



MÜSABAKA ÖNCESİ,SIRASI ve SONRASI DÖNEMDE BESLENME

Doç. Dr.Funda Elmacıoğlu
O.M.Ü Tıp Fakültesi
Beslenme ve Diyet Uzmanı

SPORCULARIN MÜSABAKALARDAKİ BAŞARISI ÇEŞİTLİ FAKTÖRLER BAĞLIDIR.

- Antrenman süresi ve şiddeti
- Çevresel koşullar (ısı, nem vs.)
- Sporcunun antrenman durumu
- Sporcunun bireysel özellikleri
- Genel beslenme ve müsabaka dönemlerinde beslenme özellikleri

MÜSABAKA ÖNCESİ BESLENME



MÜSABAKA SIRASI BESLENME



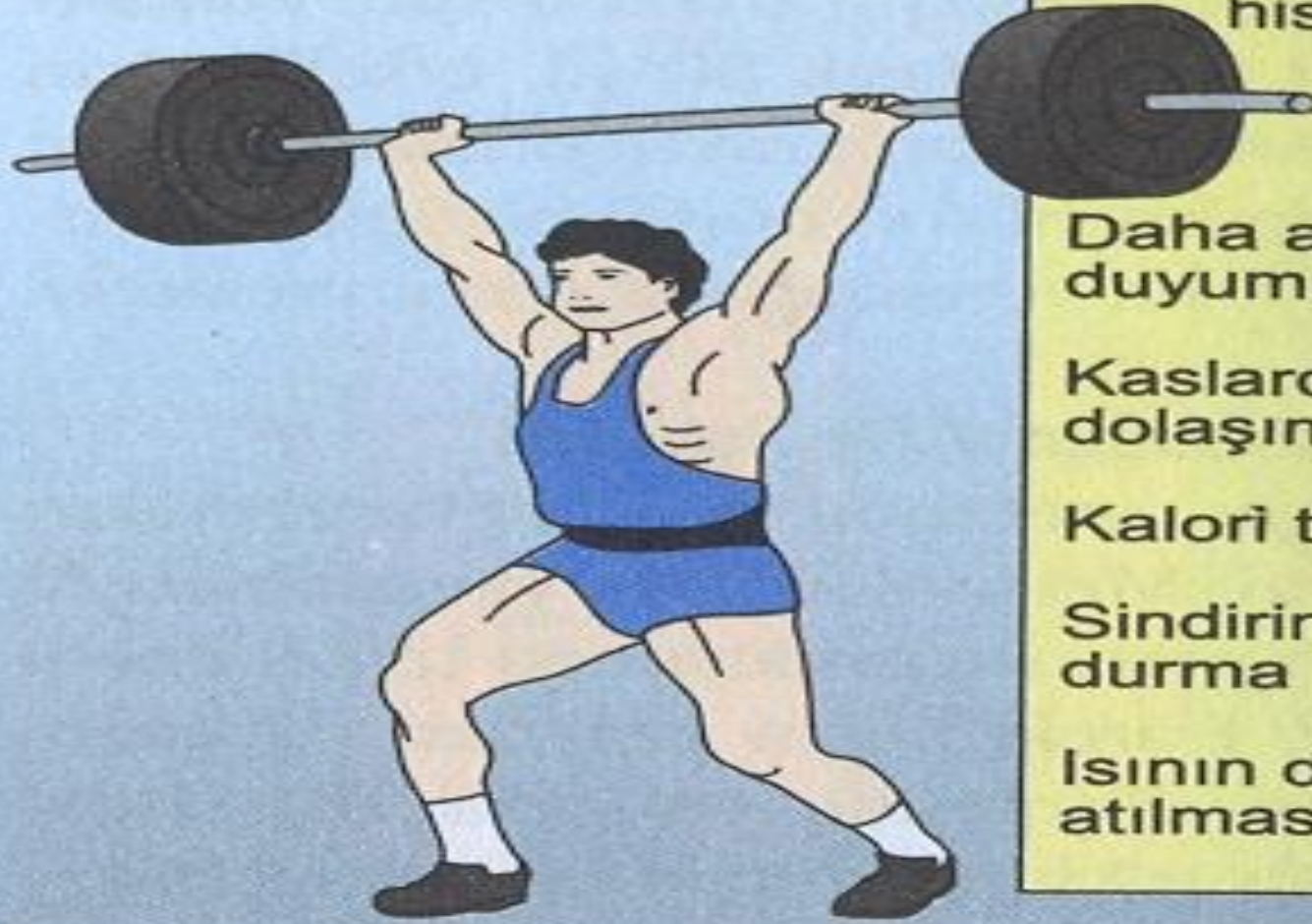
BAŞARI



MÜSABAKA SONRASI BESLENME



HIZLI TOPARLANMA



Kendini iyi
hissetme

Daha az acı
duyumunu

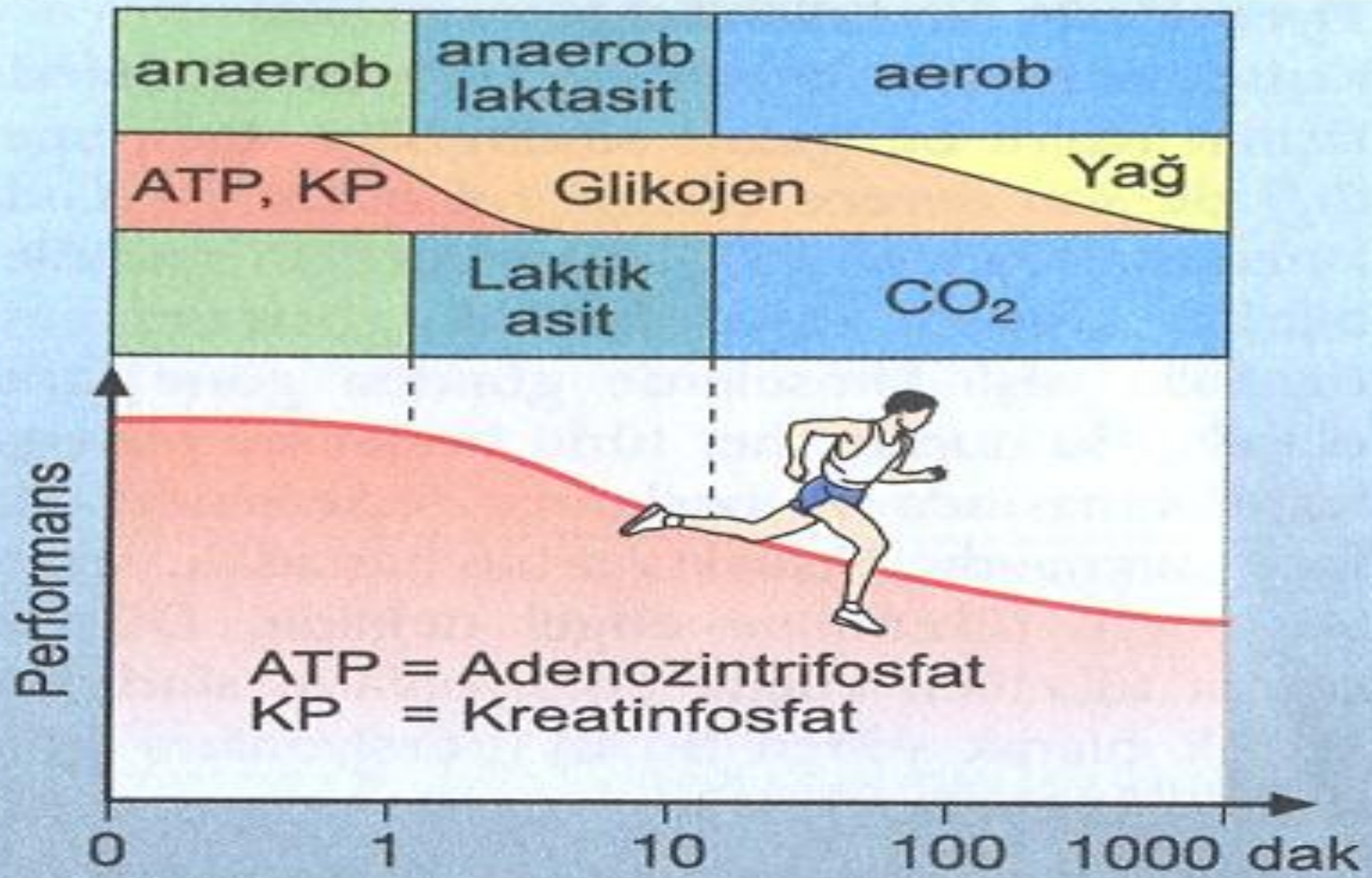
Kaslarda kan
dolaşımı

Kalori tüketimi

Sindirimde
durma

Isının dışarı
atılması= terleme

B Yoğun sportif etkinlikte değişimler



A Yüksek performansta enerji substratlarının kullanımı

MÜSABAKA ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME

- Son 1 haftalık beslenme
- Müsabakadan 1 gün önceki beslenme
- Müsabaka günü beslenme



SON 1 HAFTA ÖNCEKİ DÖNEMDE BESLENME

AMAC:

- 1-Kas ve karaciğer glikojen depolarının doldurulması
- 2-Yeterli hidrasyonun sağlanması

KISA SÜRELİ MÜSABAKALARDA

Temel Enerji Kaynağı

ATP-CP

glikojen

Öneri:

Son 3 gün antrenman şiddetini azaltmak ve karbonhidrat alımını artırmak

(7- 8 gr CHO/Kg) gerekir

AĞIRLIK KONTROLÜ OLAN SİKLET SPORLARI (GÜREŞ-JUDO-HALTER)

- Hızlı diyetler (aç kalınarak)
- Dehidratasyon(sıvı kısıtlaması)
(sauna,terlemeyi artırıcı kıyafetler)

BAŞARIYI ENGELLER....

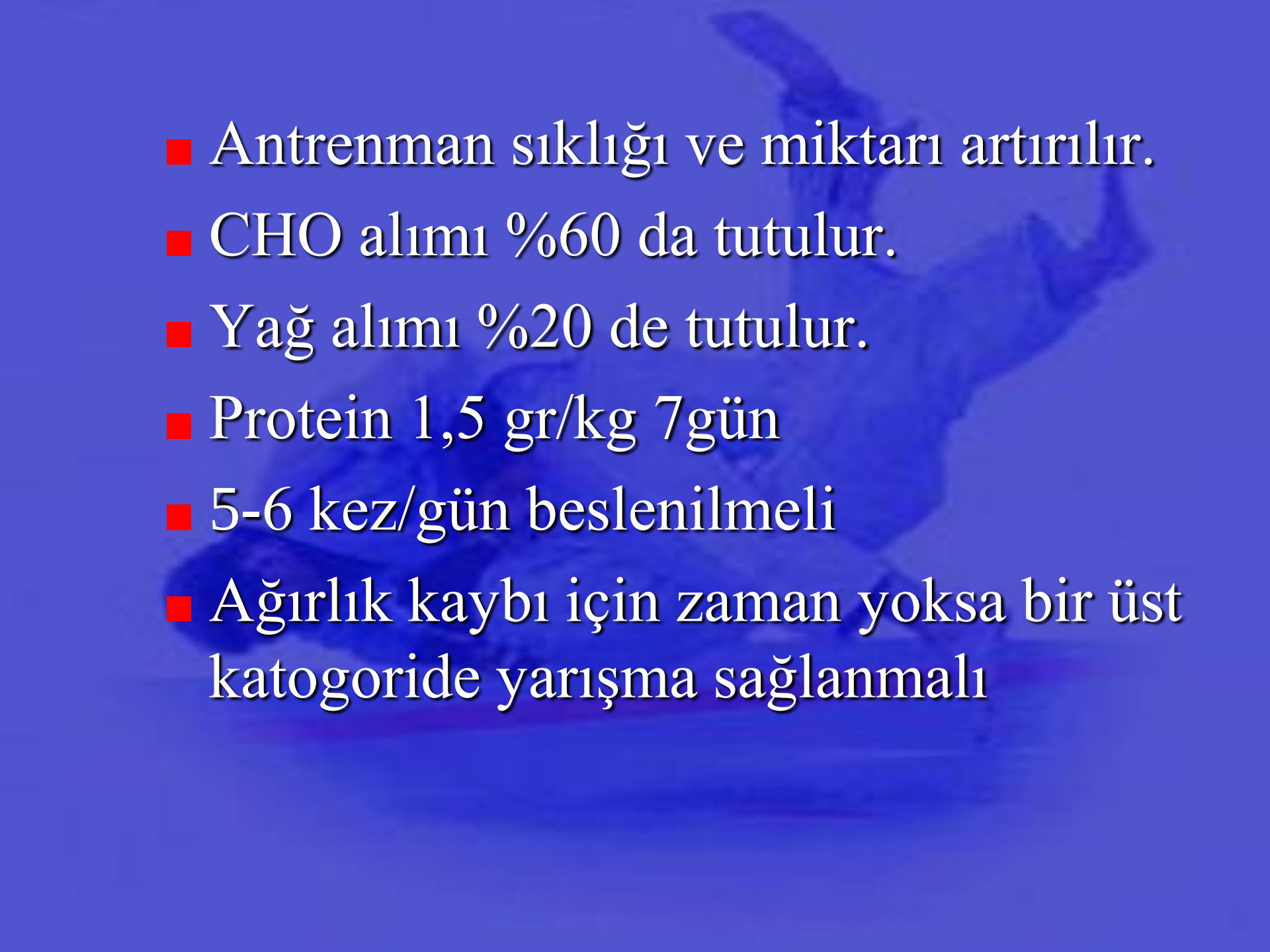
BUNUN İÇİN;

- Gerçekci ve uygulanabilir amaçlar konulmalı
- Yeterli süre belirlenmelidir(haftada 0,5- 1kg ağırlık kaybı)
- Ağırlık ve vücut kompozisyonu takip edilmeli
- Kalori alımı %15-20 azaltılmalı
- Hiçbir koşulda Bazal Metabolik hızın altına düşülmemelidir.

BUNUN İÇİN;

- Gerçekci ve uygulanabilir amaçlar konulmalı
- Yeterli süre belirlenmelidir(haftada 0,5- 1kg ağırlık kaybı)
- Ağırlık ve vücut kompozisyonu takip edilmeli
- Kalori alımı %15-20 azaltılmalı
- Hiçbir koşulda Bazal Metabolik hızın altına düşülmemelidir.

**SPORCULAR İÇİN İLK
MÜSABAKA
BAŞARI İLE ATLATILAN !
TARTI İŞLEMİ**

- 
- Antrenman sıklığı ve miktarı artırılır.
 - CHO alımı %60 da tutulur.
 - Yağ alımı %20 de tutulur.
 - Protein 1,5 gr/kg 7gün
 - 5-6 kez/gün beslenilmeli
 - Ağırlık kaybı için zaman yoksa bir üst katogoride yarışma sağlanmalı

YARIŞ ÖNCESİ DÖNEMDE;

- Antrenman şiddeti düşük ise besin alımında günlük öğün sayısı artırılmalı ve öğün araları en fazla 3 saat olmalı
- Glisemik indeksi düşük besinler seçilmeli
- Sıvı alımı takip edilmeli (idrar takibi)
- Yeni ve denenmemiş yiyecek ve içecekler tüketilmemeli

YARIŞTAN ÖNCEKİ GÜN BESLENME

- Kas glikojen deposu maksimum tutulmaya çalışılmalıdır.
- Yeterli hidrasyon koruması sağlanmalıdır.

- 
- **YÜKSEK KARBONHİDRAT**
 - **DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKS**
 - **YÜKSEK SIVI ALIMI' nı**
sağlayan besinler seçilmelidir.

Müsabaka öncesi yemekte dikkat edilecek noktalar

- Müsabaka öncesi mide ne boş nede çok dolu olmamalı
- Açlık hissi oluşmamalı (yemek zamanı iyi ayarlanmalı)
- Gastrointestinal rahatsızlık oluşturulmamalı.
- Vücuda yeterli sıvı sağlanmalı (su, meyve suyu)
- Yüksek CHO içermelidir.

Müسابaka öncesi yemeğin içeriği

Amaç: Sporcu sindirim işini tamamlamış mide ve barsakla müsabakaya girmeli.

ÖRNEK MENÜ I

- Peynirli makarna 1 tabak
- Şehriye veya tarhana 1 kase
- Elma komposta (1 elma) 1 kase
- 1 dilim ekmek
- 730 koları
- %72 CHO
- %10 protein
- %18 yağ

ÖRNEK MENÜ II

- Tavuk eti (haşlanmış, derisiz): 60 gr
bir küçük parça
- Patates püre.....1yemek kaşığı
- Şeftali veya muz...1 adet
- Meyva suyu /maden suyu 1+1/2
- Ekmek.....1 orta dilim

NEDEN PROTEİN YERİNE CHO?

- ❑ Kan şekeri devamlılığı
- ❑ Glikojen depolarının durgunluğu

4 saat önce 300 gr CHO → performansı
%15 artar

4 saat önce 100 gr CHO → ?

Yemekten sonra → müsabakadan 1
saat önce

■ 1 gr CHO /kg → yiyecek

■ 5-10 dakika önce → %4-8 lik sıvı
içecek

FRÜKTOZ ?

SABAH ERKEN YAPILAN KARŞILAŞMALAR İÇİN

**Kahvaltı → 1-2 saat önce →
300-500 kalori**

KARŞILAŞMA ÖĞLE İSE

**Kahvaltı → 3-4 saat önce → 800
kalori**

ÖRNEK KAHVALTI

I %50 yağlı veya %0 yağlı süt

Mısır gevreği

Taze meyva suyu

II Bal, reçel pekmez,

Ekmek

Muz

Taze meyva suyu

MÜSABAKA ESNASINDA BESLENME

Müsabaka 60 dakika ve daha fazla sürerse;

- a) 30-35 gr karbonhidrat/saate alınmalı
- b) Besin alamaya karşılaşmadan 30 dakika önce başlanmalı
- c) Sıvı alımına devam edilmeli 15-20/1 çay bardağı sıvı içilmeli

DEHİDRASYONUN PERFORMANSA ETKİLERİ

%2.....performansı bozar

%3.....kas dayanıklılığı azalır

%4-6.....kas gücü azalır

%6 +sıcak kramplar,sıcak
çarpması ve sakatlanmalar.

MÜSABAK ESNASINDA SIVI ALIMI

15- 30 Dakika önce.....1 çay bardağı sıvı
Her 20 dakikada1-2 çay bardağı
SIVI

www.tddistanbulsube@org.

ALINACAK SIVILARIN ÖZELLİKLERİ I

%8 maltodextrin (%125-13 maltodextrin)

1200 cc de → 100 cc

8 saat.....

1 çay bardağı limon suyu

10 çay bardağı su

İlk 4 saat800 cc

50 cc SF(%3 Nacl)

Sonraki 2 saat.400 cc

4 Kesme şek.(%2)

1,5 çay kaşığı SANPA

2,5-3 saat

180 gr malhodextrin

ALINACAK SIVILRIN ÖZELLİKLERİ II

a)1 litre su (4 su bardağı)

20-40 gr çay şekeri (5-10 kesme şeker)

1-1,5 gram tuz(1 çay kaşığı)

Aroma (limon suyu ½ limon)

b)250 cc (1 su bardağı) meyve suyu-**elma suyu**-

3 su bardağı su

1 çay kaşığı tuz

c)Maltodextrinli içecek (%8 lik)

Glukoz,tuz,aroma(limon suyu),sakroz, maltodextrin

AYNI GÜN BİRDEN FAZLA KARŞILAŞMA VARSA!..

I-Ara 1 saatten az ise ; **Su**

Meyve Suyu

Sporcu İçeceği

II-Ara 1-2 saat ise; **GI yüksek yiyecekler**

Yağsız tost, Beyaz ekmek, Haşlanmış pirinç, Haşlanmış patates, Haşlanmış havuç, Muz

III-Ara 3-4 saat ise ; **Yüksek CHO lu besinler +su**

Sütlü tatlı(laktaz! yağsız sütle)

Spagetti

Makarna çeşitleri

Sakroz

Elma, üzüm

YARIŞ SONRASI DÖNEMDE BESLENME

- Glikojen depoları hemen doldurulmalı
- GI yüksek ve orta yiyecekler tüketilmeli
 - *İLK 30 dakikada
 - *2 saatin sonu



TEŞEKKÜRLER.....