

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Klára Ludvíková:** Stravovací režim softbalového družstva na soustředění

**Oponent:** Mgr. Petra Pravečková, Ph.D.

Bakalářská práce, která je zpracovaná na 48 stranách textu a doplněna 2 přílohami, se zabývá sestavením jídelníčku odpovídajícím energetickým hodnotám a nutričním potřebám při fyzické zátěži na softbalovém soustředění žen.

Autorka celou práci dělí do devíti kapitol, kdy se po krátkém úvodu začíná zabývat teoretickými východisky. První dvě podkapitoly věnuje stručné historii a pravidlům softballu, což se v této práci jeví jako nadbytečné. Pokračuje nastíněním ročního tréninkového cyklu, specifikami softbalového tréninku, jeho metabolickou charakteristikou a specifikami tréninku žen vůbec. Následně správně uvádí kapitoly zabývající se fyziologií zátěže, sportovní výživou a energetickou bilancí.

V metodologické části práce stanovuje cíle a úkoly práce, respektive pouze cíle, podrobnější rozepsání úkolů chybí. Dále chybí přesná charakteristika výzkumu a použitých metod, které autorka v úvodu čtvrté kapitoly „Metodologie“ poměrně nepřesně popisuje. To samé platí pro charakteristiku sledovaného souboru, který není dostatečně popsán (kolik probandů bylo, jak jste je vybírala a proč). Výše jmenované podkapitoly jsou rozepsány velmi stručně a zasloužily by si o něco větší pozornost. V další podkapitole popisuje realizaci výzkumu a výběru metod pro jednotlivé výpočty. V poslední podkapitole představuje použitou metodu pro vyhodnocování dat, kterou je softwarový program pro výživu FitLine 5.82.

Výsledková část, která je složena ze 7 tabulek a jednoho sloupcového grafu, působí velmi přehledně.

Diskusi rozděluje na 3 části, kde se postupně zabývá hodnocením energetické potřeby, nutriční potřeby a hodnocením příjmu sacharidů před zátěží.

V závěru bakalářské práce shrnuje úspěšnost sestavení a dodržení stravovacího plánu ve vztahu k doporučenému rozložení živin, nutričnímu složení a energetické potřebě.

Citovaná literatura obsahuje celkem 23 zdrojů, z toho 3 citace zahraniční literatury, což je dostatečné. Seznam vaší použité literatury není ale uveden podle platné normy a chybí Vám u děl ISBN.

***Hodnocení předložené bakalářské práce:***

Celá bakalářská práce je po teoretické i praktické stránce zpracovaná velmi dobře. Práci lze vytknout jen několik formálních nepřesností a nejasností, jak už bylo zmíněno výše v metodologii. Dále je usus nečíslovat přílohy, popřípadě je číslovat od začátku (např. římskými číslicemi). Práce je napsána gramaticky a stylisticky výborně a celkově hodnotím bakalářskou práci za velmi zdařilou.

V Praze, dne: 2.5.2011

Mgr. Petra Pravečková, Ph.D.

***Otázky k obhajobě:***

- 1) Jakým způsobem jste vybírala výzkumný soubor?*
- 2) Budou mít všichni hráči stejnou energetickou potřebu, jestliže opomenou jejich tělesné diference a budu brát v potaz pouze jejich hráčské posty?*
- 3) Co Vás vedlo k zobecnění výsledků vaší práce na celou populaci sportovců (žen v daném věkovém rozmezí s tréninkovou zátěží vytrvalostního charakteru)?*