

## Yüzme Sporu İçin İdeal Beslenme Nasıl Olmalıdır?

Yüzücüler doğru ve kendilerine antrenmanlarda ve yarışlarda yeterli enerjiyi sağlayacak beslenmenin hayatlarının en önemli kısımlarından birisi olduğu gerçeğini mutlaka kabullenmelidirler. Gereksiz kilo ve yağlanma yüzücüye daima ekstra ağırlık yaratacağından onu yavaşlatıcı etkisi olduğunu belirtmeme gerek yok sanırım. Üstelik genetik ve ailesel bağlara göre vücudun doğal büyüme süreci içinde yeterli besin sağlanmalıdır ki, yukarıda bahsettiğim uzun, ince ve su tutmayan ideal yüzücü vücudu oluşsun.

Beslenme aslında aya gitmek gibi veya roket bilimi gibi zor bir şey değildir. Tüketilen ana besinler sınırlıdır. Sebze, et, tahıl, yağlar, şeker, un ve meyve. Bunları planlı bir şekilde, antrenman ve yarış tarihlerinin dağılımına göre tüketirsek zaten yeterli beslenmeyi gerçekleştirmiş oluruz. Çok basit bir örnek olarak;

**Genç – Yetişkin Erkek**

**Genç – Yetişkin Kadın**

**Çocuklar**

**Günlük 2100 kalori**

**Günlük 1800 kalori**

**Günlük 1600 – 1700 kalori**

Bizler zaten günlük ihtiyaçlarımızı karşılamak için belli bir miktarda kaloriye ihtiyaç duyarız. Bunun üzerine bir de spor yapılmaya başlandığı zaman kalori alımı daha ciddi bir hal alır. Örneğin yüzme sporu yapılırken dakikada 6 ila 10 kalori kaybederiz. Böylelikle yüzücülerin saatte 300 – 500 kalori fazla almaları gerekir. Normal yüzme antrenmanı süresinin 2 saat olduğunu kabul edersek, bu rakamları iki ile çarpmak en doğrusu olur. Günde iki antrenman yapıldığında da dörtle çarpılmalıdır. Kalori gereksiniminin başka bir yoldan hesaplaması da vücut ağırlığı yöntemiyle olur. Her kilo için 40 – 50 kalori alınması tavsiye edilir. 1999 da Amerika Birleşik Devletleri'nde Georgia Teknik Üniversitesi Spor Bölümü'nde yapılan araştırmalar neticesinde, yukarıda ki formülle 55 kilo gelen bir kadın yüzücünün günde 2. 760 kaloriye ihtiyacı olduğu ortaya çıkarıyor. Fakat unutmayalım bu hesaplama günde 1 antrenman içindir. Görüldüğü gibi kalori alımının ciddiyeti yapılacak olan antrenman ve yarışların performanslarındaki rolü son derece büyüktür.

Normal zamanlarda yani sezon başında protein ve karbonhidrat alımı eşit düzeyde tutulmalıdır. Sporcu kilo almamaya ve vermemeye dikkat ederek, antrenman kilosunu muhafaza ederek beslenmelidir. Sonra, yarışa 8 hafta kala yüksek protein yüklemesi yapıp düşük karbonhidrat alınır. Son 4 haftada da düşük protein yüksek karbonhidrat alarak beslenilir. Bu denemelerde kilogram başına 3 gram olarak beslenme tarifesi çıkarılmalıdır. Yani 60 kiloluk bir kişinin 180 gram toplam günlük

kalori alımı olacaktır. Bu diyet dikkatle takip edilirse yüzücü teypır sonunda antrenman kilosundan yarış kilosuna düşer ve tam olarak hazır olur.

Fakat üzümlere söylemek gerekirse, teknoloji ilerledikçe süper marketlerde renkli ambalajlarıyla çocukları hedef alan aşırı şekerli ve onlarca kimyasal maddeyi içinde bulunduran türden yiyecekler sporculara dehşet saçmaktadır. Bunlara rağbet etmemek neredeyse yüzücülerin en önemli beslenme alışkanlığı olmalıdır.

Bu arada bana beslenme konusunda en çok gelen sorulardan biri olan; “Sabah antrenmanından önce bir şey yemeli mi? Cevap evetse, ne yemeliyim?” sorusuna cevabım:

Evet, yemelisiniz. Aç karnına yapılan erken sabah antrenmaları vücut için çok yıpratıcı olacaktır. Yenenlerin yumurta, sosis, baharatlı, salçalı gibi ağır şeyler olmamasına dikkat edilmelidir. En ideali, bir veya iki dilim kızarmış ekmeğin üzerine çok ince sürülmüş yağ ve bal ya da reçel koyularak yapılacak kahvaltıdır. Elma suyu veya çay, süte tercih edilmelidir.

### **Soru; “Antrenmandan önce ne yemeliyim”**

Genelde okul çıkışına rastlayan sıkı bir antrenmandan 1 – 2 saat evvel alınacak 100 ila 400 gram yüksek karbonhidrat ihtiva eden katı bir bar veya 150 ila 200 mls yüksek karbonhidrat içeren bir içecek o çalışmada sporcuya yeterli gücü verecektir. Çikolata gibi yüksek şeker ihtiva eden yiyeceklere rağbet edilmemelidir. Meyve suları, kurutulmuş meyve, kuru üzüm, fındık, badem, ceviz, kuru kayısı kombinasyonu ve mısır gevreğini tavsiye ederim.

### **Soru; “Antrenman esnasında ne yemeliyim”**

Cevap çok basit. Yüksek karbonhidrat içeren içecekleri kullanmalıyız. Çünkü çalışmamızı yaparken bu tip içecekleri kullanmak kandaki glikoz seviyesini çok yüksek tutmaya yardım ederek adalelerimizdeki glikojen konsantrasyonunun daha uzun zaman kalmasını sağlar. Böylelikle de sporcumuz daha uzun süre, daha yoğun çalışma fırsatı bulur. Bu tür içecekleri kullanarak çalışanların antrenman başında değil de sonlarına doğru daha kuvvetli hissettikleri yapılan testlerde ortaya çıkmıştır. (Coyle, et al.,1983)

**Antrenman sırasında, çalışma ister ağır olsun ister olmasın, likit maddeleri kullanmak;**

- Vücudun adale glikojenine olan isteğini azaltır,
- Bu azalma kanda glikozun yükselmesi demektir ki, bu adalelere daha çok şeker demektir,
- Bu şeker depolaması da adalenin antrenmandan sonraki günlerde kullanmak üzere yapılandıracağı glikojeni sağlamaya yardımcı eder.

Görüldüğü gibi son derece basit bir uygulama, domino taşları gibi sporcuya çok faydalı bir reaksiyonu başlatmaktadır. Likit alımında kullanılacak madde eğer içinde elektrolit olarak tuz da (sodyum klorat) ihtiva ederse, midedeki glikoz emilişini uyaracağından daha da faydalı olacaktır. Burada tuz terlemeyle kaybedilmesi nedeniyle değil, mideye yaptığı uyarıdan dolayı kullanılır. Piyasada satılan bazı içeceklerin içinde bulunan potasyumun adalelerdeki glikoz artışına hiçbir katkısı yoktur.

## **Soru; Antrenmandan Sonra Ne Yemeliyim**

Bir yüzücü orta ağırlıktaki bir antrenman sonunda, adalelerindeki glikojenin üçte ikisine yakını ve karaciğerindeki glikojenin de dörtte üçünü kaybeder. Daha önceki satırlarımda da bu kayıpların en minimum seviyede tutulması için neler yapılması gerektiğini açıkladım. Bu kayıp glikojen, bol yağ ve çok az karbonhidrat içeren bir diyetle 36 ila 48 saat arasında tekrar yerine koyulabilir. Eğer diyet daha çok karbonhidrat ihtiva ederse bu süre 24 saate düşürülebilir. Fakat şunu göz önünde bulundurmalıyız; yüzücülerin sabah antrenmanı ile akşam antrenmanı arasındaki yaklaşık 7, akşam antrenmanı ile sabah antrenmanı arasında da 10 – 12 saat vardır. Böylelikle yukarıda bahsettiğim glikojenin yerine konulması süreci yüksek karbonhidrat ihtiva eden öğle ve akşam yemekleri ile hızlandırılmak zorundadır. Bunu başarmanın yolları olduğu yapılan araştırmalarla ortaya çıkmıştır. Buna göre, eğer karbonhidrat alımına antrenman sonunda derhal başlanılır ve kısa aralıklarla akşam yemeğine kadar devam ederse, glikojen depolandırması hızlandırılmış olur. Çünkü, adale zarlarındaki (membrane) geçirgenlik antrenmanın hemen ardından en yüksek seviyelerde olmaktadır. Yine yapılan araştırmada sporcunun antrenman sonra 2 saatten fazla bekleyip yemek yemesi halinde glikojen depolamasının %33 daha az olacağı ortaya çıkmıştır. **(Ivy, et al 1988a, MacDougall et al, 1977)**

Yani bu durumda yüzücüler, antrenmandan hemen sonra küçük fakat yüksek karbonhidrat ihtiva eden ( 150 – 300 gram ) bir bar yemelidirler. Sonra dört saat boyunca, 40 – 80 gram karbonhidrat içeren küçük barlar birer saat aralarla yenmelidirler. Böylece bu yiyecekler çabucak mideye giderek sindirilir ve kan dolaşımına en erken şekilde katılırlar. Bu oluşumu daha da faydalı bir şekilde sokmak istersek, aldığımız yiyeceğe protein de eklemeliyiz. Alınan karbonhidrat miktarının dörtte biri kadar

protein alındığında, karaciğer ve adalelerdeki glikojen depolanmasının hızlandığının ortaya çıkaran araştırmalar yapılmıştır. Zira protein karbonhidrat ile karıştığında insulin salgılamasını tetiklemektedir ve bunun sonunda da adalelerin karbonhidratı ve proteini daha çok oranlarda emmesi sağlanır.

Örnek olarak dünyada yüzücülerin en çok kullandığı ve yukarıda belirttiklerime en uyan içecek ENDUROX R4 içerisinde şunları ihtiva etmektedir.

Total Kalori	:	280
Karbonhidrat	:	53 gr
Protein	:	14 gr
Yağ	:	15 kalori
C Vitamini	:	470 mg
E Vitamini	:	400 IUÖs
Kalsiyum	:	100 mg
Magnezyum	:	250 mg
Sodyum	:	230 mg
Potasyum	:	140 mg
I Arjinin	:	1735 mg
Glutamin	:	2539 mg
Ciwuja	:	60 mg

## SU

Bu arada suyun önemini unutmamak gerekir. Su, oksijenin yanında insanların tükettiği en önemli maddedir. Vücudumuzun % 60'ı sudur. Antrenmanlarda terleme yoluyla su kaybedilir.

### **Biraz derinleştirirsek, şu enteresan bilgilere de ulaşırız:**

- Vücudumuzdaki suyun üçte ikisi hücrelerimizin içinde bulunmaktadır.
- Adale hücrelerimizin de % 70 ağırlığını su teşkil eder. Bu suya hücre içi sıvısı denir.
- Geri kalan su da hücrelerin dış kısımlarını doldurur ve buna da hücre dışı sıvısı denir
- Kan plazmamız protein ve sudan oluşmaktadır.
- Lymph Fluid ve Synovial Fluid denen ve eklemlerimizin kullanımını sağlayan sıvılarda sudan oluşmaktadır.
- Su, vücutta dört çok önemli iş görür.
  - 1) vücutta gerekli olan kimyasal maddeleri ve diğer elementleri ıslak tutarak katılaşmalarını sağlar.
  - 2) Maddelerin vücut içerisinde taşınması görevini üstlenir.

- 3) Vücudu soğutur.
- 4) Eklemlerimizi sürekli ve düzgün çalışmaları sürecinde büyük rol oynar.

## **İşte dört numarada bahsettiğim suyun görevi yüzücüler de çok önemlidir.**

### **Eklemler:**

Yüzmeye çalıştığımız dört stildeki performansımız tamamı ile eklemlerimizin kuvvetine bağlıdır. Susuz kalan eklemlerimizin, suda yaptığınız kilometrelerce süren antrenmanlarda nasıl yıpranacağını sanırım düşünebilirsiniz.

Günlük işlerimizde terleyerek (%5), nefes alırken buharlaşma sonunda (%35) ve idrar yoluyla (%60) su kaybederiz. Fakat spor yapanlarda su kaybı aşırı terleme ile normalin üzerine çıkar. Bu nedenle sporcuların daha fazla su alması şarttır. Evet, yüzücüler antrenmanda terlerler. Yüzücüler zor antrenmanlarda adale ve karaciğerdeki glikojen için 3 gram su depo eder. Glikojenin metabolize edilmesiyle bu depolanan su da yok olur. Bu, yüzücülerde her antrenmanda oluşan bir su kaybıdır. Vücut adale ve karaciğerdeki glikojeni tekrar depolama işine koyulduğunda suya ne kadar ihtiyaç olduğunu sanırım söylememe gerek yok. Bundan ötürü, antrenörlerin her gün çocuklarımıza antrenmanlarda su içmeleri gerektiğini söylemeleri ve sporcularında onları dinleyip, çalışmalar sırasında susuz kalmamaları çok önemlidir. Beslenme konusunda son olarak vitamin ve mineral alımı hakkında bilgi vermek istiyorum.Şu bilinen bir gerçek ki bir çok insan eğer az iyiyse çok daha iyidir felsefesiyle hareket eder.Bu noktada vitamin ve mineral alımı söz konusu olduğunda “çok”un vücuda vereceği zarar çok ince olarak hesaplanmalıdır.Mega dozu bu konularda hiç mi hiç tavsiye etmem.Masif miktarlarda alınan yardımların sporculara performans açısından yardım ettiği hiçbir deneyle ispatlanmamıştır.İspatlanan tek şey,bilinçsizce ve mega dozlarda alınan vitamin ve mineralin vücutta zehir ürettikleridir.Bilmeden çocuklarımızı zehirlemeyelim.Beslenme konumuzu,sizlere doğru gıdaların doğru oranlarda almanız için bilgilendirmek amacıyla vereceğim gıda tablosuyla bitireceğim.

# 5 Temel Gıda Grubu

<b>Tahıllar, hamurlular;</b>	<b>Buğday, Mısır, Pilav, Ekmek, Arpa</b>	<b>Karbonhidrat, Protein, Thiamin, Riboflavin, Niadin ve Demir.</b>
<b>Meyveler:</b>	<b>Elma, Armut, Muz, Üzüm, Portakal, İncir</b>	<b>Karbonhidrat, A vitamini, C Vitamini, Folacin</b>

<b>Sebzeler:</b>	<b>Salata, Brokoli, Fasulyeler, Bezelye, Ispanak, Patates</b>	<b>Karbonhidrat, Protein, B – Complex, A, C Vitaminleri</b>
<b>Süt, Yoğurt, Peynir.</b>	<b>Süt, Yoğurt, Peynir</b>	<b>Protein, Yağ, Kalsiyum, Riboflavin, D vitamini</b>
<b>Et, Tavuk, Balık, Yumurta, Kuru Fasulye, Fındık</b>	<b>Her türlü etler, Yumurta, Balık, Mercimek, Kuruyemiş</b>	<b>Protein, Yağ, Thiamin, Demir, Siacin, Riboflavin</b>