



Ústav tělovýchovného lékařství  
1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Sal-  
movská 5, 120 00 Praha 2  
tel. 224 965 717, e-mail zvili@lf1.cuni.cz  
přednosta: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.



## Posudek vedoucího bakalářské práce

**Jméno a příjmení studenta:** Nikola Kochová  
**Název bakalářské práce:** Výživa vytrvalostních běžců  
**Studijní obor:** nutriční terapie  
**Vedoucí práce:** Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

### Hodnocení bakalářské práce

Kritérium hodnocení (označte křížkem)	Stupeň hodnocení						
	stupeň	A	B	C	D	E	F
	číselné vyjádření	1	1,5	2	2,5	3	-
aktuálnost práce				x			
náročnost práce	x						
formulace cílů a úroveň jejich naplnění		x					
vhodnost členění práce		x					
teoretická úroveň zpracování		x					
metodická úroveň zpracování	x						
reprezentativnost a rozsah použité literatury	x						
úroveň práce s literaturou					x		
dodržování bibliografických norem	x						
úroveň formálního zpracování (grafická a jazyková)							
vazba výsledků práce na její obsah		x					
vlastní postoje a hodnocení, diskuse		x					
uplatnění práce v praxi / výuce				x			
<b>Celkové hodnocení bakalářské práce</b>				x			
<b>Bakalářskou práci doporučuji k obhajobě</b>	<b>ANO</b>						



Ústav tělovýchovného lékařství  
1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Sal-  
movská 5, 120 00 Praha 2  
tel. 224 965 717, e-mail zvili@lf1.cuni.cz  
přednosta: Doc. MUDr. Zdeněk Vilík, CSc.



### Stručné verbální hodnocení bakalářské práce:

Vcelku dobře zvládnutá bc. práce. Jakékoli hodnocení stravy je velmi pracné a časově náročné, byť je v současné době k tomuto účelu často používán speciální software. Studentka přistupovala k bc. práci velmi poctivě. Práce je přehledná, hypotézy jsou zodpovězeny na základě adekvátní statistické metody, tedy párového Studentova t-testu. Je patrna dobrá práce s odbornou literaturou. Citace použité literatury jsou aktuální a splňují formální požadavky dle normy ISO 690. Výhrady mám k některým nepřesnostem v parafrázování citovaných studií a zejména pak k nesprávné interpretaci výsledků Studentova t-testu, konkrétní připomínky viz níže.

### Připomínky:

- Při práci s odbornou literaturou je třeba citovat pokud možno primární zdroj. Např. str. 13 jako autor grafu uveden Vilík 2012, ale primárně je autorem Keul 1986.
- Parafrázovat citovanou práci je nutno tak, aby se nezměnil smysl tvrzení. Např. na str. 25 je uvedeno, že přímá kalorimetrie se provádí na lidech. Takové pokusy by dnes neschválila etická komise ani na pokusných zvířatech.
- Podobně na str. 28: „Vhodné je držet se pravidla 1g sacharidu na 1 kg váhy, frekvencí 3-4 krát za hodinu, zabrání tak pocitu hladu...“. Pravidlo zní: 1 g sacharidu na 1 kg tělesné hmotnosti za hodinu, rozděleně do 3-4 dávek. Autorka tedy nepřesnou citací navýšila doporučený příjem sacharidů na troj- až čtyřnásobek.
- Str. 30: Doporučená denní dávka bílkovin podle Clarkové 0,5 g/kg tělesné hmotnosti je silně podhodnocena. U nesportovců se doporučuje 0,8 g/kg tělesné hmotnosti a u vrcholových vytrvalců až 1,6 g/kg tělesné hmotnosti. Opět nejspíše nepřesná citace.
- Str. 31: Při velké ztrátě tělesných tekutin (1 % hmotnosti) klade tělo zvýšené nároky na srdeční činnost... Ztráta tekutin 1% tělesné hmotnosti není „velká ztráta“. Představuje to cca 750 ml vody. S takovou ztrátou se organizmus vyrovná velmi snadno, dokonce i bez poklesu sportovního výkonu.
- Na str. 28: V souvislosti s trávením není vhodné používat termín „poločas rozpadu“, tento termín se používá v nukleární fyzice.
- Na str. 37 neobratná formulace: Pokud jsem zjistila, že hodnota P je větší než 5 %, uznala jsem výzkum za statisticky nevýznamný. Ne „výzkum“, ale výsledek či nutriční ukazatel a ne „uznala jsem“ ale „zhodnotila jsem“.



Ústav tělovýchovného lékařství  
1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Sal-  
movská 5, 120 00 Praha 2  
tel. 224 965 717, e-mail zvili@lf1.cuni.cz  
přednosta: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.



- Str. 43: „Příjem vitamínů rozpustných v tucích byl u výkonnostních běžců vyšší než u rekreačních běžců.“ Rozdíl však nebyl statisticky významný, proto nemůže autorka tvrdit, že se v tomto směru potvrdila hypotéza č. 6. Potvrdila se jen u vitamínů rozpustných ve vodě.
- Totéž lze říci i o konzumaci lipidů. Všechny rozdíly byly nesignifikantní!

Vzhledem k pracnosti předkládané studie, vzhledem k poctivému přístupu studentky k řešení problému i vzhledem k provedení statistického zpracování (které ve většině bc. prací zcela chybí), a to i přes uvedené výtky

práci hodnotím jako velmi dobrou a doporučuji ji k obhajobě.

**Otázky k obhajobě:** nemám

**Datum:** 14. května 2015

**Podpis vedoucího bakalářské práce:** Doc. Vilikus



Ústav tělovýchovného lékařství  
1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Sal-  
movská 5, 120 00 Praha 2  
tel. 224 965 717, e-mail [zvili@lf1.cuni.cz](mailto:zvili@lf1.cuni.cz)  
přednosta: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.



		Definice
A	1	VÝBORNÝ (excellent) vynikající výkon pouze s malými chybami
B	1,5	VELMI DOBRÝ (very good) nad průměrným standardem, ale s chybami
C	2	DOBRÝ (good) obecné vyznění práce s řadou zřetelných chyb
D	2,5	USPOKOJIVÝ (satisfactory) přijatelný, ale s významnými nedostatky
E	3	DOSTATEČNÝ (sufficient) výkon nad hranicí minima
F	-	NEÚSPĚŠNÝ (fail) je zapotřebí značné množství další práce