

## Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

### Posudek oponenta diplomové práce

Jméno posluchače	Bc. Adam Hruša
Téma práce	Adaptogeny a jejich vliv na lidský organismus
Vedoucí práce	Mgr. Ivana Kinkorová, Ph.D.
Oponent práce	doc. Mgr. Michal Šteffl, Ph.D.

Náročnost tématu na	úroveň		
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
teoretické znalosti	x		
stupeň splnění cíle práce	x		

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná	nelze hodnotit
logická stavba práce	x			
adekvátnost použitých metod	x			
hloubka provedené analýzy	x			
práce s literaturou (včetně citací)		x		
obsah a relevantnost příloh v textu či příloh (tabulky, grafy, propočty apod.)		x		
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	x			

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

x
---

Diplomová práce je realizována formou tří přehledových studií s cílem přiblížit mechanismy působení vybraných adaptogenů v lidském organismu, ověřit jejich vliv na lidský organismus a zhodnotit jejich potenciál pro podporu sportovní výkonnosti. Téma práce je zajímavé a aktuální. Práci bych vytkl pouze velmi krátký a strohý abstrakt, čtyři řádky je opravdu málo. Jinak je práce velmi pěkná, jednotlivé studie jsou metodologicky dobře popsány a jejich výsledky jsou vždy adekvátně diskutovány s vyvozením smysluplných závěrů. Celkově práci hodnotím jako velmi zdařilou a svým obsahem plně odpovídající požadavkům kladeným na diplomové práce na FTVS UK. Z tohoto důvodu ji doporučuji k obhajobě. Navržený stupeň hodnocení - **v ý b o r n ě**.

**Otázka k obhajobě:**

Do své práce jste zahrnul tři rostliny ženšen, vitánii snodárnou a rhodiolu roseu, jaké další rostliny byste ještě mohl zahrnout?

Vámi zahrnuté rostliny obsahují kromě adaptogenů další látky, které mohou mít pozitivní účinek na lidský organismus, můžete nějaké vyjmenovat?

V Praze dne 7. června 2023

doc. Mgr. Michal Štefl, Ph.D.