1 Seznam příloh

1.1 Příloha č. 1: Metodický materiál pro DRoP (Strnad, 2017)

1.2 Příloha č. 2: Metodický materiál pro DRoP (Brtník, 2017)

1.3 Příloha č. 3: Žádost pro schvalování etiky výzkumu v bakalářských a diplomových pracích vedoucí(m) práce

1.1 Příloha č. 1: Metodický materiál pro DRoP (Strnad, 2017)

název etapy		dětství				pozdní dětství			dospívání			raná dospělost			dospělost
chlapci		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18+
dívky		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		16+
počet TJ ve vodě		1 - 2x / týden				3 - 5x / týden			6 - 9x / týden			6 - 9x / týden			8 - 12x / týden
délka TJ ve vodě		30 - 45 minut				60 - 90 minut			120 minut			120 minut			120 - 150 minut
km/týden		do 1 km		2 km	6 km	6-10 km	12-15 km	16-25 km	25-35 km		35-45 km	45 - 65 km			50 - 80 km
suchá příprava		3 - 4x / týden				60 - 120 min/týden			120 - 180 min / týden			120 - 180 min / týden			180 - 240 min / týden
									1 - 2x samostatná TJ			1 - 3x samostatná TJ			2 - 3x samostatná TJ
počet týdnů / rok						36 - 42 týdnů			40 - 46 týdnů			42 - 46 týdnů			46+ týdnů
km/rok dívky		nepodstatný parametr				200 - 300	300 - 400	800 - 1100	1000 - 1300	1300 - 1600	1500 - 1800	2100 - 2400	držet objem a postupně zvyšovat intenzitu a specifičnost tréninku		
km/rok chlapci								400 - 600	950 - 1150	1100 - 1300	1300 - 1600	1900 - 2100			
intenzita	pod aerobním prahem	není důležité sledovat				40,50%	30%	25%	22%	20%	18%	17%	individualizace intenzity tréninku v závislosti na jedinečnosti plavce a jeho hlavní disciplíně		
	základní vytrvalost					46%	50%	54%	54%	52%	47,50%	43%			
	ANP + VO_{2max}					10%	15%	16%	19%	21%	26%	30%			
	La tolerance/produkce					2%	3%	3%	3%	5%	6%	7%			
	maximální rychlost					1,50%	2%	2%	2%	2%	2,50%	3%			
obsah etapy		- všestrannost - hra jako metoda, zábava - rozvoj základních pohybových dovedností: rovnováha, koordinace, klouzání ve vodě, splývání, uchopení vody, kop nohou - vhodné období pro rozvoj rychlostních schopností				- technika všech plaveckých způs., startů a obrátek - polohový základ tréninku - rozvoj aerobní rychlosti, síly a techniky plavání nohou - optimální období pro rozvoj kloubní pohyblivosti u dívek - rozvoj pohybových dovedností			- aerobní trénink formou středních a dlouhých úseků - polohový základ tréninku - udržování rozvoje dovedností - základy techniky posilování s činkou (u dívek na konci etapy posilování s činkou) - druhé vhodné období pro rozvoj rychlostních schopností - dívky schopny mnohem vyšší objem, nejvhodnější období pro rozvoj vytrvalosti - rozvoj kloubní pohyblivosti u chlapců			- vysoký objem zatížení, ale se zvýšenou intenzitou - specializace plavců v disciplíně - individuální vypracování kondiční přípravy na suchu - rozvoj kloubní pohyblivosti - u chlapců rozvoj síly pomocí činek - sprinteři/středotrať aři/vytrvalci		- důraz na specializaci a na zlepšení výkonnosti - vysoký objem vysokou intenzitou po celý rok - individualizace všech stránek tréninku - rozvoj síly

Zpracoval Strnad, J. a Brtník, T. (2017)

1.2 Příloha č. 2: Metodický materiál pro DRoP (Brtník, 2017)

věk		7 - 9 let holky 7 - 10 let kluci	10 - 11 let holky 11 - 12 let kluci	12 - 13 let holky 13 - 14 let kluci	14 - 16 let holky 15 - 17 let kluci	16+ holky 17+ kluci
etapa		"FUNdamentals"	"SwimSkills"	"Train toTrain"	"Train to Compete"	"Train to Win"
zaměření		- základní plavecké dovednosti; - technika plav. zp. (K a Z); - technika startu, obrátek, dohmatů a štafet. předávek - pozitivní přístup k tréninku; - trénink součástí denního režimu;	- rozvoj techniky všech plavec. zp. a součástí plavec. výkonu; - prvky zatěžování; - upevnění kolektivu; - rutinní tréninkové návyky; - zábava a radost z tréninku	- zdokonalení techniky a součástí plaveckého výkonu; - progresivní zatěžování; - periodizace tréninku; - zodpovědnost, cílevědomost, sebedůvěra; - organizace času, výživa	- individualizace techniky pl. zp.; - specializace na konkrétní plav. disciplínu; - skupinový tréninkový program; - periodizace tréninku; - nárůst specifických prostředků	- optimalizace individuální techniky plavání; - individuální tréninkový program; - specifické trénink. prostředky; - životní priority
tréninkové úkoly	km / rok	N/A	400 - 600	750 - 1100	1500 - 1900	individuální
	"n" týdnů	40	40 - 42	44 - 46	48 - 48+	48+
	n° TJ / týd.	2 - 3	4 - 5 (11 - 17 km / týden)	6 - 7 (18 - 24 km / týden)	8 - 9 (26 - 45 km / týden)	individuální
	délka TJ	2x45 min / 2x60 min / 3x75 min	4x90 min / 5x90 min	6x90 min / 6x90 min + 1x75 min	...3x120 + 3x90 + 3x75 min	individuální
	m / TJ	N/A	2500 - 3500 m	3500 - 4500 m	3500 - 6500 m	individuální
	obsah	- rozvoj ZPD; - poloha těla, technika DK, souhr K+Z, technika vlnění; - hra jako metoda	- technická cvičení pro všechny pl. zp. (poloha, DK, souhra); - zatěžování v malém množství; - hrové činnosti v každé TJ	- zatěžování E systémů (aerobní); - technická cvičení; - různorodost tréninkových podnětů	- zatěžování všech E systémů; - specifická technická cvičení; - (různorodost tréninkových podnětů)	- zatěžování energet. Systémů podmiňujících výkon; - specifické podněty; - závodní tempo
	suchá příprava	2x45 min, jindy než plavecká TJ	2x30 min před pl TJ + 1x60 min	3x30 min před pl TJ	2x30 min + 2x60 min před pl TJ	individuální
		- pohybová gramotnost; - rychlost	- pohybová gramotnost, - pohyblivost	- pohybová gramotnost; - nespec. - sval. síla, aerobní vytr.	- ne/spec. sval. síla, vytrvalost, - kompenzační cvičení	- maximální svalová síla, - specifické / kompenzační cv.
soutěže		10/sezónu, (PoČR10)	12x, OPŽ, (PoČR10+11, MČR12)	12x, OPŽ, (MČR12/13/14), 50 m	ČP, (MČRdor, mezinár. soutěže)	ČP, mezinár. soutěže, (MČR)
		- 50Vz, 50Z, 50P, **ŠTAFETY** - (1Vz, 1Z, 1Pz, 50 m M)	- všechny 100 m, **ŠTAFETY** - 2Vz, 2Pz, 4Vz	- všechny 200 m, **štafety** - 4Pz, 4Vz, 8/15Vz	- podle specializace + co nejvyšší počet dalších disc.	- podle specializace + doplňkové disciplíny
"přidaná hodnota"		rozcvičení, sculling, hry	šnorchl, ploutve, plavecké vzdělání	intervalový trénink	tréninkové kat., vylaďování, videoanalýza, síla ve vodě, sprint cv, hypox. (packy)	závodní tempo laboratorní testování (biochem, technika, fyziologie,…)	specifické tréninkové pomůcky

Zpracoval Strnad, J. a Brtník, T. (2017)

1.3 Příloha č. 3: Žádost pro schvalování etiky výzkumu v bakalářských a diplomových pracích vedoucí(m) práce

Univerzita Karlova

Fakulta tělesné výchovy a sportu

MĚNÍME SVĚT POHYBEM MOTION IS OUR PASSION

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

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

Pravdivou odpověď zakroužkujte – odpovíte-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: leden - prosinec 2023

Název bakalářské/diplomové práce: Porovnání suché přípravy plavce sprintera a vytrvalce

Jméno řešitele(ky) práce: Michaela Lipavská

Jméno vedoucí(ho) práce/katedra: Mgr. Aleš Zenáhlík / Katedra plaveckých, vodních a technických sportů

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).	ANO - NE
Dotazník/anketa bude napsán/a v českém jazyce.	ANO - 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.).	ANO - 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 organizaci 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.	ANO - 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.	ANO - 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.	ANO - NE
Dotazník/anketa bude zjišťovat běžné informace (tj. nebude 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.).	ANO - NE
Řešitel(ka) ani vedoucí není v rámci výzkumu ve střetu zájmů – výzkum jim nepřináší žádný benefit, jsou ve výzkumu nestranní 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.	ANO - NE
Výzkum představuje jen malé riziko, srovnatelné s riziky při běžné kancelářské práci.	ANO - 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.	ANO - NE

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

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