

10 SEZNAM PŘÍLOH

- I. Vyjádření etické komise
- II. Příklad „povinné rozcvičky“

I. 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: Sledování účinnosti rozcvičení
Forma projektu: bakalářská práce*

Autor (hlavní řešitel): Jindřich Panský

Školitel (v případě studentské práce): Mgr. Jan Chrudimský

Popis projektu

Předmětem bakalářské práce je hodnocení efektivnosti rozcvičení. Ve vztahu k účelu rozcvičení se nabízí hodnotit jeho efektivitu prostřednictvím evaluace vlivu vybraných činitelů (pohybový obsah, osobnost, organizace apod.) nebo prostřednictvím monitorování fyziologické odezvy organismu (měření srdeční frekvence pomocí sport-testerů) jako celku nebo vybraných orgánových soustav.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:

Měření srdeční frekvence bude probíhat neinvazivní metodou na studentech UK FTVS. Použity budou sport-testery Polar RS800 CX. Studenti nebudou vystaveni žádnému nebezpečí během měření.

Etické aspekty výzkumu

Žádné přestupky v oblasti etiky nejsou známy. Výsledky ani osobní data nebudou zneužity.

Informovaný souhlas (přiložen)

Informovaný souhlas budou podepisovat studenti v průběhu informační schůzky před zahájením prvního měření – říjen 2011

V Praze dne 28.9.2011

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: 0163/2011
dne: 18.10.2011

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi 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

II. Příklad „povinné rozcvičky“

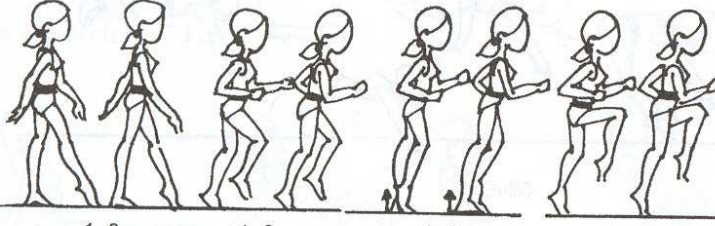
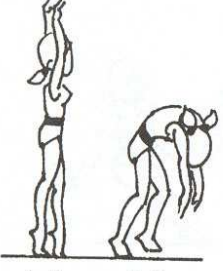
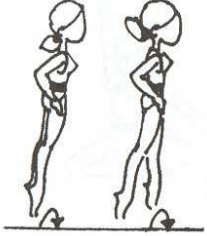
5. Příklad rozcvičení („povinná rozcvička“)

Uvedený příklad gymnastického rozcvičení, který lze doporučit k zapamatování, obsahuje 13 cviků:

- obr. 1–3 je úvodní část (*pohyb z místa po kruhu*)
- obd. 4–13 je průpravná část (*na místě*)

Vysvětlivky:

- čísla v popisu cviku označují doby (rytmizace pohybu)
- v závorce uvedené číslo znamená počet opakování cviku

 <p>1-8 1-8 1-8 1-8</p>	1. Chůze střídavě s klusem, lifting a skiping
 <p>1-4 5-8</p>	2. 4 kroky ve výponu, 4 kroky v podřepu s uvolněným předklonem
 <p>1-4 5-8</p>	3. Kombinace poskoků snožmo a rozkročmo (4x, 2x, 1x)

	<p>4. Stoj spojný – předpažit: 1-2 podřep, mírný předklon – zapažit, 3-4 vzpřim a výpon – vzpažit (8x)</p>
	<p>5. Stoj rozkročný – pokrčit vzpažmo zevnitř ruce v tyl: 1-4 vzpažit, 5-8 mírný úklon, 1-4 vzpřim, 5-8 ruce v tyl, lokty vzad, totéž opačně (6x)</p>
	<p>6. Úzký stoj rozkročný – připažit: 1-2 skrčit připažmo, 3-4 vzpažit, 5-6 rovný předklon, 7-8 hluboký předklon a vzpřim (8x)</p>
	<p>7. Stoj spojný – vzpažit: 1-4 postupný ohnutý předklon – paže podél těla – vzpor stojmo, 5-8 ručkování do vzporu ležmo, 1-8 zpět (4x)</p>
	<p>8. Vzpor klečmo: 1-8 „kočička“, ohnutě klečmo sedmo vzad, prohnutě vpřed (6x)</p>

	<p>9. Vzor ležmo: upažením pravé obrat vlevo do vzpor vzadu ležmo, totéž opačně (8x)</p>
	<p>10. Sed roznožný – upažit: 1–2 úklon vpravo, 3–4 předklon k pravé – uchopit za kotník, 5–6 úklon vpravo, 7–8 vzpřim, totéž opačně (4x)</p>
	<p>11. Leh pokrčmo – upažit: 1–2 sed pokrčmo, uchopit za lýtko pravou, 3–4 přednožit povýš pravou, 5–6 sed pokrčmo, 7–8 leh, totéž opačně (12x)</p>
	<p>12. Stoj spojný – upažit: 1–4 poskok se skrčením přednožmo pravou a levou, 1–4 švihem přednožit pravou a levou („kankán“) (8x)</p>
	<p>13. Stoj rozkročný – pokrčit upažmo, předloktí vzhůru: 1–4 mírný hrudní záklon, lokty vzad – nádech, 5–8 podřep – hrudní předklon a předklon hlavy – lokty vpřed – výdech (4x)</p>