



# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ У МОЛОДЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

[www.mosbasket.ru](http://www.mosbasket.ru)



УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Это второе пособие из серии методических изданий подготовленных совместно Федерацией Баскетбола города Москвы и программой «Здоровый баскетбол».

Пособие предназначено для тренеров ДЮСШ по баскетболу.

Включает в себя более 80 упражнений по профилактике травм рекомендованных для гармоничного развития юных баскетболистов.

Для достижения желаемых результатов необходимо следовать следующим рекомендациям:

- ▶ Составить план тренировки.
- ▶ Выделить 8-10 минут на занятие по профилактике.
- ▶ Начать тренировку с упражнений по профилактике (можно включить в разминку).
- ▶ Составить комплексы упражнений и выполнять их не реже 3-х раз в неделю, чередуя упражнения.
- ▶ Занятие профилактикой должно стать постоянной частью тренировки и войти в привычку спортсмена.
- ▶ Постоянно осуществлять тренерский контроль.



# ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

## Вариант 1. Командная тренировка.

- ▶ Определите цель тренировки.
- ▶ Выберите 2-3 зоны, которые сочетаются с планом тренировки.
- ▶ Подберите по 2 упражнения на каждую зону.
- ▶ Включите их в общекомандную разминку.

## Вариант 2. Индивидуальные программы.

- ▶ Подберите по 1-2 упражнения на каждую проблемную зону.
- ▶ Составьте персональную программу для игрока.
- ▶ Отработайте упражнения по 2-3 серии.
- ▶ Индивидуальные программы выполняются до начала тренировки под контролем тренера.

## Тренерский контроль.

- ▶ Тренер подбирает упражнения.
- ▶ Тренер выбирает время и место проведения занятия.
- ▶ Тренер составляет программы и определяет нагрузку.
- ▶ Тренер ОБУЧАЕТ И КОНТРОЛИРУЕТ ТЕХНИКУ ИСПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ.

# ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ (МОБИЛЬНОСТЬ)



Подъёмы и вращения.



Скольжение локтями по полу или по стене

Упражнения выполняются по времени в спокойном ритме, акцент на амплитуду движения. 3 серии по 60 сек.



# ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ (МОБИЛЬНОСТЬ)



Подъем и пауза 3-5 сек 3 серии по 12 повторений



Подъем, разворот кисти, опускание. 3 серии по 12 повторений

# ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ



---

Раскатка плеч с ролом, вперед-назад. 3 серии по 12-15 повторений



---

Жим из за головы лежа. Акцент на амплитуду движения, ритм средний. 3 серии по 12-15 повторений

# ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ



---

Смена рук с подъёмом туловища. Темп средний, контроль за фиксацией лопаток. 3 серии по 20 повторений



---

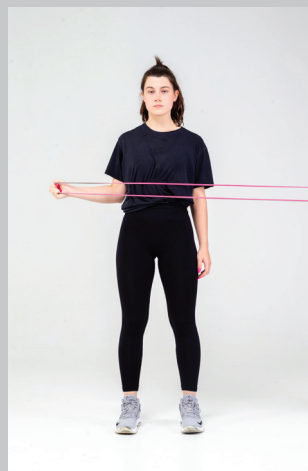
Тоже, но с отягощением.

# ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ



---

Упражнение на заднюю дельту с гантелями. 3 серии по 20 повторений.



---

Упражнение на заднюю дельту с резиной.

# ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ



Подъёмы и опускания в плечевых суставах. Максимальная амплитуда движения в плечевых суставах. Темп средний.



«Турецкий» подъём с гантелей. Акцент на удержании гантели все время вертикально.



# ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ



Катание «фит-бола» локтями в упоре. Максимальная амплитуда движения во все стороны. 3 серии по 30-60 сек

# КОЛЕННЫЙ СУСТАВ



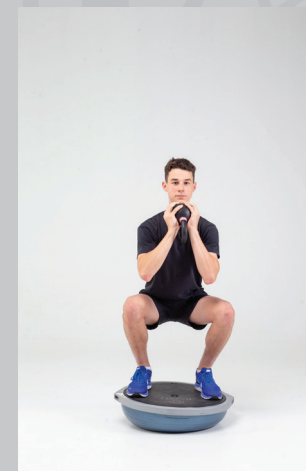
Выпрямление ноги с резиной. 3 серии по 12 повторений

Выпады назад с фиксацией резиной колена. В 3-х направления



Противодействие ногами с партнером. 3 серии по 12 повторений

# КОЛЕННЫЙ СУСТАВ



Работа на нестабильной поверхности и BOSU. С весами и без.

# КОЛЕННЫЙ СУСТАВ



Приседания на BOSU, фиксируя колени. 3 серии по 12-15



Разгибание ног с «мед-болом» и с резиной. 3 серии по 20



# КОЛЕННЫЙ СУСТАВ



1/2 приседания на одной ноге в 3 стороны. 3 серии по 5 раз в каждую



Непрерывное скольжение вперед-назад через сторону с опорой на 1 ногу.



## КОЛЕННЫЙ СУСТАВ



Приседание на 1 ноге с выносом ноги назад. Без веса и с весом. Контроль за положением тела. Колено над стопой!



Вытягивать ногу назад к конусу. Контроль за положением тела, во время приседания. Колено над стопой!

# ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ



Мобильность и подвижность



Изометрика в 2-х разных положениях стопы

# ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ



Ходьба на носках, пятках, наружной и внутренней части стопы



Ходьба с подъёмом и выносом бедра. Подъёмы на BOSU с выносом колена.



# ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ



Приседания на BOSU и перешагивания (перепрыжка)



Перемещение таза в статике с весом, стопы прижаты к полу

# ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ



## Упражнения с резиной



3-4 серии по 12-15 повторений в каждом направлении



# ПОЯСНИЦА И ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ



Попеременный подъём рук и ног лежа на животе



Скручивания лежа на животе

# ПОЯСНИЦА И ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ



Мобильность тазобедренного сустава



# ПОЯСНИЦА И ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ



Подвижность лежа на спине. Фиксируем плечи и ладони на полу.



Подвижность с «медболом». Фиксируем плечи и ладони на полу.

## ПОЯСНИЦА И ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ



Планка на локтях с отведением ноги в сторону на 4 счета,



Подъёмы на пресс фиксируя одну сторону

## ПОЯСНИЦА И ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ



«Гипперэкстензия» с разворотом в сторону. 3 серии по 10 раз в каждую.



«Гипперэкстензия» с попеременным подъёмом рук вперед. 3 серии по 10 раз каждой рукой.



# ПОЯСНИЦА И ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ



С вытягиванием руки и подъёмом гантели. 3 серии по 10 раз на каждую сторону.

# ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ



Повороты гимнастической палки. Предплечье фиксировано на бедре.



Сгибание рук на бицепс с разворотом

# ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ



Разгибание рук с резиной 3 серии по 15 раз



Подъёмы (сгибание рук) на бицепс хватом сверху 3 серии по 12-15 раз

## РАБОТА В УСТУПАЮЩЕМ РЕЖИМЕ ЕССЕТNTRIC

ЭКСЦЕНТРИЧЕСКОЕ СОКРАЩЕНИЕ МЫШЦ- ЭТО ДВИЖЕНИЕ ПРИ КОТОРОМ НАПРЯЖЕННАЯ МЫШЦА УДЛИНЯЕТСЯ ПОД НАГРУЗКОЙ.

ТРЕНИРОВКА В ЭТОМ РЕЖИМЕ СОСТОИТ ИЗ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ МЫШЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.

### Преимущества эксцентрической тренировки

- ▶ Увеличение концентрической силы мышц
- ▶ Укрепление соединительной ткани - что снижает риск травм
- ▶ Повышенная гибкость (некоторые исследования показали, что это более эффективно, чем статическая растяжка).



## КАК ПРИМЕНЯТЬ В ТРЕНИРОВКЕ

- ▶ Упражнения выполняются в парах
- ▶ Минимум раз в неделю
- ▶ Выполняется по 10-12 повторений или по 30-45 сек
- ▶ Соотношение поступательного движения с уступающим (eccentric) по времени 1х3.
- ▶ 1-2 серии на упражнение



## РАБОТА В УСТУПАЮЩЕМ РЕЖИМЕ ЕССЕНТРИК



Тяга вниз с сопротивлением, вверх без сопротивления



Тяга от себя, прижав лопатки с упором на партнера который стоит

## РАБОТА В УСТУПАЮЩЕМ РЕЖИМЕ ЕССЕНТРИС



Давление вниз с сопротивлением



Пуловер с прямыми руками

## РАБОТА В УСТУПАЮЩЕМ РЕЖИМЕ ЕСЦЕНТРИС



Обратный «Французский» жим



Обратный бицепс



## РАБОТА В УСТУПАЮЩЕМ РЕЖИМЕ ЕССЕНТРИС



Задняя поверхность попеременно, 1 нога



Задняя поверхность с «фитболом» 2 варианта

## РАБОТА В УСТУПАЮЩЕМ РЕЖИМЕ ЕСЦЕНТРИС



Передняя поверхность бедра с партнером и с резиной



Задняя поверхность бедра с партнером

# РАБОТА В УСТУПАЮЩЕМ РЕЖИМЕ ЕССЕНТРИС



Приводящие мышцы adductor и Отводящие мышцы abductor



## РАБОТА В УСТУПАЮЩЕМ РЕЖИМЕ ЕССЕНТРИС



Свободный подъём ноги и опускание с сопротивлением



Тоже, но с согнутой опорной ногой.

Упражнения выполняются в парах



**ДЛЯ ЗАМЕТОК:**

A large white rounded rectangle containing 20 horizontal dotted lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle.



Автор: Евгений Анатольевич Бурин

***Карьера спортсмена:***

Мастер спорта СССР международного класса по легкой атлетике (метание диска).

Чемпион Европы среди юниоров (1983), победитель Спартакиады народов СССР (1986), победитель Кубка СССР (1987).

Чемпион и обладатель Кубка Испании по американскому футболу (1995–96) как тренер по физподготовке и игрок, команда Panteras de Madrid.

***Карьера тренера:***

Чемпион Европы (2007) с мужской сборной России по баскетболу.

Чемпион Евролиги (2016), 5-кратный чемпион России (2014, 2015, 2016, 2017, 2018)

5-кратный Чемпион Единой лиги ВТБ (2014, 2015, 2016, 2017, 2018) с командой ПБК «ЦСКА».

Чемпион женской Евролиги (2007) тренер по ОФП.

Чемпион России (2007) с женской командой «Спартак» (Московская обл.)

Фотограф: Михаил Сербин

Спортсмены принимающие участие в создании пособия: Элина и Георгий