

8. Přílohy

8.1 Příloha 1 - Žádost pro schválení etiky výzkumu v bakalářských a diplomových pracích vedoucí(m) práce



Fakulta
tělesné výchovy
a sportu



© Etická komise UK FTVS, 2023 / Verze: **EK UK FTVS 1 dot**

Žádost pro schvalování etiky výzkumu v bakalářských a diplomových pracích vedoucí(m) práce

Pravidlou odpověď zakroužkujte – odpovězte-li pokaždé ANO, tak sběr dat schvaluje vedoucí práce. Odpovíte-li alespoň jednou NE, není možné tento dokument využít a je třeba nechat si výzkum schválit etickou komisí (EK). Tuto žádost vyplňuje student(ka) společně s vedoucí(m) práce.

Nástroj sběru dat: **Anonymní online dotazník/anketa** Měsíc a rok sběru dat: 05/2024

Název bakalářské/diplomové práce: Regenerace u hráčů ledního hokeje

Jméno řešitele(ky) práce: Jirí Pokorný

Jméno vedoucí(ho) práce/katedra: MUDr. Simona Majorová

Výzkum je plánován primárně pro publikaci v bakalářské/diplomové práci (tj. tento dokument nemusí být přijatelný pro redakce časopisů, které vyžadují schválení výzkumu etickou komisí).	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Dotazník/anketa bude napsán/a v českém jazyce.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Respondenti budou dospělé osoby, které nejsou z vulnerabilních skupin (tj. svéprávné dospělé osoby, které nejsou: těhotné, ve výkonu trestu, členy menšin, křehkými seniory, osobami s mentálním či těžším zdravotním postižením atp.).	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Odkaz na dotazník/anketu bude šířen online: 1) přes sociální média, ke kterým má řešitel(ka) či vedoucí práce volný přístup; 2) přes vlastní e-mailové kontakty či přes veřejně přístupné e-mailové adresy; 3) bude-li třeba získat kontakty na respondenty od organizace/instituce/klubu či svolení s vyvěšením na jejich sociální média, bude organizací zaslán vedoucí(m) práce schválený text vytvořený podle Předlohy 2. V každém případě řešitel(ka) e-maily od respondentů vymaže nejpozději do 1 týdne po přijetí.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Dotazník/anketa bude anonymní (tj. nebudou přebírána data: jména a příjmení, adresy bydliště, data narození, rodná čísla, názvy organizací/institucí/klubů, ani jiné identifikátory osob) a veškerá data budou publikována v anonymní podobě. Řešitel(ka) rozumí, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby a bude dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Odpovědi na otázky nebudou tak specifické, aby byly přiřaditelné k určité osobě. V případě, že by respondenti zmínili svá osobní data, na základě kterých by mohli být identifikováni, tak tato data budou do 1 dne po obdržení dat smazána. Všechna převzatá data budou bezpečně uchována na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Dotazník/anketa bude zjišťovat běžné informace (tj. nebudete zjišťovat žádné citlivé informace, např. o rasovém či etnickém původu, politických názorech, náboženském vyznání či filosofickém přesvědčení, členství v odborech, zdravotním stavu či o sexuálním životě nebo sexuální orientaci fyzické osoby, přesné informace o financích atp.).	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Řešitel(ka) ani vedoucí není v rámci výzkumu ve střetu zájmů – výzkum jim nepřináší žádný benefit, jsou ve výzkumu nezávislí a jejich vztah k získaným datům je neutrální (tzn. nejsou zaujatí ve prospěch určitého výsledku výzkumu). Mají-li vztah k respondentům či zkoumané organizaci, tak tato skutečnost bude uvedena v práci a získaná data nebudou porovnávána s daty získanými neporovnatelným způsobem.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Výzkum představuje jen malé riziko, srovnatelné s riziky při běžné kancelářské práci.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Informovaný souhlas (tj. zjednodušený IS k dotazníku/anketě) bude vytvořen podle Předlohy 1 a před použitím bude schválen vedoucí(m) práce před zahájením sběru dat. Tato vyplněná a podepsaná žádost bude vyhotovena ve 2 originálech: 1 x bude uschována u vedoucího práce v uzamčeném prostoru a 1 x bude spolu s odsouhlaseným textem informovaného souhlasu přiložena jako Příloha 1 do bakalářské/diplomové práce. Předloha 2 se nepublikuje.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE

Podpis řešitele(ky): [Podpis] Vyjádření vedoucí(ho) práce: 10 x ANO = není třeba podat žádost EK

Podpis vedoucí(ho) práce/katedry: [Podpis]

8.2 Příloha 1 - Zjednodušený informovaný souhlas

Ahoj,

jmenuji se Jiří Pokorný a studuji studijní program Kondiční trenér na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (UK FTVS) a tímto si dovoluji tě požádat o zodpovězení otázek/poskytnutí informací pro účel vypracování své bakalářské práce s názvem Využívání regeneračních procesů u hráčů ledního hokeje.

Cílem tohoto výzkumného projektu je snaha zjistit preference ledních hokejistů, ve využívání regeneračních metod, jaké regenerační procedury upřednostňují a jestli pociťují pozitivní nebo negativní vliv na jejich zdraví.

Anketu je možné vyplnit nejpozději do 15.5.2024.

Výzkum je určen pro hráče ledního hokeje starší 18 let.

Výzkum byl schválen vedoucí práce na UK FTVS.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. S výsledky studie se můžeš seznámit po proběhnutí výzkumu na emailové adrese: jirik.pokornas@email.cz

Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzuješ, že dobrovolně souhlasíš se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jsi byl informován, jakž i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za tvoji ochotu a spolupráci

8.3 Příloha 2 - Anketní šetření

1) V jaké lize v lední hokeji hraješ?

1. Tipsport extraliga
2. Chance liga
3. II. Liga ČR
4. Krajská liga mužů

2) Kolik ti je let?

.....

3) Jak často trénuješ v týdnu?

.....

4) Jak často hraješ zápas v týdnu?

.....

5) Využíváš saunu pro regeneraci?

1. ne
2. ano, uveď jak často

6) Pokud ano, jaký typ

1. finská
2. parní
3. infrasauna
4. jiný typ/nevyžívám

7) Využíváš masáž jako prostředek regenerace?

1. ne
2. ano, uveď jak často

8) Pokud ano, jaký typ

1. klasická
2. sportovní
3. thajská
4. lymfatická
5. masážní pistol
6. jiný typ/nevyžívám

9) Využíváš kryokomoru (působení celotělového chladu) jako prostředek pro regeneraci?

1. ano – jak často?
2. ne

10) Jaké koupele využíváš pro regeneraci?

1. vířivé
2. perličkové
3. jiný typ/nevyžívám

11) Využíváš ledové koupele jako celkovou aplikaci nebo částečnou aplikaci?

1. Celkovou (vanové)
2. Částečnou (dolní polovinu těla)
3. nevyžívám

12) Jak často využíváš ledové koupele pro regeneraci?

.....

13) Využíváš Kneippův chodník jako prostředek pro regeneraci?

- ano – jak často?
- ne

14) Využíváš skotské stříky jako prostředek pro regeneraci?

- ano – jak často?
- ne

15) Využíváš floating (vznášení ve vodě) jako prostředek pro regeneraci?

1. ano – jak často?
2. ne

16) Využíváš světelné procedury (Solux, Biotronová lampa, jiné) jako prostředek pro regeneraci?

1. ano, uveď
2. ne

17) Jak často využíváš světelné procedury pro regeneraci?

.....

18) Pociťuješ pozitivní dopad regeneračních procedur i po duševní/psychické stránce?

1. ano
2. ne

19) Domníváš se, že využívání regeneračních procedur ti umožňuje lépe zvládat stresové situace?

1. ano
2. ne

20) Pociťuješ zlepšení tvého výkonu po využívání regeneračních procedur?

1. ano
2. ne

21) Zařazují trenéři v tréninku i kompenzační cvičení?

1. ano
2. ne

22) Doporučil ti trenér využívat regenerační prostředky?

1. ano, jaké ti doporučil?
2. ne

23) Využíval jsi regenerační prostředky již dříve v průběhu hokejové kariery?

1. Ano, pravidelně jsem využíval po zápase/tréninku
2. Ano, ale pouze občas, záleželo na situaci (v období zvýšené zátěže)
3. V minulosti jsem využíval, nyní už méně
4. Nikdy jsem aktivně nevyužíval

24) Jak často se přibližně věnuješ regeneraci v týdnu?

.....

8.3 Příloha 3 - Seznam tabulek a grafů

Tabulka č. 1 Věk hokejistů

Tabulka č. 2 Frekvence tréninků

Tabulka č. 3 Frekvence využívání sauny

Tabulka č. 4 Frekvence využívání masáží

Tabulka č. 5 Frekvence využívání kryokomory

Tabulka č. 6 Frekvenci využívání ledových koupelí

Tabulka č. 7 Frekvence využívání Kneippova chodníku

Tabulka č. 8 Frekvence využívání skotských stříků

Tabulka č. 9 Frekvence využívání floatingu

Tabulka č. 10 Frekvence světelných procedur

Tabulka č. 11 Doporučené regenerační prostředky

Tabulka č. 12 Počet hodin regenerace v týdnu

Graf č. 1 Zastoupení hráčů v ligách

Graf č. 2 Frekvence zápasů v jednom týdnu

Graf č. 3 Využívané typy saunování

Graf č. 4 Využívané typy masáží

Graf č. 5 Využívané typy koupelí

Graf č. 6 Využívání ledových koupelí

Graf č. 7 Využívané světelné procedury

Graf č. 8 Dopad na duševní/psychickou stránku

Graf č. 9 Zvládání stresových situací

Graf č. 10 Zlepšení výkonu

Graf č. 11 Využívání kompenzační cvičení

Graf č. 12 Využívání regeneračních prostředků