

Přílohy

Příloha 1 Žádost o vyjádření etické komise 2

Příloha 2 Vzor informovaného souhlasu 4

Příloha 1

Žádost o 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: Silový intervenční program použitý jako prevence zranění kolene u hráčů fotbalu

Forma projektu: výzkumná práce – bakalářská práce

Období realizace: únor 2024–březen 2024

Předkladatel: Jakub Lejbl (UK FTVS, Laboratoř sportovní motoriky)

Hlavní řešitel: Jakub Lejbl (UK FTVS, Laboratoř sportovní motoriky)

Místo výzkumu (pracoviště): Laboratoř sportovní motoriky UK FTVS, sportoviště FK Viktoria Žižkov

Spoluřešitel(é): -

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Finanční podpora: -

Popis projektu: Cílem této práce je zjistit účinnost silového intervenčního programu jakožto možnost prevence zranění kolenního kloubu, kterého se zúčastní hráči fotbalu. Všichni sportovci nejdříve podstoupí antropometrické měření na přístroji Tanita a měření svalové síly dolních končetin na izokinetickém dynamometru Cybex Humac Norm (použitím standardizovaného protokolu pro danou kategorii) v Laboratoři sportovní motoriky. Polovina náhodně vybraných sportovců se v rámci experimentální skupiny zúčastní intervenčního programu. Program bude obsahovat dvě tréninkové jednotky týdně po dobu 6 týdnů v rámci svých obvyklých tréninků. Tréninkové jednotky intervence budou složeny z jednoduchých posilovacích cviků zejména na posílení svalů dolních končetin, se kterými se hráči mohli potkat v běžných či kondičních trénincích. Obsah intervenčního programu se zakládá na preventivním programu FIFA 11+. Navíc je doplněn o mnou zvolené cviky, jejichž zařazení bylo prodiskutováno s konzultantem práce, kterým je Mgr. Petr Miřáský, Ph.D. Po ukončení programu opět proběhne měření tělesného složení a svalové síly dolních končetin jak kontrolní, tak experimentální skupiny. Kontrolní skupina absolvuje pouze testování v laboratoři. Výsledky obou skupin budou následně porovnány. Standardní fotbalový trénink není součástí výzkumu pouze u experimentální skupiny, probíhal by i mimo výzkum. Součástí výzkumu jsou jen posilovací cvičení, o který je trénink doplněn.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet účastníků výzkumu: 20 hráčů sportovního klubu FK Viktoria Žižkov ve věku 13-14 let. Hráči budou rozděleni do dvou skupin: „kontrolní“ a „experimentální“. Kontrolní skupina podstoupí pouze měření tělesného složení a svalové síly dolních končetin. Experimentální skupina navíc podstoupí intervenční program. Všichni účastníci budou mít platnou zdravotní prohlídku bez omezení způsobilosti k pohybovým aktivitám a díky trénovanosti ve svém sportovním odvětví by měli být schopni výzkum podstoupit. Do projektu nemůže být zařazen proband, který bude mít zranění, akutní zejména infekční onemocnění nebo proband s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu. Všechny kontraindikace, potažmo zdravotní stav, bude pokaždé prodiskutován s hlavním trenérem. Hlavní řešitel a vedoucí práce bude probandy vybírat do výzkumu. Probandi budou vybíráni podle výše uvedených kontraindikací a budou z výše uvedeného klubu.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o neinvazivní metodu. Rizika zranění nebudou větší než u běžné tréninkové zátěže. Tréninková jednotka intervence bude probíhat v rámci tréninkové jednotky klubu, tudíž bude bezpečnost zajištěna obvyklým způsobem, na který jsou jak hráči, tak zástupci klubu, zvyklí. Na bezpečnost probandů budu dbát nejen já, ale i ostatní trenéři kategorie. Před každou tréninkovou jednotkou proběhne zahřátí a představení obsahu tréninkové jednotky. Před každým cvikem proběhne důkladný popis techniky, který budu provádět já. Mezi cviky budu dbát na dostatečný interval odpočinku, korekci chyb, asistenci a doplňování tekutin. Závěrečná část každé tréninkové jednotky bude obsahovat strečink. Průběh testování v laboratoři bude pod dozorem školených pracovníků laboratoře sportovní motoriky UK FTVS a zároveň vedoucím práce. Rizika během testování a diagnostiky nejsou větší než u běžného tréninkového a diagnostického procesu v rámci tréninkových jednotek v klubu. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, protože současně se v mládežnických kategoriích často dbá zejména na specifický trénink a jakákoli prevence zranění bývá opomenuta. Tato práce by tak mohla být důkazem, že diagnostika a intervence je v tomto věku důležitá z hlediska prevence pozdějších zdravotních potíží a zranění kolenního kloubu u hráčů fotbalu. V případě kladných výsledků by mohlo dojít k zařazení tréninkových jednotek s podobným obsahem jako zmíněný intervenční program nejen do přípravného, ale i do soutěžního období z důvodu prevence zranění kolene. Pro tuto vulnerabilní skupinu by tak výzkum přinesl především zlepšení zdraví a povědomí o způsobu prevence, což by mohlo vést ke zlepšení kvality tréninkového procesu a osobního života.

Potenciální střet zájmů: V klubu FK Viktoria Žižkov trénuji a s účastníky výzkumu běžně spolupracuji. Ovšem od klubu ani zákonných zástupců hráčů nedostanu žádné finanční ohodnocení či jinou odměnu. Stejně tak ani klub, hráči, zástupci hráčů ani ostatní trenéři nebudou nijak ohodnoceni. Data a výsledky výzkumu budou sloužit pouze pro tvorbu mé bakalářské práce. U mého výzkumu a testování bude asistovat nestranná osoba Lukáš Václavík, který bude dohlížet na správnost testování, korektnost zapsaných výsledků a nestrannost posuzování výsledků výzkumu mou osobou. Zapsané hodnocení bude pevně zapsáno v tabulce, kterou budeme sdílet s Lukášem Václavíkem a vedoucím práce, aby nedošlo k upravování bodového výsledku.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 110/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, hmotnost, výška, tělesné složení, síla dolních končetin a data získaná výše uvedenými metodami (jméno a příjmení budou získávána z důvodu přiřazení čísla, pod kterým bude sportovec evidován v průběhu výzkumu). Všechny údaje budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze řešitel bakalářské práce a vedoucí bakalářské práce, a to po dohodě s řešitelem a v jeho přítomnosti. 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, videa ani audionahrávky. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): příložen

Povinnosti 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: 12.2.2024

Podpis předkladatele:

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martinková, 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:

dne: 13.2.2024

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směricemi 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 –

podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2

Vzor informovaného souhlasu

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

INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 239/2023

Vážená paní, vážený pane,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů 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 syna ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci bakalářské práce s názvem „Silový intervenční program použitý jako prevence zranění kolene u hráčů fotbalu“ prováděné v laboratoři sportovní motoriky UK FTVS a na sportovištích FK Viktoria Žižkov.

Projekt bude probíhat v období od února 2024 do března 2024.

Projekt nebude nijak financován.

Cílem výzkumného projektu je zjistit účinnost silového intervenčního programu jakožto možnost prevence zranění kolenního kloubu u hráčů fotbalu.

Výzkum bude probíhat po dobu šesti týdnů. V první řadě proběhne testování v laboratoři UK FTVS, poté bude probíhat intervenční program, po jehož ukončení se opět uskuteční testování v laboratoři UK FTVS.

Testování – vstupní laboratorní diagnostika

Váš syn se během výzkumu zúčastní testování v laboratoři sportovní motoriky UK FTVS, kde podstoupí testování síly dolních končetin na izokinetickém **dynamometru Cybex Humac Norm** (testování na dynamometru spočívá v provedení extenze a flexe v kolenním kloubu ve třech různých rychlostech maximální možnou intenzitou) a měření tělesného složení na přístroji Tanita. Testování bude provedeno školenými pracovníky laboratoře sportovní motoriky.

Intervence

Hráči budou náhodně rozděleni do dvou skupin: experimentální a kontrolní. Následně, pokud bude součástí experimentální skupiny, absolvuje intervenční program složený zejména ze cviků na posílení svalů dolních končetin, se kterými se hráči mohli potkat v běžných či kondičních trénincích. Zároveň absolvuje i standardní fotbalové tréninky a utkání. Obsah intervenčního programu je založen na preventivním programu FIFA 11+. Navíc bude doplněn o mnou zvolené cviky, jejichž zařazení bude prodiskutováno s konzultantem práce, kterým je Mgr. Petr Mířáský, Ph.D. Intervenční program, který povedu já, bude obsahovat dvě hodinové tréninkové jednotky týdně po dobu šesti týdnů. Pokud se Váš syn nezapojí do intervenčního programu, bude součástí tzv. kontrolní skupiny, která bude pravidelně docházet pouze na obvyklé fotbalové tréninkové jednotky a utkání, a v rámci výzkumu absolvuje obě testování. Tréninkové jednotky intervence budou zahrnuty do fotbalových tréninkových jednotek klubu, které však nejsou součástí výzkumu, protože by probíhaly i mimo něj. Po ukončení intervence je potřeba udělat kontrolní testování všech účastníků v laboratoři, které by opět nemělo trvat déle než půl dne.

Testování – výstupní laboratorní diagnostika

Po ukončení intervence opět proběhne testování v laboratoři sportovní motoriky UK FTVS (identické testování jako v úvodním testování). Samotné testování všech účastníků by mělo proběhnout maximálně během půl dne. Testování bude provedeno školenými pracovníky laboratoře sportovní motoriky.

Rizika zranění nebudou větší než u běžné tréninkové zátěže. Tréninková jednotka intervence bude probíhat v rámci tréninkové jednotky klubu, tudíž bude bezpečnost zajištěna obvyklým způsobem, na který jsou jak hráči, tak zástupci klubu, zvyklí. Na bezpečnost probandů budu dbát nejen já, ale i ostatní trenéři kategorie. Před každou tréninkovou jednotkou proběhne zahřátí a představení obsahu tréninkové jednotky. Před každým cvikem provedu důkladný popis techniky. Mezi cviky budu dbát na dostatečný interval odpočinku, korekci chyb, asistenci a doplňování tekutin. Závěrečná část každé tréninkové jednotky bude obsahovat

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

strečink. Průběh testování bude pod dozorem školených pracovníků laboratoře sportovní motoriky UK FTVS a zároveň vedoucím práce. Rizika během testování a diagnostiky nejsou větší než u běžného tréninkového a diagnostického procesu v rámci tréninkových jednotek v klubu.

Do výzkumu nebude zařazen Váš syn, pokud bude mít zranění, akutní (zejména infekční) onemocnění nebo jakémkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Diagnostika a intervence je v tomto věku důležitá z hlediska prevence pozdějších zdravotních potíží a zranění kolenního kloubu u hráčů fotbalu. V případě pozitivních výsledků intervence by mohlo dojít k zařazení tréninkových jednotek s podobným obsahem jako zmíněný intervenční program mezi obvyklé tréninkové jednotky klubu, nebo samotnými hráči do své individuální přípravy.

Účast Vašeho syna na výzkumném projektu je dobrovolná, nemá žádné finanční ohodnocení a je včetně testování v laboratoři zcela zdarma.

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, příjmení, hmotnost, výška, tělesné složení, síla dolních končetin a data získaná výše uvedenými metodami (jméno a příjmení budou získávány z důvodu přiřazení čísla, pod kterým bude sportovec evidován v průběhu výzkumu). Všechny údaje budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze řešitel bakalářské práce a vedoucí bakalářské práce, a to po dohodě s řešitelem a v jeho přítomnosti. 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.

V průběhu výzkumu nebudou pořizovány fotografie, nahrávky ani videa.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit na e-mailové adrese jakub.lejbl@gmail.com

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

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Jakub Lejbl

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Jakub Lejbl 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. **Potvrzuji, že můj syn má platnou zdravotní prohlídku bez omezení způsobilosti k vybraným sportovním aktivitám.**

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:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis: