
ANÁLISIS DE LA POSICIÓN DE CADERA Y RODILLAS PARA LA PREVENCIÓN DEL DAÑO PROVOCADO POR UNA CAÍDA HACIA ATRÁS

Analysis of the position of hips and knees for the prevention of damage caused by a drop backwards

RESUMEN DE PONENCIA

Andrés Ó. Del Castillo,¹ Campos-Mesa, María del Carmen; ¹Grande Pirajno, Miguel; ¹ Castañeda Vázquez, Carolina; ¹Toronjo-Hornillo, Luis¹ (ocastillo@us.es)

¹ *Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla-España*

Resumen

Objetivo: determinar si se mantiene el gesto de protección de la cadera y rodillas ante una caída sobrevenida hacia atrás, no intencionada, en un equipo de futbolistas de categoría Alevín en Messina, Italia. En relación con la prevención de la salud de los menores, la Organización Mundial de la Salud en su informe 344, señala que al año se producen 37,3 millones de caídas que precisan asistencia médica, provocando la pérdida de 17 millones de años de vida saludable, de los cuales el 40% corresponden a los niños (OMS, 2018). **Metodología:** investigación cuasi-experimental a una muestra incidental de 15 futbolistas (edad $M = 10 \pm 0.6$) sobre la respuesta espontánea de la cadera y rodillas a una caída sobrevenida no intencionada hacia atrás. **Resultados:** la implementación del programa Safe Fall, en torno al 50% de los deportistas mantenían una posición segura y protegida de la cadera y rodilla. Tras la aplicación del programa los datos señalan que cerca del 93% de los deportistas ha asimilado el gesto de protección ante una caída hacia atrás no intencionada. Se concluye que en el equipo de futbolistas de categoría Alevín en Messina, Italia, ha asimilado, en cadera y rodillas, una formación específica sobre formas protegidas y seguras de caer hacia atrás. **Palabras claves:** prevención, caída hacia atrás, futbolistas, cadera, rodilla.

Abstract

Objective: to determine if the protection gesture of the hip and knees is maintained before an unintentional fall backwards, in a team of Alevin players in Messina, Italy. In relation to the prevention of the health of minors, the World Health Organization in its report 344, notes that every year there are 37.3 million falls that require medical assistance, causing the loss of 17 million years of life healthy, of which 40% correspond to children (WHO, 2018). Methodology: quasi-experimental research on an incidental sample of 15 players (age $M = 10 \pm 0.6$) on the spontaneous response of the hip and knees to an unintentional fall backwards. Results: the implementation of the Safe Fall program, around 50% of the athletes maintained a safe and protected position of the hip and knee. After the application of the program the data indicate that close to 93% of the athletes have assimilated the gesture of protection against an unintentional fall backwards. It is concluded that in the team of players of Alevin category in Messina, Italy, has assimilated, in hip and knees, a specific training on protected forms and safe to fall backwards. **Key words:** prevention, fall backward, footballers, hip, knee.