

# Přílohy

## Seznam příloh:

### **Příloha č. 1:** Informovaný souhlas

- informovaný souhlas byl předložen probandům a každý z nich ho podepsal

### **Příloha č. 2:** Grafy probandů s průběhem srdeční frekvence z jednotlivých měření

- **Graf 1** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během prvního měření po odpočinku
- **Graf 2** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během prvního měření po zátěži
- **Graf 3** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během druhého měření po odpočinku
- **Graf 4** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během druhého měření po zátěži
- **Graf 5** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během třetího měření po odpočinku
- **Graf 6** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během třetího měření po zátěži
- **Graf 7** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během prvního měření po odpočinku
- **Graf 8** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během prvního měření po zátěži
- **Graf 9** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během druhého měření po odpočinku
- **Graf 10** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během druhého měření po zátěži
- **Graf 11** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během třetího měření po odpočinku
- **Graf 12** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během třetího měření po zátěži
- **Graf 13** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během prvního měření po odpočinku
- **Graf 14** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během prvního měření po zátěži
- **Graf 15** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během druhého měření po odpočinku
- **Graf 16** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během druhého měření po zátěži
- **Graf 17** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během třetího měření po odpočinku
- **Graf 18** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během třetího měření po zátěži
- **Graf 19** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během prvního měření po odpočinku
- **Graf 20** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během prvního měření po zátěži

- **Graf 21** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během druhého měření po odpočinku
- **Graf 22** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během druhého měření po zátěži
- **Graf 23** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během třetího měření po odpočinku
- **Graf 24** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během třetího měření po zátěži
- **Graf 25** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během prvního měření po odpočinku
- **Graf 26** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během prvního měření po zátěži
- **Graf 27** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během druhého měření po odpočinku
- **Graf 28** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během druhého měření po zátěži
- **Graf 29** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během třetího měření po odpočinku
- **Graf 30** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během třetího měření po zátěži

## **Příloha č. 1.: Informovaný souhlas**

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS**

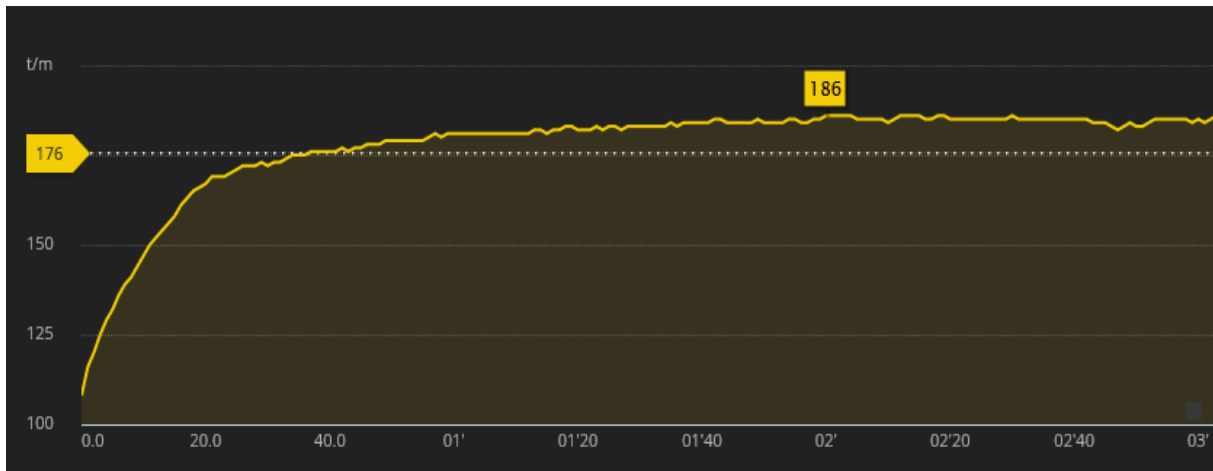
Vážený pane,

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 Individualizace předzávodního mikrocyklu u běžců na lyžích na školícím pracovišti UK FTVS na Katedře sportů v přírodě.

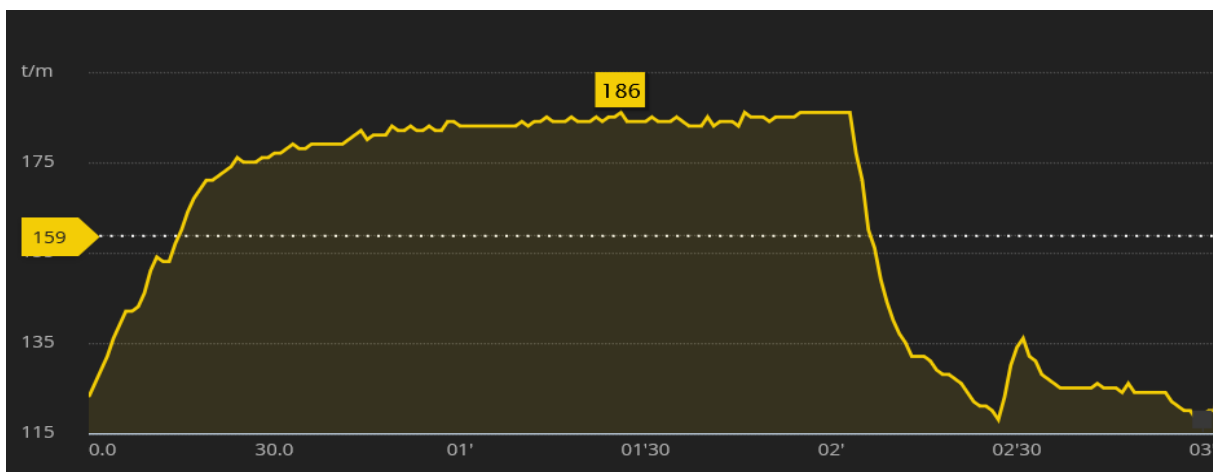
Cílem výzkumného projektu je zjištění vhodného zatížení před závody. Celková doba sledování bude pět týdnů a délka jednoho měření trvá cca 30 minut (3 minuty měření + rozcvičení a uklidnění). Měření bude probíhat šestkrát ve třech fázích, kdy jedna fáze zahrnuje dvě měření. Jako metoda měření bude pro zjišťování vhodného zatížení využita neinvazivní metoda. Měřit se bude tepová frekvence a ujetá vzdálenost. Měření bude probíhat v laboratorních podmínkách na Technické univerzitě v Liberci. Budete podstupovat maximální zatížení, tím pádem může během měření nastat pocit únavy, vyčerpání, bolest svalů související se zakyslením organismu. Na měření bude dohlížet hlavní řešitel, dva kvalifikovaní trenéři a fyzioterapeut. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Zjištěné údaje by měly zabránit tomu, aby Váš předzávodní mikrocyklus byl totožný s dalšími závodníky. Chceme docílit jeho individualizace, což by mělo vést nejen k lepší fyzické, ale také psychické připravenosti. Získaná data budou zpracovávána a uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci a v odborných časopisech a na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Data budou využita k sepsání diplomové práce. Zároveň budou sloužit pro Vaši vlastní potřebu.

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

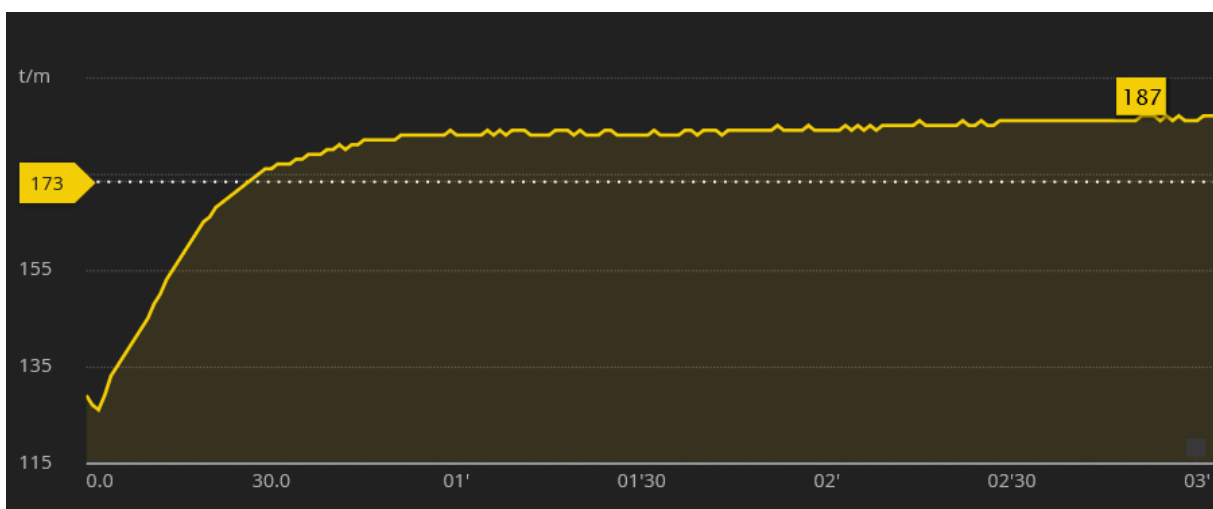
## Příloha č. 2: Grafy probandů s průběhem srdeční frekvence z jednotlivých měření



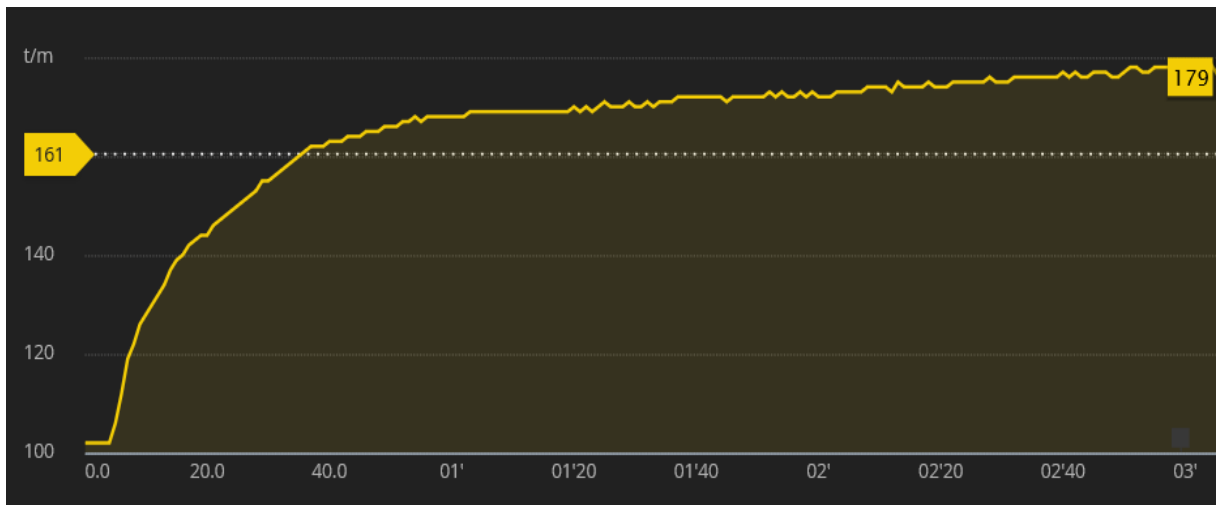
**Graf 1** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během prvního měření po odpočinku



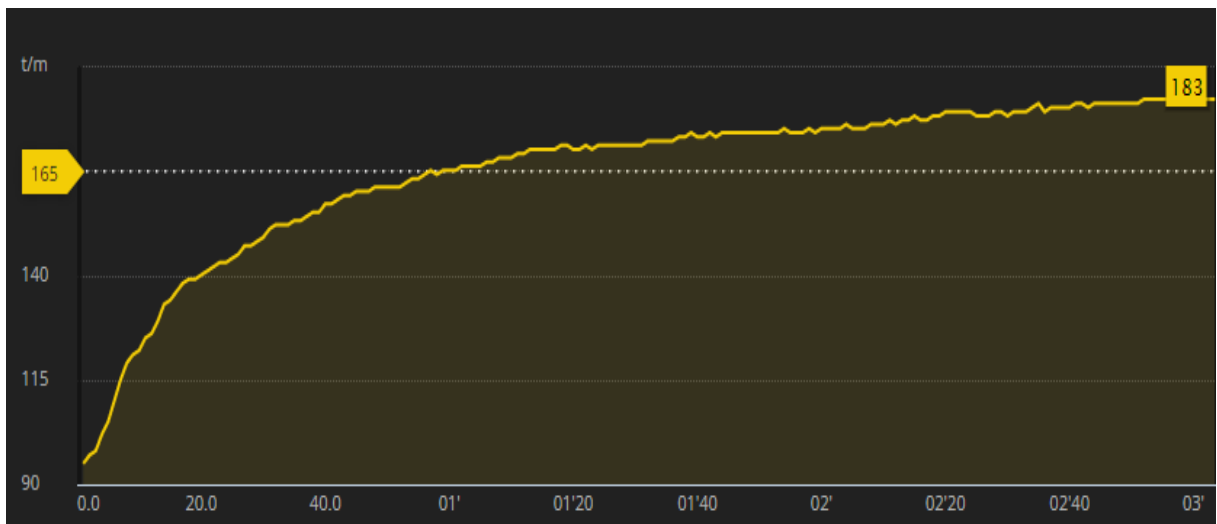
**Graf 2** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během prvního měření po zátěži



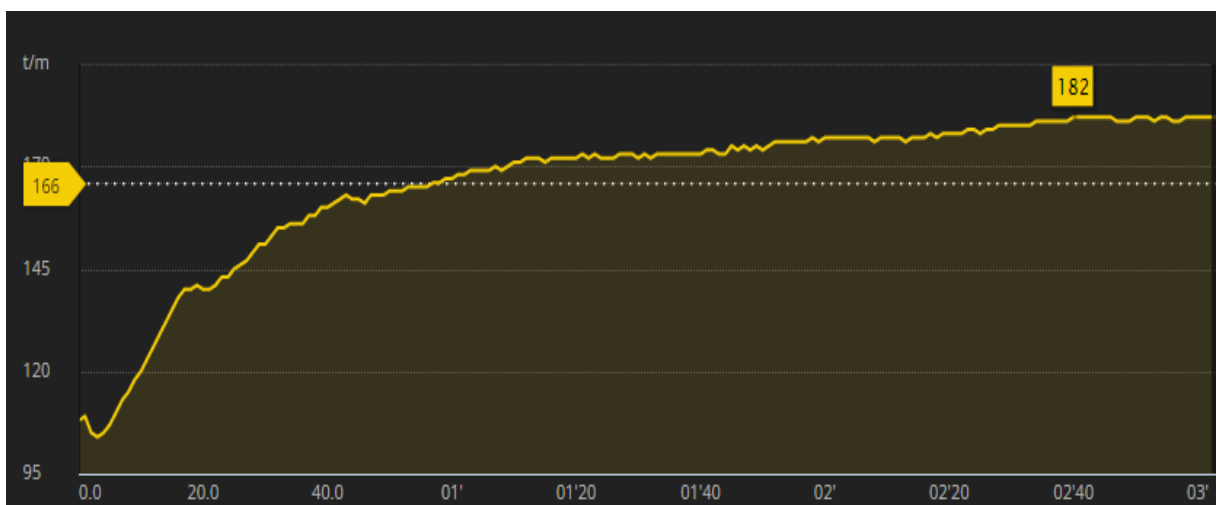
**Graf 3** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během druhého měření po odpočinku



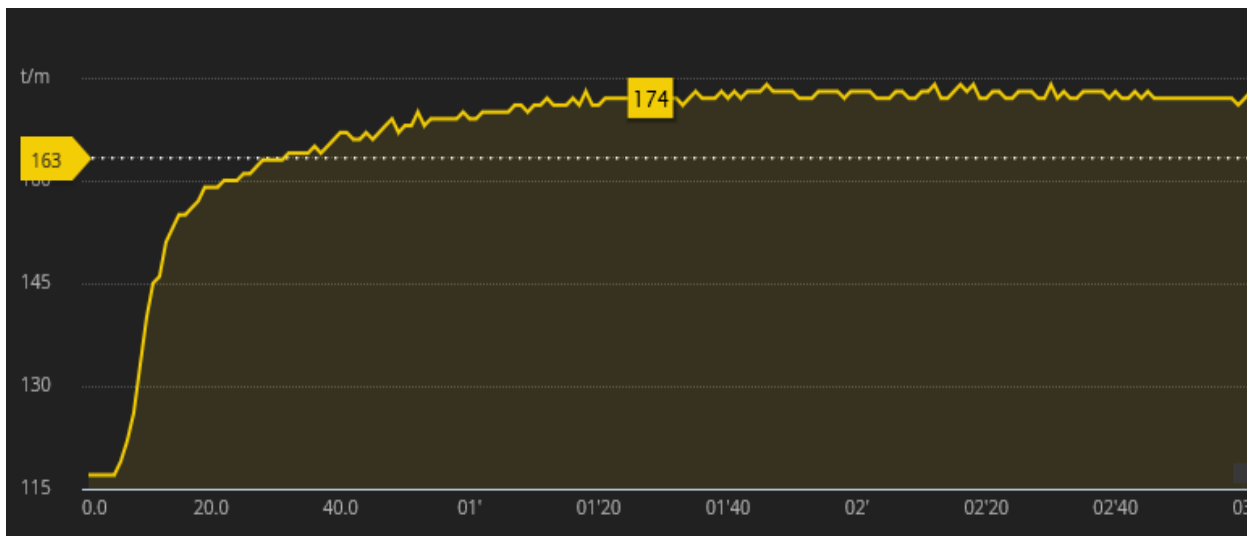
**Graf 4** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během druhého měření po zátěži



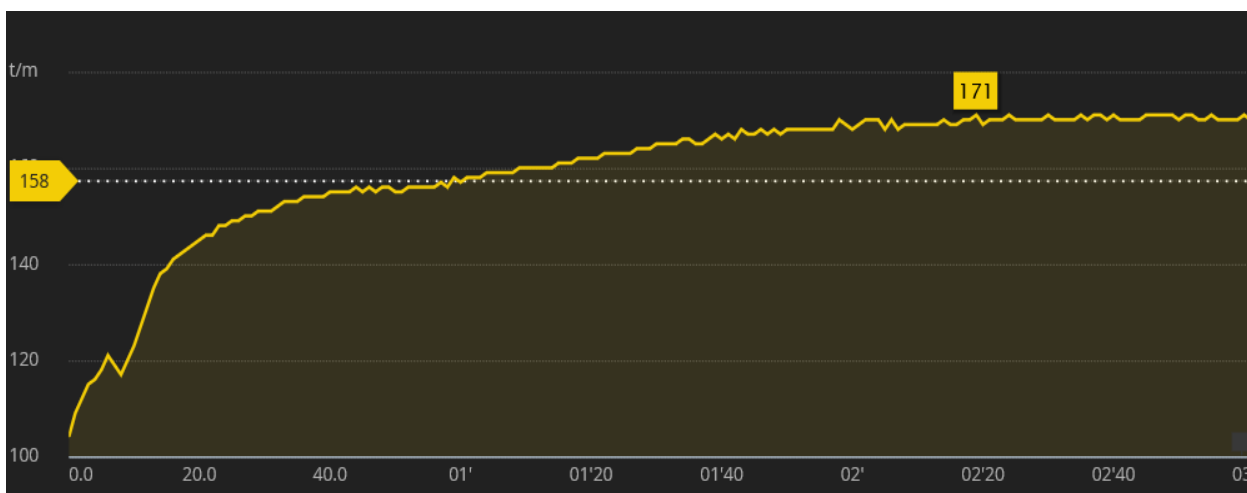
**Graf 5** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během třetího měření po odpočinku



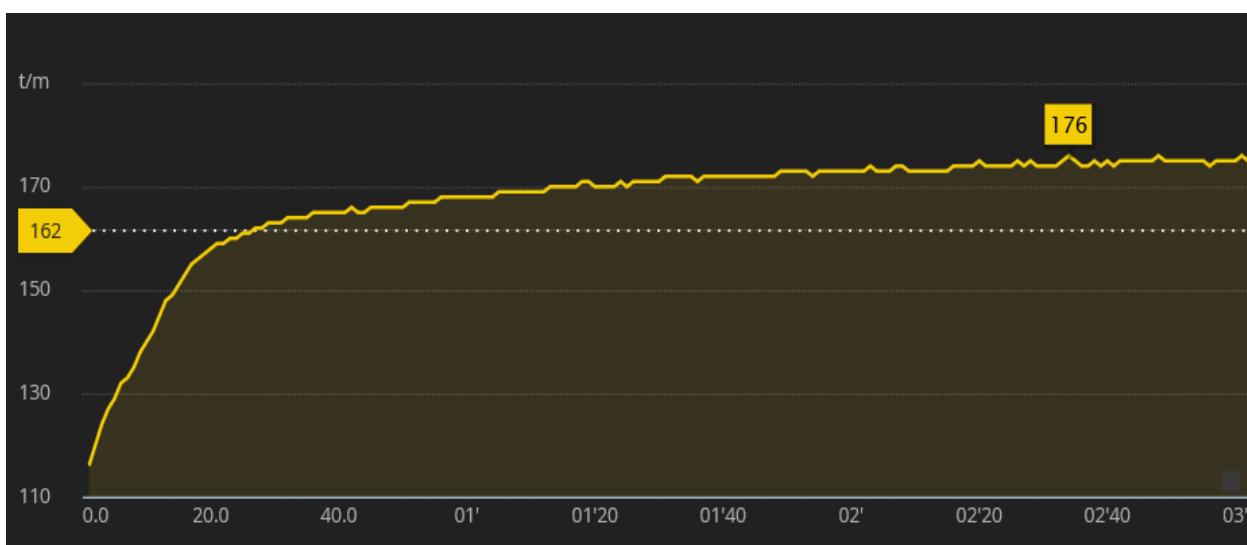
**Graf 6** Průběh srdeční frekvence probanda 1 během třetího měření po zátěži



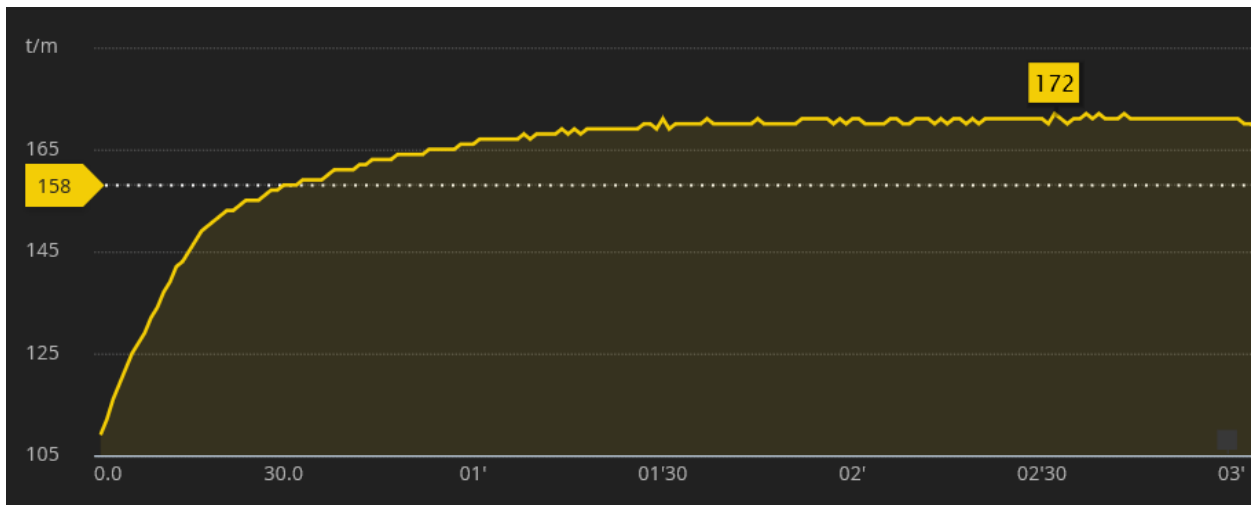
**Graf 7** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během prvního měření po odpočinku



**Graf 8** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během prvního měření po zátěži



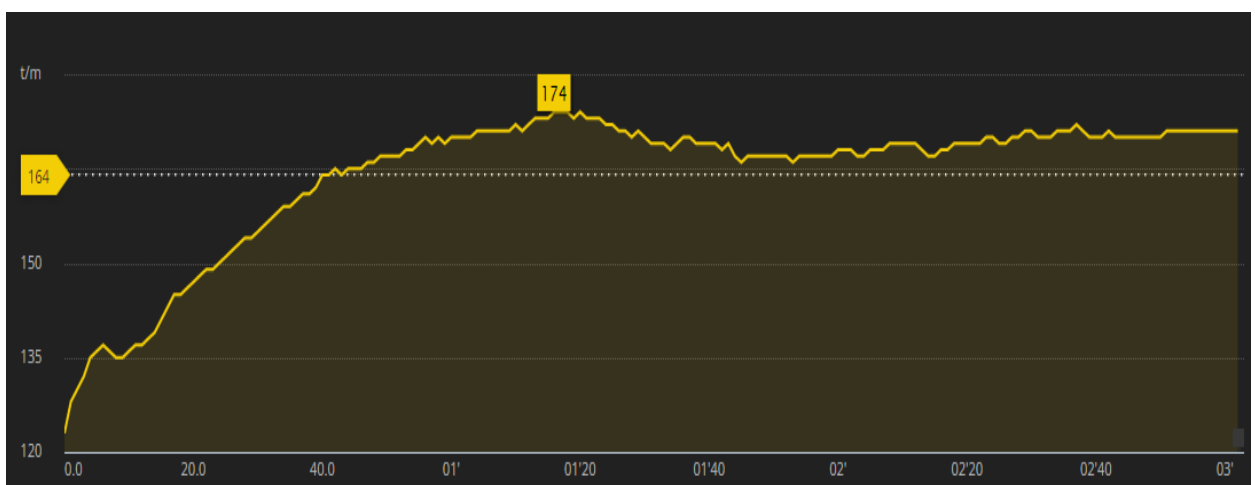
**Graf 9** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během druhého měření po odpočinku



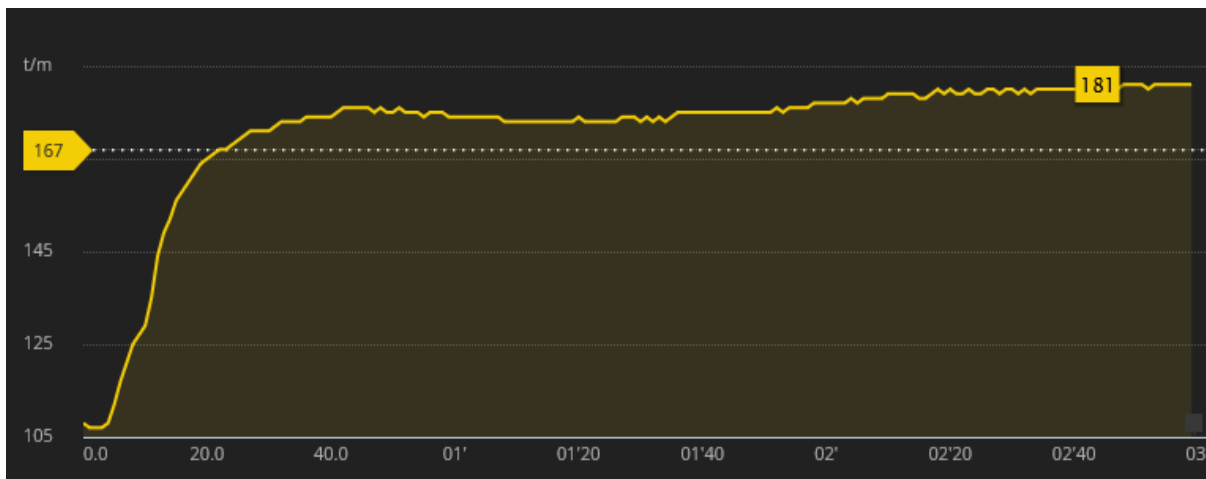
**Graf 10** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během druhého měření po zátěži



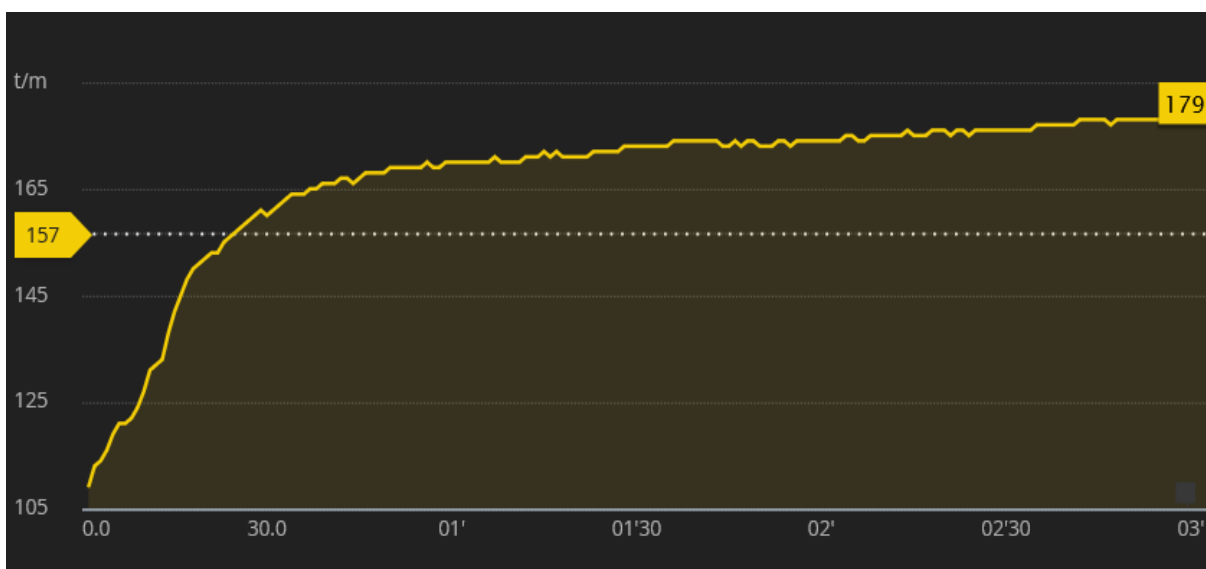
**Graf 11** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během třetího měření po odpočinku



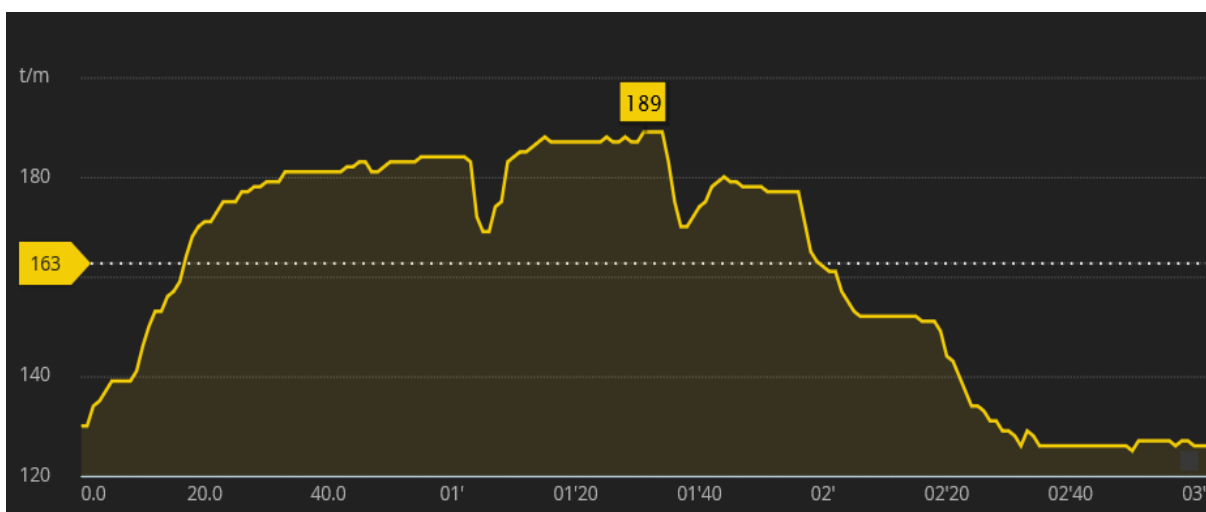
**Graf 12** Průběh srdeční frekvence probanda 2 během třetího měření po zátěži



**Graf 13** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během prvního měření po odpočinku

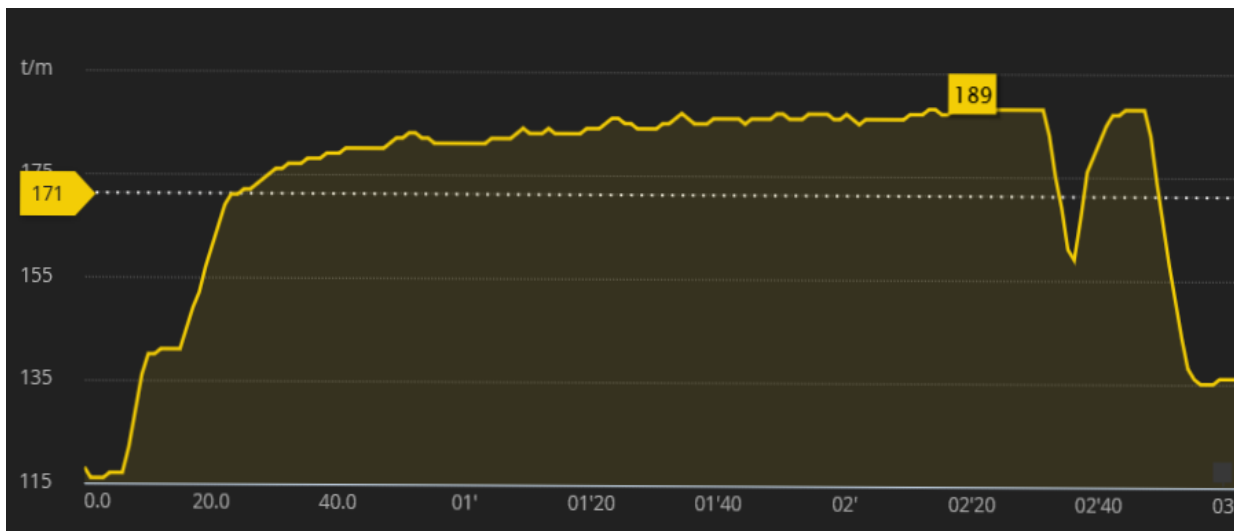


**Graf 14** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během prvního měření po zátěži

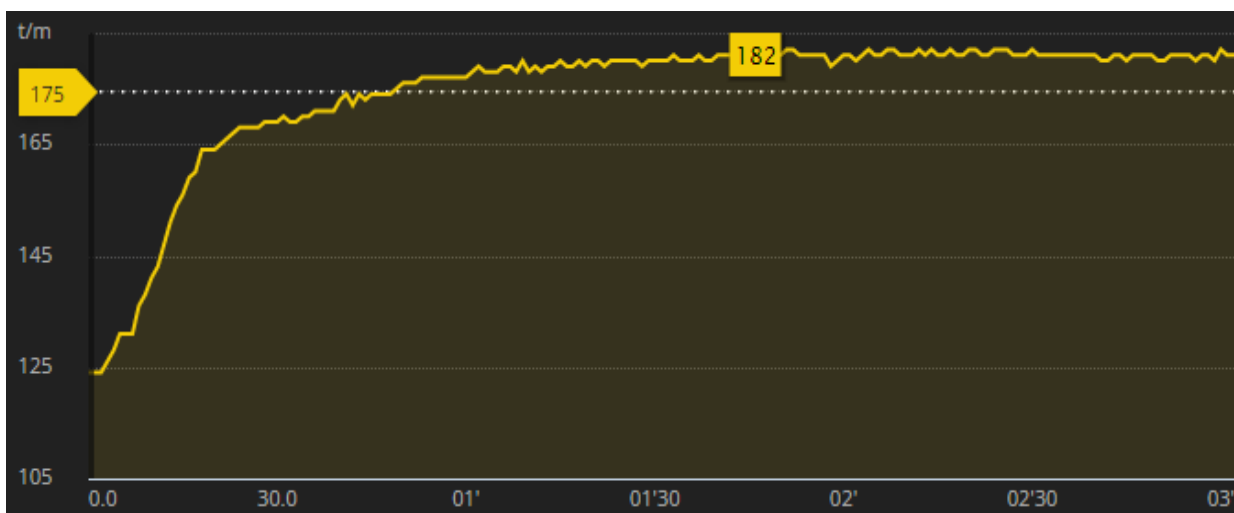


**Graf 15** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během druhého měření po odpočinku

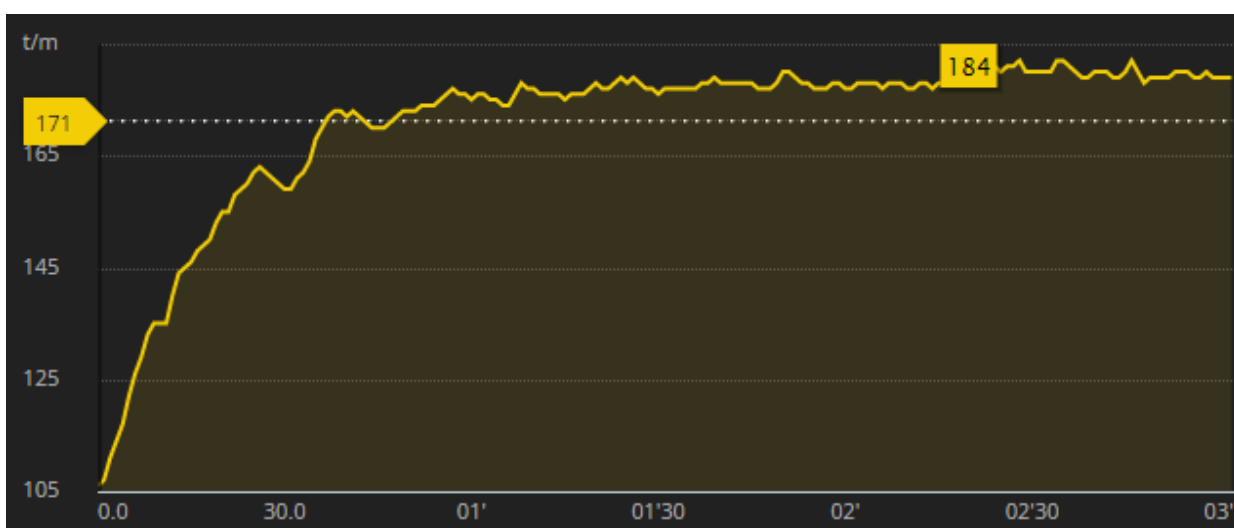




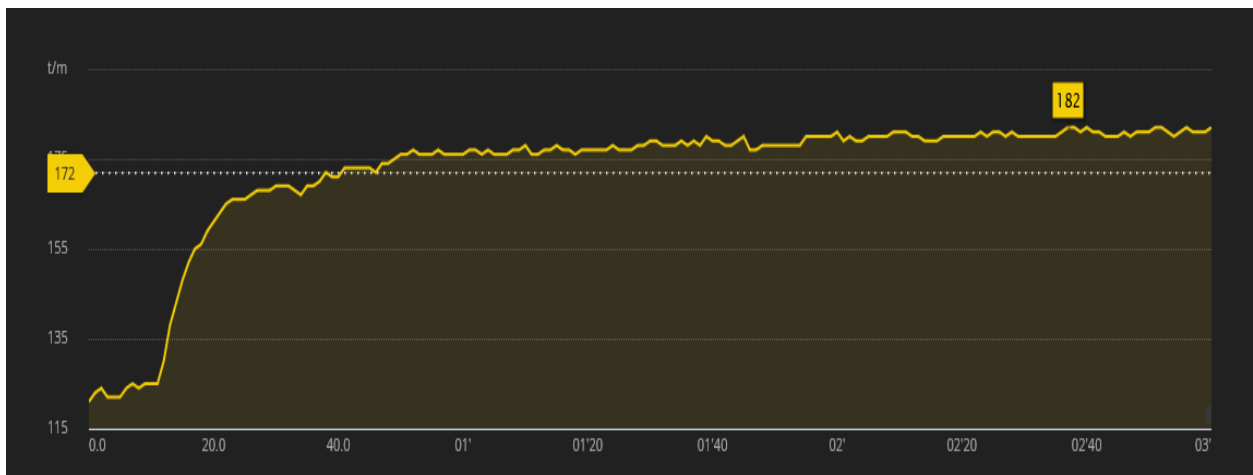
**Graf 16** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během druhého měření po zátěži



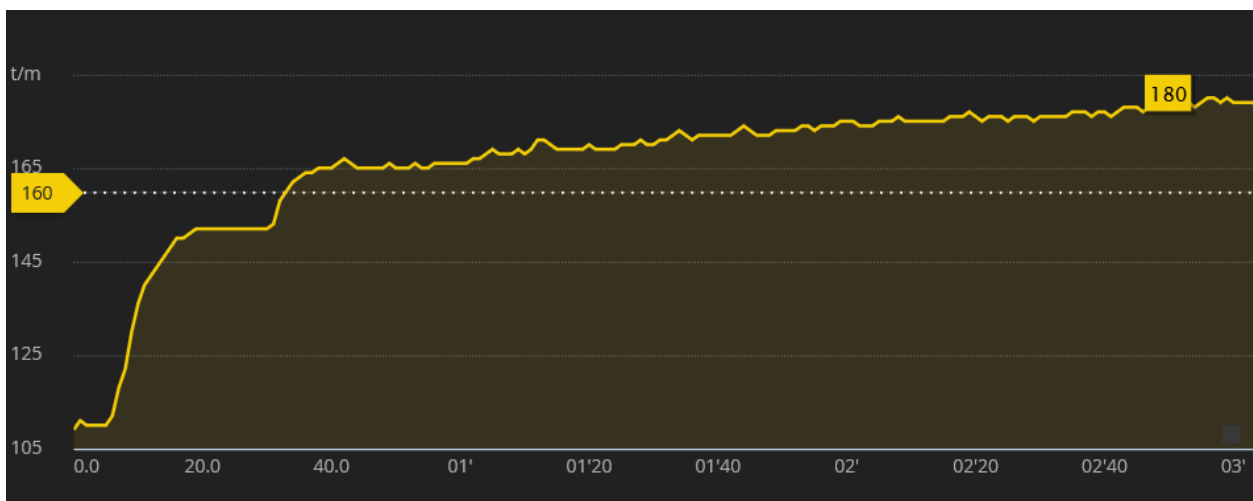
**Graf 17** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během třetího měření po odpočinku



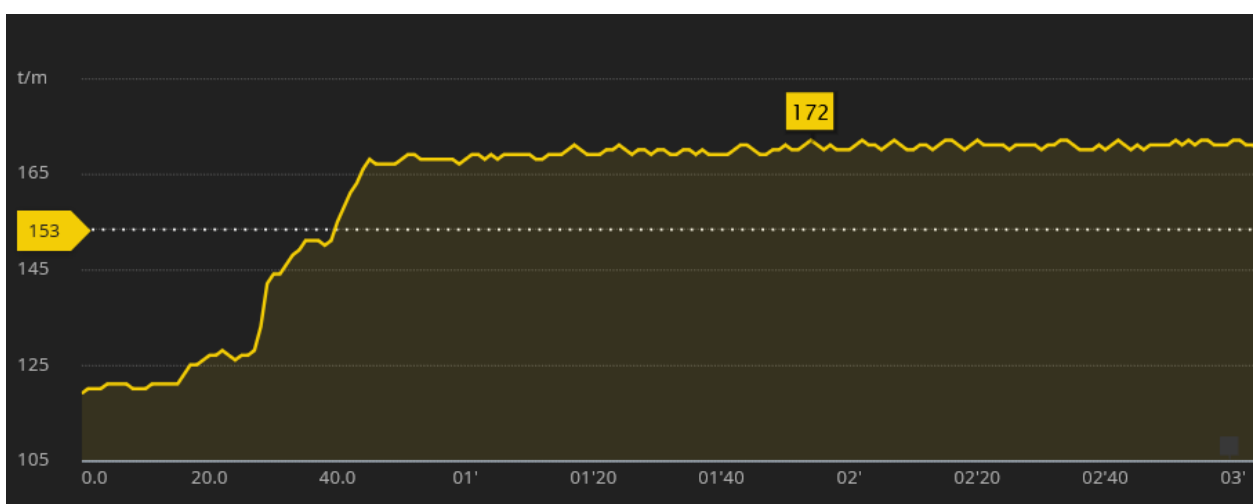
**Graf 18** Průběh srdeční frekvence probanda 3 během třetího měření po zátěži



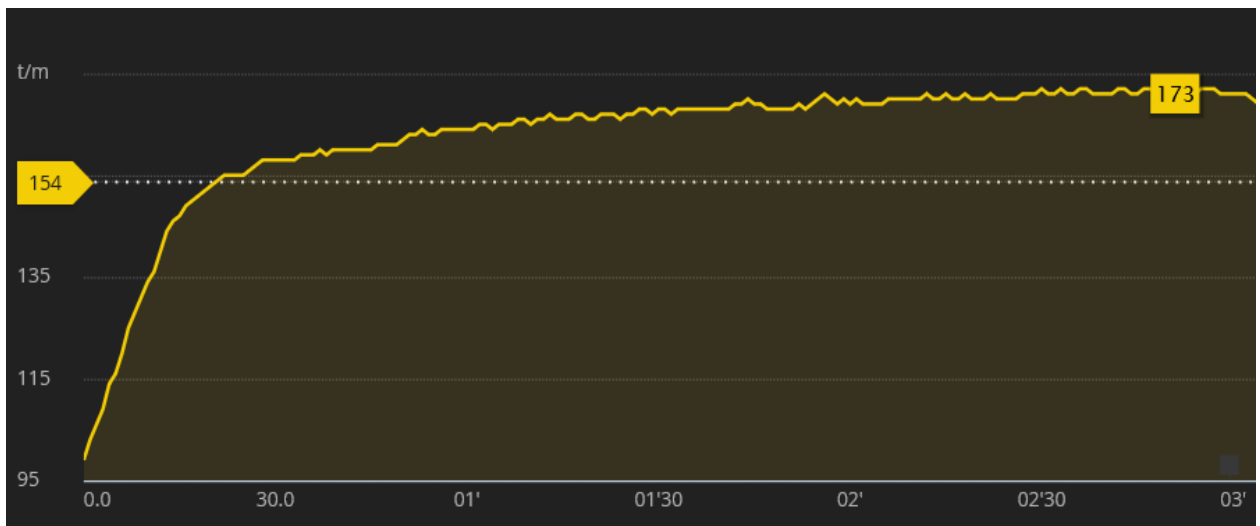
**Graf 19** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během prvního měření po odpočinku



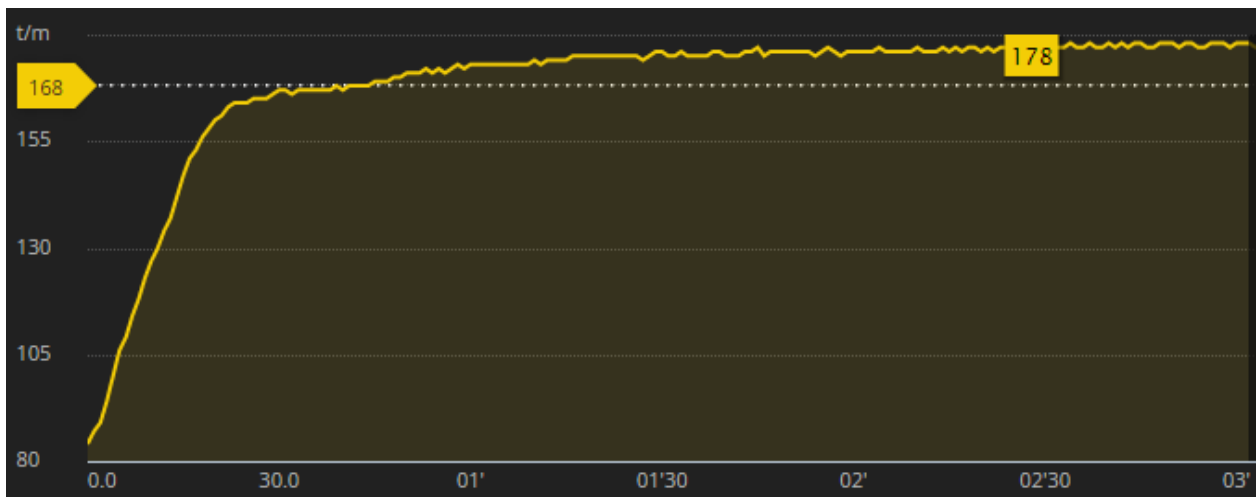
**Graf 20** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během prvního měření po zátěži



**Graf 21** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během druhého měření po odpočinku



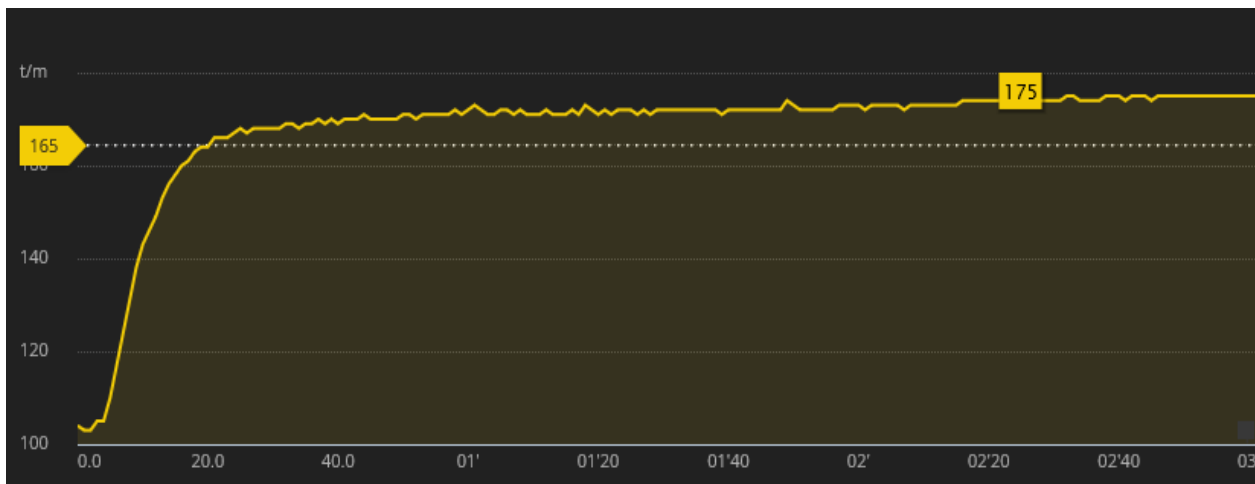
**Graf 22** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během druhého měření po zátěži



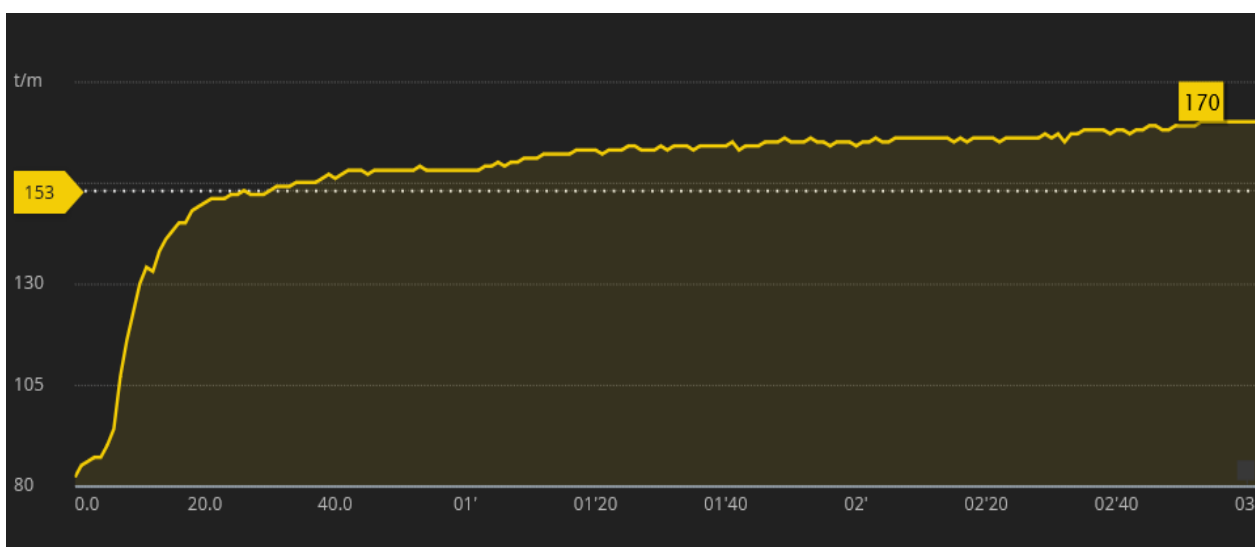
**Graf 23** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během třetího měření po odpočinku



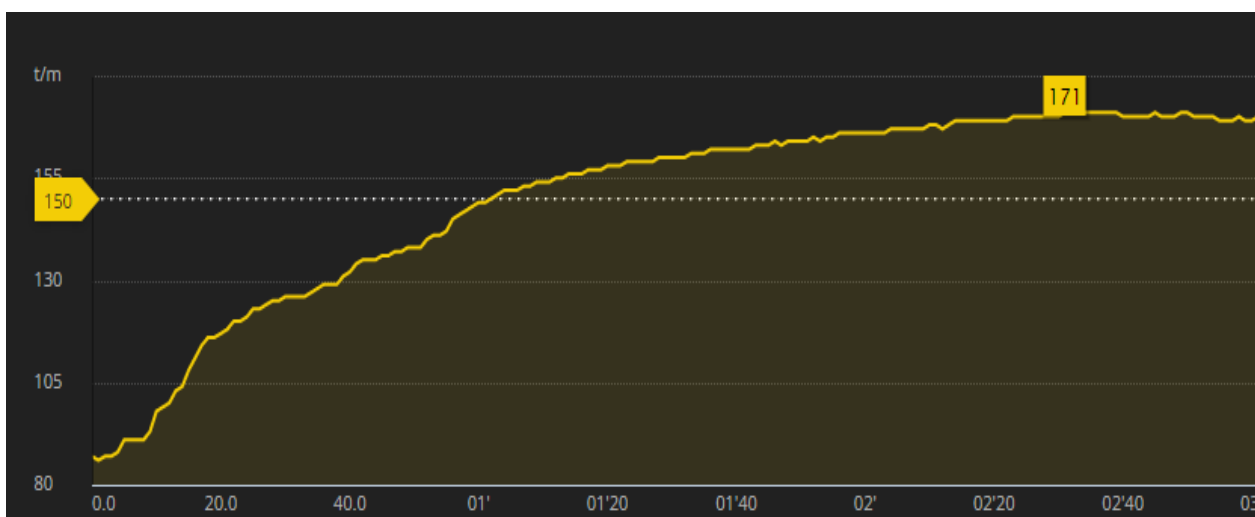
**Graf 24** Průběh srdeční frekvence probanda 4 během třetího měření po zátěži



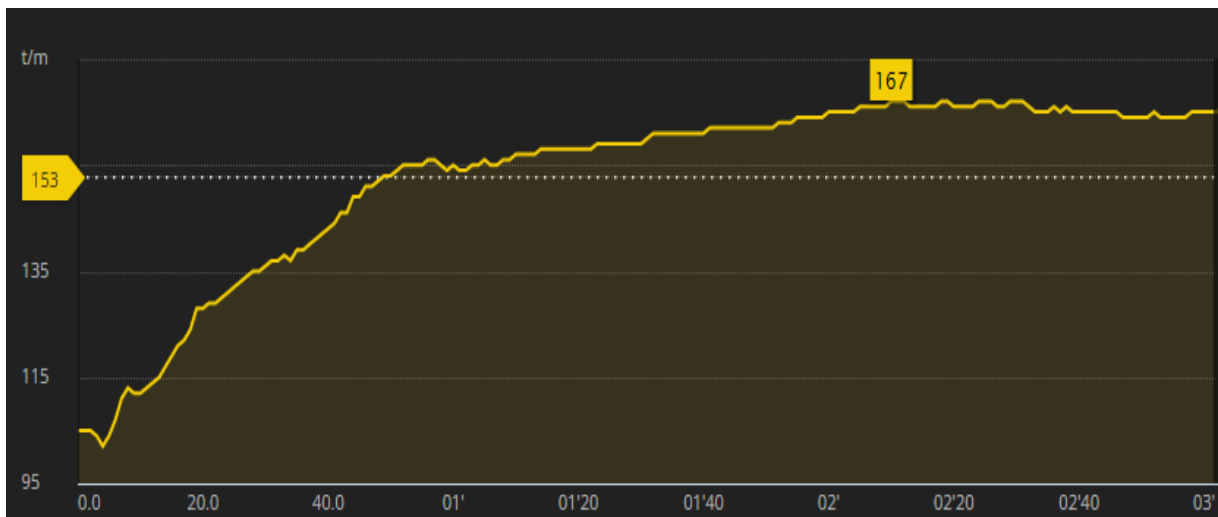
**Graf 25** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během prvního měření po odpočinku



**Graf 26** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během prvního měření po zátěži



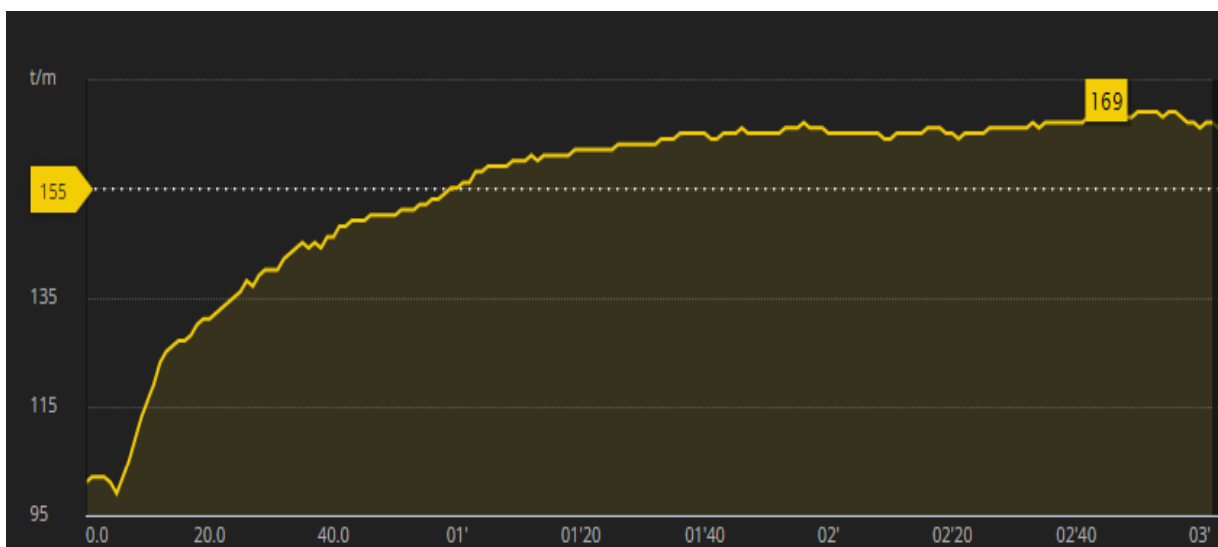
**Graf 27** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během druhého měření po odpočinku



**Graf 28** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během druhého měření po zátěži



**Graf 29** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během třetího měření po odpočinku



**Graf 30** Průběh srdeční frekvence probanda 5 během třetího měření po zátěži