5 PŘÍLOHY

Seznam příloh

Příloha 1	Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS
	Vyjádření etické komise UK FTVS
Příloha 2	Informovaný souhlas
Příloha 3	Anketa č. 1
Příloha 4	Anketa č. 2
Příloha 5	Anketa č. 3
Příloha 6	Tréninkový list
Příloha 7	Lékařský dotazník
Příloha 8	Soutěž o nejvšestrannějšího člena

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín
tel.: 220 171 111
http://www.ftvs.cuni.cz/

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, doktorské, diplomové (bakalářské) práce, zahrnující lidské účastníky

Název: Efekt cvičení ve fitcentru v závislosti na edukaci klientů

Forma projektu: diplomová práce

Autor (hlavní řešitel): Bc. Jan Žižka

Školitel (v případě studentské práce): Prof. Ing. Václav Bunc, Csc.

Popis projektu

Cílem projektu je zjištění, z jakého důvodu se klienti rozhodli chodit do fitcentra, jaké jsou jejich tréninkové cíle a zda může spolupráce klienta s osobním trenérem zlepšit efektivitu trénování a tím efektivnější dosažení klientových cílů. Projekt má 5 fází. První fází bude vstupní měření. Následuje pohybová intervence bez zásahu trenéra a kontrolním měřením. Čtvrtou fází bude měsíční pohybový intervenční program ve spolupráci s trenérem zakončený měřením výstupním.

Sběr vstupních dat provedeme s použitím následujících metod: anketa vztahující se k intervenčnímu pohybovému programu, 3 diagnostické cviky. Pohybová intervence v trvání jednoho měsíce bude zahrnovat cvičení zvolená individuálně pro daného jedince. Kontrolní a výstupní měření bude korespondovat se vstupním. Získaná data budou statisticky porovnána a vyhodnocena.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:

Použité techniky jsou neinvazivní a bezbolestné.

Etické aspekty výzkumu

Osobní data ani výsledky nebudou zneužity

Informovaný souhlas (přiložen)

V Praze dne

Podpis autora:

Vyjádření etické komise UK FTVS

Složení komise: Doc. MUDr. Staša Bartůňková, CSc.
Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Prof. PhDr. Pavel Slepička, DrSc.
Doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 0187/2013

dne: 26. 11. 2013

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodní směrnicemi pro provádění biomedicínského výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

razítko školy

UNIVERZITA KARLOVA v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu
José Martího 31, 162 52, Praha 6
1

podpis předsedy EK

Příloha 2

Informovaný souhlas

Vážení klienti,
touto cestou bych vás rád požádal o spolupráci k získání potřebných dat pro mou diplomovou práci. Získaná doporučení a výsledky mohou být pro vás přínosné a také mohou být zpětnou informací o pozitivním dopadu cvičení na pohybový aparát.

Základní informace

- Získaná data budou použita na zpracování diplomové práce studenta TVS následného magisterského studia FTVS UK v Praze Bc. Jana Žižky na téma: Efekt cvičení ve fitcentru v závislosti na edukaci klientů.
- Organizace výzkumu má 5 fází - vstupní měření; měsíční pohybový program bez zásahu trenéra; kontrolní měření; měsíční pohybový intervenční program ve spolupráci s trenérem; výstupní měření.
- Vstupní, kontrolní a výstupní měření zahrnuje: vyplnění ankety vztahující se k intervenčnímu pohybovému programu (5 min), absolvování 3 diagnostických cviků (10 min)
- Pohybový intervenční program – měsíční cvičební blok individuálního cvičení v rozsahu 3 x 1 hodiny týdně, cviky a intenzita cvičení zvolena individuálně na základě tělesné kondice jedince.
- Použité techniky jsou neinvazivní a bezbolestné.

Student UK FTVS v Praze Bc. Jan Žižka mě podrobně a srozumitelným způsobem informoval o důvodech, významu a rozsahu této studie. Plně jsem porozuměl/a cíli, významu a průběhu projektu, tak jak je popsáno výše. Mé dotazy byly zodpovězeny srozumitelným způsobem. Současně si vyhrazuji právo kdykoliv zrušit svůj souhlas, aniž by mi z toho vznikly jakékoliv postihy.
Beru na vědomí, že veškerá odebraná data budou zpracována anonymně bez použití jmen klientů. Jakékoliv údaje o mé osobě budou uchovány s absolutní důvěrností a nebudou poskytnuty třetím osobám.

Datum a místo: Podpis účastníka studie:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Příloha 3

Anketa č. 1

Informace budou použity na diplomovou práci na téma
„Efekt cvičení ve fitcentru v závislosti na edukaci klientů“

MUŽ ŽENA

Věk

Charakter zaměstnání

- Sedavé zaměstnání
- Zaměstnání vyžadující určitou fyzickou aktivitu

Proč jste se rozhodl/a navštěvovat fitness centrum?

A) Ze zdravotního hlediska
   - Problémy s pohybovým aparátem (bolesti zad, svalové dysbalance, atd.)
   - Problémy s kardiovaskulárním systémem
   - Metabolická onemocnění (cukrovka, hypo/hyper funkce štítné žlázy, atd.)
   - Velmi nízká kondiční úroveň (nadměrné zadýchávání při denních činnostech)
   - Poúrazové a pooperační stavy

B) Z estetického hlediska
   - Redukce tělesného tuku
   - Zvýšení množství svalové hmoty
   - Udržení stávajícího stavu

C) Z psychického hlediska – odreagování, psychická relaxace

D) Z důvodu udržování a navazování sociálních kontaktů

E) Jiné (uveďte, prosím, jaké)

Co Vás k tomuto rozhodnutí vedlo?

- Vlastní pocit – vnitřní motivace
- Nejbližší okolí (př. rodina, přátelé)
- Zvýšení sociálního statut (je to „cool“)

1. **Vím, jaké mám cíle tréninku.**

   ANO NE

2. **Vím, prostřednictvím jakých cvičení svých cílů dosáhnout.**

   ANO NE

3. **Splňuje fitness centrum mé požadavky, které jsou pro mě důležité pro realizaci mých cílů**

   ANO NE

4. **Za jak dlouhou dobu očekávám splnění svých stanovených cílů?** (uveďte, prosím, počet měsíců)

Příloha 4

Anketa č. 2

Informace budou použity na diplomovou práci na téma
„Efekt cvičení ve fitcentru v závislosti na edukaci klientů“

1. **Vím, jaký má být obsah tréninku** (úvodní, hlavní a závěrečná část).

   ANO NE

2. **Jsem si vědom/a svých odchylek od fyziologického držení těla a svalových dysbalancí** (stranová asymetrie, zvětšená bederní lordóza) pokud ne, na otázku č. 3 neodpovídejte

   ANO NE

3. **Vím, jak s těmito dysbalancemi korektně cvičit**.

   ANO NE

4. **Mám přehled o správné skladbě jídelníčku.**

   ANO NE

5. **Postupnými kroky dosahuji svých vytyčených tréninkových cílů.**

   ANO NE

6. **Jsem spokojená/ý se svým dosavadním tréninkovým „úspěchem“.**

   ANO NE

   Pokud ANO: Uveďte, prosím, míru spokojenosti na stupnici 1 – 5 (hodnocení jako ve škole)

   1 2 3 4 5

7. **Chtěl/a bych trénovat s osobním trenérem.**

   ANO NE

Příloha 5

Anketa č. 3

Informace budou použity na diplomovou práci na téma
„Efekt cvičení ve fitcentru v závislosti na edukaci klientů“

1. **Konzultace a ukázkový trénink s trenérem byly pro mě přínosné.**

   ANO NE

2. **Změnil/a jsem na základě doporučení trenéra svůj tréninkový program.**

   ANO NE

3. **Změnil/a na základě doporučení trenéra skladbu svého jídelníčku.**

   ANO NE

4. **Postupnými kroky, na základě trenérových doporučení, dosahuji svých vytyčených tréninkových cílů.**

   ANO NE

   Pokud ANO: Uveďte prosím rozdíl, v jaké míře dochází k zlepšení ve spolupráci s trenérem oproti cvičení bez trenéra.

   - Podstatně lépe
   - O něco lépe
   - Není rozdíl
   - O něco hůře
   - Podstatně hůře

5. **Jsem spokojená/ý se svým dosavadním tréninkovým „úspěchem“.**

   ANO NE

   Pokud ANO: Uveďte, prosím, míru spokojenosti na stupnici 1 – 5 (hodnocení jako ve škole)

   1 2 3 4 5

6. **Chtěl/a bych trénovat s osobním trenérem.**

ANO NE

8. **Koupím si tréninky s osobním trenérem**

ANO NE

Pokud NE, tak z jakého důvodu:

- Nepotřebuji tyto služby – umím korektně cvičit.
- Zdá se mi to zbytečné.
- Tréninky jsou moc drahé.
- Stydím se před někým cvičit.
- Trenéři se mi nezdají ve svém oboru dostatečně kompetentní.
- Informace mohu získat i jinde (knihy, od známých).
- Špatné zkušenosti s předchozím trénováním s osobním trenérem.
- Jiný důvod:

Příloha 6

TRÉNINKOVÝ LIST

(důvěrné informace)

Pure JATOMI Fitness

Osobní údaje			
Jméno a příjmení:		Datum:	
Klub:	Trenér:	Číslo členské karty:	
Telefonní číslo:		E-mail:	

Cíle tréninku (Co? Proč? Do kdy? Motivace?) Cíle musí být vyjádřeny v číslech

Vstupní informace

Pohlaví:	Věk:	Váha:	Úroveň:
Voda v těle:	Svalová hmota:	BMI:	BMR:
Test kapacity:			
Silový test:			
Obvod:			

	Poznámky
Pas	
Boky	
Stehno	
Hrudník	
Svaly	
Ostatní	

Zavazuji se, že vyvinu veškeré úsilí tak, aby bylo dosaženo úspěchu mého klienta.

Zavazuji se respektovat radu svého trenéra, abych dosáhl/a cílů tréninků

Podpis trenéra

Podpis člena klubu

Příloha 7

Pure JATOMI Fitness

Lékařský dotazník

(veškeré informace jsou důvěrné)

Osobní informace

Jméno: Datum:

Příjmení: Telefonní číslo:

Klub: Trenér:

Poskytněte nám prosím pravdivé odpovědi na níže uvedené otázky.
Díky tomu Vám můžeme připravit bezpečný a optimální trénink.

Poslední návštěva u lékaře – kdy?
proč?

Kdy jste podstoupil/a poslední komplexní lékařské vyšetření?

NE / ANO Problémy s kardiovaskulárním systémem

Pokud ano, jaké problémy?

NE / ANO Problémy s kosterním systémem
Pokud ano, jaké problémy?

NE / ANO Problémy se svalovým systémem
Pokud ano, jaké problémy?

NE / ANO Problémy s nervovou soustavou
Pokud ano, jaké problémy?

NE / ANO Mdloba, ztráta vědomí
Pokud ano, jaký typ?

NE / ANO Bolest (hruď, hlava, břišní dutina atd.)
Pokud ano, jaký typ?

NE / ANO Edém
Pokud ano, jaké problémy?

NE / ANO Hospitalizace
Pokud ano, kdy a z jakého důvodu?

NE / ANO Medikace
Pokud ano, jaký druh a jaký je její vliv na trénink?

NE / ANO Dieta
Pokud ano, jaká?

NE / ANO Oční vady
Pokud ano, jaký typ a jakou aplikujete korekci?

NE / ANO Kouření Tréninkový program k dnešnímu dni NE / ANO

NE / ANO Trénovali jste individuálně s osobním trenérem?
Pokud ano, jste spokojeni s výsledky?

NE / ANO Zajímáte se o osobní tréninky?

Tímto prohlašuji, že jsem si plně vědom/vědoma svého zdravotního stavu a nesu plnou odpovědnost za veškeré důsledky vznikající z mé účasti v tréninku.

Podpis člena kubu

Příloha 8

STAŇ SE NEJVŠESTRANĚJŠÍM ČLENEM/ČLENKOU VŠECH KLUBŮ PURE JATOMI FITNESS

LIMITY:

DISCIPLÍNA	LIMIT MUŽI	LIMIT ŽENY	PROVEDENÍ
SHYBY	5	5	Muži - úzký úchop, podhmat; ženy - s dopomocí 60% váhy, široký úchop; provedení v obou případech – do propnutí - jinak se nepočítá.
SKOK Z MÍSTA	230 cm	180 cm	Obounož.
BENCH PRESS	85 kg	40 kg	1 opakování, muži – volný bench, ženy multipress.
BĚH NA 1500 M	6:00 min	7:30 min	Běžící pás.
HOD NA CÍL ZE 3 M	3 trefy z 10 pokusů	3 trefy z 10 pokusů	Hází se do odpadkového koše, antistresovým míčkem 3 m jsou ve středu odpadkového koše.
TRX VÝZVA	30 X 30	20 X 20	První jsou push upy - TRX na délku „II", poté 1 minuta pauza a přítahy na záda – TRX na délku „I" Při přítazích je pro zapření umístěn step, v klomici přímo pod úchytem TRXu. Do pořadí se počítá součet opakování, která jsou nad limit. – je jedno jestli v push upech nebo přítazích.
VÝDRŽ V PODPORU NA PŘEDLOKTÍ	45 s	45 s	Nohy na šířku pánve, ruce rovnoběžně, pozice dlaní na malíkové hraně – jakoby kladivový úchop, ale s propnutými prsty, pánev v úrovni trupu v „železné desce".

Více informací a pravidla soutěže u trenérů.
Soutěž trvá od 1.9.2013 do 30.11.2013.