

FMS test

**Funktsionaalsete liigutuste analüüs
(Functional Movement Screen)**

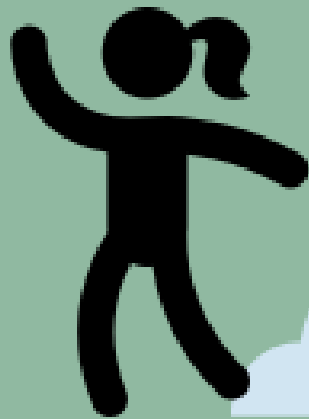
Uuring 2016

“Tallinna Spordikooli saavutuseesmärgil treenivate noorsportlaste tugi-liikumiselundkonna seisundi ja üldkehalise baasvõimekuse hindamine.”

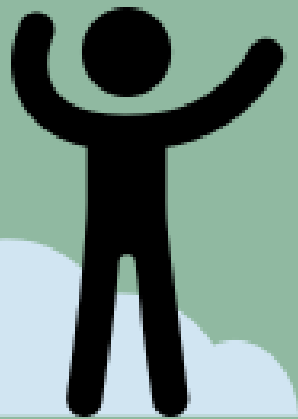
129 noorsportlast
vanuses 14 - 26



42



87



Kes osalesid uuringus?



TALLINNA ÜLIKOOL



TALLINNA SPORDIKOOL

2

FMS test - kas tugilihaskond on piisavalt tugev ja tasakaalus?

7 harjutust
3 korda
maksimaalselt 21 punkti

sügavkük



tõkkesamm



väljaaste



õlgade mobiilsus



Punktiskoor ühes harjutuses:

3 - harjutus sooritati veatult

2 - harjutus sooritati kompensatoorsete liigutustega

kerestabiilsus



sirge jala tõstmine



rotatsiooni-stabiilsus



1 - ei suudeta harjutust täielikult sooritada

0 - harjutuse sooritamisel tekib valu

3 11 spordiala



Pallimängud



Kahevõitlusalad



Väljenduslikkust
nõudvad alad

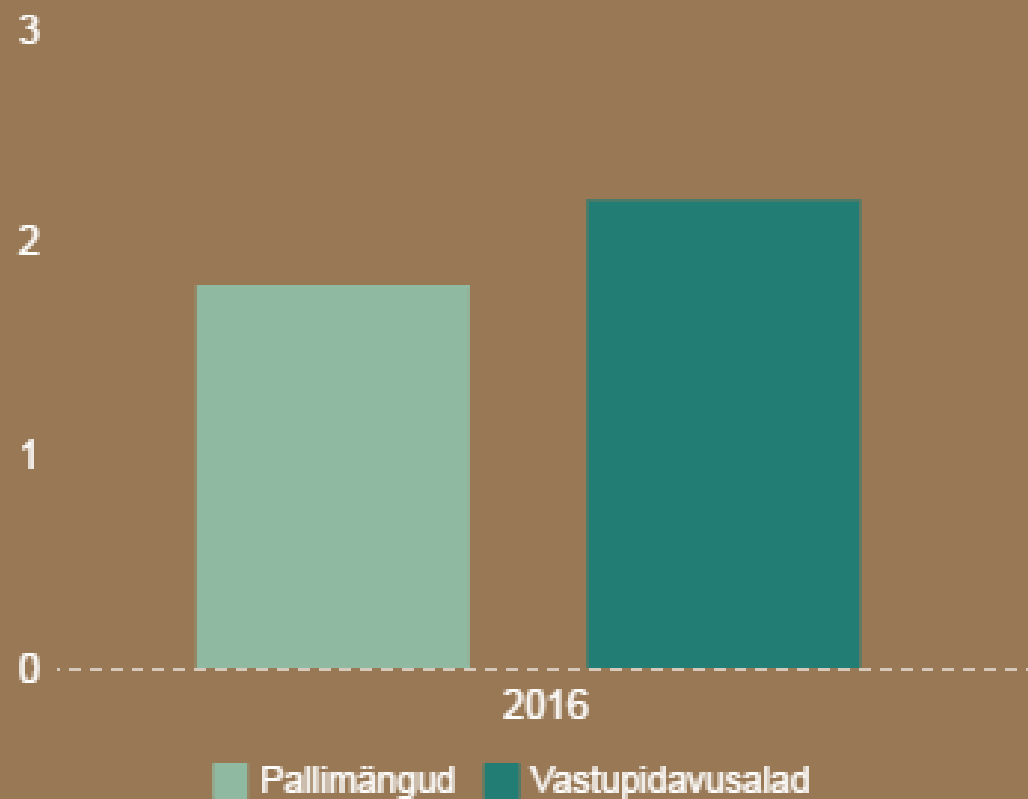


Vastupidavusalad

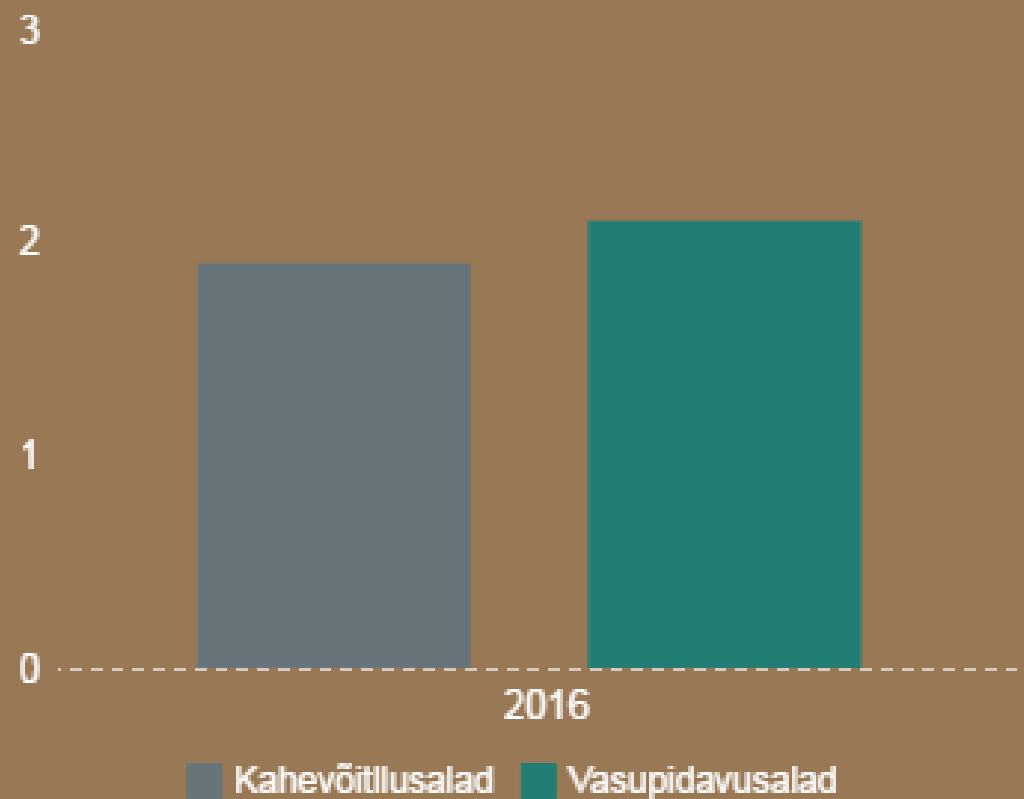
4

Tulemused (keskmise skoor)

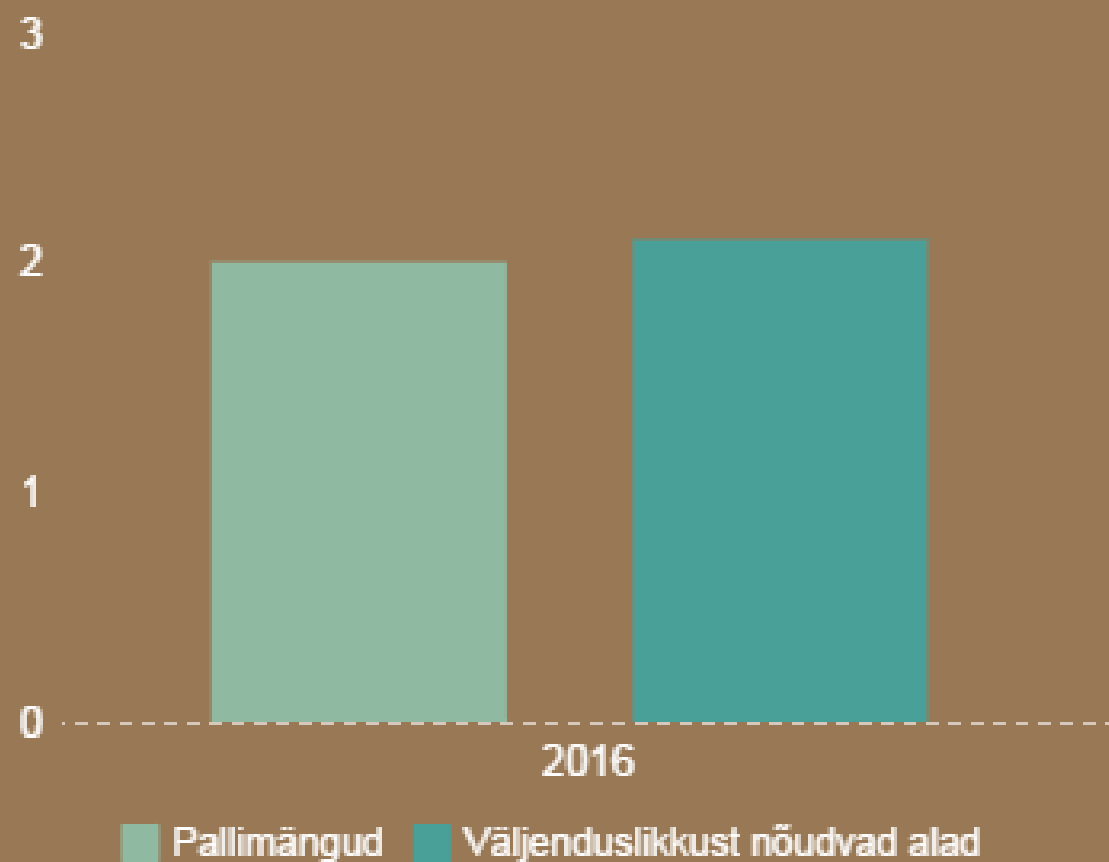
Sügavkükk



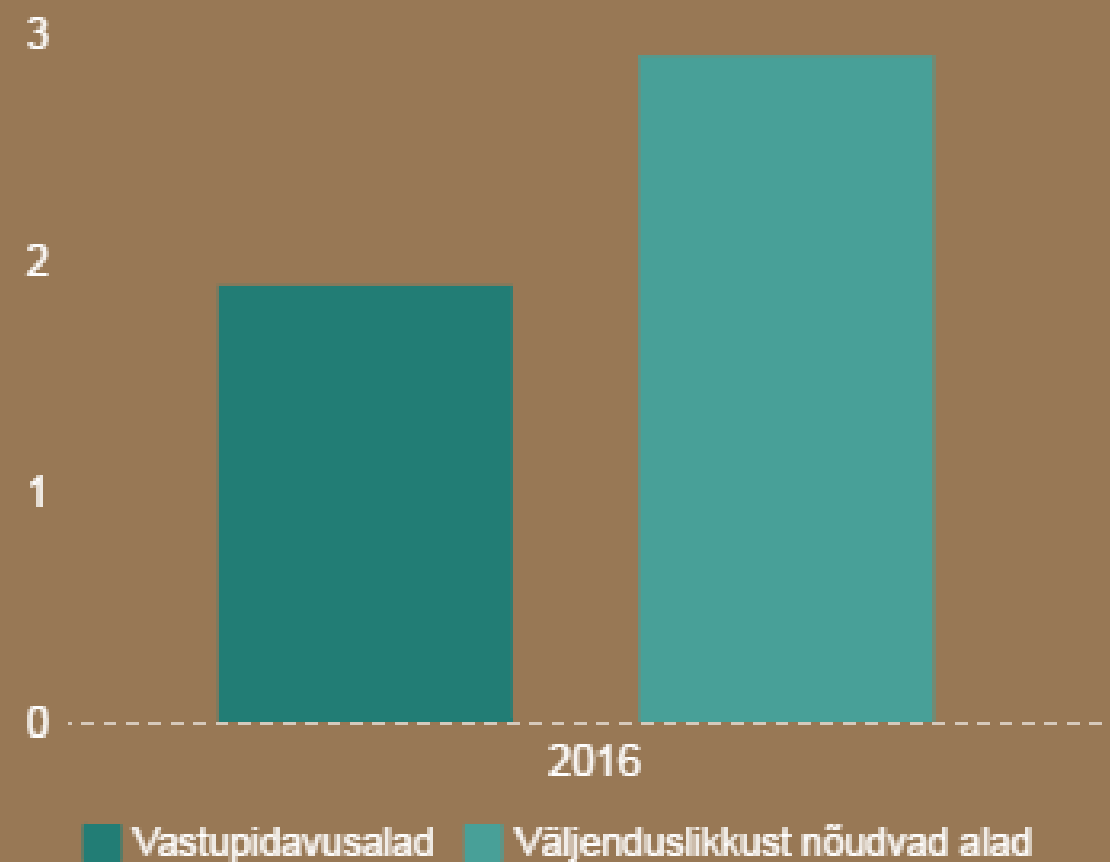
Tõkkesamm



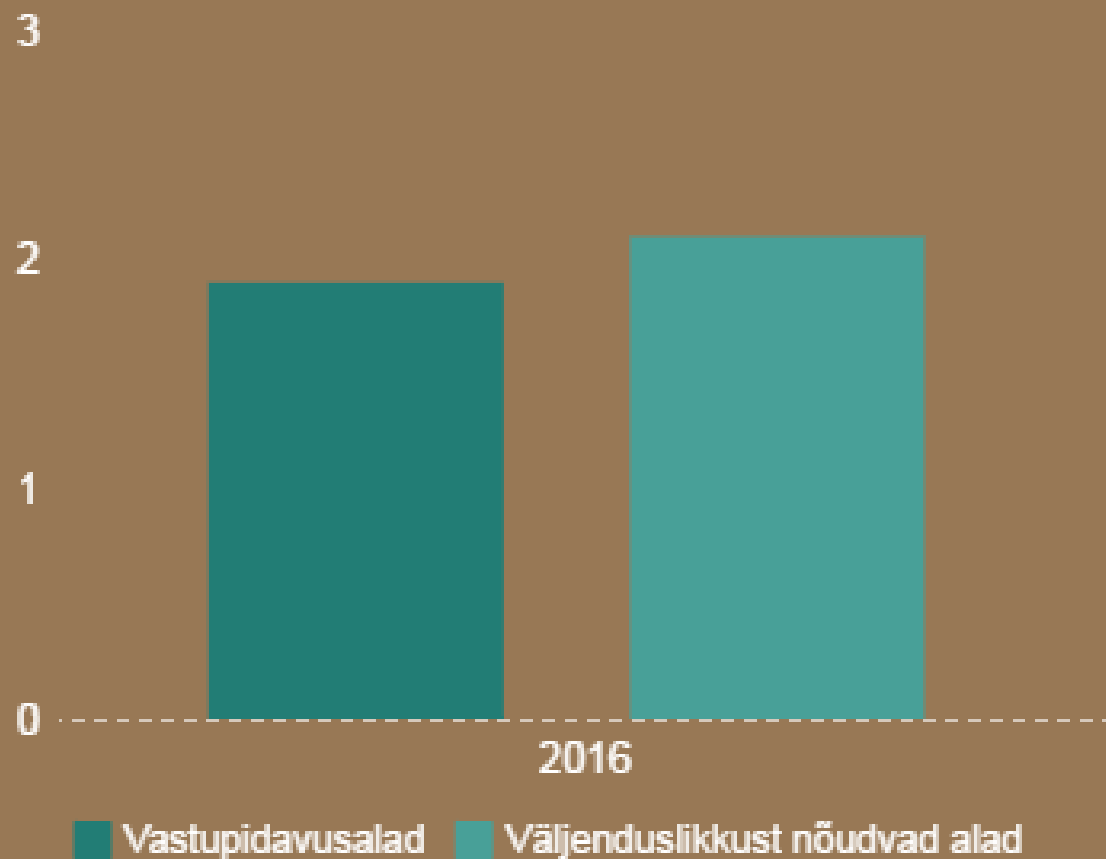
Väljaaste



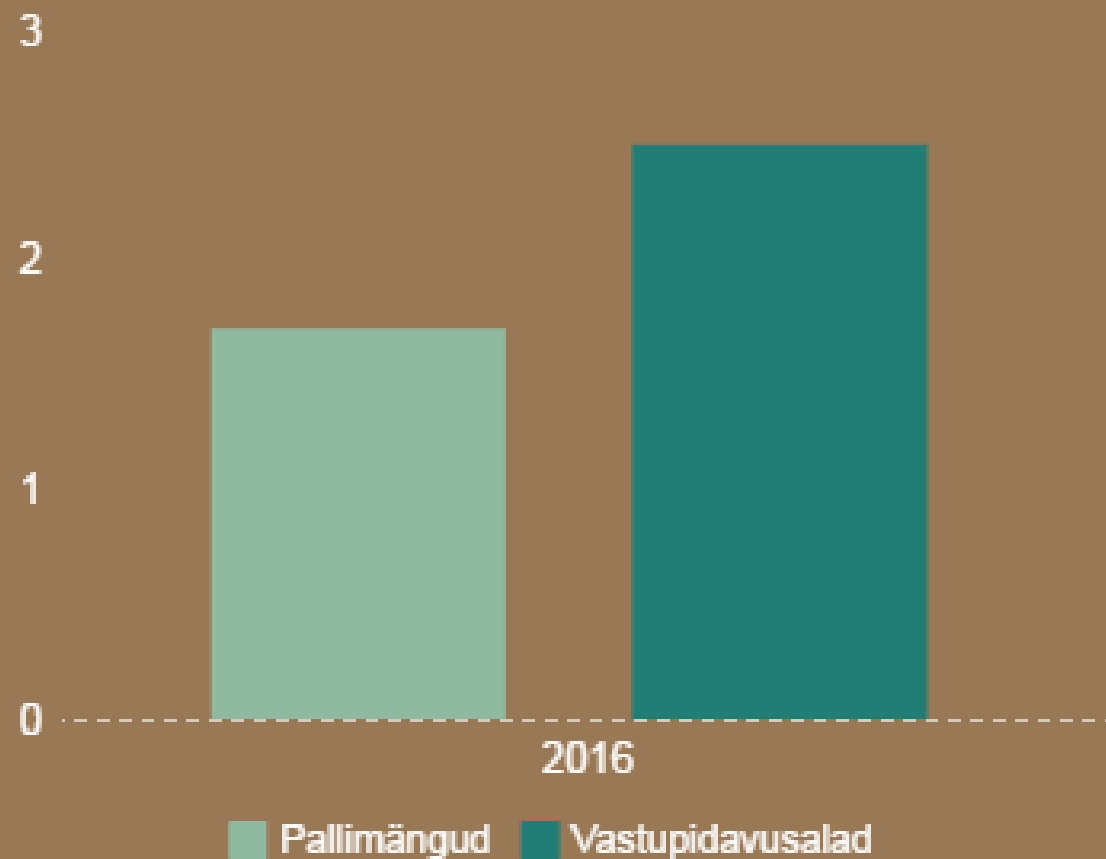
Sirge jala tõstmine



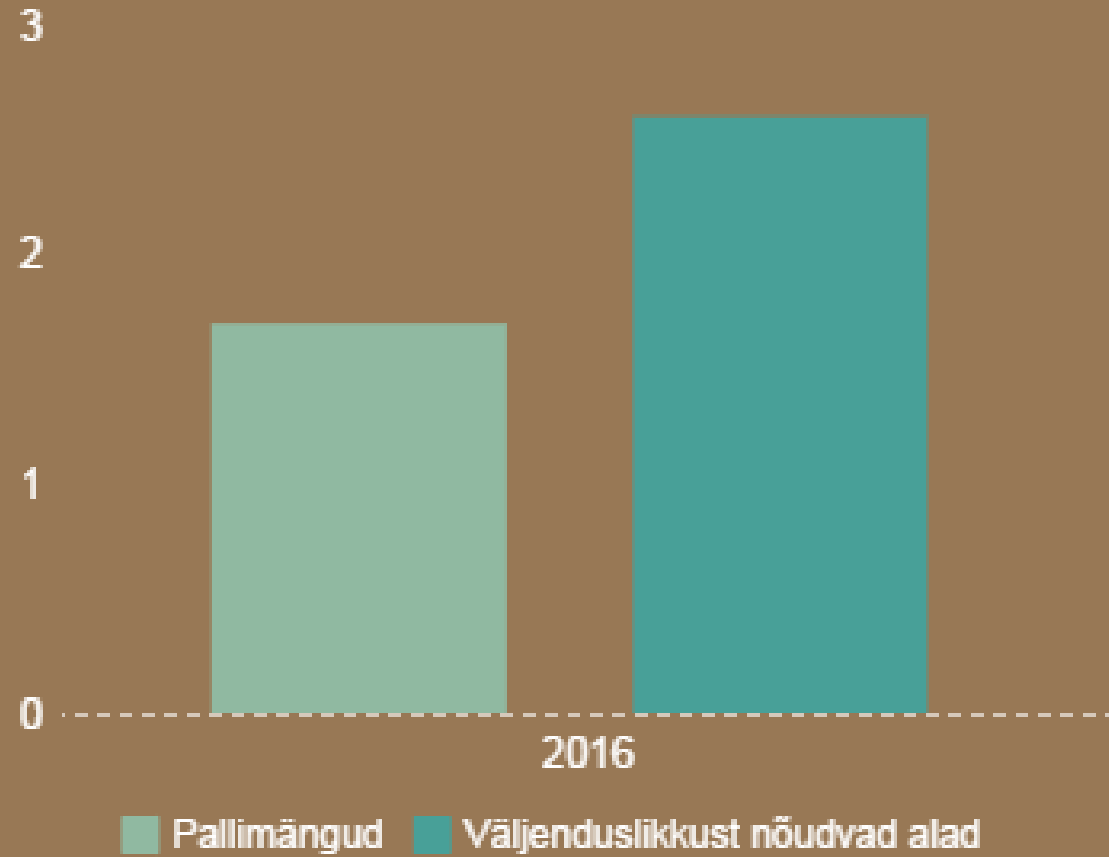
Rotatsioonistabiilsus



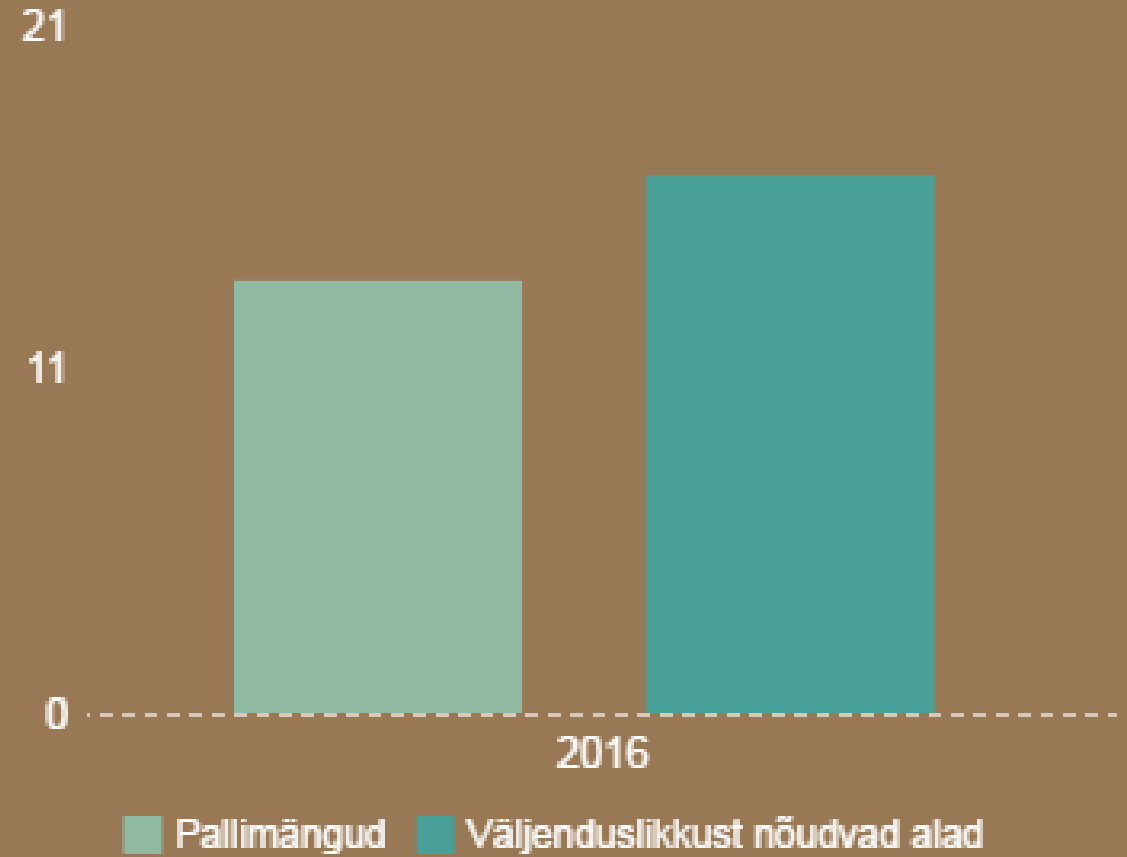
Kerestabiilsus



Õlgade mobiilsus



FMS keskmine skoor



5 Kuidas ja kus võimekust hinnata?

See ei ole enesehindamise test, mida saab teha kodus.
Tuleb pöörduda professionaalide poole.

Loodus- ja terviseteaduste
instituut

Liikumis-, tervise- ja
sporditeadused

Kinesioloogia uuringute ja
töövõime testimise keskus

Räägu 49,
11311 Tallinn



6

Milline kasu on testi tulemustest?

FMS testi eesmärk on näidata sportlase nõrku külgi, mis...

- põhjustavad ebaefektiivset kehalist sooritusvõimet
- aeglustavad progressi treeningutel
- on vigastuste suurimateks põhjusteks

Testi tulemuste järgi treeningute kohandamine võimaldab vigastusi ennetada ja suurendada oluliselt sportlase arengut. Mida rohkem sportlasi osalevad uuringutes, seda paremini selguvad erinevate alade sportlaste tüüpilised nõrgad küljed.

Uute teadmistega saavad treenerid kujundada spetsialiseeritud treeninguid, mis tugevdavad õigeid liikumise mustreid.

Enne ja pärast

FMS skoor 15

FMS skoor 18



3,5 kuud

2 - 3 korda nädalas

20 - 30 min

Loe lisaks:

FMS Scoring Crityeeria

<http://graycookmovement.com/downloads/FMS%20Scoring%20Criteria.pdf>

FMS Screen Test

<https://experiencelife.com/article/fms-screen-test/>