

# Prevención de lesiones en Baseball (I) Youth

---



**COACH'S  
CORNER**



**FCBS**

El sobreuso o falta de descanso en cuanto a la periodización de la carga son el mecanismo lesional más común en Béisbol Amateur o de categorías inferiores. Diferentes protocolos de movilidad, estiramientos y ejercicios pueden ayudar a prevenir lesiones. En Béisbol profesional es más difícil establecer una relación entre sobreuso y lesión. La mayoría de estudios en categoría profesional nos hablan de Epidemiología, mientras que los estudios en las demás categorías nos hablan de prevención de lesiones.

Las lesiones más comunes en EESS se producen en codo y hombro, mientras que en las EEII suele haber una mayor incidencia en Isquiotibiales. Existe una gran variabilidad en cuanto a la incidencia lesiva entre las diferentes categorías, por lo que lo ideal sería adecuar cada trabajo preventivo o de preparación según la categoría en edades. Este estudio nos habla de cuatro categorías bien diferenciadas: Youth, High School, Universidad y Profesional.



- **YOUTH**

-Las lesiones más comunes se producen por sobreuso

-Lesiones por “contacto” (Non-overuse injuries) se pueden ver reducidas debido a al material que se utiliza para prevenirlo como protecciones, pelotas, bates, bases...



- EPIDEMIOLOGÍA: (Según varios estudios)

- Lesiones en codo y hombro son las que tienen una mayor incidencia.

- En jugadores entre 8-18 años, el 74% *juegan con dolor*. Debido a ello, el 5% de los jugadores desarrollaran una lesión durante los próximos 10 años en dicha zona.

- 43% de los jugadores afirman haber lanzado en días consecutivos.

- 31% han jugado en varios equipos a la vez.

- 19% jugaron varios partidos por día.

- 46% siguen jugando a pesar del dolor



## PREVENCIÓN

Teniendo en cuenta que la incidencia mayor de lesiones se produce por sobreuso, fatiga, velocidad de lanzamiento, exposición en “showcases” y acumulación de viajes.

Otro dato a tener en cuenta es la maduración temprana del jugador, este tipo de jugadores son los que normalmente juegan un mayor número de innings y conviniendo su participación en posiciones clave como pueden ser Pitcher y Catcher. se exponen a un número mayor de lanzamientos.

En cuanto al tipo de lanzamiento existe una gran controversia de cuando empezar a utilizar diferentes tipos diferentes a la bola recta. Según varios estudios que utilizan Electromiografía durante los diferentes lanzamientos, la activación muscular en zonas clave no muestra valores significativos. La importancia estaría más en la técnica y la progresión en cuanto al aprendizaje.

En el estudio de (Sakata J. et al 2017) se plantea un protocolo pre-entreno y pro-competición en el que se redujo en un 50% las lesiones de codo durante los 12 meses de estudio. Yokohama Baseball-9 (YKB-9). Se plantea una batería de ejercicios de estiramiento y de fuerza en los que los jugadores mejoraron la postura, el rango de movimiento de codos, hombros y cadera. Se mejoró la activación de manguitos rodadores, la función escapular y el equilibrio de EEII.

Hay que destacar, que es de vital importancia tener una educación plural, ENTRENADOR, PADRES y JUGADOR, (El dolor es el limitante de la actividad)



# Efectos de la fatiga

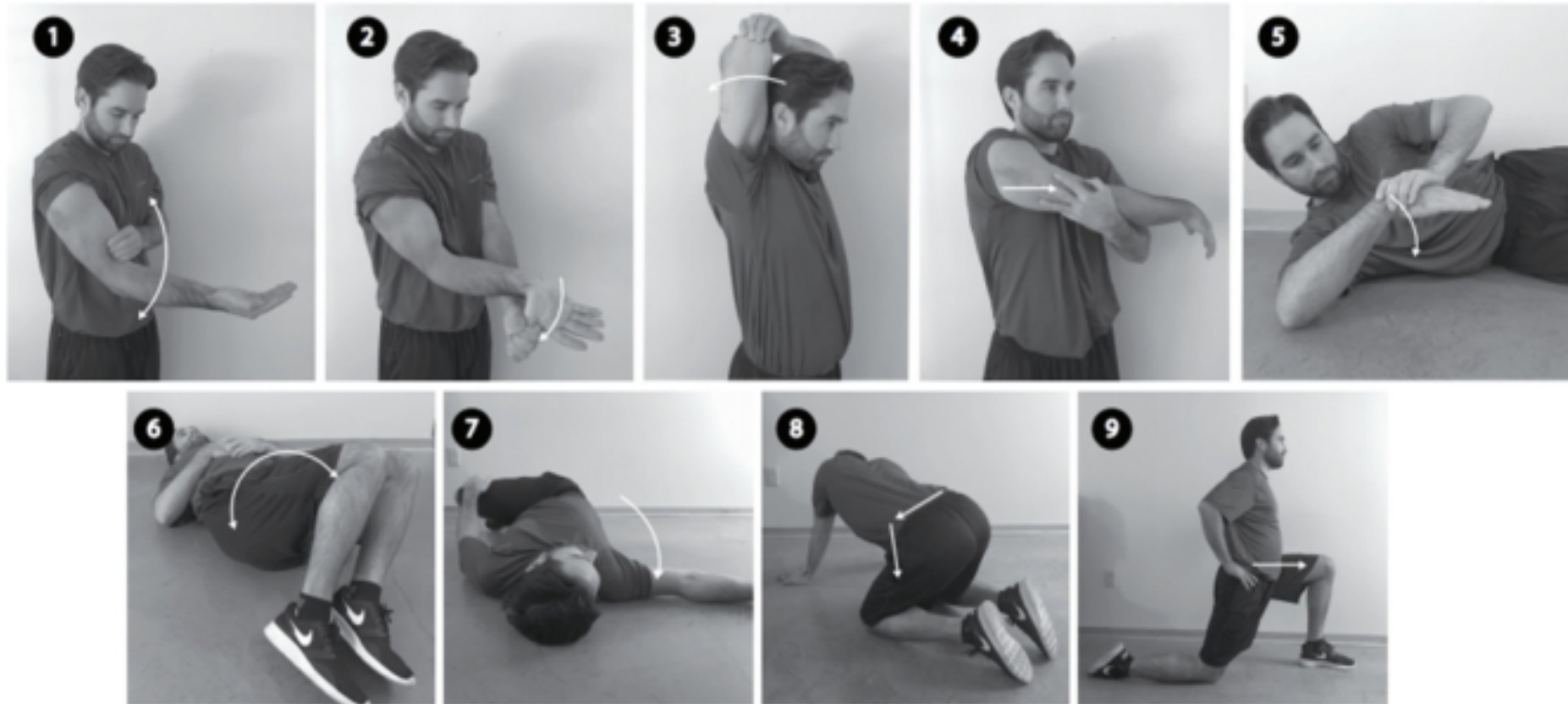


Fig. 1 Nine stretching exercises as described in the Yokohama Baseball-9 protocol