

## POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Jméno posluchače         | <b>Tereza Nosková</b>   |
| Název bakalářské práce   | <b>Redukce hmotnosti v přípravě na závody ve fitness</b>                        |
| Cíl práce                | <b>Analyzovat, jaká existují specifika a zásady výživy v kulturistice .....</b> |
| Oponent bakalářské práce | <b>Mgr. Ivana Kinkorová, Ph.D.</b>  |

Rozsah:

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Stran textu             | 42 stran  |
| Literární zdroje        | 43 zdrojů   |
| Tabulky, grafy, přílohy | 2 tabulky v přílohách, 3 obr. v přílohách, 1 příloha na 6 stran |

Náročnost tématu na:

|                                  | úroveň  |             |          |             |
|----------------------------------|---------|-------------|----------|-------------|
|                                  | výborně | velmi dobře | dobře    | nevyhověl/a |
| teoretické znalosti              |         | <b>X</b>    | <b>X</b> |             |
| vstupní data a jejich zpracování |         |             | <b>X</b> |             |
| použité metody                   |         | <b>X</b>    | <b>X</b> |             |

Kritéria hodnocení práce:

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

Doporučení/nedoporučení práce k obhajobě: **DOPORUČUJI K OBHAJOBĚ**

Navržený klasifikační stupeň: **DOBŘE**

## Doplňující komentář k hodnocení práce:

Bakalářská práce se zabývá zajímavým tématem u specifické skupiny populace, nicméně předkladatelka práce podle mého názoru patřičně nevyužila možnosti jeho zpracování. Název práce nevystihuje obsah předkládané práce. Zpracování neodpovídá zcela struktuře teoretické práce, jejíž doporučená forma je uvedena na webových stránkách fakulty (<http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-161.html>).

Stylisticky je práce na relativně dobré úrovni i za předpokladu používání jistého specifického žargonu. V úvodu postrádám, proč si předkladatelka zvolila dané téma, případně, zda má s tématem osobní zkušenost. Cíl se do úvodu neuvádí. Při formulaci cílů bych doporučovala zvolit jeden hlavní cíl, případně několik dílčích cílů, pokud to práce vyžaduje. V úkolech je formulován úkol č. 2. *Vyhledat a prostudovat některé výzkumy, které se zabývali riziky výživy kulturistů či některými typy diet v kulturistice*. Splnění tohoto úkolu v práci postrádám. V kapitole 3 na str. 13. jsou v podstatě 3 věty řečeny různými způsoby na 19-ti řádcích. Členění kapitoly 4.1 *Specifika výživy v kulturistice* na uvedené body a způsob formulace těchto bodů se nehodí pro práce tohoto charakteru. Na str. 19. je zmíněn příklad jídelníčku podle Clarkové (2014). V uvedené monografii je na str. 245. jídelníček jiný. Str. 19. – 20. nepřesná informace  $BMR \neq RMR$ . Str. 24. odstavec 2 (citace Kleiner, Robinson, 2010) – neoborná a zavádějící informace. Z fyziologického hlediska se cholesterol dělí na exogenní a endogenní... Str. 24. - ..... neochucené zelené a bylinkové čaje.... Zelený čaj obsahuje thein, který má diuretické účinky, stejně tak řada bylin např. kopřiva, černý bez, bříza apod. Str. 29. odstavec nahoře - ... ketogenní dieta se používá jako doplňující způsob diety např. rakoviny, Alzheimerovy choroby, Parkinsonovy choroby, epilepsie.... Většina onkologických pacientů je ohrožena malnutricí a především dietní opatření u onkologických pacientů nelze paušalizovat. Možnost použití ketogenní diety u zmiňovaných onemocnění je studováno, ale nejsou jednoznačné závěry, takže tyto formulace jsou velice odvážné. Kapitola 4.3 (od str. 26.) *Využívání jednotlivých diet v kulturistice* – Použití označení „dieta“ není podle mého názoru nejvhodnější, např. formulace „výživový směr“.... Str. 36. – *Pitný režim* - ...pití destilované vody.... V dokumentu Státního zdravotního ústavu (2000) je uvedeno... ..za prokázaný negativní účinek demineralizované vody musíme považovat zatížení mechanismů homeostázy, jehož důsledkem je narušení minerálního i vodního metabolismu organismu. Zvýšené vylučování vody z těla (zvýšená diuréza) vede k zvýšenému odvádění hlavních iontů nitro- i mimobuněčných tělních tekutin a k jejich negativní bilanci, ke změně poměru mezi jednotlivými oddíly vody v organismu i ke změnám funkční aktivity některých hormonů souvisejících s vodním hospodářstvím. Uvádět do odborné práce takováto tvrzení, která jsou v jednoznačném rozporu s fyziologií hraničí s ohrožením zdraví... Str. 38. – 39. Příklad denního příjmu stravy a doplňků výživy – není uvedena citace. Kapitola 4 *Přínosy pro praxi* – Obsah 1. odstavce je zavádějící a podle mého názoru uvádí předkladatelka práce čtenáře v omyl, jelikož min. 1/3 uvedených citací není odborného charakteru (odborné články a monografie), ale z populárně-naučných zdrojů. V závěru bych očekávala vyjádření názoru předkladatelky na případná pozitiva a negativa uvedených stravovacích režimů. Poměrně zásadní výhrady mám k přehledu použité literatury. Minimálně 16 uvedených zdrojů je neoborného či nevědeckého charakteru, resp. populárně-naučná literatura. Bohužel ani citovanou monografii Schwarzenegger (1990) nelze považovat za vědeckou. Citovaný Roubík (2012) dokonce v seznamu literatury uveden není. V části *Přílohy* je zmíněno měření přístrojem InBody, v Tabulce 1 a 2 jsou bohužel uvedeny jen hodnoty tukové a svalové tkáně.

V celé práci chybí objektivní pohled a alespoň z části kritický přístup ke zmiňovaným doporučením. Jednoznačně postrádám přehled dosavadních odborných zjištění a tvrzení o dané problematice, která byla publikována.

## Otázky k obhajobě:

### 1/ Vědecké otázky

*Jaké typy diet se doposud osvědčily u kulturistů? Jaké jsou jejich výhody a nevýhody?*

Co je podle Vašeho názoru kritériem, zda se „diety“ osvědčily či nikoliv?

*Jaká opatření a postupy by měli kulturisté zvolit v předsoutěžním období, aby dosáhli úspěchu v kulturistické soutěži?*

Co je považováno za „úspěch“? Pokuste se specifikovat, která opatření a postupy jsou ještě „v pořádku“ a která už mohou ohrozit zdraví a zdravotní stav jedince.

2/ *Na str. 19. uvádíte energetický příjem 2500 – 5500 kcal/den.*

Z čeho byste vycházela při stanovení individuálního energetického příjmu jedince?

3/ Definujte termíny BMR – RMR. Uveďte faktory, které BMR a RMR ovlivňují.

4/ *Použitá metodika BIA (InBody) k analýze tělesného složení umožňuje kromě stanovení množství tuku a tukuprosté hmoty i stanovení dalších parametrů.*

Jaké parametry byste ještě mohla aparaturou InBody měřit a jak se změnily? Prosím o doložení naměřených hodnot k obhajobě.

Oponent bakalářské práce:

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

V Praze dne: 27.4.2017

Podpis: