

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Protivanský** Jméno: **Vít** Osobní číslo: **465647**
Fakulta: **Fakulta biomedicínského inženýrství**
Studijní program: **Specializace ve zdravotnictví**
Studijní obor: **Fyzioterapie**
Název práce: **Problematika hýžďového svalstva v silovém tréninku**

II. HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Kritéria hodnocení práce		Počet bodů
1.	Přístup studenta k řešení úkolu (přípravenost, iniciativa, pracovní morálka a samostatnost studenta). (0 - 30)*	30
2.	Způsob a úroveň zpracování úkolu. (0 - 20)*	19
3.	Formální náležitosti a úprava obsahu bakalářské práce (úroveň psaní, označení struktury textu, grafy, tabulky, citace v textu, seznam použité literatury apod.). (0 - 10)*	9
4.	Rozsah realizačních prací, aplikovaných vědomostí a znalostí, úroveň metodologického zpracování a závěrů práce. (0 - 40)*	38
5.	Celkový počet bodů	96

* Slovní hodnocení uveďte v komentáři.

III. NÁVRH OTÁZEK K OBHAJOBĚ

1. Čím se projevuje oslabení m.gluteus maximus a m.gluteus medius při chůzi?
2. Uveďte jeden cvik pro posilování m.gluteus maximus v otevřeném řetězci a jeden v uzavřeném řetězci.
3. Máte informace, zda pokračují Vaši probandi v zavedené terapii?

IV. 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 podrobný komentář

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

V. KOMENTÁŘ

Bakalářská práce na téma problematika hýžďového svalstva v silovém tréninku je nevšední téma, které student velmi dobře uchoopil. Zajímavě je pojata celá práce. Teoretická část je zpracována precizně, zabývá se danou problematikou svalových skupin a jejich zapojení do pohybů. Popisuje důsledky nesprávného zapojení a zaměřuje se na jejich důležitost při provedení dřepu jako součást silového trojboje.

Ve speciální části spolupracuje se 3 probandy, kteří se věnují silovému trojboji. Na základě kineziologických rozborů stanovil student terapii, kterou přizpůsobil výběru probandů, tedy cvičení v sériích. V terapii využíval i prvky z DNS a SMS. Přehledný seznam cviků, jejich popis i s fotografiemi pro jasnou představu, je uveden v příloze. Z výsledků vyplývá, že správním provedením cviku se zapojením gluteálních svalů ve svalových řetězcích, aktivací stabilizačního systému páteře a dechové souhry lze nejen dosáhnout korekce vadného držení, ale i velmi výrazného zlepšení výkonu v tomto sportu.

Vzhledem k výběru tématu a pečlivosti zpracování je rozsah práce zcela přiměřený. Z práce je patrné velké zaujetí studenta při jejím zpracování. Práci hodnotím jako výbornou.

Jméno a příjmení: Mgr. Štěpánka Křížková

Organizace: Oblastní nemocnice Kladno

Kontaktní adresa:

Podpis:

Datum: