

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Ema Hojdarová

Studijní obor: Fyzioterapie

Oponent bakalářské práce: Mgr. Martina Hartmanová

Katedra/ústav: UFM

Název bakalářské práce: Silové cvičení v kondiční kulturistice z pohledu fyzioterapeuta

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):

Bakalářská práce prezentující fyzioterapeutický pohled na silová cvičení v kulturistice je sepsána za využití 57 zdrojů literatury, z nichž 24 je zdrojů cizojazyčných.

V teoretické části práce autorka uvádí kapitoly o kulturistice, lidské svalové soustavě, uvádí přehled různých aspektů silového tréninku, strukturu tréninku, dále definuje silová cvičení, uvádí základní silové cviky a časté chyby při jejich provádění s doporučením vhodných postupů pro minimalizaci rizika zranění. Také zmiňuje široce rozšířené mýty v oblasti silového tréninku.

Praktická část je zpracována formou 3 kazuistik aktivních sportovců provozujících silový a kulturistický trénink, u kterých autorka analyzovala provádění třech vybraných silových cviků a definovala nejčastější chyby v jejich provádění a vznik možných následných zranění. Výzkum trval 3 měsíce a zahrnoval 11 individuálních terapií u každého sportovce. Z výsledků kineziologických vyšetření autorka sestavila kompenzační cvičení k provádění těchto silových cviků. Velice oceňuji zpracování vstupních a výstupních vyšetření do přehledných a graficky vydařených tabulek výsledků, které jsou velice přehledné. A stejně pak přehledné je zhodnocení výsledků z posturografu, kde kromě slovního hodnocení je i grafické znázornění, na kterém autorka zapracovala tím, že výřezy použila do vlastního textu a nevložila pouze výstup z posturografu do Příloh. Nechybí pak ani celkové slovní zhodnocení všech výsledků vyšetření.

Kapitola Diskuze je obsáhlá a velice kvalitně zpracovaná, autorka zmiňuje značný počet klinických studií, kde se vědci zabývají vhodností zařazení kompenzačních cviků do tréninkového plánu. Autorka dále zdůrazňuje vhodnost spolupráce kulturistů s fyzioterapeutem nejen v rámci kontroly techniky správného provedení jednotlivých silových cviků, vhodného dávkování zátěže a důležitosti stretchingu v prevenci a zlepšení sportovního výkonu.

V Přílohách je uvedena cvičební jednotka, sestávající z 16-ti cviků, kterou autorka doplnila krásnými vlastními ilustracemi s popisem.

Cíle práce byly splněny.

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. nevyhově

Otázka k ústní obhajobě práce:

Je v kulturistice dán důraz na trénink aktivace HSSP, když je v kulturistických soutěžích hodnocen hlavně vizuální dojem postavy, představující hlavně široká záda a ramena s úzkým pasem?

Datum: 13.5.2023

Podpis oponenta bakalářské práce.....

Harman