

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

- Jméno a příjmení studenta:* Klára Viršíková  
*Studijní obor:* **Nutriční terapeut**  
*Vedoucí bakalářské práce:* Mgr. Ing. Simona Šimková  
*Katedra/ústav:* ULZ  
*Název bakalářské práce:* Výživa a její vliv na výkonnost závodníků extrémních překážkových běhů
- Volba tématu:**
1. Mimořádně aktuální
  - 2. Aktuální pro danou oblast**
  3. Užitečné a prospěšné
  4. Standardní úroveň
  5. Neobvyklé
- Cíl práce a jeho naplnění:**
- 1. Vhodně zvolený cíl, který byl naplněn**
  2. Vhodně zvolený cíl, který byl částečně naplněn
  3. Vhodně zvolený cíl, který nebyl naplněn
  4. Nevhodně zvolený cíl
- Struktura práce:**
1. Originální – zdařilá
  2. Logická – systémová
  - 3. Logická – tradiční**
  4. Pro dané téma nevhodná
- Práce s literaturou:**
1. Vynikající, použity dosud neběžné prameny
  2. Velmi dobrá, použity nejnovější dostupné prameny
  - 3. Dobrá, běžně dostupné prameny**
  4. Nedostatečná – s ohledem na požadovaný počet nebo kvalitu
- Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy):**
1. Mimořádné, funkční
  2. Velmi dobré, funkční
  - 3. Odpovídá nutnému doplnění textu**
  4. Nedostačující
- Přínosy bakalářské práce:**
1. Originální, inspirativní názory
  2. Ne zcela běžné názory
  - 3. Vlastní názor argumentačně podpořený**
  4. Vlastní názor chybí
- Uplatnění bakalářské práce v praxi a ve výuce:**
- 1. Práci lze uplatnit v praxi**
  2. Práci lze uplatnit ve výuce
  3. Vhodná pro publikování
  4. Práci nelze příliš využít ani v praxi ani při výuce
- Formální stránka:**
1. Výborná
  - 2. Velmi dobrá**
  3. Přijatelná
  4. Nevyhovující

Jazyková stránka:

1. Stylistika a) výborná  
b) **velmi dobrá**  
c) dobrá  
d) nevyhovující

2. Gramatika a) výborná  
b) **velmi dobrá**  
c) dobrá  
d) nevyhovující

Kontrola plagiátorství v systému STAG: a) **práce dle posouzení není plagiát**  
b) práce dle posouzení je plagiát

Slovní hodnocení v případě výskytu podobnosti BP s jinými texty (v systému STAG):

% shody:

Zdůvodnění shody:.....

Zásadní připomínky k bakalářské práci:

1. **nemám**
2. mám tyto:

.....

Slovní hodnocení dle struktury práce (vyjádřete se prosím k jednotlivým částem práce: teoretická část, metodologie, výsledky, diskuze, závěr):

Teoretická část obsahuje dvě části, první je zaměřena na výživu, kde je obecně popsána vždy konkrétní živina a dále zmíněn význam, resp. množství ve výživě při sportu. Další část popisuje extrémní překážkové běhy, kde jsou podrobně, možná až nadbytečně, popsány různé závody apod. téměř celá část o výživě je vytvořena z informací z několika málo zdrojů, také jsou uváděna spojení jako „studie ukazují“ apod., ale není zcela zřejmé jaké, příp. zda tato formulace byla převzata ze zdroje odkud autorka čerpala. Z hlediska praktické využitelnosti práce by jistě bylo přínosné také uvést bližší a konkrétnější informace o nutrientech a potravinách a jejich konkrétním zařazování do jídelníčku tak, aby pomocí nich mohl být zlepšen sportovní výkon.

Cíl práce je definován, výzkumné otázky uvedeny. Autorka popsala výzkumný soubor. Dále uvedla, jak sbírala data a jak hodnotila změnu výkonnosti v souvislosti s výživou.

V praktické části je vždy popsán respondent, je uveden týdenní jídelníček a informace o zastoupení živin. Výzkumná část byla realizována pomocí experimentu s respondenty, což je jistě velmi zajímavé. Pro zobecnění by musel být počet respondentů vyšší.

Diskuse je spíše shrnutím práce než diskusí, v níž by byla zjištěná data srovnávána s jinými zjištěními. Stejně tak by diskuse mohla být delší, ovšem právě pro porovnání dat s jinými. V závěru jsou uvedeny odpovědi na výzkumné otázky.

I přes malý počet respondentů jsou zjištění zajímavá a opravdu mohou vést k tomu, že by se někteří sportovci začali více zajímat o výživu a možnost skrze stravu i zlepšit svůj výkon. Zároveň ale mohlo být dat více využito, a to i např. uvést i koncová měření na InBody, aby bylo možné srovnat změny apod.

Práce splňuje základní požadavky kladené na tento typ prací, a proto ji doporučuji k ústní obhajobě:

1. ano

2. ne

Navrhovaná klasifikace:

1. výborně

2. velmi dobře

3. dobře

4. nevyhověl

Otázka k ústní obhajobě práce:

1. Na základě čeho jste stanovila faktor tělesné aktivity (pro stanovení celkové energetické potřeby) u jednotlivých respondentů?
2. U prvních dvou respondentů uvádíte zastoupení živin v jídelníčku 50 % sacharidů, 25 % tuku a 25 % bílkovin, níže pak, že zastoupení bylo 50:20:30. Je to tedy tak, že první hodnoty byly Vámi zvolené jako cílové, ale při tvorbě jídelníčku jste došla k jinému zastoupení živin?
3. V teoretické části jste uváděla doporučení příjmu bílkovin, shodují se tato teoretická východiska a Vámi zvolené množství v jídelníčcích?

Datum: ... 21.5.2021 ...

Podpis vedoucího bakalářské práce..... Šimková .....