

Posudek oponenta bakalářské práce

| | |
|-----------------------|---|
| Studium | Bakalářské - Specializace ve zdravotnictví |
| Studijní obor | Fyzioterapie |
| Akademický rok | 2021/2022 |
| Autor práce | Adéla Trdlová |
| Název práce | Postoj profesionálních cvičitelů jógy k riziku zranění v lekcích jógy |
| Oponent práce | Mgr. Ondřej Wanke |

| 1 | Formální zpracování práce | Bodové hodnocení 0-5 pro každou kategorii |
|----------|---|--|
| 1.1 | Dodržení stanoveného rozsahu práce (nejméně 40 normostran bez anotací a příloh) | 5 |
| 1.2 | Členění práce (grafická stránka, logická stavba kapitol) | 5 |
| 1.3 | Jazyková úroveň textu | 5 |
| 1.4 | Obrázky, grafy, tabulky | 5 |
| 1.5 | Vhodnost a relevantnost čerpaných zdrojů | 4 |
| 1.6 | Úprava citací a citační rejstřík (označení v textu, jednotná citační norma) | 5 |
| 1.7 | Odborná úroveň textu | 4 |
| 1.8 | Obsahová souvislost /návaznost/, relevantnost | 4 |
| 2 | Rešeršní část | - |
| 2.1 | Výběr a vymezení tématu, originalita | 4 |
| 2.2 | Stanovení a formulace cílů rešerše | 3 |
| 2.3 | Pochopení tématu a prokázání orientace v problematice | 4 |
| 2.4 | Obsahová úroveň kapitol (vyváženost) | 3 |
| 2.5 | Kvalita vlastní rešerše – počet domácích a cizojazyčných zdrojů, vyhledání recentních prací publikovaných na dané téma, práce s odbornými databázemi | 4 |
| 2.6 | Analýza a interpretace rešeršní práce, praktická aplikace výsledků rešerše. Návaznost na experimentální (kazuistickou část práce) | 4 |
| 3 | Kazuistika nebo experimentální část práce | - |
| 3.1 | Adekvátní výběr probanda(ů) vzhledem k rešeršní části | 3 |
| 3.2 | Metodika – způsob vyšetření probanda(ů), adekvátnost a kvalita terapeutické intervence či sledování a hodnocení vybraných parametrů. Statistické zpracování a analýza dat, pokud je součástí BP hodnocení souboru probandů. | 3 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 3.3 | Intepretace výsledků kazuistiky či experimentu ve světle předchozí literární rešerše a vzhledem ke klinické paxi | 4 |
| 4 | Diskuze | - |
| 4.1 | Schopnost analýzy a interpretace výsledků rešerše ve vztahu k experimentální části práce (kazuistiky) s dopadem na moderní klinickou praxi | 3 |
| 5 | Závěr | - |
| 5.1 | Konstatuje přijetí či odmítnutí iniciálně stanovených otázek, verifikace hypotéz, vlastní přínos autora k dané problematice, konfrontace a porovnání výsledků práce s iniciálně stanovenými cíli práce. Shrnutí všech argumentů z diskuze, doporučení pro praxi a další výzkumná šetření | 3 |
| 6 | Přínos a originalita Bc práce pro praxi, vědu a studium | 3 |
| 7 | Celkový počet získaných bodů (max 100) | 78 |
| 8 | Práce je originálním dílem studenta V případě podezření, že se jedná o plagiát, napište odůvodnění do posudku a práci nedoporučte k obhajobě! | ANO |

Slovní komentář k BP

Text BP čerpá z 52 publikací, z toho 12 českých a 40 zahraničních. Použité zdroje jsou k dané problematice aktuální.

Ve formálním zpracování BP nenalézám žádné nedostatky.

Teoretická část práce je zatížena řadou nadbytečných informací, zejm. kapitoly popisující poměrně obsáhle filozofii a historii jógy, jednotlivé jógové pozice a techniky pránájámy. Samotnému tématu práce se autorka věnuje až od kapitoly “nežádoucí účinky a zranění v józe”. Autorka zde uvádí 3 epidemiologické studie, které se zabývají četností zranění při józe, konkrétním druhem zranění i jejich příčinou. Na tomto místě by bylo vhodné porovnat četnost výskytu zranění při józe s jejich výskytem u jiných pohybových aktivit. Poslední kapitola teoretické části se zabývá prevencí zranění v józe - zde autorka velice přesně popisuje možné postupy, jak modifikovat jógové cvičení tak, aby došlo ke snížení rizika případného zranění.

Metodika práce - metodika práce je psána jasně. Chybí zde však uvedený způsob výběru jógových lektorů (vstupní kritéria). Za metodický nedostatek považuji, že autorka práce do dotazníku nezařadila otázky na konkrétní typ zranění a jeho příčinu - což ostatně sama autorka práce v závěru práce zahrnuje do jejích limitů.

Oceňuji poměrně velký počet respondentů (n = 106).

Výsledky práce jsou z mého pohledu zpracované nepřehledně. Přehlednější by bylo seřadit výsledky v pořadí kladených otázek v dotazníku, nikoliv dle tematických okruhů.

Přes uvedené nedostatky se ve výsledcích nachází celá řada zajímavých informací. Zejména, že 88 % instruktorů na svých lekcích využívá pomůcky. Navzdory většinovému zjišťování zdravotního stavu klientů (93,4 % respondentů) dochází k výskytu zranění.

Pro možnost lepšího hodnocení výsledků by bylo vhodné výskyt zranění v józe porovnat s výskytem zranění při jiných pohybových aktivitách.

Diskuse práce je rozsáhlá, autorka nad problematikou poměrně kvalitně diskutuje a otvírá důležitá témata ve vztahu jóga a fyzioterapie.

Práce je psána čtivě, formou i obsahem splňuje nároky BP. Předloženou práci doporučuji k obhajobě.

Otázky na které student odpoví během obhajoby:

Mohla byste vnést do kontextu četnost výskytu zranění při józe (jak Vámi citované studie, tak také výsledky BP) v porovnání s ostatními pohybovými aktivitami? Uveďte prosím konkrétní příklady.

Jak hodnotíte poměr mezi mírou rizika zranění při praktikování jógy a jejími možnými benefity/terapeutickým efektem?

Bakalářskou práci k obhajobě (nehodící se škrtněte):

| | | |
|-------------------|--|---------------------|
| Doporučuji | Doporučuji s výhradou (uveďte co musí student změnit či doplnit) | Nedoporučuji |
|-------------------|--|---------------------|

Navrhovaná známka: 2

Tabulka bodového hodnocení a výsledné známky:

| Počet bodů | Známka |
|------------|-----------|
| 100 -88 | 1 |
| 87 – 74 | 2 |
| 73 – 60 | 3 |
| 59 a méně | nevyhověl |