

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: **Richard Hejlík**
Studijní obor/program: Fyzioterapie
Oponent bakalářské práce: Mgr. Zuzana Širůčková
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

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 pojednává o problematice vlivu správného dechového stereotypu na výkon u vytrvalostních běžců. V teoretické části student popisuje dýchání, dechový stereotyp a také běh, jeho historii, kineziologii a techniky. Teoretická část je přehledně rozdělena a obsahem odpovídající.

Praktická část je vystavěna na kazuistikách třech probandů, vytrvalostních běžců, kteří podstoupili 6-7 týdnů dlouhou intervenci. Studentem sestavené tréninkové jednotky obsahovaly prvky pro ovlivnění dechového stereotypu a také postury pomocí prvků z metody DNS. Probandi podstoupili spiroergometrické vyšetření, spirometrii a další apnoické testy. Zároveň student provedl vstupní a výstupní kineziologický rozbor. Chybí vyšetření stoje ve výstupním kineziologickém rozboru. Výsledky jsou zpracované přehledně. Kapitola Diskuze je věcná, student cituje jak tuzemské, tak zahraniční literární zdroje a přináší i vlastní názory na danou problematiku. Práce nemá obrazovou dokumentaci. V kapitole Závěr opakuje výzkumné otázky a zodpovídá je.

Obsahuje 46 literárních zdrojů se zastoupením cizojazyčných zdrojů. Citační norma je splněna.

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:

Doporučil byste zahrnout tato dechová cvičení do tréninku celoročně?

Pozoroval jste vliv dýchání na psychiku a naopak?

Datum: 18.5.2023

Podpis oponenta bakalářské práce: Brušková