

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE*

3. Lékařská fakulta - Univerzita Karlova v Praze

Autor práce: Petra Lemfeldová
Vedoucí práce: Mgr. Jitka Marenčáková Ph.D.
Název práce: Vliv specifického tréninku na stabilitu dolních končetin u hráčů házené: nerandomizovaná experimentální studie
Autor posudku: Mgr. Michaela Ragulová Ph.D.

Oponent, vedoucí práce- nehodící se škrtněte

Body

V hodnocení využijte slovní vyjádření s respektováním charakteru a zaměření práce

0-4

1 Aktuálnost problematiky, originalita práce, praktická potřeba a uplatnění předpokládaných výstupů práce...

2

Co se týče problematiky zařazení kompenzačních cviků do tréninkové jednotky u házené je tématem aktuálním. Ale nácvik stability není jedinou podstatnou věcí v prevenci proti poranění, pro to bych uvítala v práci více hovoření o důležitosti komplexního kompenzačního cvičení s nastíněním, že jste si z toho vybrala nácvik stability DKK. Tréninková jednotka je kratší, chtělo by to alespoň 12 týdnů. A cvičení bych opakovala více než jednu TJ, a poté přidávala nové cviky. Pokud by byly vymyšlené nové cviky v TJ dalo by se hovořit o originalitě práce, a poté by mohly být přínosem do praxe.

2 Samostatnost zpracování, vzhled autora do problematiky, přehled nejzávažnějších domácích i zahraničních literárních pramenů, databází, a to i v širších souvislostech zejména s ohledem na praktické výstupy....

2

U charakteristiky házené mi chybí důraz na to, že házená je jednostranný sport a zranění pramení z jednostranného přetěžování. Dále by bylo dobré doplnit jaké svalové skupiny jsou při jednostranném sportu – házené – zapojovány a tím pádem bez dostatečné kompenzace dochází k jejich přetěžování.

3 Formulace cílů a záměrů práce, výzkumných otázek, hypotéz. Samostatné zvládnutí odborného problému, získaných údajů, odborného textu. Výsledky a závěry práce, skutečný praktický i teoretický přínos práce...

3

Cíle byly jasně stanoveny formulovány, ale výzkumné otázky chybí.

4 Formální zpracování práce, jazyková a stylistická úroveň, rozsah práce, grafická úprava práce, dodržení publikační normy...

2

- Nenazvala bych to 5.5 návrh specifického intervenčního tréninku – protože se nejedná o žádný specifický trénink, čekala jsem od toho něco jiného, nového než to, co je popsáno a je nám vše známo. Možná postačí pouze 5.5 návrh intervenčního tréninku
- Zajímalo by mě, co jste zařadila do statického a dynamického strečinku – zařadila bych opět fotky a popis
- Přefotit všechny fotky – na fotkách bych chtěla například správné držení těla, zejména postavení hlavy, postavení v kyčlích, postavení kotníků a chodidla. Sumo dřep – nohy více od sebe. Mrtvý tah s therabandem – s nataženými lokty, při tomto cviku nejsou lokty pokrčené. Plank – výchozí pozice – na břicho s rukama pod rameny. Tripod – prohození výchozí pozice a provedení – a přefotit provedení není s kulatými zády!! Most – opět ramena ve vnitřní rotaci, přefotit s rameny v zevní nebo středovém postavení, srovnat kyčle, chodidla, vypodložení pod hlavu. Most s DKK na míči – se cvičí s gymnastickým míčem, to, co máte je nějaká alternace, proto prosím případně upravit název.

**Poznámky,
doplňky
posuzovatele:**

**Otázky k
obhajobě:**

Chtěla bych se zeptat ohledně vymezení pojmů stabilita dolních končetin, prosím vysvětlíte, zda se ve své práci bavíte o stabilitě kolene nebo o stabilitě v koleni?

Kdy byste zařadila kompenzační cvičení do TJ?

Hodnocení celkem: *Doporučuji práci k obhajobě:*

Doporučuji

Návrh klasifikace práce: *velmi dobře*

Datum:

19.6. 2024

Podpis:

Michaela Ragulová

* *nehodící se vymažte nebo škrtněte*

Doporučená klasifikace celkového hodnocení**Poznámka***BODY**KLASIFIKACE*

13 a více	Výborně	<i>Minimálně dva body v každé položce</i>
9 až 12	Velmi dobře	<i>Minimálně jeden bod v každé položce</i>
6 až 8	Dobře	<i>Maximálně možná jedna "nulová" položka</i>
5 a méně	Nevyhověl	<i>Více jak jedna "nulová" položka</i>