

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno autora práce	Kristýna Vondrysová
Téma práce	Systematický přehled doporučeného množství proteinů v elitním sportu a jeho reflexe ve veganském druhu stravování
Vedoucí bakalářské práce	Prof. Ing. Václav Bunc
Oponent bakalářské práce	PhDr. Klára Coufalová, Ph.D.

Rozsah práce	
stran textu	50
literární prameny (cizojazyčné)	55 (39)
tabulky, grafy, přílohy	2,0,0

Náročnost práce	úroveň		
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
teoretické znalosti			X
praktické zkušenosti			X
podkladové materiály, vstupní data a jejich zpracování		X	

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
téma práce a její aktuálnost	X			
členění a logická stavba práce			X	
formulace cílů práce			X	
teoretická fundovanost autora			X	
práce s daty a informacemi				X
celkový postup řešení				X
hloubka provedené analýzy				X
práce s odbornou literaturou				X
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)			X	
stylistická úroveň			X	

přesnost formulací a práce s odborným jazykem			X	
splnění cíle práce				X
adekvátnost použitých metod			X	
závěry práce a její formulace				X
odborný přínos práce a její praktické využití			X	

Připomínky a otázky k obhajobě:

Předložená práce je velmi stručná, v teoretické části je dle mého názoru nedostatečně přiblíženo veganství, jeho výhody a nevýhody v běžném životě i pro sportovce. Ve stěžejní části o bílkovinách vůbec nejsou základní informace jako doporučené množství ve stravě, otázka biologické hodnoty, využitelnosti, vhodného načasování ve sportu apod.

Z formálního hlediska je v práci řada gramatických chyb (např. už v poděkování, dále str. 10, 11, 35, 43 atd.). Dále spousta formulací je nesprávných, např. že bílkoviny jsou zdrojem energie jen výjimečně atd. Také řada vět nedává smysl, někde chybí podmět či přísudek (např. „Dále výsledky atletů na oficiálních stránkách svazů.“).

Hlavním problémem práce je ale praktická část. Autorka si klade za cíl provést metaanalýzu, která je ale ve výsledkové části shrnuta do jedné velmi stručné tabulky a zbývající část výsledků naplňuje zmínění třech silových sportovců, kteří se poslední dobou stravují vegansky. Jsou zde ale pouze uvedeni, již není zmíněno, jak dlouho se vegansky stravují, zda dodávají suplementy apod., tudíž je to nicneříkající. V diskusní části by již neměly být základní teoretické informace jako například tabulka k doporučenému příjmu bílkovin. Autorka v diskusi komentuje něco, čemu se vůbec nevěnovala, například rozdělení bílkovin v průběhu dne, rostlinné/živočišné ekvivalenty v příjmu bílkovin apod. Často je veganství zjednodušováno na nejedení masa, což je chyba. Absolutně nesouhlasím s tvrzením (byť dle autorky podloženým studii ze začátku 20. století (!!!) a jednou knihou), že by veganští sportovci měli dvojnásobně až trojnásobně vyšší výkony co se týče síly, vytrvalosti a odolnosti (?) než sportovci stravující se smíšenou stravou při zátěži do maxima na bicyklovém ergometru. Opravdu si autorka myslí, že když budu mít hypoteticky dva stejně trénované sportovce o stejné hmotnosti, věku a výšce i genetických predispozicích, tak ten, co nejí živočišné produkty, bude mít dvojnásobné až trojnásobné výkony než ten co živočišné produkty jí? Opravdu vegani regenerují 5x rychleji (!!!) než nevegani? Toto bych chtěla od autorky práce doložit citovanými studii.

Do metaanalýzy bylo zahrnuto 12 studií, přičemž ale minimálně 6 dle názvu se prioritně vůbec nezaměřuje na veganství ve spojitosti se silovým tréninkem. Nevím, proč autorka překládala názvy prací do češtiny, překlad často nedává smysl, ale i tak je možné vidět, že jsou zde i studie týkající pravděpodobně rekreačního sportování a veganství, veganství při zranění sportovce, veganství a hubnutí apod. Autorka práce ale o uvedených studiích vůbec nic neuvádí, navíc něco ani nejsou studie ale kniha, kde si samozřejmě autor může napsat svůj názor, který nemusí být ničím podložený. Práce tedy vůbec nepracuje s dohledanými studiemi, neporovnává je, nediskutuje nad jejich výsledky, ani se nedozvíme, jací sportovci byli zkoumáni, v jaké míře, zda brali suplementy apod. V práci jsou uvedené 2 hypotézy, ale vůbec nejsou potvrzeny či vyvráceny.

Byť je téma práce velmi aktuální a malým plusem je zmínění možných rizik veganské stravy v závěru diskusní části, dle mého názoru práce nespĺňuje kritéria kladená na bakalářskou práci. Přesto práci doporučuji k obhajobě a dávám tím autorce prostor pro předložení opravdové metaanalýzy vybraných studií.

Práce je - ~~není~~ doporučena k obhajobě (nehodící se škrtněte)

Navržený klasifikační stupeň:

nevyhověla

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

Oponent bakalářské práce:

PhDr. Klára Coufalová, Ph.D.

Podpis:

V Praze dne: 8. 6. 2020