

9 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Vyjádření Etické komise FTVS UK

Příloha č. 2: Vzor informovaného souhlasu

Příloha č. 3: Seznam obrázků

Příloha č. 4: Seznam grafů

Příloha č. 5: Seznam tabulek

Příloha č. 6: Anketa

Příloha č. 1: Vyjádření Etické komise FTVS UK

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
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: Vliv metody Pilates na funkci hlubokého stabilizačního systému u profesionálních cvičitelů

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: listopad 2016- duben 2017

Hlavní řešitel: Bc. Tereza Řeháková

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Lenka Satrapová, Ph.D.

Popis projektu: Cílem mé diplomové práce je potvrdit či vyvrátit tvrzení, že metoda Pilates pozitivně ovlivňuje HSS. Hodnocení budou lektori Pilates, kteří mají kurz „Instruktor metody Pilates“ a pravidelně vedou lekce Pilates. Pro zhodnocení stavu HSS jsem si zvolila 7 testů, z nichž se 3 provádí bilaterálně. Ve výsledku se tedy jedná o deset poloh. Vybranými testy jsou Flexe trupu dle Koláře, Extenční test dle Koláře, Test nitrobršního tlaku dle Koláře a Test polohy na čtyřech dle Koláře. Dále test vycházející z Australské školy a to Test bočního mostu (vhodné provést bilaterálně) a dvě polohy z Bunkie testu a to poloha posterior power line a anterior stabilising line (obě polohy vhodné provést bilaterálně). Součástí bude také krátký dotazník zaměřený na nejčastější důvody, proč se stali lektory Pilates a kde kurz absolvovali. Metoda Pilates se stále více využívá v rehabilitaci. Dostupné literární zdroje uvádějí, že tato metoda příznivě ovlivňuje hluboký stabilizační systém. Očekávaným přínosem výzkumu je vědecké ověření či vyvrácení tvrzení, že metoda Pilates příznivě ovlivňuje hluboký stabilizační systém.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Při práci s účastníky výzkumu nebudou použity invazivní techniky. Účastník bude před začátkem konkrétního testu vždy zainstruován co test obnáší. V případě nepříjemných pocitů během testování (např. bolest) budou účastníci vyřazeni ze studie. Rizika prováděného testování nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u tohoto typu testování.

Etické aspekty výzkumu: Do výzkumu budou zařazeni pouze zletilí jedinci bez zdravotního omezení. Osobní data budou anonymizovaná a nebudou zveřejněna a po ukončení výzkumu budou smazána.

Případné fotografie upravím tak, aby nebyla možná identifikace.

Získaná data budou zpracovávána a uchovávána 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.

Informovaný souhlas: příložen

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: 21. 11. 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.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 

dne: 

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
razítko UK FTVS


podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha č. 2: Vzor informovaného souhlasu

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 Vliv metody Pilates na funkci hlubokého stabilizačního systému u profesionálních cvičitelů.

Cílem diplomové práce je potvrdit či vyvrátit tvrzení, že metoda Pilates pozitivně ovlivňuje HSS. Hodnocení budou zdraví lektoři Pilates, kteří mají kurz „Instruktor metody Pilates“ a pravidelně vedou lekce Pilates. Pro zhodnocení stavu HSS jsem si zvolila 7 testů, z nichž se 3 provádí bilaterálně. Ve výsledku Vás budu hodnotit v deseti polohách/testech. Vybranými testy jsou Flexe trupu, Extenční test, Test nitrobřišního tlaku a Test polohy na čtyřech, vše dle Koláře. Dále test vycházející z Australské školy a to Test bočního mostu (hodnoceno bilaterálně) a dvě polohy z Bunkie testu, posterior power line a anterior stabilising line (hodnoceno bilaterálně).

Testování je neinvazivní, bude prováděno jednorázově a zabere 15 – 20 minut. Před zahájením každého z testů Vás vždy zainstruuji k jeho provedení. V případě nepříjemných pocitů během testování (např. bolest) budete vyřazen/á ze studie. Zvolené testy nejsou časově náročné. Pro Vás, jako lektora metody Pilates by neměli být ani obtížné. Součástí bude také krátký dotazník zaměřený na nejčastější důvody, proč jste se stal/a lektorem Pilates a kde jste kurz absolvoval/a. Rizika prováděného testování nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u tohoto typu testování.

Vaše osobní údaje nebudu nikde zveřejňovat a případné fotografie budou upraveny tak, aby nebyla možná identifikace osoby. Získaná data a fotografie budou zpracována 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. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data ani fotografie nebyla zneužita. Získaná data a fotografie z testování budou převedena do počítače, po ukončení výzkumu budou smazána.

Metoda Pilates se stále více využívá v rehabilitaci. Dostupné literární zdroje uvádějí, že tato metoda příznivě ovlivňuje hluboký stabilizační systém. Očekávaným přínosem výzkumu je tedy vědecké ověření či vyvrácení tvrzení, že metoda Pilates příznivě ovlivňuje hluboký stabilizační systém. Odměnou za Vaši účast ve výzkumu bude zhodnocení výsledků Vašeho testování. Zájemcům zašlu, případně předám ústní formou, dosažené bodové ohodnocení s krátkým komentářem. V případě zájmu o plnou verzi diplomové práce Vám bude práce zaslána emailem po obhájení. Pro více informací mě můžete kontaktovat na emailové adrese terka.ct@seznam.cz.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Tereza Řeháková Podpis:.....

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Podpis:.....

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 a datum:

Jméno a příjmení účastníka: Podpis:

Příloha č. 3: Seznam obrázků

Obr. č. 1, Reformer (str. 11)

Obr. č. 2, Cadillac (str. 12)

Obr. č. 3, Ladder Barrel (str. 12)

Obr. č. 4, Výchozí poloha pro většinu cviků na podložce (str. 23)

Obr. č. 5, Anterior power line (str. 29)

Obr. č. 6, Posterior power line (str. 29)

Obr. č. 7, Side bend (str. 82)

Příloha č. 4: Seznam grafů

- Graf č. 1, Rozložení lektorů do skupin (str. 60)
- Graf č. 2, Testy HSSP dle Koláře – dosažené průměrné body v testech (str. 62)
- Graf č. 3, Testy vycházející z Australské školy – dosažené průměrné body v testech (str. 64)
- Graf č. 4, The Bunkie Test – dosažené průměrné body v testech (str. 66)
- Graf č. 5, Celkově nejjednodušší a nejobtížnější testy (str. 67)
- Graf č. 6, Počet žen a mužů v anketním šetření (str. 70)
- Graf č. 7, Proč se stali lektory Pilates (str. 71)
- Graf č. 8, Absolvované kurzy v ČR a v zahraničí (str. 73)
- Graf č. 9, Počet absolvovaných kurzů (str. 73)
- Graf č. 10, Absolvování dalších vzdělávacích akcí v oblasti Pilates (str. 75)
- Graf č. 11, Jiná pohybová aktivita než Pilates (str. 75)
- Graf č. 12, Rozložení lektorů do skupin (str. 78)
- Graf č. 13, Počet školících center v konkrétních městech (str. 87)

Příloha č. 5: Seznam tabulek

Tab. č. 1, Akreditované rekvalifikační kurzy Pilates k 1. 11. 2016 (str. 19)

Tab. č. 2, Dosažené skóre v testovací baterii (str. 43)

Tab. č. 3, Lektor č. 1 (str. 44)

Tab. č. 4, Lektor č. 1 – dosažené výsledky (str. 44)

Tab. č. 5, Lektor č. 2 (str. 45)

Tab. č. 6, Lektor č. 2 – dosažené výsledky (str. 45)

Tab. č. 7, Lektor č. 3 (str. 46)

Tab. č. 8, Lektor č. 3 – dosažené výsledky (str. 46)

Tab. č. 9, Lektor č. 4 (str. 47)

Tab. č. 10, Lektor č. 4 – dosažené výsledky (str. 47)

Tab. č. 11, Lektor č. 5 (str. 48)

Tab. č. 12, Lektor č. 5 – dosažené výsledky (str. 48)

Tab. č. 13, Lektor č. 6 (str. 49)

Tab. č. 14, Lektor č. 6 – dosažené výsledky (str. 49)

Tab. č. 15, Lektor č. 7 (str. 50)

Tab. č. 16, Lektor č. 7 – dosažené výsledky (str. 50)

Tab. č. 17, Lektor č. 8 (str. 51)

Tab. č. 18, Lektor č. 8 – dosažené výsledky (str. 51)

Tab. č. 19, Lektor č. 9 (str. 52)

Tab. č. 20, Lektor č. 9 – dosažené výsledky (str. 52)

Tab. č. 21, Lektor č. 10 (str. 53)

Tab. č. 22, Lektor č. 10 – dosažené výsledky (str. 53)

Tab. č. 23, Lektor č. 11 (str. 54)

Tab. č. 24, Lektor č. 11 – dosažené výsledky (str. 54)

Tab. č. 25, Lektor č. 12 (str. 55)

Tab. č. 26, Lektor č. 12 – dosažené výsledky (str. 55)

Tab. č. 27, Lektor č. 13 (str. 56)

Tab. č. 28, Lektor č. 13 – dosažené výsledky (str. 56)

Tab. č. 29, Lektor č. 14 (str. 57)

Tab. č. 30, Lektor č. 14 – dosažené výsledky (str. 57)

Tab. č. 31, Lektor č. 15 (str. 58)

Tab. č. 32, Lektor č. 15 – dosažené výsledky (str. 58)

Tab. č. 33, Lektor č. 16 (str. 59)

Tab. č. 34, Lektor č. 16 – dosažené výsledky (str. 59)

Tab. č. 35, Hodnocení jednotlivých lektorů v testech dle Koláře (str. 61)

Tab. č. 36, Hodnocení jednotlivých lektorů v testech vycházející z Australské školy (str. 63)

Tab. č. 37, Hodnocení jednotlivých lektorů v The Bunkie Test (str. 65)

Tab. č. 38, Dosažené hodnocení v souvislosti s věkem a dobou cvičení Pilates (str. 68)

Tab. č. 39, Průměrný věk a průměrná doba cvičení jednotlivých skupin dle dosaženého hodnocení (str. 69)

Tab. č. 40, Školící centra a počet lektorů – testovaná skupina (str. 69)

Tab. č. 41, Školící centra a počet lektorů – anketní šetření (str. 72)

Tab. č. 42, Školící centra v ČR, počet lektorů, cena kurzu – anketní šetření (str. 74)

Tab. č. 43, Nejhůře hodnocené testy (str. 83)

Tab. č. 44, Místo školících zařízení a jejich počet (str. 87)

Dotazník k diplomové práci na téma Pilates

Dobrý den,

jsem studentkou navazujícího magisterského oboru fyzioterapie na UK FTVS v Praze. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění krátkého dotazníku (10 otázek).

Dotazník je anonymní a slouží pro účely zpracování diplomové práce s názvem: Vliv metody Pilates na funkci hlubokého stabilizačního systému u profesionálních cvičitelů.

Děkuji Vám za Vás čas a spolupráci.

***Povinné pole**

1. Jste lektor metody Pilates? *

Označte jen jednu odpověď.

Ano

Ne

2. Kolik je Vám let? *

3. Jste muž či žena? *

Označte jen jednu odpověď.

Muž

Žena

4. Co Vás vedlo k rozhodnutí, stát se lektorem metody Pilates? *

Označte jen jednu odpověď.

Pilates mě pomohlo od zdravotních komplikací

Pilates mě baví

Chtěl/(a) jsem se více dozvědět o Pilates

Byla to nutnost (vlastní studio, práce)

Rád/(a) pracuji s lidmi

Jiné: _____

5. Kde jste kurz „Lektor metody Pilates" absolvoval/(a)? (instituce, centrum, lektor) *

6. Jak dlouho kurz trval? (od první lekce po závěrečnou zkoušku, př. 7 měsíců) *

7. Jak dlouho již působíte jako lektor metody Pilates? *

8. Absolvoval/(a) jste nějaké další vzdělávací akce v oblasti Pilates? (semináře, workshopy) *

Označte jen jednu odpověď.

Ano

Ne

9. Jak dlouho jste cvičil/(a) Pilates než jste se stal/(a) lektorem? *

10. Děláte i další sportovní aktivity? Pokud ano, jaké? (lze vybrat i více odpovědí) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

Ne

Cyklistika

Běh

Plavání

Tanec

Míčové sporty

Raketové sporty

Jiné: _____