

Posudek vedoucího bakalářské práce

Jméno autora: Michaela Vondrovská, DiS.

Studijní obor: Kondiční trenér

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Martin Pěkný, PhD.

Název práce: Specifika výživy sportujících dětí a jejich kvalita obeznámení se sportovní výživou

Oponent práce: PhDr. Dušan Blažek, Ph.D.

Název práce: plně reflektuje obsah práce;

Aktuálnost řešeného tématu: Téma výživy u sportujících (a nejen u nich) dětí je vysoce aktuální a to jak z osobních, tak i celospolečenských důvodů. Pozitivní vztah mezi zdravou (sportovní) výživou a kvalitou života již byl potvrzen mnoha vědeckými studiemi i příklady ze života (Modré zóny atd.) Každý ze sportovců, kromě vysoké výkonnosti, touží i po dlouhé a úspěšné kariéře, na kterou bude navazovat co nejdříve aktivní fáze života. Aktivní mládí tedy může položit základy pro spokojené a dlouhé aktivní stáří, jehož nedílnou součástí je zdravá výživa, eliminující zdravotní problémy, které přichází s vysokým věkem. Z uvedených důvodů je volba tématu posuzované bakalářské práce uvážlivá a reagující na současné potřeby české společnosti.

Citace z práce:

„Je všeobecně známo, že je vhodné dbát na kvalitní výživu již od útlého věku. Výživa je důležitým faktorem pro správný růst a celkový vývoj dítěte. Stav růstu a stav výživy představují od narození až do ukončení růstu zcela mimořádně citlivé ukazatele zdraví a prosperity každého jedince i celých populací.“

Cíl práce: Hlavní i dílčí cíl práce je jasně vymezen a v praktické části práce zcela splněn.

Citace z práce:

„Hlavním cílem praktické části bylo zjistit, do jaké míry jsou děti, které vykonávají sport, obeznámení se zásadami zdravého stravování. Zda mají přehled o základních složkách potravy a zda dokážou zařadit jednotlivé potraviny do správné kategorie makroživin a proč jsou určité druhy potravin pro tělo potřebné. Dále bylo mým cílem zjistit úroveň zájmu dětí o výživu. Zda si myslí, že se pomocí výživy dá ovlivnit jejich sportovní výkon nebo zda mají zájem o to svoje stravování zlepšit k lepšímu.“

Teoretická část: Autorka teoretickou část práce tematicky dělí na dvě oblasti. První část se věnuje obecným zásadám racionální výživy. Druhá tematizuje konkrétní doporučení u sportujících dětí. V teoretické části práce autorka neopomněla zavést potřebné pojmy pro výzkumnou část a současně uvedla dostatečný počet výsledků výzkumů autorů, kteří se ve svých studiích zabývají stejnou nebo podobnou problematikou. Je zřejmé, že autorka se v dané oblasti orientuje.

Metody: Předložená bakalářská práce využívá kvantitativní metody výzkumu, které jsou vzhledem k vytčenému cíli zcela odpovídající. Soubor byl záměrně vybrán z dětí, které měly bydliště ve Středočeském a Plzeňském kraji. Pro statistickou analýzu byl vybrán program Microsoft EXCEL.

Citace z práce:

„V bakalářské práci byla použita strategie kvantitativního výzkumu formou anketního šetření. Výhodou dané metody je získání velkého množství informací, za krátký časový úsek. Jelikož se jednalo o testované osoby v mladistvém věku, žádala jsem o souhlas Etické komise UK FTVS.“

Zpracování výsledků: Je na odpovídající úrovni. Výsledky jsou přehledně prezentovány pomocí grafů a tabulek.

Rozsah práce: odpovídá požadavkům – 65 stran textu z toho 29 stran teoretická část a 22 stran praktická část, 13 stran příloh;

Použitá literatura: aktuální, odkazy se vztahují k tématu práce;

Počet uváděných titulů: standardní, odkazy literární (23), odkazy internetové (5);

Citace v textu: odpovídá citační normě;

Formální stránka práce: odpovídá požadavkům; Tabulky (15), obrázky (3) a graf (22) jsou na velmi dobré úrovni;

Jazyková a stylistická úroveň práce: odpovídá požadavkům;

Obsahová a věcná stránka práce: odpovídá požadavkům;

Možnosti aplikace výsledků do praxe: vysoká;

Citace z práce:

„V samotném závěru jsem došla k tomu, že respondenti se o výživu relativně zajímají, nicméně v některých oblastech mají jisté nedostatky. Vhodným řešením by bylo uspořádání přednášek ve sportovních klubech nebo zajištění nutričního terapeuta.“

Autorka ve své bakalářské práci **prokázala** schopnost samostatné tvůrčí práce v daném oboru. Práce **splňuje** požadavky standardně kladené na bakalářskou práci v daném oboru. Proto doporučuji předkládanou práci k obhajobě.

Práci klasifikuji stupněm: velmi dobře

Otázky k obhajobě:

Jak konkrétně si autorka představuje edukační programy ve sportovních klubech?

PhDr. Mgr. Martin Pěkný, PhD.