



Circular: TEC/23/19  
Reg. Salida nº 085/19

## **CURSO BIOMECÁNICA DEL HOMBRO, ALTERACIONES EN EL MOVIMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES (ONLINE) 2019**

La Real Federación Española de Béisbol y Sófbol convoca el «*Curso de Biomecánica del hombro, alteraciones en el movimiento y prevención de lesiones*», de desarrollo completamente **online**, que se llevará a cabo del 3 al 16 de junio.

Este Curso va dirigido a todos/as aquellos/as técnicos/as y jugadores/as en activo interesados/as en ampliar su formación acerca de un tema tan relevante para nuestro deporte como el complejo articular del hombro.

El béisbol, como todos los deportes denominados “*Overhead*”, requiere de unos cuidados especiales para tratar de mantener la integridad del sistema en este complejo articular (y otros), prevenir lesiones, así como evitar movimientos alterados por desequilibrios artromusculares muy habituales en nuestros/as jugadores/as en formación y desarrollo.

A lo largo de este curso abordaremos una aproximación a este importante complejo articular junto con las bases neuromusculares que se producen en la acción de lanzamiento, trataremos de comprender su importancia analizando brevemente la epidemiología e incidencia lesional que se produce en nuestro deporte, analizaremos alguna propuesta que se utiliza hoy en día para el control de lesiones y desarrollaremos una propuesta práctica como trabajo preventivo para ser implementado por nuestros jugadores de béisbol.

El profesor del curso será Juan Antonio Suárez Doval, preparador físico del CTD-Béisbol en Oviedo, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Entrenador Nacional (Nivel 3) de Béisbol con diferentes postgrados universitarios en materia de entrenamiento funcional, salud y actividad física adaptada a grupos con patologías especiales.

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

Módulos: Biomecánica del hombro
<b>Módulo 1-</b> Introducción. La funcionalidad en el entrenamiento del jugador de béisbol
<b>Módulo 2-</b> Aproximación anatómica al complejo articular del hombro. Biomecánica y bases neuromusculares de la acción de lanzamiento.
<b>Módulo 3-</b> Prevención de lesiones en el jugador de béisbol
<b>Módulo 4-</b> El hombro del jugador de béisbol
<b>Módulo 5-</b> Propuesta práctica acerca del trabajo preventivo en el jugador de béisbol

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 “Biomecánica del hombro, alteraciones en el movimiento y prevención de lesiones”, cubriendo la información solicitada y adjuntando el justificante de pago.

- Fase de **inscripción**: del 22 de marzo al 5 de abril.
- Publicación de la **lista provisional** de admitidos: 8 de abril.
- Período de **subsanación**: del 8 al 12 abril.
- Publicación de la **lista definitiva** de admitidos al curso: 15 de abril.

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

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, 22 de marzo de 2019  
LA DIRECTORA DE LA ENFT

Laura Paz Abelleira