

**Özcan ESEN**

Manchester Metropolitan University

PERFORMANS BESLENMESİNİN TEMELLERİ

Elit seviyedeki sporcular yılda 300-600 kez antrenman yaparken, bir çoğu aynı zamanda en az 1200-1600 kez yemek yer. Bu nedenle, iyi planlanmış bir beslenme planının sporcuya sunacağı çok şey vardır. Bunların temel olanları:

- Antrenman ve müsabaka için enerji,
- Antrenmandan optimum kazanımlar,
- Antrenman sonrası hızlı ve gelişmiş toparlanma,
- İdeal bir vücut ağırlığı ve kompozisyonu elde edilmesi ve korunması,
- Sağlığı ve bağışıklığı destekleme ve koruma,
- Yaralanma ve/veya hastalanma riskini azaltma,
- Gün boyunca sürekli konsantrasyon ve zihinsel becerileri korunması,
- Müsabakada yüksek özgüven sağlanması,

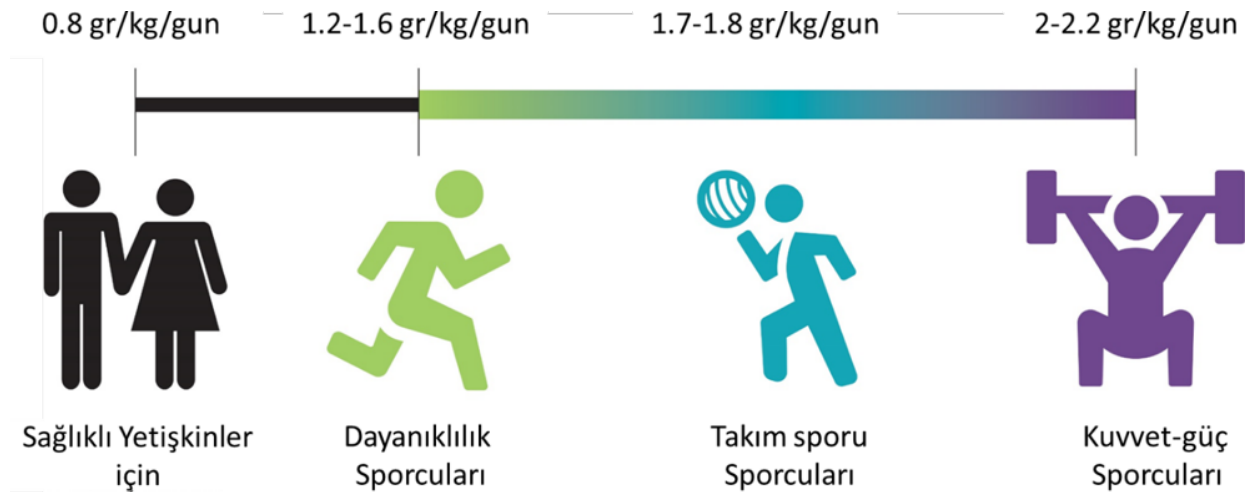
Performans Tabakası Nedir?

Antrenman programları günden güne değişirken, bireysel ihtiyaçlar da sezon boyunca değişiklik göstermektedir. Bu yüzden sporcuların uygulayacakları diyet için adaptasyonu çok önemlidir. Bu sebeple, çağdaş spor beslenmesinde, beslenme planlarının sporcuya göre kişiselleştirilmesi ve periyotlanması gerekir. Optimum, kişiselleştirilmiş bir beslenme planını uygulamak için ise bunu destekleyen ve birleştiren bir dizi temel temayı belirlemek önemlidir. Bunlardan en önemli iki tanesi:

1) Yüzdelik ifadeler kullanılarak uygulanan günlük besin alımı, performans beslenmesi için çok uygun bir yöntem değildir. Çünkü bazı sporcu 50kg iken, bazıları 100kg üzerindedir. Bu çok geniş vücut ölçüleri aralığı sebebiyle, özellikle bazı besinler (örn. karbonhidrat ve protein) vücut ağırlığının kilogramı başına hesaplanarak ifade edilmelidir. Güncel, sporcular için günlük karbonhidrat ve protein alımı kılavuzu aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Tablo 1: Sporcuların, günlük antrenman yoğunluklarına göre Karbonhidrat (KH) ihtiyaçları

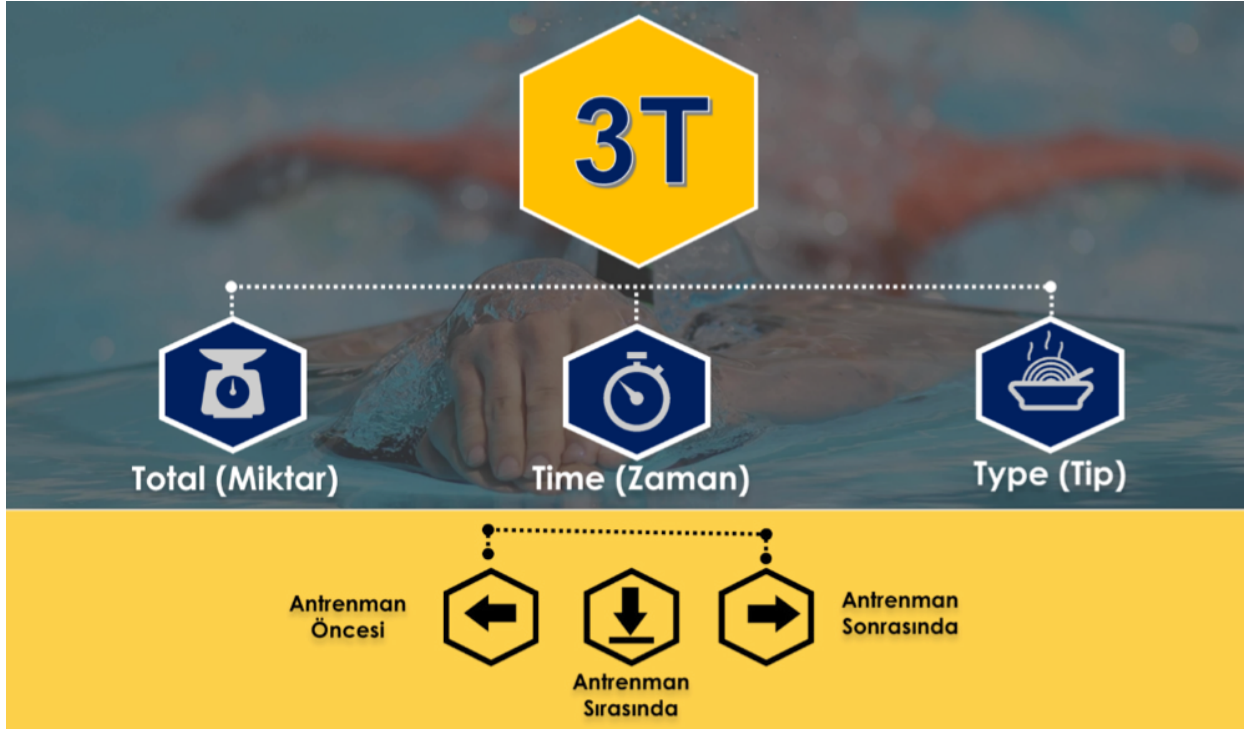
		0.8gr/kg/gün	1.2-1.6gr/kg/gün	1.7-1.8gr/kg/gün	2-2.2gr/kg/gün
Antrenman Yoğunluğu					
Hafif	Düşük yoğunluklu veya teknik-taktiğe dayalı antrenmanlar				
Orta	Orta düzeyde antrenman programı (günde 1-1.5 saat)				
Yüksek	Dayanıklılık antrenmanı (ör. günde 1.5-3 saat orta-yüksek yoğunluklu antrenman)				
Çok Yüksek	Aşırı yoğun antrenman (günde en az 4-5 saat orta-yüksek yoğunluklu antrenman)				



Görsel 1: Sporcuların, yaptıkları spora göre günlük protein ihtiyacı

2) Besinlerin günlük alımının dışında özellikle iki önemli faktör spor beslenmesi için oldukça önemlidir.

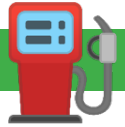
- a) Antrenman öncesinde, esnasında ve sonrasında beslenme stratejileri,
b) ve bu durumlarda “3T” Total (ne kadar) – Time (ne zaman) – Type (ne tür) modeli olarak adlandırdığımız modelin uygulanması,



Görsel 2: Performans beslenmesinde “3T” uygulaması. Ne kadar? Ne zaman? Ne tip?

Makro Besinlerin Temelleri

Yakıt (enerji) için karbonhidratlar



- Karbonhidratlar (KH), bir sporcunun vücudu ve beyni için ana enerji kaynağıdır.
- KH, sporcuların performanslarını korumasına, kas yıkımını önlemesine ve hidrasyonun korunmasına yardımcı olur.
- Bazı KH hızlı bir yakıt kaynağı sağlar (beyaz ekmek/pirinç/makarna, simit, sporcu içecekleri, elma püresi).
- Diğer KH (yulaf, tam tahıllı ekmek/pirinç/makarna vb.) daha sonra kullanmak üzere yakıt depolarınızda (kas ve karaciğer) depo edilir.
- KH alımı çok düşük olduğunda, egzersizler sırasında enerji seviyeleri, güç, dayanıklılık ve karar verme özelliği azalabilir. Bu, performansın düşmesine ve yaralanma riskinin artmasına neden olabilir.
- Bir sporcu olarak uygun zamanlarda yeterli KH tüketmek antrenman, performans ve genel sportif başarıda büyük bir fark yaratabilir.



Yapılanma için proteinler



- Protein, vücudun düzgün çalışmasını sağlamada büyük rol oynar ve sağlıklı, beslenmiş bir vücut, en üst düzeyde performans gösterebilen bir vücuttur.
- Vücudumuzda protein, dokuları (kas dahil), enzimleri, hormonları, antikorları (uygun bağışıklık fonksiyonu için) oluşturur.
- Proteinler, “amino asit” adı verilen yapı taşlarından oluşur.
- 20 amino asit vardır: 9'u (esansiyel amino asitler) kas yapımı ve toparlanma için önemlidir ve bunları diyetinizden almanız gerekir.
- Protein, 1 veya 2 büyük öğün yerine gün boyunca yayıldığında en etkili şekilde kullanılır.
- Gün boyunca vücudunuza 4-5 ayrı doz protein verin (öğün veya atıştırma ile birlikte). Örnek protein kaynakları: et ve tavuk, deniz ürünleri, süt ürünleri, yumurta, soya peyniri, fındık vb.
- Antrenman sonrası protein, toparlanma için en önemli ve kritik zamandır. Protein alımı antrenmandan sonraki ilk 30-45 dakika içinde alımı ve sonraki 24-48 saat içinde önemlidir.
- Proteinin sindirilmesi karbonhidratlardan biraz daha uzun sürer ve kişinin daha uzun süre tok hissetmesine yardımcı olabilir, bu da kilo kaybını destekler.

Bakım için yağ



- Yağ, kaliteli bir performans diyeti için çalışan sporcuların temel bir bileşendir.
- Yağın işlevleri arasında:
vücut ısını korumak, bağışıklık işlevini desteklemek, organları korumak, sinir iletimini kolaylaştırmak, vitamin emilimine yardımcı olmak ve uzun süreli, düşük yoğunluklu aerobik faaliyetler için bir enerji kaynağı sağlamaktır.

Doymamış Yağları Doymuş Yağlardan Daha Sık Seçin

- Doymamış yağlar—zeytin/kanola/fıstık yağları, fındık, avokado, yağlı balık gibi gıdalarda bulunur. Yumurtalar, tohumlar ise kolesterol ve kan basıncını düşük tutmaya yardımcı olabilir.
- Omega-3 yağ asitleri—redüksiyonla bağlantılı doymamış yağlar destekleyici beyin sağlığı için önemlidir (ve potansiyel olarak azalan sarsıntı riski ve/veya semptomlar).

Hidrasyon önemli

- Hidrasyonun korunması performans için önemlidir.
- Egzersiz öncesinde, esnasında (uygun olduğunda) ve sonrasında yeterli sıvı alımı özellikle sıcak iklimlerde önemlidir.
- Ter kayıpları yüksek olduğunda kaybedilen tuzun (sodyum) geri alımı önemlidir, ancak ihtiyaçlar sporcular arasında farklılık gösterir.
- Bazı durumlarda sadece su, yeterli olmayabilir. Bundan dolayı sporcu içecekleri veya meyve suları tercih edilebilir.
- Enerji içecekleri, sporcu içeceği değildir ve sporcular için ciddi sorunlara yol açabilir.

Anahtar kelimeler: Makro besinler, karbonhidratlar, yağlar, proteinler

Kaynakça:

1. Thomas, D.T., Erdman, K.A. and Burke, L.M., 2016. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Medicine and science in sports and exercise, 48(3), pp.543-568.
2. Jäger, R., Kerksick, C.M., Campbell, B.I., Cribb, P.J., Wells, S.D., Skwiat, T.M., Purpura, M., Ziegenfuss, T.N., Ferrando, A.A., Arent, S.M. and Smith-Ryan, A.E., 2017. International society of sports nutrition position stand: protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14(1), p.20.
3. Philp A, Hargreaves M, Baar K. 2012. More than a store: regulatory roles for glycogen in skeletal muscle adaptation to exercise. Am J Physiol 302(11):E1343-51
4. Burke LM, Collier GR, Davis PG, Fricker PA, Sanigorski AJ, Hargreaves M. (1996). Muscle glycogen storage after prolonged exercise: effect of the frequency of carbohydrate feedings. Am J Clin Nutr 64, 115-119.
5. Jeukendrup, A.E., 2011. Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. Journal of sports sciences, 29(sup1), pp.S91-S99.
6. Slater, G. and Phillips, S.M., 2011. Nutrition guidelines for strength sports: sprinting, weightlifting, throwing events, and bodybuilding. Journal of sports sciences, 29(sup1), pp.S67-S77.
7. Burke, L.M., Castell, L.M., Casa, D.J., Close, G.L., Costa, R.J., Desbrow, B., Halson, S.L., Lis, D.M., Melin, A.K., Peeling, P. and Saunders, P.U., 2019. International association of athletics federations consensus statement 2019: nutrition for athletics. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 29(2), pp.73-84.