

Posudek vedoucího 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 lekci jógy	
Vedoucí práce	Mgr.et Mgr. Klára Novotná, PhD.	
Počet konzultací Vyjádření, zda byl udaný počet z hlediska školitele dostatečný či nedostatečný		Vyjádření: Připravenost studenta na konzultace - vždy dobrá
Počet číslovaných stran	73 stran	
Počet příloh	4 přílohy	

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	4
1.4	Obrázky, grafy, tabulky	4
1.5	Vhodnost a relevantnost čerpaných zdrojů	5
1.6	Úprava citací a citační rejstřík (označení v textu, jednotná citační norma)	5
1.7	Odborná úroveň textu	5
1.8	Obsahová souvislost /návaznost/, relevantnost	4
2	Rešeršní část	-
2.1	Výběr a vymezení tématu, originalita	5
2.2	Stanovení a formulace cílů rešerše	4
2.3	Pochopení tématu a prokázání orientace v problematice	5
2.4	Obsahová úroveň kapitol (vyváženost)	4
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 řešeršní části	5
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.	5
3.3	Intepretace výsledků kazuistiky či experimentu ve světle předchozí literární řešerše a vzhledem ke klinické paxi	5
4	Diskuze	-
4.1	Schopnost analýzy a interpretace výsledků řešerše ve vztahu k experimentální části práce (kazuistiky) s dopadem na moderní klinickou praxi	5
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	5
6	Přínos a originalita Bc práce pro praxi, vědu a studium	
7	Celkový počet získaných bodů (max 100)	88
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

Práce kolegyně Trdlové přináší originální poznatky o rizicích cvičení jógy z pohledu instruktorů. Tyto poznatky považuji pro klinickou praxi fyzioterapeuta za důležité, protože cvičení jógy je jeden z nejčastějších typů pohybové aktivity doporučované ze zdravotních indikací. Mezi jednotlivými styly jógy jsou však významné rozdíly a také různé jógové pozice asány mohou být pro pacienty s některými diagnózami více či méně vhodné. Fyzioterapeut, od kterého tedy odchází pacient na cvičení jógy, by tedy měl mít o jejich rizicích základní povědomost a případně upozornit na možná rizika, popř. doporučit vhodné průpravné cviky. Teoretická část práce je tvořena právě charakteristikou v praxi nejužívanějších stylů jógy a základních typů jógových pozic, vždy s popisem vzorové pozice a doporučeného správného provedení. Dále teoretická část na základě řešerše literatury zmiňuje využití jógy v terapii různých diagnóz (zde se nejedná o vyčerpávající popis, ale spíše o ilustraci možného využití).

Práce čerpá z 52 odborných zdrojů, přičemž více než 70 % zdroj-celkem 40 je zahraniční odborná literatura. Celkem 19 zdrojů pak z posledních 5 let. Vlastní praktická část práce je tvořena dotazníkovým šetřením mezi instruktory jógy, které mělo za cíl zjistit jejich zkušenosti s riziky zranění a také preventivní kroky vůči případnému zranění. Výsledky šetření mezi 106 instruktory jsou v práci popsány pomocí popisné statistiky a přehledně zobrazeny formou přehledných tabulek a grafů. Jelikož se jedná o první popis problematiky byly využity k základnímu popisu situace výzkumné otázky (a ne hypotézy). Velmi kladně hodnotím diskusní část a vlastní doporučení prevence zranění na lekci jógy vytvořené pohledem fyzioterapeuta, které převádí zjištěné poznatky z teoretické a praktické části do běžné klinické praxe.

Otázky na které student odpoví během obhajoby:

1. Je na základě Vašich zjištění z teoretické a praktické části nějaká diagnóza/typ pacientů, kterým byste cvičení jógy nedoporučila?
2. Který typ cvičení jógy/jógová pozice je pro osoby s onemocněním pohybového aparátu potencionálně nejvíce riziková?
3. Oproti obdobným zahraničním studiím byl reportován nižší výskyt zranění, čím si myslíte, že je tento fakt ovlivněn?

Bakalářskou práci k obhajobě (nehodící se škrtněte):

Doporučuji		
------------	--	--

Navrhovaná známka:

Výborně

Tabulka bodového hodnocení a výsledné známky:

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

