



POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno studenta: Nikola Tesařová

Název práce: Vliv paleo stravy na výkonnost v crossfitu

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Cíl práce: Zjistit vliv stravovacího systému paleo na celkovou výkonnost organismu při cvičení crossfit, dále také zjistit vliv na složení těla s ohledem na množství tuku a svalstva.

Povinná kritéria hodnocení práce	Stupeň hodnocení			
	1	2	3	4
Vymezení cíle a jeho naplnění	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Náročnost tématu na teoretické znalosti	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Náročnost tématu na praktické dovednosti	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adekvátnost použitých metod, způsob jejich použití	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hloubka a správnost provedené analýzy	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Práce s literaturou	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Logická stavba a členění práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jazyková a terminologická úroveň	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formální úprava a náležitosti práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vlastní přínos studenta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Využitelnost výsledků práce v teorii (v praxi)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dílčí připomínky a náměty:

Autorka se v práci zabývá zajímavým a aktuálním tématem vlivu stravy na výkon (ne "vzájemným vlivem", jak uvedla na str. 29). Probandky se věnují crossfitu, bylo by dobré uvést příklad konkrétního crossfitového tréninku. Dále se nabízí otázka, jaká byla motivace probandek pro "striktní dodržování" paleo stravy, jak autorka uvádí. Co se týče použitých testů, autorka nepopisuje, zda např. u tabata sit ups probíhala kontrola, zda se nezvedá pánev nebo nedochází k přílišnému prohnutí v bederní oblasti páteře, stejně tak u max push jerk kontrola prohnutí v bedrech. Bylo by také zajímavé, nad rámec BP, v re-testu zjistit, jakých výsledků by probandky dosáhly k s časovým odstupem po skončení experimentu. dodržují i nadále zásady paleo stravy nebo se vrátily k běžnému stravovacímu režimu?

Autorka v diskuzi zmínila, že vzhledem k tomu, že crossfit je poměrně novou formou cvičení v oblasti fitness, není mnoho literatury k tomuto tématu v českém jazyce a že bylo nutné překládat dostupné články z angličtiny. V seznamu literatury ale žádná zahraniční literatura uvedena není. Co se týče formální úpravy práce, doporučila bych držet se počtu řádků na stránku v rozmezí 30 - 35, tak jak je pro BP doporučeno (zde je 24 - 25, ne str. 28 jsou potom zbytečně pouze 2 řádky na celé stránce) a nepoužívat 1. os. j. č. (vyjma úvodu).

Celkové posouzení práce a zdůvodnění výsledné známky:

Autorka zvolila vhodné téma bakalářské práce, v návaznosti na studium oboru sportovní management. Dané téma je komplexně zpracováno, zabývá se problematikou paleo stravy a jejím vlivem na výkonnost z pohledu cvičení crossfit a vybrané indikátory složení těla (tuk, svaly). Teoretická východiska jsou stručná a věcná, v logické návaznosti na problém. Oceňuji, že autorka pracovala s vybranými ženami v praxi, provedla experimentální případovou studii. Testovala 3 osoby + 1 kontrolní. BP je zpracována s využitím vhodně zvolených metod. U věcně podstatné významnosti rozdílu by ale kritérium na základě odborných posudků mělo být nastaveno vzhledem ke stanoveným pracovním hypotézám, tedy k H1) u kolika z celkového počtu indikátorů výkonu v crossfitu (z celkových 6 testů, ne z 9, jak autorka uvedla, neboť 9 zahrnuje jak výkon, tak složení těla) zlepšit a k H2) u kolika z indikátorů složení těla se očekává zlepšení. Jako kritérium pro jednotlivé indikátory složení těla by bylo vhodnější použít množství tuku nebo svalů v %, vzhledem k tomu, že startovací hodnoty mohly být u každé probandky jiné.

Co se týče struktury, práce obsahuje všechny náležitosti, je velmi přehledná a snadno se v ní orientuje. Data, která autorka získala a zpracovala mohou být přínosná pro danou oblast a přispět ke zkvalitnění tréninku.

Po jazykové stránce a formální stránce práce splňuje požadavky kladené na BP. Autorka ale zapomněla doplnit datum odevzdání práce a podpis. Autorka zpracováním zvoleného tématu prokázala schopnost využít své odborné kompetence v oboru sportovní management.

Práci doporučuji k obhajobě.

Otázky pro diskusi:

1. Připravte si rozvahu faktorů, které mohou ovlivňovat pohybový výkon (a tím i výsledek testů).

Navržená výsledná známka: výborně - velmi dobře (podle výsledku obhajoby)

V Hradci Králové, dne 20. 5. 2015

podpis vedoucího práce