

Posudek bakalářské práce

Název bakalářské práce: **Rozdíly ve stravovacích návycích u sportovců bydlících doma a na internátě**

Autor práce: **Bc. Hedvika Hejduková, Dis.**

Vedoucí práce: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

Obor: Nutriční terapeut

Akademický rok: 2019/2020

Volba tématu Autorka zvolila zajímavé téma. Cílem práce bylo zmapovat rozdíly ve stravovacích návycích u sportovců bydlících doma a na internátě. Téma je přiměřeně obtížné a je vhodně zvolené vzhledem ke studijnímu zaměření autorky.

Teoretická část Struktura práce je promyšlená, členění logické a přehledné. Teoretická část je věnována rozsáhlému rozboru adolescenta po psychologické stránce, nejen v rámci vývojové psychologie, ale také vzájemnému ovlivňování se s okolím. Součástí teoretické části je dále fyziologie zátěže a základy výživy společně se sportovní výživou zaměřenou na rychlostně vytrvalostní výkon. Abstrakt a klíčová slova vystihují zaměření práce. V práci je použito celkem 35 citací. Reference obsahují klasické monografie renomovaných autorů v oblasti sportovní výživy (Svačina 2008, Jeukendrup 2010, Maughan a Burkeová 2006). Citace jsou moderní a odpovídají zvolenému tématu. Citace jsou seřazeny obvyklým způsobem, tj. podle pořadí v jakém se vyskytují v textu. Po formální stránce na nich neshledávám žádná pochybení. Autorka zjevně musela nastudovat vícero odborných prací, aby si osvojila solidní teoretické informace pro zvolené téma. Myšlenky jsou v odborném textu formulovány jasně a srozumitelně. Jazyková úroveň textu je velmi dobrá po stránce stylistické i pravopisné.

Praktická část Použité metody byly přiměřené tématu a rozsahu práce. Studie má jasně stanovený cíl a pregnantně formulované hypotézy. Cílem práce bylo na základě jídelníčků odebraných od skupiny 7 dospívajících sportovců, kteří žijí doma a 7 dospívajících sportovců, kteří žijí na internátě zhodnotit, která sociální skupina mladých sportovců má lepší skladbu stravy. Autorka propočítala zaznamenanou stravu v programu Kalorické tabulky. K výpočtu bazálního energetického výdeje použila Harris – Benedictovu rovnici pro muže a faktor aktivity zvolila 1,4. Nutriční hodnoty porovnávala správně zvolenou statistickou metodou dvouvýběrového nepárového Studentova t-testu. Na základě výsledků Studentova t-testu autorka správně vyhodnotila stanovené hypotézy. Výsledky jsou prezentovány formou tabulek, sloupcových a koláčových grafů. Diskuse má dobrou úroveň, autorka v bakalářské práci zhodnotila správně všech pět hypotéz. Kapitola Diskuse je obsáhlá a zahrnuje odkazy na odborné články zaměřené na dané téma. Závěry formulovala stručně a jasně. Autorka splnila výtčené cíle.

Význam práce pro teorii/praxi, doporučení pro praxi: Práce je zajímavou sondou do oblasti výživy výkonnostních fotbalistů, kteří se liší sociálním prostředím. Pozoruhodným, avšak nepříznivým výsledkem, byl nadměrný příjem jednoduchých sacharidů u obou skupin, u studentů žijících na internátě to byl téměř trojnásobek, u studentů bydlících v domácím prostředí pak více než trojnásobek doporučené referenční hodnoty pro mladé hráče kopané sportující na výkonnostní úrovni. V tomto smyslu by měla být konzumace jednoduchých sacharidů korigována nejspíše nutričním poradcem sportovního klubu.

Formální zpracování práce: Práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní závěrečných prací (Opatření děkana 1. LF UK č. 10/2000): Odpovídá požadovanému počtu stran. Celkově je stylistická úroveň výborná, k jazykové stránce rovněž nemám připomínek. Grafická dokumentace je vložena přímo do textu: 9 grafů a 11 tabulek, vše v odpovídající kvalitě.

Celkové hodnocení práce Z textu bakalářské práce je dobře patrné, že autorka psala tuto práci se zájmem o věc. V Diskusi jsou citace autorů zabývajících se stejnou nebo obdobnou problematikou. Bakalářská práce je napsána s přehledem, není zabíhavá a drží se hlavního tématu. V praktické části oceňuji, že se studentka nebála pustit do tématu, o kterém jí muselo být jasné, že bude dosti pracné (vyhodnocování jídelníčků). Rovněž kladu za použití statistického zhodnocení výsledků, které u bakalářských prací nebývá samozřejmostí.

Práce odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci.

Doporučení/ nedoporučení k obhajobě: **práci doporučuji k obhajobě**

Práci klasifikuji stupněm: **výborně**

Otázky a připomínky k obhajobě práce (nutné):

1. Validita výsledků byla zcela jistě ovlivněna malým počtem respondentů. Malý počet respondentů (7 a 7) byl limitujícím ve smyslu statistické významnosti. Toho si však je autorka práce dobře vědoma.
2. Měl fotbalový klub dorostců Slavia Praha k dispozici nutričního poradce, který by mohl korigovat jejich nesprávné stravovací návyky?
3. U fotbalistů se nejčastěji setkáváme s atletickým typem buď ektomorfního mezomorfa nebo mezomorfního ektomorfa. Jaký byl podle vašeho odhadu somatotyp většiny respondentů?
4. Na str. 17 tvrdí utorka: „Poměr typů svalových vláken je dán geneticky. Sport si by tedy sportovci měli vybírat na základě svých dispozic.“ Jak sportovec pozná bez svalové biopsie, jaký má poměr glykolytických a oxidativních svalových vláken?



Doc. MUDr. Zdeněk Vilík, CSc.