

ПРИЧИНИ І ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Найнеприємніше, що може відбутися із спортсменами - це травма. Причому, дуже часто вони трапляються, коли атлет знаходиться на піку своєї форми. І основна причина - це зниження пильності. Спортсмен знаючи, що знаходиться у хорошій формі, не приділяє достатньої уваги і часу розминці. Він задоволений своїми результатами і силою, і ще більш збільшує вагу обтяження.

Чи можна уникнути травм? У будь-якому виді спорту, так само як і в атлетизмі, уникнути травм повністю не вдавалося нікому. Але звести ризик їх отримання до мінімуму можна.

Є декілька основних правил, які допомагають уникнути травм при заняттях силовими видами спорту:

Робіть розминку

Це перша умова безпеки тренувань. Завжди розминайтеся, інакше вас чекають проблеми. Спочатку необхідно розігріти ті частини тіла, які будуть виконувати роботу, потім розтягніть їх.

Розминка - це просто робота у високому числі повторень в тих вправах, які вас чекають. Вага обтяження, зрозуміло, має бути невеликими. Розминка, по суті, є гімнастикою з малим обтяженням і підвищеним числом повторень.

Правильна техніка виконання вправ.

Дуже важливе правило для профілактики травматизму. Більшість вправ з обтяженнями при неправильній техніці виконання стають не тільки не ефективними, але й небезпечними для здоров'я.

Концентрація і увага.

Під час тренування думки в голові мають бути пов'язані тільки з тренінгом і ні з чим більше. Залізо не прощає неповаги до себе.

Необхідно уважно відноситися до навісу ваги на снаряд і не метушитися. Якщо немає часу, краще щось пропустити, але не поспішати.

Робити менше різких рухів.

При роботі з обтяженнями слід уникати різких рухів. Найчастіше травми виникають в останніх, найважчих повторях і підходах. При цьому настає втома і виникає бажання швидше закінчити важку вправу. Допоки тіло спортсмена розігріте – він може не помітити, що травмувався. Біль може з'явитися вже після тренування.

Вага обтяження має бути розумною.

Необхідно реально оцінювати свої сили і не навантажувати свої м'язи непосильною роботою. Вага обтяження має бути такою, щоб впродовж всього підходу техніка виконання вправи була правильною.

Обов'язкова страховка у важких вправах. Це може бути досвідчений партнер, страхувальні стійки, товстий трос, та все що завгодно, що дозволить у разі небезпеки з найменшими втратами, а ще краще без втрат, вилізти з під снаряда. Напевно, це одне з найважливіших правил для профілактики травматизму. Не дотримуючись правила страховки можна отримати дуже серйозну травму.