

Příloha 1

Soubor cviků

Zahřívací cvičení – každý cvik se 10x opakoval

1. ZP: sed – připažit
1.–2. Paže střídavě jako v běhu
2. ZP: sed – připažit
1.–2. Paže jako při šplhu
3. ZP sed – připažit
1.–2. Levá i pravá pokrčit upažmo dolů – připažit
4. ZP sed – připažit
1.–2. Levá i pravá pokrčit upažmo – upažit
5. ZP sed – připažit
1.–2. levá i pravá pokrčit upažmo nahoru – vzpažit
6. ZP sed – připažit
1.–2. Levá i pravá pokrčit předpažmo – předpažit
7. ZP sed – připažit
1.–2. Levá i pravá připažit dolů – zapažit
8. ZP sed – připažit
1.–2. Levá připažit
3.–4. pravá pokrčit upažmo dolů (a naopak)
9. ZP sed – připažit
1.–2. Levá upažit
3.–4. pravá pokrčit upažmo (a naopak)

10. ZP sed – připažit
 - 1.–2. Levá vzpažit
 - 3.–4. pravá pokrčít upažmo nahoru (a naopak)

11. ZP sed – připažit
 - 1.–2. Levá předpažit
 - 3.–4. pravá pokrčít upažmo dolů (a naopak)

12. ZP sed – připažit
 - 1.–2. Levá předpažit
 - 3.–4. pravá pokrčít předpažmo (a naopak)

13. ZP sed – připažit
 - 1.–2. Levá připažit
 - 3.–4. pravá zapažit dolů (a naopak)

14. ZP sed – připažit
 - 1.–2. Plavecký styl kraul

15. ZP sed – připažit
 - 1.–2. Plavecký styl prsa

16. ZP sed – připažit
 - 1.–2. upažením vzpažit

17. ZP sed – připažit
 - 1.–2. Levá upažením vzpažit, pravá připažit

18. ZP sed – připažit
 - 1.–2. pravá upažením vzpažit, levá připažit

Uvolňovací cvičení – každý cvik se opakuje 3x na každou stranu

1. ZP sed

- 1.–4. Úklon hlavy vlevo
5.–8. úklon hlavy vpravo

2. ZP sed
1.–4. půlkruhy hlavou doleva
5.–8. Půlkruhy hlavou doprava

3. ZP sed
1.–4. Předklon trupu
5.–8. Mírný záklon trupu

4. ZP sed
1.–4. Kroužení rameny vpřed
5.–8. Kroužení rameny vzad

5. ZP sed
1.–4. Boční kruhy pravou, levá volně
5.–8. Boční kruhy levou, pravá volně

6. ZP sed – předpažit
1.–4. kroužení lokty doleva
5.–8. kroužení lokty doprava

7. ZP sed – předpažit
1.–4. Kroužení rukou vpřed
5.–8. Kroužení rukou vzad

8. ZP sed – předpažit
1.–4. Spojit ruce, kroužení rukou, vpravo a vlevo
5.–8. Spojit ruce, kroužení rukou, vpravo a vlevo

Protahovací cvičení – každý cvik se opakuje 3x na každou stranu

1. ZP sed

- 1.–4. Připažit levou, pokrčit vzpažmo zevnitř pravou, dlaň položit na spánek, do úklonu vpravo
 - 5.–8. Připažit levou, pokrčit vzpažmo zevnitř pravou, dlaň položit na spánek, do předklonu vpravo (to celé na druhou stranu)
2. ZP sed
- 1.–4. Předpažit, levá ruka nahoru, pravá tlačí do prstů
 - 5.–8. Předpažit, levá ruka dolů, pravá tlačí na dlaň levé ruky (to stejné druhá ruka)
3. ZP sed
- 1.–4. Skrčit vzpažmo levou, dlaň mezi lopatky, pokrčit vzpažmo zevnitř pravou, uchopit za loket pravé
 - 5.–8. Skrčit vzpažmo pravou, dlaň mezi lopatky, pokrčit vzpažmo zevnitř levou, uchopit za loket pravé
4. ZP sed
- 1.–4. Od hlavy hluboký úklon vpravo, vzpažit levou
 - 5.–8. Od hlavy hluboký úklon vlevo, vzpažit pravou
5. ZP sed
- 1.–4. Pokrčit předpažmo dolů dovnitř levou, pravou uchopit loket levé paže, tah vpravo
 - 5.–8. Pokrčit předpažmo dolů dovnitř pravou, levou uchopit loket pravé paže, tah vlevo

Posilovací cvičení trénink – I. a VII.

První a sedmý posilovací trénink se cvičil bez pomůcek. Skládal se ze dvou sérií po deseti cvicích, mezi každou sérií byla dvouminutová pauza. Každý cvik se opakuje 15x.

1. ZP sed, upažit
 - 1.–4. z pažení do předpažení
 - 5.–8. z předpažení do upažení

2. ZP sed, upažit
 - 1.–4. z upažení do vzpažení
 - 5.–8. Ze vzpažení do upažení

3. ZP sed, upažit
 - 1.–8. V upažení, bočné kruhy pažemi vpřed

4. ZP sed, skrčit upažmo levou vzhůru
 - 1.–2. vzpažit
 - 3.–4. zpět ZP

5. ZP sed, skrčit upažmo pravou vzhůru
 - 1.–2. vzpažit
 - 3.–4. zpět ZP

6. ZP sed, skrčit upažmo obě paže vzhůru
 - 1.–2. vzpažit
 - 3.–4. zpět ZP

7. ZP sed, připažit
 - 1.–2. Skrčit připažmo pravou
 - 3.–4. Připažit pravou
 - 5.–6. Skrčit připažmo levou
 - 7.–8. Připažit levou

8. ZP sed, skrčit předpažmo, dlaně u sebe
 - 1.–4. Skrčit předpažmo, tlačit dlaně do sebe
 - 5.–8. Zpět do ZP

9. ZP sed, skrčit předpažmo, dlaně u sebe
 - 1.–4. Předpažení, dlaně u sebe
 - 5.–8. Zpět do ZP

10. ZP sed, skrčit připažmo

1.–2. Box předpažmo

11. ZP sed, skrčit připažmo

1.–2. Box vzpažmo

12. ZP sed, upažit

1.–2. Hmitání v upažení vpřed a vzad

Posilovací cvičení trénink – II. a VIII.

Druhý a osmý posilovací trénink se cvičil s pomůckami. Při cvičení byl využitý overball a činky. Posilovací část se skládala ze dvou sérií po dvanácti cvicích, mezi každou sérií byla dvouminutová pauza. Každý cvik se opakuje 15x.

1. ZP sed, vzpažit, míč nad hlavou

1. – 2. skřít vzpažmo (tricepsově zvihy)

3. – 4. zpět do ZP

2. ZP sed, míč mezi dlaněmi

1. – 2. stlačení

3. – 4. povolení

3. ZP sed, upažení, míč na pravé dlani před prsa

1. – 2. předání míče z ruky do ruky předpažením

3. – 4. upažení, míč na levé dlani

4. ZP sed, upažení, míč na pravé dlani

1. – 2. předání míče z ruky do ruky vzpažením

3. – 4. upažení, míč na levé dlani

5. ZP sed, míč mezi dlaněmi před prsa

1. – 2. stlačení před prsy

3. – 4. předpažení

5. – 6. zpět do ZP

7. – 8. povolit

6. ZP sed, pravá skrčit připažmo, dlaně zevnitř činky

1. – 2. vzpažit

3. – 4. zpět do ZP

7. ZP sed, levá skrčit připažmo, dlaně zevnitř činky

1. – 2. vzpažit

3. – 4. zpět do ZP

8. ZP sed, obě skrčit připažmo, dlaně zevnitř činky

1. – 2. vzpažit

3. – 4. zpět do ZP

9. ZP sed, předpažit s činkami

1. – 2. předpažit levou

3. – 4. zpět do ZP

5. – 6. předpažit pravou

7. – 8. zpět do ZP

10. ZP sed, připažit s činkami

1. – 2. předpažit obě

3. – 4. zpět do ZP

11. ZP sed, připažit s činkami

1. – 2. skrčit připažmo levou (bicepsové zdvihy)

3. – 4. připažit levou

5. – 6. skrčit připažmo pravou (bicepsové zdvihy)

7. – 8. připažit pravou

12. ZP sed, vzpažit s činkou

1. – 2. skrčit vzpažmo (tricepsový zdvih)

3. – 4. vzpažit

Posilovací cvičení trénink – III. a IX.

Při třetím a devátém posilovacím tréninku byla využita na cvičení posilovací guma. Posilovací část se skládala ze dvou sérií po deseti cvicích, mezi každou sérií byla dvouminutová pauza. Každý cvik se opakuje 15x.

1. ZP sed, posilovací guma před tělem rovně
 1. – 2. Vzpažit
 3. – 4. Zpět do ZP
2. ZP sed, posilovací guma před tělem rovně
 1. – 2. upažit
 3. – 4. zpět do ZP
3. ZP sed, posilovací guma nad hlavou rovně
 1. – 2. upažit
 3. – 4. zpět do ZP
4. ZP sed, posilovací guma nad hlavou rovně
 1. – 2. na lopatky
 3. – 4. zpět do ZP
5. ZP sed, posilovací guma vpředu vzhůru rovně
 1. – 2. upažit
 3. – 4. zpět
6. ZP sed, posilovací guma na lopatky
 1. – 2. předpažení
 3. – 4. zpět do ZP
7. ZP sed, posilovací guma s levou pokrčít upažmo poníž, pravá připažit skřížmo s posilovací gumou
 1. – 2. pravá do upažení
 3. – 4. zpět do ZP
8. ZP sed, posilovací guma s pravou pokrčít upažmo poníž, levá připažit skřížmo s posilovací gumou

1. – 2. levá do upažení
 3. – 4. zpět do ZP
9. ZP sed, posilovací guma s levou pokrčít upažmo poníž, pravá připažit skřižmo s posilovací gumou
1. – 2. pravá do vzpažení
 3. – 4. zpět do ZP
10. ZP sed, posilovací guma s pravou pokrčít upažmo poníž, levá připažit skřižmo s posilovací gumou
1. – 2. levá do vzpažení
 3. – 4. zpět do ZP

Posilovací cvičení trénink – IV. a X.

Ve čtvrtém a desátem posilovacím tréninku byly využity na cvičení jednoruční činky. Posilovací část se skládala ze dvou sérií po jedenácti cvicích, mezi každou sérií byla dvouminutová pauza. Každý cvik se opakuje 15x.

1. ZP sed, vzpažit
 1. – 2. upažit
 3. – 4. zpět do ZP
2. ZP sed, připažit
 1. – 2. skrčít předpažmo
 3. – 4. zpět do ZP
3. ZP sed, boxerský střeh
 1. – 2. opakovaně „direkt“
 3. – 4. zpět do ZP
4. ZP sed, upažit
 1. – 2. skrčít upažmo
 3. – 4. zpět do ZP
5. ZP sed, připažit
 1. – 2. levá předpažit

3. – 4. zpět do ZP
5. – 6 pravá předpažit
7. – 8. zpět do ZP
6. ZP sed, levá skrčit připažmo, dlaně zevnitř
 1. – 2. levá vzpažit
 3. – 4. zpět do ZP
7. ZP sed, pravá skrčit připažmo, dlaně zevnitř
 1. – 2. pravá vzpažit
 3. – 4. zpět do ZP
8. ZP sed, skrčit připažmo, dlaně zevnitř
 1. – 2. vzpažit
 3. – 4. zpět do ZP
9. ZP sed, vzpažit
 1. – 2. skrčit upažmo
 3. – 4. skrčit předpažmo
 5. – 6. skrčit upažmo
 7. – 8. zpět do ZP
10. ZP sed, vzpažit
 1. – 2. skrčit vzpažmo („tricepsový zdvih“)
 3. – 4. zpět do ZP
11. ZP sed, upažit
 1. – 2. předpažit
 3. – 4. zpět do ZP
12. ZP sed, upažit
 1. – 2. vzpažit
 3. – 4. zpět do ZP

Posilovací cvičení trénink – V. a XI.

V pátém a jedenáctém posilovacím tréninku byla využita na cvičení posilovací guma. Posilovací část se skládala ze dvou sérií po patnácti cvicích, mezi každou sérií byla dvouminutová pauza. Každý cvik se opakuje 15x.

1. ZP sed, předpažit
 1. – 2. hmitáním vzpažit
 3. – 4. zpět do ZP
2. ZP sed, posilovací guma přivázaná za levé kolo, připažit
 1. – 2. levá skrčit připažmo
 3. – 4. zpět do ZP
3. ZP sed, posilovací guma přivázaná na levé kolo, pravá připažit vlevo
 1. – 2. pravá upažit
 3. – 4. zpět do ZP
4. ZP sed, guma přivázaná na levé kolo, pravá připažit vlevo
 1. – 2. pravá vzpažit
 3. – 4. zpět do ZP
5. ZP sed, guma přivázaná na levé kolo, pravá připažit
 1. – 2. předpažit
 3. – 4. zpět do ZP
6. ZP sed, guma přivázaná na levé kolo, pravá připažit vlevo
 1. – 2. zapažit
 3. – 4. zpět do ZP
7. ZP sed, guma přivázaná za levé držátko, levá pokrčmo předpažit
 1. – 2. předpažit
 3. – 4. zpět do ZP
8. ZP sed, guma přivázaná za levé držátko, levá pokrčmo vzpažit
 1. – 2. vzpažit
 3. – 4. zpět do ZP
9. ZP sed, posilovací guma přivázaná za pravé kolo, připažit
 1. – 2. pravá skrčit připažmo
 3. – 4. zpět do ZP
10. ZP sed, posilovací guma přivázaná na pravé kolo, levá připažit vlevo
 1. – 2. levá upažit
 3. – 4. zpět do ZP

11. ZP sed, guma přivázaná na pravé kolo, levá připažit vlevo
 1. – 2. levá vzpažit
 3. – 4. zpět do ZP
12. ZP sed, guma přivázaná na pravé kolo, levá připažit
 1. – 2. předpažit
 3. – 4. zpět do ZP
13. ZP sed, guma přivázaná na pravé kolo, levá připažit vlevo
 1. – 2. zapažit
 3. – 4. zpět do ZP
14. ZP sed, guma přivázaná za pravé držátko, pravá pokrčmo předpažit
 1. – 2. předpažit
 3. – 4. zpět do ZP
15. ZP sed, guma přivázaná za pravé držátko, pravá pokrčmo vzpažit
 1. – 2. vzpažit
 3. – 4. zpět do ZP

Posilovací cvičení trénink – VI. a XII.

V šestém a ve dvanáctém posilovacím tréninku byl využit na cvičení overball. Posilovací část se skládala ze dvou sérií po devíti cvicích, mezi každou sérií byla dvouminutová pauza. Každý cvik se opakuje 15x. Posilovací jednotka se zahájila pěti hlubokými nádechy a výdechy.

1. ZP sed, pokrčmo upažit (bez overballu)
 1. – 2. otáčet trup vpravo
 3. – 4. otáčet trup vlevo
 5. – 6. zpět do ZP
2. ZP sed, skrčit předpažmo, overball mezi dlaněmi
 1. – 2. ležatá osmička
 3. – 4. zpět do ZP
3. ZP sed, předpažit, overball mezi dlaněmi
 1. – 2. vzpažit
 3. – 4. zpět do ZP
4. ZP sed, skrčit předpažmo, overball mezi dlaněmi
 1. – 2. otáčet trup vpravo
 3. – 4. otáčet trup vlevo

5. – 6. zpět do ZP
5. ZP sed, upažit (bez overballu)
 1. – 2. přenos váhy vlevo
 3. – 4. zpět do ZP
 5. – 6. přenos váhy vpravo
 7. – 8. zpět do ZP
6. ZP sed, overball před tělem
 1. – 2. veslování vlevo
 3. – 4. veslování vpravo
7. ZP sed, ruce na podpěrkách
 1. – 2. mírný klik
 3. – 4. zpět do ZP
8. ZP sed, připažit
 1. – 2. úklon vlevo
 3. – 4. zpět do ZP
 5. – 6. úklon vpravo
 7. – 8. zpět do ZP
9. ZP sed, pokrčit vzpažmo zevnitř – ruce v týl
 1. – 2. úklon vlevo
 3. – 4. zpět do ZP
 5. – 6. úklon vpravo
 7. – 8. zpět do ZP

Příloha 2

Dotazník

1. Pohlaví?

- povinná otázka, uzavřená
 - a. muž
 - b. žena

2. Kolik je Vám let?

- povinná otázka, uzavřená
 - a. 18-25

- b. 26-35
- c. 36-45
- d. 46-55
- e. 56-65
- f. 66 a více

3. V jaké výši je Vaše míšňí poranění?

- povinná otázka, uzavřená
 - a. Vyšší krční páteř do C4
 - b. Nižší krční páteř C5-C8
 - c. Hrudní páteř do Th 6 včetně
 - d. Bederní L1-L5

4. Posiloval/a jste před začátkem intervenčního programu

- povinná otázka, uzavřená
 - a. Ano
 - b. Ne

5. Pokud jste dříve posiloval/a, jak často to bylo? – pokud jste dříve neposilovali, nechte políčko prázdné

- nepovinná otázka, otevřená

6. Jízda 100 metrů na čas před posilovacím programem?

- povinná otázka, otevřená

7. Hod dvou kilovým závažím před posilovacím programem?

- povinná otázka, otevřená

8. Jízda 100 metrů na čas po posilovacím programu?

- povinná otázka otevřená

9. Hod dvou kilovým závažím po posilovacím programu?

- povinná otázka, otevřená

10. Posilovací program jsem plnil na 100%

- povinná otázka, uzavřená, škálová stupnice, respondenti označují na stupnici od jedné do deseti, do jaké míry se s tvrzením ztotožňují

11. Posilovací program byl přínosný

- povinná otázka, uzavřená, škálová stupnice, respondenti označují na stupnici od jedné do deseti, do jaké míry se s tvrzením ztotožňují

12. Posilovací program mě bavil

- povinná otázka, uzavřená, škálová stupnice, respondenti označují na stupnici od jedné do deseti, do jaké míry se s tvrzením ztotožňují

Příloha 3

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

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

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Vliv intervenčního gymnastického posilování na úroveň silových schopností u osob s postižením míchy

Forma projektu: výzkumná práce - bakalářská práce

Období realizace: 5/2021 – 7/2021

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Eliška Belicová – Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami

Hlavní řešitel: Eliška Belicová

Místo výzkumu (pracoviště): Centrum Paraple, Ovčáráská 471, 108 00 Praha 10

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Kateřina Doležalová, Ph.D.

Finanční podpora: žádná

Popis projektu: Cílem bakalářské práce je ověřit vliv intervenčního silového tréninku s prvky gymnastického posilování na silové schopnosti trupu a horních končetin. Intervenční program je uzpůsobený pro klienty Centra Paraple, kterými jsou jedinci na vozíku po poranění míchy. Pro ověření intervenčního programu budou použity terénní testy: jízda na vozíčku na 150m na čas a hod závažím (2kg). Intervenční program bude vzhledem k epidemiologické situaci prováděn individuálně dle předložených videí po dobu šesti týdnů. Klienti budou měřeny pretestem, následně šest týdnů budou cvičit a poté budou měřeni posttestem, své výsledky uvedou do anonymního dotazníku určeného pro získání výsledků. Účastníky bude do týmu vybírat vedoucí pohybového úseku centra Paraple, na základě doporučení sportovního lékaře.

Charakteristika účastníků výzkumu: Účastníci výzkumu budou klienti Centra Paraple, jedinci po poranění míchy. Celkem bude využito 20 probandů v závislosti nad aktuální situací a programovou nabídkou Centra Paraple. Všichni probandi budou pohybově způsobilí, aktivní jedinci ve věku 18-60 let. Do programu budou zapojeni jedinci s paraplegií, kteří se pohybují na mechanickém vozíku, a kteří nemají akutní zejména infekční onemocnění. Silový trénink bude zaměřen na horní část těla (trup a horní končetiny). Intervenční program a jeho vhodnost pro dané probandy zkontroluje Mgr. Sylvie Dundáčková

Zajištění bezpečnosti: Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Metoda vyšetřování a testování je neinvazivní.

V rámci intervenčního programu i testování jsou možné pády, úrazy i nestandardní situace vyžadující první pomoc. Tyto rizika si uvědomujeme a minimalizujeme možné násadky formou zvýšené bezpečnosti a navýšením asistentů na pohybovou aktivitu. Při silovém intervenčním programu si jedinci vyberou vyhovující prostředí, ve kterém nebudou rizikově umístěny předměty, vhodný povrch, adekvátní světelné i teplotní parametry. Před každou cvičební jednotkou bude předcházet dostatečné rozcvičení všech cvičenců, sloužící jako prevence před poraněním a závěrečná zklidňující fáze formou strečinku.

Intervenční program a jeho vhodnost pro dané probandy zkontroluje Mgr. Sylvie Dundáčková

Účastníci intervenčního programu budou dopředu obeznámeni s výzkumem a bude jim předložen informovaný souhlas k podpisu. Údaje uváděné v bakalářské práci budou zcela anonymní.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum je zaměřen na jedince s poraněním míchy s paraplegií. Intervenční program bude navržen tak, aby zvyšoval úroveň silových schopností vozíčkářů. Intervenční program bude veden 2x týdně formou individuálního cvičení. Trénink bude uzpůsobený, tak aby nedocházelo k přetrénování jedinců. Bude brán ohled na správné provedení pohybů.

Potenciální střet zájmů: Výzkum nevzniká na základě žádostí od dané organizace. Jedná se o čistě vědeckou práci. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Neexistuje skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu, nebo integritu výzkumu.

Ochrana osobních dat: Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje - jméno a příjmení, věk, naměřená data výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

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 účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována.

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

Požizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

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

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.
Text informovaného souhlasu (IS): příložen

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: 5.1.2021

Podpis předkladatele: *Belicova*

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

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

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: *186/2020*

dne: *12.5.2021*

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

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

- 20 -

Heller v.z.
podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 4

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 biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci bakalářské práce s názvem Vliv intervenčního gymnastického posilování na úroveň silových schopností u osob s postižením míchy.

Výzkum bude probíhat v Centrum Paraple.

Projekt bude probíhat v období: 5/2021-7/2021

V projektu nebude využita žádná finanční podpora.

Cílem výzkumného projektu je: stimulace silových schopností horní poloviny těla prostřednictvím intervenčního programu s prvky gymnastického posilování.

Způsob zásahu bude neinvazivní. Jedná se o typ posilovacího cvičení.

Časová náročnost projektu: intervenční program bude probíhat od 5/2021-6/2021, po dobu šesti týdnů.

Skupina bude intervenována 6 týdnů, 2x týdně po dobu 30minut formou individuálního cvičení.

Výzkum bude mít povahu experimentu se vstupním (pretest) a výstupním (posttest) měřením. Budete měřeni terénními testy, ve kterém se bude jednat o jízdu 100m na čas na invalidním vozíku a hod 2kg závažím. Své výsledky uvedete do anonymního dotazníku určeného pro získání výsledků, který Vám bude zaslán e-mailem. Naměřené jednotky budou použity v rámci bakalářské práce.

Intervenční program budete absolvovat individuálně dle předtočených videí, které Vám budou každý týden zaslány. Intervenční program bude zahájen zahřívacím cvičením, uvolněním a protažením, poté bude následovat hlavní část – všestranné gymnastické posilování, zaměřené na horní polovinu těla. Účastníky bude do týmu vybírat vedoucí pohybového úseku centra Paraple, na základě doporučení sportovního lékaře.

Intervenční program a jeho vhodnost pro dané probandy zkontroluje Mgr. Sylvie Dundáčková, jméno zodpovědného odborného pracovníka – (pohybový terapeut: Anna Svobodová nebo Milan Šlouf),

Abychom se vyvarovali přetrénování, nebo bolesti každou cvičební jednotku zahájíme a ukončíme protažením. Možné riziko výzkumného projektu je přetrénování, které je minimalizováno náročností cviků a dobou cvičební jednotky.

Cvičební jednotka je zaměřená na horní část trupu.

Do programu budou zapojeni jedinci s paraplegií, kteří se pohybují na mechanickém vozíku, a kteří nemají akutní zejména infekční onemocnění. Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás bude zlepšení a stimulace svalové síly horních končetin a trupu, které může mít pozitivní vliv na tělesné parametry.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit elibeli98@seznam.cz

Ochrana osobních dat: Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracována v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje - jméno a příjmení, věk, naměřená data výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

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 účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována.

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

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznam.

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

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Eliška Belicová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Eliška Belicová
Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním 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) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. 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. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis: