



Vabilo na meritve v okviru raziskovalnega projekta Telasi-Prevent (Analiza telesnih asimetrij)

V okviru raziskovalnega projekta Telasi-Prevent vas vabimo na meritve, ki bodo potekale na Fakulteti za šport, Gortanova 22, Ljubljana, **od 10. do 16. februarja 2020.**

V vzorec preiskovancev bomo vključili tudi teniške igralce, ki so v rednem trenažnem procesu in se s tenisom ukvarjajo že več let. Razlog za vključitev teniških igralcev je zelo preprost. Tenis sodi med športe z izrazito enostransko obremenitvijo telesa in tudi z dokazanimi številnimi negativnimi pojavi, ki so posledica trenažnih in tekmovalnih obremenitev.

Prosimo vas, da se vključite v raziskovalni projekt in s tem pomagate pri analizi (a)simetrij teniških igralcev in iskanju postopkov za njihovo zmanjševanje ter s tem omogočite mladim teniškim igralcem bolj zdrav športni razvoj. **K meritvam so vabljeni igralci in igralko rojeni 2006 ali starejši.**

V prilogi vabilu je priložen obrazec z Informirano privolitvijo k sodelovanju v meritvah. Prosimo vas, da izpolnjen in skeniran obrazec pošljete na naslov: ales.filipcic@fsp.uni-lj.si do **četrtka, 6.1.2020.** Ob prijavi vas prosimo, da navedete kateri datum in termin bi vam najbolj ustrezal. Vašo željo bomo poskušali upoštevati.

Za vsa vprašanja smo vam na voljo na zgornjem e-naslovu ali na telefonski številki 041 704 876.

Lep pozdrav,

Dr. Aleš Filipčič



Kratka vsebinska predstavitev – priloga k informirani privolitvi

Projekt: »Telesne asimetrije kot dejavnik tveganja za nastanek mišično-skeletnih poškodb: proučevanje mehanizmov nastanka in razvoj korektivnih ukrepov za njihovo odpravljanje s ciljem primarne in terciarne preventive«.

Meritve, ki jih izvajamo v sklopu projekta zajemajo različne gibalne naloge, njihova zahtevnost je primerljiva s tistimi, ki jih izvajate v okviru trenažnega procesa. Namen meritev je ocena različnih gibalnih sposobnosti z namenom ugotavljanja dejavnikov tveganja za športne poškodbe in usmeritev za preventivno delovanje v trenažnem procesu.

Meritve bodo zajemale vrednotenje (a)simetrij v jakosti/moči, gibljivosti in stabilnosti. Za oceno gibljivosti bomo izmerili največje pasivne obsege gibov v ključnih sklepih spodnjih okončin in trupa (goniometrija). Jakost in moč bosta vrednoteni za mišice gležnja, kolena, kolka in trupa v statičnih pogojih (elektronska dinamometrija). Sledile bodo še meritve statične stabilnosti (sposobnost zadrževanja mirne enonožne stoji), ki bo vrednotena preko gibanja centra pritiska na podlago in dinamično stabilnost (učinkovitost umirjanja po doskoku na ploščo za merjenje sil). Celoten sklop meritev bo predvidoma trajal 3 ure za skupino 6-8 merjencev. Opravili bomo tudi kratko anamnezo (vprašalnik) zgodovine poškodb in športnega udejstvovanja, v namen odkrivanja povezav med (a)simetrijami in poškodbami ter usmeritve za bodoče preventivno/korektivno delovanje.

Za vsakega posameznika bomo ocenili tako bilateralne (a)simetrije (razlike med levo in desno okončino), kot tudi funkcionalne (a)simetrije (med nasprotnimi mišicami oziroma gibi). V roku 3-4 tednov po zaključku vseh meritev bo vsak posameznik prejel poročilo, v katerem bodo popisane morebitne večje asimetrije in druge posebnosti. Predstavljena bodo tudi priporočila za korektivno ukrepanje v primeru, da so občutnejše asimetrije prisotne.

V primeru nevšečnosti tekom raziskave se obrnite na vodjo raziskave: Dr. Nejc Šarabon (tel.: 040 429 505; e-pošta: nejc.sarabon@fvz.upr.si).

Ljubljana, 5. 1. 2020



Informirana privolitev k sodelovanju v meritvah

Projekt:

"Telesne asimetrije kot dejavnik tveganja za nastanek mišično-skeletnih poškodb: proučevanje mehanizmov nastanka in razvoj korektivnih ukrepov za njihovo odpravljanje s ciljem primarne in terciarne preventivne"

1. *Ime in priimek preiskovanca*

Rojstni datum: _____ Višina (cm): _____ Masa (kg): _____

2. *Naslov raziskovalne ustanove:* Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju, Izola in Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

3. *Naslov raziskave:* »Telesne asimetrije kot dejavnik tveganja za nastanek mišično-skeletnih poškodb: proučevanje mehanizmov nastanka in razvoj korektivnih ukrepov za njihovo odpravljanje s ciljem primarne in terciarne preventivne«,

4. *Izjava preiskovanca:*

Podpisani, kot preiskovanec, sem razumel metodo preiskave. Seznanjen sem bil z neprijetnostmi in koristmi meritev. Moje sodelovanje v raziskavi je popolnoma prostovoljno in ga lahko odklonim ali izstopim iz raziskave. Obvestili so me, da bodo rezultati te raziskave služili napredku medicinskega/kineziološkega znanja. Vem, da je metodologija te raziskave skladna z raziskovalno-etičnimi zahtevami kot jih določa Komisija Republike Slovenije za medicinsko etiko. Dobrobit, tveganja in nevšečnosti mi je razumljivo razložil izr. prof. dr. Nejc Šarabon, ki je odgovoren za mojo varnost v teku raziskave. Povedal mi je tudi, na koga naj se obrnem v primeru določenih nevšečnosti. Zato prostovoljno in svobodno pristajam na sodelovanje v tej raziskavi.

Datum: _____ Podpis preiskovanca: _____

5. *Izjava starša/skrbnika: (Izpolniti v primeru, da preiskovanec na dan meritev ne dopolnjuje 18 let).*

Spodaj podpisani starš/skrbnik _____ (ime in priimek), dovoljujem udeležbo svojega otroka _____ v skladu s 4. točko te privolitve.

Datum: _____ Podpis skrbnika: _____

Izjava preiskovalca: Podpisani sem razumljivo razložil preiskovancu dobrobit, tveganje in nevšečnosti sodelovanja v raziskavi.

Datum: _____ ; Podpis preiskovalca: _____

Obkroži željeni datum: 10.2., 11.2., 12.2., 13.2., 14.2., 15.2., 16.2. in termin ob 07.00; ob 10.30; ob 14.00

