

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Beneš** Jméno: **Martin** Osobní číslo: **478172**
Fakulta: **Fakulta biomedicínského inženýrství**
Studijní program: **Specializace ve zdravotnictví**
Studijní obor: **Fyzioterapie**
Název práce: **Využití efektu akrální koaktivační terapie 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)*	25
2.	Způsob a úroveň zpracování úkolu. (0 - 20)*	17
3.	Formální náležitosti a úprava obsahu bakalářské práce (úroveň psaní, označení struktury textu, grafy, tabulky, citace v textu, seznam použité literatury apod.). (0 - 10)*	7
4.	Rozsah realizačních prací, aplikovaných vědomostí a znalostí, úroveň metodologického zpracování a závěrů práce. (0 - 40)*	32
5.	Celkový počet bodů	81

* Slovní hodnocení uveďte v komentáři.

III. NÁVRH OTÁZEK K OBHAJOBĚ

1. Které další fyzioterapeutické metody by bylo vhodné využít v rámci fyzioterapie sportovců zabývajících se silovým tréninkem?

2.

3.

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
	<input type="checkbox"/>	X	<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

Student bohužel musel změnit zadání bakalářské práce z důvodu pandemie Covid-19, kdy byly zavřeny posilovny, ve kterých měla probíhat praktická část bakalářské práce. Z tohoto důvodu je koncept práce jiný, než měl student původně připravený ke zpracování.

Student byl při práci aktivní, oceňuji adaptaci na změnu zadání bakalářské práce během jejího psaní. Pracovní morálka byla na dobré úrovni, student pravidelně konzultoval bakalářskou práci.

V teoretické části se student zabíral silovým tréninkem, konkrétně cviky dřep a mrtvý tah, kde popisoval správnou techniku provedení, aktivaci svalových řetězců a problematiku dechu při cvičení. Dále vysvětlil princip akrální koaktivační terapie a možnosti jejího využití.

Ve speciální části práce oceňuji kvalitu sestavení cvičební jednotky z jednotlivých cviků dle metody ACT. Student v práci uvádí skvělé popisy cviků včetně fotodokumentace celé cvičební jednotky. Tuto jednotku doporučuji využít do praxe pro sportovce věnující se silovému tréninku pro zvýšení maximální síly při provedení cviků dřep a mrtvý tah.

V diskuzní části práce student vyhodnotil předpokládaný efekt ACT u jedinců v silovém tréninku. Velmi dobře student porovnával provedené studie a jejich konkrétní zaměření v oblasti silového tréninku od různých autorů a konfrontoval výsledky daných prací mezi sebou. V závěru je shrnuto, jaký předpokládaný efekt má terapie ACT u silového sportu a je zde zdůrazněna nutná edukace o kompenzaci a prevenci zranění.

Práce obsahuje pár překlepů a nepřesností při formě psaní, ale vzhledem k rozsahu práce, nemá tato skutečnost velký dopad na kvalitu práce.

Požadavky na úroveň bakalářské práce byly splněny, minimální rozsah práce byl překročen a všechny cíle práce byly splněny. Práci doporučuji k obhajobě a s přihlédnutím k výše uvedeným připomínkám hodnotím stupněm "B".

Jméno a příjmení: Mgr. Kateřina Jinochová
Organizace: ORTHOTES, s. r. o. Nestátní zdravotnické zařízení
Kontaktní adresa: Antala Staška 1356/76 140 00 Praha 4 - Krč

Podpis:

Datum: