

Prevención de lesiones en Baseball (III) College

A graphic featuring three baseball coaches in dark jackets and caps against a red background. The text "COACH'S CORNER" is overlaid in large, bold, yellow and white letters. A faint baseball field diagram is visible in the background.

**COACH'S
CORNER**

A graphic with a dark red background. On the left, the letters "FCBS" are written in large, bold, yellow font. On the right, there is a white silhouette of a baseball player in a batting stance, holding a bat. A white baseball is shown in the air to the right of the player. The background features diagonal yellow and red stripes on the right side.

FCBS

No existe abundante bibliografía en cuanto este rango de población. según (McFarland et al.1998) encontramos una incidencia de de 5,83 lesiones por cada 1000 (AEs) siendo el 58% lesiones de EESS y el hombro la de mayor repetición.

Como ocurre en otro tipo de deportes, las lesiones producidas durante los partidos, con un tipo de carga competitiva, triplican a las lesiones producidas durante los entrenos. Corredores de base (23.7%), lanzadores (20.9%) y bateadores (15.3%). Y durante la competición, las lesiones por contacto fueron superiores que las producidas por no contacto. Sorprendentemente, este tipo de lesiones se localizaron con mayor repetición en tobillo y pierna que no en hombro. Entendemos lesiones por contacto contusiones contra un jugador, pelota o bate, o durante el corrido de bases.



Suceden más lesiones durante la pretemporada e inicios de la temporada que durante el resto de la sesión. Se relaciona con el tipo de carga más intensa. Por ello, a nivel preventivo asociamos la fuerza, mejora de la mecánica, descanso, periodización de la carga, estiramientos, uso de protecciones...

