

## **OBSAH PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI**

- 1) Vyjádření etické komise UK FTVS
- 2) Informovaný souhlas
- 3) Společná část rozcvičení
- 4) Specifická část rozcvičení – silová
- 5) Specifická část rozcvičení – balanční
- 6) Specifická část rozcvičení – rychlostní

## Příloha č. 1 - Vyjádření etické komise

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
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:** Sledování účinnosti vybraných druhů rozvíjení během letní přípravy florbalistů

**Forma projektu:** diplomová práce

**Období realizace:** Červenec-Srpen 2016

**Předkladatel:** Filip Řehulka

**Hlavní řešitel:** Filip Řehulka

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

**Popis projektu:** V diplomové práci bych se rád věnoval sledování účinnosti balančního, silového a rychlostního rozvíjení na rychlost, výbušnost a změnu směru u florbalového týmu Start98 během letní přípravy v pražských Kunraticích. Před tréninkem budou probandi rozděleni do tří skupin a každá z nich bude mít jiný druh rozvíjení. Měření bude zajištěno pomocí fotobuněk, které poskytne česká florbalová unie (čfbu). Měření proběhne 3-6x (dle časové dotace tréninků), každá skupina projde všemi druhy rozvíjení. Ze získaných výsledků bych rád určil, který druh rozvíjení je nejvíce vhodný pro hráče florbalu.

**Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:** Nebudou použity žádné invazivní metody.

**Etické aspekty výzkumu:** Cílem práce bude zjištění, který druh rozvíjení je nejvíce vhodný pro hráče florbalu. Měření bude probíhat s dospělými hráči mužského A-týmu Start98. Osobní data budou anonymizována - osobní údaje (jméno, datum narození) budou nahrazeny číslem. Zveřejněno bude pouze číslo (proband 1, proband 2, atd.)

**Informovaný souhlas:** příložen

Povinnosti všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, 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.

Putujeme, 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 4. 5. 2016

Podpis předkladatele: 

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

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

**Členové:** prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

doc. Ing. Monika Šorfová, Ph.D.

Mgr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová


Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 100/2016

dne: 5. 5. 2016

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

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.**

razítko UK FTVS

  
podpis předsedkyně EK UK FTVS

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

## Příloha č. 2 - Informovaný souhlas

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů 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 biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v diplomové práci s názvem **Sledování účinnosti vybraných druhů rozcvičení během letní přípravy florbalistů.**

Cílem této diplomové práce je zjistit účinnost vybraných druhů rozcvičení.

Bude využita metoda pozorovací. Pomocí fotobuněk bude zaznamenán čas u testů 30m letmo, 20m se změnou směru a u trojskoku z místa bude změřena vzdálenost. Těmto testům bude předcházet specifické rozcvičení (balanční, silové a rychlostní). Testování bude probíhat jednou týdně maximálně 6x. Délka jednoho měření včetně rozcvičení bude nanejvýš 20minut. Testování bude součástí pravidelného tréninkového cyklu.

Jedná se o neinvazivní metodu.

Rizika prováděného testování nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u tohoto typu testování.

Pomocí těchto měření bych rád s vaší pomocí zjistil, který druh rozcvičení je nejvíce vhodný pro florbal.

Získané údaje, fotodokumentace (rozostření obličejů) průběh a výsledky měření budou uveřejněny v diplomové práci v anonymizované podobě. Osobní data nebudou uvedena a budou uchována v anonymní podobě.

S celkovými výsledky a závěry diplomové práce bude možno se seznámit v repozitáři závěrečných prací Univerzity Karlovy pod názvem diplomové práce „Sledování účinnosti

vybraných druhů rozcvičení během letní přípravy florbalistů“, nebo pod mým jménem Filip Řehulka.

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

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Filip Řehulka

Podpis: .....

Osoba, která provedla poučení: Filip Řehulka

Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím se svojí účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl možnost si řádně a

v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se mé účasti ve výzkumu a že jsem dostal jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl jsem poučen 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.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis: .....

### **Příloha č. 3 – společná část rozcvičení**

Společná část (Zahřátí):

- Běh střední intenzitou cca 2 minuty
- Interval odpočinku 1 minuta

Specifická část

- Interval odpočinku 3 minuty

Společná část (atletická abeceda)

- Všechny cviky byly prováděny v délce 20 metrů s mezichůzí
- Cviky
  - Liftink
  - Zakopávání
  - Předkopávání
  - Skipink
  - Odpichy
  - Rovinka 30m
  - Rovinka 30m

#### **Příloha č. 4 - Specifická část rozcvičení – silová**

Silová část má pět cviků (dřepy s výskokem, trakař, přetlačování s uchopením za ramena/zády, metcalfy, přetlačování rameny). Všechny cviky jsou absolvovány formou kruhového provozu. Dvojice mají minimální váhový rozdíl mezi sebou.

*Interval zatížení*                      10s

*Počet sérií*                              2x

*Interval odpočinku*                  30s

#### **Dřepy s výskokem**

Startovní pozice:                      dřep, předpažit pokrčmo

Pohyb:                                      odrazem obouž výskok a následný dopad zpět do dřepu

Konečná pozice:                      dřep, předpažit pokrčmo

Provedení:                                Výbušně, rychle



*Startovní pozice*



*Pohyb*



*Konečná pozice*

## Trakaře

Startovní pozice: Proband A ve vzporu ležmo, Proband B poskytuje oporu probandu A držením za dolní končetiny. Ve druhém kole si probandi prohodí role.

Pohyb: Proband A ručkuje po zemi, tělo má zpevněné. Proband B umožňuje probandovi A pohyb tím, že se pohybuje spolu s ním.

Provedení: Rychle



*Startovní pozice*



*Pohyb*

## Přetlačování s uchopením za ramena/zády

Startovní pozice: Probandi A i B se postaví čelem k sobě a uchopí se za ramena. Ve druhém opakování se k sobě probandi postaví zády.

Pohyb: Aktivní snaha přetlačit druhého

Provedení: Výbušně



*Postavení čelem k sobě*



*Postavení zády k sobě*

## **Metcalfy**

Startovní pozice: Stoj únožný za tělem na levé

Pohyb: Odrazem jednož přeskok z levé na pravou

Konečná pozice: Stoj únožný za tělem na pravé

Provedení: Výbušně



*Startovní pozice*



*Konečná pozice*

## **Přetlačování rameny**

Startovní pozice: Probandi A i B se postaví pravým ramenem. Ve druhém opakování se k sobě probandi postaví levým ramenem.

Pohyb: Aktivní snaha přetlačit toho druhého

Provedení: Výbušně



*Postavení pravými rameny u sebe*



*Postavení levými rameny u sebe*



## **Příloha č. 5 - Specifická část rozcvičení – balanční**

Balanční část má pět cviků (dřepy, Kliky, Dřepy na jedné noze, Vzpor na levé/pravé s oporou pravé/levé dolní končetiny, výdrž v podřepu s výskokem). Všechny cviky jsou absolvovány formou kruhového provozu na kulové úseči.

*Interval zatížení*                      20s

*Počet sérií*                              2x

*Interval odpočinku*                20s

### **Dřepy na kulové úseči**

Startovní pozice:            stoj, ruce v týl

Pohyb:                            postupným krčením kolen proband provede dřep. Stejně pomalým pohybem se proband navrátí do základní polohy

Konečná pozice:            stoj, ruce v týl

Provedení:                      pomalu



*Startovní pozice*



*Pohyb*



*Konečná pozice*

## **Kliky na kulové úseči**

Startovní pozice: vzpor ležmo na kulové úseči

Pohyb: postupným ohybem horních končetin proband provádí klik. Stejně pomalým pohybem se vrací do základní polohy.

Konečná pozice: vzpor ležmo na kulové úseči

Provedení: pomalu



*Startovní pozice*



*Pohyb*

## **Dřep na jedné noze**

Startovní pozice: stoj na levé, předpažit. Druhé opakování provádí proband stoj na pravé

Pohyb: postupným krčení kolene proband provede dřep. Stejně pomalým pohybem se proband navrátí do základní polohy

Konečná pozice: stoj na levé, předpažit. Druhé opakování provádí proband stoj na pravé

Provedení: pomalu



*Startovní pozice*



*Pohyb*



*Konečná pozice*

### **Vzpor na levé/pravé s oporou pravé/levé dolní končetiny**

Startovní pozice: Vzpor na levé, předpažit pravou. Opora o pravou dolní končetinu

Pohyb: Výměna končetin

Konečná pozice: Vzpor na pravé, předpažit levou. Opora o levou dolní končetinu

Provedení: pomalu



*Startovní pozice*



*Konečná pozice*

### **Výdrž v podřepu s výskokem**

Startovní pozice: Podřep, předpažit. Výdrž v podřepu 2s

Pohyb: Odraz obou noh výskok do vzpažení. Návrat do základní polohy

Konečná pozice: Podřep, předpažit. Výdrž v podřepu 2s

Provedení: Dynamicky



*Startovní pozice*



*Pohyb*



*Konečná pozice*

## **Příloha č. 6 - Specifická část rozcvičení – rychlostní**

Rychlostní část má sedm cviků rozdělených do tří částí (běh, skoky snožmo, slalom).  
Cviky jsou prováděny hravou formou ve vymezeném prostoru.

<i>Interval zatížení</i>	<i>20s</i>
<i>Počet sérií</i>	<i>1x</i>
<i>Interval odpočinku</i>	<i>60s</i>
<i>Prostor</i>	<i>území 8x8m</i>

### **Honička – běh**

První část rychlostního rozcvičení má tři kola.

- 1) Probandi se pohybují popředu
- 2) Probandi se pohybují pozadu
- 3) Probandi se pohybují bokem

Startovní pozice: Probandi rozmístěni ve vyznačeném území. Jeden proband je určen jako „baba“

Pohyb: Probandi se všichni pohybují tak aby nebyli chyceni. Určený proband se snaží chytit jiné a předat jim „babu“.

Provedení: Rychle, vysokou intenzitou

## Honička – skoky snožmo

Druhá část rychlostního rozvíjení má tři kola

- 1) Probandi se pohybují skoky snožmo popředu
- 2) Probandi se pohybují skoky snožmo pozadu
- 3) Probandi se pohybují skoky snožmo bokem

Startovní pozice: Probandi rozmístěni ve vyznačeném území. Jeden proband je určen jako „baba“.

Pohyb: Probandi se všichni pohybují tak aby nebyli chyceni. Určený proband se snaží chytit jiné a předat jim „babu“.

Provedení: Rychle, vysokou intenzitou

## Slalom

Třetí část obsahuje slalom. Délka slalomu je 20 metrů a slalom je vytvořen 8 kužely, které jsou od sebe vzdáleny 2,5 metru.

Startovní pozice: Dva zástupy proti sobě.

Pohyb: první proband z každého zástupu vybíhá maximální intenzitou a nesmí se srazit s probandem, který běží proti němu.

Provedení: Rychle, vysokou intenzitou



*Startovní pozice*



*Pohyb*