

9. Přílohy

Příloha 1 Žádost a vyjádření etické komise UK FTVS

Příloha 2 Graf poukazující na množství pasivní aktivity u dospělých

Příloha 3 Popis povinných postojů kategorie bikini fitness pro rok 2015

Příloha 4 Popis povinných postojů kategorie bikini fitness pro rok 2016

Příloha 5 Typické znaky pro jednotlivé somatotypy

Příloha 6 Porovnání tělesných propozic – přední postoj

Příloha 7 Porovnání tělesných propozic – boční postoj

Příloha 8 Porovnání tělesných propozic – zadní postoj

Příloha 1 Žádost a vyjádření etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SF
Josef 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: Příprava závodníka na soutěž v kulturistice
Forma projektu: Bakalářská práce
Období realizace: podzim 2016
Předkladatel: Tereza Nosková
Hlavní řešitel: Tereza Nosková
Vedoucí práce (v případě studentské práce): Prof. Ing. V. Bunc, CSc.

Popis projektu: Téma mé bakalářské práce se týká přípravy závodníka na soutěž v ženské kulturistice, konkrétně v kategorii zvané bikini fitness. Jedná se o případovou studii, kdy subjektem sledování je autorka bakalářské práce. Cílem bakalářské práce je snížit tělesné složení, při současném zachování svalové hmoty. Praktická část práce bude zahrnovat sestavení a hodnocení tréninkových a stravovacích plánů. Výsledky budou získávány na základě hodnocení tělesného složení a antropomotorických měření - měření obvodů. Nebude použito žádných invazivních metod. Získaná data budou využita při zpracování bakalářské práce.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Výzkum provádím na své osobě. Realizace tréninků bude probíhat ve fitness centru pod dohledem kvalifikovaného instruktora.

Etické aspekty výzkumu: Práce se týká pouze mé osoby, tedy zletilé. Budou respektována pravidla vyplývající z Helsinské deklarace ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013) a Zákona o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.).

Informovaný souhlas: Jsem poučena o případných rizicích výzkumu.

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 15. 6. 2016

Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, 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: 111/2016

dne: 23. 6. 2016

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

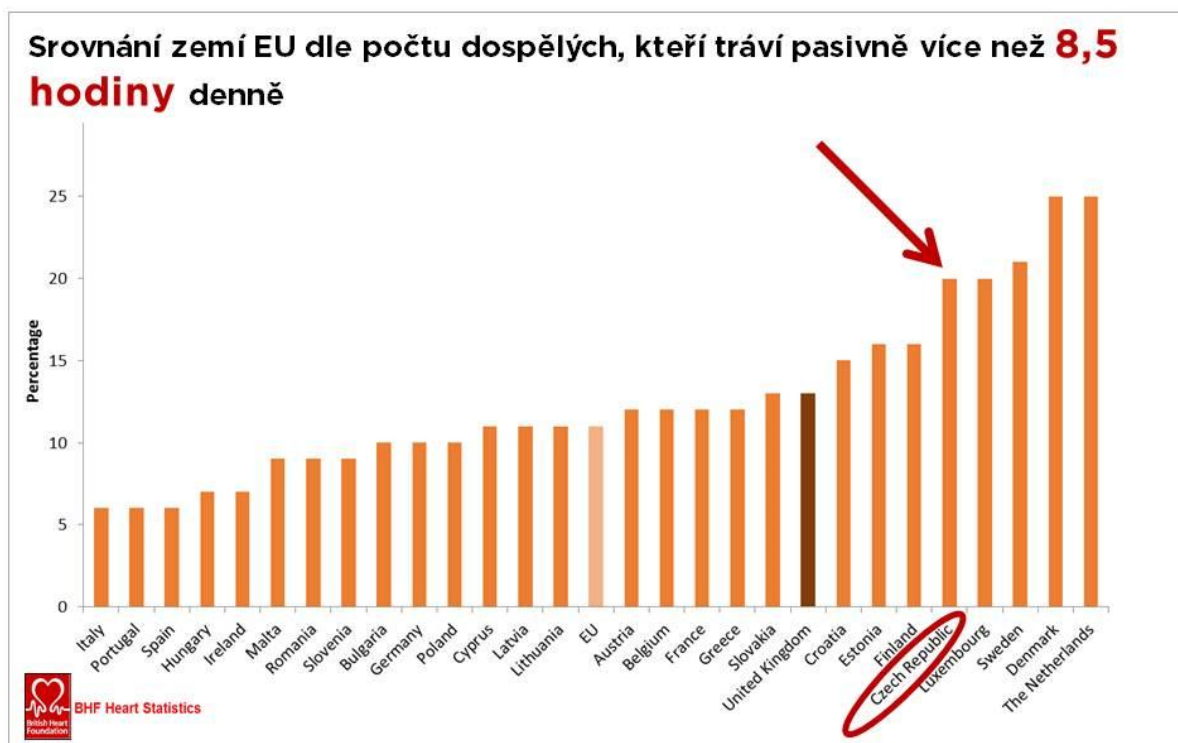
Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

razítko UK FTVS

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

podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2 Graf poukazující na množství pasivní aktivity u dospělých



Zdroj: http://www.profitinstitut.cz/Sedis_sedim_vsichni_sedime%E2%80%A6_jak_snizit_negativni_dopady_sedaveho_zamestnani-35

Příloha 3 Popis povinných postavů kategorie bikini fitness pro rok 2015



BIKINY FITNESS

POVINNÉ POSTOJE

PRAVIDLA JSOU PLATNÁ
PRO SOUTĚŽE
SVAZU KULTURISTIKY
A FITNESS ČESKÉ REPUBLIKY.

1



Uvedené povinné postoje se zavádí pro docílení korektnějšího hodnocení soutěžících, aby všechny závodnice měly v daný okamžik stejné, předepsané pózy, tzn. aby mohlo dojít k jednoznačnějšímu a především objektivnímu porovnávání.

ČELNÍ POSTOJ

Jedná se o postoj čelem k rozhodčím (závodnice se nesmí vytáčet bokem), nohy u sebe a propnuté, ruce podél těla. Závodnice by **neměla** roztahovat široký sval zádový (neměla by pózovat jako bodyfitnesska).

2



BOČNÍ POSTOJ

Z předchozího postroje závodnice udělají vpravo v bok, jsou tedy vytočeny levým bokem k rozhodčím. Pravé ruce se dotýká pravého boku, levá ruka je propnutá. Pravá noha je propnutá a levá noha je pokrčená.

3



ZADNÍ POSTOJ

Zády k rozhodčím, ruce i nohy jsou propnuté, nohy jsou od sebe na šíři ramen, hlava se neotáčí. Závodnice se nesmí předklánět, vytáčet, vystrkovat hýždě nebo pohybovat boky do stran.

4



BOČNÍ POSTOJ

Z předchozího postroje závodnice udělají vpravo v bok, jsou tedy vytočeny pravým bokem k rozhodčím. Levá ruka se dotýká levého boku, pravá ruka je propnutá. Levá noha je propnutá a pravá noha je pokrčená.

www.skfcr.cz

Zdroj: <http://www.skfcr.cz/index.php?clanek=1263>

Příloha 4 Popis povinných postavů kategorie bikini fitness pro rok 2016



BIKINY FITNESS

POVINNÉ POSTOJE PRO ROK 2016

PRAVIDLA JSOU PLATNÁ PRO SOUTĚŽE SVAZU KULTURISTIKY A FITNESS ČESKÉ REPUBLIKY.

1  **Uvedené povinné postoje se zavádí pro docílení korektnějšího hodnocení soutěžících, aby všechny závodnice měly v daný okamžik stejné, předepsané pózy, tzn. aby mohlo dojít k jednoznačnějšímu a především objektivnímu porovnávání.**

ČELNÍ POSTOJ

Čelem k rozhodčím (závodnice se nesmí vytáčet bokem), nohy jsou od sebe na šíři ramen, váha těla musí být na jedné noze, druhá noha se dotýká země. Libovolná ruka je v bok, druhá je propnutá. Závodnice by neměla roztahovat široký sval zádový (neměla by pózovat jako bodyfitnesska).

ZADNÍ POSTOJ

Zády k rozhodčím, nohy jsou od sebe na šíři ramen, váha těla musí být na jedné noze, druhá noha se dotýká země, hlava se neotáčí. Libovolná ruka je v bok, druhá je propnutá. Závodnice se nesmí předklánět, vytáčet, vystrkovat hýždě nebo pohybovat boky do stran.

2  **BOČNÍ POSTOJ**

Z předchozího postroje závodnice udělají vpravo v bok, jsou tedy vytočeny levým bokem k rozhodčím. Pravá ruka se dotýká pravého boku, levá ruka je propnutá. Pravá noha je propnutá a levá noha je pokrčená.

3  **BOČNÍ POSTOJ**

Z předchozího postroje závodnice udělají vpravo v bok, jsou tedy vytočeny pravým bokem k rozhodčím. Levá ruka se dotýká levého boku, pravá ruka je propnutá. Levá noha je propnutá a pravá noha je pokrčená.

4 

2016

www.skfcr.cz

Zdroj: http://www.skfcr.cz/_img/clanky/1444_2.jpg

Příloha 5 Typické znaky pro jednotlivé somatotypy

ENDOMORF	MEZOMORF	EKTOMORF
Mohutná postava	Spíše větší postava	Většinou větší postava
Graciální kostra	Robustní kostra	Slabá kostra
Nepatrný svalový reliéf	Ostrý svalový reliéf	Slabé svalstvo
Vyšší podíl tělesného tuku	Široká ramena	Nižší podíl tělesného tuku
Širší ramena a hrudník	Mohutná pánev	Rychlý metabolismus
Širší pas a boky	Delší horní končetiny	Úzký a plochý hrudník
Krátké končetiny a prsty	Velké ruce	Delší horní, dolní končetiny

Zdroj: Výživa sportovců a sportovní výkon (Vilikus, 2015)

Příloha 6 Porovnání tělesných propozic – přední postoj



Zdroj: autor

Příloha 7 Porovnání tělesných propozic – boční postoj



Zdroj: autor

Příloha 8 Porovnání tělesných propozic – zadní postoj



Zdroj: autor