

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

*Jméno a příjmení studenta:* Lukáš Stoklasa

*Studijní obor:* Fyzioterapie

*Oponent bakalářské práce:* Mgr. Tomáš Hrdý

*Katedra/ ústav:* Ústav fyzioterapie a vybraných medicínských oborů

*Název bakalářské práce:* Vliv kompenzačního cvičení na svalové dysbalance u hráčů výkonnostního fotbalu

- 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:

Bakalářská práce se zabývá tematikou svalových dysbalancí a kompenzačního cvičení u hráčů výkonnostního fotbalu. V praktické části nás autor seznamuje se sportem jako takovým, popisuje systém fotbalových soutěží, fotbalové kineze, která je důležitým vodítkem k představě pohybů, které se během fotbalových utkání i samotného tréninku odehrávají a nezapomíná ani na anatomická východiska o svalové tkáni, která tak ráda podléhá svalovým dysbalancím. V rámci svalových dysbalancí autor popisuje klinické syndromy dle Jandy a nezapomíná v rámci této problematiky zmínit ani kompenzační cvičení, kterému se nadále věnuje v praktické části práce. Praktická část práce je zpracována metodou kvalitativního výzkumu na vzorku 5 probandů, aktivních hráčů fotbalu, kteří jsou dle typu soutěže rozděleni do dvou skupin. Výzkum zahrnuje klasický sběr anamnestických dat, vstupní vyšetření s návrhem terapie a výstupní vyšetření, kdy je vše doplněno o přehledné tabulky s vyšetření zkrácených svalů dle Jandy doplněné ještě o vyšetřená zkrácených svalů dle Smékala, což přispívá k přehlednosti prezentovaných výsledků. Z výsledků vyplývá, že nejčastěji se vyskytující dysbalancí je dysbalance v oblasti pánve, kdy dochází k přetížení ischiokrurálních svalů, flexorů kyčle a paravertebrálních svalů. Jako kompenzaci autor volí cviky ze své baterie, která je součástí příloh práce a je doplněná fotografií pro názornou ukázkou. Cíle práce byly rešerší literatury a vlastním výzkumem splněny, výzkumné otázky zodpovězeny. Autor je sám aktivním hráčem fotbalu a je vidět jeho zájem o problematiku, tento zájem může šířit dál mezi kondiční trenéry, kteří by měli být o kompenzačním cvičení a kvalitě prováděných pohybových stereotypů spravení v rámci správné regenerace a prevenci vzniku svalových dysbalancí, resp. muskuloskeletálních zranění, které bohužel se zvyšujícím se časem stráveným na hřišti přibývá, což autor sám svým výzkumem porovnáním dvou skupin zjistil.

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:

Jak by měl vypadat dlouhodobý rehabilitační plán u vašich probandů?

Datum:..... 7.5. 2021 .....

Podpis oponenta bakalářské práce..... 