

## **9 Přílohy**

Příloha č. 1 – Souhlas Etické komise

Příloha č. 2 – Informovaný souhlas (vzor)

Příloha č. 3 – Seznam grafů

Příloha č. 4 – Seznam obrázků

Příloha č. 5 – Dotazník

## Příloha č. 1 – Souhlas Etické komise

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

### Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Nejčastější problémy pohybového aparátu u rychlostních kajakářů s možnostmi jejich prevence a terapie při tréninkovém procesu

**Forma projektu:** výzkumná práce - diplomová práce

**Období realizace:** březen 2021 - květen 2022

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

**Předkladatel:** Bc. Jana Krpatová, UK FTVS, katedra fyzioterapie

**Hlavní řešitel:** Bc. Jana Krpatová, UK FTVS, katedra fyzioterapie

**Místo výzkumu (pracoviště):** elektronické dotazování

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.

**Popis projektu:** Cílem této diplomové práce je zjistit nejčastější pohybové problémy rychlostních kajakářů s možnostmi jejich prevence a terapie při tréninkovém procesu. Teoretická část se bude zabývat popisem rychlostní kanoistiky z fyzioterapeutického hlediska. Část výzkumná bude probíhat formou dotazníkového šetření, které bude zaměřeno na úrazy a pohybové problémy rychlostních kajakářů a jejich prostředky pro regeneraci a prevenci v rámci tréninkového procesu. Následně budou data z dotazníkového šetření zaznamenána a zpracována. Všichni účastníci budou seznámeni s cílem šetření. Kontakty na respondenty budou brát prostřednictvím oficiálních výsledků z celostátních soutěží rychlostní kanoistiky a následně jim budu dotazník předkládat osobně papírové verzi, případně e-mailem. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Dotazníkového šetření by se mělo účastnit okolo 50 sportovců a sportovkyň ve věku 17 až 30 let. Podmínkou pro zařazení do šetření je aktivní závodní činnost na celostátní nebo mezinárodní úrovni.

**Zajištění bezpečnosti:** Výzkum bude probíhat pomocí dotazníkového šetření. Jedná se o neinvazivní metodu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

#### **Etické aspekty výzkumu:**

**Potenciální střet zájmů:** Jako výzkumník nemám žádný soukromý zájem na výsledku výzkumu a nejsem si vědoma žádné skutečnosti, která by mohla ovlivnit nebo ovlivnit objektivitu výzkumu. Všechny výsledky budou uvedeny v grafech nebo tabulkách a budou plně anonymizovány.

**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 (pohlaví, věk, odpovědi na otázky v dotazníku, případně e-mail), které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivé či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně 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.

**Požizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků:** Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audio nahrávky ani videozáznamy.

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

**Text informovaného souhlasu (IS):** zjednodušený IS formou úvodu k dotazníku

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.

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

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: 5. 3. 2021

Podpis předkladatele: 

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, 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: .....

044/2021

dne: .....


18.3.2021

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** 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 – Informovaný souhlas (vzor)**

### **Zjednodušený IS formou úvodu k dotazníku**

Já, Bc. Jana Krpatová jsem studentkou navazujícího studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Tímto se na Vás obracím s žádostí o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci na téma Nejčastější problémy pohybového aparátu u rychlostních kajakářů s možnostmi jejich prevence a terapie při tréninkovém procesu

Cílem výzkumu je zjistit nejčastější pohybové problémy rychlostních kajakářů s možnostmi jejich prevence a terapie při tréninkovém procesu.

Chtěla bych Vás tedy požádat o vyplnění tohoto dotazníku (cca 15 min.).

Získaná data budou využita ke zpracování diplomové práce, případně dalšímu výzkumu na UK FTVS; budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě a ochráněna před jiným užitím. Pokud budete mít zájem seznámit se s výsledky studie, napište na adresu: [janakrpatova@email.cz](mailto:janakrpatova@email.cz)

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl(a) informován(a), jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoliv odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

Předem děkuji za Vaši ochotu při vyplnění dotazník.

Za osoby mladší 18ti let vyplní dotazník jejich zákonní zástupci.

### **Příloha č. 3 – Seznam grafů**

- Graf 1: Problematické obalsti..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 2: Využití preventivních opatření (věk)..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 3: Dolečování zranění ..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 4: Využití fyzioterapie v tréninkovém programu..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 5: Vznik pohybových problémů dle období..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 6: Problematické oblasti..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 7: Přítomnost bolesti při tréninku ..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 8: Typy poškození..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 9: Poškození pohybového aparátu, které přerušilo tréninkový program ..**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 10: Využití fyzioterapie při rekonvalescenci ..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 11: Problémy pohybového aparátu vs. věk ..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 12: Problémy pohybového aparátu vs. pohlaví..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 13: Lokality pohybových problémů ženy vs. muži..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 14: Prevence proti problémů pohybového aparátu vs. věk ..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 15: Preventivní opatření proti zranění pohybového aparátu ..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 16: Formy pasivní regenerace ..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 17: Aktivity využívané v rámci rozcvičení ..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 18: Aktivity využívané při tréninku ..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 19: Regenerační pomůcky..... **Chyba! Záložka není definována.**

#### **Příloha č. 4 – Seznam obrázků**

Obrázek 1: Faktory sportovního výkonu – rychlostní kanoistika (Bernaciková a kol., 2010).

..... **Chyba! Záložka není definována.**

## Příloha č. 5 – Dotazník

Dobrý den,

Jmenuji se Jana Krpatová a studuji magisterský obor fyzioterapie na FTVS UK. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku k mé diplomové práci na téma Nejčastější problémy pohybového aparátu u rychlostních kajakářů s možnostmi jejich prevence a terapie při tréninkovém procesu. Dotazníkové šetření je zcela anonymní a výsledná anonymizovaná data budou použita pouze pro výzkum v mé práci.

V tomto dotazníku se vyskytuje 45 otázek dvojího typu – otázky s otevřenými nebo uzavřenými. Chtěla bych Vás poprosila o co nejpravdivější a nej přesnější odpovědi.

Předem moc děkuji za odpovědi a Váš čas strávený vyplňováním,

Jana Krpatová

### Osobní informace

---

- 1) **Pohlaví:** muž/žena
- 2) **Věk:**
- 3) **Váha:**
- 4) **Výška:**
- 5) **Jak dlouho se věnujete aktivně rychlostní kanoistice? .....**
- 6) **Jste členem/členkou reprezentačního družstva?**
  - Ano (*Jak dlouho jste členem reprezentačního družstva?.....*)
  - Ne
- 7) **Povolání:**
  - Student
  - Profesionální sportovec
  - Jiné

### Informace o tréninku

---

- 8) **Kolik hodin týdně aktivně věnujete tréninku? .....**
- 9) **Kolik tréninkových jednotek absolvujete v jednom týdnu? .....**
- 10) **Jak dlouho trvá Vaše tréninková jednotka? .....**

**11) Specializujete se na nějakou konkrétní disciplínu v rychlostní kanoistice?**

- Ano (*O jakou disciplínu se jedná? .....*)
- Ne

**Prevence poškození pohybového aparátu**

**12) Jaké prostředky využíváte pro prevenci poškození pohybového aparátu? (*Je možné označit více odpovědí.*)**

- Žádné
- Pravidelné prohlídky u sportovního lékaře
- Kompenzační cvičení
- Aktivní forma regenerace (plavání, jóga, běh, ...)
- Prostředky pasivní regenerace (masáž, sauna, vířivka, fyzioterapie, ...)
- Zásady správné životosprávy
- Doplnky stravy
- Jiné.....

**13) Kolik hodin denně přibližně spíte?**

- Méně než 6 hodin
- 6-7 hodin
- 7-8 hodin
- 8-9 hodin
- Více než 9 hodin

**14) Probíhá u Vás předtréninková příprava (rozcvičení)?**

- ANO (*nyní pokračujte k otázce s č. 15 a 16*)
- NE (*přejděte k otázce č. 17*)

**15) Jak dlouho trvá Vaše předtréninková příprava?**

- Méně než 5 minut
- 5-15 minut
- 15-30 minut
- 30 minut a více



**16) Které aktivity využíváte pro rozcvičení před tréninkem?** *(Je možné označit více odpovědí.)*

- Rozběhání
- Dynamický stretching
- Statický stretching
- Aktivní dynamická rozcvička bez pomůcek
- Aktivní dynamická rozcvička s pomůckami (odporová guma, blackroll, pěnový válec,...)
- Jiné:.....

**17) Probíhá po Vašem tréninku nějaký druh uvolnění/protažení?**

- ANO *(nyní pokračujte k otázce s č. 18)*
- NE *(přejděte k otázce č. 17)*

**18) Které aktivity využíváte pro uvolnění nebo protažení po tréninku?** *(Je možné označit více odpovědí.)*

- Vyklusání
- Dynamický stretching
- Statický stretching
- Aktivní cvičení bez pomůcek
- Aktivní cvičení s pomůckami (odporová guma, blackroll, pěnové válce, míčky, ...)
- Jiné.....

**19) Využíváte během tréninkového procesu nějaké regenerační procedury?**

- ANO *(nyní pokračujte k otázce s č. 20 a 21)*
- NE *(přejděte k otázce č.22)*

**20) Jaké regenerační procedury využíváte?** *(Je možné označit více odpovědí.)*

- Masáže
- Koupele/vířivky
- Sauna/infrasauna
- Kryoterapie
- Fyzioterapie
- Jiné.....

**21) Jak často využíváte regenerační procedury?**

- Nikdy
- Výjimečně
- 1-2x do měsíce
- 1x za týden
- 2-3x za týden
- Více než 3x týdně

**22) Využíváte některé regenerační pomůcky?**

- ANO *(nyní pokračujte k otázce s č. 23)*
- NE *(přejděte k otázce č.24)*

**23) Jaké regenerační pomůcky využíváte? (Je možné označit více odpovědí.)**

- Blackroll, masážní míčky, pěnové válce
- Kompresní lymfodrenážní kalhoty/rukávy
- Theragun nebo jiné masážní pistole
- Baňky
- Jiné.....

## **Fyzioterapie**

---

**24) Působí ve Vašem klubu fyzioterapeut?**

- ANO *(nyní pokračujte k otázce s č. 25, 26)*
- NE *(přejděte k otázce č. 27)*

**25) Jaké aktivity fyzioterapeut vykonává? (Je možné označit více odpovědí.)**

- Měkké techniky (masáže)
- Individuální terapie
- Skupinová (kompenzační) cvičení
- Kondiční tréninky
- Jiné:.....

**26) Účastní se fyzioterapeut závodů?**

- ANO

- NE

**27) Pokud ve Vašem oddíle nepůsobí fyzioterapeut, kdo Vám pomáhá s regenerací?**

.....  
**28) Používáte nějaké kompenzační pomůcky?**

- ANO (nyní pokračujte k otázce s č. 29, 30)
- NE (přejděte k otázce č. 31)

**29) Jaké kompenzační pomůcky využíváte? (Je možné označit více odpovědí.)**

- Ortézy/ bandáže
- Taping
- Jiné:.....

**30) Jak často kompenzační pomůcky využíváte?**

- Při každém tréninku
- Pouze při bolesti některé oblasti
- Pouze na závodech
- Jiné:.....

### **Problémy pohybového aparátu**

**31) Pociťujete někdy během zátěže bolest v pohybovém aparátu? (Není myšlena bolest „laktátová“.)**

- ANO (nyní pokračujte k otázce s č. 32, 33 a 34)
- NE (přejděte k otázce č. 35)

**32) Pokuste se prosím popsat lokalizaci a charakter bolesti:**

.....  
.....  
.....

**33) Pociťujete bolest výše uvedené lokalizace i po zátěži?**

- ANO
- NE

**34) Co Vám pomáhá odstranit výše uvedenou bolest? (Je možné označit více odpovědí.)**

- Pasivní odpočinek
- Aktivní odpočinek (vypádlování, vyklusání,...)

- Pasivní stretching
- Kompenzační cvičení
- Užití prášku proti bolesti
- Aplikace léčivé masti
- Aplikace tepla
- Aplikace chladu
- Masáže
- Regenerační prostředky (vířivky, kryosauna, sauna,...)
- Návštěva fyzioterapeuta
- Jiné:.....

**35) Stalo se Vám někdy, že jste věnoval/a málo pozornosti některé bolesti a později se příznaky zhoršily?**

- ANO
- NE

### Poškození pohybového aparátu

**36) Došlo u Vás při pádlování nebo kvůli pádlování k vážnějšímu poškození pohybového aparátu, které přerušilo na nějakou dobu běžný tréninkový program (poškození svalů, svalových úponů, akutní blokády, poškození vazů, záněty šlach...)?**

- ANO *(nyní pokračujte k otázce s č. 37 až 45)*
- NE *(touto otázkou pro Vás dotazník končí )*

**37) Pokuste se prosím popsat přesný charakter, mechanismus a lokalizaci poškození:**

.....  
 .....  
 .....

**38) Kolikrát byl Váš pohybový aparát poškozen? .....**

**39) V jaké části přípravy došlo k poškození?**

- Zimní příprava
- Jarní příprava
- Během letní (závodní) sezóny
- Podzimní příprava

**40) Vyřadilo Vás poškození zcela z tréninkového procesu? (Pokud ano, na jak dlouho?)**

- ANO .....
- NE

**41) Jak dlouho probíhala doba léčení než jste se vrátil/a ke 100% zátěži při tréninku?**

- Méně než týden
- 1-2 týdny
- 2-4 týdny
- 1-3 měsíce
- 3-6 měsíce
- 6-12 měsíců
- Více než 12 měsíců

**42) Musel/a jste kvůli poškození pohybového aparátu podstoupit operaci?**

- ANO (stručně prosím popište operaci)

.....  
 .....  
 .....

- NE

**43) Absolvoval/a jste v souvislosti s poškozením pohybového aparátu fyzioterapii?**

- ANO
- NE

**44) V čem spočívala fyzioterapie? (Je možné označit více odpovědí.)**

- Měkké techniky / masáže
- Mobilizace
- Individuální cvičení
- Cvičení hlubokého stabilizačního systému
- Cvičení na balančních plochách
- Fyzikální terapie (ultrazvuk, laser, magnetoterapie, elektroterapie, vířivky,....)
- Jiné:.....

45) Doléčujete poctivě každé své zranění?

- ANO
- NE

**Moc děkuji za vyplnění. Zde je prostor pro Vaše poznámky:** \_\_\_\_\_