

Oponentský posudek na diplomovou práci Bc. Zuzany Pleskotové „Tělesné složení a stravovací zvyklosti triatlonistů“

Diplomová práce Bc. Zuzana Pleskotové „Tělesné složení a stravovací zvyklosti triatlonistů“ je po formální stránce zpracována pečlivě, práci tvoří 92 stran textu, 9 příloh a seznam literatury zahrnuje 49 literárních zdrojů. Ve své práci se diplomantka zabývá aktuálním tématem, nakolik se mění parametry tělesného složení a poměr jednotlivých živin v potravě u vrcholových triatlonistů v závodním a mimozávodním období. Dalším cílem sledování bylo stanovit somatotyp vrcholových triatlonistů. Experimentální části práce předchází podrobná literární rešerše k tématu tělesného složení a možností jeho objektivizace, k problematice triatlonu, zejm. vlivu tělesné hmotnosti a množství tělesného tuku na výkon v triatlonu a v neposlední řadě k problematice výživy sportovců a konkrétních výživových doporučení pro vrcholové triatlonisty.

Vlastní výzkumné šetření proběhlo v mimozávodním a v závodním období na vzorku 9 vrcholových triatlonistů, u nichž byly ověřovány hypotézy o rozdílném vlivu pohybového zatížení v závodním a mimozávodním období na parametry tělesného složení (H1), o ektomorfně-mezomorfním somatotypu vrcholových triatlonistů (H2) a zvýšení podílu sacharidů ve stravě, zejm. v závodním období (H3). kteří byli vyšetřeni antropometricky k určení somatotypu, dále bylo vyšetřeno tělesné složení kaliperační i bioimpedanční (Bodystat Quadscan 4000) metodou a proběhlo 7 denní sledování příjmu potravy dotazníkovou metodou. Výsledky obou šetření byly porovnány párovým t-testem a věcná významnost rozdílů byla hodnocena koeficientem ω^2 („size of effect“). Šetření prokázalo, že v závodním období u vrcholových triatlonistů klesá absolutní množství i procentuální zastoupení tělesného tuku, nepatrně stoupá procento tukuprosté hmoty a poněkud se zvyšuje relativní hydratace organismu. Srovnání stravovacích zvyklostí prokázalo mezi mimozávodním a závodním obdobím pokles energetického příjmu, v průměru z 12659 na 11925 kJ a zvýšení podílu sacharidů z 63,9 na 66,2 %. Hypotézy H1 a H3 byly studií potvrzeny, ale jak tělesné složení tak i stravovací zvyklosti byly ale výrazně ovlivněny individuální variabilitou. Hypotéza H2 o ekto-mezomorfním somatotypu se nepotvrdila, somatotyp u vrcholových triatlonistů odpovídal vyrovnanému ektomorfu. Práci uzavírá příliš stručná (pouze 3 str.) diskuse, kde chybí porovnání vlastních výsledků s údaji světové literatury, poté následují přehledné závěry, seznam použité literatury a přílohy.

V práci se vyskytují drobné překlepy a nepřesnosti, např. celá řada jich je v anglickém souhrnu (s.6), některé citace literatury v textu nejsou uvedeny v soupisu literatury (např. Bunc 1998, Novák a kol., 1985), údaj o aerobním prahu u triatlonistů (nad 82,5 % VO_2 max) je nereálně vysoký, asi se jedná o anaerobní práh (s 23), drobné formální nepřesnosti jsou v seznamu literatury.

Pro vlastní obhajobu bych se rád diplomantky dotázal na její názor a vlastní zkušenost s interpretací zjištěných výsledků (změny tukuprosté hmoty a hydratace organismu, somatotyp). Jaké je jejich využití ve sportovní přípravě, resp. nakolik lze závěry práce zobecnit s ohledem na vysokou interindividuální variabilitu.

Co se týká zastoupení jednotlivých složek stravy v celkovém, denní energetickém příjmu, výraznější zastoupení sacharidů u vrcholových triatlonistů lze očekávat, ale srovnatelné zastoupení tuků a bílkovin je poněkud překvapující.

Celkově hodnotím diplomovou práci Bc. Z. Pleskotové jako velmi dobrou, pečlivě a kvalitně zpracovanou, v které diplomantka prokázala schopnost pracovat s odbornou literaturou, dokázal připravit a zrealizovat kvalitní experimentální studii a následně výsledky zpracovat a vyhodnotit. Diplomová práce Bc. Z. Pleskotové plně vyhovuje všem kritériím kladeným na diplomové práce. Proto, v návaznosti na průběh vlastní obhajoby, hodnotím diplomovou práci Bc. Z. Pleskotové předběžně známkou velmi dobře až výborně.