



2. PROPIOCEPCIÓN.

DEFINICIÓN:

En el cuerpo humano encontramos el sistema propioceptivo que está formado por unos receptores nerviosos, los propioceptores, se encuentran en los músculos, las articulaciones y los ligamentos. Los receptores detectan el grado de tensión y de estiramiento en la musculatura. El cerebro recoge la información y vuelve a enviarlo al músculo para que haga sus ajustes necesarios del estiramiento y de la tensión muscular a través de un proceso subconsciente y reflejo.

Este sistema propioceptivo está activado al trabajar con cualquier material que crea un desequilibrio, ayuda a regular el mecanismo de control en la ejecución del movimiento y mejorarlo para prevenir lesiones. Se consigue una mejor estabilidad en las articulaciones, un mejor equilibrio global y reflejos más rápidos en situación de desequilibrio.

Los ejercicios que mostramos a continuación están diseñados para poderlos realizar en cualquier lugar y situación sin necesidad de disponer de material o instalaciones para su entrenamiento. No obstante en la última semana introducimos algunos materiales que consideramos aconsejables para este trabajo.

OBJETIVOS:

- Recuperación del sistema propioceptivo tras lesiones que disminuyen la efectividad de este sistema y hacen que tengamos más posibilidades de volver a sufrir una lesión.
- Prevención de lesiones: incluso sin haber sufrido un accidente anterior, el entrenamiento somato-sensorial puede ayudarnos a evitar posibles lesiones propias de la práctica deportiva, sobre todo en deportes que conllevan acciones de mayor dificultad o de gran exigencia competitiva.
- Mejora del rendimiento en deportes de alto nivel. La mejora de las percepciones nos permitirá alcanzar un rendimiento óptimo.

DÍAS Y MOMENTOS PARA TRABAJAR LA PROPIOCEPCIÓN:

- **2 Días / semana.** Durante el calentamiento o al final de la sesión intercalados con los estiramientos.






















DURACIÓN:

- 1 repetición de **6-8 seg** con cada pierna como inicio, posteriormente se especificará en los planes mensuales.

TÉCNICA DE EJECUCIÓN:

- Para la realización de cada ejercicio, una vez apoyamos la planta del pie, debemos compensar los desequilibrios sin despegar la planta del suelo y sin dar saltos.

| | 1ª SEMANA | | 2ª SEMANA | |
|--|-----------|----------------|--|---|
| | MARTES | VIERNES | MARTES | VIERNES |
| 1 Tobillo (Sin flexionar rodilla) | | Idem. DESCALZO | Movimientos con balón para buscar desequilibrios | Idem. OJOS CERRADOS |
| 2 Rodilla (Mantén flexión rodilla) | | Idem. DESCALZO | | Idem. OJOS CERRADOS |
| 3 Tren inferior / estático (Subir y bajar) | | Idem. DESCALZO | | Idem. OJOS CERRADOS |
| 4 Tren inferior / dinámico (Salto y apoyo) | | Idem. DESCALZO | | Idem. Cerrar los ojos una vez apoyado el pie. |

| | 3ª SEMANA | | 4ª SEMANA | |
|--|---|--|---|--|
| | MARTES | VIERNES | MARTES | VIERNES |
| <p>1 Tobillo (Sin flexionar rodilla)</p> | <p>Idem. 1er día. Descalzo sobre colchoneta</p> | <p> Parejas o pared para adaptarnos a las trayectorias del balón. </p> | <p> Compañero nos desestabiliza. (si no hay compañero empujamos contra la pared)</p> | <p> Desplazamiento lateral y cerrar los ojos después de apoyar. </p> |
| <p>2 Rodilla (Mantén flexión rodilla)</p> | <p>Idem. 1er día. Descalzo sobre colchoneta</p> | <p> </p> | <p></p> | <p> </p> |
| <p>3 Tren inferior / estático (Subir y bajar)</p> | <p>Idem. 1er día. Descalzo sobre colchoneta</p> | <p>  </p> | <p>  Compañero nos desestabiliza cambiando de posición.</p> | <p>Igual a primer día con material. Estático tobillo y rodilla  Bosu  Plato circular</p> |
| <p>4 Tren inferior / dinámico (Salto y apoyo)</p> | <p>Idem. 1er día. Descalzo sobre colchoneta</p> | <p>Idem. Con 3 pasos previos</p> | <p> </p> | <p> Balón de espuma  Mini tramp</p> |