

BasketKLAR

BasketKLAR er det offisielle oppvarmingsprogrammet til NBBF landslag.

Oppvarmingsprogrammet er utviklet med grunn i generelle treningsprinsipper og forskningsbasert skadeforebygging. Programmet er basert på det verdenskjente oppvarmingsprogrammet FIFA 11+ utviklet av en ekspertgruppe i FIFA og Basketsmart fra Sverige, utviklet som en del av det skadeforebyggende prosjektet Knäkontroll sammen med det svenske fotball-, håndball-, og innebandyforbundet.

I basketball er det vist at man har en retningsforandring annenhver sekund, en spurt ca. Hvert 20 sek og i gjennomsnitt 46 hopp i en kamp, dette gjør at det stilles store krav til arbeidene muskler.

Oppvarmingsprogrammet forbedrer styrke, bevissthet og forbindelsen mellom nerver og muskler. FIFA 11 + testet på basketballspillere har vist å forebygge de vanligste skader som er ankel og kneskader.

Programmet består av 3 deler 1 og 3 del er løp for å få igang blodsirkulasjon og forberede kroppen på bevegelse mens del 2 er mobilitet, styrke og balanse. Oppvarmingsprogrammet anbefales å gjøre minimum 3 ganger i uken og før kamp anbefales del 1 og 3.

Del 1	Løpeøvelser	
Øvelse		Rep
Løpe rett frem med ball		2
Løpe 4 steg frem og 2 tilbake med ball		2
Løpe og ta hofte utover ball foran kropp		2
Løpe og ta hofte innover ball foran kropp		2
Løpe skulder mot skulder –lav posisjon		2
Løpe med hopp skulder mot skulder		2
Slide sidelengs med partner hopp med ball		2

Del 2	Mobilitet, styrke og balanse	
Øvelse		Rep
Utfallsirkel klokken og krysse over		2
Mini Nordic hamstring		3x3
Knebøy	Level 1: knebøy ball 2 hender over pannen	10 x2
	Level 2: Utfall med rotasjon og ball opp mot tak	10 x2
	Level 3: 1 bens knebøy	10 x2
Balanse	Level 1: stå og holde ball	2 (hvert ben)
	Level 2: kaste ball ed partner	2 (hvert ben)
	Level 3: Utfordre partner	2 (hvert ben)
Hopp	Level 1: vertikale hopp med ball	10
	Level 2: skøytehopp med ball	10
	Level 3: hinke frem og tilbake over linje	10
Bekkenløft	Level 1: 2 ben	10 x2
	Level 2: 1 og 1 ben	10 x2
	Level 3: Med ball	10 x2
Sideplanke	Level 1: Med bøyd knær	10 x2
	Level 2: Strake ben	10 x2
	Level 3: løft av øverste ben	10 x2

Del 3	Sprintøvelser	
Øvelse		Rep
Slide side til side før sprint over banen		2
Akselerasjon-Deakselerasjon		2
Løpe med stem		2

BasketKLAR er laget av Lene Eide og Fredric Solberg i samarbeid med NBBF

Referanser:

<https://www.slideshare.net/PedMenCoach/fifa-11-warmup-to-prevent-injuries>

<https://www.basket.se/Utbildning/Utbildningsmaterial/Basketsmart/>

- Borowski, L.A., et al., The epidemiology of US high school basketball injuries, 2005-2007. *Am J Sports Med*, 2008. 36(12): p. 2328-35.
- Cumps, E., E. Verhagen, and R. Meeusen, Prospective epidemiological study of basketball injuries during one competitive season: ankle sprains and overuse knee injuries. *J Sports Sci Med*, 2007. 6(2): p. 204-11.
- Deitch, J.R., et al., Injury risk in professional basketball players: a comparison of Women's National Basketball Association and National Basketball Association athletes. *Am J Sports Med*, 2006. 34(7): p. 1077-83.
- Drakos, M.C., et al., Injury in the national basketball association: a 17-year overview. *Sports Health*, 2010. 2(4): p. 284-90.
- McCarthy, M.M., et al., Injury profile in elite female basketball athletes at the Women's National Basketball Association combine. *Am J Sports Med*, 2013. 41(3): p. 645-51.
- McKay, G.D., et al., A prospective study of injuries in basketball: a total profile and comparison by gender and standard of competition. *J Sci Med Sport*, 2001. 4(2): p. 196-211.
- McKay, G.D., et al., Ankle injuries in basketball: injury rate and risk factors. *Br J Sports Med*, 2001. 35(2): p. 103-8.
- Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2013). Implementation of the FIFA 11+ football warm up program: how to approach and convince the Football associations to invest in prevention. *British journal of sports medicine*, 47(12), 803–806. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092124>
- Benis, R., M. Bonato, and A. La Torre, Elite Female Basketball Players' Body-Weight Neuromuscular Training and Performance on the Y-Balance Test. *J Athl Train*, 2016. 51(9): p. 688-695.
- Waldén, M, et al. Prevention of acute knee injuries in adolescent female football players: cluster randomised controlled trial. *BMJ* 2012; 344 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.e3042>
- McInnes S.E. et al The physiological load imposed on basketball players during competition. *Journal of sports Sciences*. Vol 13 1995, Issue 5
- Longo UG et al. The FIFA 11+ program is effective in preventing injuries in elite male basketball players: a cluster randomized controlled trial. *Am J Sports Med*. 2012 May;40(5):996-1005. doi: 10.1177/0363546512438761. Epub 2012 Mar 13