

竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书
中国教练员培训教材

动作——功能动作训练体系

MOVEMENT

Functional Movement Systems

Gray Cook 著

张英波 梁林 赵洪波 译

尹军 审译



北京体育大学出版社

竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书
中国教练员培训教材

动作

——功能动作训练体系

MOVEMENT Functional Movement Systems

Gray Cook 著

张英波 梁 林 赵洪波 译

尹 军 审译

北京体育大学出版社

策划编辑: 李 飞 梁 林
责任编辑: 辅 星
审稿编辑: 梁 林 尹 军
责任校对: 建 萍
版式设计: 相 林
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

动作: 功能动作训练体系 / (美) 库克著; 张英波, 梁林, 赵洪波译.
— 北京: 北京体育大学出版社,
2011.4
ISBN 978-7-5644-0672-1

I. ①动… II. ①库… ②张… ③梁… ④赵…
III. ①动作(体育)—研究 IV. ①G819

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第053191号

动 作——功能动作训练体系

(美)格雷·库克 著
张英波 梁 林 赵洪波 译

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 厂: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787×1092毫米 1/16
印 张: 28.5

2011年4月第1版第1次印刷

定 价: 88.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书编委会

编委会

主任：段世杰

副主任：肖天 蔡振华

成员：蔡家东 蒋志学 刘爱杰 孙远富

编审组

主编：蔡家东

副主编：刘爱杰 孙远富

委员：张新 杨善德 尹飞飞 袁守龙 李飞 熊西北 梁林

翻译组

主译：丛书各分册主译

成员：参与翻译审校专家

出版说明

进入21世纪以来,随着经济全球化和信息化的高速发展,以美欧职业体育和奥运会项目单项赛事为龙头的竞技赛事和竞技表演已经成为较为活跃的社会和商业活动之一。竞技体育市场化不仅给传统竞赛的表现方式方法带来不断的变革,也对传统运动训练理论和方法带来新的冲击和挑战。人们在竞技运动训练实践中遇到越来越多的新问题,如何认识板块周期训练理论的实践与效果?如何帮助运动员在全年高密度的比赛中保持较高的竞技水平?如何帮助条件出众的青年运动员稳步走向成功?如何帮助驰骋赛场体育明星规避运动损伤,延长运动寿命?面对当今世界竞技体育中的深刻变化,传统的训练理论和方法手段已经难以适应快速发展的竞技体育实践的需要,运动训练竞赛面临大量的新情况、新问题和新变化,迫切需要新的理论和认识加以阐述并用于指导实践。

近年来,世界竞技运动训练理论的发展非常迅速,在若干的理论和方法上出现了重大变革和创新。为此,我们必须在学习和引进国外先进竞技运动训练理论的基础上,紧扣我国竞技运动训练实践中存在的关键问题,本着思辨、创新和务实的态度,深入认识和探讨我国竞技运动训练的理论和实践问题。2010年底,国家体育总局竞技体育司组织国内的专家学者遴选了十几本近年来在国际上有影响力的竞技运动训练前沿理论和实践创新专著,编译出版《竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书》。这些专著代表了当前世界竞技运动训练的最新研究成果,既有从方法论层面指导竞技运动训练的《周期:运动训练理论与方法》《板块周期:运动训练的创新突破》《竞技能力的全面发展:身体功能训练的艺术和科学》;也有从生理生物科学原理指导竞技运动训练的《运动生理学》《竞技运动训练的适应》《竞技体育的过度训练》《运动营养:能量的产生及特性》《运动心理学前沿》;还有针对身体功能训练与预防损伤训练的《动作:功能动作训练体系》《快速伸缩复合训练》《运动康复中的有效功能训练》;以及针对具体基础项目的《跑得更快》《游得更快》《划得更快》《骑得更快》等专项训练理论与实践专著,相信能够给广大教练员、训练管理人员和科研人员以启发和借鉴。

编译出版《竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书》,是我国体育界首次大规模系统

引进国外相关理论的尝试，是推动我国运动训练理论建设的一项重要举措。我们期望该丛书不仅可以引进世界运动训练的新理念和新方法、帮助我国广大教练员汲取知识和更新观念，而且还能开阔我们的视域、启迪我们的思路、提升我们的分析能力、引发我们对多年形成的运动训练理念进行分析比较和反思。同时，对引进的国外先进运动训练理论不仅仅在于可认真的学习，更重要地是将学习先进理论结合自己的实践加以吸收和“消化”，深入分析各种前沿训练理念形成的原因和科学依据，尤其是要结合我国训练理论和实践的具体问题做进一步的研究与分析，将我国运动训练理论的精华与世界运动训练理论的发展有机地结合，并形成互补，最终将其效果落实在实践创新的层面，在引进国外先进理论的同时，逐步形成符合我国竞技运动训练发展实际的运动训练创新理论。

来自北京体育大学、首都体育学院、上海体育学院、宁波大学体育学院、广州体育学院等多所国内体育院校和国家体育总局科研院所、体育信息中心的专家学者、教授、教师和博士硕士研究生的团队参与了丛书的编译工作，北京体育大学出版社为丛书的出版付出了巨大的努力。在此，一并表示衷心的感谢！《竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书》将陆续翻译出版，敬请广大教练员和专家学者学习研究并指正。

编委会

导 读

格雷·库克（Gray Cook）是当今世界竞技体育身体功能训练的倡导者和先锋教练，他非常简练地将复杂的神经学、解剖和生理学因素，用“功能动作筛察”的理念和方法，为当今运动训练提供了一个训练评估底线和检查的系统。《动作：功能动作训练体系》一书用整体和协同的观点论述人体动作体系，摒弃了传统上从狭隘“学科”观点看待体能训练的弊端，将前沿的科学知识和原理，以最直观和简明的“突破行动流程”方式应用于运动训练实际问题的解决。该书全面系统地讨论了人体核心部位、人体动作姿势和动作模式训练的重要性。库克认为，没有流畅和高效的动作，强壮的“体能”没有意义。基本动作模式局限和不对称，已被认为是减弱人体功能效果和导致运动损伤的根源。

《动作：功能动作训练体系》一书的字里行间，把生物、医学领域和运动训练紧密联系起来，从测试、诊断、纠正和优化基本动作模式的视角出发，提出了最大限度地规避了运动损伤的风险，提高运动员动作效率促进竞技运动水平的发展。“FMS功能动作筛察”是一个预测体系，通过一个可靠的七步骤观察和三个排除性测试，对基本动作模式、动作局限、动作不对称进行确认、分级和排序。“动作筛察”为现代运动训练建立起一个运动训练的底线，如果运动员在赛季前的筛察中发现疼痛，这名运动员就需要医学帮助，需要临床检查，需要评价动作模式不良状态，需要提供动作纠正训练，进而减小和排除运动损伤的危险。

离开动作效率，运动员的力量和功率是不能被表现的。没有流畅和高效的动作，身体再强壮也没有多大意义。作者用整体和协同的观点认识人体动作，摒弃了传统“体能训练”的弊端，将前沿的科学知识和原理，以最直观和简明的方式应用于实际问题的解决，提出了富于创造性的概念群、思维方式和实践方法，使人们深刻认识动作模式、人体姿势、动力链、纠正训练和呼吸的重要性。作为西方发达国家高水平竞技运动训练的创新理论，将会对我国的运动训练实践起到重要的指导作用。

本书由张英波博士、梁林博士、赵洪波博士翻译，尹军博士审译。由于时间较为仓促，书中难免出现错误，恳望广大读者批评指正。

译者

2011年4月

前 言

如果您生活在一种被运动和饮食所困扰的文化中，一种被公认为在医学和运动科学的先进性上居于世界前列，但同时人们的体质处于严重下降状态，肥胖症、心脏病、腰痛病和损伤却愈演愈烈的具有讽刺性的文化中，将会怎么样？

如果您是一名个人教练员，清醒地意识到普通大众是如何被运动市场和蛊惑的健身口号所“忽悠”，而健身产业内不同的职业观点又把人们搞得更加晕头转向时，将会怎么样？

如果您是一名物理治疗师，被迫生活在这种讽刺中，虽然美国人每年要为腰痛病花费超过500亿美元，而一名牙医一天的收入就能够补偿一次年度体检，可您却做不到时，将会怎么样？

如果您是一名运动医学专家或一名力量和身体训练专家，出于职业道德努力预防运动损伤，却意识到您在职业上的综合准备，不足以支持您完成这个任务时，将会怎么样？

如果您在举重、举壶铃和其他传统练习和身体发展方式方面，经历过高级训练过程，而那些固有知识令您质疑大多数现代的、预先包装的练习计划时，将会怎么样？

如果您观察一些最古老动作形式的训练，如武术和瑜伽如何把动作和呼吸完全地融为一体，而现代的动作形式却很少包括和达到那些互补效果时，将会怎么样？

如果您与运动和康复领域最优秀的人群共同工作，直截了当地认识了这群精英人士的某种共同观点，而这种观点是基于人们理所当然认为的一些基本因素，但在教育和研究中却被很大程度地忽视时，将会怎么样？

如果您紧随大学和职业体育运动实践，见证了同样的这些能够更清晰地说明运动成绩表现和运动员耐用性的基本因素时，将会怎么样？

如果您在参与季节性军事演练人员、新兵、消防员、青年和成年运动员、工厂工人、舞蹈演员、周末极限运动爱好者、各项运动的运动员和整形外科的患者中，有机会寻找到这些基本因素时，将会怎么样？

如果您也持有同样的观点，也具有那些机会，您将会形成哪些想法？您将会说些什么？您将会做什么才能与众不同？

我对于这些问题所进行的思想斗争难解难分，因为我做到、看到和体验到它们了。

针对这些问题所开发出来的那些新的运动和康复计划，却更让我迷惑。

因此，在我所认识的最优秀专家的建议和帮助下，我试图努力建立一个新系统。

我们已经具有足够的计划和条款规定。

我们需要针对动作基本要素的一套标准操作系统；我们需要一个系统帮助我们在测量动作数量之前，测量动作质量。

这些系统会使我们的计划更好，也使我们自己更好。

在本书中，我将向您介绍这个动作系统。您在阅读过程中，对我的最前沿动作哲学进行沉思，以下一句简单的陈述却不能颠倒次序。

首先要动作好，然后再经常运动。

格雷·库克

目 录

第一章 筛察和评价介绍	1
一、动作筛察和评价实践	4
二、动作是我们的事情	8
三、对于一个功能动作训练系统的需要	10
四、动作筛察模式	11
五、功能不良、疼痛和康复	14
六、功能动作筛察的历史	17
七、确认各种动作模式	19
八、功能动作系统作业的五个基本原理	20
第二章 解剖学和功能学	23
一、肌肉功能——动作和感觉	26
二、真实动作	32
三、动作不良与功能不良	36
四、类别的翻新	39
第三章 理解动作	41
一、动作知识与练习知识	42
二、理解各种活动、练习和体育运动的理念	47
三、筛察、测试和评价概述	51
四、各个系统概述	53
五、创建功能动作标准	55
第四章 动作筛察	58
一、动作筛察属于哪个领域	63
二、动作筛察的结果	64
三、参与运动前状态和动作绩效评论	65
第五章 各种功能动作系统和动作模式	67
一、选择性功能动作评价的突破行动	71
二、筛察的概念	74
三、四个基本过滤器	77
四、筛察过程中的疼痛与不适	80
五、功能动作筛察的积分——结果分级	82

第六章 功能动作筛察的说明	84
一、功能动作筛察测试	84
二、功能动作筛察积分表	87
三、深蹲动作模式	88
四、过栏架步动作模式	90
五、前后分腿蹲动作模式	92
六、肩部灵活性伸出动作模式	94
七、主动直膝抬腿动作模式	96
八、躯干稳定性俯撑动作模式	98
九、转动稳定性动作模式	100
十、功能动作筛察的结论	103
十一、动作筛察的修正	104
第七章 选择性功能动作评价介绍和最高级测试	107
一、选择性功能动作评价介绍	111
二、选择性功能动作评价的最高级评价	126
三、颈部脊柱评价	127
四、上肢动作模式评价	128
五、上肢疼痛激发动作模式	129
六、多环节屈曲评价	130
七、多环节伸展评价	131
八、多环节转动评价	131
九、单腿站立评价	132
十、双臂头上举深蹲评价	133
十一、平衡动作和疼痛信息的艺术	134
第八章 选择性功能动作评价突破行动的描述和流程图	138
一、颈部脊柱动作模式突破行动的原理	144
二、颈部脊柱动作模式的突破行动	146
三、上肢动作模式突破行动的原理	150
四、多环节屈曲突破行动的原理	154
五、多环节屈曲的突破行动	155
六、多环节伸展突破行动的原理	160
七、多环节伸展的突破行动	164
八、脊柱伸展的突破行动	165
九、下体伸展的突破行动	169
十、上体伸展的突破行动	174
十一、多环节转动突破行动的原理	178
十二、多环节转动的突破行动	182

十三、受限多环节转动的突破行动	182
十四、胫部转动的突破行动	190
十五、单腿站立突破行动的原理	193
十六、单腿站立的突破行动	194
十七、踝部的突破行动	198
十八、双臂头上举深蹲突破行动的原理	202
十九、双臂头上举深蹲的突破行动	203
二十、各种滚动动作模式突破行动的原理	207
二十一、滚动的突破行动	208
第九章 在筛查和评价中分析动作	212
一、深蹲筛查中的错误	215
二、过栏架步和单腿站立	224
三、前后分腿蹲	229
四、肩部灵活性伸展测试	232
五、主动直膝抬腿	234
六、俯撑	237
七、转动的稳定性	238
八、滚动的动作模式	239
第十章 理解纠正策略	242
一、常见的纠正练习错误	242
二、从练习的基本因素开始	244
三、动作表现金字塔	246
四、短期应答与长期适应	250
五、纠正练习进程	251
六、什么练习应该从计划中剔除	253
七、正确练习与纠正练习	255
八、自我限制练习——自然的正确练习	256
九、各种自我限制活动的示例	257
十、纠正练习的目标	259
第十一章 制订纠正策略	261
一、紧张和张力调节	262
二、功能动作筛查和纠正练习	264
三、选择性功能动作评价和纠正练习	265
四、纠正练习和功能练习	267
五、身体训练、纠正练习和动作准备	269
六、技能训练、身体训练和纠正练习	270
七、功能动作筛查的纠正性优先化	272

八、选择性功能动作评价的纠正性优先化	273
九、建立功能动作筛查和选择性功能动作评价的纠正手段库	275
第十二章 建立纠正框架	276
一、纠正练习的六个要点	276
二、专门考虑和特殊人群	282
三、动作心理学理论	285
四、筛查呼吸	286
第十三章 动作模式的纠正	288
一、基本灵活性的纠正	289
二、基本稳定性或动作控制的纠正	293
三、滚动	297
四、静态和动态稳定性的纠正	299
五、稳定性纠正的总结	305
第十四章 高级纠正策略	307
一、动作学习的思考	307
二、纠正系统概述	316
三、硬拉纠正经验示例	317
四、训练方向盘——不要去教平衡	318
五、高级纠正策略	320
六、个人观点	332
第十五章 结 语	333
一、运动和康复之间的交易	335
二、原理与方法	336
三、功能动作系统原理	338
附 录	347
参考文献	426
术语索引	430

第一章 筛察和评价介绍

动作是我们早期生长发育的核心，动作在人的一生中都保持着这个中心主题。作为运动专业人员，我们提高动作能力，但对于一个群体，我们还没有与动作基本活动有关的标准观察方法。作为康复专业人员，我们不使用分级数值范围或标准衡量全部的动作模式。我们只测量动作的各个部分，并且认为全部动作是可以预测的。目前采用的观察和评价方法还不具备综合性，它们仅仅是基于损伤、运动成绩和活动的专门性质。作为一个职业，我们从事训练、评价、治疗，并且从动作练习中获益，却不能证明我们具有观察和处理动作基本要素的能力。这就是我们自己也成为问题的一部分，随着我们这种现状的延续，问题的严重性也随之成倍增加。

本书针对身体训练和康复中的动作模式评价，贡献出一个标准的操作程序。没有这样一个系统，对于能够提高我们识别危害、提供更加完善的损伤诊断的动作筛察和评价来说，就失去了这样的机会。

我们每个人都会形成一种自己所喜欢的、出自专门兴趣的、看待动作问题的方法，而且在大多数情况下也是根据我们习惯和熟悉的专业领域知识得出结论。高度专门化的、目光短浅的动作评价，即使不是我们所犯的最大错误，至少也一直是最大错误之一。但它还没有到具有逻辑和哲学过失的科学错误那种程度。

从核心问题上说，缺乏对于动作的理解才是问题的根本。

最优秀的健康和体适能教师和教练员，已经注意关注完整动作模式。他们先考虑基本动作，再考虑专门动作。最优秀的专业人员、教育家和研究者，都对一个聪明、简单和省时的方法抱有共识：基本要素总是第一要素。

健康护理和身体练习总是忽视了基本动作，却把更多的注意力放在了表面现象上。动作无力和僵硬的应对方式，常常采用孤立的集中性力量练习和牵拉疗法，它们都不能达到改善动作模式的标准。当一个人髋部疼痛，而另一个人抱怨肩背部僵硬时，我们能够很快找到解决办法。一名外科医生、内科医生和一名物理治疗师，会采用从他们的培训中养成的、具有偏见的眼光来看待这些问题，而不是出自于具有综合底线的工作标准。一个人可能会根据结构来看待一个外科解决方法，一个人也可能会考虑采用哪一种药物来控制疼痛和炎症，而其他可能却在寻求力学康复手段。最后，一位患者的病痛区域却大于综合性动作的诊断结果。

内科医生、物理治疗师、力量和身体训练专家所面临的最初情况也是如此。我们学习相同的解剖学，但以不同的观点看待动作。我们变得高度专门化，而专门化本身就构成了

问题。我们研究生物力学活动的专门内容，却没有一个具有底线的动作标准。我们每个人都观察到动作僵硬、无力和疼痛，但我们不是每个人都看到同样的东西。我们有解剖学图谱，但我们却不能在动作图谱上达成一致看法。

在运动和康复专业领域人们的对话中，基本动作还没有达到其他议题的相同定性和定量水平。这种情况需要改变。

没有对于动作目前状态的筛察或评价，就不会有进展，必须在评价体能或运动成绩之前进行动作评价。

在任何可能的时候，我们必须从体适能和运动成绩表现中，区分出动作功能不良。具有挑战性的身体训练不能有效改善基本动作的灵活性和稳定性问题，也不能起到一定程度的补偿作用，而且会使损伤的危险性增加。

完整动作模式不应该仅仅出现在人们的对话中，我们应该从科学和专业两个方面，注意和考虑这些问题，并做到标准化。我们应该在对于孤立身体环节、动作范围和基本运动学特征进行评价的基础上，来思考动作模式。

我们能够在正常情况下测量柔韧性和力量，却仍然看不到排除了无效动作和损伤危险性的自然动作模式。在基本动作中，完整动作可以多于或少于它的分解部分的总和。从逻辑上说，动作模式效能评价应该是一个起始点。

注意到关于运动的细节是重要的，但只有在运动的基本要素得到建立和稳定后，这个细节才有意义。只有在这时，这个基础才能够有效地支持其结构和功能的其他部分。

本书的建议是简单的：在训练动作模式之前先观察它们。训练不良的动作模式只能强化质量差的动作，而且构成了更大的损伤危险性。如果您发现了不良的动作模式，您可以采用简单的练习纠正它们，然后根据底线数据再次核查。

动作模式中的不平衡和局限是我们测试的指标，因为它们为我们那些参与练习和身体运动的顾客指出了更大的损伤危险性。这些指标还能够在我们的患者即将脱离治疗时，确定出潜在的危险，即使他们已经不再表现出症状。遵照动作筛察标准，一个人可以被归属于下列三组人群之一：

可接受的筛察组——完全自由运动，没有增加的危险性。

不可接受的筛察组——除非改善动作模式，否则就有增加的危险性。

疼痛筛察组——目前处于损伤状态，需要改进动作和由健康护理部门提供的身体状态评价。

筛察揭示了在任何一组人群中占有高比例的，由于运动负荷增加，将造成损伤及其反复的清晰信息。如果没有进行观察，练习计划和康复程序还会停留在不正确的假想上面，错误地认为功能动作模式、活动性、稳定性和本体感受性仍然处于正常状态。

肌肉骨骼损伤的头号危险因素是以往的损伤，这意味着我们的康复过程是有缺失的。虽然目前的医疗和康复模式能够控制初始损伤的疼痛和症状，但它们对于损伤复发可能性的影响力却较差。医疗和康复过程不应该只是控制疼痛，还要锁定损伤复发的各个危险因素。一旦疼痛得到控制和消除，仅仅采用筛察动作，医疗或康复专业人员就能够测量损伤复发的机率，并建议患者如何减少损伤的危险性。

如果动作功能不良，建立在这种功能不良之上的一切都会受到损害、削弱或处于危险状态，即使它们被可接受的技能或运动成绩水平所掩盖。不良的动作模式证明了运动中损伤危险性的增加，但良好的动作模式也不能一定保证损伤危险性的减少。一旦基本动作得到控制，其他因素如力量、耐力、协调和动作技能的获得，也能够起到预防作用。动作处于首位。

在任何可能的时候，重要的是都要区分开动作疼痛和动作功能不良。有时可能动作差，但不疼痛；而有时疼痛，却动作良好。一个持证健康护理专业人员在肌肉骨骼评价和治疗中，无论患者的体适能情况如何，都应该明确动作疼痛。所有好的运动专业人员，都能够帮助人们预防损伤。但一旦疼痛出现，具有疼痛评价和动作功能不良知识的健康护理人员，就应该提供一个综合的评价。

我们必须使用我们所知道的一切。我们应该观察和评价动作功能不良，来减少危险性和提高人体的运动耐用性。这也就是我们通过采用“功能动作筛查（FMS）”所做的事情。一旦我们明确了动作功能不良，我们就必须警惕，使它不再复发。通过筛查动作表现和专门动作技能，我们需要监控和明确其他那些损伤危险性增加的部位。

“功能动作筛查”（FMS）是一个预测系统。它是一个可靠的七步骤观察系统，具有三个排除性测试，被设计用来对参与运动人群正常的基本动作模式进行排序。通过观察这些动作模式，您就能够对动作局限和动作不匀称进行确认、分级和排序。

基本动作模式局限和不匀称，被认为会减弱功能性训练和身体训练的效果和益处。最近的数据指出，这些因素可能与运动损伤有关。“功能动作筛查”的一个目标是确认动作模式的局限，使专业人员能够提供个体化的纠正练习处方，在增加训练负荷要求之前使动作正常化。这个个体化的方法，被证明在主客双方一对一情况以及针对群组的情况下都是有效的。

“功能动作筛查”，是被设计用来对目前没有抱怨疼痛或已知肌肉骨骼损伤的人们，而采用的一种观察方法。在“功能动作筛查”之前或期间报告出现疼痛的顾客，需要并且应该进行“功能动作筛查”之外的医学诊断和治疗。出于这个原因，我们使用了“选择性功能动作评价”（SFMA）。

“选择性功能动作评价”是一个基于动作的诊断系统，它是一系列七个全身动作测试，被设计用来对那些具有已知肌肉骨骼疼痛的人群进行基本动作方式的评价。

当开始了从一个动作模式的观点出发所进行的评价时，临床医生就能够确认，可能在表面上看起来与主要的疼痛抱怨无关的真正损伤所在。这个概念被认为是“区域性相互依赖”，它是“选择性功能动作评价”的标志。它把临床医生的注意引导到最为动作功能不良的部位，但这个部位却表现出一个无痛的动作模式，然后再进行详细的评价。通过注意这个动作模式，运用所选择的有目的的治疗性练习，它们不会受到疼痛的有害影响，随之降低动作功能不良的程度。这个系统关注于动作功能不良的纠正练习，而不是疼痛。

“选择性功能动作评价”弥补了现有医学检查的不足，有效地把身体姿势、肌肉平衡和基本动作模式等多重概念，整合到肌肉骨骼康复的实践中来。“选择性功能动作评价”，为最佳可能的治疗性和纠正性运动干预，提供了一个系统的过程。

在工作中将“功能动作筛察”和“选择性功能动作评价”这两个系统结合在一起，成为专业人员之间进行有效分类和沟通的工具。在这些系统中，一个人或一个组被引导到那个最为基本和必要的能够减少损伤危险性，并且促进实现那些更大的身体训练或康复目标的身体参数上。

动作方式纠正策略是一种练习方式，它更多集中于提高灵活性、稳定性、基本动作控制和完全动作模式，而不是体适能和运动成绩指标。它一旦被建立起来，动作方式就为一般和专门的体适能指标创造了一个平台，包括耐力、力量、速度、灵敏、爆发力和动作任务的专门性。

动作是本书的核心，即筛察、评价、分级和排序动作。本书的目的是创造一个关于动作的理念，培养和指导您对于完全动作模式质量的认识。对于任何进行评价、训练或恢复动作的人来说，在本书的字里行间都将会发现必不可少的信息。

我们的身体本身就是奇迹，能够具有令人难以置信的耐用性和坚韧性，创造惊人的运动成绩和身体能力。我们生来就被创造成能够生长而变得强壮，并且优雅地变老；而“开垦”真正的动作却是起始点。我们不能简单地获取更好的体适能、身体素质和运动成绩；我们必须培养它。

一、动作筛察和评价实践

动作筛察、评价科学和实践是讨论和记录动作模式的一个有组织的系统。随着您深入学习这个定性的动作模式，您就能够执行这个系统，作为您的运动和康复的起始点。您将获得对于您理解动作能力的自信，您的顾客和患者也将成为受益者。

作为一个专业人员的实践指南，我们将讨论定性动作模式是怎样服务于各种具体情况的，并且指出对于功能动作评价的需要程度。您将看到和得到一个详细的“功能动作筛察”，它是一个用于理解健康人群动作质量的工具，还将能够与用于动作疼痛患者的“选择性功能动作评价”深入结合，发挥更大效能。

这个系统的主要意图之一，是通过筛察和评价过程，帮助动作模式观察和记录工作，建立起一个专业标准框架。在动作科学中，已经为实现一种范例性的模式转变预留出空间，这是因为动作模式已经成为动作功能不良、肌肉骨骼问题和损伤预测的另一个附加生物学指标。我们的初始观察应该脱离对于所选定动作和解剖结构的详细和定量的分析，而转向基本动作质量。一旦绘制出一张动作“地图”，动作和结构的定量分析才将具有更大的相关意义。这个简单的关注焦点变化，将有助于为筛察、评价和纠正措施创造出新策略。

如果本书不苟同于传统的教科书内容，请思考它的目的。教科书并不是被设计用来改变现有的实践状态，而事实证据和新理念却能够改变人们的实践。作为运动和康复的专业人员，如果不能理解身体为什么需按照其动作模式运动，我们就会对顾客和患者造成严重的伤害。在本书中，我们真诚地提供了支持这个观点所需要的知识，并且证明了对于一种新模式的需要，即在中枢神经系统与肌肉骨骼系统协同工作中所发现的动作逻辑。

运动即生命——希波克拉底，古希腊内科医生，公元前460~377年