

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: **Daniela Krčová**

Studijní obor: **Nutriční terapeut**

Oponent bakalářské práce: **Doc. MUDr. Pavel Kohout, PhD.**

Katedra/ústav: **Ústav laboratorní diagnostiky a veřejného zdraví (ULZ)**

Název bakalářské práce: **Bílkoviny ve výživě kondičních kulturistů**

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 tradiční
5. 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. Slabá, zastaralé prameny

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

Zásadní připomínky k bakalářské práci:

1. ☒ nemám
2. mám tyto:

.....
.....
.....

Další hodnocení:

.....
..... viz přelom
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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:

.....
..... viz přelom
.....
.....
.....
.....

Datum: 31/5 2016

Podpis oponenta bakalářské práce



OPONENTSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Daniela Krčová: **Bílkoviny ve výživě kondičních kulturistů**

Oponent – doc MUDr Pavel Kohout, PhD

Hodnocení:

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit příjem bílkovin ve výživě kondičních kulturistů, jak z diety, tak z dietních suplementů.,

Teoretická část je zpracována velmi dobře, shrnuje poznatky o složení a metabolismu bílkovin, jejich zdrojích, kvalitě bílkovin, mapuje i dostupné dietní suplementy. Dále velmi dobře komentuje dietní doporučení pro kulturisty a složení diety pro jednotlivá období tréninkového procesu

Praktická část se rozděluje na kvalitativní a kvantitativní výzkum, kdy v první části odpovídali respondenti na dotazy týkající se konzumace potravin a suplementů s vysokým obsahem bílkovin, ve druhé části 13 respondentů zaznamenalo svůj 7 denní jídelníček, ve kterém byla hodnocena spotřeba bílkovin s ohledem na doporučení a různorodost jídelníčku a obsah dalších důležitých složek stravy.

Jedinou výraznější připomínkou je užívání hovorového stylu v praktické části – především vyhodnocením jídelníčků jednotlivých respondentů, závěr je poměrně velmi rozsáhlý, Naopak vyzdvihnout bych chtěl velké množství užití literatury včetně zahraničních zdrojů.

Studentka v bakalářské práci splnila cíle, které si zvolila, práce je velmi užitečná a podrobně zpracovává zvolené téma, lze ji rozhodně využít ke zlepšení povědomí kulturistů o dietě a potřebě bílkovin, výsledky práce jistě autorka využije i ve své praxi fitness trenérky. Prokázala schopnost samostatné práce, včetně práce s nutričním softwarem. Daniela Krčová tak splnila podmínky umožňující obhájení bakalářské práce.

Otázky:

1. Jaké jsou nejbohatší zdroje bílkovin v rostlinné říši- výhody a nevýhody jejich konzumace?
2. Jaká jsou rizika vysoké konzumace bílkovin?
3. Jaká jsou rizika příjmu anabolických steroidů a co byste doporučila v prevenci příjmu dietních suplementů kontaminovaných anaboliky?

Doc MUDr Pavel Kohout, PhD

