

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

- Jméno a příjmení studenta:* **Eliška Havlová**
Studijní obor: fyzioterapie
Oponent bakalářské práce: Mgr. Martina Hartmanová
Katedra/ústav: UFM
Název bakalářské práce: **Možnosti fyzioterapie svalových dysbalancí u rekreačních běžců**
- 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

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 tradiční, ikdyž stále více aktuální téma věnující se rekreačnímu běhu a možnostmi fyzioterapeutického ovlivnění svalových dysbalancí.

Práce je sepsána za využití 54 zdrojů literatury, z nichž 7 jsou zdroje cizojazyčné. Teoretický přehled je kompaktní a přiměřeně stručný, autorka se zabývá hlavně svalovými dysbalancemi, které v důsledku běhání mohou vzniknout a jaké fyzioterapeutické postupy můžeme v rámci prevence využít. Dále je popsán hluboký stabilizační systém páteře a navazuje samostatná kapitola věnující se běhu – anatomickým a kineziologickým aspektům běžeckého cyklu, došlapu, běžecké technice. Není opomenuta i kapitola o správném obutí při běhu a kapitola věnovaná zranění v důsledku běhu.

Praktická část trvala 3 měsíce, autorka pracovala se 4 probandy, kteří se běhání věnují pravidelně alespoň 2x týdně. Jsou zpracovány vstupní a výstupní kineziologické rozbory, postup terapie s návrhem kompenzačního cvičení. U všech probandů došlo k pozitivním změnám pohybového aparátu, jak subjektivním, tak i objektivním. Přestože kvůli pandemii nebylo možné zajistit plynulost průběhu jednotlivých terapií, autorka svým probandům umožnila zaznamenání si cvičení na mobilní telefon, kteří tak mohli pokračovat v kompenzačním cvičení i v domácím prostředí. Autorka se snažila i o změnu běžeckých návyků u svých probandů a tou bylo zařazení dynamického strečinku a běžecké abecedy před každým během.

Kvalitně zpracovaná diskuze pak shrnuje celou práci a autorka zde rozvádí výsledky svého výzkumu u jednotlivých probandů, přidává i vlastní názory a získané zkušenosti s během a polemizuje s několika klinickými studii ohledně svalových dysbalancí a běžeckých zranění.

Cíle práce byly splněny.

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:

Jaký máte názor na běžeckou obuv? Volíte a doporučujete pevnou obuv s odprožením či spíše obuv minimalistickou? Jak na tom byli vaši probandi, kteří pravidelně běhají, jaké mají oni zkušenosti?

Datum: 19.5.2021

Podpis oponenta bakalářské práce..... 