Список літератури

1. Носуленко В. І., Шмельов В. М. Розмірна обробка металів електричною дугою: Навчальний посібник. – Кропивницький: ПП «Ексклюзив-Систем», 2017. – 256 с. ISNB 978-617-7079-62-9

УДК 796. 357

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОЇ РУКИ ЯК ОСНОВА УСПІШНОЇ КАР'ЄРИ ПІТЧЕРА В БЕЙСБОЛІ

Ю. Бойко, доцент
Центральноукраїнський національний технічний університет

Травма кидкової руки пітчера є значною проблемою в бейсболі. Більшість таких травм можна уникнути повністю, тому що вони відбуваються лише через недостатні знання щодо збереження здоров'я руки пітчера. Оскільки розвиток гравців триває всю їх кар'єру, залишатися здоровим надзвичайно важливо для спортсменів, які намагаються покращити свій рівень і прогресувати далі.

Виконання кидків бейсбольного м'яча з високою інтенсивністю є надзвичайно стресовим для тіла спортсмена, що робить навантаження на руку дуже високим. Чим сильніше ви кидаєте м'яч, тим більше стреса приходиться на кидкову руку. Спортсмен повинен досягти достатнього рівня свого фізичного стану, який дозволить справлятись з навантаженнями під час кидка до тієї максимальної межі, яка не призводить до травми.

Будівництво кидково-специфічних адаптацій є важливим чинником зростання майстерності пітчерів. Воно залежить від вмілого використання спортсменом та тренером в підготовці процесів навантаження, відновлення та адаптації.

При створенні кидкової програми в підготовці пітчерів необхідно враховувати такі показники:

- пікова інтенсивність (найбільш сильний кидок пітчера того дня);
- обсяг піку інтенсивності (скільки кидків пітчер зробив близько до найвищої інтенсивності);
- загальний обсяг кидків (загальна кількість кидків);
- частота (скільки днів на тиждень спортсмен кидав і як часто в програмі відбуваються дні найвищої інтенсивності);
- якщо використовуються різні види подач пітчером, то всі ці категорії застосовувати для кожного окремого типу подач.

Вміле поєднання циклів навантаження, відновлення та адаптації з урахуванням вище перелічених показників буде створювати необхідний прогрес в розвитку майстерності пітчерів. Проте цей процес буде вимагати постійного контролю від кваліфікованого та досвідченого тренера, який повинен адаптувати кожен крок до кожного окремого спортсмена. Кожен пітчер має свою специфічну роль в пітчерській ротації, різний вік, фізичний та психологічний стан. Враховуючи це, тренеру необхідно:

1. Планувати застосування навантаження при виконанні кидка, яке, безумовно, знаходиться в межах того, з чим може впоратися пітчер.
2. Проводити відеозйомку та інші види стеження за тим, як це відбувається під час виконання кидків.
3. Стежити за тим, як тіло кожного окремого пітчера відновлюється після виконання кидків.
4. Відповідним чином збільшувати напругу під час кидка згідно графіку під час наступного тренування.

Проте під час створення та використання кидкової програми пітчерів ми можемо спостерігати поширені помилки, які призводять до поганої пітчерської продуктивності,

поганого самопочуття, а найголовніше, стають причиною травматизму:

1. Інтенсивність подач недостатньо низька в дні заплановано низької інтенсивності. Рекомендовано норма швидкості подач в ці дні має складати до 50% повної інтенсивності.
2. Недостатній період для відновлення до виконання кидків з високою інтенсивністю. Якщо ви один тиждень або менше не кидали м'яч - витратьте стільки ж часу, щоб розпочати це знову. В випадку, якщо ви не кидали більше одного тижня - витратьте подвійну кількість часу, щоб повернутися до використання інтенсивних кидків. Це той час, який потрібен здоровим спортсменам для готовності до виконання інтенсивних кидків після періоду без кидків.
3. Погана підготовка до сезону чи турніру. Пітчери не готові до необхідного обсягу на піку інтенсивності, загального обсягу та до високої частоти своєї участі в іграх. Продуктивність на полі буде нижчою, ризик травм зростає пропорційно тому, наскільки спортсмен не готовий до стресу, з яким йому доводиться справлятися.
4. Занадто багато кидків високої інтенсивності під час гри або тренування. Якщо ми зацікавлені в розвитку максимальної швидкості подач то рекомендується виконувати 3-5 кидків зі 100% інтенсивністю. Якщо ми бажаємо збільшити кількість кидків з високою інтенсивністю то необхідно застосовувати індивідуальний підхід до кожного пітчера, орієнтуючись на його стан та період тренувального циклу в його підготовці.
5. Високоінтенсивні сеанси подач занадто близько один до одного. Втома від попередньої сесії не буде повністю відновлена і додавання навантаження в цей час призведе до ще більшої втоми, і буде вдачею якщо спортсмен це усвідомить до того як отримає травму.

Усвідомлення помилок, які можуть відбуватися під час планування кидкової програми та їх недопущення на практиці має стати для кожного пітчера та тренера тим базовим елементом, що дозволить покращити продуктивність подач в бейсболі. Збереження здоров'я кидкової руки пітчера буде визначальним елементом його спортивного довголіття.

Список літератури

1. 3X PITCHING VELOCITY PROGRAM INCLUDES. 1.05.2024. URL: https://www.topvelocity.pro/3x-programs/
2. K. W. Wasserberger. The Effect of Throwing Intensity on Overhand Throwing Mechanics. 2021.URL: https://etd.auburn.edu/bitstream/handle/10415/8060/kww-diss.pdf?sequence=2&isAllowed=y
3. B. B. Brewster. Building The 95 MPH Body. 2015. URL: https://www.studypool.com/documents/21967670/building-the-95-mph-body