

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

*Jméno a příjmení studenta:* ANETA RYBOVÁ

*Studijní obor:* fyzioterapie

*Vedoucí bakalářské práce:* Mgr. Eliška Nováková

*Katedra/ ústav:* UFM

*Název bakalářské práce:* CHYBY VE FITNESS U KLIENTŮ S FUNKČNÍMI  
BOLESTMI ZAD Z POHLEDU FYZIOTERAPIE

Volba tématu:

- 1. Mimořádně aktuální**
- Aktuální pro danou oblast
- Užitečné a prospěšné
- Standardní úroveň
- Neobvyklé

Cíl práce a jeho naplnění:

- 1. Vhodně zvolený cíl, který byl naplněn**
- Vhodně zvolený cíl, který byl částečně naplněn
- Vhodně zvolený cíl, který nebyl naplněn
- Nevhodně zvolený cíl

Struktura práce:

- Originální – zdařilá
- Logická – systémová
- 3. Logická – tradiční**
- Pro dané téma nevhodná

Práce s literaturou:

- Vynikající, použity dosud neběžné prameny
- 2. Velmi dobrá, použity nejnovější dostupné prameny**
- Dobrá, běžně dostupné prameny
- Nedostatečná – s ohledem na požadovaný počet nebo kvalitu

Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy):

- Mimořádné, funkční
- 2. Velmi dobré, funkční**
- Odpovídá nutnému doplnění textu
- Nedostačující

Přínosy bakalářské práce:

- Originální, inspirativní názory
- Ne zcela běžné názory
- 3. Vlastní názor argumentačně podpořený**
- Vlastní názor chybí

Uplatnění bakalářské práce v praxi a ve výuce:

- 1. Práci lze uplatnit v praxi**
- 2. Práci lze uplatnit ve výuce**
- Vhodná pro publikování
- Práci nelze příliš využít ani v praxi ani při výuce

Formální stránka:

- 1. Výborná**
- Velmi dobrá

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: NENÍ SHODA

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):

**Studentka si pro svou práci vybrala aktuální problematiku chybného cvičení ve fitness v souvislosti s funkčními bolestmi zad.**

**V teoretické části nás seznamuje s nejčastějšími stroji ve fitness, přehledně popisuje správné provedení cviků a nejčastější chyby při cvičení. Dále nastiňuje možné příčiny bolesti zad při chybném cvičení. Nabízí možnosti fyzioterapeutických metod, které mohou napomoci správnému cvičení.**

**Stanovené cíle splnila.**

**V praktické části zpracovala 3 kazuistiky, popsala podrobně kineziologická vyšetření i jednotlivé terapie, doporučení pro změnu v technice posilování. Také ve shrnutí terapií a dlouhodobých rehabilitačních plánech je vidět komplexní zájem o klienta. Terapeutická jednotka je vhodně doplněna fotografickou dokumentací. Některé z fotografií názorně ukazují, proč klienty při cvičení bolí záda a jak je důležitá technika jednotlivých cviků.**

**V diskuzi své výsledky porovnává s jinými autory. Dotýká se problematiky malé, či nesprávné informovanosti sportovců, ale i trenérů. Proto považuji za přínos vytvoření přehledné brožurky se správným a chybným provedením některých cviků ve fitness, která by mohla posloužit laikům, trenérům i fyzioterapeutům.**

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

**1. ano**

2. ne

Navrhovaná klasifikace: **1. výborně**

Otázka k ústní obhajobě práce:

- **Jaké doporučení z hlediska fitness byste měla pro hypermobilní jedince. Kterým strojům by se měli spíše vyhnout?**

Datum:.....15.6.2020.....

Podpis vedoucího bakalářské práce.....