

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

- Jméno a příjmení studenta:** Veronika Humlerová
Studijní obor: Fyzioterapie
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Martina Hartmanová
Katedra/ústav: UFM
Název bakalářské práce: Možnosti kompenzačního cvičení pro mladé krasobruslařky
- 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) **výborná**
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 se zabývá problematikou držení těla mladých krasobruslařek a kompenzačním cvičením, které slouží k prevenci či nápravě včasných funkčních pohybových poruch.

V teoretické části práce nás autorka seznamuje se zákonitostmi kompenzačního cvičení, s historií krasobruslení, s popisem nejčastějších dysbalancí krasobruslařů a funkčních poruch pohybového systému vznikajících z přetrénování a s nedostatečnými kompenzačními prvky v tréninku. Závěrem kapitoly je popsána metoda DNS a Senzomotorické stimulace, jako vhodných metod pro kompenzaci, z nichž autorka pak čerpá inspiraci pro navržená cvičení.

Součástí praktické části práce jsou kazuistiky 4 děvčat z oddílu synchronizovaného bruslení v Jihlavě, se kterými autorka spolupracovala po dobu 2-3 měsíců a provedla s nimi 8-10 individuálních terapií.

Jako cíle práce si autorka stanovila, dle posouzení zatížení pohybového aparátu, navrhnout program kompenzačního cvičení pro krasobruslařky, jehož prvky by zařadily do pravidelného tréninku. A jako druhý cíl bylo vytvoření edukační brožury pro autoterapii, což se povedlo a vznikla tak velice zdařilá informační brožura s názvem „Návrh kompenzačního cvičení pro mladé krasobruslařky“, kde jsou jednotlivé uvolňovací, protahovací a posilovací cviky přehledně popsány a doplněny fotodokumentací. Cíle práce byly naplněny.

Diskuze je poměrně obsáhlá a autorka se odkazuje hned k několika recentním vědeckým článkům a nechýbí zde ani vlastní náhled autorky na danou problematiku.

Jen drobná výtka, že kapitola Přílohy se řadí až za Seznam literatury.

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. nevyhovějí

Otázka k ústní obhajobě práce:

Jak moc bylo pro mladé krasobruslařky vámi navržené cvičení náročné? Máte informace o tom, zda stále cvičí?

Datum: 12.6.2020

Podpis vedoucího bakalářské práce.....

Markus Harbauer