



EIN ÜBERBLICK

Kernbestandteil von Gray Cooks CORE Trainings System ist der Functional Movement Screen mit den aus den einzelnen Tests ableitbaren Korrekturübungen. Kernziel des Systems ist es, die Bewegungsqualität des jeweiligen Sportlers zu verbessern.

Der Hauptfokus des Functional Movement Screens liegt darin, signifikante Bewegungseinschränkungen und/oder Ungleichgewichte zwischen rechter und linker Körperseite bei grundlegenden Bewegungsmustern aufzudecken. Bevor mit dem Training oder mit Wettkämpfen begonnen wird, sollten diese Bewegungsrestriktionen und Ungleichgewichte beseitigt werden. Darüber hinaus erschwert ein signifikantes links-rechts Ungleichgewicht das Bewegungsklernen, die Körperwahrnehmung und die ungestört funktionierende Körpermechanik.

Dieses Ungleichgewicht bewirkt, dass der menschliche Körper nicht so effizient arbeitet wie er könnte. Das Hauptproblem liegt darin, dass sehr oft Dysbalancen durch andere Bewegungsmuster kompensiert werden. Bewegungsanalysen sollen dabei helfen, einen ganzheitlichen Trainingsansatz bei der Entwicklung von Trainingsprogrammen in der Rehabilitation, im Athletik- und Krafttraining zu ermöglichen.

Als Vorteile von Gray Cooks CORE Trainings System, können die folgenden Punkte angeführt werden :

- Verbesserung der funktionellen und sportlichen Leistungsfähigkeit
- Senkung des Verletzungsrisikos im Training und im Wettkampf
- Einfaches Bewertungssystem zur Beurteilung von Bewegungen
- Einfache Anwendung der Testabläufe
- Erkennen von physischen Dysbalancen und Schwächen
- Reduzierung bzw Beseitigung der erkannten Dysbalancen und Schwächen durch einfache Korrekturübungen
- bessere Individualisierung der Trainingsprogramme
- Ermöglicht es Verletzungstrends, die aus körperlichen Dysbalancen resultieren könnten frühzeitig zu erkennen
- Ermöglicht es Trainern mögliche Beziehungen zwischen Mikrotraumata, chronischen Verletzungen und Bewegungsasymmetrien herzuleiten.

Es ist der Trend zu beobachten, dass Sportler hart daran arbeiten um ihre Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und allgemeine Leistung zu verbessern. Sie führen komplexe Bewegungen wie Reißen, Stoßen, Kniebeugen, Sprints, Sprünge und viele mehr aus, obwohl ihre Grundbewegungsmuster ineffizient sind. Das führt dazu, dass die zuvor genannten Bewegungen mit mangelnder Qualität ausgeführt werden. Viele Sportler „trainieren um das Problem herum“, anstatt an ihren Schwächen zu arbeiten. Ein kurzes Beispiel soll das verdeutlichen: Wenn der Sportler im Zuge seines Trainings Sprints trainiert und nicht über die notwendige Kraft verfügt, um seinen Oberkörper in einer aufrechten Position zu halten, dann vergeudet diese Sportler sehr viele Energie damit, wenn er versucht diese Schwäche auszugleichen.

Ziel ist es, die Trainingseinheiten so zu individualisieren, dass sie auf die Schwächen des Sportlers zugeschnitten sind. Um diese überhaupt erkennen zu können, ist es erforderlich, die Bewegungsmuster des Trainierenden zu analysieren, bevor mit dem Krafttraining oder einer etwaigen Rehabilitation begonnen werden kann. Die Analyse von Bewegungsmustern, anstatt isolierter Bereiche, bringt den Vorteil, dass Schwächen in der Bewegungskette identifiziert werden können. Werden Bewegungsmängel nicht erkannt, birgt das die Gefahr, dass der Sportler auf kompensierende Bewegungsmuster zurückgreift, wodurch die Abläufe ineffizient werden. Das führt in weiterer Folge dazu, dass die Leistungsfähigkeit abnimmt und das Verletzungsrisiko steigt.

ALLGEMEINES ZUR TESTDURCHFÜHRUNG

Der Functional Movement Screen ist ein Testverfahren, das sehr rasch und einfach durchgeführt werden kann und dabei wenig Platz benötigt. Um den Test möglichst effizient abwickeln zu können, sollten die nachfolgenden Punkte beachtet werden: Die Zahl der Getesteten Sportler, Der zur Verfügung stehende Platz und die Zahl der Assistenten.

Wenn der Test bei einer Person durchgeführt wird, ist die Durchführung relativ einfach. Es ist am besten, wenn man der Testreihenfolge entsprechend dem Testprotokoll (siehe Anhang) folgt. Somit beginnt der Getestete mit einem lockeren Aufwärmen und danach wird mit den stehenden Tests begonnen. Die Tiefkniebeuge (Deep Squat) bildet dabei die erste Übung. Wenn der Test mit einer größeren Anzahl an Sportlern durchgeführt werden soll, kann man entweder Zeitintervalle vorgeben (zB nach fünf Minuten beginnt der nächste) oder es werden unterschiedliche Stationen aufgebaut.

Es muss angemerkt werden, dass es sich bei dem Test um ein Screeningverfahren handelt und es nicht darum geht Diagnosen zu stellen. Der FMS-Test beurteilt grundlegende Bewegungsfertigkeiten mit dem Ziel das schwache Glied in der Bewegungskette zu finden. Es ist auch wichtig den kompletten Test zu machen, bevor man daran geht die Ergebnisse zu interpretieren.

Während dem Test hat jeder Getestete drei Versuche um die Bewegung auszuführen. Der beste Versuch aus diesen drei Wiederholungen wird bewertet. Wenn bereits der erste Versuch perfekt ausgeführt wurde, dann sind weitere Versuche nicht notwendig. Im Zweifelsfall wird ein Versuch mit einer niedrigeren Punktzahl bewertet. Bei Übungen, wo die linke und rechte Körperhälfte getrennt bewertet werden, wird zur Gesamtbeurteilung der Bewegung die niedrigere Punktzahl genommen. In regelmäßigen Abständen sollte ein neuerlicher Re-Test zur Beurteilung des Trainingsfortschritts durchgeführt werden.

Als weitere beachtenswerte Punkte kann folgendes genannt werden:

Athlet/Kunden Profil

Bevor der Functional Movement Screen durchgeführt wird, sollte eine allgemeine Beurteilung des Gesundheitsstatus vorgenommen werden (zB Gesundheitsfragebogen). Der FMS-Test kann auch im Zuge einer physiotherapeutischen Diagnose hilfreich sein.

Gewand

Die Kleidung sollte die Bewegungsfreiheit nicht einschränken. Wenn möglich sollte der Athlet körperbetonte Kleidung tragen um die Bewegungsqualität und eventuelle Kompensationen besser beurteilen zu können.

Schuhe

Der Test kann ohne weiteres mit normalen bequemen Trainingsschuhen absolviert werden. Wenn der Kunde Einlagen tragen muss, sollte er diese auch beim Test tragen.

Aufwärmen

Es ist nicht zwingend erforderlich sich vor dem Test aufzuwärmen. Bewegungen um das Körpergefühl zu verbessern sind vor dem Test zulässig.

Verbale Übungsanweisungen

Es wird empfohlen, so wenig Erklärungen wie möglich zu geben, da es das Ziel ist Ungleichgewichte aufzudecken. Zu viele Erklärungen könnten dazu führen, dass sich der Getestete zu sehr auf die Ausführung konzentriert und die Bewegung nicht mehr so ausführt wie er es normalerweise tun würde.