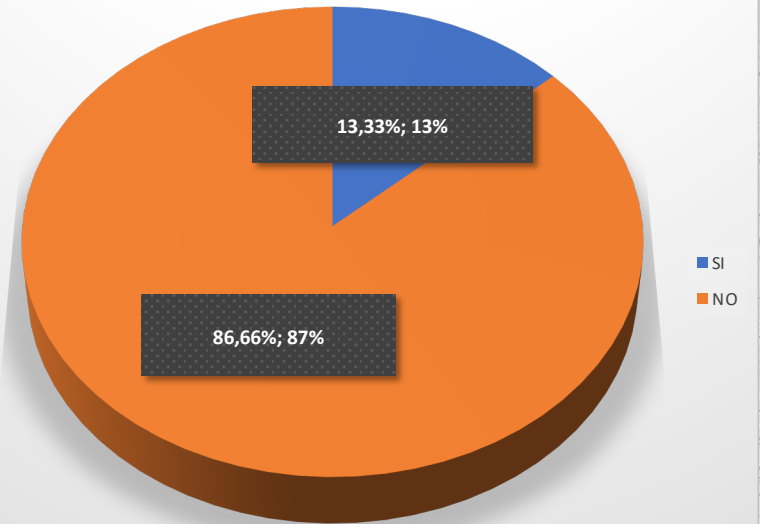
ÚLTIMA PRUEBA PASO N.-4



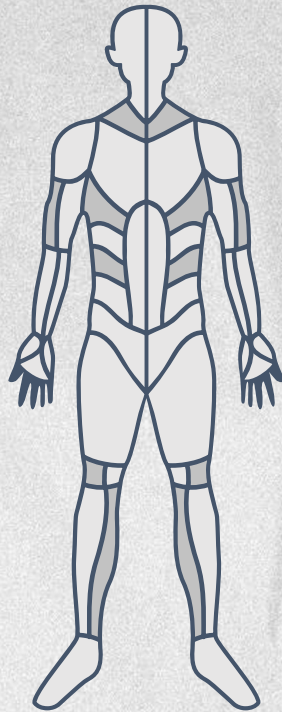
PRIMERA PRUEBA PASO N.-5



ÚLTIMA PRUEBA PASO N.-5



CONCLUSIONES



PROPIOCEPCION
FACTOR
IMPORTANTE
DEPORTE NIÑEZ



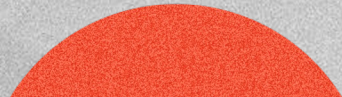
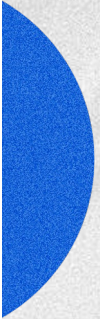
ESPECIFICADO
COMPONENTES



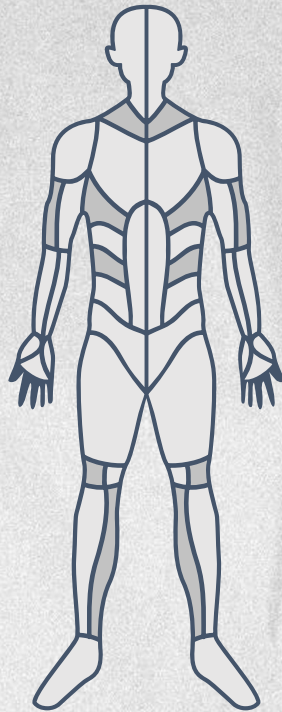
EVALUACIÓN
DISTINTOS TIPOS



HERRAMIENTA
MEJORAR
RENDIMIENTO



RECOMENDACIONES



ENFOCAR

INICIACIÓN

PROPIOCEPCIÓN
EDAD DE ORO

INCLUIR

PLAN DE
EJERCICIOS



GRACIAS