

Abstrakt diplomové práce

Název závěrečné práce Využití metody FMS u atletů dorostenecké a juniorské kategorie

Zpracovala: Bc. Zuzana Sachová

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Cíl práce: Cílem této diplomové práce bylo upozornit na možnosti vstupu a využití nové metody vycházející z fyzioterapie ve sportovní přípravě a tréninku především mladých sportovců, kterou vytvořil Gray Cook a nazývá se Functional movement screening. Konkrétně pak seznámit se s metodou FMS a možnostmi jejího využití při identifikaci základních pohybových vzorů u atletů dorostenecké a juniorské kategorie. Ke splnění cíle bylo použito krátké testování, dvou záměrně vybraných testů z již zmíněné metody Graye Cooka, u deseti atletů dorostenecké a juniorské kategorie.

Metodika práce: K sepsání práce jsem využila poznatky ze dvou hlavních publikací Graye Cooka a dále jsem shrnula poznatky a závěry ze zahraničních článků a studií zabývajících se problematikou metody FMS, jak jejími principy, vztahy ke sportovnímu výkonu a prevenci zranění, tak normativními daty. Důležité byly rovněž studie zabývajících se využitím testování FMS u mladých sportovců, na základě kterých, jsem se rozhodla provést krátké testování na dvou vybraných testech právě u atletů dorostenecké a juniorské kategorie. V rámci hodnocení kvality pohybu jsem nejdříve jednotlivé probandy v obou testech ohodnotila dle daných kritérií a následně jsem hodnocení rozšířila o vlastní slovní hodnocení jednotlivých segmentů v průběhu testovaného pohybu. V závěru práce jsem shrnula důvody, proč by bylo vhodné používat metodu FMS k testování kvality provedení základních pohybů již v mládežnických kategoriích v atletice.

Výsledky práce: V této práci jsem poukázala na důležitost testování a hodnocení kvality provedení základních pohybových vzorů neboli funkčního pohybu v atletice, a to již od mládežnických kategorií. Pro teoretická východiska byly zásadní dvě stěžejní literární publikace autora metody Graye Cooka a dále odborné články a studie (přesně 23 článků), které byly vyhledávány v zahraničních databázích, vzhledem k nedostupnosti jakýchkoliv českých odborných článků o metodě FMS. Klíčovými

slovy pro cizojazyčné zdroje byly: „Functional movement screening“, „FMS and athletic performance“, „FMS and young population“, „FMS in athletics“, „FMS and norming data“, „FMS and scoring system“, „FMS and injury“ and „reliability of FMS“ Následně bylo provedeno krátké testování dvou vybraných testů z metody FMS – hluboký dřep (ang. deep squat) a výkrok přes překážku (ang. hurdle step) na náhodně vybraných atletech dorostenecké a juniorské kategorie. Pro mládežnickou kategorii jsem se rozhodla na základě článků polských autorů Paruzel-Dyja a Iskra (2012), Paruzel-Dyja a Mehlich (2014), kteří tuto metodu FMS ve svých studiích u mladých sportovců již využili. Druhým důvodem pro výběr těchto kategorií bylo vlastní přesvědčení, že metoda hodnotící základní funkčnost pohybu by mohla pro mládežnické trenéry a jejich trénink přinést nové možnosti a zkvalitnit připravenost jedince při přechodu do dospělé kategorie. V provedení obou testů byly mezi jednotlivými probandy velké rozdíly, které však nebyly prokázány v závislosti na pohlaví. Většina probandů byla v testech hodnocena skórem 2, pouze 7x z celkového počtu třiceti hodnocených testů byl jedinec ohodnocen skórem nejvyšším. Pouze jeden proband, který v kvalitě pohybu viditelně zaostával za ostatními, byl ohodnocen hned dvakrát skórem 1. Výraznými nedostatky v provedení u testu deep squat byly vnější či vnitřní rotace v kolenním kloubu, přesun váhy na vnější, vnitřní hrany chodidel či ztráta stability vlivem přepadávání přes špičky a na paty. Dále přílišný předklon trupu s předsunutým držením hlavy a nedostatečně propnuté paže v loktech. V provedení testu hurdle step se mezi nejvýraznější chyby zařadil nepřímý pohyb při zdvihu dolní končetiny v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Dalšími nedostatky byly kompenzační odklony trupu a hlavy do jedné či druhé strany, předsunuté držení hlavy a problémy se správným postavením chodidel. V jednooporovém postavení se pak vyskytovala nestabilita, která byla zaznamenána i při chybném dokroku na vnější či vnitřní hranu chodidla.

Klíčová slova atletika, fyzioterapie ve sportu, FMS, pohybové vzory, Gray Cook, FMS hodnocení, FMS a sportovní výkon