

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: **Zuzana Prášilová**

Studijní obor: Fyzioterapie

Oponent bakalářské práce: Mgr. Zuzana Širůčková

Katedra/ústav: UFM

Název bakalářské práce: **Možnosti fyzioterapie u funkčních poruch pohybového aparátu při vybraném bojovém sportu - taekwondo**

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

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):

Studentka zpracovala svou bakalářskou práci na zajímavé téma hodnotící možnosti fyzioterapie funkčních poruch se zaměřením na bojový sport taekwondo. V pečlivě zpracované teoretické části popisuje vybraný sport, přičemž nechybí obrazová dokumentace. Dále komplexně, přehledně a strukturovaně zpracovala problematiku poruch pohybového aparátu, které rozdělila do kapitol strukturálních a funkčních, které následně podrobně rozepsala v dílčích kapitolách dle zaměření na funkční poruchy v oblasti funkce svalů nebo kloubů. Kapitulu věnuje také popisu HSS, ve které vysvětluje pojmy jako centrace, stabilita, stabilizace, postura. Následuje kapitola o dýchání a vlivu nohy na pohybový aparát. Teoretická část práce je zakončena podrobným rozepsáním možných metod, které lze aplikovat na funkční poruchy pohybového aparátu.

Praktická část obsahuje důsledně zpracovanou metodiku práce. Studentka zmiňuje, že možný problém u sportovců praktikujících taekwondo je soustředění pozornosti jen na trénink dolních končetin. Důležitá je jejich síla, rychlost a rozsah pohybu do kopů. V tréninku naopak postrádá nácvik správného stereotypu dýchání, trénink stability a zapojení HSS. Na tyto prvky se zaměřuje jak kineziologickým vyšetřením, tak vedením terapie.

Praktická část obsahuje tři kazuistiky, jedná se o ženy ve věku 15 až 27 let. V rozmezí tří měsíců proběhlo deset setkání, tedy osm terapií. V rámci vstupního i výstupního vyšetření bylo provedeno také měření na posturografu. Kazuistiky jsou přehledně popsány, obsahují krátkodobý i dlouhodobý plán a popis jednotlivých terapií. Terapie měly pozitivní efekt. Jako mírnou nesrovnalost postrádám vyšetření pohybového stereotypu abdukce kyčelního kloubu dle Jandy. Studentka použila vyšetření stereotypu do flexe kyčelního kloubu vleže na zádech. Domnívám se, že vyšetření abdukce by více odhalilo svalovou koordinaci potřebnou pro kopy.

Studentka si zvolila dva cíle práce. Prvním cílem bylo popsat funkční poruchy pohybového aparátu u taekwondistů a druhý cíl bylo navrhnout možnosti vhodné fyzioterapie. Dle mého

hodnocení se obou cílů zhostila výborně. Velice kladně také hodnotím přiloženou cvičební jednotku s fotkami a popisem. V závěru studentka správně zdůrazňuje nutnost zařazení kompenzačního cvičení do běžné tréninkové jednotky.

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:

Udáváte, že tato práce může sloužit jako vzdělávací materiál pro trenéry. Plánujete tedy Vámi zpracovanou cvičební jednotku mezi ně rozšířit?

Jaké pomůcky byste mohla v rámci tréninku využít pro trénink stability?

Datum: 17.5.2022 Podpis oponenta bakalářské práce Gruickorod

