Funkcionális Mozgásminta Szűrés alkalmazása az atlétikában

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Széll Gábor
okleveles humánkineziológus MSc, gyógytornász

Mik a funkcionális mozgások?

- Mozgások melyeket a sportoló a sportpályán használ.
- Sportjának alap mozgásai
- Nem összekeverendő a sport specifikus tréninggel!
- Nehézkes az objektív nyomonkövetése

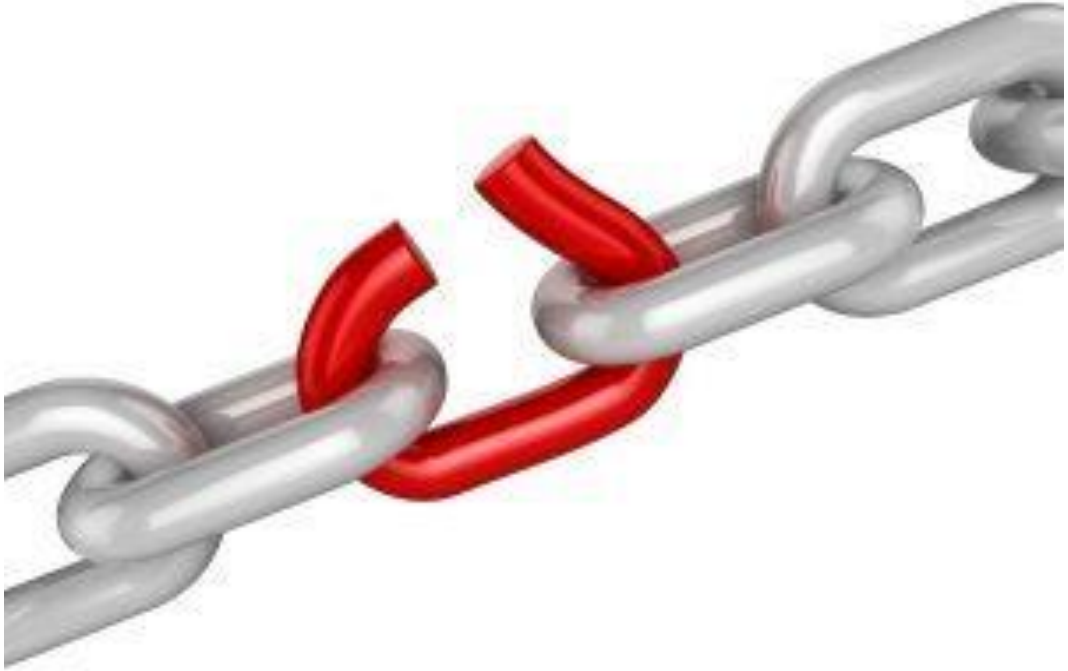
Mi az FMS?

- Alapvető mozgásmintákat vizsgál
- Meghatározza a mozgásbeli hiányosságokat
- Fényt derít a mozgást korlátozó tényezőkre
- Asszimetriákat tár fel

Az FMS használatának fő céljai

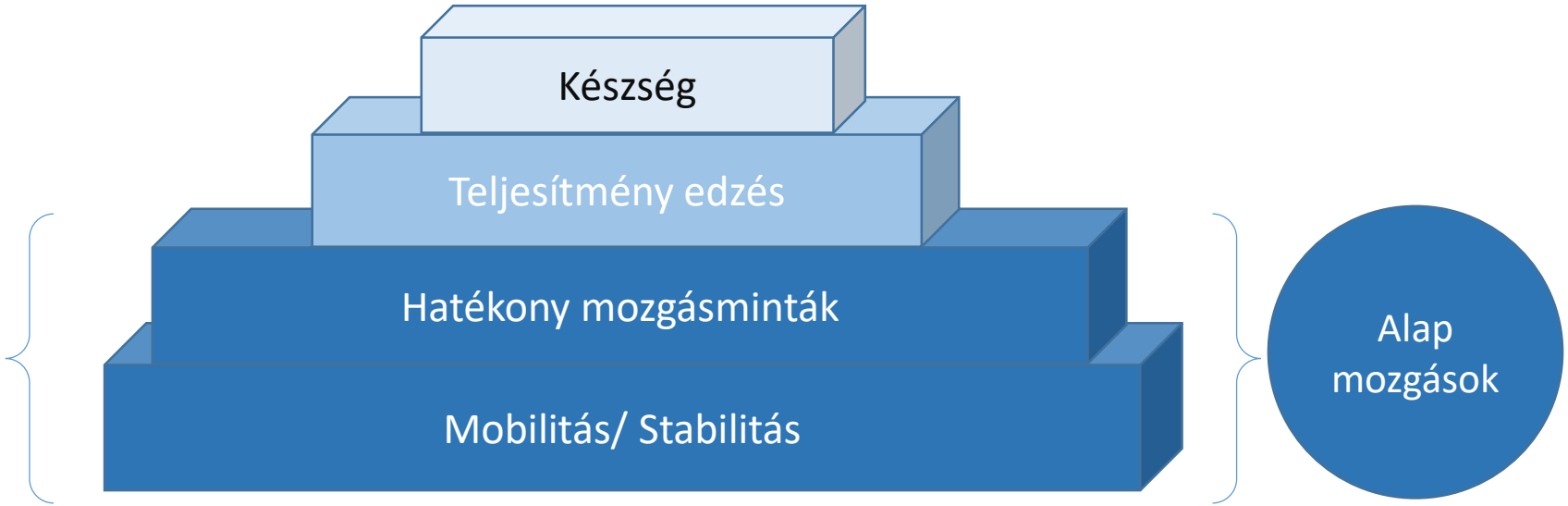
- Kezdeti mozgásszint felmérése
- Fájdalom és funkcióbeli eltérések feltárása
- A kondicionálás és a rehabilitáció utáni progressziók meghatározása
- Megelőző szűrési folyamat

FMS az atlétikában



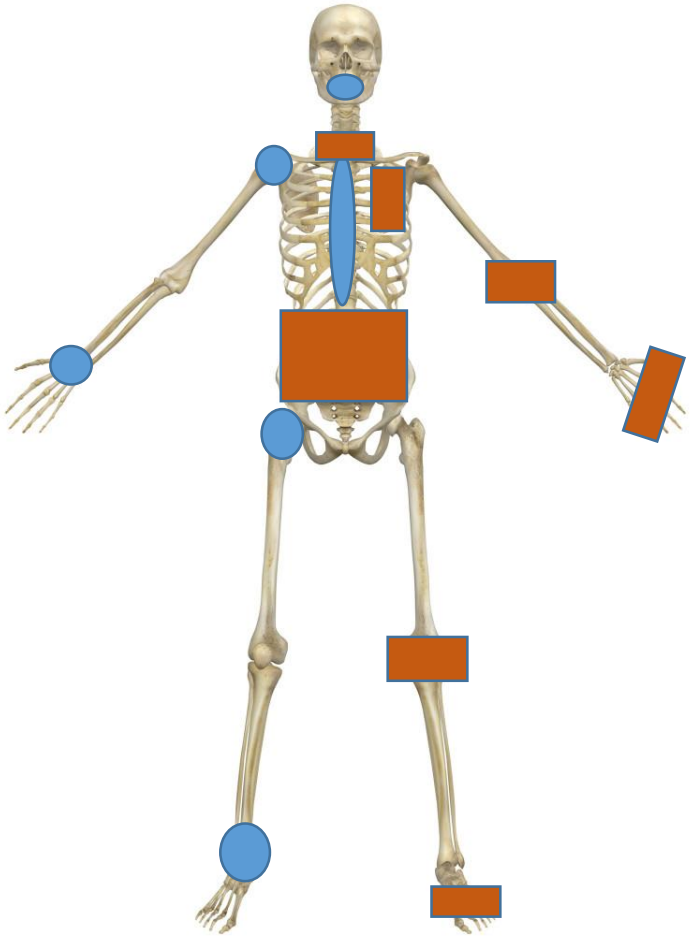
- Találjuk meg a leggyengébb láncszemet!

Optimális teljesítmény felépítése



Mobilitás vs. Stabilitás

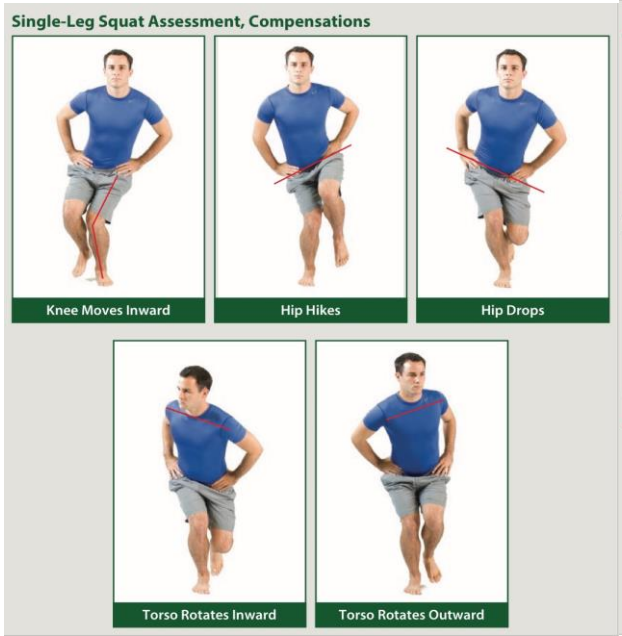
- Mobil
- Stabil



Mozgásminták elemzése

Az alábbi gyakorlatok egyszerre vizsgálják:

- a hajlékonyságot,
- a törzs erőt,
- Az egyensúlyt
- az ideg-izomzati kontrollt.



Mozgás hatékonyság

- Az energia felhasználás felől közelítve, **minél kevesebb energia ráfordítást igényel egy mozgás, annál hatékonyabb**. Más szóval a lehetséges legmagasabb teljesítmény leadás a legkevesebb energia felhasználás mellett.
- A megfelelő mobilitás és stabilitás az alapja a hatékony mozgásnak. Ha ezek hiányoznak, akkor energia elszivárgás (energy leaks – McGill) lép fel, ami rontja a teljesítményt. Pl. gyenge core izmok – nem megfelelő energia transzfer; beszűkült mozgástartomány a csípőben – több energia a lábak mozgatásához.
- Egy sprinter egyaránt erős és laza is. **A hatékony mozgás nem csak a teljesítményt javítja, de csökkenti a sérülésveszélyt is.**

Mozgás hatékonyság

- **Mobilitás**: az izmok elaszticitásának, az izületek mozgástartományának és a test mozgásszabadságának a kombinációja.
- **Stabilitás**: a mozdulatok kontrollja és a helyes testtartás megőrzése.
- *"A hatékony mozgásminták megléte előfeltétele a magas teljesítménynek, mégis a nálunk megforduló elit sportolók túlnyomó része hatalmas hiányokkal rendelkezik ezen a területen." – Mark Verstegen*
- A hozzájuk érkező atlétákat mozgásminőség szűréseknek vetik alá (FMS), amelyek a stabilitás és mobilitás területén jelentkező hiányosságokra világítanak rá. A sérülések több, mint 70 %-a ezekből a hiányosságokból fakad.

Mozgásokat vizsgálunk

1. Mély guggolás
2. Átlépés
3. Kitörés
4. Váll mobilitás
5. Aktív nyújtott láb-emelés
6. Törzs stabilitás-Fekvőtámasz
7. Rotációs törzs stabilitás

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN ÉRTÉKELŐLAP

NÉV: DÁTUM: SZÜL. DÁTUM:

LAKCÍM:

VÁROS, IRSZ.: TEL:

ISKOLA/VÉGZETTSÉG:

MAGASSÁG: SÚLY: ÉLETKOR: NEM:

SPORTÁG: MUNKAKÖR:

DOMINÁNS KÉZ/LÁB: KORÁBBI TESZTEREDMÉNY:

TESZT		NYERS PONTSZÁM	VÉGSŐ PONTSZÁM	MEGJEGYZÉSEK
MÉLY GUGGOLÁS				
ÁTLÉPÉS	B			
	J			
KITÖRÉS	B			
	J			
VÁLL MOBILITÁS	B			
	J			
VÁLLFÁJDALOM TESZT	B +/-			
	J +/-			
AKTÍV NYÚJTOTTLÁB-EMELÉS	B			
	J			
TÖRZS STABILITÁS - FEKVŐTÁMASZ				
GERINCNYÚJTÁS FÁJDALOM TESZT				
ROTÁCIÓS STABILITÁS	B			
	J			
GERINCHAJLÍTÁS FÁJDALOM TESZT				
ÖSSZPONTSZÁM				

Nyers pontszám: Ezt a pontszámot arra használjuk, hogy jelöljük a bal és jobb oldali eredményt. A hétből öt teszt során értékeljük a bal és a jobb oldalt is, az eredményeket pedig ide vezetjük fel.

Végső pontszám: Ezt a pontszámot arra használjuk, hogy az adott teszt eredményét jelöljük. A nyers pontszámok közül az alacsonyabb (a két oldalt tekintve) adja a teszt végső pontszámát. Aki a jobb oldalon 3, míg a bal oldalon 2 pontot ér el, annak a végső pontszáma 2 lesz. A végső pontszámokat ezt követen összesítjük, és így kapjuk meg az Összpontszámot.

Copyright 2015 Functional Movement Systems and Gray Cook

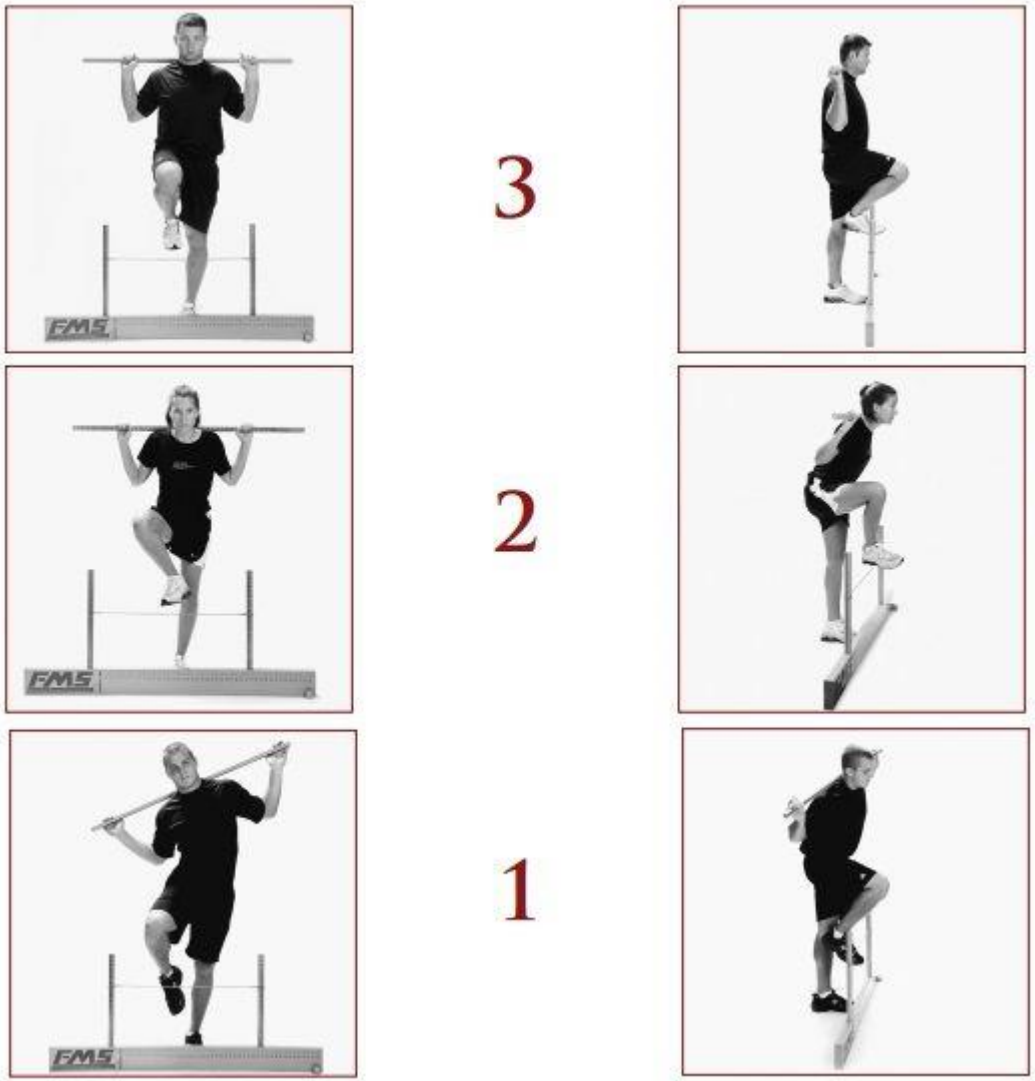
1. Mély guggolás

3

2

1

2. Átlépés



3. Kitörés

4. Váll mobilitás

3

2

1

5. Aktív nyújtott lábemelés

3

2

1

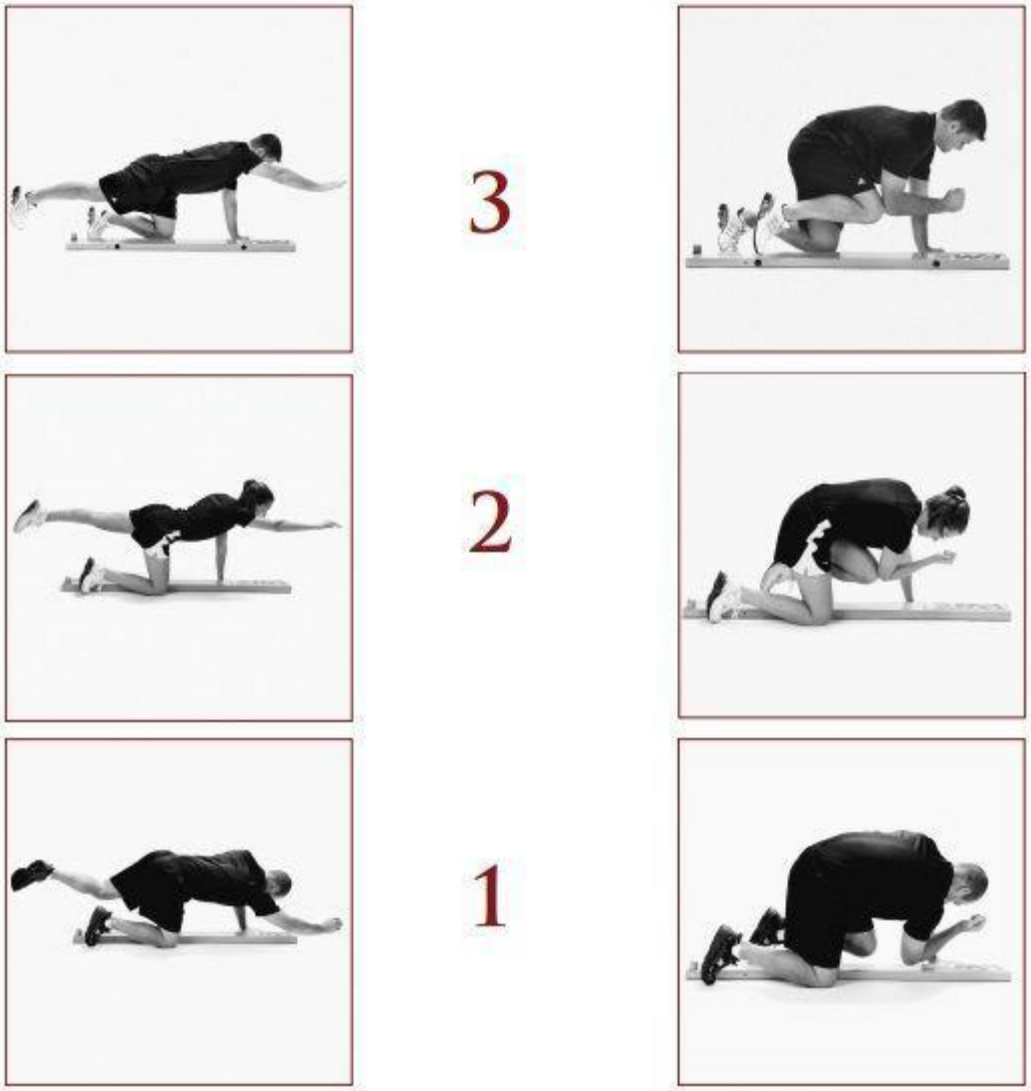
6. Törzs stabilitás-fekvőtámasz

3

2

1

7. Rotációs törzs stabilitás



Szisztematikus megközelítés

- Mérés
- Értékelés
- Korrekció
- Tréning
- Ismétlés/ellenőrzés

Mi a kutatások eredménye

- 3 tanulmány is megbízhatónak minősítette, a pontozók csekély (4 órás) betanítása mellett is. (Teyhen és mts. 2012.; Schneiders AG és mts. 2011.; Parenteau és mts. 2013.)
- 14 pont alatti érték esetén nagyobb az esély egy hosszabb ideig fennálló sérülés elszenvedése (Teyhen és mts.; Kiesel és mts. 2007.)

Magyarországi képzések

Lakatos Péter – nemzetközi FMS oktató

Köszönöm a figyelmet!