

UNIVERZITA KARLOVA  
1. lékařská fakulta  
Ústav tělovýchovného lékařství 1. LF UK a VFN  
Salmovská 5, Praha 2, 120 00

---

**Posudek vedoucího bakalářské práce v oboru Nutriční terapeut**

**Název bakalářské práce:** Vliv užití sacharidového roztoku metodou „mouth rinse“ na vytrvalostní výkon

**Autor práce:** Mgr. Jan Stuparič

**Vedoucí práce:** Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

**Oponent práce:**

**Akademický rok:** 2020/2021

**Posudek**

Práce je logicky členěna a její struktura je adekvátní.  
Abstrakt a klíčová slova odpovídají obsahu práce.

**Volba tématu**

Přístup autora k zadanému tématu i postup zvolený k řešení byl adekvátní. Téma hodnotím jako aktuální a jako středně obtížné. Originalitu vlastního tématu hodnotím kladně.

**Teoretická část**

Bakalářská práce (BP) 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. Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda se ergogenní efekt CMR projeví při třicetiminutovém běžeckém testu s vlastním výběrem tempa a při stanovené míře úsilí, bez významného předešlého ovlivnění nutričního stavu. Druhým cílem bylo zjistit, zda má CMR během výkonu vliv na pocity potěšení ze sportovní aktivity. Posledním cílem bylo zjistit, zda CMR může ovlivnit hodnoty tepové frekvence. Autor formuloval výzkumné otázky správně a jednoznačně.

**Formální stránka**

Autor čerpal ze 70 (!) odborných zdrojů českých i zahraničních autorů klasických i internetových zhruba ana partes. Použité literární zdroje autor cituje správně. Student velmi dobře formuluje své myšlenky a logické postupy. Jazyková výbava a způsob vyjadřování autora splňují požadavky kladené na bakalářskou práci beze zbytku. V BP je zahrnuto 10 tabulek a 6 grafů ve standardní kvalitě provedení, které velmi dobře dokreslují zkoumanou problematiku.

**Praktická část**

Cílem této experimentální studie bylo zjistit, zda CMR může zlepšit výkon v rámci běžeckého třicetiminutového testu s výběrem vlastního tempa při stanovené míře vnímaného úsilí. A to bez významného předešlého ovlivnění nutričního stavu. Za daných podmínek se ergogenní efekt CMR neprokázal, naopak u 6 z celkově 8 testovaných, byl výkon s CMR v porovnání s výkonem bez CMR horší.

CMR za zlepšení výkonu nezpůsobil a jeho ergogenní potenciál se tak neprokázal. Na základě malých rozdílů nelze jednoznačně potvrdit, že by CMR zvyšoval míru prožívaných pocitů libosti v průběhu pohybové aktivity. Byl naznačen mírný trend zvýšení hodnot průměrné TF při testu s aplikací CMR. Hodnoty TF byly u těchto probandů vyšší v průměru o 4,5 úderů za minutu. Takové rozdíly spíše naznačují, že CMR významně TF neovlivňuje.

Autor v Diskusi (3 normostrany) porovnává výsledky své studie se studii jiných autorů na stejné nebo podobné téma, což vysoce oceňuji. BP se tak velmi přibližuje standardním vědeckým pojednáním a bude tak velmi přínosné pro samotného studenta, pokud se bude chtít ve svém oboru věnovat i vědecké problematice. Na všechny položené otázky podává autor v Závěru odpověď. Stanovené cíle práce byly splněny. Rovněž Závěr BP je formulován logicky a přehledně.

### **Přílohy**

V celkem 9 přílohách nalezneme Borgovu škálu RPE, Feeling Scale, Physical Activity Readiness Questionnaire, 3 ilustrativní obrázky, dotazník a seznamy tabulek, obrázků a grafů a 1 sport-testerový záznam TF při testu s CMR. Přílohy jsou zpracovány v odpovídající kvalitě.

**Doporučení / nedoporučení k obhajobě:** Doporučuji práci k obhajobě.

**Práci klasifikuji stupněm: výborně**

V Praze dne 9.5.2021

vedoucí bakalářské práce  
**Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.**