

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce je zaměřena na vliv a dopady suplementace kreatinem na sportovní výkon a neuroplasticitu jedince. Cílem je ověření vlivu kreatinu na vybrané aspekty pohybových aktivit a s tím souvisejících kognitivních výkonů. Presentovaná rešerše poskytuje částečný přehled literatury a vybraných předchozích výzkumů vztahujících se k tomuto tématu a experimentů prováděných v této oblasti. Práce nabízí dílčí pohled a experimentálně ověřuje, zda suplementace kreatinem zjednodušuje zapamatování a následné předvedení gymnastické pohybové skladby na prostných po týdnu užívání kreatinu. Cílem předkládané studie je objasnit vztah mezi kreatinem, pohybem a pamětí, přispět k lepšímu porozumění účinků, jimiž kreatin může ovlivnit sportovní a kognitivní funkce, a nabídnout podněty pro další související výzkum.

KLÍČOVÁ SLOVA

doplňky stravy, kognitivní funkce, neuroplasticita, gymnastika, prostná