

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Kristýna Spilková

Studijní obor: Fyzioterapie

Oponent bakalářské práce: Mgr. Alena Bínová

Katedra/ústav: UFM

Název bakalářské práce: Vliv kompenzačního cvičení a strečinku na posturu a regeneraci ledních hokejistů

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)

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou vlivu kompenzačního cvičení a strečinku na posturu a regeneraci ledních hokejistů.

V teoretické části této práce autorka podala základní informace o ledním hokeji, kompenzačních cvičení, postuře, strečinku a regeneraci.

Praktická část je zpracována formou smíšeného výzkumu. Autorka uvádí 5 kazuistik, z nichž 2 nejsou dokončené (osobní důvody a zranění probanda) a dotazníkové šetření týkající se probandy subjektivně vnímaného úsilí při provádění strečinku. Kazuistiky obsahují podrobná kineziologická vyšetření, krátkodobý a dlouhodobý rehabilitační plán a výsledky terapie.

Oba stanovené cíle byly naplněny.

Po formální stránce splňuje tato práce předepsané podmínky pro formální úroveň bakalářské práce. Obsahová náplň odpovídá názvu práce.

V práci jsem zaznamenala pouze několik drobných překlepů (str.154 – kosílavá, str.159 – nichž, str.161 – baterie).

Obvyklá citační norma, rozsah použitých zdrojů přijatelný.

Přínosem této práce je přehledná obrazová příloha ve formě informační brožury strečinku.

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:

Jaký jiný sport by jste doporučila jako kompenzaci, aby se nepodporovala jednostrannost přetížení pohybového aparátu u hráčů ledního hokeje?

Datum: 15.8.2022

Podpis oponenta bakalářské práce 