

Seznam příloh

Příloha 1: Žádost o vyjádření etické komise

Příloha 2: Informovaný souhlas probanda

Příloha 3: Hod na přesnost – vstupní test

Příloha 4: Hod na přesnost – výstupní test

Příloha 5: Hod na dálku

Příloha 6: Varianty skladby RTC

Příloha 7: Písemná příprava na rozevření

Příloha 1: Žádost o vyjádření etické komise



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín
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: Vliv kondičního tréninku na výkon v hodu granátem na cíl a na dálku

Forma projektu: bakalářská práce

Autor (hlavní řešitel): Miloš Libra

Školitel (v případě studentské práce): plk. PaedDr. Lubomír PŘÍVĚTIVÝ, CSc.

Popis projektu Tato bakalářská práce je zaměřena na výzkum v oblasti tréninkového procesu při aplikaci kondičního tréninku a jeho vliv na výkon v hodu granátem na cíl a na dálku. Zkoumaný soubor bude 23 probantů ve věkovém rozmezí 23 – 42 let.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Všichni účastníci byli seznámeni s průběhem a zásadami bezpečnosti při tréninku a kontrolních měřeních. Nebude použita žádná invazivní technika.

Etické aspekty výzkumu: Účastníci byli informováni, že v rámci této práce či v jiných dokumentech nebudou zveřejněny jejich osobní údaje.

Informovaný souhlas (přiložen)

V Praze dne 29.12.2014

Podpis autora:

Vyjádření etické komise UK FTVS

Složení komise: Doc. MUDr. Staša Bartůňková, CSc.
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: 218/2014

dne: 19. 12. 2014

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

podpis předsedy EK

Příloha 2: Informovaný souhlas probanda

Informovaný souhlas probanda

Vážený sportovče, vážená sportovkyně.

Z důvodu splnění stanovených kritérií jste byl/a vyzván/a k účasti na výzkumu, který provádím jako součást své bakalářské práce v rámci studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze (dále jen FTVS UK).

Cílem výzkumu je aplikace kondičního tréninku a jeho vliv na výkon v hodů na cíl a na dálku. Výzkum bude prováděn ve sportovním areálu v kasárnách Vojenského útvaru 2266 Liberec. V rámci přezkoušení z hodů se bude házet 320 g gumový granát na cíl a na dálku. Měření bude provedeno během deseti domluvených setkání. Tato setkání budou probíhat vždy ve sportovním areálu Vojenského útvaru 2266 v Liberci.

Ze zdravotního hlediska nehrozí žádné nebezpečí. Výsledky měření budou zpracovány a vyhodnoceny anonymně. V prezentaci výsledků a jejich dokumentaci nebudou zveřejněny osobní informace. O tomto procesu měření a způsobu prezentace výsledků bude každý proband informován před započítím výzkumu.

Výhodami protestované osoby je zjištění jejich aktuální kondice a možnost následného zlepšení v testovaných disciplínách. Testované osoby jsou seznámeny s metodami měření zátěžové fyziologie. Data a informace získané v průběhu výzkumu nebudou žádným způsobem zneužity ani poskytnuty třetí osobě.

Souhlasím se svou účastí na výzkumu k bakalářské práci Miloše Libry. K účasti na výzkumu jsem dospěl/a po vlastním uvážení, obdržel/a jsem nezbytné informace a adekvátně je pochopil/a.

V Liberci dne.....

Řešitel: Miloš Libra

Příloha 3: Hod na přesnost – vstupní test

HÁZENÍ NA PŘESNOST – vstupní test																		
Proband číslo	Pohlaví	Věk	kruh číslo 1 - muži (20m) ženy (15m)				kruh číslo 2 - muži (25m) ženy (20m)				kruh číslo 3 - muži (30m) ženy (25m)				kruh číslo 4 - muži (35m) ženy (30m)			
			první zásah	druhý zásah	třetí zásah	čtvrtý zásah	první zásah	druhý zásah	třetí zásah	čtvrtý zásah	první zásah	druhý zásah	třetí zásah	čtvrtý zásah	první zásah	druhý zásah	třetí zásah	čtvrtý zásah
1	Muž	40	3	0	3	3	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Muž	24	3	7	3	3	8	8	4	4	0	9	9	5	0	0	0	6
3	Muž	30	0	7	3	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	6
4	Muž	32	0	7	7	7	8	4	0	0	0	9	5	9	6	10	10	10
5	Muž	33	0	3	3	3	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Muž	40	0	3	0	0	4	0	8	4	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Žena	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	Muž	35	0	0	3	3	0	0	0	4	0	5	0	0	0	0	0	0
9	Žena	31	0	7	3	3	4	0	8	4	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Žena	28	7	3	3	7	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Muž	39	0	0	7	7	0	8	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Muž	45	0	7	3	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Muž	33	3	7	7	3	4	4	4	0	0	0	0	5	0	6	0	0
14	Muž	24	7	3	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Žena	29	3	7	7	3	0	4	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	Muž	21	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	5	0	10	0	0	0
17	Muž	42	0	3	3	0	4	0	4	0	5	0	5	0	0	6	0	0
18	Muž	39	3	3	0	7	4	0	0	8	0	0	5	0	0	0	0	0
19	Muž	41	3	7	3	0	0	0	4	4	0	5	0	5	0	0	0	10
20	Muž	38	3	3	3	7	0	4	8	0	0	5	0	0	0	0	0	0
21	Muž	28	3	7	3	7	0	0	4	8	0	5	9	5	0	0	0	0
22	Muž	34	3	3	7	3	0	4	0	4	0	5	5	0	0	6	0	6
23	Muž	44	0	3	0	3	4	8	4	0	5	0	0	5	0	0	6	0

Příloha 4: Hod na přesnost – výstupní test

HÁZENÍ NA PŘESNOST - výstupní test																		
Proband číslo	Pohlaví	Věk	kruh číslo 1 - muži (20m) ženy (15m)				kruh číslo 2 - muži (25m) ženy (20m)				kruh číslo 3 - muži (30m) ženy (25m)				kruh číslo 4 - muži (35m) ženy (30m)			
			první zásah	druhý zásah	třetí zásah	čtvrtý zásah	první zásah	druhý zásah	třetí zásah	čtvrtý zásah	první zásah	druhý zásah	třetí zásah	čtvrtý zásah	první zásah	druhý zásah	třetí zásah	čtvrtý zásah
1	Muž	40	0	7	7	3	4	0	4	0	0	5	0	5	0	0	0	0
2	Muž	24	0	7	7	3	8	8	8	4	5	5	5	5	0	10	0	6
3	Muž	30	7	7	3	0	4	0	0	8	9	0	5	0	0	0	6	6
4	Muž	32	7	3	3	7	8	8	4	4	5	5	5	9	10	10	6	0
5	Muž	33	0	0	7	3	0	4	8	4	0	5	0	0	0	0	0	6
6	Muž	40	3	3	0	3	8	8	4	4	0	5	5	0	0	0	0	0
7	Žena	32	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	Muž	35	3	0	7	3	4	4	0	4	0	5	5	0	6	0	0	0
9	Žena	31	3	3	3	7	8	8	4	0	5	0	0	0	0	0	0	0
10	Žena	28	7	7	7	7	4	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Muž	39	3	3	7	7	0	4	4	4	9	0	0	0	0	0	0	0
12	Muž	45	0	0	7	3	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Muž	33	7	3	3	3	8	4	8	0	5	0	5	0	6	10	10	0
14	Muž	24	3	0	7	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Žena	29	7	3	3	7	8	8	4	0	4	0	4	0	0	0	0	0
16	Muž	21	3	7	3	7	4	4	0	4	5	9	0	0	6	6	0	0
17	Muž	42	3	7	3	0	4	4	4	0	5	0	9	0	6	6	0	0
18	Muž	39	7	3	3	3	8	8	0	8	0	9	5	0	0	0	0	0
19	Muž	41	7	7	0	0	4	0	0	4	9	5	0	5	6	0	6	0
20	Muž	38	7	3	7	7	4	4	0	0	5	5	0	5	0	0	0	6
21	Muž	28	7	7	7	7	4	4	0	0	5	9	9	5	0	0	0	0
22	Muž	34	0	7	7	3	8	8	4	0	0	5	5	0	10	0	6	0
23	Muž	44	3	3	3	3	4	8	4	0	5	0	5	0	0	0	0	6

Příloha 5: Hod na dálku

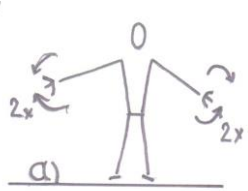
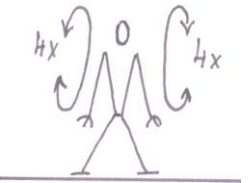
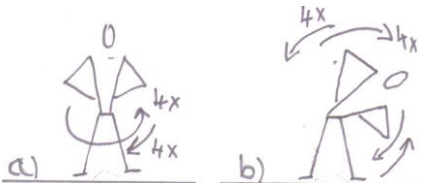
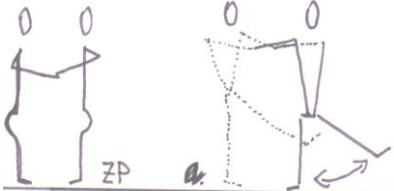
HOD NA DÁLKU				
Proband číslo	Pohlaví	Věk	Vstupní házení v metrech	Výstupní házení v metrech
1	Muž	40	38	39,5
2	Muž	24	40	41
3	Muž	30	46,5	47
4	Muž	32	51	53
5	Muž	33	37,5	36
6	Muž	40	28	30
7	Žena	32	10	16,5
8	Muž	35	40	40
9	Žena	31	21	25,5
10	Žena	28	21	21
11	Muž	39	29,5	29,5
12	Muž	45	32	33,5
13	Muž	33	40,5	41
14	Muž	24	25,5	26
15	Žena	29	25	25
16	Muž	21	46	50
17	Muž	42	36	36
18	Muž	39	30	31
19	Muž	41	37	37
20	Muž	38	36	37
21	Muž	28	31	33
22	Muž	34	37	39,5
23	Muž	44	37	36



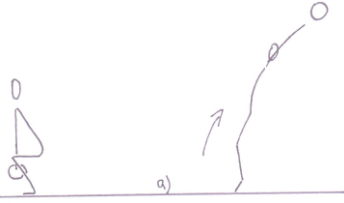
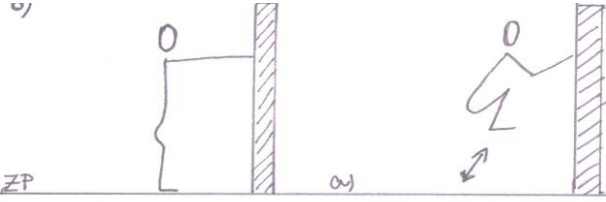
Příloha 6: Varianty skladby RTC

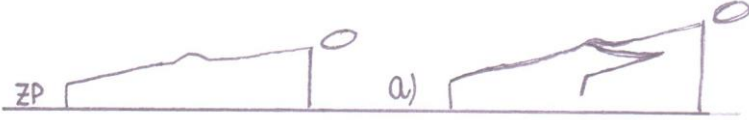
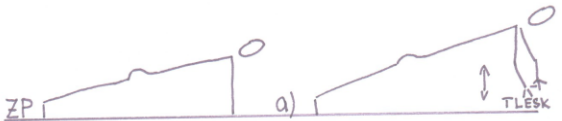
Varianty skladby RTC		
Varianta A		
Období	Etapy	Měsíce
Přípravné	Podzimně - zimní	XI. - konec I.
	Zimní	II.
	Jarní	III. - IV.
Závodní	Raná závodní	V.
	Hlavní závodní	VI. - konec IX.
Přechodné		X.
Varianta B		
Období	Etapy	Měsíce
Přípravné I.	Všeobecná	pol. X. - zač. XII.
	Speciální	XII. - I.
Závodní I.	Zimní	II. - pol. III.
Přípravné II.	Jarní	pol. III. - pol. V.
Závodní II.	Raná závodní	pol. V. - pol. VI.
	Hlavní závodní	pol. VI. - pol. VII.
Přípravné III.	Letní	pol. VII. - pol. VIII.
Závodní III.	Hlavní závodní	pol. VIII. - pol. IX.
	Podzimní	
Přechodné		pol. IX. - pol. X.

Příloha 7: Písemná příprava na rozcvičení

Písemná příprava na rozcvičení před tréninkovou jednotkou			
Datum:			
Podmínky:			
Vyučující:			
Zaměřeno na:			
Cíl (příklad):			
Příprava organismu na hlavní část tréninkové jednotky, kterou je rozvoj silové vytrvalosti pomocí kruhového tréninku			
Pomůcky: Medicinbal 3 kg			
Charakteristika:			
Jednou z možností rozvoje silové vytrvalosti je kruhový trénink. Cílem tréninku je zabezpečit hospodárnou funkci všech orgánů a centrální nervové soustavy (CNS). Dobrá příprava dokáže zajistit dobrou fyzickou aktivitu v trvání 1,5 až 2 hodiny. Pro předejití kompletní svalové únavě, která je pro tento druh pohybové činnosti typická, je nutné vytvořit cviky rozmanité a pestré. Pozor! cviky je třeba provádět technicky správně.			
Časové rozložení cvičení (v min)	Schematický nákres či nákres cviku	Popis, opakování, organizační forma	Fyziologický účinek
3 min	Prezence sportovců: Zjistit zdravotní stav svěřenců, seznámení s cílem a obsahem tréninku, upozornění na organizaci.	-	-
15 min /4- 5 min	Rozběhání: Běh nízkou až střední intenzitou nebo trenažér. Dále zařazujeme dle charakteru hlavní části SBC (liftink, skipink, předkopávání, zakopávání). Následují 3x rovinka stupňovat z nízké až k maximální rychlosti.	Utvoříme dva zástupy, kde jednotlivé prvky SBC provádíme na 20 m rovném úseku. Sociálně interakční forma - Hromadná	Příprava organismu na hlavní část TJ.

/4- 5 min	Mobilizační cviky a cviky na kloubní pohyblivost: Provádíme dynamická cvičení na aktivaci kořenových kloubů a zvýšení elasticity (klouby, šlachy a vazy).	Každý cvik opakujeme 2 x	Krouživé pohyby končetin, trupu pro aktivaci kořenových kloubů a protažení svalů mírným tahem
	1) 	1) ZP stoj spojný, upažit a) Kroužení zápěstím, opakovat 2x, každý cvik provádět oběma směry	Mobilizace kloubů zápěstí
	2) 	2) ZP stoj spojný, připažit a) kroužení pažemi vpřed/vzad, každý cvik provádět oběma směry	mobilizace ramenního kloubu
	3) 	3) ZP stoj rozkročný, ruce v bok a) kroužení trupem, 4x opakovat a každý cvik provádět oběma směry	Mobilizace rotátorů trupu
	4) + 5) + 6)	Cvičení ve dvojicích	
/2- 5 min	4) 	4) ZP Stoj rozkročný, čelem k sobě, ruce na ramena spolucvičence a) švih nataženou L/P nohou stranou ven a dovnitř. 8 x	Dynamické švihové cvičení na aktivaci svalů kyčelního kloubu.

5)		<p>5) ZP Stoj rozkročný, zády k sobě, zaklesnout v loktech, 1) 5 x dřep</p>	<p>aktivace svalů, především dolních končetin</p>
6)		<p>6) ZP Stoj rozkročný, čelem k sobě. Ruce předpažit a položit na ramena. Na signál přetlačování. Doba trvání 10 s.</p>	<p>aktivace celého svalového řetězce od nohou až po ruce.</p>
/4 - 5 min	Zpracování		<p>Zpracování organismu, na následující hlavní část TJ (posilovací trénink)</p>
7)		<p>7) ZP stoj rozkročný, medicinbal obouruč mezi kolena a) dynamický odhod přes hlavu vzad</p>	<p>Stimulace dolních končetin, trupu a paží</p>
8)		<p>8) ZP stoj rozkročný, předpažit, dlaněmi opřít o stěnu, a) Odrazy snožmo u stěny s přitažením kolen k hrudníku</p>	<p>Stimulace dolních končetin</p>

<p>9)</p>		<p>9) ZP Vzpor ležmo, a) střídavě P/L koleno přitahujeme k hrudníku Opakujeme 15 x</p>	<p>Stimulace především tělesného jádra</p>
<p>10)</p>		<p>10) ZP Vzpor ležmo, a) dynamický klik s tlesknutím, opakování 10 x</p>	<p>Aktivace horních končetin, svalů pletence ramenního a zpevnění trupu</p>