

Resumen

Este estudio propone un conjunto de ejercicios propioceptivos que mejoran la ejecución de una técnica de defensa personal de bofetada en niños que practican Jiu-jitsu. La práctica de ejercicios propioceptivos influye favorablemente sobre el cuerpo y sobre la forma en que se realizan los movimientos, además de ser preventivo y evitar lesiones.

Esta investigación inicia realizando, en los niños, un test previo a la aplicación de los ejercicios con el cual se analiza la propiocepción y la ejecución de la técnica de defensa personal. Al cumplir la semana número 4 se volvió a realizar el test y la técnica de defensa personal, para tener un control de la evolución de la propiocepción de los niños. Los ejercicios fueron realizados durante 40 días, durante 8 semanas, de lunes a viernes durante 15 a 20 minutos, en el tiempo de calentamiento justo antes de que los niños empiecen con su entrenamiento habitual. Los ejercicios se realizaron con algunos implementos como pelotas, bozú y disco de equilibrio.

Al finalizar las 8 semanas de haber implementado los ejercicios se realizó el test final, lo que permitió obtener los datos que sirven de soporte para realizar las comparaciones con la información recabada previo y a la mitad del tiempo de implementación de los ejercicios. Este grupo de estudio consta de un total de 15 niños, 9 niñas y 6 niños.

Palabras claves: Jiu-jitsu, Propiocepción, Técnica, Datos

Abstract

This study proposes a set of proprioceptive exercises that improve the execution of a slap self-defense technique in children who practice Jiu jitsu. The practice of proprioceptive exercises favorably influences the body and the way movements are performed, as well as being preventive and avoiding injuries.

This research begins by carrying out, in children, a test prior to the application of the exercises with which the proprioception and the execution of the self-defense technique is analyzed. At the end of week 4, the test and the self-defense technique were performed again, in order to control the evolution of the children's proprioception. The exercises were performed for 40 days, for 8 weeks, from Monday to Friday for 15 to 20 minutes, in the warm-up time just before the children start their usual training. The exercises were performed with some implements such as balls, bozú and balance disc.

At the end of the 8 weeks of having implemented the exercises, the final test was carried out, which allowed obtain the data that serve as support to make comparisons with the information collected prior to and halfway through the implementation of the exercises. The study group consists of a total of 15 children, 9 girls and 6 boys.

Keywords: Jiu jitsu, Proprioception, Technique, Data.