

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Ladislav Gazdík
Téma práce	Možnosti a prostředky pro redukci hmotnosti a zvýšení tělesné zdatnosti
Cíl práce	Definován v abstraktu práce, nevychází z tématu
Vedoucí bakalářské práce	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent bakalářské práce	PaedDr. Lucia Malá, PhD.

Rozsah práce	
stran textu	60
literárních pramenů (cizojazyčných)	50 (3)
tabulky, grafy, přílohy	10, 7, 0

Náročnost tématu na	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti		x		
praktické zkušenosti			x	
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování		x		

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce			x	
logická stavba práce		x		
práce s českou literaturou včetně citací		x		
práce se zahraniční literaturou včetně citací				x
adekvátnost použitých metod		x		
hloubka provedené analýzy			x	
stupeň realizovatelnosti řešení				
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň		x		
nároky BP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy				
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.				
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému		x		
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)			x	

Odovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

x

Práce je - není doporučena k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň: velmi dobře

Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

Otázky k obhajobě:

Prezentujte některé ZAHRANIČNÉ, nejnovější vědecké studie (rok 2010 a dál), které se zabývají tématem Vaší bakalářské práce!

Doplňte a prezentujte u obhajoby zastoupení kj/kcal a taky zastoupení složek stravy (množství bílkovin, sacharidů, tuků v gramech) u jednotlivých jídel v jídelníčku (sestavené dva dny), tak aby bylo jasné, kolik energie z čeho vybraný jedinec přijme.

Jakým způsobem je možné manipulovat s glykemickým indexem při hubnutí? Jak zamezíte pocitu hladu u klienta?

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Autor závěrečné práce předložil na bakalářské úrovni docela kvalitní rešerši možností a prostředků ovlivňování tělesné hmotnosti a zvýšení tělesné zdatnosti, kterou ukončil vlastním návrhem pohybového programu a stravovacího režimu pro jedince s nadváhou. U takhle svolené práce – rešerši bych však očekávala více zahraničních pramenů (celkem 3). Rešerše si taky vyžaduje jiný logický sled, jak autor použil, popis závisle a nezávisle proměnné dle základů metodologie a následující navazující činitele k ovlivnění (tématem práce není nadváha a obezita, pod kterou autor vše zastřešil, ale zdatnost a tělesná hmotnost!). Pokud autor svolil u rešeršní práce členění na teoretický rozbor, metodiku, výsledkovou část, diskuzi a závěr, považuji za vhodnější posunout kapitolu o výživě a složkách stravy (44-52 s.) do teoretického rozboru.

Cíl práce je definován jenom v abstraktu (absentuje v metodice) a nevyplývá ze svoleného tématu.

Součástí výsledkové části je návrh pohybového programu a jídelníčka pro konkrétního jedince s nadváhou. Autor neprocházal do hloubky a realizaci jídelníčka uvádí s konkrétní webovou stránkou, bez upřesnění množství v gramech a kcal/kJ a taky bez upřesnění zastoupení složek jednotlivých jídel. V praxi je potřebné přistupovat ke klientovi individuálně, ne dle obecních výpočtů a jídelníčků uvedených na webu. Jenom tak se klient naučí následně pracovat se svým tělem a využívat možnosti střídání složek stravy, využití glykemického indexu, zařazení bílkovin k večeři, zamezení zbytečnému hladovění atd. V otázce k bakalářské práci proto žádám o upřesnění. Diskusní část je krátká, v rozsahu jedné strany bakalářské práce (s. 51).

Bakalářskou práci považuji po doplnění nedostatků za výborný výchozí bod pro pokračování k diplomové práci, s možností realizace intervence.

Navrhuji klasifikační stupeň: velmi dobře

Oponent bakalářské práce:

Jméno, tituly: PaedDr. Lucia Malá, PhD.

V Praze dne: 9. 9. 2015

Podpis: