

- IOC 솔리다리티(OS) 지원 사업 -
IOC GET SET 부상예방프로그램 관련 설명 자료

<2020. 9. 28.(월), 대한체육회 의과학부>

1. 부상예방 프로그램 개요

- (GET SET이란) 전 세계의 선수, 코치, 의료진뿐만 아니라 스포츠를 즐기는 모든 사람들의 부상예방을 돕는 가장 올바르고, 효율적인 운동예방 프로그램



【 GET SET 부상예방프로그램 구성 】

- ❶ (종목별) 45개 동·하계 스포츠 종목별 부상예방운동
- ❷ (신체별) 6개 부위(어깨, 등, 서혜부, 햄스트링, 무릎, 발목)
- ❸ (언어구성) 한국어 포함 8개 국어로 구성
- ❹ (난이도별) 초급, 중급, 고급 3단계 구성
- ❺ (적용방법) 3달 이상 하루에 20분 일주일에 3번 이상 방법

- (어플리케이션) GET SET - Train Smarter
 - (다운방법) 구글 플레이 또는 애플스토어에서 무료로 다운로드 가능
 - (제작사) 국제올림픽위원회(IOC)에서 오슬로스포르츠외상리서치센터와 협업을 통해 제작·배포
- (프로그램 관련 추가 자료)
 - SKADEFRI(www.fittoplay.org), 오슬로스포르츠외상리서치센터(www.ostrc.no)

2. 부상예방 프로그램 국내 확산 프로젝트 [유튜브(YouTube) '대한체육회TV' 검색 시청]

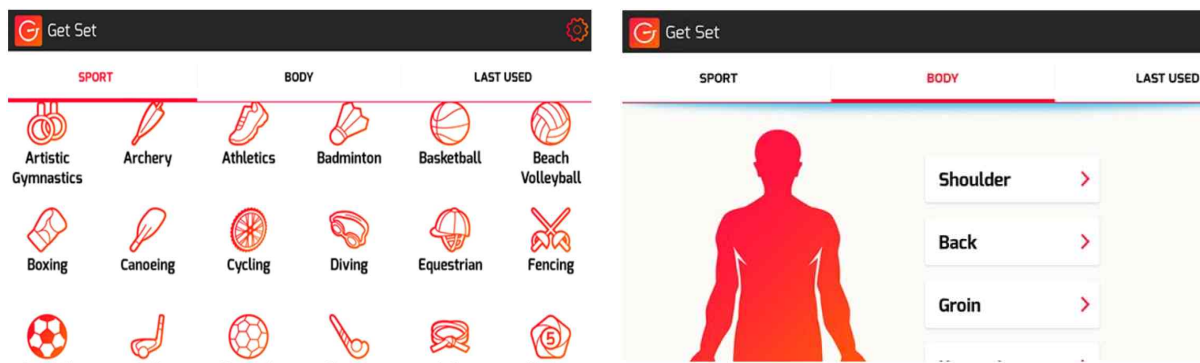
- (목적) 국가대표 선수들이 직접 이용하고 있는 우수한 부상예방 프로그램을 국내·외 확산·보급하여 안전한 스포츠 환경 조성 도모
- (대상) 회원종목단체 등록 선수, 학교 운동부, 공공스포츠클럽 소속 생활체육 동호인 등
- (영상 편집본 구성) * (설명) 진천국가대표선수촌 소속 물리치료사

연번	제목	시간	링크주소
1	인트로 IOC GET SET 부상예방 프로그램	20초	https://youtu.be/aHX-rucPpMs
2	IOC GET SET 프로그램은?	2분 20초	https://youtu.be/5jhu27JuXPU
3	부상 예방을 위한 최상의 어깨 운동 방법	15분	https://youtu.be/HbQX29vRFTE
4	부상 예방을 위한 최상의 등 운동 방법	11분 50초	https://youtu.be/zlAV-omL1FI
5	부상 예방을 위한 최상의 무릎 운동 방법	11분	https://youtu.be/uObACQKiA_k
6	부상 예방을 위한 최상의 발목 운동 방법	7분	https://youtu.be/ynFAB695gXc
7	부상 예방을 위한 최상의 햄스트링(서혜부)운동 방법	3분 30초	https://youtu.be/uEdN3ib4Elg

Make sure your body is ready for exercise with 'Get Set' – an easy to use injury prevention app!

(DATE 07 AUG 2014)

Injuries are common in sport at every level. For an athlete, being injured can have devastating effects, but the good news is, injuries can be prevented.



Developed by the International Olympic Committee especially for the 2014 Youth Olympic Games, 'Get Set – Train Smarter' is a brand new app focused on injury prevention and has been produced in collaboration with Oslo Sports Trauma Research Center and several International Federations.

The target group is not only elite athletes and their coaches, but anyone engaged in physical activity. 'Get Set – Train Smarter' was created to help prevent sports injuries by providing the most effective and evidence-based workout routines for your needs.

With a total of 30 summer sports covered, you will find specific exercises tailored to your sport. All exercises are presented through videos with easy to follow instructions on how to perform the exercise correctly and with varying levels to make them more difficult and challenging as you progress. The 'Get Set' exercises are designed to be carried out with minimum equipment, to make them safe and easy to implement wherever you are.

Get Set Train Smarter is available on iOS and Android, in 5 languages (English, French, Spanish, Russian, and Chinese), and is accessible for free.

<https://www.olympic.org/news/make-sure-your-body-is-ready-for-exercise-with-get-set-an-easy-to-use-injury-prevention-app>