Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno studenta: Nikola Tesařová

Název práce: Vliv Paleo stravy na výkonnost v CrossFitu

Autor posudku: Mgr. Petr Hruša, Ph.D.

Cíl práce: Zjistit vliv Paleo stravy na změnu poměru svalové hmoty a tuku v těle a zvýšení výkonnosti při pravidelném crossfit tréninku.

Povinná kritéria hodnocení práce	**Stupeň hodnocení** (známka)			
	1	**2**	**3**	**4**
Práce svým zaměřením odpovídá studovanému oboru	☒	☐	☐	☐
Vymezení cíle a jeho naplnění	☐	☒	☐	☐
Zpracování teoretických aspektů tématu	☐	☒	☐	☐
Zpracování praktických aspektů tématu	☒	☐	☐	☐
Adekvátnost použitých metod, způsob jejich použití	☒	☐	☐	☐
Hloubka a správnost provedené analýzy	☐	☒	☐	☐
Práce s literaturou	☐	☒	☐	☐
Logická stavba a členění práce	☐	☒	☐	☐
Jazyková a terminologická úroveň	☒	☒	☐	☐
Formální úprava a náležitosti práce	☐	☒	☐	☐
Vlastní přínos studenta	☒	☐	☐	☐
Využitelnost výsledků práce v teorii (v praxi)	☒	☐	☐	☐

Dílčí připomínky a náměty:

Tato BP je svým obsahem velice zajímavá a svým způsobem ojedinělá. V kapitole Úvod mi chybí pro čtenáře vysvětlení pojmu Crossfit, což jsem našel až na str. 10, aby čtenář ihned věděl, o jaký druh sportu se jedná. V teoretických východiscích jsem našel několik nedostatků týkajících se použitých zdrojů. Str. 2 u přímé citace chybí odkaz na stranu, ze které je citace provedena, na str. 3, 4, 24, 25, 26 a 27 chybí u tabulek použitý zdroj, u kapitol 1.1.6 - 1.1.8 není uveden žádný zdroj, tentýž problém je u Crossfitu. Na straně 13 je uvedena publikace Dyrová a Leptáková (2008) a v použité literatuře se uvádí Lepková, což je asi překlep. Podobně na str. 14 je uveden u autorů Dovalila a Periče jiný rok, než je v seznamu literatury. Nicméně tato část je velice jednoduše a přehledně zpracována a

poukazuje na Paleo stravu v obecné rovině. V této části nejsou informace, které by se nevztahovaly ke zvolenému tématu.

Cíl práce je přesněji napsán v zadání práce než v práci samotné, kde je v cíli spíše tvrzení, tedy hypotéza. Asi by bylo vhodnější zvolit vědeckou otázku než psát hypotézy, když byly pouze 4 testované osoby. V Metodice u popisu zkoumaného souboru mi chybí informace o tom, z kolika atletů si autorka BP vybírala vzorky. Také informaci o tom, zda se jednalo o náhodný či záměrný výběr by bylo vhodné zařadit. Autorka se v této části nevyvarovala použití 1. pádu jednotného čísla. U popisu jednotlivých testů opět nejsou uvedeny zdroje použití. V podkapitole 3.3.4 autorka píše o stanovení kritérií pro věcnou významnost pomocí rozhovoru se dvěma trenéry. Chybí mi způsob určení míry zlepšení ve smyslu trenér 1 řekl u testu 1 11 opakování a trenér 2 13 opakování, stanovili jsme míru zlepšení aritmetickým průměrem. Pochybuji, že by se oba trenéři shodli u 7 testů na míře zlepšení. Na druhou starnu oceňuji pokus autorky o výzkum sice s malým vzorkem, ale prokázala zájem o danou problematiku.

Celkové posouzení práce a zdůvodnění výsledné známky:

Tato práce odpovídá svým pojetím a úpravou práce požadavkům na závěrečné bakalářské práce. Formální a jazyková stránka práce jsou vyhovující. Formální požadavky na bibliografické citace odkazů v textu jsou splněny. Referenční seznam je ve shodě s normou.

Práci doporučuji k obhajobě.

Otázky pro diskusi:

Jaký je vztah autorky k atletice?
Kdo sestavil týdenní tréninkový plán a jídelníček, které jsou uvedeny v přílohách?
Byla Paleo strava součástí vědecké skupiny už před testováním?
Uveďte přibližně cenu jídel z jídelníčku za týden.
Jak u testovaných osob probíhala kontrola jídelníčku, příp. máte zpětnou vazbu o jeho dodržování?

Navržená výsledná známka: velmi dobře

V Hradci Králové**, dne** 20. 5. 2015

podpis