

Příloha č. 1

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: Vliv vybraných cviků ze systému jógy na výkon ve střelecké disciplíně VzPi

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: září 2023 – listopad 2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Vladislav, Zach, Bc., UK FTVS, Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství

Hlavní řešitel: Vladislav, Zach, Bc., UK FTVS, Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství

Místo výzkumu (pracoviště): anonymizováno

Spoluřešitel(é): -

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. et Mgr. Vojtěch Kovařovic

Finanční podpora: -

Popis projektu: Tato diplomová práce si klade za úkol posoudit, zda cvičení inspirovaná systémem jógy mají vliv na výkon (přesnost zásahu) v technickém sportu sportovní střelba. Výzkum bude zkoumat vliv jógových cvičení (pohybových, dechových a relaxačních) na přesnost, výkon ve vybrané disciplíně. Intervence bude spočívat v sérii cvičení 10 minut denně po dobu 20 dnů podle návodu v Google Sheets. Jedná se o experimentální studii, kdy pomocí párového t-testu ověřím vliv intervence na přesnost střelby ve vybrané disciplíně. Každý nastřílí 60 ran před praktikováním cvičebního programu a 60 ran po praktikování programu. To samé bude platit pro skupinu kontrolní, s tím rozdílem, že ta nebude praktikovat cvičební program. Cvičební program je inspirovaný systémem aktivní pohybová a mentální hygiena pro sportovní střelce Jiřího Čumpelíka a PhDr. Vladimíra Dvořáčka. Projekt je schválený vedoucím diplomové práce.

Data budou zpracována v programu MS Excel pomocí tabulky a párového t- testu.

Charakteristika účastníků výzkumu: Experiment bude vykonán na skupině 20 sportovních střelců a to 10 účastníků v kontrolní a 10 účastníků v experimentální skupině praktikujících sportovní střelbu včetně polohy puška vstoje minimálně 2 roky bez zdravotních kontraindikací - bez jakých kontraindikací (Nadměrná funkce štítné žlázy, vysoký krevní tlak, cévní potíže, akutní břišní onemocnění, poranění páteře, těhotenství) k praktikování aplikovaného programu inspirovaného jógou a ve věku 15 – 35 let, kteří mají platnou zdravotní prohlídku od odborného lékaře bez omezení způsobilosti k pohybovým aktivitám.

Do projektu nemůže být zařazen proband, který bude mít zranění, akutní zejména infekční onemocnění nebo proband s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Hlavní řešitel ve spolupráci s vedoucím práce budou probandy vybírat do výzkumu.

Kontakty na probandy si po konzultaci s vedoucím družstva s dovolením probandů vezmu přímo od nich. Probandy o kontakt oslovím na místě (střelnici) daného oddílu.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o invazivní metodu výzkumu. U tohoto výzkumu je potřeba přítomnosti odborného dozoru v podobě trenéra střeleckého oddílu dohlížejícího na průběh střelby. Prostor, na kterém bude testování účastníků probíhat, bude vyznačené a ohraničené místo pro výzkum. Zajistím bezpečnost prostoru, ve kterém bude výzkum probíhat. Budou zajištěné adekvátní podmínky prostředí a adekvátní příprava účastníků k provádění aktivit v rámci daného výzkumu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Etické aspekty výzkumu:

Tento výzkum má především zdravotní význam pro vulnerabilní skupinu nezletilých osob, neboť systém jógy má kladný vliv na svalové dysbalance, dech a psychiku. Především tvorba nevhodných pohybových stereotypů je citlivá na chybné návyky u nezletilých osob, proto by měl být výzkum zahrnující prvky jógy pro tuto skupinu přínosným.

Potenciální střet zájmů: U tohoto výzkumu nedochází k potencionálnímu střetu zájmů. Výzkum není prováděn pro žádnou instituci či organizaci. Nejsem v pracovně právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ohrozit integritu a důvěryhodnost výzkumu.

Ochrana osobních dat: 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. Budou získávány následující osobní údaje: data z výše uvedených metod a pocity při cvičení, jako významnost uvolnění při relaxačních cvičích, uvolnění páteře po cvičeních tělesných, či zaostření oka po cvičeních zrakového analyzátoru, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru. Přístup k nim bude mít hlavní řešitel diplomové práce Bc. Vladislav Zach. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií/videl/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

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

Text informovaného souhlasu (IS): přiložen

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

V Praze dne: 17.10.2023

Podpis předkladatele:

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martinková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 14c/2023

dne: 14. 10. 2023

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

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

- 20 -

podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha č. 2

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

INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 142/2023 – experimentální skupina

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů 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 Vaší účastí/účastí Vašeho syna nebo dcery ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce s názvem Vliv vybraných cviků ze systému jógy na výkon ve střelecké disciplíně VzPí prováděné na Vaší stělnici.

Projekt bude probíhat v období: říjen 2023 - prosinec 2023.
Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Cílem výzkumného projektu je posoudit vliv cviků inspirovaných systémem jógy na přesnost ve sportovní střelbě.
Způsob zásahu bude invazivní.
Budete se účastnit pohybového programu zaměřeného na koncentraci, uvolnění a relaxaci.

TESTOVÁNÍ

Každý nastřílí 60 ran před praktikováním celého cvičebního programu a 60 ran po praktikování programu.

Intervence bude spočívat v sérii cvičení (viz níže) nejdéle 15 minut denně po dobu 20 dnů podle návodu v Google Sheets vytvořených řešitelem výzkumu Bc. Vladislavem Zachem.

KONTROLNÍ SKUPINA se bude účastnit jen testování. Skupinu kontrolní a experimentální budou tvořit dvě co nejvíce homogenní skupiny. Homogenitou se v tomto případě rozumí: podobný věk, podobná zkušenost s konkrétní disciplínou. Do skupin budete vybráni nahodile.

EXPERIMENTÁLNÍ SKUPINA se bude účastnit následující intervence:

V rámci cvičebního programu budete/Vaše dítě bude praktikovat program inspirovaný jógou a systémem aktivní pohybové a mentální hygieny pro sportovní střelce Jiřího Čumpelika a PhDr. Vladimíra Dvořáčka. Den po nastřílení prvních 60 ran bude následovat 20denní intervence sestávající se z:

Cvičebního programu, který bude zahájen cvičením očí, kdy dojde k opisování pomyslného čtverce očima. Nejprve v jednom, poté ve druhém směru. Při dalším cviku bulvy opisují kruh v obou směrech.

Ke cvičení očí patří taktéž cvičení akomodace. Cvičení akomodace spočívá v tom, že si cvičící vybere předměty stupňovitě seřazené za sebou. Začne tím, že se zaměří na nejbližší předmět a poté intenzivně mrkne. Toto opakuje třikrát. Poté cvičící přenesou pozornost na vzdálenější bod, udělá to samé a tímto způsobem se dostane až k bodu nejvzdálenějšímu. Poté se stejným způsobem vrací zpět od nejvzdálenějšího bodu k nejbližšímu. (Maximálně 5 minut).

Cvičební program pokračuje pomalým protažením těla. K protahování cvičící použije následující spojení sestavy ásan propojených s dechem. Začíná ve stoje. S nádechem sepe ruce před hrudníkem. Vydechne. S dalším nádechem spojené ruce vzpaží a mírně se zakloní. Pohled směřuje do dlaní. S výdechem provede hluboký předklon. S nádechem zanoží pravou nohu, rukama se v úrovni chodidla levé nohy opírá o zem. Pohled směřuje dopředu. S výdechem zanoží i pravou nohu a provede pozici hory. Se zadržím dechu přejde do pozice "pid'alky": lehnete si tak, že se o zem opíráte bradou, dlaněmi, hrudníkem, kolena a špičkami nohou. S dalším nádechem přejde do pozice kobry. Dále provádí prvních pět pozic v opačném pořadí, tzn. s výdechem provede pozici hory, s nádechem přesune pravou nohu mezi dlaně, s výdechem hluboký předklon, s nádechem vzpaží a mírně se zakloní a s výdechem dá spojené dlaně před hrudník. S dalším nádechem jde opět do základu se vzpažením.

Provede celé znovu, pouze tentokrát půjde po hlubokém předklonu nejprve levá noha do zanožení a poté opět nejprve levá noha z pozice hory půjde dopředu, mezi dlaně. Toto celé je jedno kolo. Vždy pohybuje nejprve pravou nohou a pak levou. Při každém

cvičení je třeba provádět alespoň tři kola pozdravu slunci. (Maximálně 5 minut- 3* až 4* opakování sestavy- pečlivě přechody mezi pozicemi)

Cvičební program zakončí cvičící dechovou relaxací. To proto, aby se na konci mysl zklidnila a aby se dostala hlouběji do svého nitra a napojila na svůj dech.

1. Cvičící se posadí se do tzv. vadžra ásan. Pokud je pro vás sezení na patách obtížné, můžete použít i jiného sedu.
2. Cvičící otočí ruce dlaněmi dolů a položí je nahoru na stehna, popř. položí jednu dlaně do druhé a nechá je v klíně.
3. Zhluboka se nadechne a vydechne. Pomalu šest, až desítkrát. Nádech i výdech by měl být minimálně šest dob. (Maximálně 5 minut).

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

Cvičit je možné kdykoliv ve volné chvíli během dne, ideálně před jídlem, nebo alespoň 1 hodinu po jídle. Držte se zásad zde zmíněných, obrazovou a video předlohu pro cvičení očí protažení těla a dechovou relaxaci mohou poskytnout na mailu v.zac@seznam.cz. První 15minutový cvičební program proběhne pod mým dohledem na místě vhodném pro provedení cvičebního programu (se souhlasem trenéra konkrétního družstva). Prostředí pro cvičební program upravte následovně: po dobu minimálně 15 minut nerušený prostor s absencí rušivých elementů v podobě hlasitých zvuků, či světelných vjemů. Ideálně volná místnost, dále vám bude stačit cvičební podložka (jogamatka) a pro potřeby akomodace očí alespoň 3 předměty s minimálně dvoumetrovým rozstupem (stačí předměty pro běžné domácí potřeby: hrnek, krabička od čaje atp.). V místnosti upravte místo pro cvičení vhodné tak, aby nedošlo ke kontaktu s okolními předměty.

V případě nejasností při provádění intervence kontaktuje hlavního řešitele práce – v.zac@seznam.cz, popřípadě na číslo 723846384.

Časová náročnost projektu: Po dobu 20 dní 15minutový program každý den.

U testování bude po celou dobu přítomen odborný dozor v podobě trenéra střeleckého oddílu dohlížejícího na průběh střelby. Oblast, ve které bude testování účastníků probíhat, bude vyznačena a ohraničena. Zajistím bezpečnost prostoru, ve kterém bude výzkum probíhat. Budou zajištěny adekvátní podmínky prostředí a adekvátní příprava účastníků k provádění aktivit v rámci daného bádání. Rizika nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Projektu se nemohou účastnit osoby s kontraindikacemi pro praktikování jógy, mezi která patří především nadměrná funkce štítné žlázy, vysoký krevní tlak, cévní potíže, akutní břišní onemocnění, poranění páteře, těhotenství. Do projektu nemůže být zařazen proband, který bude mít zranění, akutní (zejména infekční) onemocnění nebo proband s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu

Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás/Vaše dítě bude ovládnutí a naučení správného a vědomého dýchání, schopnost se zklidnit i ve vypjatějších situacích.
Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

Ochrana osobních dat: 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. Budou získávány následující osobní údaje: data z výše uvedených metod a pocity při cvičení, jako významnost uvolnění při relaxačních cvičích, uvolnění páteře po cvičeních tělesných, či zaostření oka po cvičeních zrakového analyzátoru, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru. Přístup k nim bude mít hlavní řešitel diplomové práce Bc. Vladislav Zach.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. V průběhu výzkumu nebudou pořizovány fotografie, nahrávky ani videa.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit na e-mailové adrese: v.zac@seznam.cz.
V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Vladislav, Zach, Bc
Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Vladislav, Zach, Bc. 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. **Potvrzuji, že mám platnou zdravotní prohlídku od odborného lékaře bez omezení způsobilosti k pohybovým aktivitám.**
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. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

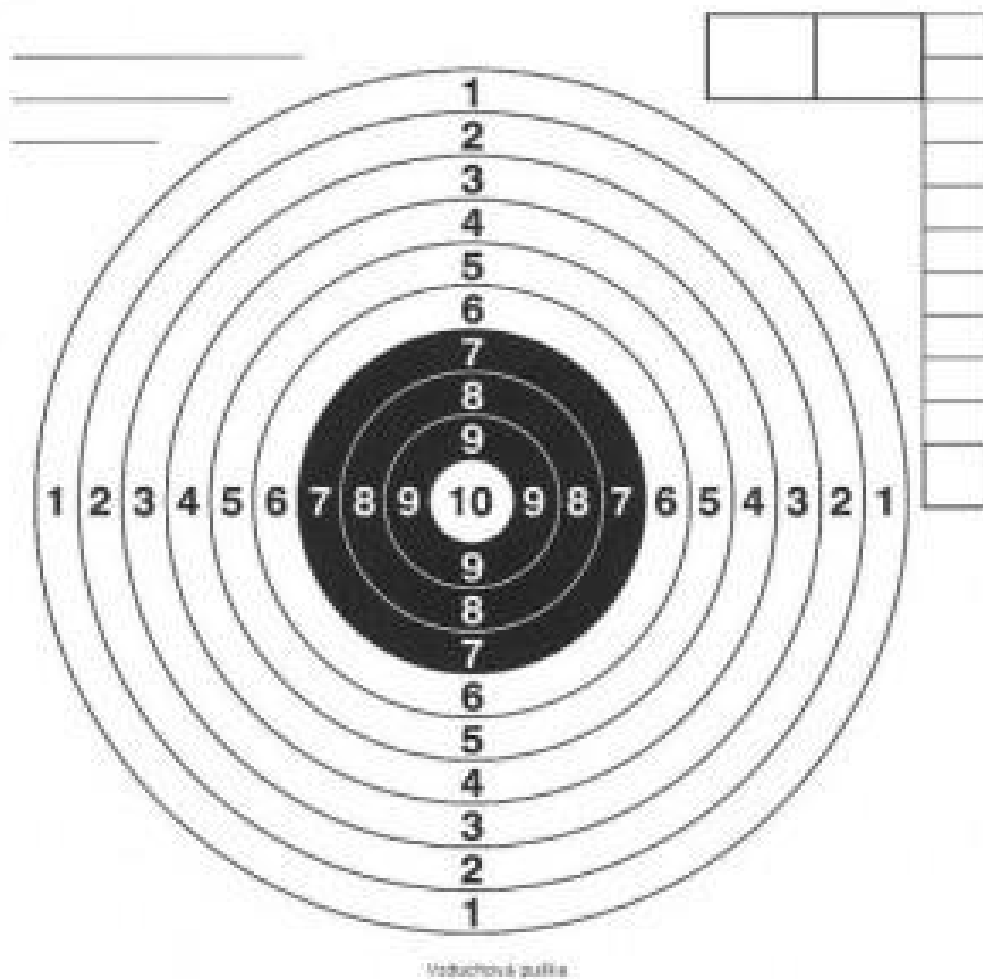
Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha č. 3



Možachová puška