

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

- Jméno a příjmení studenta:** *Markéta Marečková*
- Studijní obor:** Fyzioterapie
- Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Martina Hartmanová
- Katedra/ústav:** UFM
- Název bakalářské práce:** *Kompenzační cvičení u sportovních gymnastek*
- 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):

Autorka si ve své bakalářské práci stanovila cíle pro vytvoření návrhu kompenzačního cvičení pro zlepšení držení těla a omezení vzniku svalových dysbalancí u sportovních gymnastek. Tento cíl je splněn v teoretické části práce a studentkou byla navržena a vypracována jednotka kompenzačního cvičení, kterou studentka zpracovala formou brožury pro autoterapii, kde je fotografický přehled možných cviků s cviky pro uvolnění, protažení a pro posílení, také se cviky stabilizačními.

Dalšími cíli pak bylo zmapovat přetěžované a bolestivé oblasti pohybového aparátu a případné úrazy u gymnastek. Tyto cíle jsou splněny v praktické části práce, která je zpracována formou kazuistik 5-ti gymnastek z oddílu TJ Merkur v Českých Budějovicích sportujících 4x týdně 3 hodiny, se kterými autorka pracovala 4 měsíce, s každou gymnastkou proběhlo 7 setkání. Součástí kineziologického vyšetření, krom standardních testů, je použití i podoskop a posturograf. Kazuistiky jsou zpracovány pečlivě, na konci každé je popsáno celkové zhodnocení. Hezky přehledně jsou sumarizována data z posturografu, která jsou ze vstupního a výstupního vyšetření na jedné straně každé gymnastky.

Diskuze je poměrně obsáhlá a kvalitně napsaná, nechybí vlastní názory studentky a polemika nad aktuálními informacemi z odborných článků ohledně problematiky sportovního tréninku.

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:

Všechny gymnastky měly problémy se stabilitou hlezenních kloubů a s častými bolestmi bederní páteře, osvojily si a zařadily do 3-hodinového tréninku cviky, které jste pro ně navrhla? Měly s nějakými cviky problém?

Datum: 18.5.2021

Podpis vedoucího bakalářské práce.....

Harmanová