



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

Posudek oponenta bakalářské práce oboru Nutriční terapeut

Název bakalářské práce: Porovnání standardní diety dospělých nesportovkyň s dietou sportovkyň v přípravě na závody v bikini fitness

Autor práce: Tereza Jakubičková

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

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

Akademický rok: 2022/2023

Posudek

Volba tématu

Stále rostoucí obliba fitness cvičení mezi širokou veřejností je současně doprovázena zvýšeným zájmem o úlohu výživy v tomto sportovním odvětví. Autorka se ve své práci zabývá problematikou rozdílného stravování u nesportujících žen a sportovkyň v přípravě na závody v bikini fitness. Zvolené téma proto hodnotím jako velmi aktuální.

Teoretická část

Teoretická část je zpracována na 37 stranách a je rozdělena na dvě hlavní kapitoly. V první autorka popisuje historii, organizační strukturu a základní aspekty kulturistických soutěží, ve druhé se zaměřuje na téma výživy ve fitness a silových sportech. Autorka čerpá z monografií a článků převážně českých, v menší míře též zahraničních autorů. Rozsah a hloubka rešerše odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci. Informace jsou podány přehledně a čtivě. Autorka prokázala nejen schopnost porozumění odbornému textu a formulování vlastních myšlenek, ale též znalost fitness prostředí a dobrou orientaci v problematice sportovní výživy.

Praktická část

Formulace hypotéz a cílů práce jsou adekvátní. Zvolená metoda dotazníkového šetření je odpovídající tématu. Výsledky jsou zpracovány ve formě přehledných grafů a tabulek,

současně jsou srozumitelně komentovány v doprovodném textu. Srovnání empiricky získaných výstupů a jejich provázání s rešeršními poznatky jsou rovněž na odpovídající úrovni. Autorka podává na všechny položené otázky odpověď, v přiměřeném rozsahu se vyjadřuje k výsledkům své výzkumné práce. Závěr je logicky a jasně formulován.

Formální zpracování práce

Práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní bakalářských prací (Opatření děkana č. 10/2010). Téma práce bylo zpracováno standardním způsobem svou náplní a rozsahem převyšuje požadavky bakalářské práce.

Celkové hodnocení práce

Téma i metodika práce jsou vhodně zvolené. Zpracování teoretické i empirické části je svým rozsahem i obsahem odpovídající, získaná data jsou adekvátně prezentována, členění do jednotlivých kapitol je logické. Z textu je zřejmé, že uplatnění výživových doporučení pro různé fáze předzávodní přípravy může zásadně ovlivnit efektivitu tréninku, zvyšování výkonnosti i schopnost regenerace. Autorka prokázala schopnost samostatně zpracovat odborné téma na náležité úrovni. Celkově práce působí uceleným a přehledným dojmem, oceňuji též stylistickou a jazykovou úroveň textu. Práci hodnotím jako výbornou.

Otázky

Jaké metody k posouzení složení lidského těla se běžně v kulturistice používají?

Sama ve své práci zmiňujete velkou oblibu potravinových doplňků (nejen) mezi kulturisty. Jak byste hodnotila úroveň znalostí o účincích těchto suplementů a zejména pak rizicích spojených s jejich užíváním u této skupiny sportovců?

Doporučení / ~~nedoporučení~~ k obhajobě:

Práci klasifikuji stupněm: výborně velmi dobře dobře neprospěl/a

V Praze dne 14.5.2023

Oponent bakalářské práce
MUDr. Radka Petráková Doležalová, Ph.D.