

Dragan Klarić

Radio Budva

Vesna Vujačić

Fakultet za turizam i hotelijestvo, Kotor

SAZNANJA O PRAVILNOJ ISHRANI SPORTISTA U CRNOJ GORI

UVOD

Nauka danas igra ogromnu ulogu u pravilnom formiranju vrhunskog sportiste. Bez timskog rada nemoguće je napraviti vrhunski rezultat. Pored stručnog rada na trenažnom i kondicionom planu u ovom vremenu profesionalni timovi dobro obučениh stručnjaka vode brigu o vrhunskim sportistima i sportskim klubovima. Nutricionisti danas u vodećim svjetskim klubovima zauzimaju vidno mjesto. Ishrana sportista je jedna od najmlađih, najsavremenijih, vjerovatno i najatraktivnijih medicinskih disciplina. Nutricionistički programi vrhunskih sportista, pogotovo državnih reprezentacija smatraju se službenim, državnim, tajnama.¹

Naučna saznanja o uticaju režima života i ishrane na povećanja psihofizičkih sposobnosti sportista doveli su do toga da vrhunski sportista danas ima svog nutricionistu, a svakodnevni obroci kompjuterski se proračunavaju i do najsitnijih detalja uklapaju. Mnogi pod pojmom ishrane sportista prvenstveno vide upotrebu mineralno-vitaminskih i drugih suplemenata, dozvoljenih pa i onih drugih. U trku se uključila i svjetska farmaceutska industrija sa gotovo svakodnevnim novim preparatima, koji su, nažalost jedino sigurna garancija njihovog profita.

Na udaru su oni najmlađi koji maštaju o putu do zvijezda, zato neprestalnom argumentovanom edukacijom moramo uticati na svijest mladog čovjeka, ukazujući mu na sve opasnosti koje donosi doping, a istovremeno ga učiti svim tajnama sportskog puta ka postizanju vrhunskih rezultata.

1. METOD ISTRAŽIVANJA

Sprovedena istraživanja u svijetu pokazala su da sportisti najviše informacija o načinu ishrane dobijaju od trenera.² Polazeći od tog saznanja izvršili smo istraživanje o stavovima crnogorskih trenera o pravilnoj ishrani sportista. Uzorak

¹ Dr. Živić, (2006)- Ishrana, pregledi i testiranje sportista, Novi Sad.

² B. Matković, D. Knjaz, V. Cigrovski (2006)- Znanje trenera o sportskoj prehrani, Hrvatski športski medec. Vjesnik br. 21 srt. 3-7

ankete bio je sastavljen od dvadeset trenera (N=20). Da bi došli do što tačnijih podataka anketirali smo vodeće: odbojkaške, košarkaške, fudbalske, vaterpolo, rukometne trenere, kao i bokferskog, boćarskog, ritmičko-gimnastičarskog, džiu-džicu, fitnes i kondicionog trenera, od čega 11 selektora ili trenera reprezentacija Crne Gore.

Sa željom da saznamo koliko su sportisti upoznati o pravilnoj ishrani, važnom segmentu njihovog sportskog i ne samo sportskog života, anketirali smo odbojkaše i vaterpoliste „Budvanske rivijere“, fudbalere „Mogrena“, „Petrovca“ i košarkaše „Mogrena“. Podatak da u anketiranim klubovima igra više od polovine igrača koji su stigli iz drugih klubova poslužilo nam je da dođemo do približno tačnog saznanja o edukovanosti sportista o pravilnoj ishrani i u širem regionu. Uzorak ankete sastavljen je od 74 sportista, 10 vaterpolista, 10 odbojkaša, 42 fudbalera, 12 košarkaša, od igrača koji igraju u najjačim ligama Crne Gore (N=74).

Stavove trenera i znanje sportista o pravilnoj ishrani sportista provjerili smo pomoću odgovarajuće ankete. Anketiranim trenerima i sportistima prije popunjavanja ankete objašnjen je cilj istraživanja i način odgovaranja na pitanja. Ispunjavanje upitnika bilo je anonimno.

Dobijeni podaci iz ankete sprovedene među sportistima obrađeni su odgovarajućim statističkim postupcima, pomoću statističkog paketa STATISTIKA.

2. STAVOVI TRENERA U CRNOJ GORI O SPORTSKOJ ISHRANI

Neophodno je istaći veliku zainteresovanost trenera za ovu temu. Podatak da su svi anketirani izrazili želju da prisustvuju seminarima, predavanjima ili kursovima, na kojima bi se govorilo o pravilnoj ishrani sportista ukazuje na ozbiljnost ove teme u crnogorskom sportu.

Tabela 1.

1.	Stručna sprema koju imate.	VSS	VŠS	SSS
2.	Da li ste završili stručnu trenersku školu.	Da	Ne	
3.	Da li ste do sada pohađali seminar ili kurs na temu – „Ishrana sportista“.	Da	Ne	
4.	Ukoliko bi se organizovao seminar na pomenutu temu da li bi prisustvovali na njemu.	Da	Ne	
5.	Da li klub u kome radite ima stručno lice koje brine o ishrani sportista.	Da	Ne	
6.	Na koji način dolazite do saznanja vezanih za pravilnu ishranu sportista	Da	Ne	
7.	Da li na gostovanju sa ekipom putuje i nutricionista	Da	Ne	
8.	Da li prilikom donošenja odluke o izboru hotela na gostovanju pred takmičenje ulogu ima i kvalitet ishrane u hotelu.	Da	Ne	
9.	Koji hotel u Crnoj Gori preporučujete za pripreme sportista zbog kvalitetne i sportistima prilagodene ishrane.	Da	Ne	
10.	Koliko su vaši igrači edukovani o pravilnoj ishrani sportista.	Da	Ne	

Od 20 anketiranih trenera njih 18 završilo je visoku ili višu stručnu spemu (10 visoku + 8 višu). Tek pojedini od njih imali su priliku da se upoznaju sa pravilnom ishrano sportista (na studijama Fakulteta za fizičku kulturu i višim trenerskim školama). I pored toga jedanaest trenera (55%) nikada nije pohađao seminar ili kurs na temu ishrana sportista. Samo u pet klubova o ishrani igrača stara se stručno lice, najčešće klupski doktor. Dolazimo do zaključka da u preostalih 15 klubova o pravilnoj ishrani sportista brigu vode treneri.

Dvanaest anketiranih trenera (60%) odgovorili su da do novih saznanja o ishrani sportista dolaze čitanjem popularne štampe. Interesantno je istaći da se tri trenera, koji su bili vrhunski sportisti, pozivaju na znanja i iskustva stečena tokom igračke karijere. Jedino su dva trenera (10%) potvrdila da redovno prate stručnu literaturu.

Da se u klupskom sportu u Crnoj Gori nedovoljno vodi briga o pravilnoj ishrani igrača govori podatak da je samo jedan klub, dok je igrao najjaču evropsku ligu, na gostovanja vodio i nutricionistu.

Većina trenera (14) istakla je da se prilikom gostovanja njihove ekipe vodi računa o hotelu u kome je odgovarajuća ishrana za sportiste. Međutim, gotovo svi anketirani su odgovor na ovo pitanje povezivali sa finansijskom situacijom u klubu, koja je po pravilu veoma loša.

Analizom odgovora na postavljeno pitanje br. 10-tabela 1 (Koliko su vaši igrači edukovani o pravilnoj ishrani sportista) dobijen je podatak o stanju u crnogorskom sportu po ovom pitanju. Čak 11 trenera (55%) izjavilo je da su njihovi igrači slabo edukovani, dva trenera (10%) smatra da igrači koje treniraju imaju nedovoljno saznanja o pravilnoj ishrani, pet trenera (25%) odgovorili su da smatraju da su igrači iz klubova u kojima rade prosječno informisani, dok su samo dva trenera (10%) uvjereni da su sportisti koje treniraju dobro upoznati po pitanju pravilne ishrane.

3. KOLIKO SPORTISTI ZNAJU O PRAVILNOJ ISHRANI

Dnevni unos bjelančevina kod zdravih ljudi koji se ne bave sportom treba da iznosi 10-15% cjelokupnog dnevnog energetskeg unosa, dok se dnevni unos za sportiste preporučuje od 12-18%.¹ Na ovo pitanje anketirani sportisti dali su 54 netačnih odgovora (72,97%) što ukazuje na nedovoljno poznavanje energetske potrebe sportista.

1 M. Đorđević Nikić, (2002) - Ishrana sportista, Bibliografija, Beograd

Tabela 2.

		ODGOVORI	
		Ispravni Ukupno (vaterpolisti, odbojkaši, košarkaši, fudbaleri “Petrovca”, fudbaleri “Mogrena”)	Neispravni Ukupno
1. Kolike su dnevne potrebe organizma za ugljenim hidratima, 60% - 40%	60%	44 (7-8-6-13 -10)	28 (3-0-6-11 -8)
2. Bjelančevine su glavni izvori energije	N	19 (1-1-1-7 -9)	54 (9-8-11-17 -9)
3. Sportisti trebaju da unose 3 puta više bjelančevina od nespportista.	N	16 (2-2-0-7 -5)	57 (8-7-12-17 -13)
4. Žeđ nije adekvatan pokazatelj potrebe za vodom za vrijeme treninga.	T	31 (1-4-1-11-14)	43 (9-6-11-13 -4)
5. Tečnost se može unositi prije, za vrijeme i poslije takmičenja.	T	62(9-10-12-21-10)	12 (1-0-0-3- 8)
6. Preskakanje obroka je opravdano kada se želi postići brzi gubitak težine.	N	51 (8-10-12-7-14)	23 (2-0-0-17-4)
7. Čaj i kafa u kontrolisanim količinama štetni su za sportiste.	N	59 (9-9-10-15- 16)	15 (0- 0-2-9 -4)
8. Jako brzi gubitak težine s jako restriktivnom dijetom negativno utiče na sposobnost sportista.	T	68 (10-10-12-22-14)	6 (0-0-0- 2-4)
9. Najmanje 99% kalcijuma nalazi se u kostima i zubima.	T	51 (8-3-10-18 -12)	19 (0-5-2-6 -6)
10. Šta je anoreksija?			
11. Dnevni unos hrane sportista treba da bude raspoređen u koliki broj obroka, 5-3.	5	40 (7-6-11-7 -9)	34 (3-4-1-17 -9)
12. Jelo poslije takmičenja (treninga) važno je samo ako je sportista gladan.	N	52 (9-10-10-12 -11)	22 (1-0-2-12 -7)
13. Uravnotežena ishrana važna je samo prije takmičenja.	N	54 (10-9-9-16 -10)	20 (0-1-3-8 -8)
14. Pola sata prije spavanja poželjno je uzeti vitamine ili minerale.	T	32 (1-4-3-15 -9)	42 (9-6-9-9 -9)
15. Nemoguće je pobijediti bez suplemenata (dodataka ishrani).	N	47 (8-10-10-17 -2)	27 (2-0-2-7 -16)
16. Voće i povrće su dobar izvor vitamina i minerala.	T	70 (10-10-12-23-15)	4 (0-0-0-1 -3)
17. Velike doze vitamina i minerala mogu biti opasni po zdravlje sportista.	T	59 (7-7-9-18 -18)	15 (3-3-3-6 -0)

Sportisti moraju nadoknaditi tečnost izgubljenu za vrijeme treninga i takmičenja, ali s tim da se ne smije pretjerati. Uspostavljanje ravnoteže tečnosti organizma nakon aktivnosti izuzetno je značajan dio oporavka, a pogotovo cjelovitost i brzina ako se radi o turnirskom takmičenju.¹ Nažalost znatan broj anketiranih sportista, njih čak 43 (58,10%), ne zna da žeđ nije adekvatan pokazatelj potrebe za vodom za vrijeme treninga. Međutim, čak 83,78% anketiranih sportista odgovorilo je tačno, da ne treba zabraniti nadoknadu izgubljene tečnosti.

Najbolje znanje pokazano je u planiranju ishrane gdje su na pojedina pitanja dati tačni odgovori. Ipak, zabrinjava da 45,94 % anketiranih sportista smatra da dnevni unos hrane treba da bude raspoređen u tri obroka. Na pitanje: Šta je anoreksija (br.10-tabela 2) 19 sportista nije dalo uopšte odgovor, trinaest su netačno odgovorila, a ostali anketirani dali su približno tačne odgovore. Na pitanje: Pola sata prije spavanja poželjno je uzeti vitamine ili minerale (br. 14- tabela 2) i anketirani sportisti dali su 42 netačna odgovora (56,75%) što potvrđuje da su anketirani nedovoljno upoznati sa pravilnom ishranom sportista.

ZAKLJUČAK

Pravilna ishrana sportista sve više zaokuplja pažnju naučnika širom svijeta. Međutim i pored višegodišnjeg rada u mnogim svjetskim laboratorijama još nije sasvim razjašnjeno pitanje u kojoj mjeri u uslovima kada je obezbijeđena kvalitetna ishrana, specijalno odabrana ishrana može doprinijeti boljim sportskim rezultatima. To je izazov pred kojim se ne predaju timovi naučnih radnika. Među sportskim stručnjacima vlada opravdano mišljenje da je loša ishrana sportista, isto što i loš trening, pa i ne čude stremljenja po kojima su poznati svjetski nutricionisti postali veoma traženi među vrhunskim sportistima i bogatim klubovima. Mnogobrojna istraživanja provedena u svijetu upozoravaju da je pravilna ishrana sportista tabu tema u mnogim klubovima i to je saznanje pred kojim ne smijemo zatvoriti oči.

Sprovedeno istraživanje kod vodećih crnogorskih trenera pokazalo je improvizaciju u radu kada je u pitanju ishrana sportista, ali istovremeno i veliku zainteresovanost da se ozbiljnije i studioznije bave ovom problematikom

Od ukupno 1258 tačnih odgovora anketirani sportisti ostvarili su 755 ili 60,01% tačnih odgovora, odnosno u prosjeku po pojedinom pitanju 44 tačna odgovora uz raspon od 16 pa do 70 tačnih odgovora. Međutim kada se pogledaju odgovori na pojedina, za sportiste bitna pitanja, onda utisak o postotku tačnih odgovora donekle gubi na vrijednosti.

Pojedine razvijene zemlje prepoznale su sportski turizam kao neiscrpnu

¹ G. Domazet, (2006)- Pojedinačni indeksi ili šta jesti prije dužih trka, „Kometa“ Zagreb

mogućnost za produženje trajanja turističke sezone. Eminentni ugostiteljski objekti, pored uobičajnih ponuda neophodnih za smještaj i pripreme sportista, kao specijalnu ponudu nude i kvalitetnu ishranu prilagođenu sportistima. Prilikom planiranja odlaska na pripreme stručni štabovi vode računa o kvalitetu, prije svega prilagođenosti ishrane za njihove sportiste. Nažalost, sprovedena istraživanja u Crnoj Gori među trenerima, pokazala su nam da loša finansijska situacija u crnogorskim klubovima najčešće je odlučujući faktor prilikom odabira hotela. Podatak da većina trenera, koji najčešće odlučuju o mjestu gdje će se sprovesti pripreme, nema svoj jasan stav o ugostiteljskom objektu koji je prepoznatljiv po pružanju ishrane prilagođene sportistima ukazuje da i turistički radnici u Crnoj Gori još nijesu prepoznali značaj i ulogu ishrane prilagođene sportistima.

LITERATURA

1. Marina Đorđević Nikić (2002) *Ishrana sportista*, Bibliografija Beograd.
2. Dr. Piter Dž. D Adamo (1998) *Krvne grupe i ishrana*, FITCO, Novi Sad
3. (2002) *Osnovi medicine sporta*, Pokrajinski zavod za sport, Novi Sad
4. (2003) *Osnovi anatomije i fiziologija sporta*, Pokrajinski zavod za sport, Novi Sad
5. Bojan Matković, Damir Knjaz, Vjekoslav Cigrovski Zagreb (2006) *Znanje trenera o sportskoj prehrani*, Vjesnik, Zagreb.
6. *Ishrana sportista*, Savjetovalište za dijetetiku, Zagreb.
7. Goran Domazet (2006) *Pobjednički indeks ili šta jesti pre dužih trka*, Atletski klub „Kometa“, Zagreb.
8. Tvrtko Kale (2006) *Prehrana sportista*, www.tvrtkokale.tk
9. Marija Suzić-Tutoriće, Jelena Suzić, Sanja Mazić, Dejan Nešić, Ljiljana Šćepanović – *Značaj glikemijskog indeksa u ishrani zdravih ljudi*, Institut za fiziologiju Medicinski fakultet, Beograd.
10. Pokrajinski zavod za sport, Novi Sad – *Psihologija sporta*,
11. Dr. Živić – *Ishrana, pregledi i testiranje sportista*
12. R. Brdarić (1994) – *Biohemija sporta Skripta za VSS*

ABSTRACT

A regular nutrition is among the most important elements of the top-level sport. We equal bad nutrition to a bad training. The world scientific researches warn that planned and regular nutrition is unknown to many sport clubs. The same situation is in the Montenegrin sport. Still, Montenegrin coaches has shown willingness to learn about the planned and regular sport nutrition. Our poll has shown that the sportsmen in the five first-league clubs have modest knowledge about their own nutrition, its rules and norms.

Key words: *A regular nutrition, scientific, the montenegrin sport, our poll has shown that the sportsmen, modest knoweledge*