



Ústav tělovýchovného lékařství
1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy
Salmovská 5, 120 00 Praha 2
tel. 224 965 716-720, fax 224 919 527,
E-mail zvili@lf1.cuni.cz
přednosta: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.



Posudek oponenta bakalářské práce oboru nutriční terapeut

Název práce: **Výživa ve sportu**
Autor práce: **Adéla Kabrhelová**
Vedoucí práce: PaedDr. Jan Jeřábek
Oponent práce: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.
Akademický rok: 2011/2012

Posudek

Zvolené **téma je aktuální**, zájem o sportovní výživu a o výživu vůbec je v odborných kruzích i v běžné populaci značný. Téma bakalářské práce mělo být užší, autorka musela zredukovat problematiku výživy sportovců do jednoho dotazníku, který byl aplikován na nevelký počet osob fitness centra v Roudnici nad Labem. Šíře tématu, nehomogenní struktura dotazovaných sportovců a metoda dotazníkového šetření nutně musely vést ke značné povrchnosti bakalářské práce.

Práce má 119 (!) stran, 59 (!) grafů, 14 tabulek a 7 příloh. Teoretická část má 55 stran, výzkumná část 31 stran.

V seznamu použité literatury je citováno 15 klasických prací, 8 internetových. Výběr literárních zdrojů byly zvolen pečlivě, obsahuje práce předních odborníků v oblasti sportovní výživy. **Použitá literatura je aktuální a moderní**, 14 z 15 klasických prací byly publikovány po roce 2000. V práci jsou použity jak klasické zdroje, tak moderní internetové odkazy, uvedený seznam použité literatury je formálně správný a citace jsou úplné. Bývá dobrým zvykem seznam literatury číslovat, zde číslování chybí.

Členění práce je logické, abstrakt a klíčová slova odpovídají obsahu studie. Úroveň zpracování literární rešerše a práce s literárními zdroji je velmi dobrá. Avšak literatura je citována jen v teoretické části. Nejcennější bývá porovnání vlastních výsledků s ostatními autory v diskusi práce. Zde však jakékoli citace chybí.

Práce se nečte dobře, protože **formulace myšlenek je nepřesná, text je psán stylisticky špatnou češtinou.** Jeden příklad za všechny (str. 71):

Dle výsledku z grafu č. 8 lze říci, že ne u všech, co odpověděli kladně na pravidelnost sportování (graf č. 6 a 7), se jedná o pravidelný režim. Věnovat se fyzické aktivitě jednou týdně je nedostačující. Avšak nejvíce se setkáváme právě s tímto případem, kdy po vyčítavých myšlenkách z přejídání se, si jedinci doslova dávají tzv. „do těla“, protože „čím víc, tím líp“! Výsledek je ale spíše negativní. Jednorázová zátěž, většinou prováděná za trest a v nesprávné vysoké intenzitě, zatíží organismus a ten je poté delší dobu neschopen provádět jakoukoliv další aktivitu, než dojde k regeneraci postižených svalů a opětovnému nabrání energie.



Ústav tělovýchovného lékařství
1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy
Salmovská 5, 120 00 Praha 2
tel. 224 965 716-720, fax 224 919 527,
E-mail zvili@lf1.cuni.cz
přednosta: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.



Tento úryvek je typickým příkladem textu, který čtenář musí číst několikrát po sobě, aby pochopil, co tím chtěla autorka říci. Příliš mnoho lidových výrazů, byť použitých v uvozovkách, čtivosti rovněž neprospěje. Podstatná jména slovesná navíc zvrtná („myšlenky z přejídání se“) také působí nelibozvučně. Autorka staví věty rádoby vědecky, ale je to přesně to, co označujeme za věty šroubované a nepřírozeně znějící.

Dotazník zaměřený na sportovní anamnézu je sestavený správně, snad jen poznámka, že intenzitu zátěže je rovněž možné kontrolovat podle Borgovy škály subjektivního vnímání vynaloženého úsilí (RPE, Rate of Percieved Exercise), která má celkem 15 stupňů (od „žádné“ zátěže až po „maximální zátěž“). Pro trénink se doporučuje zátěžový stupeň, který lze charakterizovat slovy „trochu těžká“. Část dotazníku věnovaná výživě je rovněž dobře koncipovaná.

U výsledků studie zcela chybí jakákoli statistická analýza, takže veškerá tvrzení z nich vyvozovaná jsou zatížena subjektivním pohledem autorky a nepotvrzují ani nevyvracejí stanovené hypotézy. Bakalářské práce většinou (ke škodě autorů) statistické hodnocení postrádají. Autorka by si měla uvědomit, že magisterské práce nebo jiné studie vyššího stupně budou oponenti statistiku striktně vyžadovat!

V závěru práce se autorka dopouští doporučení, která vůbec nevyplývají ze zkoumaných hypotéz, a tudíž do práce nepatří. Např.: *Pro praxi bych doporučila přestat experimentovat se sportovními suplementy a více se věnovat kvalitnímu stravování.* Nehledě na to, že podle mnohých publikací světové literatury některé suplementy zvyšují sportovní výkon, jsou zdraví neškodné, WADA je nezakázala (např. kreatin, karnitin, kofein, karnosin, BCAA a další), takže by sportovci byli sami proti sobě, kdyby suplementy neužívali.

Celkové hodnocení práce:

Na práci hodnotím kladně jasné vytýčení hypotéz a důslednou snahu na ně nalézt odpověď. Dotazníková metoda se používá v daném oboru často, i když jsme si autor musí být vědom možností zkreslení výsledků. Autorka se dopracovala výsledků, které však postrádají adekvátní statistické zpracování, takže možnost jejich praktického využití je nulová (jako koneckonců v 99 % bc. prací). Kvalita grafů a příloh je dobrá. Jazyková stránka práce je však slabá. Kladem studie zůstává zejména použitá literatura a její formální zpracování. Autorce nelze upřít teoretické znalosti problematiky a chvályhodnou snahu dobrat se odpovědí na stanovené hypotézy.

Práce celkově odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci.

Doporučuji ji k obhajobě.

Práci klasifikuji stupněm: dobře.



Ústav tělovýchovného lékařství

1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy

Salmovská 5, 120 00 Praha 2

tel. 224 965 716-720, fax 224 919 527,

E-mail zvili@lf1.cuni.cz

přednosta: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.



Otázky a připomínky:

1. Nelze se svévolně rozhodnout, že za většinu celku je považováno více jak 60 % respondentů (str. 66). Většina je odjakživa víc jak 50 %. Chápu, že když chybí statistická metoda k určení signifikance výsledků, že si autorka vypomáhá touto berličkou, ale není to moc platné. Toto umělé subjektivní stanovení většiny se pak obrací i proti autorce samé, protože do normálního BMI se jí vešlo jen 57 % sportovců; to podle autorčiny definice není většina. Ale protože se to autorce nehodí, tak prohlásí, že je to „téměř většina“ a tím se potvrzuje její první hypotéza. Já si ale dovolím tvrdit, že tím se první hypotéza nepotvrdila, naopak vyvrátila. A kdo má pravdu?! Chci tím říci, že si autor vědecké práce nemůže subjektivně stanovovat kritéria, která navíc ignoruje, pokud se mu to nehodí!
2. Grafů je v práci zbytečně mnoho a některé jsou dokonce zavádějící protože si vzájemně odporují. Např. graf 6 a 7 je zcela zbytečné prezentovat, protože graf č. 8 ukazuje vlastně totéž a výstižněji.
3. Kontrola intenzity zátěže podle zadýchání, zarudnutí či podle zapocení je velmi nespolehlivá. Sama autorka (str. 76) tyto metody kontroly intenzity zátěže zpochybňuje s tím, že „není jasné, zda jde o kontrolovanou zátěž nebo zadýchání z přetížení“. Intenzitu zátěže je rovněž možné kontrolovat podle Borgovy škály subjektivního vnímání vynaloženého úsilí (RPE, Rate of Percieved Exercise), která má celkem 15 stupňů (od „žádné“ zátěže až po „maximální zátěž“). Proč autorka nepoužila v bc. práci tuto obecně uznávanou metodu?
4. Zajímavé je zjištění, že ani užívání sport-testerů nebylo mnohdy zárukou docílení optimální tréninkové resp. maximální tepové frekvence.

V Praze dne 25.5.2012

Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

ÚTL 1. LF UK a VFN

tel. 224 965 717

e-mail: zvili@lf1.cuni.cz