

POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení: **Matej Godina**

Název práce: **Spánek v regeneraci sportovců**

Cíl práce: Hlavním cílem této práce je pomocí dotazníkového šetření zjistit, zda se sportovci zabývají kvalitou spánku a jak ji vnímají. Dalším cílem je zjistit, zda sportovci dodržují pravidla spánkové hygieny a zda a jak se snaží ovlivnit kvalitu spánku.

| Kritéria hodnocení práce: | stupeň hodnocení | | | |
|---|------------------|-------------|------------|--------------|
| | Výborně | velmi dobře | Vyhovující | Nevyhovující |
| stupeň splnění cíle práce | | X | | |
| teoretické znalosti | | | X | |
| vstupní údaje a jejich zpracování | | | X | |
| adekvátnost použitých metod | | X | | |
| samostatnost posluchače při zpracování tématu | | X | | |
| logická stavba práce | | X | | |
| práce s literaturou včetně citací | | | X | |
| využitelnost výsledků práce v praxi, příp. teorie | | X | | |
| hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu | | | X | |
| úprava práce (text, grafy, tabulky) | | | X | |
| stylistická úroveň | | | X | |

Slovní hodnocení, připomínky

Abstrakt je dle požadavků strukturovaný, obsahuje název, cíle, metodiku, výsledky a klíčová slova, a je obsahově přiměřený; nicméně jsou zde drobné mluvnické chyby. Poslední klíčové slovo (obnova těla) je zvoleno poněkud nešťastně. V krátkém úvodu autor uvádí důvod volby tématu a naznačuje obsah své práce, ale nezmiňuje očekávaný přínos.

Teoretická část zahrnuje fyziologii spánku, poruchy spánku a kapitolu zaměřenou na spánek sportovců, obsahuje základní podstatné informace k problematice. Přesto jsou v části věnované spánku sportovců rezervy, mohla by být obsáhlejší. Celkově je volba některých výrazů či konstrukce určitých vět kuriózní.

V praktické části je jasně stanoven cíl práce a uvedeny 3 výzkumné otázky, jsou formulovány úkoly práce, metodika je zpracována náležitě, je popsán dotazník vlastní konstrukce. Výsledky jsou zpracovány formou tabulek a grafů, opatřeny slovním komentářem. Diskutování výsledků s výsledky jiných autorů a zodpovězení výzkumných otázek je vyhovující. Jsou uvedeny limity práce, následně autor uvádí doporučení pro praxi a v závěru je vše krátce shrnuto.

V práci lze nalézt drobné citační chyby a není použit jednotný citační styl.

Kontrola v systému Turnitin vykazuje shodu v rozsahu 12 %, kontrola Theses 10 %, převážně jde o shodu v rámci mandatorních částí, seznamu literatury apod. Práce nevykazuje známky plagiátorství. Práce byla schválena EK.

Závěrečné hodnocení:

Autor si pro svou práci zvolil téma, které je mu blízké a v oblasti sportu přínosné, správně vnímá její důležitost a šíři. Práce svým rozsahem, obsahem i počtem použitých zdrojů odpovídá požadavkům kladeným na bakalářské práce. Cíl práce byl splněn. Proto, i přes výše zmíněné výhrady, **práci doporučuji k obhajobě.**

Navržené hodnocení: dle obhajoby