

## POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení: Tomáš Tomka

Název práce: Spánková hygiena u sportující populace

Cíl práce: Zjistit míru dodržování spánkových návyků sportující populace

Abstrakt je strukturovaný, obsahuje požadované klíčové části, odpovídá obsahu práce. Klíčová slova jsou zvolena vhodně. V úvodu autor nastiňuje význam spánku, uvádí cíl své práce a stručně předestírá obsah své práce.

Teoretická rešeršní část je věnována základním informacím o spánku a faktorům, které jej ovlivňují, je zpracována přehledně, zahrnuje správné a vhodné informace o spánku. Bylo by nicméně vhodné zdůraznit případné odlišné aspekty problematiky spánku u sportovců. Rozsah jednotlivých kapitol je vyhovující. Autor využil odpovídající počet odborných zdrojů, většinou cizojazyčných, různého data vydání. Prokázal schopnost vyhledat a náležitě využít odborné zdroje.

V praktické části je stručně a jednoznačně formulován cíl práce a výzkumné otázky, jsou stanoveny úkoly práce, náležitě charakterizován výzkumný soubor, použité metody jsou dostatečně popsány. Výsledky jsou přehledné, jsou prezentovány formou grafů, tabulek a slovně komentovány. Autor v diskuzi porovnává svá zjištění s výsledky obdobně zaměřených závěrečných prací a odpovídá na výzkumné otázky. Zmiňuje limity práce a nastiňuje možnosti pro další výzkum problematiky. V závěru informace stručně shrnuje.

Práce získala souhlas EK pod č.j. 205/2023

Formální hledisko: Práce obsahuje všechny klíčové části a je odpovídajícího rozsahu. Jazyková úroveň je celkově slušná, nicméně se zde vyskytují četnější překlepy. V citacích lze nalézt drobné chyby, které však nejsou zásadní povahy, seznam literatury je přehledný.

Kontrola systému Turnitin vykazuje shodu s jinými autory v rozsahu 14 %, kontrola Theses na celkovou podobnost 22 %. Shoda je převážně v důsledku mandatorních částí práce a referenčního seznamu. Nejedná se o shodu naplňující kritéria plagiátorství.

### **Závěrečné hodnocení:**

Autor si pro svou práci zvolil zajímavé téma. V průběhu realizace byl patrný jeho zájem o problematiku, využíval konzultace; pracoval samostatně, připomínky většinou zohlednil. Cíl práce byl splněn.

Celkově předkládaná bakalářská práce, přes uvedené drobné nedostatky, **splňuje požadavky na závěrečné bakalářské práce, a proto ji doporučuji k obhajobě.**

**Navržené hodnocení:** dle obhajoby

Praha, 20. 8. 2024

MUDr. Simona Majorová