JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
Zdravotně sociální fakulta

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: **Andrea Jeřábková**
Studijní obor: Fyzioterapie
Oponent bakalářské práce: Wiererová Jana, MUDr.
Katedra/ ústav: ÚFM
Název bakalářské práce: **Využití techniky kettlbell swing ke zvýšení výbušné síly dolních končetin u hráčů volejbalu**

Volba tématu:
1. Mimořádně aktuální
2. Aktuální pro danou oblast
3. Užitečné a prospěšné x
4. Standardní úroveň
5. Neobvyklé

Cíl práce a jeho naplnění:
1. Vhodně zvolený cíl, který byl naplněn x
2. Vhodně zvolený cíl, který byl částečně naplněn
3. Vhodně zvolený cíl, který nebyl naplněn
4. Nevhodně zvolený cíl

Struktura práce:
1. Originální – zdařilá
2. Logická – systémová x
3. Logická – tradiční
4. Pro dané téma nevhodná

Práce s literaturou:
1. Vynikající, použity dosud neběžné prameny
2. Velmi dobrá, použity nejnovější dostupné prameny x
3. Dobrá, běžně dostupné prameny
4. Nedostatečná – s ohledem na požadovaný počet nebo kvalitu

Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy):
1. Mimořádné, funkční
2. Velmi dobré, funkční
3. Odpovídá nutnému doplnění textu x
4. Nedostačující

Přínosy bakalářské práce:
1. Originální, inspirativní názory
2. Ne zcela běžné názory
3. Vlastní názor argumentačně podpořený x
4. Vlastní názor chybí

Uplatnění bakalářské práce v praxi a ve výuce:
1. Práci lze uplatnit v praxi x
2. Práci lze uplatnit ve výuce
3. Vhodná pro publikování
4. Práci nelze příliš využít ani v praxi ani při výuce

Formální stránka:
1. Výborná x
2. Velmi dobrá
3. Přijatelná
4. Nevyhovující

Jazyková stránka:

1. Stylistika
   a) výborná x
   b) velmi dobrá
   c) dobrá
   d) nevyhovující

2. Gramatika
   a) výborná x
   b) velmi dobrá
   c) dobrá
   d) nevyhovující

Zásadní připomínky k bakalářské práci:

1. nemám x
2. mám tyto:

Slovní hodnocení dle struktury práce (vyjádřete se prosím k jednotlivým částem práce: teoretická část, metodologie, výsledky, diskuze, závěr):

Zajímavá práce, ve které se autorka zabývá volejbalovým výskokem, který je vedle rychlosti a síly stěžejní pro tuto kolektivní míčovou hru. V teoretické části velmi pěkně zpracovává danou problematiku - věnuje se svalové síle a faktorům, které ji ovlivňují, vysvětluje význam hlubokého stabilizačního systému, rozebírá nároky volejbalu zvl. pak výskoku na pohybový aparát, popisuje techniky silového tréninku - zvlášť podrobně techniku kettlbell swing a techniku hlubokého dřepu s činkou, které pak používá v praktické části v rámci tréninku ke zlepšení výbušné síly dolních končetin.

Výzkumný soubor tvoří 6 profesionálních hráčů volejbalu absolvujících běžný trénink, kteří jsou v rámci výzkumu rozděleni do 2 skupin - 1. navíc provádí kettlbell swing, 2. hluboký dřep s činkou, obě pak strečink vybraných svalů DK a trénink posturální stabilizace. V jednotlivých kazuistikách jsou sice systematicky uspořádána jednotlivá vstupní i výstupní vyšetření, ale jejich výsledky nejsou přehledné - část je součástí textu, část je uvedena v příloze. Hodnocení výsledků i diskuze se týká hlavně jednotlivých probandů, postrádám větší porovnání obou skupin. Konstatování, že u probandů obou skupin došlo ke zlepšení v testech výbušné síly, pro zhodnocení efektu dvou rozdílných typů tréninku nepovažuji za dostačující.

Práce splňuje základní požadavky kladené na tento typ prací, a proto ji doporučuji k ústní obhajobě:

1. ano x
2. ne

Navrhovaná klasifikace:

1. výborně
2. velmi dobře x
3. dobře
4. nevyhověl

Otázka k ústní obhajobě práce:

1) Jak často probíhal trénink kettlbell swing – 2x týdně, jak je uvedeno v kazuistikách, nebo 3x, jak je uvedeno v metodice ?
2) Proč je patelární tendinitida uvedená jako diagnosa v kazuistice č.2 nesmysl

Datum: 15.5.2019

Podpis oponenta bakalářské práce: