

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Richard Hejlík

Studijní obor: Fyzioterapie

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Alena Bínová

Katedra/ústav: UFM

Název bakalářské práce: Vliv správného dechového stereotypu na výkon u vytrvalostních 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

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):

Tato práce se zabývá problematikou správného dechového stereotypu na výkon u vytrvalostních běžců.

V teoretické části práce autor shrnul základní poznatky o dýchacím systému (mechanice dýchání, fyziologii dýchání a řízení dýchání) a běhu (historii běhu, popsal kineziologii a biomechaniku běhu, dále se věnoval technice běhu a správnému dýchání při běhu).

V praktické části student zpracoval 3 podrobné kazuistiky. Každá kazuistika obsahuje podrobný vstupní/výstupní kineziologický rozbor, včetně vyšetření dechového stereotypu, dále pak spiroergometrické vyšetření, vyšetření spirometrie a vyšetření inspirační a expirační apnoické pauzy. V práci byla zvolena jak kvalitativní, tak kvantitativní forma výzkumu. Součástí příloh je pak podrobná tréninková jednotka, kterou probandi prováděli po dobu 6-7 týdnů.

Obsahová náplň odpovídá názvu práce, stejně tak formální úroveň, která je typická pro tento druh prací.

V diskusi k metodice autor kriticky hodnotí nedostatky svého výzkumu (chyběla průběžná kontrola tréninků, absence tréninkového deníku a malý výzkumný soubor). V diskusi k výsledkům autor konfrontuje své výsledky s jinými autory. Dále je diskuse doplněna o praktické výstupy práce.

Práce se mi velmi líbila, a to jak námětem, tak i zpracováním. Zároveň musím říci, že práce je stručná, ale výstižná, což není snadné a svědčí to o autorově pečlivosti při zpracování. Také velmi kladně hodnotím samostatnost autora při zpracovávání této práce.

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

1. ano
2. ne

Navrhovaná klasifikace:

1. výborně
3. velmi dobře
4. dobře
5. nevyhověl

Otázka k ústní obhajobě práce:

Může při nesprávné technice dýchání při běhu docházet k přetěžování a následným bolestem krční páteře?

Datum: 1.5.2023

Podpis vedoucího bakalářské práce

