

UNIVERZITA KARLOVA  
1. lékařská fakulta  
Ústav tělovýchovného lékařství 1. LF UK a VFN  
Salmovská 5, Praha 2, 120 00

---

**Posudek vedoucího diplomové práce oboru Nutriční specialista**

**Název diplomové práce:** Rozdíly ve stravovacích návycích veslařů a sportovců provozujících crossfit

**Autor práce:** **Bc. Nikola Kadlecová**

**Vedoucí práce:** **Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.**

**Oponent práce:**

**Akademický rok:** 2020/2021

**Posudek**

Práce je logicky členěna a její struktura je adekvátní.  
Abstrakt a klíčová slova odpovídají obsahu práce.

**Volba tématu**

Přístup autorky k zadanému tématu i postup zvolený k řešení byl adekvátní.  
Téma hodnotím jako aktuální. Téma hodnotím jako středně obtížné, originalitu vlastního tématu hodnotím kladně.

**Teoretická část**

V teoretické části se studentka soustředila na obecnou problematiku výživy ve sportu, na charakteristiku veslování a crossfitu z hlediska převažujícího energetického metabolismu a na předpokládaná specifika stravování sportovců v těchto dvou sportovních disciplínách. Dále se studentka v odborné literatuře zaměřila na optimální načasování stravování v obou odvětvích. Autorka rovněž popisuje specifická úskalí v obou sportech, jako např. poranění v oblasti žeber z přetížení u veslování anebo chronické poranění a bolesti v oblasti ramen u crossfitu.

Autorka čerpala z 34 odborných zdrojů českých i zahraničních autorů klasických i internetových zhruba ana partes aequales. Použité literární zdroje autorka cituje správně. Studentka velmi dobře formuluje své myšlenky a logické postupy. Jazyková výbava a způsob vyjadřování autorky splňují beze zbytku požadavky kladené na diplomovou práci.

**Praktická část**

Cílem DP bylo zjistit, zda existují rozdíly ve stravovacích návycích veslařů a sportovců provozující crossfit. Formulace 3 výzkumných otázek a cílů práce je jednoznačná a adekvátní předmětu zkoumání. K posouzení rozdílu v množství přijaté energie, zkonsumovaného množství bílkovin a otázky, zda se některá z obou zkoumaných skupin stravuje zdravěji použila studentka adekvátní statistickou metodu dvouvýběrového Studentova t-testu na střední hodnotu. Třetí výzkumná otázka zahrnovala několik podotázek: příjem ovoce a zeleniny, příjem nasycených a polynenasycených mastných kyselin a konečně konzumaci tzv. přidaných jednoduchých sacharidů. Statistické šetření probíhalo online formou přes platformu DHQ III (Diet History Questionnaire III). Veškeré potřebné

údaje má DHQ III zpracováno formou barevných grafů, které jsou „users friendly“, aby každému bylo jasné, jaké jeho stravovací návyky a možné deficity, nebo naopak přebytky, které jeho aktuální běžná strava obsahuje.

Na všechny položené otázky podává autorka v Diskusi odpověď. V Diskusi jsou uvedeny i podobné studie jiných autorů tak, jak je to pro vědeckou práci příznačné. Stanovené cíle práce byly splněny. Rovněž Závěr DP je formulován logicky a přehledně.

#### **Přílohy**

DP neobsahuje žádné odborné přílohy. V DP je zahrnuto 16 tabulek a 13 grafů ve standardní kvalitě provedení. Nalezneme zde i seznam použitých zkratk.

**Doporučení / nedoporučení k obhajobě:** Doporučuji práci k obhajobě.

**Práci klasifikuji stupněm: výborně**

V Praze dne 7. května 2021

vedoucí diplomové práce  
**Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.**