

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

*Jméno a příjmení studenta: Kristýna Spilková*

*Studijní obor: Fyzioterapie*

*Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Tomáš Hrdý*

*Katedra/ústav: UFM*

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

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Volba tématu:                                   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mimořádně aktuální</li><li><b>2. Aktuální pro danou oblast</b></li><li>3. Užitečné a prospěšné</li><li>4. Standardní úroveň</li><li>5. Neobvyklé</li></ol>                                                                           |
| Cíl práce a jeho naplnění:                      | <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Vhodně zvolený cíl, který byl naplněn</b></li><li>2. Vhodně zvolený cíl, který byl částečně naplněn</li><li>3. Vhodně zvolený cíl, který nebyl naplněn</li><li>4. Nevhodně zvolený cíl</li></ol>                                  |
| Struktura práce:                                | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Originální – zdařilá</li><li>2. Logická – systémová</li><li><b>3. Logická – tradiční</b></li><li>4. Pro dané téma nevhodná</li></ol>                                                                                                 |
| Práce s literaturou:                            | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vynikající, použity dosud neběžné prameny</li><li><b>2. Velmi dobrá, použity nejnovější dostupné prameny</b></li><li>3. Dobrá, běžně dostupné prameny</li><li>4. Nedostatečná – s ohledem na požadovaný počet nebo kvalitu</li></ol> |
| Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy): | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mimořádné, funkční</li><li><b>2. Velmi dobré, funkční</b></li><li>3. Odpovídá nutnému doplnění textu</li><li>4. Nedostačující</li></ol>                                                                                              |
| Přínosy bakalářské práce:                       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Originální, inspirativní názory</li><li>2. Ne zcela běžné názory</li><li><b>3. Vlastní názor argumentačně podpořený</b></li><li>4. Vlastní názor chybí</li></ol>                                                                     |
| Uplatnění bakalářské práce v praxi a ve výuce:  | <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Práci lze uplatnit v praxi</b></li><li><b>2. Práci lze uplatnit ve výuce</b></li><li>3. Vhodná pro publikování</li><li>4. Práci nelze příliš využít ani v praxi ani při výuce</li></ol>                                           |
| Formální stránka:                               | <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Výborná</b></li><li>2. Velmi dobrá</li><li>3. Přijatelná</li><li>4. Nevyhovující</li></ol>                                                                                                                                        |

Jazyková stránka:

1. Stylistika a) výborná  
**b) velmi dobrá**  
c) dobrá  
d) nevyhovující

2. 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):

Práce pojednává o problematice vlivu kompenzačního cvičení a strečinku na posturu a regeneraci ledních hokejistů. V teoretické části nacházíme anatomická východiska, definici ledního hokeje včetně historie, pravidel a praktické organizace soutěží. Dozvídáme se o možných formách strečinku a regenerace. Praktická část práce je vystavěna na kazuistikách 5 probandů, kteří podstoupili tříměsíční terapeutickou jednotku, která je bohatě obrazově doplněná v kapitole Metodika a z které pro potřeby sportovců a trenérů vznikla přehledná edukační brožura. Každá kazuistika obsahuje vstupní, kontrolní a výstupní kineziologický rozbor, návrh krátkodobého, dlouhodobého rehabilitačního plánu a závěrečné zhodnocení terapie. Zároveň byl vypracován dotazník pro strečink, kdy autorka zjišťovala dosavadní návyky probandů a zároveň pomocí Borgovy škály zjišťovala jejich subjektivní úsilí vynaložené na jednotky strečinku. Kapitola Diskuze je věcná, studentka cituje jak tuzemské, tak zahraniční literární zdroje a přináší i vlastní názory na danou problematiku. V kapitole Závěr opakuje výzkumné otázky a zodpovídá je. Práce je bohatě obrazově doplněná. Obsahuje 67 literárních zdrojů.

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:

Jaká by měla být intenzita, doba trvání a frekvence statického strečinku, aby probandi udrželi a vylepšili svou flexibilitu?

Datum: 11. 8. 2022 Podpis vedoucího bakalářské práce.....

