

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Iva Janáčková

Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta

Katedra: Katedra výchovy ke zdraví

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 25. 1. 2012 Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Komparace cirkadiánní typologie a cirkadiánních rytmů u sportujících pubescentů (hráčů badmintonu) a nesportujících pubescentů

Předkládaná bakalářská práce posluchačky Ivy Janáčkové je zaměřena na problematiku komparace cirkadiánních rytmů vybraných skupin sportovců a nesportovců v pubescentním věkovém období. Zkoumaná problematika je součástí mezinárodního česko-japonského výzkumného projektu (viz. Krejčí-Harada, 2010). Bakalářské práce analyzuje zejména oblast zdravotních benefitů spánkového režimu u ranního typu člověka, konkrétně v komparaci souboru badmintonistů a souboru nesportovců. Předmětem práce je zjišťování účinků cirkadiánních rytmů na zdraví respondentů obou vybraných souborů a ověřování výzkumných předpokladů, zejména z hlediska stavu mentálního zdraví.

V teoretické části jsou předkládána 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 pubescentního období – emoční, motivační sféra – sugestibilita, tvorba názorů a postojů. Ve výzkumné části je charakterizována realizace výzkumného záměru a je zde podána interpretace dat. Po grafické stránce je práce zpracována velmi dobře. Autorka však nevyužila naplno výsledky a v diskusi i v odpovědích na výzkumné předpoklady mohla výsledky více rozvést i vzhledem k vlastní empirii. Doprovodné návrhy a opatření pro edukační praxi v oblasti podpory zdraví jsou již na velmi dobré úrovni.

Práce obsahuje některé překlipy a drobné chyby, např. dotazník CIP – správně má být CIT apod. Závažné chyby se v práci nevyskytují.

Výsledky prokazují, že intervenční program byl účinný. Výsledky bakalářské práce Ivy Janáčkové jsou inspirativní pro praxi trenérů mladých badmintonistů. Předloženou bakalářskou práci považuji za velmi dobře zpracovanou a doporučuji ji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Jaký je význam cirkadiánních rytmů vzhledem ke zdraví pubescentů a vzhledem k pohlaví pubescenta?
2. Jaký význam mají cirkadiánní rytmy pro výkon sportovce v badmintonu?

Velmi dobře

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:

.....
podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 25. 1. 2012

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