

## Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** „Tonizace před výkonem“

**Forma projektu:** výzkumná práce - bakalářská práce

**Období realizace:** únor 2018 – září 2018

**Předkladatel:** Jan Pfeifer

**Hlavní řešitel:** Jan Pfeifer

**Místo výzkumu (pracoviště):** Fitness prostory - UK FTVS

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

**Popis projektu:** Cílem bakalářské práce je komparace cviku benč na následnou aktivitu s různým časovým odstupem. První metodou sledování bude provedení silového cviku zvaný benč se zátěží, která odpovídá 85% z maximální váhy pro jedno opakování a to v počtu šesti opakování. Charakterizuje rychlou sílu.

Druhou metodou bude provedení motorického testu odhodu medicinbalu 3-5kg, trčením ze stoje s oporou zad o stěnu. Odhod charakterizuje explozivní sílu horních končetin. Odhody budou v časových odstupech a to ihned po benči, 5 minut po benči a 30 minut po benči.

Sběr dat bude prováděn pomocí laserového měřiče rychlosti, který zapůjčuje vedoucí projektu a budeme pozorovat rychlost provedeného hodu. Následně účastníci vyplní dotazník, který se zaměřuje na profilaci z pohledu úrovně sportovce. Kondiční – Soutěžní, Amatér - Profesionál, četnosti tréninků a zkušeností ze silovým tréninkem.

Cílem sledování je tonizování před výkonem a následný pokles (stimulace, napětí, rychlost) v časovém odstupu od provedení hlavního svalového stimulu pomocí cviku benč. Hledání optimálního času pro udržení požadovaného stimulu pro další činnost.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Předpokládán počet účastníků je 10 - 50 osob, jejich přibližný věk 18-45 let, pohlaví mužské. Skladba účastníků bude převážně z řad registrovaných sportovců, doplněna i kontrolní skupinou kondičních cvičenců s odpovídající zkušeností. Osoby s nedostatečnou zkušeností se silovým tréninkem nemohou být zařazeni do testování.

**Kontraindikace:** Horečnatá nebo akutně zánětlivá onemocnění. Celkové tělesné vyčerpání. Bezprostředně po jídle. Krvácející poranění nebo rozsáhlejší zmoždění, zlomenina atd. Otoky nejasného původu. Akutní onemocnění. Rekonvalescence po onemocnění.

**Výběr účastníků:** Výběr bude průběžně s předstihem konzultován s vedoucím práce na základě kontraindikací a zkušeností probandů se silovým tréninkem a charakterem sportu účastníků, případně po dohodě s lékařem.

**Zajištění bezpečnosti:** Jedná se o neinvazivní metodu. Výzkum bude prováděn v prostorech fakultního fitness. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Cílem bude provést explozivní opakování tlaku, benče (rychlá síla). Pro omezení nebezpečí poranění při pokusech použijeme maximální hmotnost, se kterou jsme schopni provést 6 opakování (6MO). Po jednotném rozvíření provedeme serii 1x6 op. s následným odhodovým testem. Osoby s nedostatečnou zkušeností se silovým tréninkem nemohou být zařazeni do testování. Při provádění silových cvičení bude zajištěna pomoc pro případnou pomoc se zátěží.

**Etické aspekty výzkumu:** Testování a měření bude prováděno na dospělých osobách, řádně poučených, zaškolených a informovaných o celém procesu testování. Práce s daty bude prováděna následujícím způsobem: Subjekty budou v systému uvedeny pod pořadovým číslem, tedy výzkum bude anonymní. V případě pořízení fotografií z výzkumu budou osoby požádány o souhlas s uveřejněním v bakalářské práci. U případné fotodokumentace bude u osob rozostřený obličej. Rizika jsou minimální a nejsou vyšší, než při běžné pohybové aktivitě, kterou sportovci běžně absolvují v rámci sportovního tréninku.

Výzkum není psychicky ani fyzicky náročný. Jedná se o neinvazivní bezbolestné testování a měření. Výzkumu se nemohou účastnit osoby s akutním onemocněním, ani s nedostatečnou zkušeností se silovým tréninkem nemohou být zařazeni do testování.

Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. V příloze je přiložen dotazník pro vyprofilování sportovce pro zařazení do skupiny.

V případě pořizování bude zajištěna anonymizace osob na fotografiích a provedena začerněním/rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou po ukončení výzkumu smazány. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

**Text informovaného souhlasu:** přiložen

Potvřuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 19. 1. 2018

Podpis předkladatele:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: **Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

**Členové:** prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 203/2014

dne: ..... 11. 1. 2018

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.**

**UNIVERZITA KARLOVA**  
razítko UK FTVS  
**Fakulta tělesné výchovy a sportu**  
**José Martího 31, 162 52, Praha 6**  
**- 20 -**

.....  
podpis předsedkyně EK UK FTVS