

# Važnost prehrane u sportskom turizmu

---

**Bilać, Tomislav**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Šibenik University of Applied Sciences / Veleučilište u Šibeniku**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:143:627853>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-17**

*Repository / Repozitorij:*

[VUS REPOSITORY - Repozitorij završnih radova Veleučilišta u Šibeniku](#)



**VELEUČILIŠTE U ŠIBENIKU**  
**ODJEL STUDIJA MENADŽMENTA I TURIZMA**  
**PRIJEDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ TURISTIČKI**  
**MENADŽMET**

**Tomislav Bilać**

**VAŽNOST PREHRANE U SPORTSKOM TURIZMU**

**Završni rad**

**Šibenik, 2024.**

**VELEUČILIŠTE U ŠIBENIKU**  
**ODJEL STUDIJA MENADŽMENTA I TURIZMA**  
**PRIJEDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ TURISTIČKI**  
**MENADŽMET**

**VAŽNOST PREHRANE U SPORTSKOM TURIZMU**

**Završni rad**

**Kolegij:** Prehrana u turizmu

**Mentor:** dr. sc. Nikolina Gaćina, v. pred

**Student:** Tomislav Bilać

**Matični broj studenta:** 1219062044

**Šibenik, 2024.**

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, **Tomislav Bilać**, student/ica Veleučilišta u Šibeniku, JMBAG 1219062044 izjavljujem pod materijalnom i kaznenom odgovornošću i svojim potpisom potvrđujem da je moj završni rad na preddiplomskom/specijalističkom diplomskom stručnom studiju turistički menadžment pod naslovom:

### VAŽNOST PREHRANE U SPORTSKOM TURIZMU

isključivo rezultat mog vlastitog rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu, a što pokazuju korištene bilješke i bibliografija.

Izjavljujem da nijedan dio rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz necitiranog rada, te da nijedan dio rada ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad u bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili obrazovnoj ustanovi.

U Šibeniku, 24.06.2024.

Student:

Tomislav Bilać

## **VAŽNOST PREHRANE U SPORTSKOM TURIZMU**

Tomislav Bilać, Grabovci 40, Grabovci

tbilac1@vus.hr

### **Sažetak rada**

Sportski turizam obuhvaća putovanja radi sudjelovanja u sportskim aktivnostima ili gledanja sportskih događaja, uključujući planinarenje, biciklizam, skijanje, maratone i triatlone. Prehrana igra ključnu ulogu u sportskom turizmu, osiguravajući sportašima i aktivnim turistima dovoljno energije, snage i izdržljivosti. Pravilna prehrana održava optimalan tjelesni sastav, što je bitno za vrhunske performanse. Unos proteina, ugljikohidrata i zdravih masti pomaže u izgradnji i održavanju mišićne mase te smanjenju tjelesne masti, što je ključno za zahtjevne fizičke aktivnosti. Brzi i učinkoviti oporavak mišića neophodan je za sportaše koji sudjeluju u višednevnim aktivnostima. Hrana bogata antioksidansima, vitaminima i mineralima smanjuje upale i ubrzava oporavak. Snažan imunološki sustav ključan je za izbjegavanje bolesti tijekom putovanja. Održavanje visokih razina energije kroz pravilnu hidrataciju i unos kalorija osigurava sportskim turistima izdržljivost za njihove aktivnosti. Nedostatak energije može smanjiti performanse i povećati rizik od ozljeda. Prehrana je temeljni element koji podržava sportske turiste, osiguravajući im potrebnu energiju, snagu, oporavak i zdravlje za maksimalno uživanje u sportskom turizmu.

(35 stranica / 8 slika / 31 literaturnih navoda / jezik izvornika: hrvatski)

Rad je pohranjen u digitalnom repozitoriju Knjižnice Veleučilišta u Šibeniku

Ključne riječi: sportski turizam, hrana, gastronomija

Mentor: dr. sc. Nikolina Gaćina, v. pred

Rad je prihvaćen za obranu dana:

## **FUNCTIONAL FOOD AS A NEW TREND IN TOURISM**

Tomislav Bilać, Grabovci 40, Grabovci,

tbilac1@vus.hr

**Summary:** Sports tourism involves traveling to participate in sports activities or to watch sports events, including hiking, cycling, skiing, marathons, and triathlons. Nutrition plays a crucial role in sports tourism, ensuring athletes and active tourists have enough energy, strength, and endurance. Proper nutrition maintains an optimal body composition, which is essential for peak performance. Intake of proteins, carbohydrates, and healthy fats helps in building and maintaining muscle mass and reducing body fat, which is crucial for demanding physical activities. Swift and effective muscle recovery is necessary for athletes participating in multi-day activities. Foods rich in antioxidants, vitamins, and minerals reduce inflammation and accelerate recovery. A strong immune system is essential for avoiding illnesses during travel. Maintaining high energy levels through proper hydration and calorie intake ensures endurance for sports tourists' activities. Lack of energy can reduce performance and increase the risk of injuries. Nutrition is a fundamental element that supports sports tourists, providing them with the necessary energy, strength, recovery, and health for maximum enjoyment in sports tourism.

(35 pages / 8 figures / 31 references / original in Croatian language)

Thesis deposited in Šibenik University of Applied Sciences Library digital repository

Keywords: sports tourism, food, gastronomy

Supervisor: Ph.D. Nikolina Gaćina, S. Lec.

Paper accepted:

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. SPORTSKI TURIZAM</b> .....	3
2.1. Pojmovno određenje sportskog turizam .....	3
2.2. Oblici sportskog turizma .....	5
2.3. Ekonomski učinci sportskog turizma .....	7
2.4. Sportski turisti .....	9
2.5. Sportski turizam Hrvatske .....	10
<b>3. ULOGA PREHRANE U SPORTU</b> .....	12
3.1. Važnost ugljikohidrata u sportskoj prehrani .....	13
3.2. Važnost proteina u sportoj prehrani .....	16
3.3. Važnost masti u sportskoj prehrani .....	18
3.4. Energija i izdržljivost kod sportaša .....	20
3.5. Oporavak i regeneracija sportaša .....	21
3.6. Hidracija sportaša .....	22
<b>4. HRANA I SPORTSKI TURIZAM</b> .....	24
4.1. Specifičnosti vegeterijanske sportske prehrane .....	24
4.2. Gastronomske delicije Hrvatske .....	25
4.3. Gastronomski turizam i sportski turizam .....	26
4.4. Prehrambeni izazovi u sportskom turizmu .....	27
4.5. Hrana u hrvatskom sportskom turizmu .....	28
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	30
<b>LITERTURA</b> .....	32
<b>POPIS ILUSTRACIJA</b> .....	36

## 1. UVOD

Sportski turizam, često nazivan i sportski rekreativni turizam, predstavlja inovativni spoj sportskih aktivnosti i putovanja koji je doživio izuzetan porast popularnosti među entuzijastima diljem svijeta. Ovaj oblik rekreacije privlači ljude različitih dobnih skupina, interesa i razina sportske vještine, pružajući im mogućnost da istraže nove destinacije i istovremeno se bave svojim omiljenim sportskim aktivnostima. Bez obzira na to radi li se o sudjelovanju u maratonima, vožnji biciklom kroz slikovite krajolike, osvajanju planinskih vrhova ili uživanju u skijaškim avanturama, sportaši putnici shvaćaju da za postizanje optimalnih performansi nije dovoljna samo fizička priprema. U tom kontekstu, prehrana postaje ključni faktor koji može značajno utjecati na njihovu izvedbu, oporavak i ukupno iskustvo tijekom putovanja.

Pravilna i uravnotežena prehrana ne samo da podržava fizičku izvedbu, već također pridonosi općem zdravlju, blagostanju i zadovoljstvu tijekom putovanja. Uzimajući u obzir različite vrste sportskih aktivnosti i njihove specifične zahtjeve, sportaši putnici moraju pažljivo planirati svoje obroke kako bi osigurali adekvatan unos potrebnih hranjivih tvari.

Primjerice, sportaši koji sudjeluju u dugotrajnim aktivnostima, poput maratona ili biciklističkih tura, trebaju osigurati dovoljan unos ugljikohidrata kako bi imali dovoljno energije za izdržljivost tijekom cijelog događaja. S druge strane, sportaši koji se bave anaerobnim sportovima, poput dizanja utega ili sprinta, mogu se osloniti na proteine kako bi podržali rast i obnovu mišića.

Hidratacija također igra ključnu ulogu u sportskom turizmu, posebno tijekom aktivnosti na visokim temperaturama ili u visokoj nadmorskoj visini. Gubitak tekućine tijekom tjelesne aktivnosti može dovesti do dehidracije i smanjenja performansi, stoga je važno redovito piti vodu i konzumirati sportske napitke koji sadrže elektrolite kako bi se održala ravnoteža tekućina u tijelu. Kada je riječ o planiranju prehrane tijekom sportskog turizma, sportaši putnici često se suočavaju s različitim izazovima. Dostupnost i kvaliteta hrane na različitim destinacijama mogu varirati, što može predstavljati izazov za održavanje uravnotežene prehrane. Osim toga, kulturne razlike u prehrambenim navikama mogu zahtijevati prilagodbu i istraživanje lokalnih kuhinja kako bi se osigurao adekvatan unos hranjivih tvari.



Prehrana je neophodna komponenta sportskog turizma koja utječe na sportske rezultate, oporavak i ukupno iskustvo putovanja. Sportaši putnici trebaju biti svjesni važnosti pravilne prehrane i pažljivo planirati svoje obroke kako bi osigurali da imaju dovoljno energije, hranjivih tvari i hidratacije za postizanje svojih ciljeva i maksimalno uživanje u svojim sportskim avanturama diljem svijeta.

## **2. SPORTSKI TURIZAM**

Sportski turizam je izuzetno zanimljiva kombinacija sportskih aktivnosti i turizma, gdje se strast prema sportu spaja s ljubavlju prema putovanjima. Bez obzira na to da li je netko zaljubljenik u skijanje, planinarenje, ronjenje ili nogomet, sportski turizam pruža beskrajne mogućnosti za avanturu, rekreaciju i upoznavanje različitih kultura. U današnjem svijetu gdje se naglašava važnost zdravog načina života i aktivnog provođenja slobodnog vremena, sportski turizam postaje sve popularniji izbor za ljude koji žele spojiti svoju strast prema sportu s istraživanjem novih mjesta i iskustava. Ovaj trend nije rezerviran samo za profesionalne sportaše; privlači i rekreativce svih dobnih skupina, pružajući im jedinstvenu priliku da se povežu s prirodom, upoznaju nove ljude i istraže svoje granice.

### **2.1. Pojmovno određenje sportskog turizam**

“Prema Svjetskoj turističkoj organizaciji (UNWTO) sportski turizam je vrsta turističke aktivnosti koja se odnosi na iskustvo putovanja turista koji ili promatra kao gledatelj ili aktivno sudjeluje u sportskom događaju koji općenito uključuje komercijalne i nekomercijalne aktivnosti natjecateljske prirode” (Portal.Privatni smještaj, 2021).

Sportski turizam obuhvaća putovanja koja imaju motiv posjeta određenim mjestima i lokacijama poznatima po sportskim aktivnostima. To znači da osim aktivnog bavljenja sportom, ovi oblici putovanja također uključuju posjete raznim sportskim atrakcijama i znamenitostima. Primjeri ovog tipa turizma uključuju posjete stadionima, muzejima sporta, dvoranama slavnih sportaša te obilaske prirodnih ljepota koje nude idealne uvjete za bavljenje određenim sportovima (Dobrota, 2023). Posjet stadionima omogućava turistima da dožive atmosferu sportskih događanja na najvećim svjetskim sportskim arenama. Ovi obilasci često uključuju vođene ture po stadionu gdje posjetitelji mogu istražiti svaki kutak, saznati o povijesti stadiona, kao i o slavnim događajima koji su se održali na tom mjestu. Muzeji sporta nude fascinantnu uvid u povijest i kulturu sporta, s izložbama posvećenim slavnim sportašima, ključnim trenucima u sportskoj povijesti te raznim sportskim artefaktima. Posjetitelji imaju priliku vidjeti originalne rekvizite, medalje, fotografije i druge predmete koji svjedoče o bogatoj baštini sporta. Dvorane slavnih sportaša često su središta

koja slavno predstavljaju karijere i postignuća najvećih sportskih ikona. Ovi muzeji ili dvorane pružaju detaljan uvid u život i karijeru slavnih sportaša, s eksponatima koji obuhvaćaju trofeje, opremu, fotografije i druge predmete koji su obilježili njihovu karijeru. Obilasci prirodnih ljepota koje nude idealne uvjete za bavljenje određenim sportovima često uključuju posjete nacionalnim parkovima, planinskim lancima, jezerima ili obalnim područjima. Ovi lokaliteti pružaju nevjerojatne mogućnosti za aktivnosti poput planinarenja, skijanja, ronjenja, surfanja i drugih ekstremnih sportova.

Sportski turizam uključuje mnogo više od samog aktivnog sudjelovanja u sportu. To je putovanje koje omogućuje istraživanje i doživljavanje različitih sportskih atrakcija diljem svijeta, te upoznavanje s njihovom bogatom poviješću i kulturnim značajkama. Putovanja ovog tipa pružaju nezaboravne trenutke na lokacijama koje su obilježile svjetsku sportsku scenu.

Sportski turizam se promatra kao oblik turizma gdje su turisti privučeni sportsko-rekreacijskim sadržajima, te im se nudi aktivni odmor umjesto uobičajenog pasivnog oblika odmora. Ovaj oblik turizma predstavlja dinamičan spoj sportskih aktivnosti i putovanja, gdje se naglasak stavlja na aktivno sudjelovanje u raznim sportskim aktivnostima kao glavnom motivu putovanja i boravka turista u turističkom odredištu (Bartoluci i sur., 2024). Umjesto tradicionalnog opuštanja na plaži ili razgledavanja znamenitosti, turisti koji se odluče za sportski turizam žele aktivno iskoristiti svoje vrijeme putovanja. To može uključivati sudjelovanje u različitim sportskim aktivnostima poput skijanja, planinarenja, biciklizma, ronjenja, surfanja, golfiranja i mnogih drugih.

Glavni motiv takvih putovanja nije samo razgledavanje i odmor, već i fizička aktivnost, adrenalinski doživljaji te iskustva koja se stječu kroz sudjelovanje u sportovima. Turisti traže destinacije koje nude raznolike sportske mogućnosti, bilo da se radi o prirodnim ljepotama kao što su planine, mora ili nacionalni parkovi, ili o urbanim središtima s bogatom sportskom infrastrukturom poput sportskih kompleksa, terena i dvorana.

## 2.2. Oblici sportskog turizma

Tri osnovna oblika sportskog turizma temeljena na ulozi sporta i rekreacije kao glavnog motiva turističkih putovanja, a to su (Bartoluci, 2003):

1. **Natjecateljski sportski turizam** - ovaj oblik sportskog turizma karakterizira sudjelovanje turista u sportskim natjecanjima ili gledanje sportskih događaja kao glavnog razloga za putovanje. Turisti putuju kako bi aktivno sudjelovali u sportskim natjecanjima, poput maratona, triatlona, biciklističkih utrka ili turnira u različitim sportovima. Također, ova vrsta turizma uključuje putovanja radi gledanja profesionalnih sportskih događaja, poput nogometnih utakmica, teniskih turnira ili olimpijskih igara.
2. **Ljetni sportsko-rekreacijski turizam** - ovaj oblik sportskog turizma usredotočen je na ljetne aktivnosti i rekreaciju na otvorenom. Turisti se upućuju na destinacije koje nude mogućnosti za aktivnosti kao što su plivanje, jedrenje, ronjenje, surfanje, planinarenje, biciklizam ili golf. Destinacije s obalnim područjima, planinama, nacionalnim parkovima ili jezerima često su popularne među turistima koji traže ovakve vrste aktivnosti.
3. **Zimski sportsko-rekreacijski turizam** - ova vrsta sportskog turizma usmjerena je na zimske aktivnosti i rekreaciju na snijegu. Turisti putuju na destinacije koje nude mogućnosti za skijanje, snowboarding, sankanje, klizanje, planinarenje po snijegu i druge zimske aktivnosti. Planinski centri s razvijenom infrastrukturom za zimske sportove, poput staza za skijanje ili snowboarding, žičara i ski-resorta, često su omiljene destinacije za ovu vrstu turizma.



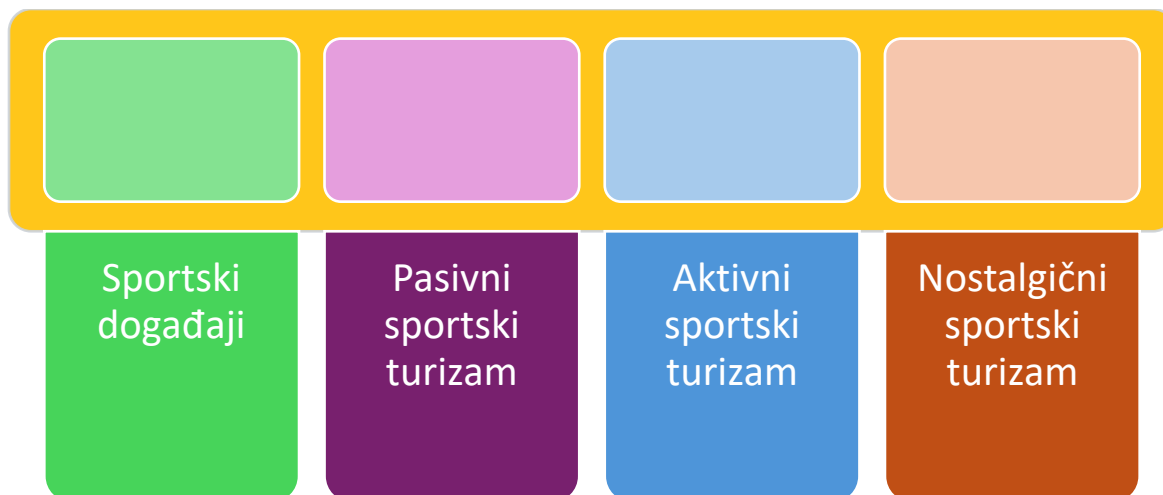
Slika 1. Vrste sportskog turizma

Prema: Bartoluci, M., i sur., Menedžment u sportu i turizmu. Kineziološki fakulteta, Ekonomski fakulteta, Zagreb, 2003.

Ovi različiti oblici sportskog turizma pružaju turistima raznolike mogućnosti za aktivno sudjelovanje u sportovima ili rekreaciji, ovisno o njihovim preferencijama, godišnjem dobu i interesima. Turistička industrija prepoznaje važnost prilagođavanja ponude različitim potrebama i interesima turista kako bi im omogućila bogato i zadovoljavajuće iskustvo tijekom sportskih putovanja.

Četiri osnovne podjele sportskog turizma obuhvaćaju različite načine sudjelovanja i doživljavanja sportskih aktivnosti na putovanjima (Dobrota, 2023):

1. **Sportska događanja** - ova podjela sportskog turizma uključuje okupljanje sudionika i organizatora sportskih manifestacija, natjecanja i turnira. Turisti putuju na određenu lokaciju kako bi aktivno sudjelovali u sportskim događanjima, bilo kao natjecatelji, treneri ili organizatori. Ovi događaji mogu uključivati maratone, triatlone, biciklističke utrke, nogometne turnire, teniske mečeve ili druge sportske manifestacije.
2. **Pasivni sportski turizam** - pasivni sportski turizam podrazumijeva promatranje sportskih događanja umjesto aktivnog sudjelovanja. Turisti putuju na određene destinacije kako bi gledali sportske događaje kao što su nogometne utakmice, košarkaški turniri, olimpijske igre ili druge profesionalne sportske susrete. Ovo iskustvo pruža im priliku da dožive uzbuđenje i atmosferu sportskog nadmetanja uživo.
3. **Aktivni sportski turizam** - ova podjela sportskog turizma obuhvaćuje pojedinačne, grupne i pripremne sportske aktivnosti na putovanjima. Turisti se upućuju na destinacije koje nude mogućnosti za aktivno sudjelovanje u različitim sportovima kao što su skijanje, planinarenje, ronjenje, surfanje, biciklizam ili golf. Ovo iskustvo omogućava im da fizički aktivno uživaju u putovanju i istražuju nove sportove i destinacije.
4. **Nostalgični sportski turizam** - nostalgični sportski turizam uključuje posjet lokacijama prošlih sportskih događanja ili muzejima posvećenim sportskoj povijesti. Turisti putuju kako bi posjetili mjesta gdje su se održavali slavni sportski događaji ili muzeje koji prikazuju trofeje, opremu, fotografije i druge artefakte koji svjedoče o sportskoj prošlosti. Ovo iskustvo pruža im priliku da se povežu s sportskom baštinom i nauče više o povijesti svojih omiljenih sportova.



**Slika 2. Sportski turizam prema načinu sudjelovanje**

Prema: Dobrota, A (2023). Sportski turizam - zašto se o njemu toliko priča? <https://www.cimerfraj.hr/ideje/sportski-turizam>

Ove različite podjele sportskog turizma pružaju turistima širok spektar mogućnosti za sudjelovanje ili doživljavanje sportskih aktivnosti na putovanjima, ovisno o njihovim preferencijama, interesima i ciljevima. Turisti mogu odabrati aktivnosti koje najbolje odgovaraju njihovom stilu putovanja i željama za doživljavanjem sportskih iskustava.

### **2.3. Ekonomski učinci sportskog turizma**

U proteklim godinama, sportski turizam privukao je značajnu pažnju istraživačke zajednice zbog svog statusa kao jednog od najbrže rastućih sektora u turističkoj industriji. Primijećen je porast broja turista koji se upuštaju u posjet novim destinacijama kako bi promatrali ili sudjelovali u različitim sportskim događajima i aktivnostima. S obzirom na izuzetnu ekspanziju fenomena sportskog turizma u suvremenom dobu, postala je neophodnost analizirati i procijeniti njegov ekonomski značaj, kao i razumjeti percepciju zajednice o njegovom socijalno-ekonomskom utjecaju (Giovanni i Cherubini, 2023).

U suvremenom dobu, turizam, sport i sportska rekreacija izuzetno su povezani, pri čemu sportska rekreacija igra ključnu ulogu u turističkoj ponudi. Ona obogaćuje iskustvo turista pružajući im mogućnost aktivnog odmora i uživanja u različitim aktivnostima na otvorenom, poput igre,

kretanja na otvorenom ili u vodi, što ima značajne pozitivne učinke na mentalno i fizičko zdravlje. Stoga, oblikovanje sportsko-rekreacijskih programa postaje sve važnije za turističku industriju kako bi se zadovoljile potrebe suvremenih putnika. Ključni faktori koji potiču razvoj sporta u turizmu uključuju (Ivanovski i Popović, 2018):

- Porast potražnje za sportom i sportskom rekreacijom kao rezultat modernog načina života i rada;
- Povećanje slobodnog vremena dostupnog pojedincima;
- Rast dohotka stanovništva.

Ovi faktori zajedno utječu na sve veću integraciju sporta u turističku industriju te potiču raznolike sportske aktivnosti kao sastavni dio turističke ponude.

Sportski turizam ima značajan utjecaj na zajednice bez obzira na veličinu događaja, primjer sportskog turizma je Super Bowl, koji svake godine donosi milijune dolara dodatne potrošnje u grad domaćin od ljudi izvan tog grada. Značajan dio te potrošnje dolazi od hotela, restorana, prodaje ulaznica i kupovine, zbog velikog priljeva turista tijekom tjedna "Velike utakmice". Porezi od hotela, najma automobila i usluga gostoprimstva igraju ključnu ulogu u ekonomskom utjecaju ovog događaja. S velikim događajima kao što je Super Bowl dolazi i značajna potrošnja turista izvan domaćeg grada, što predstavlja veliki poticaj za lokalne poslovne vlasnike. Na manjoj razini, vikend turniri u bejzbolu privlače desetke timova u grad, potičući lokalnu potrošnju i podržavajući poslove u zajednici (Nobels, 2023). Bez obzira na veličinu, ti događaji imaju značajan utjecaj. Često, obitelji dovode sa sobom i druge članove kako bi pratili svoju djecu tijekom natjecanja, što rezultira dodatnom potrošnjom. Ova vrsta turizma također privlači pažnju gradskih dužnosnika i profesionalaca za rekreaciju, jer može generirati dodatne prihode za zajednicu. Privlačenjem posjetitelja u zajednicu, generiraju se dodatni porezni prihodi od popunjenosti hotela, prodaje hrane i pića te usluga gostoprimstva. Zauzvrat, to može rezultirati zadržavanjem niskih poreza za stanovnike i poboljšanjem gradskih infrastrukturnih projekata. Kako su parkovi i rekreacija često financirani lokalnim porezima, zajednica obično želi vidjeti korist od svojih ulaganja. Stoga se sportska infrastruktura sada koristi kako bi se generirali dodatni prihodi, što predstavlja pozitivan razvoj za zajednicu (Nobels, 2023).

U Hrvatskoj to bi bio ATP turnir u Umagu. ATP turnir u Umagu ima mnoge pozitivne učinke na grad i regiju. Povećava svjetsku svjesnost o Umagu kao destinaciji, privlači veći broj posjetitelja tijekom trajanja turnira te potiče dulji boravak turista. Turnir također privlači ljude koji inače ne bi posjetili Umag, potiče veću potrošnju turista i doprinosi razvoju ugostiteljskog sektora (Croatia open, 2018). Dodatno, zbog turnira se ulaže u infrastrukturu i gradnju sportskih objekata, što rezultira stvaranjem novih radnih mjesta i poboljšava turističku ponudu grada. Osim toga, medijska pozornost tijekom turnira povećava publicitet za Umag i Hrvatsku kao destinaciju sportskog i manifestacijskog turizma.

S druge strane, Hrvatska je domaćin malog broja velikih sportskih događanja. Svjetsko prvenstvo u reliju (engl. - World Rally Championship (WRC)), koje je jedno od najprestižnijih natjecanja u tom sportu, uključeno je u kalendar utrka od 2021. godine. Organizacija ovog događaja u Hrvatskoj 2022. godine donijela je značajne prihode turizmu, procijenjene na preko 105 milijuna kuna, uz prisustvo više od 300 tisuća gledatelja, od kojih je trećina bila stranih posjetitelja. Ova sportska manifestacija omogućila je Hrvatskoj da pokaže svoje prekrasne krajolike i scenerije na svjetskoj pozornici (Dobrota, 2023).

Sportska događanja poput ovih mogu biti ključni pokretači razvoja turizma kada se koriste na pravilan način za promociju destinacija, poboljšanje infrastrukture i ostvarivanje gospodarskih i socijalnih koristi.

## **2.4. Sportski turisti**

Sportski turizam postaje sve popularniji među putnicima kao način istraživanja novih destinacija, upoznavanja različitih kultura i uživanja u sportskim aktivnostima. Bilo da se radi o sudjelovanju na velikim sportskim događajima, igranju u amaterskim ili profesionalnim sportskim turnirima ili istraživanju sportskih avantura, sportski turizam pruža jedinstvenu priliku za testiranje svojih fizičkih i mentalnih granica te stvaranje nezaboravnih doživljaja (Abbasi Uddin, 2023).

“Postoji nekoliko različitih tipova sportskih turista. Najčešći su oni od 18 do 34 godine starosti i radi se o takozvanom srednjem staležu. Može se u razne statistike gledati i malo dublje te doći do



zaključka koji sport privlači koji tip turista, koji je prosjek njihovih godina, koliko su spremni potrošiti, koliko daleko su voljni ići i koliku ulogu u tome svemu igra kladionica. Iako postoji velik broj različitih sportskih turista, gotovo svi sportovi su osjetili porast u njihovom broju zadnjih godina” (Top Destinacije, 2024).

Postoje četiri glavne kategorije korisnika sportskog turizma, a to su (Milatić, 2021):

1. Gledatelji sportskih natjecanja
2. Natjecatelji, uključujući aktivne profesionalne sportaše i rekreativce
3. Sportski turisti nostalgijari, koji posjećuju sportske muzeje, stadione i dvorane radi povijesnih ili sentimentalnih razloga
4. Slučajni turisti, koji možda nisu fokusirani na sportske aktivnosti, ali ih povremeno koriste kao dio svog turističkog iskustva.

## **2.5. Sportski turizam Hrvatske**

“Turizam i sport ne samo da su postali dvije vrlo popularne, globalne, društvene aktivnosti koje su se izrazito razvile od dvadesetog stoljeća do danas, već su obje aktivnosti postale dio naše globalne kulture. Nositelji tih dviju pojava u pravilu su isti subjekti. Evidentno je da broj međunarodnih putovanja kontinuirano raste, i to značajnim stopama rasta, „geografska raširenost i broj putovanja povezanih sa sportom rastu eksponencijalno i postaju jednim od najbrže rastućih oblika turizma koji bilježi procijenjene stope rasta od oko 10 % godišnje” (Petrović i sur., 2017).

Sportski turizam u Hrvatskoj nije na razini sportske ponude zapadne Europe. Nažalost, u Hrvatskoj sportski turizam nije strateški i planski razvijan, već se temelji na naporima pojedinaca koji organiziraju sportska događanja. To nije rezultat dugoročne vizije ni strateškog razvoja. Fokus je na gradovima i županijama koje nemaju jasnu viziju ili strategiju razvoja lokalnog sporta, a zbog ekonomske krize nema dovoljno financijskih sredstava. Sponzori i donatori također su rijetki jer nedostaje tržišnog proizvoda. Država, zbog nedostatka profesionalizma, stručnosti i strategije razvoja, ne pruža odgovarajuću podršku, što dodatno pogoršava stanje sporta. Iako su hrvatski sportaši postigli nevjerojatne uspjehe na Olimpijskim i Paraolimpijskim igrama, situacija se nije

promijenila u protekle četiri godine. Bez lokalnog sporta nema ni adekvatne infrastrukture, a time ni temelja za razvoj sportskog turizma (Rihelj, 2016).

U posljednjih nekoliko godina turizam je postao jedna od ključnih gospodarskih djelatnosti u Hrvatskoj, dok sport sve više postaje važan dio ponude turističkih destinacija. Jedan od glavnih ciljeva razvoja hrvatskog turizma je proširenje ponude izvan glavne turističke sezone. Kako bi se to postiglo, potrebno je razvijati nove oblike turističke ponude i proizvoda unutar sportskog turizma. Sportski turizam, kao specifičan oblik turizma, donosi značajne koristi destinacijama koje ga uključuju u svoje razvojne i strateške planove. Ovaj oblik turizma mogao bi se implementirati kao smjer razvoja turizma u svim regijama Hrvatske. Da bi se to ostvarilo, Hrvatska treba prepoznati potencijal sportskog turizma te inovirati svoju sportsku i turističku ponudu kako bi zadovoljila suvremene zahtjeve turističke potražnje.

Sport služi kao ambasador jedne zemlje i jedan je od najboljih načina za promociju destinacije. Hrvatska je izvrstan primjer toga, jer je kroz sport i vrhunske sportske rezultate izgradila svoj imidž i prepoznatljivost u svijetu. Velika sportska događanja, poput Svjetskog nogometnog prvenstva, donijela su ogromnu reklamu i stavila Hrvatsku, sa svojim prepoznatljivim crveno-bijelim kvadratićima, u fokus svjetske javnosti, promovirajući je kao malu, ali prekrasnu zemlju na Mediteranu (Novi List, 2024).

### 3. ULOGA PREHRANE U SPORTU

Bavljenje sportom kao hobijem donosi mnoge zdravstvene i psihološke koristi te može biti ključan faktor za kvalitetniji i dugotrajniji život. Redovita tjelesna aktivnost može poboljšati opće zdravlje, smanjiti rizik od raznih bolesti poput srčanih oboljenja, dijabetesa i pretilosti te poboljšati raspoloženje i mentalno zdravlje (Vladović, 2023). Međutim, vrhunski sport zahtijeva posve drugačiji pristup. Za sportaše koji se natječu na visokom nivou, sport postaje način života koji zahtijeva ogromna odricanja i konstantne napore kako bi se pomaknule granice ljudskih mogućnosti. U takvim uvjetima, prehrana igra ključnu ulogu u postizanju vrhunskih sportskih rezultata. U posljednjih nekoliko desetljeća, prehrana u sportu postala je nezaobilazan segment treninga i natjecanja. Sportaši su postali svjesni kako odgovarajuća prehrana može značajno utjecati na njihovu izdržljivost, snagu, oporavak od napora te cjelokupne sportske performanse. Prehrana prilagođena potrebama sportaša može poboljšati energetska razinu, ubrzati oporavak mišića nakon treninga ili natjecanja, smanjiti rizik od ozljeda te održati optimalnu tjelesnu težinu.

U sportskom svijetu, nekoliko ključnih elemenata bitno je za uspješnost sportaša, a sportska prehrana nedvojbeno je među najvažnijima. Ovi elementi uključuju (Concordia University Chicago, 2023):

- Tjelesni sastav - postizanje optimalnog omjera mišićne mase i tjelesne masti esencijalno je za svakog sportaša. Ovaj omjer ima velik utjecaj na njihovu snagu i moć, posebno tijekom intenzivne sezone. Primjerice, u američkom nogometu, unutarnji linijski igrači imaju značajnu korist od veće mišićne mase koja im pruža potrebnu snagu za superiorne performanse na terenu.
- Oporavak mišića - brz i učinkovit oporavak ključan je za održavanje vrhunske forme sportaša. Pravilna prehrana može značajno smanjiti upale i ubrzati proces oporavka, osiguravajući da se sportaši osjećaju najbolje kroz cijelu sezonu. Kada su mišići sportaša sposobni brzo se oporaviti, oni mogu dosljedno pružati najbolje performanse, što smanjuje rizik od ozljeda i umora.
- Smanjenje rizika od bolesti - prehrana može značajno ojačati imunološki sustav, smanjujući mogućnost obolijevanja i održavajući sportaše zdravima tijekom zahtjevnih

sezona, bilo u NFL-u ili na studentskim natjecanjima. Hrana bogata nutrijentima koji jačaju imunitet, kao što su vitamin C, cink i antioksidansi, može pomoći sportašima da ostanu u punoj formi i na terenu.

- Održavanje energije - optimalna razina energije je neophodna za vrhunske sportske rezultate. Pravilna hidratacija, odgovarajući unos kalorija i kvalitetan san igraju ključne uloge u održavanju visokih performansi. Sportašima je potrebna velika količina energije za suočavanje s fizičkim zahtjevima njihovog sporta, a prehrana je glavni izvor te energije. Nedovoljni unos kalorija može dovesti do umora, slabije izvedbe i povećanog rizika od ozljeda.

### **3.1. Važnost ugljikohidrata u sportskoj prehrani**

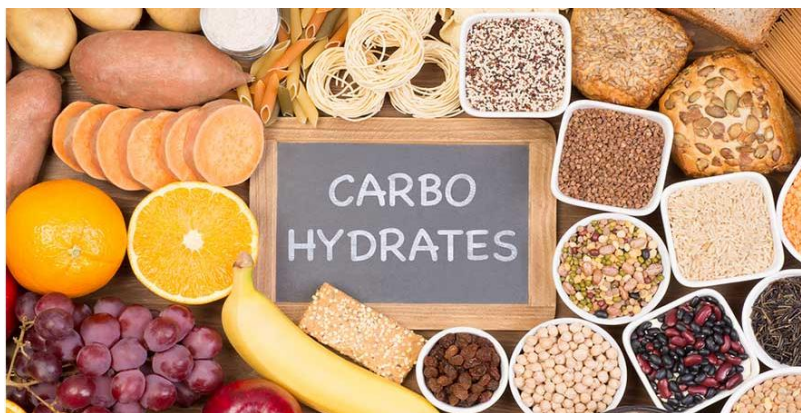
Ugljikohidrati su ključni izvor energije za tijelo, a sportašima je potreban velik unos ugljikohidrata prije, tijekom i nakon vježbanja. Iako masti također mogu služiti kao izvor energije, glavna funkcija ugljikohidrata koje sportaši konzumiraju je dostava energije stanicama. Ovo je posebno važno za vježbanje visokog intenziteta, što je razina na kojoj većina sportaša trenira i natječe se (Budifit.net, 2024). Tijelo proizvodi energiju iz ugljikohidrata mnogo brže nego iz masti, a mozak i središnji živčani sustav oslanjaju se isključivo na ugljikohidrate kao gorivo. Za prosječnu osobu, dobro uravnotežena prehrana obično pruža dovoljno ugljikohidrata za dnevne aktivnosti. Međutim, sportaši koji se posvećuju intenzivnom treningu itekako su svjesni važnosti pravilne prehrane prije i za vrijeme vježbanja kako bi postigli svoje najbolje rezultate. Prije početka treninga, oni se pobrinu da unesu potrebne hranjive tvari koje će im pružiti energiju i snagu. Tijekom vježbanja, održavanje adekvatne prehrane ključno je za održavanje performansi i izbjegavanje iscrpljenosti. Za sportaše koji redovito treniraju naporno i dulje od sat vremena, postoji nekoliko savjeta za postizanje vrhunskih performansi (Budifit.net, 2024):

- prije početka treninga, preporuča se "napuniti" tijelo namirnicama s niskim udjelom masti i visokim udjelom ugljikohidrata kako bi se održala pravilna razina šećera u krvi. Posebno je važno za one koji rano ujutro vježbaju da pažljivo planiraju svoju prehranu.
- nakon završenog treninga, pravilna prehrana je ključna jer većina pohranjenih zaliha glikogena bit će iscrpljena. U tom trenutku mišići su osjetljivi na potrebu za ugljikohidratima, te će brzo apsorbirati i pohraniti ih kao rezervu za budući fizički napor.

Tada je optimalno vrijeme za unos hrane bogate ugljikohidratima s visokim udjelom vlakana, budući da brzina probave više nije kritičan čimbenik. Dodatak manje količine proteina također je koristan jer pomaže u regeneraciji i popravku mišićnih vlakana nakon opterećenja treningom.

“Ugljikohidrat su organske molekule građene od ugljika, kisika i vodika, a služe kao osnovni izvor energije našem organizmu, a dijele se na dvije velike skupine (Internetska nutricionistička enciklopedija, 2024):

- Jednostavne ugljikohidrate – uključuju monosaharide i disaharide, kao što su glukoza (monosaharid – krvni šećer, grožnani šećer,), fruktoza (monosaharid – voćni šećer), saharoza (disaharid – konzumni šećer) i laktoza (disaharid – mliječni šećer). Glukoza je glavni predstavnik jednostavnih ugljikohidrata i izvor je energije za sve organe i mišiće te je isključiv izvor energije za mozak. Razina se glukoze u krvi regulira hormonima, inzulinom, koji snižava njenu razinu krvi, i glukagonom, koji je povećava. Složeni ugljikohidrati ili polisaharidi su dugački lanci jednostavnih ugljikohidrata. Najpoznatiji polisaharidi su škrob i glikogen. Škrob služi biljkama kao skladište energije, a najčešći je ugljikohidrat u ljudskoj prehrani i u našem se organizmu razgrađuje do monosaharida. Ljudski organizam skladišti ugljikohidrate (glukozu) u obliku glikogena, a najviše ga ima u jetri i mišićima. Također, navedene ugljikohidrate možemo skupno nazvati probavljivim ugljikohidratima.
- Složene ugljikohidrate - neprobavljivi ugljikohidrati ili prehrambena (dijetalna) vlakna se ne razgrađuju pod djelovanjem probavnih enzima, ali su vrlo bitna jer poboljšavaju probavu (npr. celuloza i lignin). Glavni izvori ugljikohidrata su žitarice, krumpir, žitne pahuljice, kruh, tjestenina, voće, povrće, mlijeko, mliječni proizvodi, šećer i med.”



**Slika 3. Namirnice bogate ugljikohidratima**

Izvor: <https://www.proteini-outlet.com/2727-2/>

Ugljikohidrati imaju ključnu ulogu u prehrani sportaša, zauzimajući najznačajnije mjesto među makronutrijentima i trebaju se konzumirati kroz pet dnevnih obroka. Međutim, među različitim vrstama ugljikohidrata postoje velike razlike. Na primjer, glukoza, s glikemičnim indeksom 100, brzo se sagorijeva u mišićima oksidirajući izravno u ugljični dioksid i energiju, što rezultira kratkotrajnim učinkom iskoristivosti energije. Stoga se ne preporučuje unos velikih količina glukoze jer izaziva porast inzulina u krvi, što može dovesti do brzog sagorijevanja energetske rezerve u tijelu (Vladović, 2003). Napitci s više od 10% glukoze mogu izazvati žeđ. Fruktosa se jednim dijelom najbrže pretvara u glikogen, tzv. "rezervnu energiju", dok drugi dio ulazi u krvotok gdje bi trebao opskrbiti mišiće u obliku glukoze. Proces pretvaranja fruktoze u glukozu je dugotrajan, pa se ni ona ne preporučuje u velikim količinama (Vladović, 2003). Najbolji izvor energije su složeni ugljikohidrati, kao što su glukozni polimeri poput hidrolizata škroba i maltodekstrina. Ovi složeni ugljikohidrati dobivaju se hidrolizom kukuruznog škroba, brzo se apsorbiraju u tijelu i prekursori su za sintezu glikogena. Kada se konzumiraju 3-4 dana prije treninga ili natjecanja, u količini od 0,5 kg dnevno, osiguravaju stvaranje potrebnih energetske rezerve za buduće fizičke napore (Vladović, 2003). Primjer takve prehrane su špageti s umakom od rajčice, koji sadrže 60% složenih ugljikohidrata. Pomoću enzima amilaze, škrob iz tjestenine se pretvara u jednostavni ugljikohidrat glukozu, koja opskrbljuje stanice organizma energijom, dok se višak deponira u mišićima i jetri kao glikogen. Preporučuje se popunjavanje glikogenske rezerve dva sata nakon treninga, kombiniranjem 2/3 glukoznih polimera i 1/3 fruktoze. Osim tjestenine izvori ovakvih ugljikohidrata uključuju žitarice, crni kruh, krumpir, tikvice, grah, banane, suhe smokve, energetska pića za sportaše i energetske pločice (Vladović, 2003).

“Ugljikohidrati su čovjeku glavni izvor energije. Općoj populaciji se preporučuju cjelovite žitarice kao izvor škroba i vlakana no prehranu sportaša to ne zadovoljava.” (Bosanac, 2018).

### **3.2. Važnost proteina u sportskoj prehrani**

Većina sportaša vjeruje da su proteini ključ sportskog uspjeha. Gotovo je nemoguće pronaći profesionalnog sportaša, posebno u sportovima snage, koji može odoljeti proteinskim dodacima prehrani. Istina je da većina tih natjecatelja konzumira više proteina nego što im je potrebno, a pritom smanjuju unos drugih bitnih hranjivih tvari koje su također neophodne za sportski uspjeh. Postoji velika dilema, čak i među nutricionistima, oko optimalne doze proteina koju trebaju unositi kako obični ljudi koji nisu fizički aktivni, tako i aktivni sportaši. Otprilike, iz 1 grama proteina dobiva se 4 kalorije energije. Preporučuje se da opća populacija unosi proteine u iznosu od 12-15% ukupnog dnevnog kalorijskog unosa. Za većinu nesportaša dovoljan je unos od 0,8 g proteina po kilogramu tjelesne mase (Jovanović, 2008).

S obzirom na to da je postizanje optimalne sportske izvedbe prioritet svakog sportaša, umjesto rasprave o samom sprječavanju deficita proteina, važnije je razmotriti ulogu proteina u mišićnom rastu i prilagodbi tijela na fizičku aktivnost. Znanstvena istraživanja ističu koliko je unos proteina bitan za sportaše, posebno one koji se bave sportovima snage. Ovo nije iznenađujuće s obzirom na uvriježeno mišljenje da trening izdržljivosti ima minimalan učinak na rast skeletnih mišića. Međutim, ovo mišljenje dovelo je do podcjenjivanja važnosti proteina u sportovima izdržljivosti i istovremenog precjenjivanja njihove važnosti u sportovima snage (Stojnić, 2023).



**Slika 4. Namirnice bogate proteinima**

Izvor: <https://www.proteini-outlet.com/2727-2/>

Sportaši koji se bave sportovima snage često vjeruju da im je potreban vrlo visok unos proteina za podršku mišićnom rastu i oporavku. Iako su proteini ključni za sintezu mišićnih proteina i oporavak mišića nakon intenzivnog treninga, većina sportaša konzumira više proteina nego što im je stvarno potrebno. Prekomjeren unos proteina može smanjiti unos drugih ključnih nutrijenata koji su također bitni za sportski uspjeh. S druge strane, sportovi izdržljivosti, kao što su trčanje na duge staze ili biciklizam, također zahtijevaju adekvatan unos proteina. Iako se trening izdržljivosti tradicionalno ne povezuje s velikim mišićnim rastom, proteini su bitni za oporavak mišića, održavanje mišićne mase i prilagodbu na produženi fizički napor. Unatoč tome, uloga proteina u ovim sportovima često se zanemaruje (Stojnić, 2023).

Uravnotežena prehrana, koja uključuje odgovarajući unos proteina, ugljikohidrata i masti, ključna je za postizanje vrhunskih sportskih performansi i potpuni oporavak nakon treninga. Stoga, sportaši svih disciplina trebaju pažljivo planirati svoju prehranu kako bi osigurali da unos proteina bude adekvatan, ali ne pretjeran, te da unose dovoljno drugih esencijalnih nutrijenata za optimalnu izvedbu i zdravlje.



### 3.3. Važnost masti u sportskoj prehrani

“Masti su bitne za normalan rad organizma, tim više što su u mastima otopljeni vitamini A, D, E i K. Također su gradivni elementi staničnih ovojnica, tkiva i mozga, a sudjeluju u sintezi antitijela. Masti su nakon ugljikohidrata drugi izvor energije, no kod vrhunskih sportaša koji trebaju "brzu energiju", taj se deponij slabo troši. Žene imaju veću rezervu masti u tijelu u usporedbi s muškarcima, što im omogućuje prednost u dugotrajnim aktivnostima zahvaljujući pojačanoj oksidaciji masti. Kao i u ostalim vrstama prehrane, nezasićene masne kiseline (linolna) bi trebale biti više zastupljene od zasićenih, a u kreiranju obroka bi se trebalo koristiti isključivo ulje biljnog porijekla (suncokretovo, maslinovo, laneno, kukuruzno, ulje iz sjemenki uljane repice). Životinjske masnoće se ne preporučuje (Vladović, 2023).



**Slika 5. Namirnice bogate mastima**

Izvor: <https://shopbuilder.hr/vaznost-masnoca-u-prehrani-a4407>

Sportaši trebaju masti iz nekoliko ključnih razloga. Masti, koje se sastoje od glicerola i masnih kiselina, uključuju omega-3 masne kiseline koje imaju protuupalna svojstva i pomažu u očuvanju zdravlja zglobova. Omega-3 masne kiseline također podržavaju zdravlje mozga i krvožilnog sustava, a mogu se naći u ribama, posebno plavoj ribi, koja se preporučuje konzumirati barem dva puta tjedno, od čega barem jednom treba biti plava riba. Vitamini A, D, E i K su topivi u mastima, što znači da tijelo bolje apsorbira ove mikronutrijente kada se konzumiraju s malo ulja. Na primjer, kada se špinat ili kelj začine uljem, organizam učinkovitije koristi vitamine. Vitamin K omogućava brzo zgrušavanje krvi i zacjeljivanje rana nakon ozljeda, vitamin D jača imunitet, dok vitamini A i E štite kožu sportaša tijekom ljetnih treninga ili natjecanja na otvorenom. Potkožno masno tkivo ima zaštitnu ulogu, posebno u kontaktnim sportovima. Ragbijaši, zbog prirode njihovog sporta, trebaju više potkožnog masnog tkiva u usporedbi sa skijašima skakačima (Bosanac, 2018).

“Masti su često stigmatizirane, no izrazito su bitne u prehrani sportaša zato što kvalitetne masti pridonose dobrom zdravlju zglobova i imunološkog sustava. Osim toga, dodatni su izvor energije, osiguravaju esencijalne masne kiseline koje organizam ne može sam sintetizirati i pomažu apsorpciju vitamina topljivih u mastima. Važno je pritom birati kvalitetne izvore masnoća poput: maslinovog ulja, repičinog ulja, orašastih plodova, sjemenki, plave ribe te avokada. Sportaši bi, kao i ostala populacija, trebali ograničiti unos zasićenih i trans masnih kiselina” (Vitamini.hr, 2018).

Masti su ključan sastojak mnogih namirnica, a osim što poboljšavaju okus hrane, usporavaju i probavu, čime se sprječava prerani osjećaj gladi. Masti daju hrani konzistenciju, aromu, teksturu i karakterističan izgled, te su zajedno s proteinima i ugljikohidratima glavni sastojci prehrane. Izbacivanje bilo kojeg od tih sastojaka iz prehrane dovodi do neadekvatne prehrane. Dugoročna prehrana bez masti ili s minimalnim unosom masti može značajno narušiti zdravlje.

Restriktivne dijetе bez masti često izazivaju kroničnu glad, što je čest problem kod onih koji drastično smanjuju tjelesnu težinu. Osobe koje provode takve restriktivne dijetе često doživljavaju intenzivan osjećaj gladi, što je glavni razlog zašto mnogi odustaju od dijetе i vraćaju se starim navikama, često uz dodatno debljanje. Ne shvaćaju da su pristupili dijeti na pogrešan način, što može biti štetno za njihovo zdravlje. Masti, budući da imaju najviše kalorija, najviše se troše, što izaziva glad koju je teško kontrolirati (Skroza, 2017).

Međutim, ni prekomjerman unos masti nije dobar. Prevelik unos zasićenih i transmasnih kiselina povećava rizik od srčanih bolesti, ateroskleroze, dijabetesa, upalnih procesa, pretilosti i određenih vrsta raka. Treba ograničiti unos zasićenih i trans masnih kiselina, a povećati unos mononezasićenih i polinezasićenih masnih kiselina. Uobičajeno je mišljenje da su nezasićene masnoće dobre, a zasićene loše. Međutim, i zasićene i nezasićene masnoće su u svom neprerađenom obliku dobre za organizam, dok visoko prerađeni industrijski proizvodi nisu, bez obzira na vrstu masnoće. Preporučuje se da masti osiguravaju 25-30% dnevnih energetskih potreba organizma. Prema osnovnim smjernicama, ukupan dnevni unos masti za zdravu odraslu osobu prosječne tjelesne težine ne bi trebao prelaziti 70 grama, dok unos zasićenih masnih kiselina treba biti ograničen na maksimalno 20 grama dnevno (Skroza, 2017).

### 3.4. Energija i izdržljivost kod sportaša

“Studije prehrambenih navika sportaša pokazalo su da se prehrana sportaša općenito ne razlikuju bitno od prehrane ostale populacije, što znači da i sportaši konzumiraju za zdravlje i sportsku aktivnosti neadekvatnu prehranu: obilje masnoća i premalo ugljikohidrata” (Pećina i Heimer, 1995).

Trening i prehrana su usko povezani jer intenzivni fizički napori tijekom treninga izazivaju pojačanu metaboličku, fizičku i psihičku aktivnost kod sportaša. Kao rezultat toga, energetske potrebe sportaša znatno su veće u usporedbi s potrebama ljudi koji se ne bave aktivno sportom. Glavna svrha kreiranja prehrane za sportaše je poboljšanje njihove snage, izdržljivosti i oporavka nakon napornih treninga ili natjecanja. Ova prehrana se prilagođava individualnim potrebama svakog sportaša, uzimajući u obzir faktore poput vrste sporta kojim se bavi, spola, dobi, prehrambenih navika i ciljeva (Vladović, 2003).

Za različite vrste sportova, prehrana se može razlikovati kako bi odgovarala specifičnim potrebama sportaša. Na primjer, sportaši koji se bave aerobnim sportovima poput trčanja ili plivanja mogu trebati veći udio ugljikohidrata u prehrani radi osiguranja dovoljne količine energije za izdržljivost tijekom dugotrajnih aktivnosti. S druge strane, sportaši koji se bave anaerobnim sportovima poput *bodybuilding*-a ili dizanja utega mogu imati veće potrebe za proteinima radi izgradnje mišićne mase i oporavka mišića nakon treninga. Osim toga, prehrana sportaša također uzima u obzir faktore kao što su spol i dob (Vladović, 2003).

Ljudsko tijelo za svoj normalan rad i životnu funkciju zahtijeva neprekidni izvor energije. Osim što je se svakodnevno dobivamo unosom hrane, energija može biti pohranjena u obliku različitih makronutrijenata: ugljikohidrata, masti i proteina. Masti su jedan od oblika u kojem se pohranjuje energija te se u prosjeku nalazi 50-100 puta više energije u mastima nego u obliku glikogena, koji predstavlja tjelesne zalihe ugljikohidrata. Kod odrasle osobe, prosječna količina masti u tijelu iznosi oko 15 kg, što čini energetske zalihe od otprilike 130,000 kcal. Nasuprot tome, prosječna energetska vrijednost sadržana u glikogenu je oko 2000 kcal, što se nalazi u količini od 500 g tog spoja. Kao glavni izvor energije, tijelo uglavnom koristi ugljikohidrate i masti. Uloga proteina u tijelu je primarno građevinska, enzimska, te kao transporter, međutim, u manjim količinama

proteini se također mogu koristiti kao izvor energije tijekom fizičke aktivnosti. Ipak, radi jednostavnosti, u ovom kontekstu izostavit ćemo proteine iz jednadžbe (Stojnić, 2015).

### **3.5. Oporavak i regeneracija sportaša**

Važnost regeneracije često se značajno podcjenjuje. Zapravo, optimalan oporavak jednako je važan za napredak performansi kao i sam trening. Osobni treneri su ključni u prepoznavanju "znakova umora" i pravilnom reagiranju na njih. Tijelo je kompleksan sustav koji zahtijeva uravnoteženu dinamiku između stresa i oporavka kako bi se postigale optimalne rezultate. Ukoliko se ta ravnoteža poremeti, može doći do preopterećenja koje može rezultirati stagnacijom ili gubitkom performansi, te u najgorem slučaju, pretjeranim opterećenjem tijela. Stoga je ključno pružiti tijelu priliku za oporavak nakon intenzivnih napora. Nitko ne teži pretreniranju, ali tijekom treninga može doći do prekomjernog napora što može rezultirati stanjem pretreniranosti. To nije samo problem za profesionalne sportaše, već i za rekreativce. Razlozi mogu uključivati prebrzo povećanje intenziteta treninga, prekomjernu količinu treninga, nedostatak sna i stresa (Sporsausbildung, 2024).

“Oporavak podrazumijeva primjenu različitih mjera i postupaka tijekom odmora s ciljem regeneracije organizma sportaša. Pod regeneracijom se podrazumijeva obnavljanje potrošenih energetske, hormonalne te živčano - mišićne pričuva. Regeneracijom se uspostavlja radna sposobnost, odnosno homeostaza. S razvojem tehnologije treninga razvijale su se i metode oporavka sportaša pomoću kojih se može preventivno djelovati na pojavu preopterećenja te pretreniranosti. U funkcije razdoblja odmora te procesa oporavka ubrajaju se, između ostaloga, uspostava homeostatske ravnoteže, normalizacija bioloških funkcija, obnavljanje energetske rezerve te postizanje rekonstrukcijskih učinaka u odnosu na mikrotraume osjetljivih staničnih struktura. Trening je potrebno izvoditi na način da on osigurava kontrolirani umor i iscrpljenost, a pravilan odmor ima zadaću osigurati oporavak organizma sportaša. Oporavak se manifestira kao radna sposobnost i spremnost za novi trening. Djelotvorne metode oporavka omogućuju povećanje učestalosti treninga u odnosu na ne provođenje mjera oporavka” (Ri, 2016).

### 3.6. Hidracija sportaša

“Tjelesne tekućine i ravnoteža elektrolita esencijalni su segmenti optimalne fiziološke funkcije organizma. Tijekom tjelesne aktivnosti, fizičkog rada ili uslijed izloženosti povišenoj temperaturi, može se razviti izvjestan stupanj dehidracije, te dolazi do promjene omjera intracelularne i ekstracelularne tekućine” (Fitness.com, 2017).



**Slika 6. Hidracija sportaša**

Izvor: <https://ferivisport.hr/blog/post/vaznosti-hidratacije-organizma-u-sportasa1>

Stupanj hidracije ima značajan utjecaj na različite fiziološke i metaboličke funkcije, posebno na kardiovaskularne i termoregulacijske procese koji su usko povezani sa sportskom izvedbom. Ljudi se bave sportskim aktivnostima u različitim vremenskim uvjetima, što može utjecati na porast tjelesne temperature tijekom vježbanja. Studije su pokazale da se umor obično javlja kada tjelesna temperatura dosegne 40°C. Tijelo nastoji regulirati tjelesnu temperaturu povećanjem protoka krvi kroz kožu (vazodilatacijom) i povećanim znojenjem. Iako znojenje može pomoći u snižavanju tjelesne temperature i produžiti maksimalno trajanje aktivnosti, to može rezultirati gubitkom tjelesne vode i elektrolita, posebno natrija. Nedostatak tekućine može dovesti do smanjenja volumena krvi, što tijelo pokušava nadoknaditi povećanjem broja otkucaja srca. Takve prilagodbe, međutim, dugoročno neće spriječiti pad izvedbe. Ako gubici tekućine i elektrolita nisu pravilno nadoknađeni, to može narušiti izvedbu u aktivnostima duljeg trajanja i potencijalno ugroziti zdravlje pojedinca. Razina znojenja ovisi o intenzitetu i trajanju aktivnosti, opremi sportaša, njegovom hidracijskom statusu, vremenskim uvjetima i prilagodbi na njih (Stojnić, 2015).

Unatoč razlikama između rekreativnog i natjecateljskog bavljenja sportom, pravilna hidracija ostaje važan čimbenik, jer utječe ne samo na izvedbu, već i na opće zdravlje pojedinca. Iako

rekreativci obično imaju manje gubitke tekućine tijekom vježbanja, nadoknada tih gubitaka ipak ostaje važna, iako ne toliko kritična kao kod profesionalnih sportaša. Stoga, unatoč manjim zahtjevima, važno je da svi sportaši obrate pažnju na hidraciju tijekom svojih aktivnosti (Stojnić, 2015).

## **4. HRANA I SPORTSKI TURIZAM**

U današnjem društvu, sve veći broj ljudi teži zdravijem načinu života i aktivnom provođenju slobodnog vremena. Upravo u tom kontekstu, spajanje hrane i sportskog turizma postaje iznimno značajno. Hrana se prepoznaje kao ključni faktor u poticanju sportskih aktivnosti te postizanju izvanrednih rezultata. Ona pruža tijelu potrebnu energiju i esencijalne nutrijente koji su neophodni za njegovo optimalno funkcioniranje, posebno tijekom intenzivnih sportskih aktivnosti.

U isto vrijeme, sportski turizam nudi jedinstvenu priliku za istraživanje različitih kultura, destinacija i gastronomskih iskustava. Putnici mogu uživati u sportskim događajima ili aktivnostima, istovremeno istražujući lokalnu kuhinju i tradicionalne specijalitete. Ovaj spoj omogućuje putnicima da upotpune svoje putovanje ne samo sportskim doživljajima, već i gastronomskim iskustvima, čime se obogaćuje njihovo putovanje i omogućuje im da se bolje povežu s odredištem koje posjećuju.

### **4.1. Specifičnosti vegetarijanske sportske prehrane**

Vegetarijanska prehrana bogata je antioksidansima koji učinkovito pomažu u borbi protiv bolesti, pružajući tijelu zaštitu potrebnu za pravilno funkcioniranje. Ključni zaštitnici protiv bolesti, poput vitamina C, E i beta-karotena (oblika vitamina A), rijetko se nalaze u mesu i mliječnim proizvodima, dok su masnoće i kolesterol česti sastojci takve hrane (Fizioterapeut, 2024). Istina je da hrana životinjskog porijekla može naštetiti tijelu, dok biljna hrana pruža zaštitu. Stoga, hrana bogata antioksidansima predstavlja idealan izbor za one koji teže zdravom životnom stilu. Dobro izbalansirana prehrana ključna je za sportske uspjehe, kako potvrđuje najmjerodavniji udžbenik o ljudskoj prehrani. Bez obzira na to je li riječ o rekreativcu koji povremeno vježba ili o posvećenom sportašu, uravnotežena vegetarijanska prehrana osigurava potrebne nutrijente za optimalno funkcioniranje tijela. Postoje dva ključna razloga zbog kojih vegetarijanska prehrana ima prednost za profesionalne sportaše. Prvo, obiluje ugljikohidratima koji su ključni izvor energije za sve vrste sportskih aktivnosti. Drugo, bogata je antioksidansima koji pomažu tijelu da se nosi sa stresom uzrokovanom naporom vježbanjem. Meso i mliječni proizvodi ne pružaju iste prednosti jer ne

sadrže ugljikohidrate niti osnovne antioksidante poput betakarotena, vitamina C i E (Fizioterapeut, 2024).

“Vegetarijanska prehrana ne utječe negativno na sportske rezultate, već može i povećati aerobni kapacitet, tvrde znanstvenici koji su usporedili rezultate sportaša vegetarijanaca i svezjeda. Unatoč brojnim zdravstvenim prednostima koje vegetarijanska prehrana može imati, još uvijek postoji vrlo malo istraživanja koja su se bavila utjecajem takve prehrane na sportske rezultate. Nije jasno je li vegetarijanska prehrana adekvatna za sportaše s obzirom na to da se njome u organizam ne može unijeti dovoljno određenih nutrijenata. Siromašna je vitaminom B<sub>12</sub>, proteinima, kreatinom i karnitinom, a željezo i cink biljnog porijekla imaju manju bioraspoloživost od onih životinjskog porijekla. Međutim, ovakav način prehrane obiluje ugljikohidratima i antioksidansima, što može pogodovati sportskoj izdržljivosti. Vegetarijanska prehrana može povoljno utjecati na snagu i kardio - respiratorni sustav, a pravi primjer su i poznati sportaši vegetarijanci čiji je način prehrane dokaz da nije potrebno konzumirati hranu životinjskog porijekla kako bi bili vrhunski u nekom sportu” (Vitamini.hr, 2017).

## **4.2. Gastronomske delicije Hrvatske**

Putovanja su više od samog istraživanja novih mjesta ona su prilika za otkrivanje različitih kultura, običaja i, naravno, okusa. Za aktivne turiste, koji svoje avanture na otvorenom žele spojiti s nezaboravnim gastronomskim doživljajima, kulinarske atrakcije postaju ključan dio putničkog iskustva. Kulinarske destinacije širom svijeta nude jedinstvene okuse i zdrave obroke koji ne samo da zadovoljavaju nepce, već i pružaju energiju potrebnu za fizičke aktivnosti. Od organskih farmia u Toskani do ribljih specijaliteta na obalama Japana, svaka regija nudi bogatstvo autentičnih jela koja čine svako putovanje posebnim.

Od sjevera do juga, od istoka do zapada, Hrvatska je zemlja koja se ponosi svojom bogatom i raznolikom kulinarskom baštinom. Svaka regija, od obala Jadranskog mora u Dalmaciji do plodnih slavonskih ravnica, nudi jedinstvenu kulinarsku osobnost koja oduševljava posjetitelje (Croatia.hr, 2024).



Na dalmatinskoj obali, riblji specijaliteti i morski plodovi svježe ulovljeni iz Jadranskog mora dominiraju jelovnicima. Posjetitelji mogu uživati u delicijama poput brudeta, jela pripremljenog od ribe kuhane s rajčicama i začинима, te dalmatinske pašticide, bogato začinenog jela od govedine koje se tradicionalno priprema za svečane prigode. Maslinovo ulje, često nazivano "tekućim zlatom Dalmacije", nezamjenjivo je u ovoj regiji, pružajući autentičnu aromu i okus svakom jelu. Krećući se prema unutrašnjosti, kontinentalni dio Hrvatske nudi sasvim drugačiji gastronomski doživljaj. Slavonija, poznata po svojim plodnim ravnicama, nudi obilje mesnih specijaliteta. *Slavonski kulen*, pikantna kobasica od svinjetine i crvene paprike, te čvarci, hrskavi komadići pržene svinjske kože, samo su neki od delicija koje oduševljavaju ljubitelje mesa. U ovoj regiji, hrana je često obilna i zasitna, reflektirajući bogatu poljoprivrednu tradiciju i gostoprimstvo lokalnog stanovništva. Istra, smještena na sjeverozapadnom dijelu Hrvatske, poznata je po svojim tartufima i vinskim cestama. Ovdje, posjetitelji mogu kušati fuže s tartufima, tradicionalnu tjesteninu obogaćenu ovim dragocjenim gomoljastim gljivama, te uživati u vrhunskim vinima poput malvazije i terana. Istarska kuhinja kombinira utjecaje mediteranske i kontinentalne Hrvatske, stvarajući jedinstvenu fuziju okusa. Na krajnjem sjeveru, u Međimurju i Zagorju, prevladava domaća, rustikalna kuhinja. Specijaliteti poput međimurske gibanice, slojevite slastice punjene sirom, jabukama, orasima i makom, te zagorskih štrukli, tijesta punjenog svježim sirom i vrhnjem, pružaju autentičan okus sjevera Hrvatske, gdje se tradicija osjeća u svakom zalogaju, a lokalni festivali hrane i vina pružaju dodatnu priliku za uživanje u ovim delicijama.

### **4.3. Gastronomski turizam i sportski turizam**

Gastronomija i turizam imaju mnogo zajedničkih točaka, tako da je razvoj jednog bez drugog gotovo nezamisliv. U povijesti turizam se uglavnom svodio na obilazak povijesnih i kulturnih mjesta, te razgledavanje prirodnih ljepota kao što su nacionalni parkovi, parkovi prirode i prekrasni krajolici. Ako bi turist imao sreće s vremenom, mogao je doživjeti punu raskoš prirodnih ljepota. U suprotnom, može se reći da nije u potpunosti uživao u istraživanju kulturnih i prirodnih znamenitosti. Kako je životni standard rastao, tako se povećala i potreba za raznolikom ponudom sadržaja u turizmu. Jedan od najprivlačnijih načina za upoznavanje ljudi s kulturom i načinom života u određenoj regiji je preko hrane. Tako se, osim lijepog vremena i prirodnih ljepota, u turističkoj ponudi pojavila i gastronomija. Kroz razne gastronomske delicije, turisti se upoznaju

s autohtonim specijalitetima regije koju posjećuju. Preko starih autohtonih jela, posjetitelji mogu steći uvid u život u tom kraju u prošlosti (Aktivni turizam, 2024).

Gastronomska ponuda omogućava turistima da kroz okus dožive povijest, tradiciju i običaje određene destinacije. Ovo ne samo da obogaćuje njihovo iskustvo, već i povezuje posjetitelje s lokalnom zajednicom na dubljoj razini. Razvoj gastronomskog turizma stoga igra ključnu ulogu u promociji regionalne kulture i tradicije, pružajući gostima cjelovito iskustvo koje spaja prirodne ljepote, kulturne znamenitosti i autentične kulinarske doživljaje.

“Hrvatska ima veliku gastronomsku baštinu. Razlikuje se po krajevima, prema tipu kuhinje, prema starosti i podrijetlu pojedinih jela. Velika i raznovrsna ponuda hrvatskih vina, hrvatskih žestica, suhomesnatih specijaliteta, sireva, maslina itd. čini gastronomsku ponudu zanimljivom i privlačnom mekom za turiste (Gavranović, 2022).

#### **4.4. Prehrambeni izazovi u sportskom turizmu**

Sportaši koji sudjeluju u sportskom turizmu često se suočavaju s različitim prehrambenim izazovima, osobito prilikom putovanja u druge zemlje. Kao popularna destinacija za sportski turizam, Hrvatska može donijeti nekoliko specifičnih izazova za sportaše:

1. Raznolikost prehrane - sportaši iz drugih zemalja mogu se suočiti s promjenama u prehrambenim navikama i dostupnosti hrane. Hrvatska kuhinja nudi razne specijalitete koji mogu biti drugačiji od onoga na što su navikli, što može utjecati na njihovu prehranu i performanse.
2. Pristup specifičnim prehrambenim potrebama - sportaši često imaju specifične prehrambene potrebe koje uključuju visok unos proteina, ugljikohidrata i drugih nutrijenata za optimalne performanse i oporavak. Pronalaženje hrane koja zadovoljava te potrebe može biti izazovno, posebno u manjim mjestima ili udaljenijim dijelovima Hrvatske.
3. Hidracija - hidracija je ključna za sportske performanse. Sportaši moraju paziti na unos tekućine, osobito u vrućim klimatskim uvjetima kakvi su česti ljeti u Hrvatskoj. Različiti izvori vode i pića mogu se razlikovati po kvaliteti i sastavu, što može utjecati na sportaše.

4. Prehrambene alergije i intolerancije - sportaši s prehrambenim alergijama ili intolerancijama moraju biti posebno oprezni pri konzumaciji lokalne hrane. Potrebno je unaprijed planirati i istražiti sastojke jela te jasno komunicirati svoje potrebe s ugostiteljima.
5. Logistika i dostupnost hrane - planiranje obroka i osiguranje pravilne prehrane može biti logistički izazov, posebno tijekom putovanja i boravka u različitim smještajnim objektima. Potrebno je koordinirati s hotelima, restoranima i drugim pružateljima usluga kako bi se osiguralo da sportaši imaju pristup odgovarajućoj hrani.
6. Kulturni utjecaji - različite kulturne navike i običaji vezani za prehranu također mogu predstavljati izazov. Sportaši moraju biti fleksibilni i prilagoditi se lokalnim običajima, dok istovremeno održavaju svoju prehranu na optimalnoj razini.

Uspješno suočavanje s prehrambenim izazovima u sportskom turizmu zahtijeva pažljivo planiranje, istraživanje i prilagodljivost. Sportaši i njihovi timovi trebaju biti dobro informirani i pripremljeni kako bi osigurali da njihova prehrana podržava sportske ciljeve i održava zdravlje tijekom putovanja i natjecanja u Hrvatskoj.

#### **4.5. Hrana u hrvatskom sportskom turizmu**

“Većina se turističkih zemalja, i onih koje pretendiraju na taj naziv, u bogatstvu svoje ponude može pohvaliti prepoznatljivom gastronomijom. Među osnovnim motivima što potiču turiste da posjete neku destinaciju jest želja da se upoznaju duhovne i kulturne vrijednosti tuđe sredine i da se, na taj način, posjetitelj što više približi prirodi i naravi kraja u koji dolazi. To se može odnositi na bilo koji doživljaj nepoznatoga, novog i različitog” (Drpić i Vukman, 2014).

U hrvatskom sportskom turizmu, hrana nije samo nužnost, već neizostavan dio ukupnog doživljaja posjetitelja. S bogatom gastronomskom ponudom zemlje koja obuhvaća raznolike okuse i tradicionalne specijalitete, svaki zalogaj pruža neponovljivo gastronomsko iskustvo koje oduševljava i zadovoljava gosta u svakom pogledu.

Hrvatska se s pravom ponosi svojim tradicionalnim specijalitetima koji su često sinonim za kvalitetu i autentičnost. *Dalmatinski* i *Istarski pršut*, *Paški* ili *Lički sir* te dvije vrste kulena i

češnjovki samo su neki od delicija koje se redovito nalaze na jelovnicima restorana diljem zemlje. Ovi specijaliteti predstavljaju esenciju hrvatske kulinarske tradicije i često su omiljen izbor sportaša i posjetitelja. Raznolikost regionalnih kuhinja odražava bogatstvo hrvatske kulture i prirodnih resursa. Primorje, Dalmacija i otoci poznati su po jelima od ribe i plodova mora poput pašticide ili kuhane janjetine. Vinogradarstvo uz jadransku obalu donosi mnoge poznate sorte crnih i bijelih vina, koja se često kombiniraju s lokalnim jelima (Drpić i Vukman, 2014).

Hrvatska ima dugu tradiciju proizvodnje vina, koja je postala neizostavan dio gastronomske ponude zemlje. *Malvazija*, *Pošip*, *Plavac Mali* samo su neke od poznatih sorti koje često prate lokalna jela. Vinska degustacija postala je popularna aktivnost među posjetiteljima, pružajući im priliku da uživaju u izvrsnim okusima i aromama hrvatskih vina. Kuhinja Istre i Kvarnera kombinira mediteranske i kontinentalne utjecaje, nudeći jedinstvene okuse i aromatične specijalitete. Dalmatinska kuhinja, s obiljem svježe morske ribe, mekušaca i rakova, predstavlja pravu poslasticu za ljubitelje morskih delicija (Drpić i Vukman, 2014).

Unatoč tradicionalnim receptima, hrvatska kuhinja prati moderne prehrambene trendove. Restorani diljem zemlje često nude inovativne interpretacije starih recepata, istražujući nove okuse i tehnike pripreme hrane. Ovo kontinuirano osvježavanje ponude doprinosi raznolikosti gastronomske scene Hrvatske te privlači pozornost kako domaćih tako i stranih posjetitelja. U konačnici, hrana postaje neizostavan dio cjelokupnog doživljaja sportskog turizma u Hrvatskoj, predstavljajući pravu gastro avanturu koja obogaćuje putovanje i ostavlja nezaboravne uspomene (Drpić i Vukman, 2014).

## 5. ZAKLJUČAK

Važnost prehrane u sportskom turizmu predstavlja temeljnu komponentu koja neizbježno utječe na sportske aktivnosti, rezultate i opće zdravlje sportaša. Hrana nije samo energetski izvor koji omogućuje tijelu da obavlja fizičke aktivnosti, već i ključni faktor koji utječe na sposobnost tijela da se prilagodi fizičkom naporu, oporavi od napora te održi zdravim i izdržljivim. Kroz sportski turizam, hrana postaje i sredstvo putovanja, otkrivanja novih kultura i gastronomskih iskustava. Ona nije samo izvor hranjivih tvari, već i način povezivanja s lokalnom kulturom i tradicijom, pružajući sportašima priliku da istraže različite okuse i običaje.

Bez obzira jesu li sportaši profesionalci ili rekreativci, njihova prehrana igra ključnu ulogu u postizanju sportskih ciljeva. Pravilno planirana i izbalansirana prehrana pruža tijelu potrebne nutrijente, energiju i hidrataciju za postizanje vrhunskih sportskih rezultata. Osim toga, dobro osmišljena prehrana može ubrzati oporavak nakon intenzivnih treninga i natjecanja te održavati opće zdravlje i dobrobit sportaša. U sportskom turizmu, prehrana igra ključnu ulogu u osiguravanju optimalnih performansi i dobrobiti sportaša i aktivnih turista. Kroz održavanje optimalnog tjelesnog sastava, poticanje brzog oporavka mišića, jačanje imunološkog sustava te održavanje visokih razina energije, pravilna prehrana omogućuje sportašima da ostvare svoje najbolje rezultate i uživaju u svojim aktivnostima bez nepotrebnih prepreka ili ozljeda. Stoga je važno pridavati pažnju prehrani kao sastavnom dijelu sportskog iskustva, kako bi se osiguralo potpuno uživanje i uspjeh u sportskom turizmu.

Stoga je ključno educirati sportaše o važnosti pravilne prehrane i pružiti im smjernice i podršku kako bi mogli maksimalno iskoristiti svoj potencijal. Ulaganje u prehrambene programe i infrastrukturu za podršku prehrani sportaša može imati dugoročne pozitivne učinke na razvoj sportskog turizma i cjelokupnu turističku industriju. S pravilno osmišljenim prehrambenim programima, destinacije mogu postati privlačne ne samo zbog sportskih događaja, već i zbog gastronomskih iskustava koja nude.

Hrana predstavlja ključni element u iskustvu sportskog turizma u Hrvatskoj. Bogata gastronomska ponuda zemlje, obogaćena tradicionalnim specijalitetima, regionalnim okusima, vinskom kulturom te modernim trendovima, pruža posjetiteljima nezaboravno gastronomsko putovanje

kroz različite regije i okuse Hrvatske. Kroz kulinarističku ponudu, posjetitelji imaju priliku istražiti raznolikost hrvatske kulture, prirodnih resursa te bogatstvo gastronomske baštine. Vinska degustacija postala je popularna aktivnost koja upotpunjuje gastronomsko iskustvo, nudeći posjetiteljima mogućnost uživanja u izvrsnim vinima koja prate lokalna jela.

Suvremeni trendovi u hrvatskoj kuhinji osiguravaju kontinuirano osvježavanje i inovaciju u ponudi, privlačeći pažnju kako domaćih tako i stranih posjetitelja. Restorani diljem zemlje pružaju ne samo ukusna jela, već i jedinstvene interpretacije tradicionalnih recepata, istražujući nove okuse i tehnike pripreme hrane. Hrana postaje neizostavan dio cjelokupnog doživljaja sportskog turizma u Hrvatskoj, predstavljajući pravu gastro avanturu koja obogaćuje putovanje i ostavlja nezaboravne uspomene.

## LITERTURA

Aktivni turizam. (2024). *Gastronomija*. <https://aktivniturizam.hr/dodatne-ponude/gastronomija> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Abbasi Uddin, I. (2023). *What is Sports tourism and its importance?* <https://www.linkedin.com/pulse/what-sports-tourism-its-importance-iqbal-uddin-abbasi> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Bartoluci, M., Andrijašević, M., Andrijašević, S., Omrčen D. (2004). *Menedžment u sportu i turizmu*. Kineziološki fakultet, Zagreb.

Concordia University Chicago. (2023). *The Vital Role of Sports Nutrition*. <https://exsci.cuchicago.edu/the-vital-role-of-sports-nutrition-in-athlete-performance/> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Bosanac, V. (2018). *Sportski kutak: naučite koje ugljikohidrate odabrati za najbolje rezultate..* <https://www.adiva.hr/nutricionizam/zdrava-prehrana/sportski-kutak-naucite-koje-ugljikohidrate-odabrati-za-najbolje-rezultate/> (Preuzeto: 09.06.2024.)

Bosanac, V. (2018). *Masti su potrebne sportašima! Naučite koje odabrati, a kada ih ograničiti.* <https://www.adiva.hr/nutricionizam/zdrava-prehrana/masti-su-potrebne-sportasima-naucite-koje-odabrati-a-kada-ih-ograniciti/> (Preuzeto: 09.06.2024.)

Budifit.net. (2024). *Zašto su ugljikohidrati toliko važni sportašima*. Dostupno: <https://budifit.net/zasto-su-ugljikohidrati-toliko-vazni-sportasima> Preuzeto: 09.06.2024.

Croatia Open. (2018). *Plava Laguna Croatia Open Umag najbolji je promotor hrvatskog turizma*. <https://www.croatiaopen.hr/hr/novosti/novosti/plava-laguna-croatia-open-umag-najbolji-je-promotor-hrvatskog-turizma/> (Preuzeto: 25.06.2024.)

Croatia.hr. (2024). *Hrvatska Puna života: Hrana i piće*. <https://croatia.hr/hr-hr/hrana-i-pice> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Dobrota, A. (2023). *Sportski turizam - zašto se o njemu toliko priča?* <https://www.cimerfraj.hr/ideje/sportski-turizam> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Drpić, K., Vukman, M. (2014). *Gastronomija kao važan dio turističke ponude u Hrvatskoj*. *Praktični menadžment*; Vol. V., br. 1.; str. 62-67. [https://hrcak.srce.hr/file/199011%20\(28\)](https://hrcak.srce.hr/file/199011%20(28)) (Preuzeto: 25.04.2024.)

- Fizioterapeut. (2024). *Prehrana kod sportaša pobjednika*.  
<https://www.fizioterapeut.hr/prehrana/prehrana-kod-sportasa-pobjednika/> (Preuzeto: 25.04.2024.)
- Fitness.hr. (2017). Hidracija sportaša. <https://www.fitness.com.hr/vjezbe/savjeti-za-vjezbanje/Hidracija-sportasa.aspx> (Preuzeto: 25.04.2024.)
- Gavranović, A. (2022). *Hrvatski gastronomski aduti*.  
<https://www.hia.com.hr/kolumne/item/27970-hrvatski-gastronomski-aduti> (Preuzeto: 25.04.2024.)
- Gradski ured za gospodarstvo, ekološku održivost i strategijsko planiranje. (2022). *Turizam u gradu Zagrebu u siječnja 2022*.  
<https://www.zagreb.hr/userdocsimages/arhiva/statistika/2022/turizam%202022/Turizam%20I.%202022.pdf> (Preuzeto: 25.04.2024.)
- Giovanni, R., Cherubini, D. (2023). *The Sport Tourism and Regional Economic Development: A Systematic Review*. *Scientific Journal of Sport and Performance* 3 (1):108-21.  
<https://doi.org/10.55860/JKWX7277> (Preuzeto: 25.04.2024.)
- Ivanovski, I., Popović, A. (2018). *Osnovne karakteristike sportskog turizma*. *Glasnik Antropološkog društva Srbije / Journal of the Anthropological Society of Serbia Niš*, vol. 53, str. 39–46. UDK 572(05), ISSN 1820-7936. <https://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/1820-7936/2018/1820-79361853039I.pdf> (Preuzeto: 25.04.2024.)
- Jovanović, P. (2008). *Potrebe za proteinima*. *Klinika za interne bolesti Univerzitetski klinički centar Tuzla*. <https://vitamini.hr/hrana-i-zivot/fitness-i-ljepota/potrebe-za-proteinima-4087/> (Preuzeto: 09.06.2024.)
- Internetska nutricionistička enciklopedija. (2024). *Definicija – Ugljikohidrati*.  
<https://definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/ugljikohidrati/> (Preuzeto: 09.06.2024.)
- Milatić, M. (2021). *Sportski turizam u Splitu*. (Diplomski rad) Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet, Split.  
<https://repozitorij.kifst.unist.hr/islandora/object/kifst%3A922/datastream/PDF/view> (Preuzeto: 25.04.2024.)
- Nobles, C. (2023). *Sports Tourism: What Does It Mean for You and Your Community?*  
<https://www.nrpa.org/blog/sports-tourism-what-does-it-mean-for-you-and-your-community/> (Preuzeto: 25.04.2024.)



Novi List (2024). *Sportski turizam jedan je od najbrže rastućih segmenata. Hrvatska je i kroz sport gradila prepoznatljivost u svijetu.* <https://www.novolist.hr/novosti/hrvatska/sportski-turizam-jedan-je-od-najbrze-rastucih-segmenata-hrvatska-je-i-kroz-sport-gradila-prepoznatljivost-u-svijetu/> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Pećina, M., Heimer, S., (1995). *Športska medicina*. Odabrana poglavlja, IK Naprijed, Zagreb.

Petrović, M., Knezović, D., Todorović, M. (2017). *Sportski turizam kao komponenta razvoja održivog poduzetništva, obrazovanje za poduzetništvo/ educator for entrepreneurship*. Vol. 7 Nr.1. <https://hrcak.srce.hr/file/270421> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Portal.Privatni smještaj. (2021). *Sportski turizam.* <https://portal.privatnismjestaj.hr/clanak/sportski-turizam?cn-reloaded=1> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Ri, I. (2016). *Važnost oporavka sportaša.* <https://www.index.hr/fit/clanak/vaznost-oporavka-sportasa/874816.aspx> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Rihelj, G. (2016). *Potencijale imamo, ali sportski turizam kod nas još ne postoji.* <https://www.poslovnih.hr/komentari/potencijale-imamo-ali-sportski-turizam-kod-nas-jos-ne-postoji-319462> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Skroza, K. (2017). *Važnost masnoća u prehrani.* <https://shopbuilder.hr/vaznost-masnoca-u-prehrani-a4407> (Preuzeto: 09.06.2024.)

Stojnić, B. (2023). *Proteini u sportu – koliko ih trebam?* <https://nutricionizam.hr/clanci/proteini-u-sportu-koliko-su-potrebe-uistinu-povecane/> (Preuzeto: 09.06.2024.)

Stojnić, B. (2015). *Energetski metabolizam kod sportaša.* <https://nutricionizam.hr/clanci/prehrana-kod-sportova-izdrzljivosti-osnove-metabolickih-procesa/> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Stojnić, B. (2015). *Hidracija kod sportova izdržljivosti.* <https://nutricionizam.hr/clanci/prehrana-kod-sportova-izdrzljivosti-hidracija-1/> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Sportausbildung. (2024). *Regeneracija.* <https://www.sportausbildung.com/hrhr/fach/regeneration-professional> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Top Destinacije. (2024). *Što je sportski turizam?* <https://topdestinacije.hr/sto-je-sportski-turizam/> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Tucman, D. (2020). *Utjecaj ATP turnira na imidž grada Umaga kao turističke destinacije.* Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Ekonomski fakultet, Zagreb. <https://repozitorij.efzg.unizg.hr/islandora/object/efzg%3A6464/datastream/PDF/view>, (Preuzeto: 25.04.2024.)

Vladović, M. (2003). *Prehrana sportaša*.

<https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/1652/Prehrana-sportasa.html>, (Preuzeto: 25.04.2024.)

Vitamini.hr. (2017). *Vegetarijanska prehrana ne utječe negativno na sportske rezultate*,

<https://vitamini.hr/hrana-i-zivot/fitness-i-ljepota/vegetarijanska-prehrana-ne-utjece-negativno-na-sportske-rezultate-12750/> (Preuzeto: 25.04.2024.)

Vitamini.hr. (2018). *Pravilnom prehranom do prevencije sportskih ozljeda*.

<https://vitamini.hr/blog/vitaminoteka/pravilnom-prehranom-do-prevencije-sportskih-ozljeda-13506/> (Preuzeto: 09.06.2024.)

## **POPIS ILUSTRACIJA**

### **POPIS SLIKA**

<b>Slika 1. Vrste sportskog turizma.....</b>	<b>5</b>
<b>Slika 2. Sportski turizam prema načinu sudjelovanje.....</b>	<b>7</b>
<b>Slika 3. Namirnice bogate ugljikohidratima .....</b>	<b>15</b>
<b>Slika 4. Namirnice bogate proteinima.....</b>	<b>17</b>
<b>Slika 5. Namirnice bogate mastima.....</b>	<b>18</b>
<b>Slika 6. Hidracija sportaša.....</b>	<b>22</b>