

Oponentský posudek k diplomové práci

Josef Mňuk

Výživa a tělesné složení v motokrosu

Diplomová práce Josefa Mňuka „Výživa a tělesné složení v motokrosu“ je po formální stránce zpracována pečlivě, práci tvoří 81 stran textu a seznam literatury zahrnuje 70 literárních zdrojů.

Ve své práci se autor zabývá u nás ne příliš rozšířeným sportem a to motokrosem. Téma práce je velmi aktuálním a to především ve směru zjišťování výživových zvyklostí předních sportovců, kdy v dnešní době není možné hledět pouze na tréninkové zatížení jedince, ale je třeba si všimat i celkové životosprávy a především nutričního zásobení.

Teoretická část práce je srozumitelně a přehledně zpracována, zde bych jen uvítala podrobnější popis sportovního výkonu. Je zde stručně popsáno, jak vypadají závody Grand Prix, ale zda jsou i jiné typy závodů a zda se liší zde řečeno není. Dále by bylo určitě zajímavé zmínit, jak vypadá tréninkový režim motokrosaře a z čeho se skládá. Kromě charakteristiky motokrosu autor popisuje i metody měření tělesného složení včetně vlivu tělesné hmotnosti a množství tělesného tuku na sportovní výkon a dále také roli výživy v motokrosu, což oceňuji.

Praktická část práce je přehledně zpracována, zde bych vytkla jen nejednotné vyjadřování čísel co do počtu desetinných míst (stejně tak ve výsledkové části) a dále bych kapitolu Kendallův korelační koeficient zahrnula pod kapitolu Analýza dat.

U výsledkové části bych se pozastavila u toho, jak autor spočítal energetický výdej a jak tedy může posuzovat přiměřenost energetického příjmu. Nikde v práci není uvedeno, jak autor k hodnotám energetického výdeje dospěl. Dle kontextu usuzuji, že diplomant počítal s průměrnými hodnotami souboru (věk, výška, hmotnost), ale u sportovců větší roli v energetickém výdeji hraje fyzické zatížení a to jak v tréninku tak samozřejmě i v závodě.

Diskuse i závěry jsou v práci dostatečně zpracovány a výsledky porovnány s nalezenými studiemi. V přílohách bych uvítala uvést konkrétní příklad záznamu stravy a to jak v závodní den tak i v tréninku. Nejen základní složení stravy je zajímavým ukazatelem, ale také výběr potravin, úprava jídel, chronologické rozdělení jednotlivých jídel v souvislosti s fyzickou aktivitou nebo forma příjmu tekutin jsou zajímavé aspekty.

Celkově hodnotím diplomovou práci Josefa Mňuka jako výbornou, kde autor prokázal schopnost pracovat s odbornou literaturou a vyhodnotit závěry ze získaných poznatků.

Diplomová práce Josefa Mňuka vyhovuje všem kritériím kladeným na diplomové práce.

V Praze, dne 29.4. 2015

PhDr. Klára Coufalová, Ph. D.