

## Sporcu Beslenmesinde Pratik Uygulamalar

Klasik olarak sporcu beslenmesinde 3 rasyon türü vardır.

Antreman devrelerindeki rasyon, yarışma devrelerindeki rasyon, toparlanma devrelerindeki rasyon.

Bu rasyonlarda sportif aktivitenin ağırlığı süresi, tekrarı ve çevre-iklim şartlarına bağlı olarak değişmeler olur.

### 1)Antreman Devrelerinde Rasyon:

#### a) Temel Prensipler:

- Gıda alımı dengeli olmalıdır.

- Yemekler aynı saatlerde yenir, iyi çiğnenmelidir, günlük öğün sayısı 4 dür.

Öğünlerde - Öğünler dışında da mutlaka sıvı alınır.

- Vücut kilosunun korunması için sporcunun gereksiz yemek yeme isteklerine karşı kendini kontrol yeteneği olmalıdır.

#### b) Pratik Veriler:

### Sabah Kahvaltısı

Örnek 1:çay, kahve, çikolata - şeker, jambon veya soğuk et veya yumurta, kızarmış ekmek, yağ - reçel veya bal 1 meyva

Örnek 2: süt içinde ezilebilen tahıl kurusu kızarmış ekmek yağ veya reçel veya komposto meyva suyu su

### Öğle Yemeği

Zeytinyağlı ve limonlu sebzeler, kızartma veya ızgara veya az haşlanmış et haşlama sebzeli garnütür veya pilav veya püre veya püre-patates peynir çiğ veya pişmiş meyve ekmek su

### İkinci

Çay veya kahve veya süt veya meyve suyu kızarmış ekmek veya galette veya kuru tuzlu bisküvi peynir veya yoğurt su

### Akşam Yemeği

Sebze çorbası et veya balık veya yumurta yeşil salata, havuç salatası pilav veya kabak veya lahana veya karnıbahar 1 meyve peynir ekmek su

### 2)Yarışma Devrelerindeki Rasyon

#### a) Temel Prensipler:

- Hemen müsaba öncesi yemeği tüm sporlar için aynıdır.

- Müsabaka sırasında alınacak gıdalar sportif aktivite tipi ile değişirler.

- Kısa süreli sportif aktivitelerde yarışma sırasında gıda alımına gerek yoktur. Örnek: Sportif koşular sadece yarışmalar gün boyunca tekrarlanacak ise gıda alımı gerekir.

Orta derecede süreli yarışmalarda yarışma sırasında gıda alınabilir. Örnek futbol  
Uzun derecede süreli sportif aktivitelerde yarışma sırasında mutlaka gıda alımı şarttır. (ski  
uzun mesafe yarışmaları veya bisklet yol yarışmaları)

b) Pratik Veriler:

### **Yenmeyecek Gıdalar:**

Pirzola hariç koyun eti, av aletleri, soğuk tuzlu et, kaz, ördek vs. etleri ve sakatat (dana ka-  
raciğeri hariç).

Salamlar, sosisler

Balık, kerevit, ıstakoz, balık konserveleri (yağı alınmış yenebilir).

Et suyu, balık çobası, taze ekmek, kremalı pastalar, kuru sebzeler, karnibahar, lahana, ka-  
bak, salatalık, ıspanak, soğan, sarmısak vs., yağlı soslar, baharat, sirke, beyaz şarap, bira soda,  
buzlu içecekler.

Son Öğün: lezzetli ama sindirimi kolay olmalıdır, yarışmadan en erken 3 saat evvel bitiril-  
melidir. Pirinç, püreler, haşlama et bol tuzlu yumurta sarısı, salata (ay çiçek yağlı ve Limonlu) 1 ta-  
ze meyve, su, kızarmış ekmek.

Yarışmaya kadar sonuncusu yarışmadan 1/2 saat evvel olmak üzere her 1/2 saatte bir  
125-250 ml su ve gr levüloz veya bal; alınır.

### **Yarışma Esnasında Rasyon**

Kısa süreli tekrarlıyan eforlu yarışmalar: su içilir.

Orta derecede süreli yarışmalar: 150-200 cc 12-15 C' lik su 20 gr glikoz 1 g tuz ortam sı-  
cak ise 1 gr. potasyum klorür.

Uzun süreli yarışmalar: saatte 800 ml'yi geçmeden her 1/2 saatte bir su sıcakta mineralli  
sular soğukta, şuruplar 40 gr et püresi, (tere yağlı olabilir).

3) Toparlanma Devresindeki Rasyon:

### **a) Temel Prensipler:**

Hemen müsabakalardan sonra ve ertesi günü gıdalar az kalorili az proteinli, bol sıvılı ol-  
malıdır.

Daha sonraki gün gıdaların kalorisi arttırılır.

Amaç sportif aktivite ile ortaya konan bazı metabolik bozuklukları düzeltmek ve yapısal  
ve enerji ile ilgili dengeyi kurmaktır.

### **b) Pratik Veriler**

Yarışmadan hemen sonra 300 gr maden suyu

Duştan sonra 250 gr. yağsız süt

Yemekten 1/2 saat evvel 250 gr. su gece yemeği sebze çorbası, pirinç veya 15 gr tereyağı,  
yeşil salata-katkı yumurta ekmek 1 meyve, su

Yatarken 250 gr süt

Bazı İskandinav yazarlarca yarışma öncesi günleri için özel rejim sunulmuştur.

Hedef ağır efor gerektiren sporlarda performansı arttırmaktır, burda adelenin glikojen de-

posunu arttırmaya yönelik program söz konusudur.

Bu tür gıda programı ile antreman programının da beraber öngörüldüğü gibi aksamadan yürümesi gerekir.

Protokol şöyledir.

	Karbonhidrat Açlığı	Karbonhidrat Yükleme
gün	1 2 3	4 5 6 7
gıda alınır.	Fazla protein fazla yağ Az karbonhidrat alınır. Normal sıvı alınır.	Az protein Az karbonhidrat alınır. Az yağ alınır. Çok sıvı alınır.
Fiziki Aktivite	Yoğun Antreman	Ağır Antreman
		Hafif Antreman

Bu protokole sporcunun uyumu şarttır.

## SOSYAL ETKİNLİKLER

**Yazan : Azade Sucuoğlu Sosyal üye**

13-16 Şubat 1992 Uludağ Gezisi

13 Şubat 1992 Perşembe günü saat 14.00'de güneşli bir kış gününde Bursa'ya hareket ettik.

Her nedense bu yıl Uludağ Gezisi alışılanın altında katılımlarla gerçekleştirildi.

Buna rağmen küçük otobüsümüz ve güneşli kış gününün verdiği sıcaklık, birde katılan dost ve arkadaşlarımızın güler yüzleri ile çok güzel bir gezinin başladığı inancını veriyordu. Yazdan kalan bir havada Bursa'ya geldiğimizde bastırın sis dumanlarla dolu kirli havadan biran evvel kurtulmak için dağa tırmanmaya başladık.

Yapraklarını dökmüş ağaçlar kahverengi bir tül gibi yamaçları sarmıştı. Bu mevsimde güneş batışını Uludağ yamaçlarından seyretmek. Ufku saran pempe ve kızıl renkleri seyretmek doyulmaz bir güzellikteydi.

Milli Park girişinde artık dağ yolunda olduğumuzu fark etmiştik. Kar iyice etrafı sarmıştı.

Saat 18.00'de kayak evindeydik her zamanki dost yüzlerle sıcak mütevazı fakat rahat yuvamıza yerleştik. Yemekten sonra kısa gezintilerden sonra uykuyu hak etmiştik.

Cuma ve Cumartesi günleri telesiyajle yapılan gezintiler ve yürüyüşlerle kar ve dağı herkez hissetmiş oldu.

Cumartesi gittiğimiz kervansaray otelindeki müzayede katılanlara zevkli dakikalar yaşattı. Cumartesi gecesi yaşadığımız olay katılanları için gezinin en unutulmaz anısıydı kuşkusuz. Deneyimli dağcı arkadaşımız Faruk Sükan'la beraber 8 hanım arkadaş gece yürüyüşü yapmak üzere yola çıktık. Uludağ'da pırl pırl mehtap ve 2 metreyi bulan kar ve karlarla kaplı çam ağaçları arasında Fatin tepesine çıkıp oradan Bursa ovasının parlayan ışıklarını seretmek nefes kesen bir güzellikteydi. Fatinde içtiğimiz çay, ocakbaşında ateşin etrafındaki sıcak dostluğu oyun havalalarını ve oyunları her halde ömür boyu unutamayız. Başlangıçta bir arkadaş (Çılgınlık bu yaptığımız gecenin bu saatinde) diyordu. Dönüşte saat 11.00 olmuştu aynı kişi (yokmu başka bir tepe oraya da çıkalım) diye sesleniyordu.

Bir diğer dost (Siz Aya gidiyoruz deseniz hiç düşünmeden gelirim) diye memnuniyetini belirtiyordu.

İşte böylece kısa fakat güzel anılarla dolu bu gezi gecesinde bitmiş oldu.

Pazar günü saat 13.00'de yola çıktık. Özdilek'te alışveriş Safranbolu lokumcusu derken gene güneşli bir akşam üstünde rahat bir yolculukla İstanbul'a döndük.

Yeni gezilerimizde beraber olmak üzere sağlıklı neşeli günler dileriz.