

CURSO BIOMECÁNICA DEL HOMBRO, ALTERACIONES EN EL MOVIMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES. ONLINE 2019.

INTRODUCCIÓN.

Este Curso va dirigido a todos/as aquellos/as técnicos/as y jugadores/as en activo interesados 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 jugadores 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.

CARGA HORARIA

El Curso constará de **10 horas** con la siguiente distribución:

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

INSCRIPCIÓN

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. El número mínimo de alumnos para su puesta en marcha es de 8.

Inscripción online a través de la Plataforma de Formación de la Real Federación Española de béisbol y sófbol (<https://rfebs.deporteenlanube.es/>)

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

Afiliados Real Federación Española de béisbol y sófbol (RFEBS)	Afiliados Colegio Nacional de Entrenadores de Béisbol y Sófbol (CNEBS)	Precio
✓	✓	10 €
✓	NO	15 €
NO	✓	15 €
NO	NO	20 €

El pago podrá efectuarse mediante cheque nominativo a favor de la RFEBS o transferencia bancaria a la cuenta corriente

ES05 2100 9432 8922 0013 2098 de la RFEBS en CaixaBank.

PROFESORADO

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 nivel 3 de Béisbol con diferentes postgrados universitarios en materia de entrenamiento funcional, salud y actividad física adaptada a grupos con patologías especiales.

EVALUACIÓN

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.

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.

PROGRAMA DEL CURSO

MÓDULO 1.- Introducción. La funcionalidad en el entrenamiento del Jugador de Béisbol

- El trabajo preventivo **Vs** la readaptación físico-deportiva.

MÓDULO 2.- Aproximación anatómica al complejo articular del hombro. Biomecánica y bases Neuromusculares de la acción de lanzamiento.

- Principios del entrenamiento deportivo **Vs** principios del entrenamiento deportivo en deportes de carácter intermitente **Vs** Principios del entrenamiento preventivo.
- Aproximación anatómica al complejo articular del hombro.
- Biomecánica y bases neuromusculares de la acción de lanzamiento.
- Técnica deportiva, modelos técnicos y estilo personal.
- Breve reseña de algunos de los principios biomecánicos básicos que se producen en los lanzamientos.

MÓDULO 3.- Prevención de lesiones en el jugador de béisbol

- Epidemiología e incidencia lesional en el béisbol.
- Factores de riesgo en las lesiones deportivas
- Mecanismos de producción en las lesiones deportivas
- Sistema de movimiento. Síndromes alterados
- Especialización temprana. Adaptaciones artro- musculares, lesiones comunes en el complejo articular del hombro/codo.
- Aspectos relevantes a cuidar en la prevención de lesiones
 - Fuerza funcional
 - Estabilidad lumbopélvica (Core)
 - Fuerza excéntrica
 - Equilibrio y propiocepción
 - Flexibilidad y rango de amplitud de movimiento
 - Pliometría y coordinación neuromuscular
 - Carga de entrenamiento y de competición.

MÓDULO 4.- El hombro del jugador de Béisbol.

- El manguito de rotadores
- La retracción escapular como parte integrante de la tracción.

MÓDULO 5.- Propuesta práctica acerca del trabajo preventivo en el jugador de béisbol.