

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Tereza Opočenská
Téma práce	Strategie výživy u dálkových běžců na lyžích
Cíl práce	Cílem bakalářské práce je zjistit, jak vhodná strava ovlivňuje vnitřní prostředí organismu dálkových běžců na lyžích, jaká skladba stravy a suplementů je pro ně nejvhodnější a kdy zahájit režim stravování, který pomůže závodníkům připravit organismus na absolvování dálkového běhu.
Vedoucí bakalářské práce	Mgr. Petr Česák
Oponent bakalářské práce	Mgr. Michaela Šimková

Rozsah práce	
stran textu	57
literárních pramenů (cizojazyčných)	46 (17)
tabulky, grafy, přílohy	tabulky – 4, grafy – 0, příloha – 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		x		
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň		x		
nároky BP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy			x	
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.			x	
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému		x		
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)		x		
Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:	x			

Práce je doporučena k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň:

Velmi dobře

Otázky k obhajobě:

Jak konkrétně byste sestavila jídelníček dálkového běžce-lyžaře jeden den před soutěžním výkonem?

Je podle Vás rozdíl ve složení vhodné stravy u dálkových běžců na lyžích a jiných vytrvalostních sportovců, např. maratonců či cyklistů? Pokud ano, uveďte, v čem se liší.

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Tématem bakalářské práce je Strategie výživy u dálkových běžců na lyžích. Obsahuje následující kapitoly: 1. Úvod, 2. Současný stav bádání, 3. Cíle, úkoly a metodika práce, 4. Deskriptivně-analytická část práce, 5. Závěr. Její struktura odpovídá požadavkům na strukturu teoretické práce. Kapitoly jsou řazeny logicky. V obsahu však chybí zařazení kapitol Seznam použité literatury a Seznam tabulek.

Za velmi pozitivní považuji práci s literaturou. Oceňuji velký počet literárních zdrojů jak domácích, tak zahraničních, které se velmi vhodně váží k tématu bakalářské práce. V textu na straně 6 je ale uvedena citace od Dovalila (2005), zmiňovaná publikace ale chybí v seznamu použité literatury. V seznamu literatury jsou dále zaznamenány publikace od Chrástkové (2012), Nosaky (2009) a Wilmora a Costilla (2004), ty jsem ale v textu také neobjevila.

V kapitole Úvod bych doporučovala vyvarovat se změn v jednotném a množném čísle (já-my) a dále vynechat básnické výrazy. Vzhledem k tomu, že se jedná o odborný text, bylo by vhodné přesnější vyjadřování. V kapitole 2.2.1. Základní složky výživy by bylo vhodné zmínit alespoň okrajově rozdělení sacharidů na složené a jednoduché, rozdělení tuků na nasycené a nenasycené, uvést významné potravinové zdroje sacharidů a tuků. Doporučovala bych sjednotit pořadí sloupců v tabulkách č. 2 a 3 (např. řazení zdroje-funkce-deficit). V kapitole Závěr mi chybí jednoznačné odpovědi na otázky položené v podkapitole Cíle práce. Z textu se dají odpovědi sice vyčíst, ale volila bych jasnější a konkrétnější formulace tak, aby bylo jasné, zda se autorce na základě literární rešerše podařilo položené otázky zodpovědět či nikoliv.

V některých pasážích se mi obsah jeví příliš obecně, doporučovala bych větší zaměření na konkrétní problematiku stravování v oblasti dálkového běžeckého lyžování.

Celkově práci hodnotím jako zdařilou a doporučuji ji obhajobě s hodnocením velmi dobře.

Oponent bakalářské práce:

Jméno, tituly: Michaela Šimková, Mgr.

V Praze dne:

Podpis: