

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Eliška Poláková
Studijní obor: Fyzioterapie
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Alena Bínová
Katedra/ústav: UFM
Název bakalářské práce: Možnosti kompenzačního cvičení u sportovních lezců

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: Stylistika

- a) výborná
- b) velmi dobrá
- c) dobrá
- d) nevyhovující

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 bakalářská práce se zabývá možnostmi kompenzačního cvičení u sportovních lezců. V teoretické části práce jsou shrnuty základní informace o lezení a nejčastějších úrazech ve sportovním lezení, dále pak obecné informace o svalových dysbalancích a kompenzačním cvičení. Praktická část práce obsahuje 3 kazuistiky a je zpracována kvalitativní formou výzkumu. Kazuistiky obsahují podrobná kineziologická vyšetření.

Oba stanovené cíle byly naplněny.

Po formální stránce splňuje tato práce předepsané kapitoly, které jsou typické pro tento druh prací. Obsahová náplň odpovídá názvu práce.

Obvyklá citační norma, rozsah použitých zdrojů přijatelný.

Kladně hodnotím výběr tématu pro svou bakalářskou práci, sama autorka se věnovala 4 roky sportovnímu lezení na mezinárodní úrovni. Při zpracovávání práce prokázala dobrou orientaci v této problematice, kdy čerpala i z vlastních zkušeností.

Přínosem této práce je přehledná obrazová příloha kompenzační cvičební jednotky pro lezce, která by mohla být dále zpracována ve formě informační brožury pro inspiraci široké veřejnosti, která se zajímá o lezení nebo trenérům dětských lezeckých kroužků.

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:

Jaký jiný sport by jste doporučila lezcům jako kompenzaci pro tzv. „lezecká záda“ ?

Datum: 6.5.2023

Podpis vedoucího bakalářské práce

