



Funded by  
the European Union

## PRIOPĆENJE ZA TISAK

### SAŽETAK

Projekt NUTRI-A bavi se problematikom zaštite sportaša, od opasnosti za zdravlje, prepoznavanjem i liječenjem poremećaja u prehrani, posebno mlađih dobnih skupina. Glavni cilj projekta je podizanje svijesti stručnjaka odgovornih za razvoj mladih sportaša, posebno trenera i drugih profesionalaca u sportskim klubovima i udrugama. Projektom se također žele educirati mladi sportaši o važnosti pravilne prehrane, kako bi zaštitili svoje zdravlje i postigli bolje sportske rezultate. Mnoga istraživanja pokazuju da poremećaji prehrane mogu imati pogubne učinke i na zdravlje i na performanse sportaša.

### OSNOVNI CILJEVI PROJEKTA

Poremećaji u prehrani, neredovita i nepravilna prehrana su u porastu osobito u mlađoj populaciji. Razvojem civilizacije, tehnologije i napretkom znanosti pojavljuju se novi oblici poremećaja prehrane poput *ortoreksije*. Ortoreksija je poremećaj koji je danas teško izbjeći, posebno kod mladih sportaša koji su pod sve većim pritiskom s različitih strana (mediji, treneri, klubovi, sportski savezi, roditelji). Ortoreksija je problem koji je u porastu u vrhunskom sportu i sportu općenito. Otkrivanje ortoreksije kod sportaša je otežano, jer se smatra da sportaš mora imati velika odricanja zbog vrhunskih sportskih postignuća. Poremećaji prehrane češći su kod sportaša koji koriste metode ekstremne kontrole težine (gladovanje,

povraćanje, zlouporaba diuretika i laksativa) koje imaju negativne posljedice na zdravlje. Ovakav način prehranbenih navika dovodi i do dehidracije i neravnoteže elektrolita te probavnih problema. Posljednje, ali ne i manje važno, diuretici i određeni dodaci prehrani mogu sadržavati nedopuštene tvari koje su pozitivne na doping test.

Cilj projekta je ukazati na problem poremećaja prehrane u sportu. Tijekom provođenja projekta obavljati će se procjena prehrane sportaša u sportskim klubovima koji sudjeluju u projektu s ciljem edukacije sportaša i zaštite njihovog zdravlja tijekom sportske karijere. Glavni cilj projekta je podizanje svijesti o ovom problemu među sportašima i stručnjacima odgovornim za razvoj mladih sportaša, posebno trenera i drugih profesionalaca u sportskim klubovima i udrugama.

### VAŽNOST PROJEKTA

Posebni ciljevi projekta su:

1. Procijeniti trenutnu situaciju poremećaja prehrane i RED-S kod sportaša,
2. Zaštititi sportaše od opasnosti za zdravlje educirajući ih o pravilnoj prehrani,
3. Podići svijest sportskih djelatnika educirajući ih o važnosti otkrivanja i rješavanja problema poremećaja prehrane i RED-S-a kod sportaša.

Ciljevi projekta postići će se opsežnom nutritivnom procjenom provedenom među 60 mladih sportaša oba spola, iz različitih



Funded by  
the European Union

sportova i klubova unutar tri države EU. Dobiveni rezultati će se analizirati te će se dobiti jasne smjernice za pristup dijagnostici i liječenju poremećaja prehrane.

Postavljeni ciljevi postići će se multidisciplinarnim pristupom projektnog tima, čiji članovi su stručnjaci iz područja sportske edukacije, prehrane, psihologije, medicine i sportske informacijske tehnologije. Konzorcij čine četiri organizacije, koje predstavljaju sportske klubove, neprofitnu organizaciju i sportsku tehnološku tvrtku, koje dolaze iz Slovenije, Češke i Hrvatske.

### INOVATIVNI ASPEKTI

- multidisciplinarni pristup,
- edukacija o prepoznavanju i prevenciji poremećaja prehrane kod sportaša i sportskih stručnjaka korištenjem suvremenih informacijskih i komunikacijskih alata (ICT) za daljnjo praćenje.

Brza, pouzdana i osjetljiva metrika ICT alata koji koriste umjetnu inteligenciju, omogućuju neinvazivne procjene autonomne homeostaze. Kod mladih sportaša rizik od prekomjernog ili nedovoljnog treninga povećava se dinamičnim i brzo promjenjivim fiziološkim profilima ali samo je nekoliko studija pokušalo procijeniti učinkovitost treninga pomoću takvih alata.

Određivanje profila vježbanja otkrit će sposobnost pojedinca da se odupre središnjem umoru i nosi s treningom. To provjerava osnovne reakcije tijela na

impulse vježbanja. Među tim impulsima moguće je identificirati važne ekstremne rezultate profila treninga i usporediti ih s aktivnostima koje su prethodile rezultatima. Na temelju ove usporedbe može se regulirati i poboljšati svaki aspekt režima vježbanja.

Jedan od ciljeva projekta je procijeniti učinkovitost vođenog treninga kod mladih sportaša tijekom projekta (18 mjeseci) i njihov sportski učinak.

### REZULTATI PROJEKTA

Rezultati projekta, Izvješće o procjeni prehrambenog statusa sportaša i Smjernice za pristup dijagnostici i liječenju poremećaja prehrane, bit će šire objavljeni i iskorišteni od strane svih partnera u projektu kako bi se informirali drugi sportski stručnjaci i sudionici na lokalnoj, nacionalnoj i europskoj razini. Očekuje se da će projekt imati utjecaj na podizanje svijesti o poremećajima prehrane kod sportaša, čime će se pomoći u zaštiti njihovog zdravlja i sigurnosti tijekom sportske karijere.



Funded by  
the European Union

## NOSITELJ PROJEKTA I VODEĆI PARTNER

### TEAM11 Slovenija

Vodeći partner projekta NUTRI-A je Udruga TEAM 11. TEAM 11 je neprofitna i nevladina organizacija iz područja sporta, registrirana u Sloveniji. Glavne djelatnosti su edukacija i obuka u području sporta te pružanje jedinstvenog integriranog pristupa perspektivnim i vrhunskim sportašima na putu do ostvarenja njihovih ciljeva. Na temelju istraživanja, utvrđeno je da sportske organizacije ne nude integrirani tretman sportašima, što se odražava u interdisciplinarnom integriranom pristupu putem TEAM 11. Osim toga, TEAM11 je također društveno orijentiran; kroz razne programe pomoći, pomaže u ostvarivanju snova perspektivnih sportaša iz socijalno slabijih obitelji.

Tijekom aktivnosti pružamo i razmjenjujemo informacije o teoriji i praksi iz perspektive sportaša ili sportskog tima. Naglašavamo važnost strukturiranog rada kroz kontinuirano ažuriranje znanja te zagovaramo pravilan i human odnos prema sportašima, trenerima, voditeljima sportskih organizacija i roditeljima. Vodimo, provodimo i podržavamo brojne studije i istraživanja u raznim sportovima koja pridonose razvoju sporta i sportskih disciplina.

Promoviramo zdrav način života i organiziramo stručno obrazovanje u području zdravlja, osobnog razvoja sportaša, uloge roditelja i općenito zdravog načina života.

TEAM11 je jedan od partnera Akademije za psihoterapiju logoterapije, koja je međunarodno akreditirana institucija za provedbu specijalističkih studija i edukaciju. Akademija je jedina institucija u Europi koja provodi specijalističke studije iz sportske psihoterapije temeljene na logoterapiji i egzistencijalnoj analizi.

TEAM11 surađuje s brojnim renomiranim sportašima kojima pomažemo postići vrhunske rezultate kroz jedinstven pristup. TEAM11 surađuje s većinom slovenskih sportaša koji su postigli najveći uspjeh u posljednje tri godine na natjecanjima poput Europskog i Svjetskog prvenstva te Olimpijskih igara.

## PROJEKTI PARTNER – T.J.DUKLA FRENŠTAT

T.J. Dukla Frenštát, z.s. iz Češke Republike

Dukla je najuspješniji klub u Češkoj Republici u skijaškim skokovima posljednjih godina. Zahvaljujući dobroj infrastrukturi i sustavnom radu kluba, mladi skakači imaju vrlo dobre uvjete za trening i napredovanje. Skijaški centar također je opremljen „plastikom“, što omogućuje treniranje skijaških skokova i tijekom ljeta. Svi koji se pridruže klubu i pronađu sebe u svijetu skijaških skokova imaju sjajnu priliku letjeti među najboljima. Cilj kluba je razvoj i unapređenje skijaških skokova u Češkoj. Stoga smo postavili vrlo visoke ciljeve i započeli suradnju s drugim klubovima skijaških skokova u inozemstvu.



Funded by  
the European Union

Kako bismo postigli naše ciljeve, želimo educirati naše sportaše i trenere o sigurnom, zdravom i poštenom sportskom načinu života. Najpoznatija imena Dukle u svjetskom sportu su: Jiří Raška, Jiří Parma, Jaroslav Sakala, Jakub Janda i mnogi drugi.

### PROJEKTNI PARTNER – MYSASY

MySASY a.s., iz Češke Republike

MySASY je tvrtka za razvoj i istraživanje u području sportske tehnologije (SportTech) koja se usredotočuje na pružanje najpreciznije analitike SA HRV (varijabilnost srčanog ritma) svim tipovima sportaša. Oni pružaju AI analitiku putem moderne mobilne aplikacije za obje najupotrebljavanije platforme iOS i Android. Prije mnogo godina osnivači su razvili jedinstveni i znanstveno dokazani algoritam. Algoritam se koristi i u medicinskoj i sportskoj znanosti. Pružaju usluge širom svijeta, međutim glavna skupina mySasy sustava su u Češkoj, Slovačkoj, Njemačkoj, Austriji, Švicarskoj i Sloveniji. Imaju više od 12.000 korisnika iz cijelog svijeta koji koriste mySASY za vlastitu obuku. Imaju interne stručnjake koji pružaju HRV analizu i konzultacije o rezultatima HRV-a sa sportskim timovima, klubovima i pojedinačnim sportašima.

### PROJEKTNI PARTNER – BK MEDVEDGRAD-1998

Badminton klub Medvedgrad-1998, Hrvatska

Klub je osnovan s glavnom orijentacijom prema razvoju mladih sportaša. Klub pruža različite mogućnosti za aktivne mlade ljude koji žele naučiti i steći nova znanja i iskustva za osobni i profesionalni razvoj u badmintonu. U klubu rade četiri trenera u punom radnom vremenu, te nekoliko povremenih vanjskih suradnika na određenim projektnim aktivnostima. Treneri se redovito usavršavaju u struci, sudjeluju na raznim stručnim i znanstvenim skupovima koji pokrivaju različita područja sportske znanosti. Glavni su ciljevi kluba povećati mogućnosti socijalne uključenosti mladih i podržati njihov osobni i profesionalni razvoj, provoditi aktivnosti osposobljavanja, seminare, međukulturne inicijative, studentske posjete, volonterske programe i sl. Klub je prepoznao potrebu za kvalitetnim trenerskim osobljem iz nekih od vodećih zemalja svijeta badmintona, tako da su u klubu česti posjeti raznih kineskih, danskih trenera, koji pomažu u radu s mladim talentiranim sportašima te naravno trenerima.



Funded by  
the European Union

KONTAKT INFORMACIJE o Nutri-A  
projektu:

e-pošta: [erasmus.nutria@gmail.com](mailto:erasmus.nutria@gmail.com)

Web: [www.nutri-a.eu](http://www.nutri-a.eu)

Instagram: erasmus\_nutria

facebook: Erasmus+ NutriA

PODACI ZA KONTAKT O TEAM11:

E-pošta: [info@team11.eu](mailto:info@team11.eu)

Internetska stranica: [www.team11.eu](http://www.team11.eu)

Instagram: team11.eu

Facebook: Team11 Europe

PODACI ZA KONTAKT O DUKLA-I:

E-pošta: [saky@volny.cz](mailto:saky@volny.cz)

web: [www.duklafrenstat.cz](http://www.duklafrenstat.cz)

Instagram: skijumpingfren

PODACI ZA KONTAKT O APLIKACIJI  
MYSASY:

E-pošta: [info@mysasy.com](mailto:info@mysasy.com)

web: [www.mysasy.com](http://www.mysasy.com)

Instagram: mysasy\_hrv

Facebook: mySASY

KONTAKT PODACI O MEDVEDGRADU:

e-pošta: [badminton@bkmedvedgrad.hr](mailto:badminton@bkmedvedgrad.hr)

web: [www.bkmedvedgrad.hr](http://www.bkmedvedgrad.hr)

Instagram: bkmedvedgrad1998

Facebook: BK MEDVEDGRAD