



SPORCU BESLENMESİ (Sunum-1)



TEKİRDAĞ GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜ

DYT.BÜŞRA ASLAN



BESLENME NEDİR?

Beslenme, insan sağlığını etkileyen çevresel faktörlerin başında gelmektedir. Sporcunun başarısında genetik yatkınlık kadar, düzenli antrenman, motivasyon ve yapılan spora en uygun beslenme modelinin seçilmesi önemlidir. Antrenman programıyla beraber uygulanan doğru beslenme programları, sporcunun dayanıklılığının geliştirmesine ve atletik performansını geliştirmesine yardım eder.

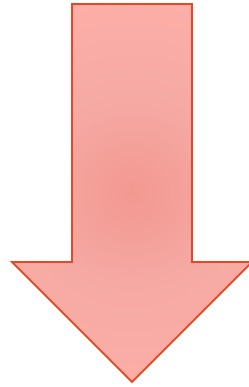
YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması için vücudumuzun ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun bir şekilde kullanılması YETERLİ ve DENGELİ BESLENME olarak tanımlanmaktadır.



Yeterli ve dengeli beslenmenin bir sporcunun başarısını garanti etmediği, ancak yetersiz ve dengesiz beslenmenin bazı sağlık problemlerine ve performans dűşüklüklerine neden olduğu kabul edilmektedir.

İyi beslenen bir sporcunun, kötü beslenen bir sporcuyla kıyaslandığında bazı avantajlara sahip olduğu bilinmektedir.



İyi beslenen bir sporcunun avantajları nelerdir?

- Performansı yüksektir,
- Hastalık ve sakatlanma oranı düşük, bu durumlarda toparlanma süresi kısadır,

- Yapılan antrenmanın etkinliği maksimum düzeydedir,
- Üst düzey konsantrasyon ve dikkate sahiptir,

- Büyümesi ve gelişmesi beklenen düzeydedir,
- Vücut ağırlığı ve vücut yağı önerilen sınırlarda veya bu sınırlara yakındır.

Sporcu beslenmesinde en önemli hedefler; sporcunun genel sağlığını korumak ve performansını artırmaktır.



ENERJİ NEDİR?



ENERJİ, kısaca iş yapabilme kapasitesi olarak da tanımlanır. İnsan vücudunun çalışabilmesi için gerekli olan enerji yiyecek ve içeceklerimizden aldığımız besin öğeleri ile sağlanmaktadır. Enerji veren besin öğelerinin 1 gramlarının sağladıkları enerji miktarları tabloda belirtilmiştir.

BESİN

ENERJİ (kcal=kjoule/gr)

Karbonhidratlar

4 kcal = 17kj

Proteinler

4 kcal = 17kj

Yağlar

9 kcal = 37 kj

Her sporcunun enerji gereksinimi farklıdır.

Yeterli ve dengeli beslenebilmek için öncelikle günlük enerji gereksinimi tespit edilmelidir. Egzersiz (spor) için harcanan enerji ve besin ögeleri bu gereksinime eklenmelidir. Organizmanın çalışması için gerekli olan enerji yani günlük enerji gereksinimi, enerji harcamasına yani günlük tüketilen enerji miktarı kadardır.

Günlük enerji gereksinimi = Günlük enerji tüketimi

Enerji dengesi sağlanamazsa ne olur?

Enerjinin yiyeceklerle uzun süreli yetersiz alınması durumunda, sporcunun gereksinimi olan enerji, vücuttaki yağ depolarından sağlanmaktadır.

Bu durumda ağırlık kaybı (kilo verme) ile birlikte, kas dokusunda da azalma görülmekte, kuvvet ve dayanıklılık kaybı ile birlikte performans düşmektedir.

Enerjinin yiyeceklerle uzun süreli fazla alınması durumunda ise ağırlık kazanımı (vücuttaki yağ miktarı artışı) görülmekte ve önerilen vücut ağırlığının üzerinde olan sporcularda; hareket yeteneği kısıtlanarak performans azalmaktadır.

Egzersiz için gerekli enerji;
yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, kas
miktarı ve vücut yağı gibi
faktörlere göre değişmektedir.

Düşük enerji alımı; kas kaybı, kemik
yoğunluğunda azalma, yorgunluk,
sakatlanma ve hastalık riskindeki artış
ile sonuçlanır.

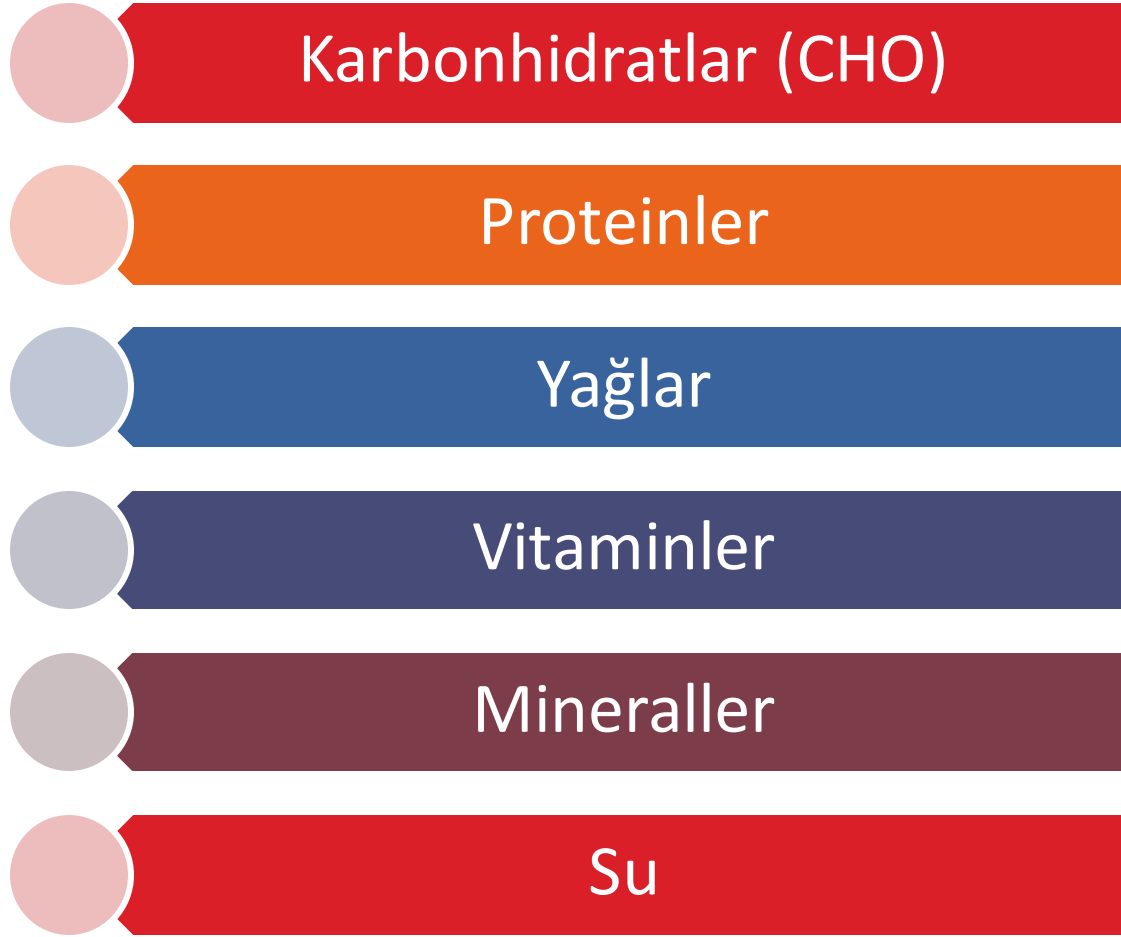
Evde kaldığımız bu süreç
zarfında yeterli ve dengeli
beslenerek enerji
dengemizi sağlamaya
dikkat etmeliyiz!

BESİN ÖGELERİ

Besinleri oluşturan organik ve inorganik kimyasal maddeler, besin ögesi olarak tanımlanır.

Yiyecek ve içeceklerde bulunan besin ögeleri 6 ana grupta toplanır. Bunlar;





Her bir besin ögesinin insan vücudun da farklı bir görevi vardır.

Yeterli ve dengeli beslenmenin kuralı olarak bu 6 besin ögesinin günlük gereksinim kadarı mutlaka alınmalıdır

- ✓ Günlük diyetle fazla miktarda alınanlara “**makro besin ögeleri**”, vücutta işlevleri çok önemli olmasına karşın az miktarda gereksinim duyulan ve alınanlara da “**mikro besin ögeleri**” denilir.
- ✓ Karbonhidratlar, yağlar ve proteinler makro besin ögeleridir. Karbonhidratlar **monasakkaritlerden**, proteinler **amino asitlerden**, yağlar ise **yağ asitlerinden** oluşmaktadır. Makro besin ögelerinin başlıca yararı vücuda enerji sağlamaktır.
- ✓ Enerji oluşumuna ise mikro besin ögeleri yardımcı olur. Vitaminler ve mineraller mikro besin ögeleridir.
- ✓ **Su yaşam için elzemdir** ve besin ögesi olarak kabul edilir.

Bu ilk sunumumuzda siz değerli sporcular ve spor sevenler ile beslenmenin ne demek olduğu yeterli ve dengeli beslenme ile enerji dengemizi nasıl sağlamamız gerektiği gibi konulara değindik ve besin ögelerine giriş yaptık. İlerleyen süre zarfında paylaşacağımız diğer sunumlarda besin ögelerinden ve besin gruplarından bahsedeceğiz.

EVDE KALIN, SAğLIKLA KALIN... 😊