

P O S U D E K O P O N E N T A B A K A L Á Ř S K É P R Á C E

Jméno a příjmení diplomanta: Tomáš Tomka

Vedoucí práce: MUDr. Simona Majorová

Téma práce: Spánková hygiena u sportující populace

Cíl práce: Zjistit míru dodržování spánkových návyků sportující populace

1. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	x			
teoretické znalosti		x		
logická stavba práce		x		
vstupní údaje a jejich zpracování		x		
práce s literaturou včetně citací		x		
adekvátnost použitých metod		x		
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu			x	
využitelnost výsledků práce v praxi			x	
úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň			x	

Formální hledisko:

Práce je psána na 85 stranách včetně příloh. Z formálního hlediska je bakalářská práce v pořádku. Obsahuje všechny náležitosti, které má daná práce mít. Autor čerpal ze 47 zdrojů, z nichž je většina (39) zahraničních. Práce s literaturou v textu je v pořádku. Seznam literatury je jednotný. Nalézám pouze drobné chyby v citacích a seznamu literatury (př. titul knižního zdroje není kurzívou a občas název časopisu není kurzívou). Výběr literatury je vhodný a aktuální.

Pozn.: V práci se nacházejí četné překlepy.

Obsahové hledisko:

Abstrakt vystihuje podstatu práce, obsahuje název, cíl, metody, výsledky a klíčová slova, což je v pořádku.

Pozn.: V abstraktu je několik překlepů, což je škoda, je to první vizitka práce.

Zajímavý překlep: Výzkumu se zúčastnilo 123 respondentů, muži a žena ve věku 25-40 let.

Úvod

V úvodu se autor vyjadřuje k problematice významu spánku obecně i ve sportu. Zmiňuje cíl a krátce představuje obsah své práce.

Pozn.:

V úvodu nalézám překlepy, což je škoda. Navíc autor používá v textu různé slovesné časy, určitě není vhodné užití budoucího času.

Také je zde uvedeno, že se jedná o kvalitativní výzkum pomocí anketního šetření. Anketní šetření provedené zde v práci je kvantitativním druhem výzkumu.

V rešeršní části své práce se autor zabývá spánkem z pohledu fyziologie a především řeší jeho význam a důležitou roli obecně i pro sportovce. Dále se vyjadřuje k faktorům, které kvalitu spánku ovlivňují. Poté se věnuje spánkové hygieně a zmiňuje i poruchy spánku.

Teoretická část je stručná, obsahuje však základní informace, které jsou pro zpracování bakalářské práce dostačující. Bylo by vhodné jednotlivá témata vztahovat ke sportovcům, jelikož je to ústřední téma práce, např. cirkadiánní rytmus, digitální jet lag, melatonin...dále faktory jako kofein, alkohol a nikotin jistě hrají určitou roli v životě sportovce a bylo by určitě možné zmínit alespoň nějakou informaci z tohoto pohledu. Tyto kapitoly obsahují správné informace, avšak chybí jim určité napojení na jejich roli u sportovců (vzhledem k jejich vysoké fyzické aktivitě). Kromě kapitoly 2.7.1 Zdřímnutí – tam tato informace je.

Nicméně uvedené informace jsou aktuální, jsou představeny zajímavé výzkumy, kapitoly jsou logicky řazené. Autor se snaží citovat různé zdroje prokázal tak schopnost vyhledat, prostudovat a utřídit odbornou literaturu.

Praktická část

Cíle, úkoly hypotézy:

Cíl práce je jasně formulován a odpovídá názvu i obsahu práce. Jsou uvedeny úkoly práce a 3 výzkumné otázky.

Metodika práce je dle mého názoru zcela v pořádku, je pečlivě zpracována a obsahuje všechny informace, které obsahovat má. Nechybí informace o chválení EK.

Otázky v dotazníku byly položeny vhodně tak, aby bylo možné odpovědět na výzkumné otázky a splnit cíl práce.

Výsledky

Výsledky jsou zpracovány procentuálně. Jsou přehledné, vyjádřené grafy a tabulkami s vysvětlujícím komentářem.

Diskuse

V diskusi autor komentuje výsledky a porovnává je s dalšími studii. Také odpovídá na položené výzkumné otázky. Autor si uvědomuje, že výsledky nelze zobecnit a uvádí doporučení pro možný budoucí výzkum.

Diskuse má celkově velmi dobrou úroveň.

Pozn.:

Věta, kdy řeší autor užívání kávy či kofeinových nápojů uvádí zdroj Fraiové a Beranové (které však nejsou uvedeny v seznamu literatury) - Dle práce Beranové (2022) kávu nepije 32,8 % studentů. V práci Fraiové (2014) kávu nepije 29 % respondentů. - Zde by bylo vhodné uvést o jaký výzkum se jednalo, resp. o jaké respondenty, protože to z textu vůbec čtenář nepozná.

Závěr

Závěr obsahuje shrnutí práce.

Otázky k obhajobě:

- 1) Na konci práce (v závěru) uvádíte: „Doporučení zaměřená na tyto oblasti by mohla klientům pomoci dosáhnout lepšího spánkového režimu a celkově zlepšit jejich zdravotní stav a výkonnost.“ Jaká konkrétní doporučení byste volil pro tyto klienty?
- 2) Z jakého důvodu jste volil téma týkající se spánku?

Závěr hodnocení:

Přes uvedené poznámky předkládaná práce splňuje požadavky, kladené na tento typ závěrečné práce. Cíl práce byl splněn. Téma je aktuální, zajímavé a přínosné z pohledu významu spánku u sportující populace, ale nejen u ní. Spánek je totiž nedílnou součástí regenerace jakéhokoliv jedince a často není dostatečně doceňován.

Práce prošla kontrolou na plagiátorství a nebyla shledána jako plagiát.

Navrhuji ji k obhajobě.

Stupeň hodnocení : 2 (dle obhajoby)

15. 8. 2024, Praha

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

datum a místo
vyhotovení posudku

podpis oponenta
bakalářské práce