

Posudek oponenta bakalářské práce

Autor: **Jan Blažej**

Název: **Faktory ovlivňující kvalitu spánku u sportovců**

Vedoucí práce: MUDr. Simona Majorová

Oponent práce: PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Rozsah: 71 stran + přílohy

Literatura: 67 literárních odkazů a zdrojů

Hodnocení práce:

Abstrakt a Úvod

Abstrakt práce je řádně strukturovaný a srozumitelně vyjadřuje obsah práce. Dříve přítomné chyby byly řádně opraveny. Úvod má odpovídající rozsah i obsah. Autor se v něm vyjadřuje k motivaci k volbě tématu i struktuře práce.

Rešerše odborné literatury

Teoretická část práce se zabývá spánkem. Je uvedena fyziologie spánku i faktory, které spánek ovlivňují. Citované jsou zajímavé, často zahraniční práce. Struktura textu (dělení kapitol, přehlednost) je dobrá. Někde je patrná publikační nezkušenost (např. při interpretaci některých studií). Jazykové chyby a neobratnosti, kterých bylo v minulé verzi značné množství, byly uspokojivě opraveny.

Metodika práce (metody a logika struktury práce)

Praktická část práce je řádně strukturovaná. Cíl práce je stanoven jednoduše a jasně, metody odpovídají cíli.

Výzkumné otázky jsou zodpovězeny dostatečně, s odkazem na výsledkovou část. Výsledky jsou komentovány a dány do kontextu studií. Úroveň prezentace a interpretace je dostatečná pro úroveň bakalářské práce. Je cenné, že si autor uvědomuje některé nedostatky zvolené metody sběru dat a sám je reflektuje v diskuzi.

Odborný a společenský přínos

Práce se zabývá dlouhodobě významným tématem s přesahem do praxe. Výsledky práce přes uvedené připomínky považuji za přínosné a vhodné k dalšímu zpracování. Ve výzkumu by bylo možné pokračovat v diplomové práci. V dotazníkovém nástroji by bylo žádoucí před dalším výzkumem odstranit chyby a více se inspirovat i zahraničními metodami sběru dat.

Některé formulace nejsou ideální, ale i zde text doznal změny. Např. s. 59:

“Ze získaných informací vyplynulo, že několik respondentů zaškrtnulo amatérského sportovce”

“Dále bych se chtěl zastavit nad volbou, kterou jsem zvolil u nikotinu, a to přesněji u jeho dávkování.”

Kontrola podobnosti:

Celková míra podobnosti dle Turnitinu je 75 % a dle SIS 91 %, což je však shoda s minulými dvěma verzemi odevzdanými v prosinci loňského roku a na jaře roku letošními. Shoda s jinými zdroji odpovídá požadavkům kladeným na závěrečné práce.

Otázka k obhajobě:

- 1. Setkal jste se v praxi s tím, že by trenéři edukovali svěřence ohledně spánkové hygieny? Jak by ideálně měla být doporučení formulována?*
- 2. Které výsledky Vás nejvíce překvapily?*
- 3. Čím si vysvětlujete, že v kategorii profesionálních sportovců bylo nejvyšší procento konzumentů alkoholu před spánkem?*

Závěr: Předložená práce se zabývá aktuálním tématem. Její závěry jsou zajímavé a zpracování uspokojivé. Práci doporučuji obhajobě.

V Praze, 31. 8. 2023

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.