

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: Matej Godina

Vedoucí práce: MUDr. Simona Majorová

Téma práce: Spánek v regeneraci sportovců

Cíl práce: Pomocí dotazníkového šetření zjistit, zda se sportovci zabývají kvalitou spánku a jak ji vnímají a také zda sportovci dodržují pravidla spánkové hygieny a jak se snaží ovlivnit kvalitu spánku

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 72 stranách včetně příloh. Z formálního hlediska je bakalářská práce v pořádku. Obsahuje všechny náležitosti, které má daná práce mít. Autor čerpal z 50 zdrojů, s využitím zahraničních studií.

Nalézám drobné chyby v citacích a seznamu literatury. Seznam literatury je jednotný. Název knižního zdroje by měl být kurzívou, název odborného časopisu také. Nikde to tak není.

Občas je název článku česky, avšak jedná se o článek v zahraničním časopise, který je psán anglickým jazykem včetně jeho názvu.

např.: - Venter, R. E., 2012. Úloha spánku při výkonu a regeneraci sportovců. Přehledový článek. South African Journal for Research in Sport, Physical Education & Recreation. 34(1), 167. ISSN 03799069

- Cirelli C., Gutierrez, C. M., Tononi G. 2004. Rozsáhlé a rozdílné účinky spánku a bdění na exprese mozkových genů. 41:35-43. [online], [cit. 2024-05-05], Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14715133/>. – zde chybí název časopisu Neuron

- Simpson, N. S., Gibbs, E. L., Matheson, G. O. 2017. Optimalizace spánku pro maximalizaci. Výkonnost: důsledky a doporučení pro vrcholové sportovce. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 27(3), 266. ISSN 09057188

Měl by se uvádět primární zdroj v tom jazyce, ve kterém byl napsán a ne překlad.

Práce s literaturou v textu je dle zvoleného citačního stylu téměř (viz pozn.) v pořádku. Výběr literatury je vhodný a aktuální.

Pozn.: Citační norma užitá v práci není dle doporučené normy APA 7, jedná se o citační styl „Poznámka pod čarou“ dle normy ČSN ISO 690, při tomto citačním stylu by pod čarou měla být citace zkrácena (s výjimkou prvního citování) a na konci práce uvedena kompletně. Zde je pod textem uvedena vždy kompletní citace. V práci je však tento styl využit jednotně.

Pozn.: V prohlášení je chyba: Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla....

V práci se nacházejí překlepy.

Obsahové hledisko:

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

Pozn.: V abstraktu s objevují jazykové chyby.

Klíčové slovo „obnova těla“ není dle mého názoru šťastně volené.

V úvodu se autor vyjadřuje k problematice významu spánku v životě sportovce jak rekreačního, tak i výkonnostního. Stručně představuje svou práci, nastiňuje cíl práce a metodu zkoumání. Také uvádí, kolik dotazník obsahoval otázek a počet respondentů, což není v úvodu nutné. Spíše by bylo vhodné dodat, k čemu je práce dobrá nebo co by mohla přinést nového.

V rešeršní části své práce se autor věnuje charakteristice spánku z pohledu více autorů, dále se zabývá fyziologií spánku a poruchami spánku. V dalších kapitolách se již zabývá problematikou spánku u sportovců.

Spánku sportovců by bylo vhodné se věnovat podrobněji, resp. rozebrat ho z pohledu studií, které zkoumaly právě výkonnost vzhledem ke kvalitě nebo kvantitě spánku u sportovců. To by byla cenná část práce.

Informace o spánku sportovců a jeho souvislostí s výkonem jsou správné, avšak dost obecné, platné pro každého jedince, proto by bylo dobré zmínit i nějaké konkrétní výzkumy zabývající se danou problematikou.

Kap. 3.3. Překážky spánku na straně sportovce - obsahuje pouze jednu větu týkající se překážek a následující kapitoly týkající se užívání kofeinu, nikotinu a alkoholu pravděpodobně patří mezi překážky. Domnívám se tedy, že by měly být označené jako podkapitoly.

Pozn.:

Občas nalézám zvláštní formulace:

- „Pro účely tohoto článku vybíráme pouze ty, které jsou pro nás relevantní.“ Nepsal jste článek, ale bakalářskou práci.
- „Přestože má každý jedinec svůj vlastní cirkadiánní rytmus, můžeme pozorovat rozdíly v chronotypu...“ – tato věta ze s. 9 není srozumitelná
- „Tyto fáze (NREM a REM) jsou u jednotlivých zvířat různě dlouhé a u člověka trvají nejdéle...“ myslím, že výraz „zvířat“ není vhodný, spíše živočichů. Člověk není zvíře.
- „Bylo však zjištěno, že spánek navíc svědčí o potřebě spánku vyplývající ze spánkového dluhu.“

Občas působí teoretická část chaoticky. Avšak přesto je vidět snaha o uchopení tématu co nejpodrobněji. Autor se snaží citovat různé zdroje, a i přes výše uvedené poznámky prokázal 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 z mého pohledu zcela v pořádku, je pečlivě zpracována a obsahuje všechny informace, které obsahovat má. Je uvedena informace o chválení EK.

Bylo by vhodné odkázat v metodice na dotazník, který se nachází v příloze práce. Otázky v dotazníku byly položeny vhodně tak, aby bylo možné odpovědět na výzkumné otázky a splnit cíl práce.

Pozn.: Otázka č. 10 v dotazníku není zcela správně formulována (nemělo by se jednat o otázku)

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 limity práce a fakt, že výsledky nelze zobecnit a uvádí doporučení pro možný budoucí výzkum.

Diskuse má celkově velmi dobrou úroveň.

Pozn.: V diskusi autor využil citaci APA 7, avšak v jiných částech práce je využito citačního stylu poznámka pod čarou, mělo by být vše jednotné.

Závěr

Závěr obsahuje shrnutí práce.

Otázky k obhajobě:

- 1) Co vás osobně vedlo ke zpracování tématu zabývající se spánkem u sportovců?
- 2) Máte nápad, jak omezit sportovcům (a nejen jim) přílišné využívání elektroniky vyzařující modré světlo? Tento problém se totiž týká i dětí, u kterých se poruchy spánku objevují bohužel stále častěji.

Závěr hodnocení:

Přes uvedené poznámky předkládaná práce splňuje požadavky, kladené na tento typ závěrečné práce. Cíl práce byl splněn. Téma je zajímavé, aktuální a přínosné z pohledu regenerace sportovce. Spánek je totiž nedílnou součástí regenerace a bývá často nedoceňován.

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