



Incidencia de las capacidades físicas en Jiu Jitsu del club The Next Level

Incidence of physical abilities in Jiu Jitsu of The Next Level club

Incidência de habilidades físicas no Jiu Jitsu do clube The Next Level

Alexander Paúl Jácome-Analuisa ^I
alexander.jacome.49@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-6449-6001>

Santiago Alejandro Jarrín-Navas ^{II}
sjarrin@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8044-8985>

Correspondencia: alexander.jacome.49@est.ucacue.edu.ec

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 25 de agosto de 2024 * **Aceptado:** 15 de septiembre de 2024 * **Publicado:** 05 de octubre de 2024

- I. Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, maestrante del programa de Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Educación Física y Entrenamiento Deportivo Licenciado en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.

Resumen

El Jiu-Jitsu es un arte marcial y deporte de combate que exige una combinación de capacidades físicas para tener éxito. Si bien la técnica es fundamental, el desarrollo de estas capacidades físicas puede marcar la diferencia en el rendimiento de un practicante. Objetivo: determinar la incidencia del entrenamiento de Jiu Jitsu en las capacidades físicas mediante la aplicación de un programa de ejercicios específicos a los deportistas del club formativo the next level. Metodología: enfoque de investigación cuantitativa, correlacional y de corte transversal. Instrumentos: para la recopilación de datos se aplicó los test de fuerza de la guía de FEDENADOR (2013) con las siguientes pruebas, flexión de pecho y abdominales. Población: la población objeto de estudio fueron 15 deportistas 9 varones y 6 mujeres de entre 7 a 13 años de edad que forman parte de la escuela de formación THE NEXT LEVEL de la ciudad de Riobamba en la provincia de Chimborazo. Resultados: con la aplicación el programa de ejercicios en los deportistas de evidenció un mejor desarrollo en las capacidades físicas en jiu jitsu. Conclusión: es importante conocer que el desarrollo de las capacidades físicas conlleva tiempo y esfuerzo, a eso se suma el entrenamiento físico además de una dieta saludable y descanso suficiente lo cual ayuda al cuerpo a recuperarse del entrenamiento y rendir al máximo para tener éxito en Jiu-Jitsu.

Palabras clave: Jiu-Jitsu; capacidades físicas; arte marcial; deporte.

Abstract

Jiu-Jitsu is a martial art and combat sport that requires a combination of physical abilities to be successful. While technique is essential, developing these physical capabilities can make the difference in a practitioner's performance. Objective: determine the impact of Jiu Jitsu training on physical abilities by applying a specific exercise program to the athletes of the next level training club. Methodology: quantitative, correlational and cross-sectional research approach. Instruments: for data collection, the strength tests from the FEDENADOR guide (2013) were applied with the following tests, chest flexion and abdominal exercises. Population: the population under study were 15 athletes, 9 men and 6 women between 7 and 13 years of age who are part of THE NEXT LEVEL training school in the city of Riobamba in the province of Chimborazo. Results: with the application of the exercise program, athletes showed better development in physical abilities in jiu jitsu. Conclusion: it is important to know that the development of physical abilities takes time and effort,

to which is added physical training in addition to a healthy diet and sufficient rest, which helps the body to recover from training and perform at its best to be successful in Jiu. -Jitsu.

Keywords: Jiu-Jitsu; physical capabilities; martial art; sport.

Resumo

O Jiu-Jitsu é uma arte marcial e esporte de combate que requer uma combinação de habilidades físicas para ter sucesso. Embora a técnica seja essencial, o desenvolvimento dessas capacidades físicas pode fazer a diferença no desempenho do praticante. Objetivo: determinar o impacto do treinamento de Jiu Jitsu nas capacidades físicas através da aplicação de um programa de exercícios específico aos atletas do clube de treinamento de nível superior. Metodologia: abordagem de pesquisa quantitativa, correlacional e transversal. Instrumentos: para coleta de dados foram aplicados os testes de força do guia FEDENADOR (2013) com os seguintes testes, flexão de tórax e exercícios abdominais. População: a população em estudo foram 15 atletas, 9 homens e 6 mulheres entre 7 e 13 anos de idade que fazem parte da escola de formação THE NEXT LEVEL na cidade de Riobamba na província de Chimborazo. Resultados: com a aplicação do programa de exercícios, os atletas apresentaram melhor desenvolvimento nas capacidades físicas no jiu jitsu. Conclusão: é importante saber que o desenvolvimento das capacidades físicas exige tempo e esforço, ao qual se soma o treinamento físico, além de uma alimentação saudável e descanso suficiente, que ajuda o corpo a se recuperar do treino e a ter o melhor desempenho para ter sucesso no Jiu.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu; capacidades físicas; arte marcial; esporte.

Introducción

El presente estudio trata sobre la incidencia que poseen las capacidades físicas en la práctica del Jiu Jitsu, teniendo en cuenta que, se trata de un deporte de combate el cual reúne diversas características de diversos deportes como: lucha, boxeo, judo, entre otros, así como también esta disciplina deportiva lo practican personas de todas las edades ya sea por recreación o competencia (Oomori et al., 2024). Por lo tanto, la falta de cultura deportiva en la sociedad ha sido un determinante para el desarrollo de la misma, debido que a nivel mundial este deporte requiere de una excelente condición física, brinda herramientas necesarias para someter a cualquier oponente sin tener que soltar un golpe.

Por lo antes mencionado, la práctica de Jiu Jitsu, en la actualidad es desarrollada para entrenamientos como es la defensa personal, debido que involucra técnicas de proyección, derribe, y contra ataque, facilitando así una mayor defensa en caso de situaciones adversas que pongan en peligro la seguridad de las personas, de esta manera es necesario mantener un entrenamiento previo con niveles de intensidad moderada, para evitar lesiones, a nivel de competencia se mantienen rangos de cinturones siendo aquellos: blanco, naranja, marrón, verde y de máxima rango el negro, los mismos son alcanzados mediante evaluación de pruebas técnicas y tácticas (Martínez & Vela, 2024).

Es importante mencionar que, el Jiu Jitsu, es originario de Japón pero se ha expandido a nivel mundial en gran medida, Ecuador no es la excepción ya que tiene una década practicándole, posee diversas escuelas y academias de formación en las ciudades de Guayaquil, Quito, Santa Elena, Santo Domingo, Manta, Riobamba, el Oro la gran ventaja de este deporte es que no requiere una edad en específico para iniciar su práctica, además proporciona ventajas físicas como son: capacidad aeróbica y anaeróbica, a esto se suma las ventajas emocionales como el carácter, desarrollo de la autoestima y seguridad en sí mismo (Sartika et al., 2023). Sin embargo, a pesar de las bondades de este deporte los eventos realizados en Ecuador no han obtenido gran impacto en las personas, por lo cual se pretende desarrollar técnicas de comunicación para que los futuros eventos tengan mayor audiencia, y se incrementen los participantes fortaleciendo el crecimiento del Jiu Jitsu en el país. En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo principal determinar la incidencia del entrenamiento de Jiu Jitsu en las capacidades físicas mediante la aplicación de un programa de ejercicios específicos a los deportistas del club formativo the next level.

Marco referencial

Incidencia de Jiu Jitsu

El Jiu Jitsu es conocido por ser “el arte suave”, según De Souza Lima et al. (2023) es un arte marcial que se ha convertido en un deporte popular a nivel Latinoamérica, el mismo se caracteriza por su énfasis en la técnica, estrategia y la resistencia física ante la fuerza bruta. En este deporte los practicantes utilizan la fuerza y el peso del oponente a su favor, a través de la técnica de agarre, luxaciones y estrangulaciones, siendo este un arte marcial efectivo para la defensa personal.

Este deporte se compara con el juego de ajedrez en movimiento, dónde se emplea la inercia, movimientos claves para lograr una ventaja sobre el oponente. Cuando el enfrentamiento o combate se traslada al suelo, el combatiente de Jiu Jitsu utiliza técnicas de lanzamiento y derribo para controlar al oponente. Los investigadores Silva Duarte et al. (2021) mencionan algunas posiciones dominantes en el Jiu Jitsu que todo practicante debe tener en cuenta y dominarlas.

Tabla 1.

Posiciones principales de Jiu Jitsu

CARACTERÍSTICAS	
El Clich	Posición de lucha cuerpo a cuerpo, enfrentamiento entre sí, puede ocurrir de pie o en el suelo. Utilizan agarres de cuello, hombros, brazos o torso.
La Guardia	Postura de defensa que se aplica cuando el practicante se encuentra en el suelo y su oponente sobre él. Utiliza sus piernas, brazos y torso para protegerse de los ataques. Se clasifica en guardia cerrada dónde su oponente está atrapado por sus piernas cruzadas en su cuerpo, asimismo, media guardia aquí tiene que controlar al rival con una pierna por dentro y la otra por fuera, por último, guardia abierta entra conjuntos guardias como la de Rivera, Araña, Coller y Lapel.
La Tortuga	El practicante busca revertir la posición, escapar del control del oponente e iniciar un contraataque.
Control lateral	Consiste en fijar al rival en el suelo controlado por la parte superior de cuerpo. Una situación favorable para el luchador. Algunas técnicas son: presión del torso, control de brazos, y control por la espalda.
Rodilla al pecho	El practicante está arriba del oponente clavando la rodilla en el pecho o abdomen de su rival.
Montada	Si el practicante está sobre su rival es una gran posición para atacar en sumisiones y hacer transiciones a la espalda.

Fuente: (Martín, 2023).

Capacidades físicas

Las capacidades físicas son parámetros cuantificables que se pueden medir y mejorar con el tiempo a través de la práctica y el entrenamiento. Mayormente determinan nuestra aptitud para llevar a cabo acciones motoras. Estas capacidades son acciones mecánicas relacionadas con nuestros músculos a los cuales le ordenamos qué hacer y cuándo hacer, no se trata de capacidades adquiridas más bien son capacidades que podemos adquirir, mejorar y perfeccionar con la práctica sistemática y ordenada, se dividen en capacidades físicas como: coordinativas y condicionales (Lifeder Educación, 2021).

Las capacidades físicas del Jiu Jitsu son indispensables en el desempeño del practicante, atribuyen la competencia física y habilidades que favorecen directamente en el desempeño, eficacia para el deportista durante su práctica y competición. De acuerdo, con Salinas et al. (2024) presenta las principales capacidades físicas que involucran a este arte marcial, entra ellas:

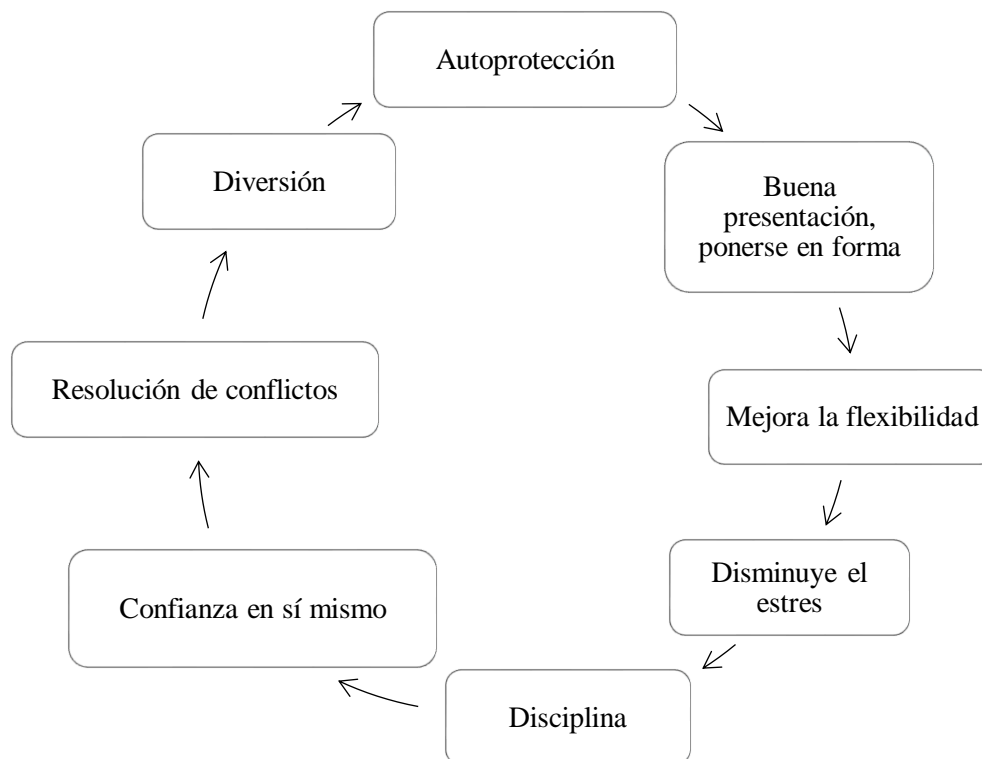
- **Fuerza:** en el Jiu Jitsu la fuerza es el complemento de la técnica, por lo que genera tensión muscular para ejecutar la misma de manera estratégica, asimismo, los practicantes presentan una fuerza isométrica de máximo agarre (p.3).
- **Resistencia:** capacidad del cuerpo para mantener la actividad cardiovascular y muscular dónde un tiempo prolongado en la actividad (p.7).
- **Flexibilidad:** indispensable en el Jiu Jitsu, previene lesiones y mejora la adaptabilidad en el encuentro deportivo (p.3).
- **Velocidad:** referente no solo a la velocidad física, sino a la velocidad táctica, la reacción y anticipar los movimientos del oponente (p.9).
- **Coordinación:** implica la unión de todas las técnicas que influye directamente en el rendimiento y la efectividad en el encuentro (p.3).

Beneficios de la práctica de Jiu Jitsu

Este deporte tiene la capacidad de fomentar las habilidades mentales como paciencia, concentración e inmediatez de tomar decisiones bajo presión. Dando como resultado que el deportista aprenda a anticipar los movimientos del oponente, cambiando constantemente su táctica y estrategia para conocer al oponente. Asimismo, el principal beneficio es aprender a defenderse y lidiar contra el agresor en situaciones de peligro (Borges et al.,2021).

Figura 1.

Rendimiento del Jiu Jitsu



Fuente: (Martín, 2022)

La defensa personal se consideran habilidades diseñadas para protegerse uno mismo en situaciones de peligro, esta práctica no se centra simplemente en la capacidad física más bien es el desarrollo de la conciencia situacional. Por otra parte, el Jiu Jitsu al ser un deporte de combate mejora la flexibilidad y movimiento del cuerpo, reduce el estrés al estar en constante movimiento eliminando las tensiones musculares, regulando el cortisol, asimismo durante su practica la mente se concentra en la actividad eliminando pensamientos negativos, de tal manera aumenta la confianza en sí mismo, por lo cual el Jiu Jitsu requiere una constante práctica y disciplina (Faria et al., 2022).

Características del Jiu Jitsu

El estilo de lucha de Jiu Jitsu tiene como objeto iniciar una lucha de agarres en el cual consiste en llevar al oponente al suelo mediante la técnica de derribo y barrido. Cuando el oponente se encuentra en el suelo se aplica ciertos movimientos tácticos para manipular al rival, durante el enfrentamiento generalmente se utiliza las piernas buscando una posición dominante en el suelo (Lunkes et al., 2024). Así mismo el Jiu Jitsu a diferencia de otros deportes marciales, se enfoca en

sumisiones sin inclusión de golpes, creando la facilidad de que los participantes puedan aplicar toda la fuerza y velocidad, sin necesidad de lastimarse lo que evita lesiones.

Según, Vicentini y Rodríguez (2019) en este deporte queda prohibido los golpes y traumatismo con cualquier parte del cuerpo como morder, arañar el rostro, golpear genitales, jalar el cabello, torcer parte de los dedos de manos y atacar a los ojos. También por su grado de peligrosidad queda anulado las luxaciones cervicales referente a lesiones en las articulaciones de la columna cervical y vertebral, asimismo de tobillo, cadera y rodilla. Las luchas se definen por la resistencia del oponente al obligarlo a detener el enfrentamiento mediante golpes en el tatami. De igual modo por faltas graves como insultar, falta de respeto hacia su público o arbitro, por faltas menores se da cuando el practicante ha ido acumulando advertencias, durante la misma comienza por atribuirle 1 punto al adversario, y así sucesivamente.

El sistema de grados del Jiu Jitsu se divide por colores para indicar el nivel de conocimientos técnicos y habilidades desarrolladas. Es fundamental el criterio del entrenador o instructor de la academia a la que pertenece, el mismo tiene el poder de determinar cuando el deportista está listo para seguir avanzado en cuanto a colores del cinturón. A continuación, se describe el significado de cada color de cinturón y la categorización por edad.

Tabla 2.
Sistema de grados

Color	Significado	Categoría por edad
Blanco	<ul style="list-style-type: none"> Es el rango más bajo y se lo atribuye al deportista nuevo. 	- menores a 16 años (junior)
		- mayores a 16 años (adultos)
Azul	<ul style="list-style-type: none"> Tiene un tiempo necesario de pertenecer a la academia de al menos 2 a 4 años. 	- mayores a 16 años (adultos)
Violeta	<ul style="list-style-type: none"> Tiempo de 3 años de formación del color azul para cambiar a este color. 	- mayores a 16 años (adultos)
Marrón	<ul style="list-style-type: none"> Rango de color más alto entre el blanco, azul y violeta, tiene una duración de por lo menos 5 años de entrenamiento. 	- mayores a 16 años (adultos)

Negro	<ul style="list-style-type: none"> • Color y rango más alto de Jiu Jitsu, hace referencia a la habilidad técnica y toma un tiempo de 10 años. 	-	mayores a 19 años
Negro y rojo	<ul style="list-style-type: none"> • Se otorga al que tiene 29 años con el cinturón negro. Alcanza el 7° grado. 	-	mayores a 19 años (adultos)
Rojo y blanco	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando el deportista tiene 7 años con el cinturón negro y rojo alcanza el 8° grado y se convierte en Maestro. 	-	mayores a 19 años (adultos)
Rojo	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide en el 9° grado que es la graduación y el 10° grado que está reservado para los fundadores 	-	mayores a 19 años (adultos)

Fuente: (Santos et al., 2024).

Metodología

Diseño

El presente estudio sigue un enfoque de investigación cuantitativa basados en instrumentos validados y estandarizados para la recolección de datos, al igual que la aplicación de técnicas y medidas de la estadística descriptiva en el procesamiento de la información, teniendo en cuenta que, la investigación cuantitativa se caracteriza por su enfoque en la medición y la estimación de magnitudes relacionadas con los fenómenos o problemas de investigación (Hernández et al., 2014). Con un alcance correlacional, debido que, explora el grado de asociación entre las dos variables de estudio como son incidencia de las capacidades físicas y su relación con el Jiu Jitsu. Por lo tanto, el diseño del presente estudio es experimental, por lo que, involucra la acción controlada y la posterior medición de sus consecuencias, en específico se trata de un diseño cuasi experimental, de corte transversal debido a la manipulación de la variable independiente, en estos diseños cuasi experimentales, los sujetos de estudio no son asignados al azar, sino más bien los grupos ya se encuentran previamente estipulados.

Población

La población objeto de estudio fueron 15 deportistas 9 varones y 6 mujeres de entre 7 a 13 años de edad que forman parte de la escuela de formación THE NEXT LEVEL de la ciudad de Riobamba en la provincia de Chimborazo se trabajó con la totalidad de la población, para la recopilación de

datos se aplicó los test de fuerza de la guía de FEDENADOR (2013) con las pruebas de: flexiones de pecho y abdominales realizadas en 30 segundos.

Procedimiento

De esta manera, la aplicación del programa de ejercicios específicos se realizó en 8 semanas con sesiones de 60 minutos los días lunes, miércoles y viernes, previo a la aplicación del estudio se realizó la respectiva socialización con los deportistas y sus representantes legales, para tal efecto firmaron el consentimiento informado documento que les habilita ser parte del mismo.

Resultados

Tabla 3.
Género y edad de los deportistas

Género	Frecuencia
Masculino	9
Femenino	6
Edad	
7 años	3
8 años	3
9 años	3
10 años	1
11 años	2
12 años	3
13 años	3
Total	15

En la tabla 3, se observa que, de los 15 deportistas, 9 de ellos pertenecen al género masculino y 6 femenino, asimismo, en edades de 7 a 13 años, se evidencia que mayoritariamente existen 3 niños de 7, 8, 9 y 13 años, lo que, refleja que estas edades predominan en este grupo, 2 de 12 años y 1 de 10 años.

Tabla 4.

Flexión de codo 30 segundos

Frecuencia	Actividad	Porcentaje
3	7	20.0%
3	8	20.0%
5	9	33.3%
2	10	13.3%
2	11	13.3%
Total	15	100%

Análisis e Interpretación

En la tabla 4, se observa que la mayoría de deportistas realizaron entre 7 y 9 flexiones de codo, mismo que representan el 73.3% del total, seguidamente 5 deportistas realizaron 9 flexiones, lo que, atribuye en punto común de rendimiento, Por otro lado, 7 y 11 flexiones tienen la misma frecuencia 2 y 3 deportistas, pero su porcentaje acumulado muestra cómo la mayoría se concentra en un rango intermedio, esta distribución no es uniforme, la mayor concentración de deportistas datan entre 8 y 9 flexiones de codo, lo que indica un nivel promedio de rendimiento en este grupo de deportistas.

Tabla 5.

Abdominales en 30 segundos

Frecuencia	Actividad	Porcentaje
2	16	13.3%
1	17	6.7%
1	18	6.7%
2	19	13.3%
4	20	26.7%
1	21	6.7%
1	22	6.7%
1	23	6.7%
1	24	6.7%
1	28	6.7%

Análisis e Interpretación

La tabla 5 presenta que, en 30 segundos mayormente 4 deportistas realizaron 20 abdominales con un porcentaje acumulado de 66.7 asimismo, indica que más de la mitad del grupo se concentra en o por debajo de esta cantidad, lo que data, que la mayoría de los deportistas realizaron entre 16 y 20 este ejercicio, pero su concentración es notable con 20 abdominales en un porcentaje de 26.7 de total. En tanto, los valores 16 y 28 abdominales tienen menor cantidad de deportistas entre 1 y 2, su variabilidad está en el rendimiento. El nivel promedio de las abdominales está en el rango de 19 a 20.

Tabla 6.

Estadísticos descriptivos

Dimensiones	Mín.	Máx.	M	Desv.
Flexión de codo	7	11	8.80	1.32
Abdominales	16	28	20.20	3.16

Análisis e Interpretación

En la tabla 6 se evidencia en flexión de codo, la media es de 8.80 y la baja desviación estándar es de 1.32 lo que indica que, la mayoría de los deportistas tienen un rendimiento similar en este ejercicio, la diferencia entre el valor mínimo de 7 y máximo 1 es relativamente pequeña, sus datos muestran poca dispersión. Para Abdominales, su media es de 20.20 y la desviación de 3.16 a comparación con las flexiones de codo, por tanto, sugiere que hay una mayor variabilidad en el rendimiento de los deportistas, los valores 16 es mínimo y 28 el máximo, aquí muestra una dispersión más amplia en los datos.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la incidencia del entrenamiento de Jiu Jitsu en las capacidades físicas mediante la aplicación de un programa de ejercicios específicos a los deportistas del club formativo The next level, misma que, los ejercicios muestran una incidencia positiva en el rendimiento físico, en esta misma línea la investigación realizada por Cayo et al. (2023) muestra que, los ejercicios específicos de resistencia y fuerza, desarrollan una mayor fuerza

muscular, específicamente en los grupos musculares implicados en las técnicas de jiu jitsu, la relación entre estos, muestran mejoras significativas en su capacidad para mantener posiciones y aplicar técnicas con mayor eficiencia y menor fatiga.

Por otro lado, en el rendimiento de flexión de codo, muestra una concentración en el rango de 8 a 9 flexiones, por tanto, el programa de entrenamiento ha sido efectivo en establecer una base sólida de fuerza entre los participantes, asimismo, comparte Valencia Lara & Martínez Camargo (2021) dónde encontraron que un programa de actividad física en Jiu Jitsu mejoró significativamente la fuerza en los participantes, lo que se alinea con los resultados obtenidos en esta investigación, además, en los resultados sugiere la inclusión de ejercicios específicos de resistencia y fuerza puede tener un impacto positivo en diferentes contextos y poblaciones.

En el rendimiento con los abdominales, la investigación de Mejía & Palacios (2021) encontraron mayor variabilidad en los ejercicios de resistencia entre los deportistas de Jiu Jitsu, destacando la necesidad de un enfoque individualizado en el entrenamiento. En este estudio, la media para las abdominales fue de 20.20 y una desviación estándar de 3.16 indicando una dispersión amplia en los resultados, de manera que, subraya la existencia de diferencias significativas en la resistencia muscular entre los deportistas. Con el enfoque individualizado en el entrenamiento permite adaptar los programas de actividad física las capacidades y limitaciones únicas de cada estudiante.

Propuesta

Para un mejor desarrollo de este deporte y luego de haber analizado los resultados se propone las siguientes actividades:

Objetivo: Desarrollar habilidades incluyendo una variedad de ejercicios y técnicas adaptadas a esta franja etaria, con el objetivo de desarrollar habilidades como: fuerza, flexibilidad, coordinación y resistencia.

Nombre del ejercicio	Material	Descripción	Desarrollo del juego
Puentes (Hip Escapes)	Tatami	Movimiento fundamental para escapar de posiciones de control.	<ul style="list-style-type: none"> Acostados de espaldas, los niños doblan las rodillas y colocan los pies en el suelo.

			<ul style="list-style-type: none"> • Empujan con los pies para levantar las caderas hacia el techo, girando el cuerpo hacia un lado y extendiendo una pierna mientras usan las manos para impulsarse. • Repiten el movimiento alternando lados durante 3 minutos.
Rol hacia adelante (Forward Rolls)	Tatami Silbato	Técnica básica de caída y desplazamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Desde la posición de cuclillas, los niños se inclinan hacia adelante colocando las manos en el suelo. • Meten la cabeza y ruedan suavemente sobre su espalda y hombros. • Se levantan en una posición de base firme. Repetir 10 veces.
Rol hacia atrás (Backward Rolls)	<ul style="list-style-type: none"> • Tatami • Colchoneta 	Técnica de caída hacia atrás.	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados en el suelo, los niños llevan las rodillas al pecho. • Rueda hacia atrás usando la espalda y los hombros, sin dejar que la cabeza toque el suelo. • Se levantan en una posición de base firme. Repetir 10 veces.
Guardia Cerrada (Closed Guard)	Parejas Silbato	Posición defensiva básica.	<ul style="list-style-type: none"> • Un niño se acuesta de espaldas y envuelve sus piernas alrededor de la cintura de su compañero,

			<p>cerrando los tobillos detrás de la espalda del compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El niño que está de pie debe mantener una postura erguida mientras el que está en la guardia trabaja para controlar y desequilibrar al compañero.
I.Control Lateral (Side Control)	Parejas Tatami	Posición de control en el suelo, fundamental para dominar al oponente.	<ul style="list-style-type: none"> • El niño en la parte superior debe estar de lado sobre el compañero, con el pecho contra el torso del oponente. • Una mano debe estar bajo la cabeza del compañero y la otra controlando la cadera. • Mantener las rodillas cerca del cuerpo del oponente y el peso distribuido uniformemente.
Escape de Control Lateral (Shrimp Escape)	Pareja Tatami	Técnica para escapar de la posición de control lateral.	<ul style="list-style-type: none"> • Desde la posición de control lateral, el niño en la parte inferior debe empujar con sus brazos contra el oponente. • Gira su cadera y usa los pies para empujar (como el movimiento de un camarón), creando espacio. • Usa ese espacio para insertar una rodilla y recuperar la guardia.

Escape de la Montada (Upa Escape)	Tatami Sacos de peso Balón medicinal	Técnica para escapar de la montada	<ul style="list-style-type: none"> • El niño en la montada levanta las caderas (upa) para desestabilizar al compañero. • Atrapan un brazo del compañero y llevan el pie opuesto hacia arriba, girando el cuerpo hacia ese lado para liberar la presión y escapar.
II. Derribo de Doble Pierna (Double Leg)	Sacos Tatami Parejas	Técnica básica de derribo para llevar al oponente al suelo.	<ul style="list-style-type: none"> • Desde la posición de pie, el niño baja su nivel (doblando las rodillas) y avanza hacia el oponente. • Coloca ambos brazos alrededor de las piernas del compañero y utiliza la cabeza y el pecho para empujar hacia adelante. • Levanta y tira de las piernas del oponente hacia él mientras empuja con el cuerpo, llevando al compañero al suelo.
Control de Espalda (Back Control)	Tatami Silbato Sacos	Posición dominante donde se controla la espalda del oponente.	<ul style="list-style-type: none"> • El niño se coloca en la espalda del compañero, asegurando ambos ganchos (piernas alrededor del torso del oponente). • Una mano debe controlar el cuello del oponente y la otra mano debe estar libre para ayudar a mantener el control o intentar un estrangulamiento.

Juegos Lucha del Globo	Globo Tatami Hilo	Actividades Lúdicas para la clase.	<ul style="list-style-type: none"> Los niños tratan de mantener un globo en el aire usando solo sus cuerpos sin usar las manos.
Rey de la Montaña	Sacos Tatamo	Actividades Lúdicas para la clase.	<ul style="list-style-type: none"> Un niño se coloca en la montada y los demás intentan desplazarlo. El que lo logra, se convierte en el nuevo "rey".

Fuente: Elaboración propia

Conclusiones

- La práctica del Jiu Jitsu tiene un impacto significativo en las capacidades físicas de los deportistas del club, con esta investigación se confirma que, mediante la implementación de entrenamientos sistematizados, además, enfocados en la resistencia y fuerza, se mejoran considerablemente los niveles de rendimiento físico de los deportistas, lo que refleja que el Jiu Jitsu requiere una combinación de fuerza muscular, resistencia, flexibilidad y coordinación.

Para concluir, es importante conocer que el desarrollo de las capacidades físicas conlleva tiempo y esfuerzo, a eso se suma el entrenamiento físico además de una dieta saludable y descanso suficiente lo cual ayuda al cuerpo a recuperarse del entrenamiento y rendir al máximo para tener éxito en Jiu-Jitsu.

Referencias

1. Borges, M. A., Guerra, L. R., Pereira, J. F., De Souza Rosa, T., Camões, J. C., Ruffoni, R., De Oliveira Borges, M. A., Guerra, L. R., Pereira, J. F., De Souza Rosa, T., Camões, J. C., & Ruffoni, R. (2021). Prevalencia, características y factores asociados a lesiones deportivas en atletas brasileños del jiu-jitsu. *Scielo*, 21(2), 146-162. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000200013

2. Cayo, H. R. G., Analuisa, A. J., Guananga, K. D. L., Huaraca, F. A. L., & Brito, J. K. C. (2023). Influencia del jiu jitsu en el control de la agresividad en los deportistas de la academia the next level. *Latam*, 4(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.949>
3. Faria, A. M. P. M., Santos, F. N. A. D., Lagares, L. S., De Pina Silva, M. S., De Macedo, R. C., Santos, S. R. M., De Almeida, L. A. B., & Santos, C. P. C. D. (2022). Prevalencia de lesiones musculoesqueléticas en luchadores de jiu-jitsu: una revisión sistemática. *Research Society and Development*, 11(3). <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26345>
4. Lifeder Education. (2021). ¿Qué son las capacidades físicas? (Básicas, coordinativas y condicionales) [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=nIQJo2VacII>
5. Lunkes, L. C., Reis, A. N. C., Canestri, R., & Vilella, R. C. (2024). Prevalence of musculoskeletal pain in body segments in Judo and Jiu-jitsu athletes. *BrJP*, 7. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20240010-en>
6. Martín, M. (2022, 14 octubre). Los 11 beneficios de practicar Brazilian Jiu Jitsu (BJJ). Guardia BJJ - Blog de BJJ En español. <https://www.guardiabjj.com/los-beneficios-de-practicar-bjj/>
7. Martín, M. (2023, 18 enero). Las posiciones principales del Brazilian Jiu Jitsu (BJJ): la guía definitiva. Guardia BJJ - Blog de BJJ En español. <https://www.guardiabjj.com/posiciones-bjj/#Clinch>
8. Martínez, J. R. T., & Vela, B. R. R. (2024). La actividad física y su impacto en la conducta social. *The fiep bulletin*, 94(1), 917-926. <https://doi.org/10.16887/fiepbulletin.v94i1.6706>
9. Mejía, C., & Palacios, J. (2021). Determinación del perfil físico en deportistas élite para la detección y selección de talentos en jiu-jitsu. *Journal of sport and health research*, 13(2), 363-392. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8081315>
10. Oomori, K., Ishiguro, Y., & Rekimoto, J. (2024). SkillsInterpreter: Un estudio de caso de anotación automática de diagramas de flujo para ayudar a navegar por vídeos de instrucción en artes marciales modernas utilizando grandes modelos lingüísticos. *ACM - Digital Library*, 217-225. <https://doi.org/10.1145/3652920.3652942>
11. Salinas, J. A. R., Da Silva Azevedo, A. P., Calvo, A. P. C., & Ferreira, J. C. (2024). Relación entre práctica de musculación y fuerza de prensión manual de atletas de jiu-jitsu brasileño. *Lecturas Educación Física y Deportes*, 28(309), 44-55. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i309.7178>

12. Santos, M. A. F. D., De Albuquerque Mauricio, C., Soto, D. A. S., Aedo-Muñoz, E., Brito, C. J., Pierantozzi, E., & Miarka, B. (2024). Influencia de la graduación de los cinturones de jiu-jitsu brasileño en el rendimiento de las atletas de combate de élite. *Polish journal of sport and tourism*, 31(1), 24-30. <https://doi.org/10.2478/pjst-2024-0004>
13. Sartika, Y., Putri, N. W. S., Untari, N. L., Arianto, P., & Kholis, N. M. N. (2023). Jutsunym: alineación indexada en la denominación de jutsu en series de cómic, animación y videojuegos. *Crossover*, 3(2), 101-119. <https://doi.org/10.22515/crossover.v3i2.7840>
14. Silva Duarte, J. D. R., Pasa, C., Kommers, M. J., De França Ferraz, A., Fett, W. C. R., De Oliveira, R. G., & Fett, C. A. (2021). Aspectos motivacionales de los practicantes masculinos de Jiu-Jitsu brasileño y Kickboxing. *Brazilian Journal Of Health Review*, 4(3), 12247-12256. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n3-202>
15. Souza Lima, E. B., Salles, J. T., De Toledo Ventura, M., Andreoli, C. V., De Castro Pochini, A., Belangero, P. S., & Ejnisman, B. (2023). Evaluación funcional del hombro en atletas cinturón negro de jiu-jitsu. *Acta Ortopédica Brasileira*, 31(5). <https://doi.org/10.1590/1413-785220233105e264796>
16. Valencia Lara, J. S., & Martínez Camargo, E. C. (2021). Jiu jitsu para el desarrollo perceptivo motriz con niños de 8 - 9 años en tiempos de covid-19. *Rev. Salud, Historia y Sanidad On-Line*, 16(1), 11-16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4682256>
17. Vicentini, L., & Rodrigues, R. F. M. (2019). Producción científica sobre jiu-jitsu: análisis de artículos, tesis y tesinas publicadas entre 1996 y 2016. *Redalyc*. <https://www.redalyc.org/journal/1153/115360468020/>