

Danilo Bojanic,

Ivan Vasiljevic,

Jovica Petkovic,

Aldijana Muratovic

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje (Nikšić, Crna Gora)

ZNANJE SPORTISTA O REDUKOVANOJ SPORTSKOJ ISHRANI

Uvod

Decenije istraživanja podržavaju teoriju da od kada postoje sportska takmičenja prisutno je pitanje šta jesti i piti da bi se poboljšao sportski rezultat. Optimalna ishrana može da smanji zamor muskulature i omogućava sportisti koji je duže pod trenažnim opterećenjem i takmiči se, da se brže oporavlja (Lin i Lee, 2005). Sportska ishrana ima direktan uticaj na trenutno fizičko stanje organizma, odnosno fizička priprema sportista zavisi i od nutritivnog statusa angažovanog sportiste (Beals i Manore, 1998). Prema većini istraživanja sprovedenih u svijetu sportisti najviše informacija dobijaju od svojih trenera kada je u pitanju sportska ishrana, a pogotovo od trenera koji se bave kondicionim treningom (Burns, Schiller, Merrick & Wolf, 2004). Ne postoji samo jedan plan ishrane koji će doprinijeti poboljšanju takmičarske sposobnosti. U planiranju modela ishrane treba uzeti u obzir energetske potrebe, makronutritivni sastav namirnica, unos mikronutrijenata i balans tečnosti sportiste. Cilj ovog istraživanja je utvrđivanje znanja aktivnih sportista o redukovanoj sportskoj ishrani.

Metod

Uzorak ispitanika bio je sastavljen od 60 profesionalnih sportista iz Crne Gore (fudbal, košarka i džudo). Znanje o redukovanoj sportskoj ishrani utvrđeno je putem odgovarajućeg standardizovanog anketnog upitnika koji je preuzet i modifikovan (Matković, Knjaz, Cigrovski 2006). Upitnik je bio koncipiran tako da se utvrdi znanje sportista o redukovanoj sportskoj ishrani, o sastojcima koji su neophodni da bi se obezbijedila dovoljna količina energije za trening i takmičenja, o dodacima ishrani, obrocima prije takmičenja kao i dehidraciji i rehidraciji za vrijeme treninga i takmičenja. Anketa je bila anonimna. Dobijeni podaci su obrađeni statističkim postupcima, pomoću statističkog paketa STATISTICA kojim je dobijen uvid u kvantitativne i kvalitativne vrijednosti istraživanja.

Rezultati

U tabeli 1. prikazan je anketni upitnik sa pitanjima na koja su ispitanici dali svoje odgovore kao i odnos tačnih i netačnih odgovora. Kada se sagledaju rezultati u cjelini, može se zaključiti je da je znanje sportista o sportskoj ishrani na zadovoljavajućem nivou. Od ukupno 1200 odgovora, ostvareno je 787 tačnih odgovora, odnosno 65,5%. Međutim kada se pogledaju pojedinačni odgovori onda se zadovoljstvo zbog relativnog

visokog procenta gubi jer se uočavaju veliki propusti o vrlo bitnim pitanjima vezanim za sportsku ishranu.

Tabela 1. Anketni upitnik sa tačnim odgovorima i odnosom tačnih i netačnih odgovora

Pitanja koja su bila ponuđena ispitanicima u anketnom upitniku	Tačni odgovori	Odnos tačnih i netačnih odgovora
1. Proteini su glavni izvor energije?	N	23 - 37
2. Prekomjieran unos proteina hranom opterećuje rad bubrega i jetre?	T	39 - 21
3. Sportistima je potrebno 3 puta više proteina od netreniranih osoba?	N	16 - 44
4. Sportistima je potrebno više ugljenih hidrata od netreniranih osoba?	T	48- 12
5. Žeđ nije adekvatan pokazatelj potrebe za vodom tokom vježbanja?	T	26 - 34
6. Tečnost se mora unositi prije, za vrijeme i poslije takmičenja?	T	47 - 13
7. Preskakanje obroka je opravdano kada se želi postići brzi gubitak težine?	N	43 - 17
8. Brzi gubitak tjelesne težine s jako restriktivnom dijetom može negativno uticati na sportsko izvođenje?	T	48 - 12
9. Gubitak težine restriktivnim kratkotrajnim dijetama najvećim je dijelom posljedica gubitka tečnosti?	T	42 - 18
10. Nedostatak kalcijuma može uzrokovati prelom kostiju (fraktura) i osteoporozu?	T	48 - 12
11. Unos mješavine različitih aminokisjelina može izazvati nutritivni disbalans – višak jedne aminokisjeline utiče na drugu?	T	30 - 30
12. Citrusi (limun, narandža) su jedini izvor vitamina C u hrani?	N	41 - 19
13. Obrok poslije takmičenja važan je samo ako je sportista gladan?	N	42 - 18
14. Uravnotežena ishrana važna je samo prije takmičenja?	N	49 - 11
15. Posljednji čvrsti obrok treba pojesti 3-4 sata prije takmičenja?	T	43 - 17
16. Nadoknadu tečnosti i ugljenih hidrata treba započeti neposredno poslije takmičenja?	T	41 - 19
17. Nemoguće je pobijediti bez suplemenata?	N	47 - 13
18. Voće i povrće su dobar izvor vitamina i minerala?	T	56 - 4
19. Velike doze vitamina i minerala mogu biti opasne po zdravlje?	T	28 - 32
20. Vitaminu i minerali su izvor energije?	N	16 - 44

Diskusija

Analizirajući i upoređujući rezultate istraživanja (Matković, Knjaz & Cigrovski, 2006) koji su na uzorku od 56 trenera košarke i skijanja, dobili 77,8% ispravnih odgovora i istraživanja (Vasiljević, Bojanić, Petković i Muratović, 2014) od 30 licenciranih trenera iz Crne Gore (fudbal, rukomet, košarku, odbojku, tenis i atletika) na uzorku dobili 78,1% tačnih odgovora. Uvidom u rezultate našeg istraživanja, jasno je da su odgovori koji su dobijeni kada su u pitanju sportisti, sa manjim procentom tačnih odgovora u odnosu na sportske trenere. Uvidom u dobijene rezultate našeg istraživanja, više je nego jasno da sportisti pokazuju manji nivo znanja kada je u pitanju redukovana sportska ishrana, u odnosu na sportske trenere. Sagledajući pojedinačne odgovore, zabrinjavajuće djeluje podatak da jedna trećina anketiranih ima izuzetno nizak nivo znanja o proteinskoj ishrani i smatra da su proteini glavni izvor energije, a još više to što gotovo 75 % ispitanika ne poznaje metabolizam proteina. Ako se uzme u obzir činjenica da sportisti često koriste aminokiseline kao dodatak ishrani, bilo bi za očekivati da osobe koje savjetuju uzimanje takvih dodataka znaju i o problemima ili negativnim pojavama koje mogu ugroziti zdravlje sportista. Međutim ispitivani sportisti pokazali su što je i očekivano da znaju pravilno rasporediti obroke i tečnosti prije, u toku i poslije treninga i takmičenja, ali nažalost nešto više od polovine anketiranih sportista ne zna da žeđ nije adekvatan pokazatelj potrebe za vodom tokom vježbanja. Kad je riječ o vitaminima i mineralima koji se vrlo često koriste kao dodatak u ishrani sportista anketirani sportisti su pokazali dosta visok nivo informisanosti, što je bilo i očekivano. Ipak, zabrinjavajući podatak je da približno 75% anketiranih sportista misli da su vitamini i minerali izvor energije. Vitamini i minerali sami po sebi nijesu izvor energije i nemaju energetska vrijednost kako se ponekad pogrešno misli. Svake sekunde u tijelu se zbiva na hiljade hemijskih procesa koji nam omogućavaju da mislimo, osjećamo, vidimo, čujemo, pokrećemo se i drugo. Za sve te procese potrebni su nam vitamini i drugi makro i mikro sastojci (ugljeni hidrati, proteini i masti). Bez dovoljnih količina tih sastojaka u tijelu nastaju brojni poremećaji koji mogu uzrokovati čak i teška oboljenja.

Zaključak

Kada se sagledaju rezultati u cjelini, može se zaključiti da je znanje sportista o redukovanoj sportskoj ishrani na zadovoljavajućem nivou. Od ukupno 1200 odgovora, ostvareno je 787 tačnih odgovora, odnosno 65,5%., međutim kada se pogledaju pojedinačni odgovori onda se zadovoljstvo zbog relativno visokog procenta ispravnih odgovora donekle gubi jer se mogu jasno uočiti značajni propusti u sveukupnom znanju i to o vrlo bitnim pitanjima vezanim za sportsku ishranu. Na osnovu svega navedenog zaključak je da bi svaki sportski kolektiv trebao da ima sportskog nutricionistu kako bi se propusti u sportskoj ishrani sveli na minimum jer u planiranju ishrane treba uzeti u obzir energetske potrebe, makronutritivni sastav namirnica, unos mikronutrijenata i balans tečnosti sportiste. Očuvanje i unapređenje zdravstvenog statusa, poboljšanje kondicije, redukcija masnih naslaga i postizanje optimalne tjelesne konstitucije, pražnjenje negativne energije, lakše podnošenje stresnih situacija su osnovni benefiti koji se

dobijaju redovnim treningom i optimalnom ishranom. Poznato je da su redovni treninzi i optimalna ishrana dva neraskidiva faktora i samo njihovom kombinacijom mogu se postići optimalni rezultati.

Literatura

Beals, K. A., & Manore, M. M. (1998). Nutritional status of female athletes with subclinical eating disorders. *J Am Diet Assoc*, 98, 419–425.

Burns RD, Schiller R, Merrick MA, Wolf KN (2004). Intercollegiate student athlete use of nutritional supplements and the role of athletic trainers and dietitians in nutrition counseling, 104, 246-249.

Matković B, Knjaz D, Cigrovski V. (2006). Znanje trenera o sportskoj prehrani, *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 21, 3-7.

Lin, W., & Lee, Y. W. (2005). Nutrition knowledge, attitudes, and dietary restriction behavior of the Taiwanese elderly. *Asia Pac J Clin Nutr*, 14(3), 221–229.

Vasiljevic, I., Bojanic, D. Petkovic, J., & Muratovic, A. (2014). Knowledge about sports nutrition coach. *Sport Mont*, 40,41,42 / XII, 126-131.

ATHLETES' KNOWLEDGE OF REDUCED SPORTS NUTRITION

Decades of research support the theory that when there are sports competitions there is also the question of what to eat and drink in order to enhance sports performance. Optimal diet can reduce fatigue, and allow athletes who train longer and compete to recovering faster (Lin and Lee, 2005). Nutritional status has a direct impact on the level of physical effect. In other words, the physical condition of preparation much depends on the nutritional status of persons engaged in sport (Beals and Manore, 1998). Methods: The sample was composed of 60 professional athletes from Montenegro (football, basketball and judo). Knowledge of reduced sports nutrition was tested by means of a standardized questionnaire. The questionnaire was designed to determine the knowledge of sports nutrition, the ingredients that are necessary in order to provide a sufficient amount of energy for training and competition, the dietary supplements, a meal prior to the competition as well as dehydration and rehydration during training and competition. Results: According to the results as a whole, it can be concluded that the professional athletes' knowledge of sports nutrition is at a satisfactory level. Out of 1200 responses 787 correct answers were achieved, or 65.5%. However, when looking at the individual responses then the satisfaction with the relative high percentage is not equal since we observed large gaps on very important issues related to sports nutrition. Discussion: By analyzing and comparing research results (Matkovic, Prince & Cigrovski, 2006), in a sample of 56 basketball and skiing coaches, 77.8% of correct answers were received. From a survey (Vasiljevic, Bojanic, Petkovic & Muratovic, 2014) of 30 licensed coaches from Montenegro (football, handball, basketball, volleyball, athletics and tennis) 78.1% of correct answers

were received. By looking into the results of our study, it is clear that the results indicate that athletes provided a lower percentage of correct answers in relation to sports coaches, which was expected.. If we take into account the fact that athletes often use a dietary supplement exactly as recommended by coaches, it would be expected that the people who advise taking these supplements should know about any problems.

„Vijesti“, 9. mart 2015.

SPORT I NAUKA: ŠESTI ČASOPIS CSA

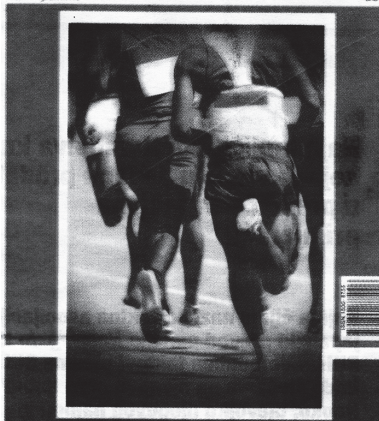
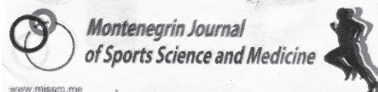
Cenzuru prošao i rad naših naučnika

Crnogorska sportska akademija izdala je šesti broj međunarodnog stručnog časopisa na engleskom jeziku, „Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine“. To je prvi od dva broja časopisa koje će izdavač objaviti u ovoj godini.

Martovski broj „Montene-

urednik i direktor Crnogorske sportske akademije, prof. dr **Duško Bjelica**.

A da je prisustvo „Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine“ u najprestižnijim svjetskim naučnim bazama magnet za naučnike i sa najprestižnijih univerziteta, potvrđuje podatak da je prvi



grin journal of sports science and medicine“, obuhvata pet radova međunarodnih autorskih timova, a ekskluzivnost i originalnost naučnih radova garantuje međunarodni urednički kolegijum eksperata sa svih kontinenata.

„Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine“ je odlično međunarodno pozicioniran. Najbolje je pozicioniran časopis iz Crne Gore, jer se nalazi u čak 30 svjetskih indeksnih baza. Spisak tih naučnih baza objavljen je na drugoj strani tek objavljenog šestog broja časopisa - ne bez ponosa je istakao glavni

rad u martovskom časopisu objavio tim stručnjaka sa Harvarda, Državnog univerziteta u Bostonu i Zagrebačkog univerziteta.

Aktuelnost i atraktivnost časopisa obezbijedili smo međunarodnim uredničkim kolegijumom. U njemu su naučnici sa svih univerziteta u okruženju, ali i iz SAD-a, Australije, Njemačke, Španije, Italije, Novog Zelanda, Južne Afrike, Poljske Ujedinjenih Arapskih Emirata, Irana...- objasnio je Bjelica i dodao da je i rad njegovog stručnog tima prošao strogu cenzuru za objavu u ovom izdanju.

S. Z.