

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá vlivem výplachu úst sacharidovým roztokem, tzv. „carbohydrate mouth rinse“ (dále jen „CMR“), na vytrvalostní výkon. CMR je považován za jednu z efektivních nutričních strategií zvyšující vytrvalostní výkon v trvání od 30–90 minut. Cílem této práce bylo zjistit, zda CMR může zlepšit výkon v rámci běžického třicetiminutového testu s výběrem vlastního tempa při stanovené míře vnímaného úsilí. A to bez významného předešlého ovlivnění nutričního statusu. Uskutečněna byla dvě testovací měření – s využitím CMR a bez něj. Porovnávány byly v první řadě hodnoty uběhnuté vzdálenosti za stanovený čas, dále také míra subjektivních pocitů během výkonu ve smyslu libosti či nelibosti pomocí škály „Feeling Scale“ (dále jen „FS“) a hodnoty tepové frekvence (dále jen „TF“). Při stanovených podmínkách se ergogenní efekt CMR neprokázal, naopak u 6 z celkově 8 testovaných, byl výkon s CMR v porovnání s výkonem bez CMR horší. Lepší pocity libosti uvedlo, z určité míry, pět jedinců, rozdíly však byly minimální. Nepatrné odlišnosti v rámci TF byly naznačeny pouze v případě hodnot průměrné TF, kdy u šesti jedinců byly naměřeny vyšší hodnoty. Obecně vzato se však neprokázalo, že by CMR měl na hodnoty TF významný vliv. Pro vhodné zařazení CMR do praxe velké skupiny vytrvalostních sportů bude třeba dalších vědeckých prací, které budou provedeny na velkém výzkumném souboru, budou imitovat soutěžní zatížení a budou se zabývat více praktickou stránkou aplikace CMR.