

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Tereza Kreuzigerová

Studijní obor: Fyzioterapie

Oponent bakalářské práce: Mgr. Tomáš Hrdý

Katedra/ ústav: Ústav fyzioterapie a vybraných medicínských oborů

Název bakalářské práce: Možnosti fyzioterapie u běžeckého lyžování

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):

Práce se zabývá komplexně problematikou běžeckého lyžování a možnostmi fyzioterapie. Praktická část obsahuje informace o historii běžeckého lyžování u nás i ve světě, seznámíme se s jednotlivými běžeckými styly. V návaznosti na problematiku běžeckého lyžování se seznámíme s nejčastěji přetěžovanými svalovými skupinami a s možnostmi jejich terapeutického ovlivnění metodami analytickými i neurofyziologickými. Praktická část probíhala formou kvalitativního výzkumu na vzorku 5 probandů, kteří jsou všichni, včetně autorky práce, vrcholovými sportovci v dané disciplíně. Všichni podstoupili vstupní vyšetření s návrhem terapie, danou terapii a výstupní vyšetření se stanovení dlouhodobého rehabilitačního plánu. U všech probandů byl vidět efekt terapie, která kombinovala techniky PIR, měkkých tkání, cvičení dle Smiška, cvičení v závěsném aparátu Red Cord či techniky vycházející z vývojové kineziologie – metoda DNS dle prof. Koláře. Diskuze je strukturovaná a odkazuje se k teoretické i praktické části práce, mohla by být obsáhlejší, nicméně autorka uvádí, že ani v databázích typu Ebsco či Pubmed se příliš literárních zdrojů neobjevuje – některé jsou však uvedené v seznamu literatury. Cíle práce byly rešerší odborné literatury a vlastním výzkumem naplněny, výzkumné otázky zodpovězeny. Práce je velmi zdařilá, má jasnou strukturu jak v části teoretické, tak praktické, kde je terapie zaměřena vždy na klíčovou oblast a od této se terapie odvíjí, což je velmi důležité.

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. nevyhověl

Otázka k ústní obhajobě práce:

Proč si myslíte, že je u vrcholových sportovců tak podceňován stretching?

Datum:.....7.5.2021..... Podpis oponenta bakalářské práce.....