

Stáž na Umeå University: Podněty pro výzkum strachu z pohybu a návratu k pohybové aktivitě po zranění

24.6.2026 - | Univerzita Palackého v Olomouci

V červnu 2026 absolvovala Mgr. Zuzana Gonosová, Ph.D., z Katedry přírodních věd v kinantropologii Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého odbornou Erasmus+ zaměstnaneckou mobilitu na Umeå University ve Švédsku. Cílem pobytu bylo rozšíření odborných znalostí v oblasti biomechaniky, funkčního hodnocení a faktorů ovlivňujících návrat k pohybové aktivitě po zranění, se zvláštním důrazem na problematiku strachu z pohybu (kinesiofobie).

Program mobility zahrnoval návštěvy několika výzkumných pracovišť, zejména UMeHealth Lab, UMEX Lab, U-Motion Lab a Performance Development Lab, které je zaměřeno na diagnostiku, monitoring a rozvoj sportovní výkonnosti vrcholových sportovců. Během těchto setkání získala přehled o současných metodických přístupech využívaných ve výzkumu pohybu, sportovní výkonnosti, zdraví a návratu k pohybové aktivitě po zranění. Součástí programu byly ukázky výzkumných protokolů, představení laboratorního vybavení a diskuse nad možnostmi jejich využití ve výzkumu i praxi. Součástí mobility byla také návštěva sportovního centra IKSU, které patří mezi největší sportovní a pohybová centra ve Skandinávii. Zajímavá byla zejména možnost seznámit se s konceptem propojení univerzitního prostředí, podpory pohybové aktivity a zdravého životního stylu napříč všemi věkovými skupinami.

Významnou část mobility představovala spolupráce s dr. Adamem Grinbergem z Department of Community Medicine and Rehabilitation. Odborné diskuse byly zaměřeny především na problematiku strachu z pohybu, návratu k pohybové aktivitě po poranění dolní končetiny a metodické přístupy k hodnocení těchto jevů. Tato tematika úzce souvisí s projektem GA ČR, který Zuzana Gonosová aktuálně řeší a který se zaměřuje na vztah mezi strachem z pohybu, pohybovou aktivitou a funkční zdatností u osob s anamnézou poranění dolní končetiny. Velká pozornost byla věnována možnostem propojení biomechanických, funkčních a psychologických ukazatelů při hodnocení osob po zranění. Dr. Grinberg se ve svém výzkumu dlouhodobě zaměřuje zejména na pacienty po poranění předního zkříženého vazy (ACL), přičemž aktuálně rozvíjí také výzkum preventivních a rehabilitačních programů využívajících speciální pohyblivé plošiny vytvářející řízené nestabilní situace, které slouží k tréninku rovnováhy, koordinace a kontroly pohybu. Diskutovaná témata poskytla řadu podnětů využitelných pro další rozvoj projektu i souvisejících výzkumných aktivit.

Součástí programu byly také odborné semináře zaměřené na etiku výzkumu, vědecké publikování a sdílení zkušeností s realizací výzkumných projektů. Zajímavým doplněním mobility byla účast na Journal Clubu věnovaném problematice eHealth literacy a implementaci digitálních zdravotnických řešení. Přestože oblast digitálního zdravotnictví nebyla hlavním zaměřením mobility, představuje perspektivní směr s potenciálem využití také v českém prostředí, zejména v oblasti podpory pohybové aktivity, prevence, rehabilitace a sledování faktorů ovlivňujících návrat k pohybu po zranění.

Získané zkušenosti budou využity ve výzkumné i pedagogické činnosti na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého při realizaci výzkumných projektů, ve výuce a při vedení studentských prací v oblasti biomechaniky, sportovní diagnostiky a metodologie výzkumu. Současně byly posíleny

kontakty mezi Univerzitou Palackého a Umeå University a vytvořen prostor pro další rozvoj mezinárodní spolupráce v oblasti výzkumu psychologických a kondičních faktorů souvisejících s pohybovým chováním, rehabilitací a návratem ke sportovní aktivitě po zranění.

Kromě odborných zkušeností si Zuzana Gonosová odváží také inspiraci ze švédského přístupu k práci a spolupráci. V období letního slunovratu, kdy v Umeå téměř nezapadá slunce, je těžké přehlédnout, jak přirozeně se zde propojuje pracovní život s pobytem venku a kontaktem s přírodou. Zajímavou součástí akademické kultury je také tradiční „fika“ – čas vyhrazený na kávu, neformální rozhovory a setkávání kolegů. Právě během těchto setkání často vznikaly myšlenky a souvislosti, které člověk někdy marně hledá při dlouhém sezení u počítače. I tato zkušenost ukázala, že prostor pro zastavení a sdílení může být pro kvalitní práci stejně důležitý jako samotný pracovní výkon.

<https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/staz-na-umeaa-university-podnety-pro-vyzkum-strachu-z-pohybu-a-navratu-k-pohybove-aktivite-po-zranen>