



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS  
UNIVERSITY  
OF THRACE

**Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth**



# Juegos de equilibrio y mejora del control neuromuscular Prevención de lesiones

**Asimena Gioftsidou  
Associate Professor**

**Democritus University of Thrace**



Erasmus+  
"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





¿Pueden los juegos ayudarnos a prevenir lesiones?

¡¡SÍ!!!

Para lograrlo, deben tener algunas características:

- ✓ para mejorar el **control** y la **estabilidad** neuromuscular... entrenando la capacidad de equilibrio
- ✓ para fortalecer los músculos de las **piernas** y el **tronco**

# Mejora del control y la estabilidad neuromuscular



¡Para mejorar el control neuromuscular debemos entender el **mecanismo** por el cual se puede practicar!

Se practica cuando tiene que **procesar información** y crear **respuestas motoras** para controlar la posición del cuerpo en el espacio ..... y para **evitar caídas**

Cuanto más funcione este mecanismo, más efectivas serán las respuestas motoras producidas (en un tiempo más rápido)

El SNC recibe información sobre **la posición del cuerpo** en el espacio de varios receptores (**propioceptores**) ubicados en los músculos, ligamentos, piel. De acuerdo con esta información, el SNC **activa los músculos apropiados** y genera las **respuestas cinéticas** adecuadas



# Prevención de lesiones

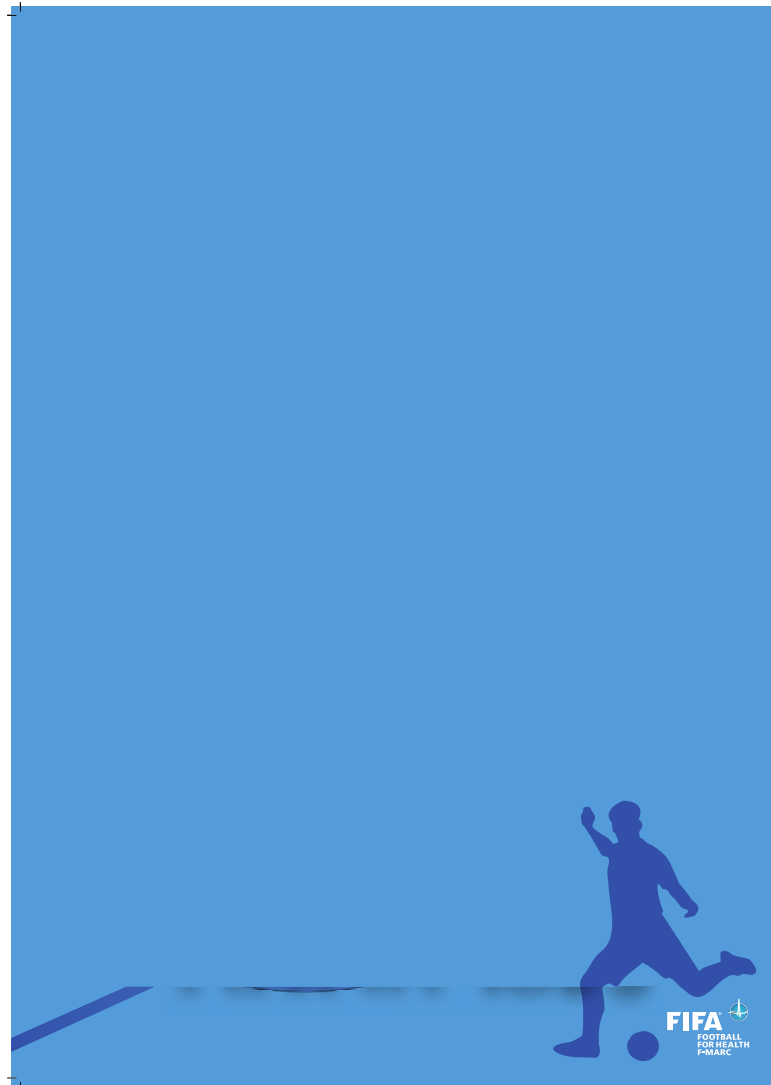


Se ha demostrado que mejorar el control neuromuscular ayuda a **reducir las lesiones** de los miembros inferiores. Ejercicios apropiados: los ejercicios de equilibrio se utilizan a menudo en los programas de prevención de lesiones.

## FIFA 11+ FOR KIDS

A WARM-UP PROGRAMME  
FOR PREVENTING INJURIES IN  
CHILDREN'S FOOTBALL

# FIFA 11+ FOR KIDS



# Our Goals



1

IMPROVING COORDINATION AND BALANCE

2

STRENGTHENING THE LEG AND CORE MUSCLES

- La postura con una sola pierna, saltos
- Superficies inestables (arena, hierba, pies descalzos)
- Alterar el equilibrio (lanzar una pelota, empujar)
- Ojos abiertos y cerrados

Tengo que prestar atención a la **calidad del movimiento** y la **técnica correcta** durante los ejercicios - **JUEGOS**



- el pie, la rodilla y la cadera de la pierna de apoyo están en línea recta.
- la parte superior del cuerpo está erguida y en una posición central.
- las caderas izquierda y derecha están al mismo nivel.





## THE FOLLOWING ERRORS MUST BE CORRECTED:



Knee inwards and  
lopsided pelvis



Foot pointing  
inwards



Foot pointing  
outwards



When viewed from the front,  
the hip, knee and foot should  
form a straight line.

The knee of the supporting  
leg should be slightly bent.



## THE FOLLOWING ERRORS MUST BE CORRECTED:



Knee inwards and lopsided pelvis

1



Over-bending of the hip, leaning too far forward

2



Opening of the pelvis, torso leaning to one side

3



When viewed from the front, the hip, knee and foot of the launching leg are in a straight line.

The hips and the knee of the supporting leg are always slightly bent.

Knee to be bent when landing softly to cushion the impact.

Body tension: the stomach and back muscles should be tensed, with the back straight and the head extending the spine.



## THE FOLLOWING ERRORS MUST BE CORRECTED:



Knee inwards and  
lopsided pelvis



Over-bending of the  
hip, leaning too  
far forward

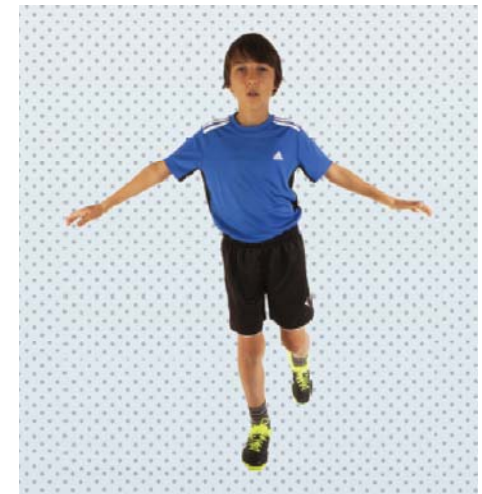


Opening of the pelvis,  
torso leaning to  
one side

Tengo que prestar atención a la **calidad del movimiento** y la **técnica correcta** durante los ejercicios - **JUEGOS**



- la rodilla de la pierna de apoyo se **dobla ligeramente al estar de pie** y se **dobla al caer**, para **amortiguar el impacto**.
- **después de la caída**, permanecer quieto durante **3 segundos**





ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS  
UNIVERSITY  
OF THRACE

*Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth*



**iiGracias  
por vuestra atención!!**



Erasmus+