



POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

studenta: Bc. Eliška Norková

s názvem: Porovnání efektu metody Pilates s metodou analytických cvičení při ovlivnění svalových dysbalancí u jedinců se sedavým způsobem zaměstnání.

Hodnocení bakalářské práce dosahuje následující úrovně:

1.	Splnění cíle a vhodnost struktury obsahu bakalářské práce z hlediska zadaného tématu (splnění zadání). (0 - 30)	20
2.	Teoretická úroveň a využití dostupné literatury v bakalářské práci. (0 - 20)	18
3.	Formální náležitosti a úprava obsahu bakalářské práce (úroveň psaní, označení struktury textu, grafy, tabulky, citace v textu, seznam použité literatury apod.). (0 - 10)	8
4.	Rozsah realizačních prací, aplikovaných vědomostí a znalostí, úroveň metodologického zpracování a závěrů práce. (0 - 40)	31
5.	Celkový počet bodů	77

Návrh otázek k obhajobě

1. Popište ergonomii pracovního prostředí a princip a praktický význam Bruggerova sedu.

2. Popište metodu Pilates a metodu analytických cvičení - společné a rozdílné prvky.

3. Jako by jste prakticky využila to, co píšete v Závěru Vaší práce na str.

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
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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

Práce se zabývá problematikou možností ovlivnění svalových dysbalancí pomocí metody analytických cvičení a metody Pilates a porovnáním jejich efektivity.

V obecné části je velice podrobně pojednáno o anatomii a kineziologii axiálního systému, posturální systém a jeho vliv a význam pro správnou posturu. Autorka rozebírá i problematiku teorie vzniku svalových dysbalancí, správného, korigovaného sedu a jeho vplyvu na pohybový aparát člověka.

Speciální části obsahuje popis jednotlivých použitých terapeutických metod, jejich zásady a principy, na kterých jsou vystavěny, a také cvičební jednotky, které byly při práci s pacienty použity. Pro každou skupinu pacientů je vypracována univerzální jednotka, která by měla kompenzovat insuficienci vzniklé dlouhodobým sezením. Jsou zde také detailně uvedené jednotlivá vstupní vyšetření a změny, kterých se u jednotlivých pacientů podařilo dosáhnout. Tyto výsledky jsou shrnuty na úrovni každé z metod, porovnány a diskutovány.

Jenom jedna citace ze zahraniční literatury