

## POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Autor bakalářské práce:** Petra Barthelová

**Vedoucí práce:** Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

**Název práce:** Vliv zdravotně kompenzačního programu u dívek 14-16 let trénujících sportovní aerobik

### **Obsah práce:**

Ve své práci se autorka věnuje funkčním poruchám držení těla a zdravotně-kompenzačnímu cvičení. Dále se zabývá sportovním aerobikem. Mezi těmito kapitolami bohužel není hlubší propojení, což by určitě prospělo kvalitě rešerše. V poslední části teoretické části autorka popisuje období adolescence. Práce s literaturou je formálně v pořádku. V literární rešerši by bylo vhodné využít více literárních zdrojů ze zahraničí, jelikož se domnívám, že zdroje týkající se přetěžování a kompenzace ve sportovním aerobiku existují.

Ve výzkumné části si autorka položila 2 výzkumné otázky. Metodika práce je v pořádku, ve výsledcích doplněných fotografiemi držení těla každé probandky uvádí vstupní a výstupní vyšetření.

V diskusi autorka odpovídá na položené výzkumné otázky. Uvědomuje si i limity výzkumu, které mohly ovlivnit výsledky. V diskusi své výsledky neporovnává ani nediskutuje s dalšími autory, což je škoda.

Cílem práce bylo zjistit účinek vytvořeného kompenzačního programu na držení těla (horní zkřížený syndrom) u adolescentek, které se aktivně věnují sportovnímu aerobiku. Tento cíl se autorce, domnívám se, splnit podařilo.

### **Hodnocení práce autora:**

Studentka Petra Barthelová si téma práce zvolila sama. Zabývala se aktivně sportovním aerobikem, pracuje s dívkami, které závodně sportovní aerobik provozují. Téma kompenzace zatížení v tomto sportu ji velmi zajímá. Z počátku práci konzultovala, poté došlo k odmítnutí a pravděpodobně kvůli pandemii Covid-19 došlo i ke zpoždění, k absenci konzultací. Práci začala psát studentka poměrně pozdě a nezbyval na její psaní mnoho času. Je to škoda, protože téma je velmi aktuální a i zajímavé a bylo by určitě možné hlouběji se jím zabývat. Bakalářská práce by měla být odrazovým můstkem pro psaní práce diplomové a autor by si z jejího psaní měl odnést dobrou zkušenost. Pevně tedy doufám, že i přes takto rychlou tvorbu práce si autorka alespoň nějaké zkušenosti odnáší.

### **Závěr:**

Práce splňuje obsahové a formální požadavky kladené na tento typ práce. Je škoda, že na její psaní nebylo věnováno více času. Domnívám se, že by to bylo prospěšné. Uvítala bych práci s více zahraničními autory v teoretické části a tím i hlubší analýzu velmi aktuálního tématu kompenzace ve vrcholovém sportu (sportovní aerobik) u adolescentů, jakým toto téma bezesporu je.

Práce prošla kontrolou na plagiátorství v systému Turnitin.

Přes uvedené připomínky předloženou bakalářskou práci navrhuji k obhajobě.

Navrhovaný stupeň hodnocení : 2 (dle obhajoby)

**Otázka k obhajobě:** Z jakého důvodu jste zvolila ke kompenzaci HSS labilní pomůcky (Gymball a Roller)? Jaké jiné vhodné pomůcky byste doporučila testovaným dívkám a proč?

V Praze 18. 8. 2020 ..... Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D