

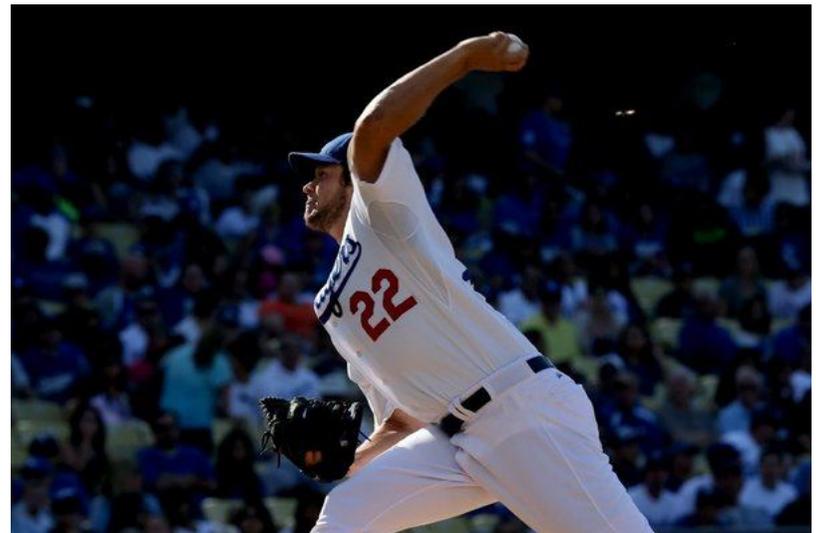
ITALIAN BASEBALL ACADEMY



“Corso per pitching coach”

Tirrenia 1-2-3 novembre 2013

“Arm action and body action that causes injury”



Bill Holmberg

ITALIAN BASEBALL ACADEMY



Infortuni causati da azione del braccio:

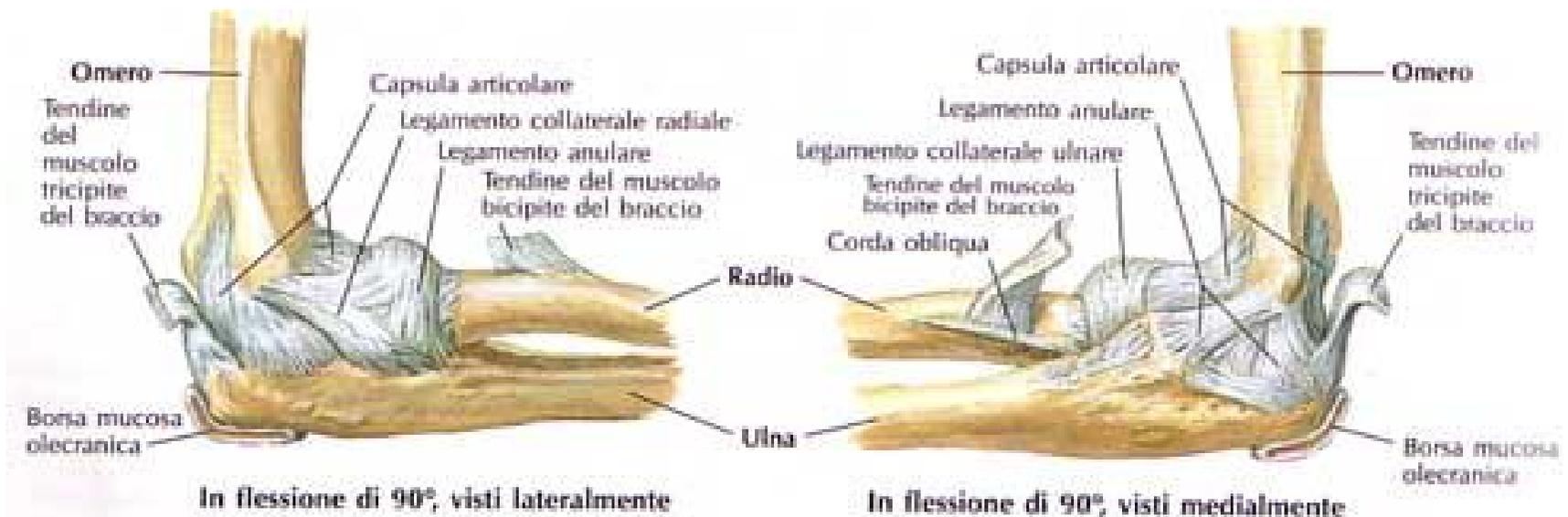
1. UCL (legamento ulnare);
2. Legamento gleno-omerale;
3. Muscoli della cuffia dei rotatori (deltoide, sottoscapolare, sopraspinato, sottospinato, piccolo e grande rotondo);
4. Cartilagini di accrescimento;
5. Frammenti ossei;
6. Estensione-flessione del gomito.

ITALIAN BASEBALL ACADEMY



UCL

1. Legamento ulnare;
2. Tommy John surgery;
3. Sostituzione legamento con un tendine.



ITALIAN BASEBALL ACADEMY



Le cause:

- Gomito sotto 0° all'atterraggio del piede lato guanto
- Time frame: Short/medio tempo
- Graduale microfrattura del legamento (partiale/rottura/completa)



ITALIAN BASEBALL ACADEMY



Allungamento del legamento gleno -omeroale

Causa: portare il braccio dietro la linea acromiale

Time frame: termini lunghi

Graduale perdita di velocità e controllo

Perdita di leva della spalla e l'azione è più lato-lato



ITALIAN BASEBALL ACADEMY



Cuffia dei rotatori

Rotazione esterna

Braccio dietro la linea acromiale

Finire lato-lato



ITALIAN BASEBALL ACADEMY



Frammenti ossei

Danni nei punti di crescita

Perdita di estensione e flessione gomito

Causa: avambraccio/braccio disteso

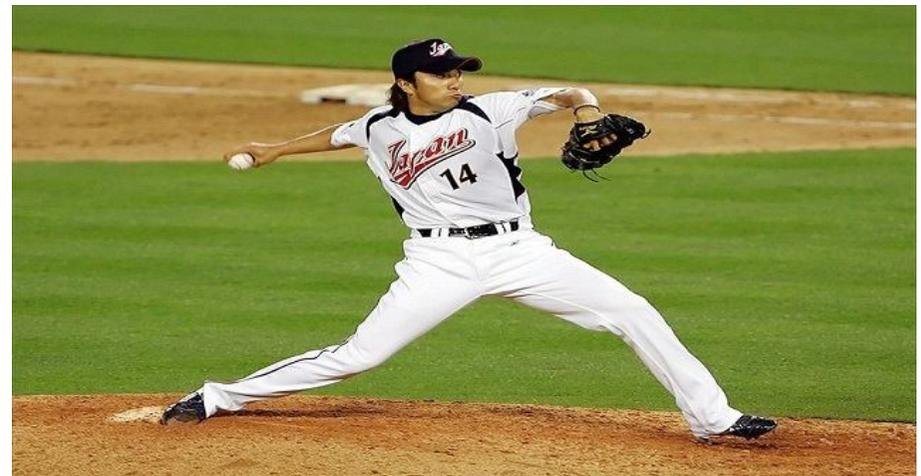


ITALIAN BASEBALL ACADEMY



Infortuni causati da azioni del corpo:

1. Passo lungo;
2. Rotazione inversa.



ITALIAN BASEBALL ACADEMY



Passo lungo:

- L5-S1 vertebre;
- Lesioni dell'inguine;
- Stiramento GS obliquo;
- Lesione del collo.



ITALIAN BASEBALL ACADEMY



Rotazione inversa:

1. Infortuni al ginocchio
2. Infortuni alle anche
3. Braccio dietro linea acromiale



ITALIAN BASEBALL ACADEMY



“Throw hard, throw K’s and stay healthy”