

Příloha k protokolu o SZZ č. Diplomant: Andrea Melušová
Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta

Katedra: Katedra výchovy ke zdraví Studijní obor: Výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 20. 5. 2012 Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Komparace cirkadiánní typologie a cirkadiánních rytmů u sportujících adolescentů (hráčů metané) a nespportujících adolescentů

Předkládaná bakalářská práce posluchačky Andrey Melušové je zaměřena na problematiku komparace cirkadiánních rytmů vybrané skupiny sportovců (konkrétně hráčů metané) a nespportovců v adolescentním věkovém období. Zkoumaná problematika je součástí mezinárodního česko-japonského výzkumného projektu (Krejčí, Harada, 2010 - 2014). Bakalářské práce analyzuje zejména oblast zdravotních benefitů spánkového režimu u ranního typu, a to v komparaci souboru sportovců a souboru nespportovců. Předmětem práce je zjišťování účinků cirkadiánních rytmů na zdraví respondentů obou vybraných souborů a ověřování výzkumných předpokladů, zejména z hlediska stavu mentálního zdraví a edukačního zásahu ve formě intervenčního programu.

Předložená bakalářská práce je vyváženě členěna. Teoretická část má 29 stran, výzkumná část má 33 stran a přílohy jsou na 16 stranách. V teoretické části autorka velmi zdařile předkládá východiska celé bakalářské práce. Nechybí analýza faktorů, i mechanismů fyziologických, psychických a sociálních vzhledem k působení spánku na zdraví člověka. Zdařile je zpracována kapitola o specifikách spánku, o adolescentním období z hlediska emočního, motivačního, postojeového. Výborně je podána historie metané v česko – rakouském kontextu a psychosportogram metané. Z této části práce je výrazně zřejmá vysoká empirie autorky, která se osobně aktivně věnuje metané na vrcholové úrovni. V roce 2012 dosáhla stříbrné medaile v soutěži družstev na Mistrovství světa v metané 2012.

Ve výzkumné části autorka charakterizuje realizaci výzkumného záměru a výzkumné předpoklady. Výsledky a diskuse k nim dokladují inklinaci zkoumaných adolescentů k večernímu typu všeobecně a fakt, že sportovci mají vyváženější rytmicitu spánkovou než nesportovci. Po grafické stránce je práce zpracována výborně. Nedostatkem jsou překlapy a občasně syntaktické chyby, např. na str. 28, 29, 37, aj. Doprovodné návrhy a opatření pro edukační sportovní praxi v oblasti podpory zdraví jsou již na velmi dobré úrovni. Spolupráce s posluchačkou Andreou Melušovou byla výborná po celou dobu zpracovávaného tématu.

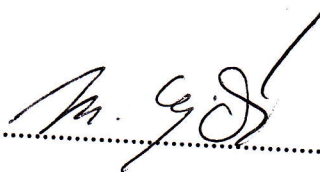
Výsledky předložené bakalářské práce prokazují nutnost zařazení edukačního intervenčního programu podpory zdraví z hlediska cirkadiánních rytmů pro mladé sportovce metané. Předložený návrh edukačního programu hodnotím výborně a doporučuji jeho ověřování v trenérské praxi výkonnostní metané.

Předloženou bakalářskou práci považuji za výborně zpracovanou a doporučuji ji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Jak by mohl být Vámi navržený intervenční program uveden do praxe?
2. Čím si vysvětlujete zjištěný rozdíl spánkových návyků všední dny – víkend u obou zkoumaných skupin? Proč mají probandi o víkendu menší problémy se vstáváním?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: výborně



.....
podpis vedoucí diplomové práce

V Českých Budějovicích, dne 20. 5. 2012

Stupeň kvalifikace:	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------	---------	-------------	-------	-----------