

9. Seznam příloh

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Příloha č. 2: Výběr ukázkových cviků z lekce

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 publikováním od Vás získaných dat v rámci bakalářské práce s názvem „Vliv pohybové intervence ve vodě na funkční tělesnou zdatnost seniorské populace“ a zároveň Vám děkuji za spolupráci a zúčastnění se experimentu.

Cílem bakalářské práce je zjistit vliv pohybové intervence ve vodě s prvky aqua-aerobiku na zdatnost seniorské populace. Intervenční pohybový program probíhal v rámci pátečních odpoledních hodin Aqua-aerobiku v klubu Juklík. Byl realizován 1 × týdně 60 minut, od října do prosince 2015, ve formě organizovaného skupinového cvičení v mělké vodě. Výzkum zahrnoval vstupní a výstupní vyšetření. Obě vyšetření zahrnovala tyto neinvazivní metody: Sed-vztyk ze židle za 30 sekund („30-Second Chair Stand Test“), síla stisku ruky měřena pomocí hand-grip dynamometr, hloubka předklonu v sedu („Sit and Reach Test“) a metoda multifrekvenční bioimpedance.

Výsledky z výzkumu budou zpracovány a publikovány do výsledkové části bakalářské práce. Osobní data nebudou v této bakalářské práci zveřejněna, data budou uchována v anonymizované podobě a v maximální možné míře zajistím, aby získaná osobní data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení řešitele: Podpis:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s publikací dat ve výše uvedeném projektu a že jsem měl možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se mé účasti ve výzkumu a že jsem dostal jasné a srozumitelné

odpovědi na své dotazy. Byl jsem poučen o právu odmítnout účast ve výzkumu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Příloha č. 2: Výběr ukázkových cviků z lekce

Výběr ukázkových cviků z lekce				
Zahřívací část		walking		
		walking+sculling		
		Jogging		
		jogging+sculling		
Hlavní část				
	16×	kick front	16×	straddle jog
	16×	side leg lift	16×	tuck jump
	16×	kick back	16×	grapevine
	16×	truck jump	16×	tilting
	8×	kick front		4×
	8×	side leg lift		
	8×	kick back	8×	lunge back
	8×	truck jump	8×	diagonal lunge
	4×	všechny 4 cviky	4×	twist
	2×	všechny 4 cviky		sculling
	1×	všechny 4 cviky		4×
			4×	
	8×	jumping jack		
	8×	crossover jack		
	8×	scissors		
	8×	Pendulum		
			4×	

walking – chůze na místě se střídavým předpažováním a zapažováním skrčmo

jogging – jedná se o intenzivní běh na místě s přednožováním pokrčmo a střídavým předpažováním a zapažováním skrčmo

vykopávání – stoj na pravé, přednožit pokrčmo levou, předpažit pokrčmo pravou a zapažit pokrčmo levou, ruce v pěst, poskokem výměna, aktivní pohyb dolních končetin směrem dolů;

jumping jack – ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného a zpět

crossover jack – ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného a zpět do stoje snožného zkřížmo

scissors – „nůžky“ – ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného pravou vpřed a poskokem výměna nohou

rocking knee lift – podřep na levé, pravou skrčit přednožmo dovnitř, paže vpravo dolů s dlaněmi proti vodě, poskokem vpravo výměna nohou;

rocking leg curl – podřep na levé, skrčit zánožmo pravou, poskokem vpravo výměna nohou

horse – „koník“ – podřep na pravé (levé), skrčit přednožmo levou (pravou), předpažit dlaněmi dolů, poskokem vpřed podřep na pravé, skrčit zánožmo levou, zapažit s dlaněmi vzhůru, poskokem vzad výměna nohou

straddle jog – stoj rozkročný, přenosem podřep na pravé – unožit pokrčmo poníž levou, upažit levou – pokrčit předpažmo poníž pravou, totéž opačně

side leg lift – krok pravou stranou a unožit poníž levou a naopak

kick front – výkop vpřed – skrčením přednožit pravou, odrazem z levé doskok na pravou, aktivní pohyb dolních končetin směrem dolů

kick side – výkop stranou – skrčením unožit pravou nohu, odrazem z levé doskok na pravou

kick across – kop pravou (levou) zkřížmo

knee lift – přednožit pokrčmo pravou (levou)

leg curl – pokrčit zánožmo pravou (levou)

lunge back – ze stoje spojného výpad vzad, dlaně vpřed proti vodě, výměna nohou

diagonal lunge – ze stoje spojného výpad stranou, rotace trupu

twist – opakované poskoky s rotací trupu

pendulum – „kyvadlo“ – střídavé poskoky s unožením poníž stranou

tuck jump – „balík“ – z mírného stoje rozkročného skok odrazem obounož

grapevine – krok pravou stranou – krok levou vzad zkřížmo – krok pravou stranou – přisun levou, totéž opačně

sculling – osmičkový pohyb rukama

tilting – podsazování pánve

(Houdová, 2011)