

АНАЛИЗ НА ИНФОРМИРАНОСТТА НА ТРЕНИРАЩИ CROSSFIT ОТНОСНО ПРИЕМАНИТЕ ОТ ТЯХ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ

Диляна Зайкова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“

ORCID 

Dilyana Zaykova – <https://orcid.org/0000-0003-4696-7463>

РЕЗЮМЕ

Много често атлетите са склонни да употребяват различни хранителни добавки, базирайки се на получена информация от недостоверни интернет сайтове, устни препоръки и други ненадеждни източници.

Цел: да се оцени информираността на трениращите CrossFit относно приеманите от тях хранителни добавки.

Обект на изследването е информационният процес, свързан с приема на хранителни добавки при мъже и жени, трениращи CrossFit.

Предмет на изследването са средствата и източниците за закупуване на хранителни добавки и ролята на треньора в информационния процес.

В изследването участваха общо 42 души, трениращи CrossFit в свободното си време в специализирана зала, намираща се в гр. София. Изследваните 29 мъже бяха на средна възраст 31.6 години, среден тренировъчен стаж 4.7 години и средно 5.1 брой тренировки седмично. Изследваните 13 жени бяха на средна възраст 36.1 години, със среден тренировъчен стаж 4.2 години и средно 4.9 брой тренировки седмично.

Изследваните лица попълниха въпросник за употребата на хранителни добавки, включващ 18 въпроса за източниците на информация, вида и количеството на витаминните, протеиновите и аминокиселинните добавки.

Резултати: решаваща е ролята на треньорите в CrossFit относно препоръките за вида и дозировката на съответните хранителни добавки, съобразени с нивото на подготвеност на атлета и крайната цел.

Заклучение: предвид факта, че треньорите са и основният източник на информация за употребата на хранителни добавки, можем да заключим, че познанията и опитът на треньорите в областта на биостимулирането в CrossFit имат изключително значение.

Ключови думи: *CrossFit, хранителни добавки, източници на информация*

ANALYSIS OF THE AWARENESS OF CROSSFIT TRAINERS ABOUT THE NUTRITIONAL SUPPLEMENTS RECEIVED BY THEM

Dilyana Zaykova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department of Heavy athletics, boxing, fencing
and sport for all

ABSTRACT

Very often, athletes tend to use various dietary supplements based on information obtained from unreliable websites, verbal recommendations and other unreliable sources.

Aim: To assess the awareness of CrossFit practitioners about their nutritional supplements.

Methodology: The object of the study is the information process related to the intake of food supplements in men and women training CrossFit.

The subject of the research are the means and sources for purchasing food supplements, and the role of the coach in the information process.

The study involved a total of 42 people training CrossFit in a specialized gym in Sofia. The 29 men surveyed had an average age of 31.6 years, an average training experience of 4.7 years and an average of 5.1 training sessions per week. The 13 women surveyed were on average 36.1 years old, with an average training experience of 4.2 years and an average of 4.9 training sessions per week.

The subjects completed a questionnaire on the use of food supplements, including 18 questions about the sources of information, the type and amount of vitamin, protein and amino acid supplements.

Results: The role of the trainers in CrossFit is crucial, regarding the recommendations for the type and dosage of the respective food supplements, in accordance with the level of preparation of the athlete and the final goal.

Conclusion: Given the fact that trainers are also the main source of information about the use of nutritional supplements, we can conclude that the knowledge and experience of trainers in the field of biostimulation in CrossFit are extremely important.

Key words: *CrossFit, food supplements, sources of information*

ВЪВЕДЕНИЕ

CrossFit тренировките се характеризират с комбинация от аеробни, анаеробни и силови елементи, което ги класифицира като един от съвременните методи за комплексно функционално развитие, подходящ за множество спортове и спортни дисциплини, както и за атлети с различна степен на тренираност (Butcher et al., 2015).

С напредване на тренировъчния стаж се появява необходимостта от по-бързо и ефективно протичане на възстановителните процеси и наред с прилагането на адекватен за вида спорт хранителен режим се появява и нуждата от прием на хранителни добавки (Байкова, 2006; Campbell, Kreider, 2007).

Хранителните добавки (въглехидратни, протеинови, аминокиселинни, макро- и микроелементи, витамини, дори някои ензимни добавки) са легални и се смятат за безопасни. Преди да бъдат допуснати до пазара за употреба, са били одобрени от съответните инстанции на базата на редица проучвания и експерименти относно влиянието им върху животинския и човешки организъм. От 1994 г. хранителните добавки са поставени в специална категория „храни“ и се определят като продукт, приеман през устата, съдържащ „хранителни съставки“, предназначени да обогатят диетата (DSHEA, 1994; Байкова, 2006; Campbell, Kreider, 2007).

Много често атлетите са склонни да употребяват различни хранителни добавки, без да са запознати с тяхното действително влияние върху организма, с оптималните дози на прием и ефектите при комбиниране с други добавки, базирайки се на получена информация от недостоверни интернет сайтове, устни препоръки и други ненадеждни източници (Petróczy et al., 2007).

Цел на изследването: да се оцени информираността на трениращите CrossFit относно приеманите от тях хранителни добавки.

Задачи на изследването:

1. Провеждане на анкета за приема на хранителни добавки при мъже и жени, трениращи CrossFit.
2. Определяне на средствата и източниците за закупуване на хранителни добавки.
3. Оценка на източниците на информация за използваните хранителни добавки.
4. Определяне ролята на треньорите в CrossFit относно запознаване с ефектите и дозите на приложение на използваните хранителни добавки.

МЕТОДИКА

Обект на изследването е информационният процес, свързан с приема на хранителни добавки при мъже и жени, трениращи CrossFit.

Предмет на изследването са средствата и източниците за закупуване на хранителни добавки и ролята на треньора в информационния процес.

В изследването участваха общо 42 души (29 мъже и 13 жени), трениращи CrossFit в свободното си време в специализирана зала, намираща се в гр. София. Изследваните 29 мъже бяха на средна възраст 31.6 години, среден тренировъчен стаж 4.7 години и средно

5.1 брой тренировки седмично. Изследваните 13 жени бяха на средна възраст 36.1 години, със среден тренировъчен стаж 4.2 години и средно 4.9 брой тренировки седмично.

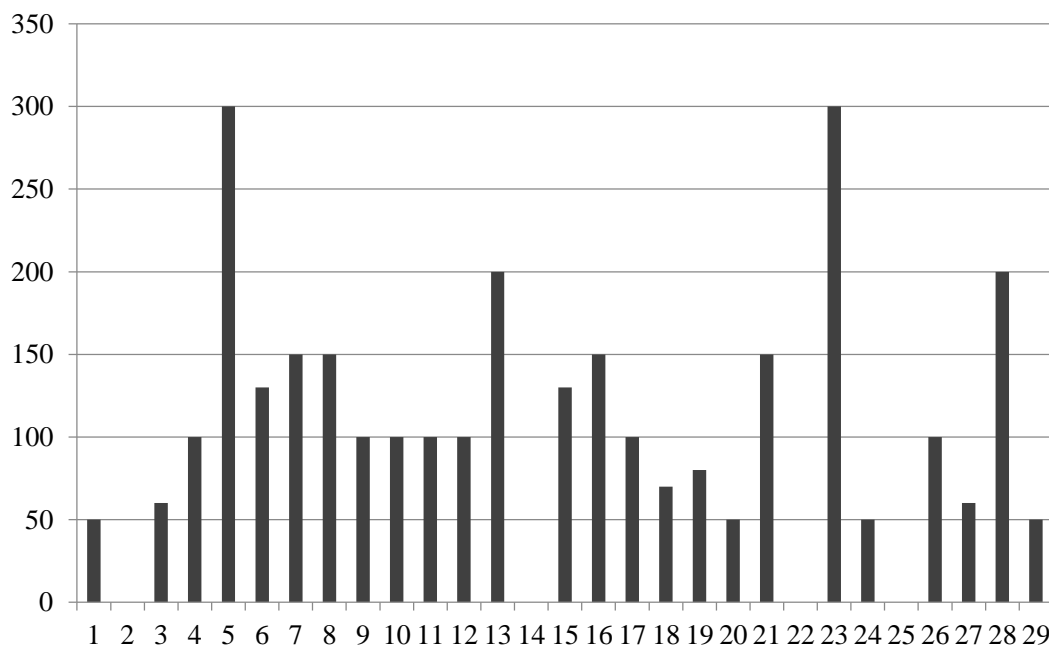
Анкетен метод: изследваните лица попълниха въпросник за употребата на хранителни добавки (Zaykova et al., 2017), включващ 18 въпроса за източниците на информация, вида и количеството на витаминните, протеиновите и аминокиселинните добавки.

Математико-статистически методи: за целите на изследването е използван честотен анализ.

РЕЗУЛТАТИ

На въпроса: „Каква сума отделяте за хранителни добавки месечно?“ (Фигура 1), четирима от изследваните мъже са посочили до 50 лв., други четирима 60–70 лв., седем до 100 лв. и шест до 150 лв. Други четирима от изследваните мъже са посочили по-големи суми – между 200 и 300 лв., а останалите четирима не употребяват хранителни добавки.

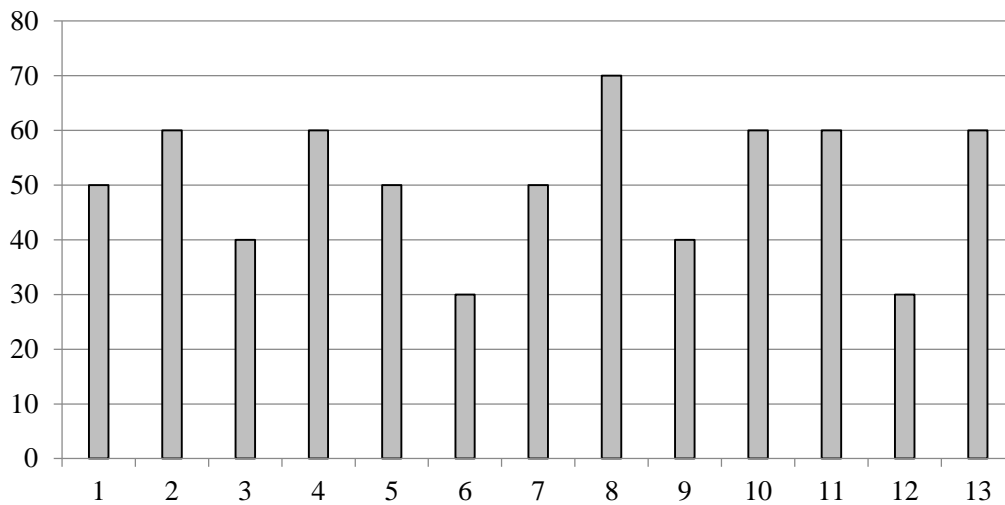
Каква сума месечно отделяте за хранителни добавки -
Мъже



Фигура 1. Месечна сума за закупуване на хранителните добавки – мъже

На въпроса: „Каква сума отделяте за хранителни добавки месечно?“ (Фигура 2), две от изследваните жени са посочили до 30 лв., а други две до 40 лв. До 50 лв. месечно за закупуване на хранителни добавки отделят три от изследваните жени, а до 60 лв. – пет жени. Само една от изследваните жени е посочила сума от 70 лв. месечно.

**Каква сума месечно отделяте за хранителни добавки -
Жени**

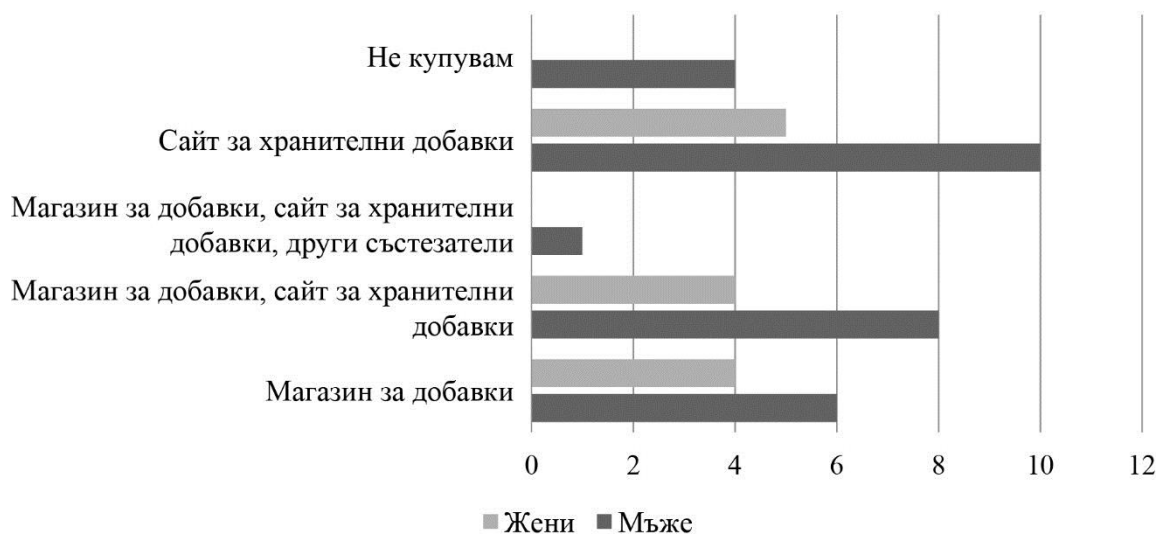


Фигура 2. Месечна сума за закупуване на хранителните добавки – жени

Един от източниците за закупуване на хранителни добавки при изследваната от нас група основно са специализирани сайтове за продажба на хранителни добавки, които предоставят подробна информация относно въздействието им върху организма, техните дози на приложение и очакваните ефекти. Другият основен източник са магазини за хранителни добавки, където трениращите биват консултирани от специалисти в областта на спортното хранене и възстановяване (Фигура 3).

Четирима от изследваните мъже са посочили, че не купуват хранителни добавки (Фигура 3).

Източници за закупуване на хранителни добавки



Фигура 3. Източници за закупуване на хранителните добавки

Информацията за ползите и дозите на приложение на хранителните добавки (Фигура 4) изследваните лица получават основно от треньори, интернет източници и други състезатели. Останалите изследвани лица се доверяват на приятели и специализирана литература. Тези данни показват водещата роля на треньора при формирането режима на хранителните добавки при трениращите CrossFit.

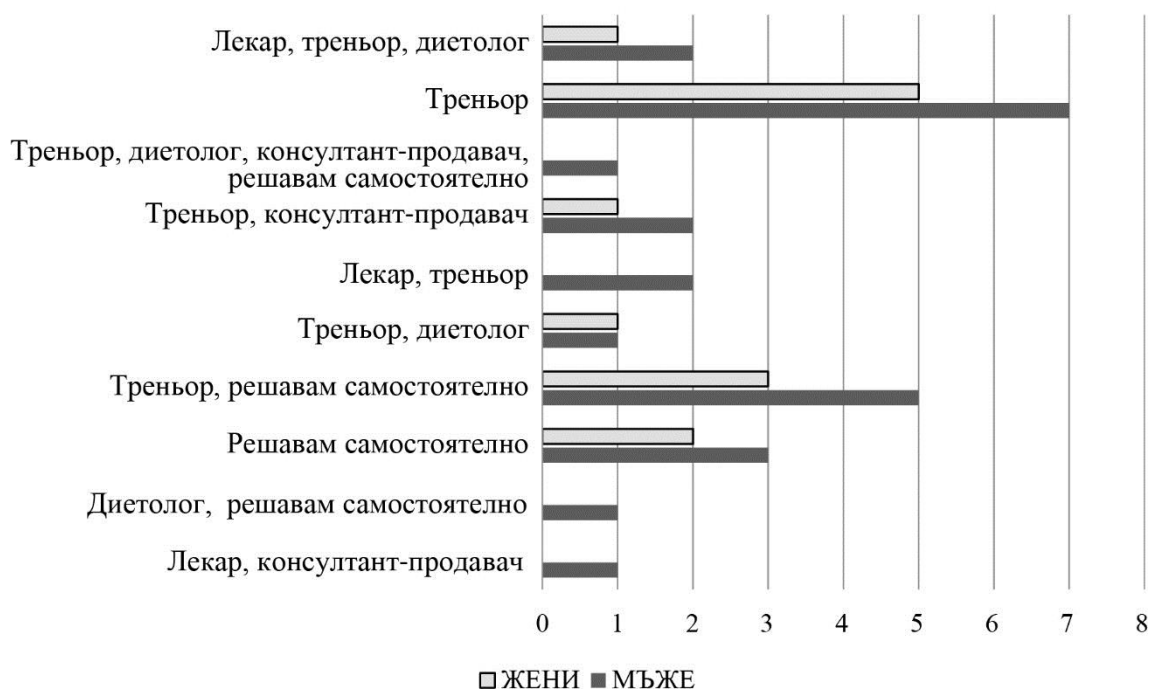


Фигура 4. Източници на информация за хранителните добавки

На въпроса: „Консултирате ли се със специалист за употребата на хранителни добавки?“ (Фигура 5), седем от изследваните мъже и пет от изследваните жени са посочили консултация с треньора. Петима от изследваните мъже и три от изследваните жени са посочили, че преди да вземат самостоятелно решение, са направили консултация с треньор. Трима мъже и две жени вземат самостоятелни решения при употребата на хранителни добавки. До диетолог или лекар са се допитали по-малка част от изследваната група.

Данните от Фигура 5 показват водещата роля на треньора при формиране режима на прием на хранителните добавки при трениращите CrossFit.

Консултирате ли се със специалист за употребата на хранителни добавки?



Фигура 5. Консултация при употреба на хранителните добавки

ДИСКУСИЯ

Изследваните мъже отделят значително по-големи суми месечно за закупуване на хранителни добавки. Това се обяснява с факта, че при тях преобладават протеинови и аминокиселинни добавки, както и допълнителен прием на креатин. Изследваните жени акцентират основно върху закупуването на витаминни добавки и добавки с термогенен ефект и в по-малка степен допълнителни протеинови източници.

Анкетното проучване установи, че интернет е лесно достъпен начин за набавяне на необходимите хранителни добавки. По-голямата част от изследваните лица предпочитат да закупят хранителните добавки от специализиран магазин, където ще им се предостави възможност за консултация със специалисти в областта на спортното хранене и възстановяване.

Подобна тенденция относно източниците за закупуване на хранителни добавки отчитат и други изследователи (Aljaloud, Ibrahim, 2013).

Според проучване на Froiland et al. (2004), което подкрепя и нашите констатации, спортистите получават информация за употребата на хранителни добавки от треньор, консултант в магазина за хранителни добавки, други спортисти, диетолози.

Редовната употреба на добавки сред спортистите, включително и при занимаващи се с CrossFit, би показала, че диетата сама по себе си не е достатъчна, за да енергообезпечи организма и да стимулира подобряване на спортните постижения, особено при спортисти с по-голям тренировъчен стаж. Специалистите в областта на спортното хранене и биостимулиране препоръчват осигуряването на по-висока информираност на спортистите относно ползите, свързани с консумацията на хранителни добавки, препоръчани за вида спорт (Aljaloud, Ibrahim, 2013).

Решаваща е ролята на треньорите в CrossFit както по отношение на провеждането на оптимално тренировъчно натоварване и изготвяне на адекватен хранителен режим, така и относно препоръките за вида и дозировката на съответните хранителни добавки, съобразени с нивото на подготвеност на атлета и крайната цел.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Препоръчваме преди употреба на хранителни добавки спортистите да се консултират със специалисти в областта на спортното хранене и възстановяване относно техните ефекти върху организма, препоръчителни дози и оптимално време на прием.

Предвид факта, че треньорите са и основният източник на информация за употребата на хранителни добавки, можем да заключим, че познанията и опитът на треньорите в областта на биостимулирането в CrossFit имат изключително значение.

ЛИТЕРАТУРА

Байкова, Д. (2006). *Добавки към храната – актуални проблеми. Функционални храни, хранителни добавки, хранителни технологии* (ред. Б. Попов), Филвест, С., 75–79/
/Bajkova, D. (2006). *Dobavki kum hranata – aktualni problem, Funkcionalni hrani, hranitelni dobavki, hranitelni tehnologii* (red. B. Popov), Filvest, S., 75-79.

Aljaloud, S., Ibrahim, S. (2013). Use of Dietary Supplements among Professional Athletes in Saudi Arabia, *Journal of Nutrition and Metabolism*, vol. 2013, Article ID 245349, 7 pages <https://doi.org/10.1155/2013/245349>.

Butcher, S., Judd, T., Benko, Ch., Horvey, K., Pshyk, A. (2015). *Journal of fitness research* 3, Volume 4, Issue 2, ISSN 2201-5655 © 2015, Australian Institute of Fitness.

Campbell, B., Kreider, R. (2007). International Society of sports nutrition position stand : protein and exercise, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 4:8doi:10.1186/1550-2783-4-8.

DSHEA (1994). Dietary Supplement Health and Education, *Pub L*, No103-417, 108 Stat 4325, 994.

Froiland, K., Koszewski, W., Hingst, J., Kopecky, L. (2004). Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information, *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, vol. 14, no. 1, pp. 104–120.

Petróczi, A., Naughton, D., et al. (2007), Limited agreement exists between rationale and practice in athletes' supplement use for maintenance of health: a retrospective study, *Nutritional Journal*, 6, 34.

Zaykova, D., Petrov, L., Alexandrova, A. (2017). Use of Nutritional Supplements by Male Greco-Roman Wrestlers, *Proceeding book of the International Congress “Applied Sports Sciences”*, 1-2 December 2017, Sofia, NSA Press, pp. 326-330, ISBN (Print): 978-954-718-489-3, ISBN (Online): 978-954-718-490.

Автор за кореспонденция:

Диляна Зайкова

НСА „Васил Левски“

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“

e-mail: dilianazaikova@gmail.com