

UNIVERZITA KARLOVA  
1. lékařská fakulta  
3. interní klinika 1. LF UK a VFN  
U Nemocnice1, Praha 2, 128 00

---

**Posudek oponenta diplomové práce oboru Nutriční specialista**

**Název diplomové práce:**

Rozdíly ve stravovacích návycích veslařů a sportovců provozující crossfit

**Autor práce:** Bc. Nikola Kadlecová

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

**Oponent práce:** MUDr. Radka Petráková Doležalová, Ph.D.

**Akademický rok:** 2020/2021

**Posudek**

**Volba tématu**

Tématem diplomové práce je zhodnocení rozdílů ve stravovacích návycích veslařů a sportovců provozující crossfit. Téma je aktuální a současně významné pro klinickou praxi.

**Teoretická část**

Práce je správně členěná, abstrakt i klíčová slova odpovídají tématu práce. V úvodu autorka zmiňuje strukturu své práce, nastiňuje výzkumné otázky a základní metody použité k získání požadovaných dat. V teoretické části je přehledně popsána úloha jednotlivých složek potravy a jejich využití při sportovní aktivitě a současně jsou zde uvedeny základní charakteristiky veslování a crossfitu, zvláštní pozornost je věnována specifickým nutričním požadavkům pro uvedená sportovní odvětví. Práce je podložena 52 citacemi, seznam literárních zdrojů lze tedy považovat za přiměřený. Autorka čerpá z monografií a článků českých i zahraničních autorů, prokazuje osvojení širokých teoretických informací a současně znalost prostředí obou sportovních odvětví. Jazyková a stylistická úroveň textu je pro požadavky diplomové práce dostatečná.

**Praktická část**

Formulace hypotéz a cílů práce jsou adekvátní. Zvolená metoda dotazníkového šetření je odpovídající tématu. Na všechny položené otázky podává autorka v závěru odpověď, stanovené cíle práce byly splněny. Diskuse je věcná, empiricky získané výstupy jsou přehledně shrnuty v textu a zároveň formou tabulek a grafů a jsou srovnány s rešeršními poznatky. Závěr je formulován jasně a přehledně.

## Přílohy

Přílohy jsou zpracovány v odpovídající kvalitě.

## Formální zpracování práce

Jak práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní diplomových prací (Opatření děkana č. 10/2010). Téma práce bylo zpracováno standardním způsobem svou náplní a rozsahem splňuje požadavky diplomové práce.

## Celkové hodnocení práce

Teoretická i praktická část je zpracována přehledně a na odpovídající úrovni po stránce formální, obsahové i jazykové. Téma i metodika práce jsou vhodně zvolené, uplatnění výživových doporučení pro různá sportovní odvětví v praxi může zásadně ovlivnit efektivitu tréninku, zvyšování výkonnosti i schopnost regenerace. Celkově práce působí uceleným a přehledným dojmem a hodnotím ji jako výbornou.

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

**Práci klasifikuji stupněm:** výborně      velmi dobře —      dobře —      neprospěl/a

V Praze dne 22.5.2021

Oponent diplomové práce: MUDr. Radka Petráková Doležalová, Ph.D.

## Otázky

Bílkoviny jsou ve výživě sportovců nejvíce diskutovanou živinou. Dle odborných doporučení by se měl příjem proteinů pohybovat u rekreačních sportovců mezi 0,8 – 1 g/kg tělesné hmotnosti a u profesionálních sportovců (dle druhu sportu) v rozmezí 1 – 2 g/kg tělesné hmotnosti. Vysoké dávky bílkovin (2- 4 g/kg tělesné hmotnosti) dle současných vědeckých poznatků nevedou k většímu nárůstu svalové hmoty ani vyšším výkonům. Mohla byste popsat největší rizika dlouhodobého nadměrného příjmu bílkovin?

