



Circular: TEC/42/19  
Reg. Salida nº 199/19

## CURSO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN BÉISBOL. 3ª EDICIÓN (ONLINE) 2019

La Real Federación Española de Béisbol y Sófbol convoca el Curso de «Acondicionamiento físico en béisbol. 3ª edición» de desarrollo completamente **online** que se llevará a cabo del 2 al 22 de septiembre.

Este Curso va dirigido a todos/as aquellos/as técnicos/as y jugadores/as en activo interesados/as en ampliar su formación acerca de la preparación física en béisbol y sófbol.

Una de las claves del éxito en el deporte moderno es sostener durante el mayor tiempo posible un estado de forma óptimo. Más aún cuando la exigencia de la competición y el riesgo de lesiones son elevados.

La preparación física que se realiza durante la pretemporada resulta clave para minimizar la posibilidad de percances y garantizar un ritmo de competición constante durante toda la temporada. Según **Bompa (1983)**: *“Es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo, que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles. Estas cualidades, todas o algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento”*.

La profesora del curso será Laura Paz Abelleira, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Diplomada en Magisterio de Educación Física, Máster en Alto Rendimiento Deportivo y Entrenadora Nacional de Sófbol.

El Curso constará de **10 horas** con los siguientes contenidos:

Módulos: Acondicionamiento físico en béisbol
<b>Módulo 1-</b> Las capacidades físicas.
<b>Módulo 2-</b> Características físico-condicionales del deporte.
<b>Módulo 3-</b> La preparación física en el béisbol.
<b>Módulo 4-</b> Test específicos para la evaluación en el béisbol.
<b>Módulo 5-</b> Preparación física en jóvenes.
<b>Módulo final-</b> Trabajo final.

El número de plazas que se ofertan para asistir a este Curso es de 20, por lo que la admisión se adjudicará por riguroso orden de inscripción. Asimismo, el número mínimo de alumnos para su puesta en marcha es de 8.

Las solicitudes de inscripción deberán formalizarse **exclusivamente** a través de la Plataforma de formación online <https://rfebs.deporteelanube.es/> , entrando en el Curso de “Acondicionamiento físico en béisbol. 3ª edición”, cubriendo la información solicitada y adjuntando el justificante de pago.

- Fase de **inscripción**: del 21 de junio al 5 de julio.
- Publicación de la **lista provisional** de admitidos: 8 de julio.
- Período de **subsanación**: del 8 al 12 julio.
- Publicación de la **lista definitiva** de admitidos al Curso: 15 de julio.

El coste de la inscripción en este Curso estará condicionado por la afiliación del/de la alumno/a tanto a la RFEBS como al CNEBS en la temporada 2019:

Afiliados/as a la Real Federación Española de Béisbol y Sófbol (RFEBS)	Afiliados/as al Colegio Nacional de Entrenadores/as de Béisbol y Sófbol (CNEBS)	Precio
SÍ	SÍ	10 €
SÍ	NO	15 €
NO	SÍ	15 €
NO	NO	20 €

El pago deberá efectuarse exclusivamente mediante transferencia bancaria a la cuenta corriente

---

[ES05 2100 9432 8922 0013 2098 de la RFEBS en CaixaBank](#)

---

Al final del Curso se expedirá certificado acreditativo de participación, en el que se especificarán los módulos impartidos y el número de horas del curso.

La superación del Curso y obtención del diploma exige la superación de todos los módulos de los que se compone el Curso, con al menos un 5 sobre 10 en cada uno de ellos. No se harán medias de los diversos módulos, todos deben ser superados.

Madrid, 21 de junio de 2019  
LA DIRECTORA DE LA ENFT



Laura Paz Abelleira