

POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno posluchače	Bc. Kristýna Kalenská
Název diplomové práce	Vliv mladého ječmene a chlorelly pyrenoidosy na regeneraci u sportovců z oblasti kulturistiky a fitness
Cíl práce	Cílem této práce je zjistit, zda užívání produktů Chlorelly Pyrenoidosy (CHP) a Mladého ječmene (MJ) má vliv na regeneraci svalů u silových sportovců z oblasti kulturistiky a fitness, konkrétně na hladinu enzymu kreatinkinázy (CK) po silovém tréninku. Dalším cílem je zjistit, zdali má užívání CHP a MJ vliv na kvalitu života sportovců.
Oponent diplomové práce	Mgr. Ivana Kinkorová, Ph.D.

Rozsah:

Stran textu	86 stran + 16 stran příloh
Literární zdroje	77 zdrojů (převážně cizojazyčných)
Tabulky, grafy, přílohy	17 tab., 9 obr., 5 grafů, 5 příloh

Náročnost tématu na:

	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti	X			
vstupní data a jejich zpracování	X	X		
použité metody	X			

Kritéria hodnocení práce:

	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce	X			
samostatnost při zpracování tématu	---	---	---	---
logická stavba práce	X			
práce s literaturou včetně citací	X			
adekvátnost použitých metod	X			
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	X			
stylistická úroveň	X			
nároky DP na podkladové materiály, konzultace	---	---	---	--
zpracování výsledků, použití analýz	X	X		
využitelnost výsledků a námětů v praxi	X			

Doporučení/nedoporučení práce k obhajobě:

DOPORUČUJI K OBHAJOBĚ

Navržený klasifikační stupeň:

VÝBORNĚ

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Předložená bakalářská práce se zabývá moderní tematikou. Je koncipována jako studie zaměřená na využití „novodobých“ přírodních preparátů k podpoře regenerace organismu po silovém zatížení. V teoretické části se autorka zaměřila na podrobnou charakteristiku zelených potravin (historie, pěstování, složení, účinky), kreatinkinázy (CK) z pohledu biochemie, rozbor fitness a kulturistiky (především kategorizace) a problematiku regenerace ve sportu. V práci je rozepsána metodologická stránka práce - je vytyčen hlavní a dílčí cíl, úkoly a stanoveny výzkumné otázky a hypotézy. V dalších kapitolách následuje metodika práce – charakteristika výzkumného souboru, popis použitých metodik a ankety, metody získávání dat včetně jejich analýzy. Výsledková část je zaměřena na výsledky hladiny CK a výsledky Denních subjektivních záznamů. Ke zpracování výsledků byly využity tabulky a grafy s patřičnými komentáři. V diskusi předkladatelka prezentuje své stanovisko k stanoveným hypotézám a výzkumným otázkám. V závěru jsou stručně shrnuty výsledky studie a nastíněny možnosti dalšího výzkumu v této oblasti.

Formální zpracování práce celkově odpovídá požadavkům na práce podobného charakteru. Výsledek kontroly podobnosti textu práce podle Opatření děkanky č. 4/2020 je v pořádku.

Obecně by bakalářská práce měla především prokázat určitou schopnost studenta samostatně odborně pracovat, jak teoreticky, tak i prakticky. To podle mého názoru předkladatelka splnila. Celkově se mi BP velice líbí, oceňuji především formální úpravu práce a stylistickou úroveň textu.

Stručné připomínky k práci:

1/ str. 34. – kap. 2.4.3 Doplnky stravy – Doplnky stravy obecně neslouží pouze k navýšení svalové hmoty ve sportech se silovým zaměřením... Mezi doplňky stravy patří i např. syntetické vitamíny a minerály, případně preparáty doplňující energii při vytrvalostních činnostech (energizéry atd.).

2/ V pracích odborného charakteru se používá označení „hmotnost“ nikoliv váha. To je označení pro měřící aparaturu.

3/ BMI – má jednotku $\text{kg}\cdot\text{m}^{-2}$, ne vždy je jednotka v textu a v tabulkách u tohoto parametru uvedena

4/ Z etického hlediska a podle GDPR by podle mého názoru neměly být v podobném textu uváděny ani iniciály probandů.

5/ Vzhledem k velikosti souboru ($n = 5$) mohlo být k posouzení rozdílů CK použito Cohenovo d , tj. tzv. „věcná významnost“, která je pro interpretaci výsledků v praxi mnohem vhodnější

Otázky k obhajobě:

1/ Suplementovali sledovaní jedinci i jiné doplňky stravy např. vitamíny, minerály atd.? Pokud ano, mohly by tyto preparáty nějak ovlivnit výchozí či průběžnou hladinu CK?

2/ Mohly by být odlišnosti v CK dány např. somatickými parametry či intersexuálními odlišnostmi v tělesném složení?

3/ Mohl by být nárůst/pokles CK ovlivněn složením konzumované stravy (poměr S:T:B), např. po silovém zatížení? Složení stravy je také významný regenerační faktor.

Oponent diplomové práce:

Jméno, tituly: Mgr. Ivana Kinkorová, Ph.D.

V Praze dne: 27. 9. 2020

Podpis: