

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Využití atletického tréninku v přípravě ragbistek

Forma projektu: výzkumná práce – diplomová práce

Období realizace: únor 2019 a březen 2019

Předkladatel: Bc. Ondřej Sikora

Hlavní řešitel: Bc. Ondřej Sikora

Místo výzkumu (pracoviště): atletický stadion Olomouc

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA.

Popis projektu: Cílem výzkumu je zjistit a porovnat data po šestitýdenní tréninkové intervenci a zjistit tím účinnost atletického tréninku. Jedná se o případovou studii. Výzkum využívá baterii motorických testů. Jsou jimi skok do dálky z místa odrazem snožmo pro zjištění dynamické explozivní síly dolních končetin. Hod medicinbalem obouřuč přes hlavu z místa pro zjištění dynamické explozivní síly horních končetin. Vytrvalostní člunkový běh – 20 m Shuttle run (beep) test pro zjištění vytrvalostních schopností a maximální aerobní kapacity. Modifikovaný T-test s balónek měřící speciální rychlost a hbitost. Posledním testem je předklon vsedě, sed dosažený pro zjištění flexibility. Trénink je součástí výzkumu a v diplomové práci bude zveřejněn tréninkový plán s procentuálním vyjádřením účasti na něm.

Charakteristika účastníků výzkumu: Tréninková skupina je složena z patnácti žen ve věku od 15 do 30 let. Jedná se o sportovkyně z ragbyového klubu, mají tedy platnou sportovní lékařskou prohlídku pro aktuální rok. Do projektu nemůže být zařazena ragbistka, která bude mít zranění či akutní onemocnění nebo ragbistka s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu ani s kardiovaskulárním onemocněním.

Zajištění bezpečnosti: Při testování hrozí riziko zranění svalového charakteru, které bude minimalizováno adekvátním rozvířením za přítomnosti trenérů skupiny Ondřeje Sikory, Pavla Navrátila a Jaroslava Švece. Jelikož testování proběhne v zimním období, bude provedeno v atletickém tunelu atletického stadionu v Olomouci. Ragbistky jsou zároveň poučeny o vhodném oblečení do tohoto prostředí. Všechny testy budou nejdříve slovně vysvětleny a názorně předvedeny. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, protože v práci bude porovnáváno, zdali a jaký je rozdíl mezi výsledky testů v jednotlivých věkových kategoriích. Výsledky mohou být využity pro zkvalitnění tréninku. Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznamy.

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

Text informovaného souhlasu: příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebecenění, 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 být 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 jakémkoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 31.1.2019

Podpis předkladatele:



Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martinková, 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: 003/2019

dne: 1.2.2019

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

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

razítko UK FTVS

podpis předsedkyně EK UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

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 Využití atletického tréninku v přípravě ragbistek prováděné v atletickém tunelu atletického stadionu v Olomouci.

1. Cílem projektu je zjistit a porovnat data dvou motorických testů. Po prvním měření následuje šestitýdenní tréninková intervence, poté proběhne druhé měření. Tréninkový plán bude uveden v práci s procentuálním vyčíslením účasti v tréninkovém procesu.
2. Budou použity motorické testy skok do dálky z místa, hod medicinbalem obouruč přes hlavu z místa, vytrvalostní člunkový běh – 20 m Shuttle run (beep) test, modifikovaný T-test s balónek (test speciální rychlosti a hbitosti) a předklon vsedě. Časová náročnost testování včetně rozcvičení a závěrečného protažení nepřesáhne dvě hodiny.
3. Jedná se o testování, kde budou zaznamenávány výsledky jedinců z každého testu.
4. Motorické testy budou probíhat v datech únor 2019 a březen 2019. Před testováním proběhne rozcvičení. Před každým testem vyjma vytrvalostního člunkového běhu budou k dispozici zkušební pokusy. Před člunkovým během bude k dispozici možnost rozběhání. Bezpečnost bude zajištěna trenéry skupiny Ondřejem Sikorou, Pavlem Navrátilem a Jaroslavem Švecem.
5. Do projektu nemůže být zařazena probandka, která bude mít zranění či akutní onemocnění nebo probandka s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu ani s kardiovaskulárním onemocněním.
6. Rizikem testování je možnost svalového zranění, které budeme předcházet adekvátním rozcvičením popsaným výše. Testy budou prováděny v maximální intenzitě, je proto pravděpodobné, že se dostaví únava po testování, které se budeme snažit minimalizovat závěrečným protažením.
7. Všechny testy budou probíhat v atletickém tunelu atletického stadionu v Olomouci. Všechny testy budou nejdříve slovně vysvětleny a názorně předvedeny.
8. Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.
9. Budete seznámeni s výsledky ihned po ukončení jednotlivých testů. Srovnání testů bude účastníkům sděleno po absolvování druhé části testování. Výsledky práce budou dostupné v diplomové práci po jejím zveřejnění nebo na e-mail adrese: ondrasikor@seznam.cz.
10. Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznamy.
11. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Ondřej Sikora

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Ondřej Sikora

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 zvažít všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účastí 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, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešslavín

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 biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s účastí Vaší dcery ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce na UK FTVS s názvem Využití atletického tréninku v přípravě ragbistek prováděné v atletickém tunelu atletického stadionu v Olomouci.

1. Cílem projektu je zjistit a porovnat data dvou motorických testů. Po prvním měření následuje šestidenní tréninková intervence, poté proběhne druhé měření. Tréninkový plán bude uveden v práci s procentuálním vyčíslením účasti v tréninkovém procesu.
2. Budou použity motorické testy skok do dálky z místa, hod medicinbalem obouruč přes hlavu z místa, vytrvalostní člunkový běh – 20 m Shuttle run (beep) test, modifikovaný T-test s balónem (test speciální rychlosti a hbitosti) a předklon vsedě. Časová náročnost testování včetně rozcvičení a závěrečného protažení nepřesáhne dvě hodiny.
3. Jedná se o testování, kde budou zaznamenávány výsledky jedinců z každého testu.
4. Motorické testy budou probíhat v datech únor 2019 a březen 2019. Před testováním proběhne rozcvičení. Před každým testem vyjma vytrvalostního člunkového běhu budou k dispozici zkušební pokusy. Před člunkovým během bude k dispozici možnost rozběhání. Bezpečnost bude zajištěna trenéry skupiny Ondřejem Sikorou, Pavlem Navrátilem a Jaroslavem Švecem.
5. Do projektu nemůže být zařazena probandka, která bude mít zranění či akutní onemocnění nebo probandka s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu ani s kardiovaskulárním onemocněním.
6. Rizikem testování je možnost svalového zranění, které budeme předcházet adekvátním rozcvičením popsaným výše. Testy budou prováděny v maximální intenzitě, je proto pravděpodobné, že se dostaví únava po testování, které se budeme snažit minimalizovat závěrečným protažením.
7. Všechny testy budou probíhat v atletickém tunelu atletického stadionu v Olomouci. Všechny testy budou nejdříve slovně vysvětleny a názorně předvedeny.
8. Účast Vaší dcery v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.
9. Účastníci projektu budou seznámeni s výsledky ihned po ukončení jednotlivých testů. Srovnání testů bude účastníkům sděleno po absolvování druhé části testování. Výsledky práce budou dostupné v diplomové práci po jejím zveřejnění nebo na e-mail adrese: ondrasikor@seznam.cz.
10. Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznamy.
11. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Ondřej Sikora

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Ondřej Sikora

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, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha 3

Šestitýdenní tréninková intervence

Týden/číslo tréninkové jednotky v týdnu	Náplň tréninku
1/1	Testování
1/2	Regenerace – plavání 500 m + vířivka
1/3	Hřiště – umělá tráva, dynamické rozcvičení + SBC + přihrávky 15 min, nácvik obrany ve hře 4x7min + kruhový trénink 3x8x30s cviků (dřepy, sedy-lehy, kliky-biceps, podpor na předloktích, výpady, zvedání hlavy vleže na břicho, kliky-triceps s využitím lavičky, podpor na lopatkách pokrčmo), interval odpočinku 20 s/2 min, protažení
1/4	Hřiště – umělá tráva, dynamické rozcvičení + SBC + přihrávky + příjem míče 30 min, průpravná hra 4x7 min, protažení
2/1	Rozklus + rozcvičení + SBC + rovinky 30 min, 16x30 m (dohánění soupeře s míčem, změna směru pohybu), interval odpočinku 1:10, přihrávky 2x7 min, výklus 400 m, protažení
2/2	Regenerace – plavání 500 m + vířivka
2/3	Hřiště – umělá tráva, dynamické rozcvičení + SBC + přihrávky 15 min, nácvik útoku ve hře 4x7min + kruhový trénink 3x8x30s cviků (výskoky na lavičku, sedy-lehy, hody medicinbalem, zvedání nohy a paže do kříže ve vzporu klečmo, výpady, stahování loktů vleže na břicho, kliky-triceps s využitím lavičky, zvedání nohy a paže do kříže ve vzporu klečmo druhá strana), interval odpočinku 15 s/2 min, protažení
2/4	Hřiště – umělá tráva, dynamické rozcvičení + SBC + přihrávky + příjem míče + průpravná cvičení skládka 30 min, průpravná hra 4x7 min, výklus 600 m, protažení
3/1	Rozklus + rozcvičení + SBC + rovinky + příjem míče 30 min, 10 x 20 m starty z různých pozic, interval odpočinku 1:10, 5x30 m běh přes terčíky se

	změnou směru, interval odpočinku 1:10, přihrávky ve trojicích každý 6x30 s, interval odpočinku 1:2, přihrávky 2x7 min, výklus 400 m, protažení
3/2	Regenerace – plavání 500 m + vířivka
3/3	Hřiště – umělá tráva, dynamické rozcvičení + SBC + přihrávky 15 min, nácvik standardních situací (ruck, aut, výkop) + dohrání akce 3x10min + kruhový trénink 3x10x30s cviků (výskoky na lavičku, sedy-lehy, hody medicinbalem, podpor na předloktích, výpady, stahování loktů vleže na břicho, dřepy, zvedání nohy a paže do kříže ve vzporu klečmo, kliky-triceps s využitím lavičky, podpor na lopatkách pokrčmo), interval odpočinku 15 s/2 min, protažení
3/4	Hřiště, dynamické rozcvičení + SBC + přihrávky + příjem míče, průpravná cvičení skládka 30 min, hra 2x7 min, výklus 600 m, protažení
4/1	Rozklus + rozcvičení + SBC + rovinky + přihrávky + kopy 30 min, dohánění soupeře 3x5x15 m (akcelerace + reakce na signál soupeře + změna směru, náběh 10 m, interval odpočinku 1:10), přihrávky 3x7 min, výklus 600 m, protažení
4/2	Regenerace – plavání 500 m + vířivka
4/3	Hřiště – umělá tráva, dynamické rozcvičení + SBC + přihrávky + příjem + kopy 15 min, nácvik plynulosti hry a kompaktnosti týmu 4x7min + zpevňovačky 3x7 min (interval odpočinku 2:1, podpor na předloktích, podpor na lopatkách pokrčmo, zvedání nohy a paže do kříže ve vzporu klečmo)
4/4	Přípravný turnaj Brno
5/1	Video chyby z turnaje + praktický nácvik akcí + kompenzační cvičení
5/2	Regenerace – plavání 500 m + vířivka
5/3	Rozklus + rozcvičení + SBC + rovinky + přihrávky + příjem míče + kopy 30 min, 2x5x20m z lehu s chytáním přihrávky, 2x5x20 m letmo (náběh 15 m) s přihrávkou z levé i pravé, interval odpočinku 1:10, ragby házená 2x7 min, výklus 600 m, protažení

5/4	Hřiště – umělá tráva, dynamické rozcvičení + SBC + přihrávky + příjem míče + průpravná cvičení skládka + souboje 45 min, 4x7 min hra, výklus 600 m, protažení
6/1	Rozklus + rozcvičení + SBC + rovinky + přihrávky + kopy 30 min, 2x7 min 2v1, 3v2 na hřišti 30x20 m, 10x20 m se skládkou (na začátku na zem, uprostřed na zem, na konci skládka narážeče, interval odpočinku 1:10), rovinky přihrávek ve trojici 5x80 m, výklus 600 m, protažení
6/2	Regenerace – plavání 500 m + vířivka
6/3	Rozklus + rozcvičení + SBC + rovinky + příjem míče + kopy + průprava na skládky 30 min, 3x7 min výkop + příjem + dohrání akce, přihrávky 2x7 min, rovinky přihrávky 5x80 m, výklus 600 m, protažení
6/4	Hřiště, dynamické rozcvičení + SBC + přihrávky + příjem míče + průpravná cvičení skládka + kopy 40 min, 4x7 min hra, výklus 600 m, protažení
7/1	testování