



Основные опасности тренировочного процесса



Эдуард Безуглов

Врач сборной России по футболу

КАКОВЫ РЕАЛИИ?



-ненормированная нагрузка

-недовосстановление

- отсутствие контроля за динамикой основных тренируемых параметров (скорость, сила, гибкость, координация)

-отсутствие индивидуализации

-медицинские осмотры, проводимые для «галочки»

- «родители»

- «руководство»



НЕНОРМИРОВАННАЯ НАГРУЗКА

- тренировки (тренеры)
- дополнительные занятия (родители)
- отсутствие ротации (тренеры)
- учебная нагрузка
- трудности с логистикой

НЕДОВОССТАНОВЛЕНИЕ

- недостаток сна (родители)
- несбалансированное питание (родители)
- чрезмерная психоэмоциональная активность (игровые приставки и т.д.)
- отсутствие базовых знаний о восстановлении (тренер)



Отсутствие контроля за динамикой основных тренируемых параметров

- - легко воспроизводимые тесты, проводимые в стереотипных условиях
- - не результаты соревнований (!)

Отсутствие индивидуализации

- Нагрузка одинаковая для всех
- Нет контроля интенсивности
- Нет контроля переносимости



Медицинские осмотры для «галочки»

- две крайности: гипердиагностика или не выявление серьезной патологии
- незнание «обычными» врачами специфики вида спорта

РОДИТЕЛИ

- **Вы сами все знаете**
))))

РУКОВОДСТВО

- **Вы сами все знаете**
)))

