

14. Přílohy – seznam

Příloha 1: Vyjádření etické komise

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martsch 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Kompenzační cvičení tenistů v praxi

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: říjen 2019 - květen 2020

Předkladatel: Bc. Kristýna Halvová

Hlavní řešitel: Bc. Kristýna Halvová

Místo výzkumu (pracoviště): Akademie Pála Vizner Praha

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

Popis projektu: Cílem práce je zjistit, zda po šesti týdenním zařazení kompenzačních cviků do tréninkové jednotky se flexibilita dětí zlepšila a zároveň porovnat s dětmi co tento program nepodstoupily. Hlavním úkolem teoretické části bude seznámit se s oblastí testů na flexibilitu, kterými lze testovat tenisty přímo na kurtě. Nedílnou součástí budou tvořit informace o tělesných oslabeních a dysbalancích u tenistů. Podkladem pro část praktickou bude teoretický text a návrh praktických cviků, které byly navrženy v mé bakalářské práci. Základem praktické části bude kondiční cvičení v rozsahu 5 min/před tréninkovou jednotkou a 5 min po tréninkové jednotce s dětmi ve věku 6-15 let po dobu 3x týdenní intervence po dobu 6 týdnů. Jedná se o skupinu dětí, které patří pod tenisovou akademii Pála Vizner v Praze. Podklady a výsledky tohoto projektu budou tvořit vstupní údaje. Půjde o vnitroskupinový kvazi-experiment, empirický výzkum kvantitativní. V rámci praktické části budeme děti testovat na začátku programu a po jeho ukončení. Pro sběr dat využijeme následující metody: zjištění flexibility a dynamometrie pro zjištění síly stisku ruky.

Charakteristika účastníků výzkumu: Výzkumný soubor bude tvořen 10 – 20 dětmi (chlapců a dívek) ve věku 6-15 let, které patří do tenisové akademie Pála Vizner v Praze. Nejde o profesionální sportovce, nýbrž o rekreační hráče.

Probandi mají zdravotní prohlídku v rámci akademie. Do projektu nebude zařazen proband, který bude mít zranění či akutní onemocnění nebo proband s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu nebo rekonvalescenci po onemocnění či úraze.

Zajištění bezpečnosti: Možné riziko v rámci projektu u zjišťování flexibility vychází z pohybové aktivity samotné. Rizika cvičení nepřesahují běžná rizika očekávaná u dané aktivity. Aktivity budou uzpůsobeny probandům, jejich pohlaví, věku i fyzické zdatnosti. Před začátkem každé lekce i testování bude zajištěno důkladné rozvečření a zahřátí a celkové protažení jako prevence zranění. V rámci zjišťování flexibility se nebude využívat těžkého náčiní, které by mohlo být původcem úraze. Pomůcky, nebudou využity žádné. Vše bude probíhat v bezpečném prostředí tělocvičny či na tenisovém kurtě. Všechny prostory budou vybavené lékárníčkou. Jde o neinvazivní metodu práce, která nevyžaduje jakákoliv odborná vyšetření. Odborný dozor při testování bude zajištěn trenérem, PhDr. R. Jebavým, Ph.D. a hlavním řešitelem projektu Bc. Kristýnou Halvovou. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Přínosem flexibility u dětí je ekonomičtější pohyb na kurtu, ale i prevence proti zranění nejen na kurtu, ale i v běžných aktivitách. Protažením se předchází i případným zdravotním obtížím spojených s vadným držetím těla. Protažování je tréninková metoda využívaná pro prevenci sportovních zranění. Je tréninkovou metodou nejen pro rozvečření, ale i docvičení, se kterým je spojeno zlepšení regenerace po zářezí.

Získaná data budou zpracována a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech a monografických prezentacích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Neanonymizované údaje bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru.

Anonymizace osobních dat bude provedena do jednoho dne po testování. Po anonymizaci budou bezprostředně osobní data smazána. Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužitá.

Text informovaného souhlasu: příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebestočení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podílet se k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakémkoli změně projektu, zejména použitých metod, zatlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 6. 9. 2019

Podpis předkladatele:

Kristýna Halvová

Vyjádření Etické komise UK FTVS

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

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 188/2019

dne: 6. 9. 2019

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

Řešitel projektu zaslal podmínky souhlasu k získání souhlasu Etické komise.

Josef Martsch 31, 162 52, Praha 6

razítka UK FTVS

Irena Parry Martinová
podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2: Informovaný souhlas

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Velšslavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,
v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho dítěte ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce s názvem „Kompenzační cvičení tenistů v praxi“, prováděné v tenisové akademii Pála Vízner v Praze.

Cílem práce je zjistit, zda-li po šesti týdenním zařazení kompenzačních cviků do tréninkové jednotky se flexibilita dětí zlepšila a zároveň porovnat s dětmi co tento program nepodstoupily. PhDr. Radim Jebavý a Ph.D. a PaedDr. Květa Prajerová, CSc. budou vybírat kompenzační cviky. Nejdříve se Vaše dítě rozběhá kolem kurtu, po dobu 1 minuty. Poté vystoupí na plyometrickou bednu a po dobu 1 minuty bude skákat přes švihadlo snožmo. Pak bude následovat člunkový běh 4x10m, reakční cvičení na základě vypuštění míčku trenérem a hráčovým chytutím na vzdálenost 3,5 m (3x) v rozsahu 5 min/před tréninkovou jednotkou a 5 min po tréninkové jednotce s dětmi ve věku 6-15 let po dobu 3x týdenní intervence po dobu 6 týdnů (říjen 2019 - duben 2020). Úroveň flexibility budeme u Vašeho dítěte zjišťovat mj. pomocí protahovacích cviků na základě publikace od pana Zháněla, kdy dítě požádáme o provedení několika cviků – chycení rukou za zády, sed a hluboký předklon, protažení hýžďových svalů, protažení ramenního pletence, protažení vzpřimovačů trupu. Svalová síla stisku ruky Vašeho dítěte bude vyhodnocena za použití ručního dynamometru, který bude mačkat maximální silou. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Cvičení bude uzpůsobeno Vašemu dítěti tj. pohlaví, věku a fyzická zdatnost. Vše bude probíhat v bezpečném prostředí tělocvičny uzpůsobené pro zdravotní tělesnou výchovu či na tenisovém kurtě. K dispozici bude vždy vybavená lékárnička. Odborný dozor při testování bude zajištěn trenérem, PhDr. R. Jebavým, Ph.D. a hlavními řešitelkami projektu Bc. Kristýnou Halvovou. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Do projektu nebude zařazen proband, který bude mít zranění či akutní onemocnění nebo proband s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu nebo rekonvalescenci po onemocnění či úrazu. Účast Vašeho dítěte v projektu nebude finančně ohodnocena.

Veškeré výsledky a výstupy práce budou na vyžádání na e-mail adrese: halvova.k@gmail.com předloženy. Finální znění práce bude dostupné od září 2020.

Získaná data a výsledky měření budou zpracována a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech a monografiích, prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Neanonymizované údaje bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru.

Anonymizace osobních dat bude provedena do jednoho dne po testování. Po anonymizaci budou bezprostředně osobní data smazána. Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: K. Halvová Podpis:

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Podpis:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnonačním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasně a srozumitelně odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že mé dítě má platnou zdravotní prohlídku** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha 6: Rozcvičení

Zahřátí:

- 1x rozklusání kolem kurtu
- 1x cval stranou L/P strana kolem celého kurtu
- Člunkový běh 4x 10 m

DT: 5 min

Protažení:

- Dřep únožný, špičky vpřed a paty na zemi. L/P strana s výdrží 30 s.
- Stoj na pravé (levé), skrčmo levou (pravou) vzad, přitažení bérce k hýždím, rukou se přidržovat sítě. Výdrž 30 s na L/P strana.
- Stoj na pravé (levé), skrčmo levou (pravou) kroužení v kyčelním kloubu, ruce se drží sítě. PO: 10x L/P strana.
- Stoj rozkročný, předpažit spojit prsty a rotace trupu za L/P paží. PO: 10x L/P strana.
- Stoj rozkročný, předklonit dlaně opřít o síť. Protažení velkého prsního svalu s výdrží 30 s.
- Podřep rozkročný, váha vpředu. Protažení lýtkového svalu L/P. Výdrž L/P strana 30 s.

DT: 10 min

Posílení:

- Výskoky do podřepu. PO: 10x
- Skoky snožmo přes tenisovou lajnu. Vpřed, bokem, po L/P noze. PO: 15x.
- Vzpor na předloktí a výdrž 20 s.
- Vzpor vzadu ležmo a střídavě zvedáme L/P nohu. PO: 10 x L/P noha.
- Kliky. PO: 20 x
- Vzpor na L/P boku. Pravá/ levá paže v upažení a s výdechem paže se zasouvá pod trup. PO: 10 x L/P strana.

DT: 5 min

Příloha 7: Po tréninkové jednotce

Uvolnění

- Vzpor klečmo, mírně rozkročný. Provést vyhrbení a prohnutí páteře. Uvolnění bederní páteře. PO: 15x.
- Stoj. Umístěný míček pod ploškou nohy a krouživými pohyby uvolňovat chodidlo L/P nohy. PO: 20 x L/P noha.

Protažení

- Stoj rozkročný, předpažit předloktí vzhůru. Opačná paže přitahuje prsty dlaní vzhůru k tělu. Protažení flexorů předloktí: PO: 10x L/P paže.
- Stoj rozkročný. Proplést prsty pod L/P kolenní jamkou a vytahovat hrudník vzhůru. Protažení vzpřimovačů páteře. PO: 10x L/P strana.
- Stoj zkřížený pravá (levá) noha vpřed, úklon vpravo (vlevo) paže v prodloužení trupu se zachytí o síť. Výdrž 15 s na každou stranu. Protažení trupu.

DT: 5 min