

# Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno vedoucího práce:

PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA.

Jméno oponenta práce:

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Jméno diplomanta:

Michaela Treglerová

Název bakalářské práce:

Obnova sportovní výkonnosti atleta po zranění (na příkladu vícebojařky)

Cíl práce:

Hlavním cílem práce bylo zorientovat se v problematice zranění v atletice a dalším cílem byl pohled do problematiky zranění elitní vícebojařky.

1. Rozsah:

* stran textu	65
* literárních pramenů (cizojazyčných)	46 (37)
* tabulky, grafy, přílohy	13, 7, 2

2. Náročnost tématu na:

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti	x		
* vstupní údaje a jejich zpracování		x	
* použité metody	x		

3. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	x			
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu		x		
logická stavba práce		x		
práce s literaturou včetně citací		x		
adekvátnost použitých metod	x			
úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
stylistická úroveň	x			

4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
--	-------------	----------	-------------

5. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Studentka byla motivována v výběru tématu vlastními zraněními, které limitují její atletickou kariéru. V práci vhodně využila metodu literární rešerše. Pomocí strukturovaného dotazníku zjistila četnost a druhy zranění atletů. Kazuistikou elitní vícebojařky zaměřila svoji pozornost na výskyt jejích zranění a způsob tréninku. V teoretické části považuji mírně nadbytečnou kapitolu 2.1.4. o charakteristikách zranění v jiných sportech. Z tohoto pohledu jsou nadbytečné zdroje o problematice zranění v jiných sportech (12 x). V navrhovaném programu postrádám návrhy na úpravu stravování, každodenní gymnastiku pro úpravu dýchání ke zpevnění svalového korzetu, gymnastiku zaměřenou na protažení v oblasti bederní páteře, návrh na spolupráci s fyzioterapeutem k nácviku cviků dynamické spirální stabilizace. Nácvik svalové relaxace při sprintu. Nejčastěji se zraňují příliš silní atleti s nedostatky v technice. Otázky: 1) Kterou etapu tréninku považujete za nejdůležitější z hlediska prevence budoucích zdravotních potíží? 2) Ve kterém období RTC je potřeba nejvíce myslet na prevenci zranění?

6. Doporučení práce k obhajobě:

ANO      NE

7. Navržený klasifikační stupeň

výborně - velmi dobře

28.08.2021

Jitka Vindušková, v.r.