

Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

jmenuji se Kateřina Sládková a studuji poslední ročník navazujícího magisterského studia na Karlově univerzitě. V rámci své diplomové práce se zabývám výzkumem kompenzačního cvičení u fotbalistů. Tímto bych vás chtěla požádat o souhlas s účastí vašeho dítěte na mém výzkumu.

Průběh výzkumu:

Výzkum bude probíhat od 9. 5. 2016 do 18. 11. 2016. Na začátku výzkumu bude s hráči provedeno vstupní testování na zkrácené a oslabené svaly a držení těla. Následně po dobu 6 měsíců budu spolu s trenéry aplikovat kompenzační program, který bude obsahovat posilovací a protahovací cvičení. V polovině aplikování programu se u hráčů provede kontrolní testování a po ukončení programu proběhne výstupní testování. Výzkum bude probíhat u dvou kategorií (U16 a U17) v týmu SK Benešov, z kterých bude jedna skupina cvičící (experimentální skupina) a druhá necvičící (kontrolní skupina). Celý výzkum i jeho prezentace bude probíhat anonymně a získané výsledky budou použity pouze pro účel mé diplomové práce.

Souhlasím s účastí svého dítěte na výše uvedeném výzkumu.

V Benešově, dne

Podpis

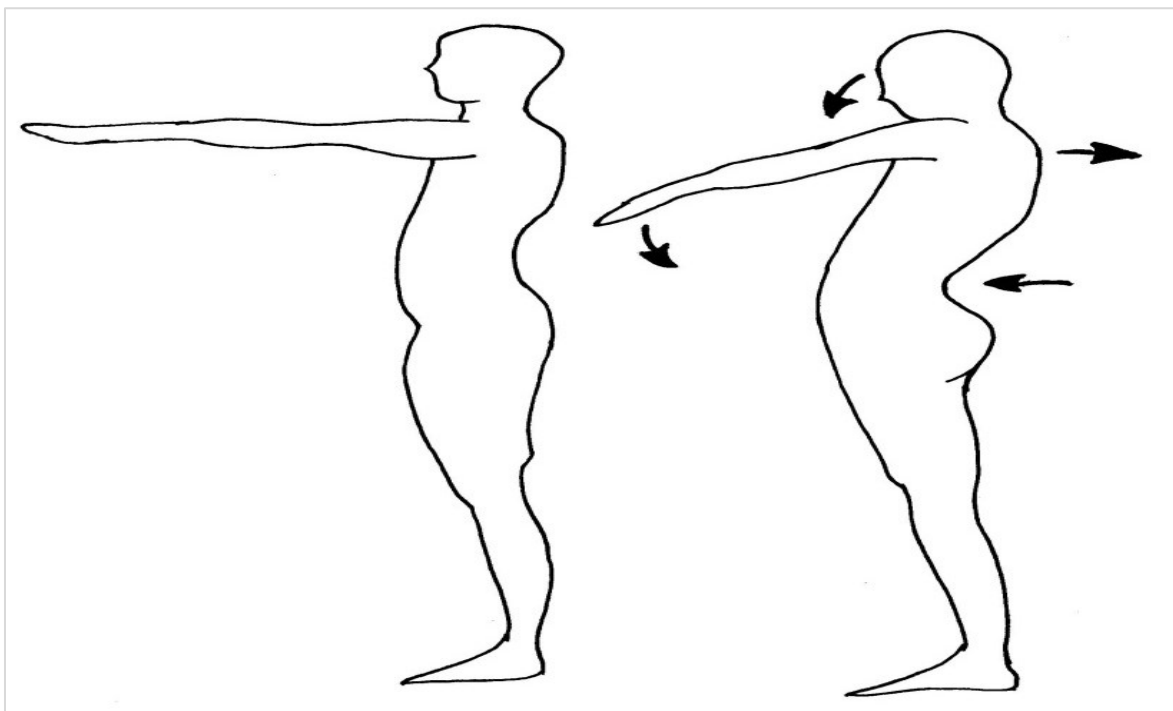
Matthiasův test - hodnocení

Test se využívá k posouzení chyb a slabostí v držení těla. Jde o jednoduchý, poměrně spolehlivý a navíc funkčně pojatý test, který vyhovuje potřebám běžné praxe.

Provedení: Vyzveme testovaného ke vzpřímenému postoji s horními končetinami v předpažení (90°) a ponecháme ho v tomto postoji po dobu 30 sekund.

Hodnocení: Po 30 sekundách srovnáme postoj testovaného s původním postavením. Při správném držení těla by se postoj v průběhu testu neměl výrazněji měnit. Charakteristické změny v postoji ukazují na chybné držení, především v oblasti posunutí pánve, zvětšování lordózy a posunem trupu vzad. Držení těla hodnotíme vstupní známkou 1,2,3.

Známka 1 znamená, že postoj se po dobu 30 sekund v podstatě nezměnil a držení těla je vyhodnoceno jako dobré. Znamka 2 vypovídá o charakteristických změnách v postoji, jako je například pokles ramen, sklánění hlavy, zvětšení hrudní kyfózy, zvětšení bederní lordózy apod. Pokud cvičenec není schopen předpažit a současně zaujmout vzpřímený postoj je známkován číslem 3. Změny postoje se posuzují pohledem, jde tedy o subjektivní posouzení.



(Zdroj: Haladová a Nechvátalová, 2005)

Matthiasův test, testování - vstupní / kontrolní / výstupní

Hráč č.: 7

Jméno: [REDACTED]

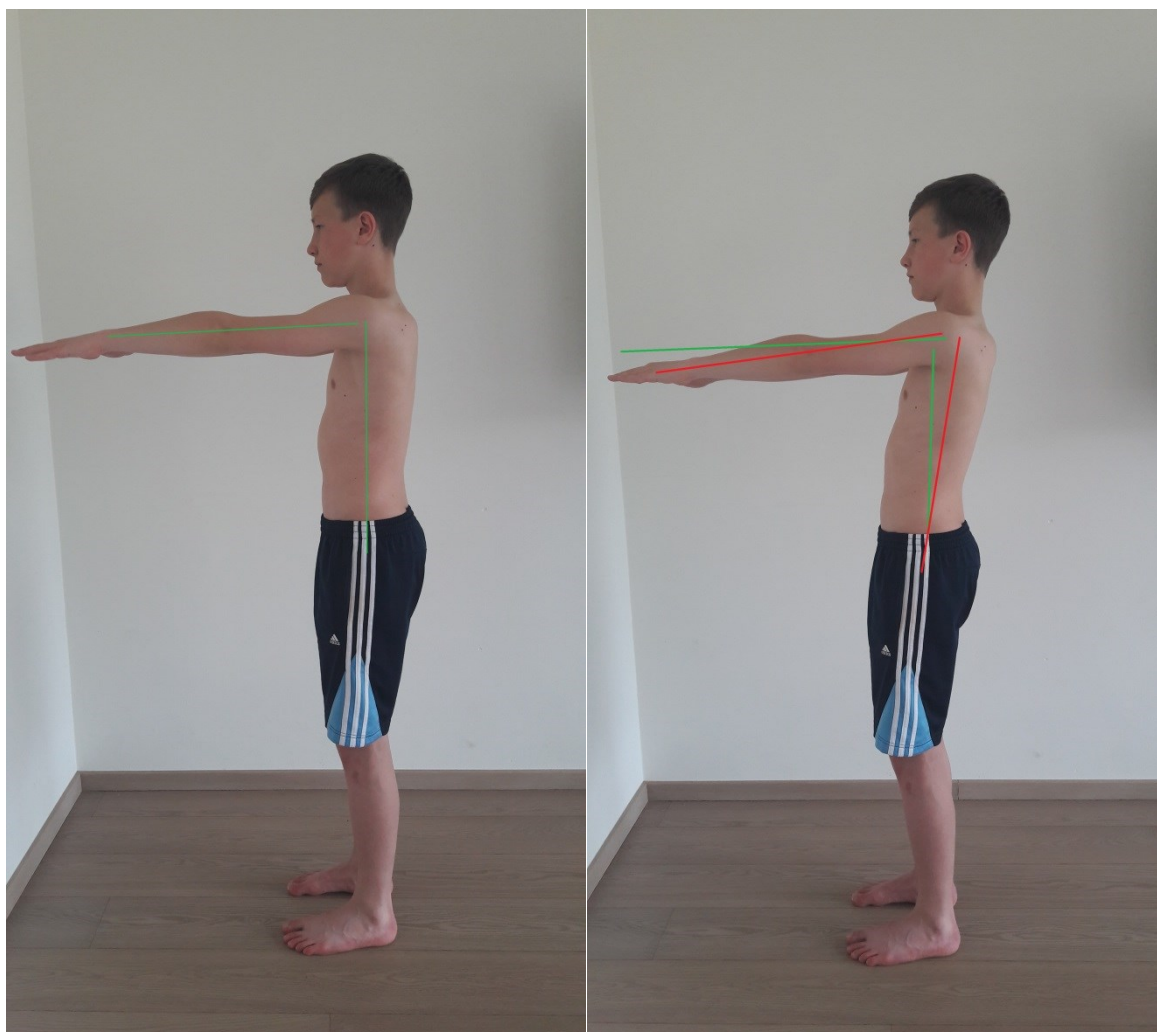
Věková kategorie: Mladší dorost U16

HODNOCENÍ: ZNÁMKA 1 2 3
(zakroužkuj)

POZNÁMKY:

Hráč po vyzvání dokázal předpažit a zaujmout vzpřímený stoj.
Po 30 sekundách se objevily charakteristické změny v postoji.
- záklon v trupu
- mírný pokles horních končetin

FOTOGRAFIE:

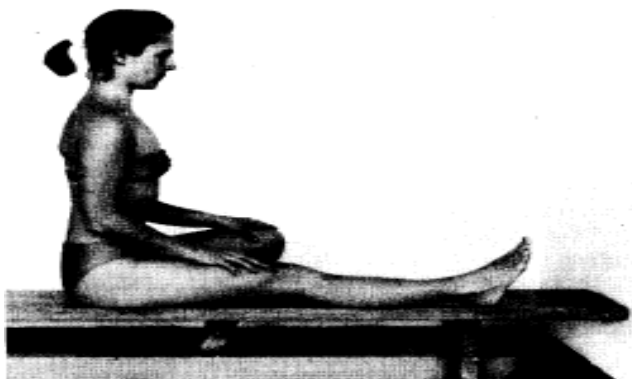


(Zdroj: Autorka)

Příloha 4 – Testovací cviky

Obrázky testovacích cviků byly použity z knihy Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy od Kabelíkové a Vávrové (1997).

Testování zadních svalů stehenních



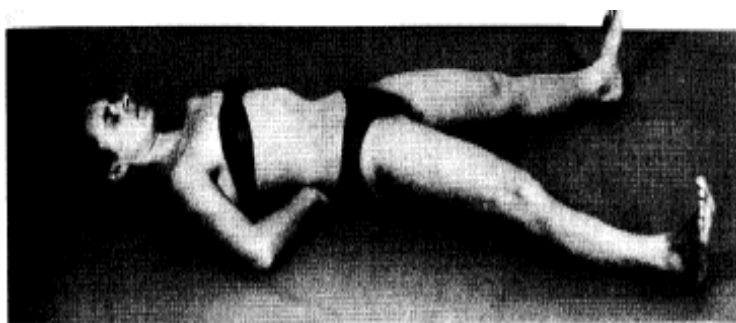
Testování m. triceps surae



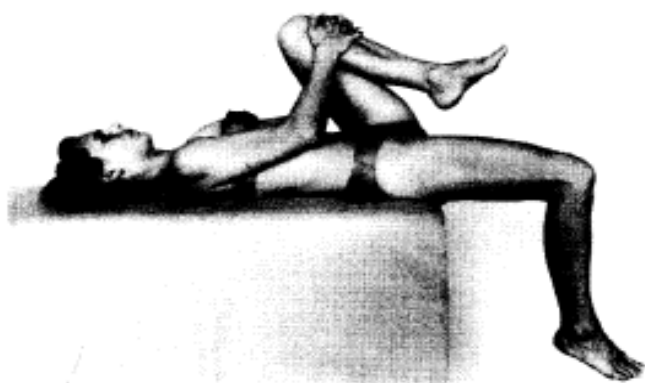
Testování hlubokých svalů zádočných



Testování adduktorů stehna



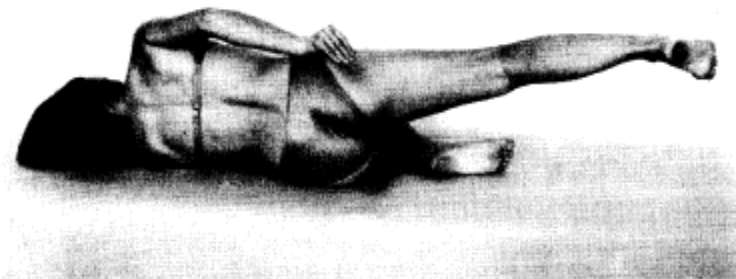
Testování flexorů kyčelního kloubu



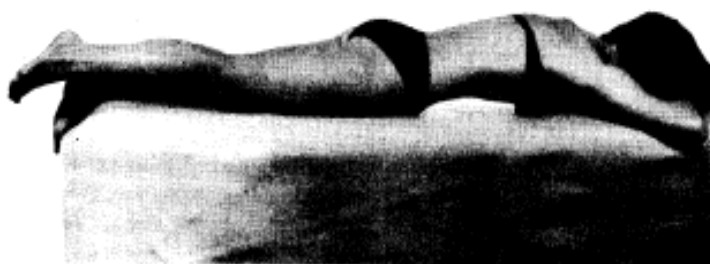
Testování dolních fixátorů lopatek



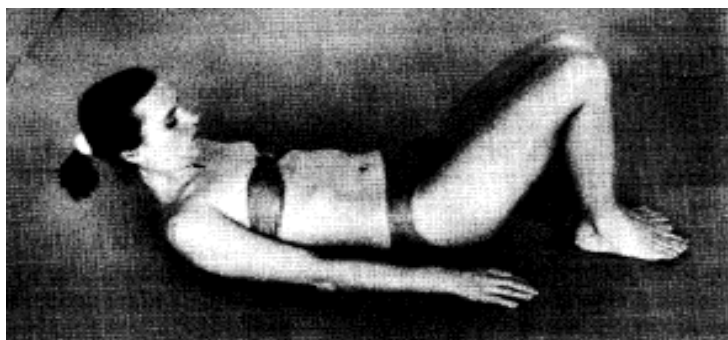
Testování m. gluteus medius (minimus)



Testování m. gluteus maximus



Testování hlubokých flexorů krku a hlavy

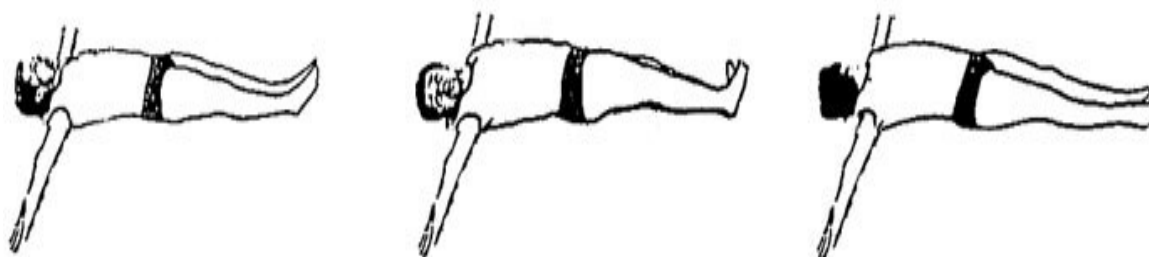


SPINÁLNÍ CVIČENÍ

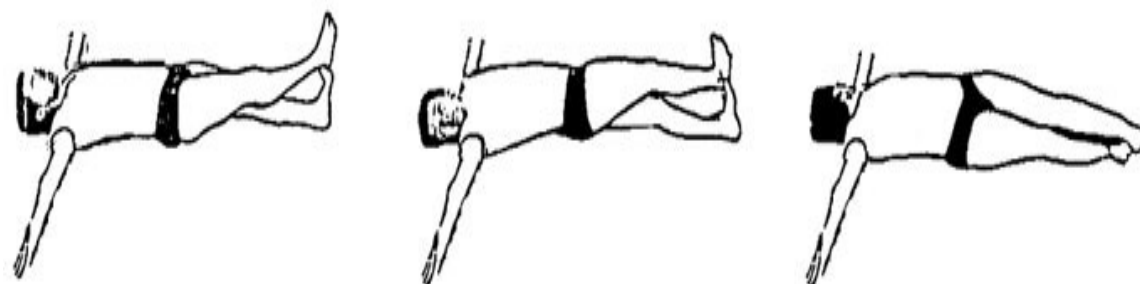
Základní poloha:

Leh na zádech, ruce mírně od těla, volně položit na podložku. Celé tělo uvolnit, oči zavřít a volně dýchat. Při provádění cviků je pohyb hlavy vždy prováděn v opačném směru než pohyb pánve a nohou. Lopatky se při celém cvičení dotýkají podložky.

Cvik č. 1 – S výdechem pomalu otáčíme hlavu vpravo, pánev a pohyb nohou vlevo. V této poloze setrváme 3 dýchací cykly, a poté se vracíme zpět do základní polohy. Stejný cvik provedeme na opačnou stranu.



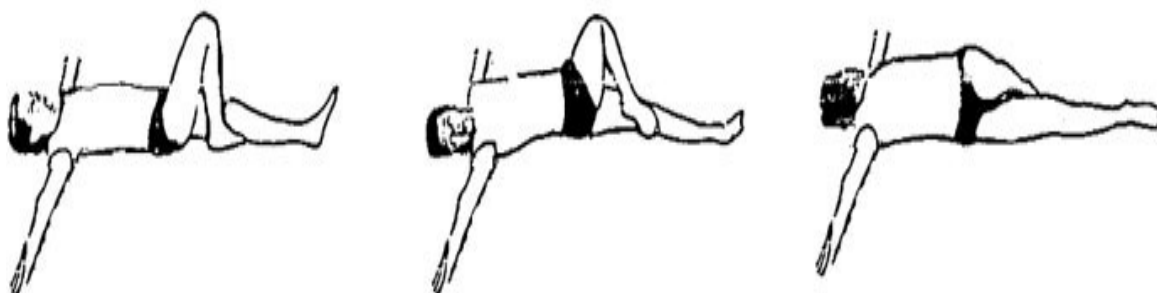
Cvik č. 2 - Patu pravé nohy položíme mezi palec a druhý prst levé nohy. S výdechem pomalu otáčíme hlavu vpravo, pánev a pohyb nohou vlevo. V této pozici setrváme 3 dýchací cykly a poté se vracíme zpět do základní polohy. Stejný cvik provedeme na opačnou stranu a následně vyměníme dolní končetiny.



Cvik č. 3 – Leh na zádech pokrčmo mírně roznožit. S výdechem pomalu otáčíme hlavu vpravo a obě kolena spustíme vlevo na podložku, tak aby se pravé koleno dotýkalo levé paty. V této pozici setrváme 3 dýchací cykly a poté se vracíme zpět do základní polohy. Stejný cvik provedeme na opačnou stranu.



Cvik č. 4 – Leh na zádech, pravou dolní končetinu pokrčíme a založíme pod natažené koleno levé nohy. S výdechem pomalu otáčíme hlavu vpravo a koleno spustíme přes nataženou nohu vlevo. V této pozici setrváme 3 dýchací cykly a poté se vracíme zpět do základní polohy. Stejný cvik provedeme na opačnou stranu a následně vyměníme dolní končetiny.



Cvik č. 5 – Leh na zádech pokrčmo. S výdechem pomalu otáčíme hlavu vpravo a spustíme obě kolena vlevo na podložku. V této pozici setrváme 3 dýchací cykly a poté se vracíme zpět do základní polohy. Stejný cvik provedeme na opačnou stranu.



Cvik č. 6 – Leh na zádech pokrčmo, kolena přitáhneme směrem k hrudníku. S výdechem pomalu otočíme hlavu vpravo a spustíme obě kolena vlevo na podložku. V této pozici setrváme 3 dýchací cykly a poté se vrátíme zpět do základní polohy. Stejný cvik provedeme na opačnou stranu.



Cvik č. 7 – Leh na zádech s výdechem pomalu otočíme hlavu vpravo a pravou dolní končetinu přeložíme přes levou nohu. V této pozici setrváme 3 dýchací cykly a poté se vrátíme zpět do základní polohy. Stejný cvik provedeme na opačnou stranu.



Text a obrázkové přílohy spinálního cvičení byly čerpány z internetové stránky: <http://www.majbo.com/cs/Spinalni-cviceni>.