



Ústav tělovýchovného lékařství
1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy
Salmovská 5, 120 00 Praha 2
tel. 224 965 716-720, mail: telek@lf1.cuni.cz
přednosta: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.



POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Student: **Bc . Gabriela LINHARTOVÁ**

Název práce: **PROBLEMATIKA VÝŽIVY A DOPINGU V KULTURISTICE A FITNESS**

Školní rok: 2019/2020

Vedoucí práce: Mgr. Martina Chrástková, Ph. D.

Oponent: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

Volba tématu

autorka zvolila aktuální a neustále diskutované téma, které je významné pro správnou výživu u silových typů sportovců. Cílem praktické části diplomové práce (DP) práce bylo zjistit odlišnosti v oblasti problematiky výživy a dopingů u kondičně cvičících sportovců, aktivních amatérských a profesionálních závodníků v kulturistice a fitness, a to v oblasti příjmu makroživin, pitného režimu, doplňků stravy i v oblasti zneužívání dopingů. Autorka tedy volila velmi široké téma velmi náročné na správné a adekvátní zpracování.

Obsahové zpracování

Diplomová práce se skládá ze 7 kapitol (včetně závěru) na 123 stranách textu (včetně příloh). V teoretické části jsou obecně popsány základy správné výživy: makroživiny, mikroživiny a pitný režim a to z pohledu kulturisty. Doporučení správně berou v úvahu věk a pohlaví sportovce, hmotnost tukuprosté hmoty, výkonnost kulturisty, fázi přípravy, ale i načasování příjmu stravy – především bílkovin. Čtvrtou kapitolou již začíná praktická část DP. Jsou zde navrženy 3 správně formulované hypotézy, na které navazují logicky sestavené dílčí úkoly DP. Avšak pouze 3 hypotézami není možné obsáhnout velmi široce stanovené cíle DP.

Úroveň zpracování

Praktická část práce je přehledně zpracovaná, jednotlivé kapitoly na sebe logicky navazují, vše je doplněno o vhodně zvolené obrázky, tabulky a grafy. Jako metoda bylo zvoleno anketní šetření. Jde o metodu akceptovatelnou, ale nutno si uvědomit, že odpovědi respondentů nemusí být pravdivé ať již vědomě či spíše nevědomě. Zastoupení makroživin v jídelníčku bez pečlivé analýzy zkonsumovaných potravin je postaveno na subjektivním odhadu, který vůbec nemusí odpovídat skutečnosti. Důkaz o této skutečnosti přináší i vlastní anketa, str. 82: U otázky „Jaký je Váš příjem bílkovin, sacharidů a tuků ($\text{g}\cdot\text{kg}^{-1}$) za jeden den v období rýsovací fáze přípravy (snižování množství podkožního tuku)?“ uvedlo 61 % dotázaných kondičních cvičících, že neví, kolik přijímá makroživin ve stravě.

Naplnění cílů práce

Ačkoli nepovažuji anketní šetření za optimální vědeckou metodu, přesto hodnotím práci jako velmi dobrou. Autorce se podařilo proniknout do hloubky zvoleného tématu. Velmi dobře spojila kapitolu Výsledky a Diskuse. Ke všem grafům bezprostředně uvedla svůj komentář, ale také citovala odborné



Ústav tělovýchovného lékařství
1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy
Salmovská 5, 120 00 Praha 2
tel. 224 965 716-720, mail: telek@lf1.cuni.cz
přednosta: Doc. MUDr. Zdeněk Vilík, CSc.



práce renomovaných autorů, kteří se zabývali stejnou nebo podobnou problematikou. Diplomantka předvedla výbornou práci s odbornou literaturou. Mezi 54 odbornými citacemi figurují klasické práce renomovaných autorů (Maughan, Burkeová, Nekola, Zlatohlávek) ale také moderní internetové zdroje zejména ze stránek WADA.

Gramatické, stylistické a formální náležitosti

Práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní závěrečných prací (Opatření děkana 1. LF UK č. 10/2000): Odpovídá požadovanému počtu stran. Jazyková úroveň textu je velmi dobrá po stránce stylistické i pravopisné. Myšlenky jsou v odborném textu formulovány jasně a srozumitelně. Diplomová práce obsahuje 10 tabulek, 25 grafů a 7 příloh ve standardní kvalitě provedení.

Celkové zhodnocení diplomové práce

DP je velmi obsáhlá, pečlivě vypracovaná a její obsah svědčí o velmi dobrých znalostech autorky o dané problematice. Vypracováním této diplomové práce získala autorka poznatky, které je schopna dále rozvíjet a uplatňovat v praxi. Diskuse je fundovaná, obsáhlá s mnoha odkazy na odborné práce podobného zaměření. Práce splňuje cíle a obsahové i formální nároky závěrečné práce.

Míra shody s jinými pracemi: < 5%

Práce splňuje požadavky kladené na diplomovou práci.

Doporučení / nedoporučení k obhajobě: **práci doporučuji k obhajobě**

Práci klasifikuji stupněm: **VÝBORNĚ**

Otázky a připomínky:

- str. 20: „V netréninkové dny se zařazují méně kvalitní druhy bílkovin, např. ryby...“
- str. 21: „nejkvalitnějšími zdroji bílkovin maso mořských i sladkovodních ryb například losos nebo pstruh. Tato tvrzení si navzájem odporují, jaký je váš názor?“
- Zajímavým zjištěním v DP bylo, že 29 % závodníků aplikuje BCAA již během tréninku, tak jak to doporučuje Applegate (1992). Podle mých informací to často vede k nevolnosti či zvracení!
- Zcela nesprávně interpretovaná citace Vilíkuse (2012) stp. 89: „...doping využívá především běžná populace a kondiční sportovci než sportovci na vyšší výkonnostní úrovni.“ Správně: Doping užívají hlavně siloví vrcholoví sportovci, ale u běžné populace v USA, že jej užívá 20 % cvičenců navštěvující kondičně fitness.
- Vysokoproteinová dieta je-li aplikována déle než několik týdnů, může poškodit zdraví sportovce. Znáte některá taková rizika?



Doc. MUDr. Zdeněk Vilík, CSc.

V Praze 6. 6. 2020

podpis oponenta