

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

- Jméno a příjmení studenta:* **Jakub Huňáček**
Studijní obor: Fyzioterapie
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Martina Hartmanová
Katedra/ústav: UFM
Název bakalářské práce: **Diagnostika, terapie a prevence poranění hamstringových svalů ve sportu**
- 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 zpracovává problematiku ohledně poranění hamstringových svalů ve sportech, kde jsou charakteristické rychlé změny pohybů a skoky. Teoretická část práce popisuje kineziologii hamstringových svalů, architekturu svalu, typy svalových vláken. Dále je popsán vznik a klasifikace svalových poranění s jejich reparačními schopnostmi. Jsou také popsány kineziologické a biomechanické souvislosti.

Bohatá je kapitola Příloh, s fotografickými ukázkami jednotlivých cviků, kterých je velký dostatek (35 variant cviků) protahovacích a posilovacích cvičení.

Praktická část obsahuje metodiku práce, kde jsou popsány metody výzkumu a sběr dat, charakteristika souboru, použité metody pro sběr dat. Následující kapitoly 4.5, 4.6 a 4.7 (Zdravotně kompenzační cvičení, Diagnostika při akutně vzniklém svalovém poranění a Následná terapie vzniklého svalového poranění v závislosti na fázi hojení, bych ještě zařadila svou obsáhlostí do teoretické části práce. Vlastní výzkum práce obsahuje přehledné zpracování 3 kazuistik fotbalistů z klubu FC Rokycany, kteří v minulosti už poranění hamstringových svalů prodělali. Bylo u nich provedeno 8 terapií během 4 týdnů.

Hlavním cílem práce bylo vytvoření rehabilitačního programu pro návrat ke sportovní aktivitě s minimálním rizikem k recidivě zranění. Dalším cílem bylo pomocí dotazníkového šetření zmapovat incidenci poranění 197 sportujících jedinců na vrcholové i rekreační úrovni. Zpracování je popisnou statistikou a je čistě informačního charakteru. Cíle práce byly splněny.

Diskuze je dobře zpracována, nechybí zde vlastní názor autora nad polemikou s recentními studii ohledně poranění hamstringů při sportu. Autor zde zdůrazňuje nutnost kvalitní a správně vedené fyzioterapie pro proběhlém poranění, aby se co nejvíce zamezilo opětovnému poranění.

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:

Vzali si sportovci z vašeho výzkumu nějaké ponaučení? Spolupracujete s nimi nadále?

Datum: 11.6.2020

Podpis vedoucího bakalářské práce: Markéta Hrbáčková