

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: **Eliška Poláková**

Studijní obor: **fyzioterapie**

Oponent bakalářské práce: **Mgr. Martina Hartmanová**

Katedra/ústav: **UFM**

Název bakalářské práce: **Možnosti kompenzačního cvičení u sportovních lezců**

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 zpracovává tradiční, ikdyž stále aktuální téma věnující se kompenzačnímu cvičení ve sportu – a to u lezeckých disciplín. Práce je sepsána za využití 32 zdrojů literatury, z nichž 10 je zdrojů cizojazyčných.

V teoretické části práce nás autorka seznamuje s jednotlivými lezeckými disciplínami, biomechanikou a kineziologií lezeckého pohybu. Následuje výčet nejčastějších úrazů ve sportovním lezení a popis nejčastějších svalových dysbalancí. Přehledně a uceleně je pak zpracována kapitola 3.4 Kompenzační cvičení, která obsahuje cvičení uvolňovací, protahovací a posilovací. V kombinaci se cviky vycházející z metody Dynamické neuromuskulární stabilizace pak autorka čerpala k tvorbě cvičební jednotky.

Součástí praktické části jsou kazuistiky 3 zkušených lezců, kteří cvičili dle navržené cvičební jednotky kompenzačních cviků 3x týdně a po dobu 2 měsíců byli průběžně kontrolováni. Kineziologické vyšetření je základní – je provedeno aspekční vyšetření stoje, Thomayerova zkouška předklonu, vyšetření 3 pohybových stereotypů ze šesti a ve vyšetření zkrácených svalů je uvedeno pouze 5 svalů. Po 2 měsících proběhlo výstupní kineziologické vyšetření a zhodnocení výsledků, které je uvedeno v samostatné kapitole. Součástí vyšetření byl i strukturovaný rozhovor, jehož znění je součástí Příloh. Navržené kompenzační cvičení mělo u všech probandů pozitivní vliv na výkonnost a držení těla.

Diskuze je poměrně strohá a autorka se odkazuje k několika recentním vědeckým studiím a nechybí zde ani vlastní náhled autorky na danou problematiku, který vychází z dlouholetých vlastních zkušeností se sportovním lezením.

Kladně hodnoceným výstupem práce je navržená cvičební jednotka kompenzačního cvičení, doplněná o fotografie z autentického prostředí s ukázkou jednotlivých cviků, kde bych ale uvítala ještě vlastní popis cviků. Cvičební jednotka mohla být navíc ještě zpracována formou letáčku, který by mohl být inspirací stretchingu a cvičení pro návštěvníky lezecké stěny.

Kladně hodnotím dodržení stanoveného rozsahu práce. 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. nevyhověl

Otázka k ústní obhajobě práce:

Ve své práci píšete, že navržené kompenzační cvičení mělo pozitivní vliv a probandi pociťovali zvětšení síly středu těla při lezení, proč jste v rámci kineziologického vyšetření nevyužila i některé testy z konceptu DNS?

Datum: 17.5.2023

Podpis oponenta bakalářské práce.....