Přílohy

Seznam příloh

Příloha č. 1: Souhlas etické komise

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Příloha č. 3: Normy FAČR pro testování věkové kategorie U15

Příloha č. 4: Tréninkový plán přípravného období FC Vysočina Jihlava

Příloha č. 5: Tréninkový plán přípravného období FC Viktoria Plzeň

Příloha č. 1: Souhlas etické komise

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José 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: Změny ukazatelů kondice v přípravném období vybraných fotbalových klubů žákovské kategorie U15

Forma projektu: diplomová práce

Období realizace: červenec - září 2016

Předkladatel: Veronika Švomová

Hlavní řešitel: Veronika Švomová

Vedoucí práce (v případě studentské práce): doc. PhDr. Josef Dovalil, CSc.

Popis projektu: Cílem diplomové práce je sledovat ukazatele kondice u fotbalistů kategorie U15 na začátku a na konci přípravného období a posoudit případné změny kondičních ukazatelů ve vztahu k absolvovanému tréninku. První testování bude prováděno na začátku přípravného období v přítomnosti trenéra, případně dalších osob realizačního týmu a totožné testování bude provedeno na konci přípravného období před začátkem soutěže.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Výzkum bude probíhat bez použití invazivních metod. Budou aplikovány standardní testy Fotbalové asociace České republiky. Testy byly vybrány podle směrnic Fotbalové asociace České republiky na základě konzultace s trenéry vybraných klubů. Během výzkumu bude po celou dobu testování přítomen jak trenér svěřenců, tak fyzioterapeut, popřípadě další členové realizačního týmu, pro zajištění dostatečné bezpečnosti zejména u testování flexibility.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, a protože je toto věkové období označováno jako přechod mezi dětstvím a dospělostí, dochází ve spojení s dospíváním k anatomicko-fyziologickým změnám ovlivňující tělesnou výkonnost mládeže.
Ze skutečnosti, že se jedná o nezletilé jedince, informovaný souhlas bude přiložen zákonným zástupcům, tedy rodičům dětí. Osobní data budou anonymizovaná.

Informovaný souhlas: přiložen

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.

Potvrzuji, 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 11. 5. 2016 Podpis předkladatele: Švom

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: **Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.
Členové: prof. PhDr. Pavel Slepička, DrSc.
doc. MUDr. Jan Heller, CSc.
doc. Ing. Monika Šorfová, Ph.D.
Mgr. Pavel Hráský, Ph.D.
MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 069/2016
dne: 12. 5. 2016

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
José Martího 31, 162 52, Praha 6
Etická komise UK FTVS

podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

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

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 Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce s názvem hodnocení motorické výkonnosti u mladých fotbalistů.

1. Cílem výzkumného projektu je testování kondičních ukazatelů u fotbalistů věkové kategorie U15 ve vybraných fotbalových klubech, pomocí standardních testů Fotbalové asociace České republiky, a posoudit případné změny ve vztahu k absolvovanému tréninku.
2. Bude využito standardních testů, konkrétně: Intermitentní vytrvalostní YoYo test, pro silové schopnosti shyby a vznosy, pro rychlost běh na 50 metrů a pro flexibilitu test kloubního rozsahu v 5 polohách.
3. Rizika prováděného testování nebudou vyšší než běžně očekávána rizika u tohoto typu testování. Cvičení, která budou fotbalisté v rámci testování provádět znají, neboť se jedná o testy, kterými jsou opakovaně testováni.
4. Testování proběhne dvakrát ve zvolených fotbalových klubech, a to na začátku přípravného období, a na konci přípravného období vždy během tréninkové jednotky za přítomnosti trenéra a dalších členů realizačního týmu.
5. Osobní informace dětí (např. jména apod.) nebudou zveřejňována, veškeré informace budou zaznamenány a získaná data budou publikovaná v diplomové práci v anonymizované podobě.
6. Výsledky testů budou rodičům dostupné ihned po testování, stejně tak, jako finální diplomovou práci po jejím úplném zpracování. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele projektu ..... Podpis: .....

Jméno a příjemní hlavního řešitele a spoluřešitelů .....

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.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka:.....

Jméno a příjmení zákonného zástupce .....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi ..... Podpis: .....

Příloha č. 3: Normy FAČR pro testování věkové kategorie U15

Test 5 poloh (pravá/levá, počet)

Elitní	4 a více
Dobré	3
Špatné	0-2

Shyby (počet)

Elitní	7 a více
Dobré	4-6
Špatné	0-3

Vznosy (počet)

Elitní	7 a více
Dobré	4-6
Špatné	0-3

Běh na 50 metrů (s)

Elitní	6,43
Dobré	7,12
Špatné	7,87

Yoyo test (m)

Elitní	2000<
Dobré	1500-1980
Špatné	1480>

Příloha č. 4: Tréninkový plán přípravného období FC Vysočina Jihlava

ČERVENEC TÝDENNÍ PLÁN		FC VYSOČINA JIHLAVA U15	
PO			
18.7.2016			
ÚT	TJ: 2:30 TJ: 1:30	10'rozcvičení + protažení Motorické testy	15‘ rozcvičení 15‘ přihrávková cvičení
19.7.2016	2.-3.	první dotek	20‘ koordinačně rychlostní – 30‘ hra 10‘ protažení
ST	TJ: 1:30 TJ: 1:15	15‘ Corver na hráče (čtverec) 20‘ střelba kombinace 3 hráčů	15‘ hra malé formy 15‘ proudová hra 2: 1 + 1: 1
20.7.2016	4.-5.	20‘ rychlostně koordinační cvičení 2 x 10‘ dvě zóny 15‘ protažení	30‘ hra 4 x 4 na 16m 15‘ protažení
ČT			
21.7.2016	VOLNO		
PÁ		FC VYSOČINA JIHLAVA : SENICE	
22.7.2016	UTKÁNÍ		
SO	TJ: 1:15 TJ: 1:15	20‘ rozcvičení – běžecká abeceda 20‘ kruhový trénink	15‘ bago 10‘ přihrávková cvičení
23.7.2016	6.-7.	20‘ sprinty v písku 2x 6 15m 15‘ protažení	20‘ rozehrávka 10:4 30‘ turnaj
NE		FC VYSOČINA JIHLAVA : SLOVAN BRATISLAVA	
24.7.2016	UTKÁNÍ		

ČERVENEC TÝDENNÍ PLÁN		FC VYSOČINA JIHLAVA U15
PO		
25.7.2016	VOLNO	
ÚT	TJ: 1:30	15‘ Corver – kličky+ otevřené postavení
26.7.2016	8.	15‘ běžecká abeceda

		20‘ koordinace 2x 6 20‘ střelba pod tlakem 15‘ bago, protažení
ST 27.7.2016	TJ-UTK. 9.	15‘ běžecká abeceda+ dynamické protažení FC VYSOČINA JIHLAVA: ZNOJMO 20‘ kruhový trénink – síla, koordinace 20‘ běh do schodů 3x 6
ČT 28.7.2016	TJ: 1:30 TJ: 1:30 10. -11.	20‘ BOSU 20’bago 40‘ nohejbal 10‘ protažení 15‘ přihrávkové cvičení 15‘ hra malé formy (2: 2) 20‘ hra 5:1 25‘ střelba pod tlakem a bez tlaku 15‘ protažení
PÁ 29.7.2016	TJ: 1: 30 12.	15‘ přihrávková cvičení 25‘ střelba 10‘ koordinace 2x6 20‘ součinnost obránce a útočníka 10‘ standartní situace
SO 30.7.2016	 UTKÁNÍ	TURNAJ: PÍSEK
NE 31.7.2016	 VOLNO	

SRPEN TÝDENNÍ PLÁN		FC VYSOČINA JIHLAVA U15
PO 1.8.2016	TJ: 1:30 13.	20‘ rozcvičení ve čtvercích 15‘ rychlostně koordinační cvičení + první dotek 2x6 2 x 10‘ schémata součinnosti postů 30‘ průpravná hra na tři doteky
ÚT 2.8.2016	TJ: 1:30 TJ: 1:30 14.-15.	15‘ rozběhání + atletická abeceda 15‘ silově rychlostní kruhový trénink 15‘ 3x 6 koordinace 35‘ dovednosti akademie 15‘ Bago 15‘ střelba pod tlakem 30‘ hra na malé formy (2:2) 20‘ hra s narážeči 1: 1
ST 3.8.2016	TJ: 1:30	70‘ – 2x 35‘ tréninkový zápas
ČT 4.8.2016	 VOLNO	

PÁ	TJ: 1: 30	15‘ přihrávková cvičení
5.8.2016	16.	15‘ koordinace 1x6 s přihrávkou 20‘ součinnost tří hráčů při střelbě 20‘ průpravná hra
SO		FC VYSOČINA JIHLAVA: HRADEC KRÁLOVÉ
6. 8.2016	UTKÁNÍ	
NE		
7.8.2016	VOLNO	

SRPEN TÝDENNÍ PLÁN		FC VYSOČINA JIHLAVA U15
PO	TJ: 1:30	20‘ protažení – 5‘ zátěž+ 1‘ protažení – zvyšování intenzity
8.8.2016	17.	15‘ rychlostně koordinační cvičení 2x 6 20‘ střelba (kombinace) 30‘ zónová hra 10‘ průpravná hra (klasická)
ÚT	TJ: 1:10	20‘ přihrávková cvičení
9.8.2016	18.	20‘ střelba 20‘ nátlaková hra 10‘ individuální protažení
ST		FC VYSOČINA JIHLAVA: ZLÍN
10.8.2016	UTKÁNÍ	
ČT		
11.8.2016	VOLNO	
PÁ		15‘ rozcvičení v kruhu
12.8.2016	19.	15‘ rychlostně koordinační cvičení 2x 6 20‘ malá hra 20‘ průpravná hra
SO		FC VYSOČINA JIHLAVA: HLUČÍN
13.8.2016	UTKÁNÍ	
NE		
14.8.2016	VOLNO	

SRPEN TÝDENNÍ PLÁN		FC VYSOČINA JIHLAVA U15
PO	TJ: 1:20	15‘ rozčvičení
15.8.2016	20.	15‘ koordinace 2x4 5‘ core 10‘ rozkopání 2 x 15‘ hra na půl
ÚT	TJ: 1:20	10‘ rozběhání + atletická abeceda
16.8.2016	21.	20‘ kruhový trénink 15‘ nácvik střelby 20‘ malá hra 15‘ protažení
ST		
17.8.2016	VOLNO	
ČT	TJ: 70‘	Tréninkový zápas
18.8.2016	22.	
PÁ		Motorické testy
19.8.2016		

Příloha č. 5: Tréninkový plán přípravného období FC Viktoria Plzeň

ČERVENEC TÝDENNÍ PLÁN		FC VIKTORIA PLZEŇ U15
PO		
18.7.206		
ÚT		
19.7.2016		
ST		
20.7.2016		
ČT	TJ: 2:30 TJ: 1:30	15‘ řízené rozběhání 25‘ individuální rozcvičení Motorické testy – 1.část Motorické testy – 2. část
21.7.2016	1.-2.	
PÁ	TJ: 1:30	10‘ výklus s míčem
22.7.2016	2.	10‘ Bago, dynamický strečink 25‘ stimulace rychlostní schopnosti (výbušnosti) 30‘ střelba po kombinaci 10‘ krátká intenzivní hra
SO		FC VIKTORIA PLZEN: FK BANÍK SOKOLOV
23.7.2016	UTKÁNÍ	
NE		
24.7.2016	VOLNO	

ČERVENEC TÝDENNÍ PLÁN		FC VIKTORIA PLZEŇ U15
PO	TJ: 1:45	15‘ výklus + protažení
25.7.206	3.	20‘ nácvik jemné techniky s míčem, manipulace s míčem 50‘ intervalová zátěžová hra 15‘ protažení
ÚT	TJ: 60‘ TJ: 1:30	15‘ rozcvičení – běžecká koordinace – protažení 15‘ výklus 20‘ nácvik obrany 10‘ Bago
26.7.2016	4.-5.	15‘ průpravná hra 30‘ stimulace rychl. schop. 10’protažení 20‘ nácvik střelby 15‘ protažení
ST		FC VIKTORIA PLZEŇ : FK BANÍK MOST

27.7.2016	UTKÁNÍ	
ČT		
28.7.2016	VOLNO	
PÁ	TJ: 1:30	10‘ výklus s míčem
29.7.2016	6.	10‘ Bago 35‘ stimulace rychlostní schopnosti (výbušnosti) 20‘ nácvik střelby 15‘ krátká intenzivní hra
SO		Prácheňský pohár
30.7.2016	TURNAJ	
NE		
31.7.2016	VOLNO	

SRPEN TÝDENNÍ PLÁN		FC VIKTORIA PZEŇ U15
PO	TJ: 1:45	10‘ výklus
1.8.206	7.	15‘ řízené rozcvičení 35‘ rozvoj rychlostních schopností – intervalové cvičení 35‘ hra 8:8 10‘ uvolnění - protažení
ÚT		FC VIKTORIA PLZEŇ : AC SPARTA PRAHA
2.8.2016	UTKÁNÍ	
ST	TJ: 60‘ TJ: 1:30	20‘ rozcvičení – dynamické rozběhání 15‘ výklus + protažení 25‘ herní kombinace 60‘ nácvik útoku, obrany
3.8.2016	8. – 9.	15‘ protažení 15‘ protažení
ČT	TJ: 1:30 TJ: 1:30	15‘ výklus + rozcvičení 20‘ výklus s míčem + protažení 35‘ průpravná hra 20‘ malá hra (1. skupina)
4.8.2016	10. -11.	30‘ herní kombinace 40‘ cvičení na herní situace 10‘ protažení (2.skupina) – výměna 10‘ protažení
PÁ	TJ: 1:30	20‘ výklus, protažení, aktivace břicha (core)
5.8.2016	12.	20‘ Bago 20‘ stimulace rychlostních schopností – intervalový trénink 20‘ nácvik střelby 10‘ protažení

SO		FC VIKTORIA PLZEŇ : FK TEPLICE
6.8.2016	UTKÁNÍ	
NE		
7.8.2016	UTKÁNÍ	

SRPEN TÝDENNÍ PLÁN		FC VIKTORIA PZEŇ U15
PO		
8.8.2016	VOLNO	
ÚT	TJ: 1:30 TJ: 1:30	Kondiční tréninková jednotka Předzápasová tréninková jednotka
9.8.2016	13.-14.	
ST		FC VIKTORIA PLZEŇ : SK DYNAMO ČESKÉ BUDĚJOVICE
10.8.2016	UTKÁNÍ	
ČT	TJ: 1:30 TJ: 1:30	10‘ řízené běhání bez míče – řízené rozcvičení 10‘ výklus 20‘ tělocvična – skoky do molitanu 30‘ přihrávky
11.8.2016	15. -16.	síla horních končetin - shyby, ručkování 40‘ hra 9: 9 60‘ vybíjená 10‘ protažení - hamstringy
PÁ	TJ: 1:30	15‘ řízené rozcvičení – střídání činností s míčem/ bez míče
12.8.2016	17.	20‘ stimulace rychlostních schopností - intervalový trénink 15‘ hra – malá forma 30‘ nácvik střelby 10‘ protažení
SO		FC VIKTORIA PLZEŇ : SK SLÁVIA PRAHA
13.8.2016	UTKÁNÍ	
NE		
14.8.2016	VOLNO	

SRPEN TÝDENNÍ PLÁN		FC VIKTORIA PZEŇ U15
PO		
15.8.2016	VOLNO	
ÚT	TJ: 1:30	20‘ rozcvičení s míčem

16.8.2016	17.	25‘ herní kombinace – střelba 30‘ zátěžová intervalová hra 4:4 15‘ uvolnění, protažení – hamstringy
ST	TJ: 1:30	20‘ rozcvičení – běžecká abeceda
17.8.2016		30‘ rozvoj rychlostních schopností (skoky přes švihadlo, letmé starty, rovinky) 20‘ rozvoj silových schopností – hrazdy 15‘ uvolnění, protažení
ČT		
18.8.2016	VOLNO	
PÁ	TJ: 1:30	15‘ rozběhání v obranném bloku (proložené protažením)
19.8.2016	19.	25‘ přihrávky za pohybu 20‘ střelba 15‘ průpravná hra 8:8 15‘ protažení – válení na míčích
SO		
20.8.2016	VOLNO	
NE		FC VIKTORIA PLZEŇ : FK MLADÁ BOLESLAV
21.8.2016	UTKÁNÍ	

SRPEN TÝDENNÍ PLÁN		FC VIKTORIA PZEŇ U15
PO		Kouba Cup
22.8.2016	TURNAJ	
ÚT		Kouba Cup
23.8.2016	TURNAJ	
ST		Kouba Cup
24.8.2016	TURNAJ	
ČT		Kouba Cup
25.8.2016	TURNAJ	
PÁ		
26.8.2016	VOLNO	
SO		
27.8.2016	VOLNO	
NE		
28.8.2016	VOLNO	

SRPEN/ZÁŘÍ TÝDENNÍ PLÁN		FC VIKTORIA PZEŇ U15
PO		
29.8.2016	VOLNO	
ÚT	TJ: 1:30	15‘ výklus+rozcvičení
30.8.2016	20.	30‘ herní kombinace – střelba 25‘ průpravná hra 8: 8 20‘ protažení, uvolnění (zadní strana stehen)
ST		FC VIKTORIA PLZEŇ : FC HRADEC KRÁLOVÉ
31.8.2016	UTKÁNÍ	
ČT		
1.9.2016	VOLNO	
PÁ	TJ: 1:30	10‘ výklus + protažení
2.9.2016	21.	20‘ nácvik jemné techniky s míčem, manipulace s míčem 50‘ intervalová zátěžová hra 10‘ protažení
SO		
3.9.2016	VOLNO	
NE		
4.9.2016	VOLNO	

ZÁŘÍ TÝDENNÍ PLÁN		FC VIKTORIA PZEŇ U15
PO	TJ: 1:30	10‘ výklus s míčem
5.9.2016	22.	10‘ Bago, dynamický strečink 25‘ stimulace rychlostní schopností 30‘ střelba po kombinaci 10‘ krátká intenzivní hra
ÚT		Motorické testy
6.9.2016		