

Přílohy

1) Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ NA TESTOVÁNÍ PRO DIPLOMOVOU PRÁCI

Využití FMS u atletů dorostenecké a juniorské kategorie

(předpokládaný název)

Testování probíhá pro účely zpracování diplomové práce vedené na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Diplomová práce je psána na katedře atletiky Bc. ZUZANOU Sachovou pod vedením vedoucího práce PhDr. Alešem Kaplanem, Ph.D.

Cílem této práce je upozornit na možnosti vstupu nových metod jako je například Cookova metoda FMS do sportovního tréninku konkrétně v atletice, seznámit se s jejími principy a možnostmi využití u dorostenecké a juniorské kategorie v atletice. V rámci této problematiky, bude provedeno krátké testování na dvou vybraných testech z konceptu testů FMS vytvořeného Grayem Cookem.

Souhlasím s účastí na krátkém testování v rámci diplomové práce Bc. Zuzany Sachové pro účely sepsání výše popsané diplomové práce a zároveň potvrzuji, že jsem byl(a) řádně seznámen(a) s postupem a způsobem své účasti na krátkém testování, včetně následného anonymního použití dat.

V Praze dne 10.2.2017

Podpis účastníků:*

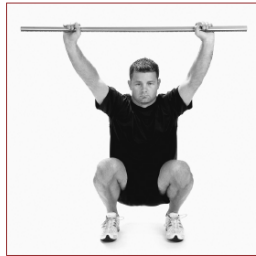
	Jméno a Příjmení	Podpis
1.	[redacted]	[redacted]
2.	[redacted]	[redacted]
3.	[redacted]	[redacted]
4.	[redacted]	[redacted]
5.	[redacted]	[redacted]
6.	[redacted]	[redacted]
7.	[redacted]	[redacted]
8.	[redacted]	[redacted]
9.	[redacted]	[redacted]
10.	[redacted]	[redacted]

* Z důvodu citlivosti údajů uvedených v této diplomové práci jsou rovněž zakryty jména a příjmení, včetně podpisů v tomto informovaném souhlasu.

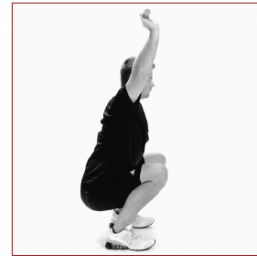
2) Kritéria hodnocení FMS 1 (dle Cook, Burton, Kiesel, Rose, Bryant, 2010)

FMS SCORING CRITERIA

DEEP SQUAT



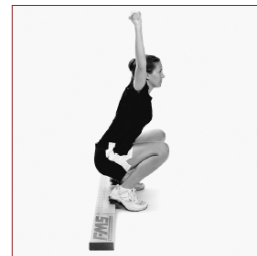
3



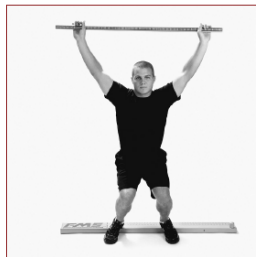
Upper torso is parallel with tibia or toward vertical | Femur below horizontal
Knees are aligned over feet | Dowel aligned over feet



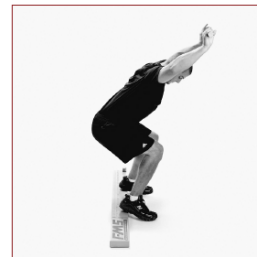
2



Upper torso is parallel with tibia or toward vertical | Femur is below horizontal
Knees are aligned over feet | Dowel is aligned over feet | Heels are elevated



1



Tibia and upper torso are not parallel | Femur is not below horizontal
Knees are not aligned over feet | Lumbar flexion is noted

The athlete receives a score of zero if pain is associated with any portion of this test.
A medical professional should perform a thorough evaluation of the painful area.

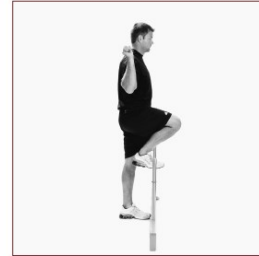
3) Kritéria hodnocení FMS 2 (dle Cook, Burton, Kiesel, Rose, Bryant, 2010)

FMS

HURDLE STEP



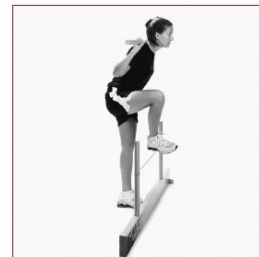
3



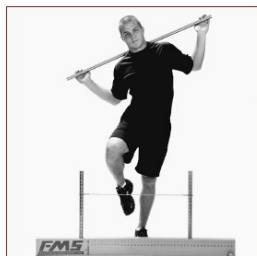
Hips, knees and ankles remain aligned in the sagittal plane
Minimal to no movement is noted in lumbar spine | Dowel and hurdle remain parallel



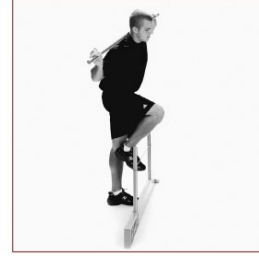
2



Alignment is lost between hips, knees and ankles | Movement is noted in lumbar spine
Dowel and hurdle do not remain parallel



1



Contact between foot and hurdle occurs | Loss of balance is noted

The athlete receives a score of zero if pain is associated with any portion of this test.
A medical professional should perform a thorough evaluation of the painful area.



4) Protokol pro hodnocení testování FMS (využit pracovní protokol vypracovaný pro praktické využití A. Kaplanem)

PROTOKOL O ZJIŠŤOVÁNÍ ÚROVNĚ STABILITY, SENZOMOTORIKY A SYMETRIE

©Aleš Kaplan

akaplan@ftvs.cuni.cz

selakan@seznam.cz

Příjmení:	Jméno:	
Datum narození:	Pohlaví:	
Tělesná výška (cm):	Tělesná hmotnost (kg):	
Sportovní specializace:	Výkonnostní úroveň:	
Klub:	Trenér:	
FMS		
Test FMS (Gray Cook)	FMS	
Datum:	1 Test Deep Squat	2 Test Hurdle Step
Ruka dominance: Noha dominance:		
Hodnocení (skóre):		L krok P krok
Poznámky:		
©AK		