

Příloha č. 1 - Vyjádření etické komise



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavin
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: Kondiční trénink ve výkonnostním fotbale

Forma projektu: bakalářská práce

Autor : Jiří Roth

Školitel: Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Popis: Ve své bakalářské práci bych se mimo jiné rád zabýval informacemi o kondičním tréninku na neprofesionální úrovni a zlepšováním kondičním předpokladů v ročním tréninkovém cyklu. pro tyto účely bych rád uskutečnil průzkum u trenérů výkonnostního fotbalu na Kolínsku. Trenéři vyplní krátkou anketu, ve které se budu ptát na jejich vztah ke kondičnímu tréninku, na jejich zkušenosti a s ním apod. Z vyplněných odpovědí bych se rád pokusil vyjádřit grafy, jak se liší přístupy k tréninku u jednotlivých trenérů. Veškeré získané informace budou použity výhradně k akademickým účelům.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Nebudou použity žádné invazivní metody.

Etické aspekty výzkumu: Cílem práce by mělo být zpracování informací o kondičním tréninku na výkonnostní úrovni fotbalového týmu, který trénuje 2-3x týdně a využití poznatků ke zlepšení kondičních předpokladů během RTC. Z tohoto důvodu jsem se rozhodl tázat se trenérů.

Informovaný souhlas (přiložen)

V Praze dne 11.7.2015

Podpis autora: *Roth*

Vyjádření etické komise UK FTVS

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

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: *118/2015*

dne: *13.7.2015*

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici 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
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

JCB
podpis předsedy EK

Příloha č. 2 – Informovaný souhlas

Vážení trenéři,

Jmenuji se Jiří Roth a jsem student 3. ročníku bakalářského studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Jako téma své bakalářské práce jsem si vybral „Kondiční trénink ve výkonnostním fotbale“, kde se zabývám informacemi o kondičním tréninku na neprofesionální úrovni a zlepšováním kondičních předpokladů v ročním tréninkovém cyklu. Prosím Vás tedy o vyplnění krátké ankety, která mi pomůže v mojí závěrečné práci. Mohu Vás ujistit, že získané informace budou zpracovány zcela anonymně a nebudou využity jinak než pro akademické účely.

Součástí informovaného souhlasu jsou osobní údaje (jméno a datum narození), jejichž uvedení vyžaduje Etická komise FTVS, a jsou proto součástí úředního dokladu. Jejich vyplněním dáváte dobrovolně souhlas s účastí na tomto výzkumu.

Moc děkuji za Váš čas a ochotu.

Příloha č. 3 – TJ zaměřená na silový trénink

Silový trénink			
Čas: 90', Místo: travnaté hřiště, Pomůcky: kužely, míče, švihadlo, medicinbal			
Časové rozložení TJ	Část TJ	Obsah a úkoly TJ	Poznámky
5'	Úvodní	Seznámení s obsahem TJ, motivace	
25'	Průpravná	Rozcvičení - rozběhání (fotbalová abeceda) a strečink. Hra se spoluhráčem na zádech na malé branky. Hra 6:6 v pokutovém území.	Výměna jezdců dle potřeby
55'	Hlavní	Kruhový trénink: 1) první stanoviště – dřepy 2) druhé stanoviště – sed lehy 3) třetí stanoviště – podpor na předloktích (výdrž) 4) čtvrté stanoviště – leh, předávání si medicinbalu z rukou mezi nohy (mezi lýtky a kotníky) 5) páté stanoviště – skákání snožmo přes švihadlo 6) šesté stanoviště – přeskokování kuželů vedle sebe (10 kuželů) a poklusem se vrátit k první překážce. Žonglování s míčem sám a potom ve dvojicích	Dvojice u každého stanoviště, každý z dvojice cvičí minutu. Přestup mezi stanovišti 5 vteřin. Čas mezi sériemi 2 minuty. Počet opakování 3 x.
5'	Závěrečná	Vyklusání, strečink	

Příloha č. 4 – TJ zaměřená na trénink rychlosti

Rychlostní trénink			
Čas: 90', Místo: travnaté hřiště, Pomůcky: kužely, míče			
Časové rozložení TJ	Část TJ	Obsah a úkoly TJ	Poznámky
5'	Úvodní	Seznámení se s TJ, motivace	
15'	Průpravná	Rozcvičení vedením míče, strečink. Hra 6 na 6, každý tým hraje na co nejvíc doteků, po 15 dotecích bez odebrání míče druhý tým dostává 20 kliků.	
70'	Hlavní	Sprinty na 25 m Starty (bez míče): <ul style="list-style-type: none"> - po žonglování s míčem - po žonglování s míčem v sedě - po žonglování s míčem na stehně - po klikování - po dřepech Běh kolem hřiště po 2 kolech, šířky sprintem, délky střední tempo Hra 6 na 6, nejdříve na 3 poté na 2 a nakonec na 1 dotek míče.	10 x po úseku 30s odpoč. 3 série přestávka 3-4 minuty 4 x 2 kola Odpočinek 1:30
10'	Závěrečná	Žonglování, vyklusání, strečink	

Příloha č. 5 – TJ zaměřená na trénink vytrvalosti

Vytrvalostní trénink			
Čas: 90', Místo: travnaté hřiště, Pomůcky: míče			
Časové rozložení TJ	Část TJ	Obsah a úkoly TJ	Poznámky
5'	Úvodní	Seznámení s TJ	
10'	Průpravná	Rozběhání 2 kola, strečink	
70'	Hlavní	<p>Běhy kolem hřiště, kolo a půl z toho závěrečná rovinka v maximálním tempu.</p> <p>Přebíhání ve vysokém tempu délku hřiště (100 m). Po doběhnutí jedné skupiny na jedné straně, vybíhá skupina na straně druhé.</p> <p>Při přebíhání hřiště na šíř přihrávky ve dvojici vedle sebe na jeden dotek</p> <p>Střelba na branku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po narážečce s obráncem - přihrávka ze středu hřiště vzduchem, přijímající hráč se s míčem ihned otáčí a střílí na bránu - postupná střelba z velkého vápna na bránu 	<p>5 x</p> <p>Pauza 1:30</p> <p>5 x 100 m</p> <p>To celé 2 x</p> <p>5 x 50 m</p>
5'	Závěrečná	Vyklusání 2 kola, strečink	

Příloha č. 6 – Anketa

Anketa – Kondiční trénink ve výkonnostním fotbale

Jmenuji se Jiří Roth a jsem student 3. ročníku bakalářského studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Jako téma své bakalářské práce jsem si vybral „Kondiční trénink ve výkonnostním fotbale“, kde se zabývám informacemi o kondičním tréninku na neprofesionální úrovni a zlepšováním kondičních předpokladů v ročním tréninkovém cyklu. Prosím Vás tedy o vyplnění krátké ankety, která mi pomůže v mojí závěrečné práci. Anketa je zcela anonymní. Odpovědi prosím zřetelně zakroužkujte nebo doplňte. Děkuji Vám moc za Vaši spolupráci a ochotu.

1) Kolikrát týdně trénujete?

a) 1x b) 2x c) 3x d) vícekrát týdně

2) Dáváte přednost kondičnímu tréninku před technickým tréninkem?

a) ANO b) NE

3) Co přednostně rozvíjíte u kondičního tréninku v letním přípravném období?

a) silové předpoklady

b) rychlostní předpoklady

c) vytrvalostní předpoklady

d) kombinuji všechny předpoklady

4) Co přednostně rozvíjíte u kondičního tréninku v zimním přípravném období?

a) silové předpoklady

b) rychlostní předpoklady

c) vytrvalostní předpoklady

d) kombinuji všechny předpoklady

5) Kolikrát týdně preferujete zařazovat kondiční trénink?

a) 1x b) 2x c) 3x d) vícekrát týdně

6) Využíváte někdy služeb kondičního trenéra?

a) ANO b) NE

7) Kdy v týdenním tréninkovém mikrocyklu preferujete zařazení kondičního tréninku?

a) den, dva po zápase

b) uprostřed tréninkového týdne

c) den, dva před zápasem

d) jiná možnost (doplňte):

8) Jak vytváříte tréninkové jednotky?

a) sám

b) pomocí internetu či literatury

c) jiná možnost (doplňte):

9) Využíváte při kondičním tréninku nějaké pomůcky (nářadí, náčiní)?

a) ANO b) NE Pokud ano, uveďte prosím příklad

.....

Příloha č. 7 – Tabulky k anketě

Odpovědi trenérů na otázky

☒	Trenér 1	Trenér 2	Trenér 3	Trenér 4	Trenér 5	Trenér 6	Trenér 7	Trenér 8	Trenér 9	Trenér 10
1.	B	B	B	C	B	C	C	C	B	B
2.	A	B	B	B	A	B	A	B	B	A
3.	B,C	D	D	D	D	D	D	D	D	D
4.	D	A,C	D	D	D	A,C	D	D	D	D
5.	A	A	A	A,B	A	A,B	A,B	A	A	A,B
6.	B	B	B	D	B	A,B	A,B	B	B	B
7.	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
8.	B	A,B,C	A,B	B	A,B	A,B,C	B	A,B	A,B	B
9.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

Četnost odpovědí

☒	A	B	C	D
1.	0	6	4	0
2.	4	6	/	/
3.	0	1	1	9
4.	2	0	2	8
5.	10	4	0	0
6.	2	9	0	1
7.	0	10	/	/
8.	6	10	2	/
9.	10	0	/	/