

## Příloha č. 1 – Vyjádření etické komise

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 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:** Analýza sportovní přípravy závodníků OCR (Obstacle Course Racing)

**Forma projektu:** výzkumná práce - diplomová práce

**Období realizace:** Leden 2020 – Březen 2020

**Předkladatel:** Lukáš Faltys

**Hlavní řešitel:** Lukáš Faltys

**Místo výzkumu (pracoviště):** Sociální síť

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

**Popis projektu:** Cílem projektu je prozkoumání sportovní přípravy závodníků OCR. Srovnání přípravy mezi rekreačními a elitními závodníky, srovnání sportovní přípravy podle druhu závodu. Porovnání z hlediska frekvence a formy tréninkových jednotek apod. Pro sběr dat byla vybrána metoda dotazovací s přímým oslovením konkrétní skupiny. Účastníci projektu budou vyplňovat anonymně online dotazník prostřednictvím sociální sítě.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Dotazovaná skupina je složena z rekreačních a elitních závodníků překážkových běhů OCR. Skupina je složena ze závodníků starších 18 let.

**Zajištění bezpečnosti:** Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

#### Etické aspekty výzkumu:

**Sřet zájmů:** Nejsm v pracovně právním (ani rodinném) vztahu k organizaci, kde je výzkum prováděn.

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

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotliví respondenti nebyli rozpoznatelní v textu práce.

Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována.

Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznam.

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

#### Text informovaného souhlasu: úvod k dotazníku

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout 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. Potvrzují, 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: 10. 1. 2020

Podpis předkladatele:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

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

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

prof. 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: ..... 22.9/2019 .....

dne: ..... 21.1.2020 .....

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

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

řezitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise  
razítko UK FTVS

podpis předsedkyně EK UK FTVS

## Příloha č. 2 – Online dotazník

### Průzkum "Analýza sportovní přípravy závodníků OCR - hobby závodníci"

Já, Lukáš Faltys, jsem studentem 3. ročníku DP TVS na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Tímto se na Vás obracím s žádostí o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci. Ve své práci zkoumám sportovní přípravu závodníků překážkových běhů OCR (Obstacle Course Racing). Chtěl bych Vás tedy požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Vyplnění dotazníku Vám zabere cca 10 min.

Získaná data budou využita ke zpracování diplomové práce, případně dalšímu výzkumu na UK FTVS; budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě a ochráněna před jiným užitím. Pokud budete mít zájem seznámit se s výsledky studie, napište na adresu:

luky.faltys@gmail.com

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl(a) informován(a), jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoliv odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

Předem děkuji za Vaši ochotu při vyplnění dotazníku.

Začít

Vložte text:

Pohlaví  ▼  
Věk  ▼  
Bydliště   
Zaměstnání  ▼

Pokračovat

1. Věnoval/a jste se před závoděním v OCR nějakému sportu?  
Pokud ano, uveďte jaký.

Pokračovat

2. V kolika letech jste začal/a se závoděním v OCR

Pokračovat

3. Jak dlouho se věnujete závodění v OCR?

- < 1 rok
- 1 - 2 roky
- 2 - 3 roky
- 3 - 4 roky
- 4 - 5 let
- 5 let a déle

Pokračovat

#### 4. Kolik let závodíte v elitní kategorii?

- < 1 rok
- 1-2 roky
- 2-3 roky
- 3-4 let
- 4-5 let
- 5 let a déle
- V elitní kategorii nezávodím

Pokračovat

#### 5. Kolik týdnů trvá Vaše přípravné období před hlavní závodní sezónou?

- < 4 týdnů
- 5-6 týdnů
- 7-8 týdnů
- 9-10 týdnů
- 11-12 týdnů
- 13 týdnů a déle

Pokračovat

#### 6. Z kolika závodů se skládá Vaše závodní sezóna?

Pokračovat

7. Kolik měsíců trvá Vaše závodní sezóna?

Pokračovat

8. Kolikrát týdně trénujete v přípravném období?

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-8
- 9-10
- 11+

Pokračovat

9. Využíváte v přípravném období vícefázový trénink?

- Ne
- Ano, dvoufázově
- Ano, třífázově

Pokračovat

10. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete silové přípravě?  
(fitness, crossfit, vzpírání, kruhový trénink, street workout...)

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-8
- 9+

Pokračovat

11. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete v silové přípravě posilování na strojích?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7+

Pokračovat

12. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete v silové přípravě crossfitovému tréninku?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7+

Pokračovat

13. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete v silové přípravě vzpěračskému tréninku?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7+

Pokračovat

14. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete v silové přípravě kruhovému tréninku?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7+

Pokračovat

15. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete v silové přípravě posilování s vlastní vahou? (kalistenika, street workout)

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7+

Pokračovat

16. 6. V kolika tréninkových jednotkách týdně se věnujete trénování technických překážek s náročností na sílu horních končetin, úchopu a obratnost? (různá ručkování, využití koulí, hranolů, lan, pinů, gibbonů apod.). Překážky mohou být využity například při kruhovém tréninku, nebo při tréninku, zaměřeném pouze na trénink překážek.

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7+

Pokračovat

17. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete lezeckému tréninku? (lezecká stěna)

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7+

Pokračovat

18. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete balančním cvičením?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7+

Pokračovat



19. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete běžecckému tréninku?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-8
- 9+

Pokračovat

20. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete v běžecckém tréninku objemové fázi? (základní vytrvalost)

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-8
- 9+

Pokračovat

21. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete v běžeckém tréninku silové fázi? (výběhy do kopců, běh s přidanou zátěží...)

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7+

Pokračovat

22. Kolik tréninkových jednotek týdně, věnujete v běžeckém tréninku rychlostní fázi? (tempový běh, běhání intervalů či úseků...)

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7+

Pokračovat

23. Vykonáváte současně s OCR ještě jiný sport, který vykonáváte alespoň dvakrát týdně a více? Pokud ano, uveďte jaký/é.

- Ne
- Ano

Pokračovat

24. Absolvujete v přípravném období závody? (více možných odpovědí)

- Ne
- Ano, OCR
- Ano, běžecké závody
- Ano, jiné

Pokračovat

25. Využíváte v přípravném období fyziologických vyšetření ve sportovních laboratořích?

- Ne
- Ano - 1x
- Ano - 2x
- Ano - 3x a více

Pokračovat

26. Jaký druh testování u funkčního vyšetření preferujete?

- Na běžícím pásu
- Na bicyklovém ergometru
- Funkčních vyšetření nevyžívám

Pokračovat

## 27. Jaké parametry na funkčních vyšetření využíváte?

- Anaerobní práh (rychlost, srdeční frekvence)
- Max. hodnoty fyziol. parametrů (VO<sub>2</sub>max, SFmax, max. výkon)
- Funkčních vyšetření nevyžívám

Pokračovat

## 28. Využíváte v přípravném období trénování v horských oblastech?

- Ano
- Ne

Pokračovat

## 29. Využíváte v přípravném období nutričních doplňků? (více možných odpovědí)

- Ne
- Ano, energetické gely / tyčinky
- Ano, iontové nápoje
- Ano, vitamíny a minerály
- Ano, proteinové nápoje
- Ano, sacharidové nápoje
- Ano, aminokyseliny (BCAA)
- Ostatní

Pokračovat

30. Jaké nutriční doplňky preferujete před tréninkem?

Pokračovat

31. Jaké nutriční doplňky preferujete v průběhu tréninku?

Pokračovat

32. Jaké nutriční doplňky preferujete po tréninku?

Pokračovat

33. Jakou formu regenerace nejčastěji využíváte? (více možných odpovědí)

- Masáže
- Wellness (sauna, vířivka)
- Elektro-stimulační přístroje
- Masážní válce
- Ostatní

Pokračovat

34. V jakém poměru zařazujete regenerační dny? (např. 3:1 = tři dny trénink : jeden den regenerace...)

Pokračovat

35. Využíváte v přípravě asistenci trenéra? (více možných odpovědí)

- Ne
- Ano
- Ano, online trenér

Pokračovat

36. Na jakou tréninkovou fázi v přípravě, využíváte asistenci trenéra? (více možných odpovědí)

- Nevyžívám
- Běh
- Silový trénink (Crossfit, kruhový trénink, vzpírání...)

Pokračovat

37. Využíváte v přípravě speciálních tréninkových OCR center?

- Ne
- Ano

Pokračovat

38. Využíváte v přípravném období měřiče výkonu? (více možných odpovědí)

- Ne
- Ano, sporttester (Garmin, Suntoo...)
- Ano, běžecký wattmetr
- Ostatní

Pokračovat

39. Jaké údaje jsou pro Vás v tréninku nejdůležitější? (více možných odpovědí)

Srdeční frekvence

Tempo

Výkon

Vzdálenost

Trénuji podle pocitu

Ostatní

Pokračovat

40. Jaké preferujete závody v ČR? (více možných odpovědí)

Gladiátor Race

Spartan Race

Predátor Race

Army Run

Excalibur Race

Wilsonka Race

Gladiátor Challenge

Mistrovství republiky

Ostatní

Pokračovat

41. Jaké preferujete závody v zahraničí?

Pokračovat



42. Zúčastňujete se mezinárodních soutěží? (více možných odpovědí)

- Ne
- Ano, MS Spartan Race
- Ano, ME Spartan Race
- Ano, MS OCR
- Ano, ME OCR
- Ostatní

Pokračovat

43. Jakou traťovou vzdálenost při závodě preferujete? (více možných odpovědí)

- < 5km
- 5 - 10 km
- 10 - 15 km
- 15 - 21 km
- 21 - 30 km
- 30 - 42 km
- 42 km a delší

Pokračovat

44. Vaše tři největší úspěchy v OCR?

Pokračovat