

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

- Jméno a příjmení studenta:* **Jakub Dukát**
- Studijní obor:* Fyzioterapie
- Vedoucí bakalářské práce:* Mgr. Martina Hartmanová
- Katedra/ústav:* UFM
- Název bakalářské práce:* **Kompenzační cvičení pro hráče florbalu v dětském věku**
- Volba tématu:
1. Mimořádně aktuální
 2. Aktuální pro danou oblast
 3. **Užitečné a prospěšné**
 4. Standardní úroveň
 5. Neobvyklé
- Cíl práce a jeho naplnění:
1. **Vhodně zvolený cíl, který byl naplněn**
 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**
 3. Logická – tradiční
 4. Pro dané téma nevhodná
- Práce s literaturou:
1. Vynikající, použity dosud neběžné prameny
 2. Velmi dobrá, použity nejnovější dostupné prameny
 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
 4. Nedostačující
- Přínosy bakalářské práce:
1. Originální, inspirativní názory
 2. Ne zcela běžné názory
 3. **Vlastní názor argumentačně podpořený**
 4. Vlastní názor chybí
- Uplatnění bakalářské práce v praxi a ve výuce:
1. **Práci lze uplatnit v praxi**
 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
 2. **Velmi dobrá**
 3. Přijatelná
 4. Nevyhovující

- Jazyková stránka:
1. Stylistika
 - a) **v ý b o r n á**
 - b) velmi dobrá
 - c) dobrá
 - d) nevyhovující
 2. Gramatika
 - a) výborná
 - b) **velmi dobrá**
 - c) dobrá
 - d) nevyhovující

Kontrola plagiátorství v systému STAG:

- a) **práce dle posouzení není plagiát**
- b) práce dle posouzení je plagiát

Slovní hodnocení v případě výskytu podobnosti BP s jinými texty (v systému STAG):
% shody:

Zdůvodnění shody:

Zásadní připomínky k bakalářské práci:

1. **nemám**
2. mám tyto:

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

Bakalářská práce je věnována kompenzačnímu cvičení pro hráče florbalu v dětském věku. Přestože popularita tohoto sportu roste, často není trénink doprovázen vhodným kompenzačním cvičením pro jednostrannou zátěž, kterou je tento sport zatížen.

Teoretická část práce je věnována popisem florbalu jako sportovní aktivity, kineziologii, popisem myofasciálním řetězcům, svalové rovnováze, myofasciální bolesti a myofasciálním triggerpointům.

Praktická část práce je obsahuje 3 kauzistiky dospělých hráčů florbalu. Postrádám přehledné zhodnocení rozdílů mezi vstupními a výstupními vyšetřeními. Určité zobecnění je až v kapitole Diskuze. Cílem bylo zmapovat funkční poruchy pohybového aparátu dospělých hráčů se zaměřením na vyšetření zkrácených svalů, přítomnosti triggerpointů a vyšetření funkčnosti hlubokého stabilizačního systému páteře v oblasti trupu a krční páteře. Byl navržen vhodný rehabilitační plán a 6 individuálních terapií. Na základě nalezených funkčních poruch u dospělých hráčů bylo navrženo vhodné kompenzační cvičení, které by mělo být pravidelnou součástí tréninku dětských hráčů florbalu od nejmladších kategorií pro prevenci vzniku případných funkčních poruch plynoucí z jednostranného zaměření u tohoto typu sportu. Díky vzniklé situace vyplývající z nouzového stavu ve světě byla trochu pozměněna metodika práce, ale cíle byly splněny.

Diskuze je dostatečně obsáhlá, nechybí ani srovnání s recentními studii. V Příloze je pak popis jednotlivých doporučených kompenzačních cviků, které by měly obsahovat dynamický, statický strečink a posilování. Cviky jsou přehledně popsány a nechybí názorná fotodokumentace.

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

1. **ano**
2. ne

Navrhovaná klasifikace:

1. výborně
2. **velmi dobře**
3. dobře
4. nevyhově

Otázka k ústní obhajobě práce:

Můžete prosím představit význam a formy strečinku a do jaké části tréninkové jednotky je vhodné strečink vhodně zakomponovat?

Datum: 12.6.2020

Podpis vedoucího bakalářské práce: *Marika Hukusová*