



POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

studenta: Tereza Tůmová

s názvem: Nejčastější svalové dysbalance u pozemních hokejistů a návrh kompenzačních cvičení

Hodnocení bakalářské práce dosahuje následující úrovně:

1.	Splnění cíle a vhodnost struktury obsahu bakalářské práce z hlediska zadaného tématu (splnění zadání). (0 - 30)	30
2.	Teoretická úroveň a využití dostupné literatury v bakalářské práci. (0 - 20)	20
3.	Formální náležitosti a úprava obsahu bakalářské práce (úroveň psaní, označení struktury textu, grafy, tabulky, citace v textu, seznam použité literatury apod.). (0 - 10)	10
4.	Rozsah realizačních prací, aplikovaných vědomostí a znalostí, úroveň metodologického zpracování a závěrů práce. (0 - 40)	30
5.	Celkový počet bodů	90

Návrh otázek k obhajobě

1. Proč autorka ve své práci neřeší bolest v kolenou, ramenech a bederní páteři probandů a proč nemá ovlivnění bolesti jedním z cílů své práce? Jaké existují systémy pro hodnocení bolesti?

2. Uvedte Váš názor, jestli bude Vaše metoda kompenzačních cvičení vhodná i u sportů kde jednostranná zátěž není. O jaké sporty by se mohlo jednat. Zdůvodnit.

3. Popište, na čem je založena metoda progresivní svalové relaxace podle Jacobsona, jaké znáte jiné relaxační metody? Jaké jsou její rozdíly oproti autogennímu tréninku.

Celkové hodnocení úrovně vypracování bakalářské práce:

Hodnocení**:	A (výborně)	B (velmi dobře)	C (dobře)	D (uspokojivě)	E (dostatečně)	F (nedostatečně)
Počet bodů:	100 - 90	89 - 80	79 - 70	69 - 60	59 - 50	< 50
	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

** v případě hodnocení F (nedostatečně) uveďte komentář

Bakalářskou práci hodnotím výše uvedeným klasifikačním stupněm a doporučuji/nedoporučuji k obhajobě.

Komentář

1. Oba cíle bakalářské práce: zhodnocení nejčastějších svalových dysbalancí na základě vstupních vyšetření u skupin vrcholových a rekreačních hráčů pozemního hokeje a návrh vhodných kompenzačních cvičení k jejich ovlivnění, byly, dle mého názoru, kompletně splněné. Kvalitativně i kvantitativně odpovídají úrovni bakalářské práce.
2. Teoretická část práce obsahuje všechny nezbytné informace pro posouzení zvolené problematiky, aktuální názor jednotlivých odborníků a výsledky provedených výzkumů, či studií na toto téma. Zdroje jsou věrohodné.
3. Úprava obsahu a struktura bakalářské práce odpovídají formálním požadavkům.
4. Způsob realizace, aplikovaných vědomostí, znalostí a úrovně metodologického zpracování odpovídá požadavkům a charakteru práce. Také pro zvýšení efektivity provedení a hodnocení dosažených výsledků bych doporučil změnit cíle dlouhodobého a krátkodobého RHB-plánu, aby byly přesnější a výstižnější. Za cíl je vhodné vzít dosažení konkrétního zdravotního či psychického stavu pacienta na místo uvedení RHB-postupu. Například: Krátkodobý plán: Zmírnění / eliminace bolesti v ramenu, zmírnění / eliminace antevertze pánve a protrakce ramenních kloubů... Dlouhodobý plán: stále zapojení svalů HSS probandem při sportovních aktivitách, automatické provádění pohybů dle správných pohybových stereotypů, proband je edukován k samostatnému kompenzačnímu cvičení a autoterapii...
Také počítám za důležitý aspekt při uvedení výsledků práce zhodnotit subjektivní pocity probandů (zmírnění bolesti, celkový stav) a jejich spokojenost s absolvovanou terapií. Například formou dotazníku. Informace, kterou poskytla autorka ohledně dané oblasti, dle mého názoru, nebyla důkladná.