



**7 Ekim 2016, ANKARA**

**ANTRENÖR**



**DOKTOR**



**SPORCU**

**DİYETİSYEN**

**PSİKOLOG**

**FİZYOTERAPİST**



# ERGOJENİK DESTEK

Egzersiz performansını ve antrenmana adaptasyonu etkileyen;

- ✓ Antrenman tekniđi (**ANTRENÖR**)
- ✓ Fizyolojik teknik
- ✓ Mekanik cihaz
- ✓ Besinsel destek (**DİYETİSYEN**)
- ✓ Farmakolojik destek (**DOKTOR**)
- ✓ Psikolojik destek (**PSİKOLOG**)



- Anatomi
- Fizyoloji
- Beslenme İlkeleri
- Beslenme Biyokimyası
- Besin Bilimi ve Teknolojisi
- Besin İlaç Etkileşimi
- Fiziki Antropometri

# Sporcu diyetisyeni özellikle sporcuların 3 özel durumunda devreye girer:

- ✓ Sporcuların genel sağlığını koruma ve performansı artırma
- ✓ Kilo yönetimi (kilo verme ya da kilo kazanımı gereken durumlar)
- ✓ Srantrene durumunda



## **Sporcu Diyetisyeninin Uygulamadaki Görevleri:**

- ✓ Sporcuların beslenme durumlarını değerlendirmek ve gerekli hallerde sporcuların tüm özelliklerini dikkate alarak menü planlaması ve diyet programı yapmak
- ✓ Sporcu, antrenör ve gerekirse sporcunun ailesine beslenme eğitim danışmanlığı yapmak
- ✓ Sporcunun kilo yönetiminde rehber, eğitici ve tedavi edici rol üstlenmek
- ✓ Hidrasyonu sağlamak amacıyla sporcuyla sıvı tüketimi konusunda bilinçlendirmek
- ✓ Spor performansını artırmak için beslenme önerilerinde bulunmak
- ✓ Müsabaka öncesi, sırası ve sonrası sporcuyla izlemek, bilgilendirmek ve gerekiyorsa özel beslenme tavsiyelerinde bulunmak
- ✓ Antrenman, yarış ve dinlenme dönemlerinde öğün içeriği ve zaman planlaması yapmak

**2016'DA  
NELER  
YAPILDI?**



## KAMP ZİYARETLERİ

KAMP YERİ	SAYI
1. ADANA	3
2. ANKARA	5
3. ANTALYA	3
4. BALIKESİR	1
5. ERZURUM	5
6. İSTANBUL	3
7. İZMİR	4
8. MERSİN	3
<b>TOPLAM</b>	<b>27</b>



✓ **11 BESLENME EĞİTİMİ**

✓ **134 DİYET PROGRAMI**

✓ **322 DKK ÖLÇÜMÜ**

✓ **12 MENÜ PLANI**

✓ **KİLO ÖLÇÜMLERİ**

✓ **BESLENME BİLGİ DÜZEYİNİ SAPTAMAYA YÖNELİK  
ARAŞTIRMALAR**

✓ **BİREYSEL DANIŞMANLIK**



# ✓ EĞİTİCİ BROŞÜRLER

## Hidrasyon Sağlama

Sıvı , egzersizde ısı düzenlemesinde önemlidir.Peki yeterli sıvı tüketip tüketmediğimizi nasıl anlayabiliriz ?



\*Terle % 2-3 sıvı kaybı ısı düzenlenmesi, kalp-damar sistemi performansı ve sportif performansı bozar .

### Egzersiz öncesi sıvı alımı

- ⇒ Gün boyu olabildiğince fazla
- ⇒ Egzersizden 2 saat önce 300-500 ml
- ⇒ Egzersizden 30 dk önce 300-500 ml
- ⇒ Egzersizden 5 dk önce 100-150 ml

### Egzersiz sonrası sıvı alımı

- ⇒ Susama hissi sıvı kaybı için güvenilir bir gösterge değildir !
- ⇒ Antrenman öncesi ve sonrası tartılır. İki ölçüm arası her 1/2 kg lık kayıp için 500 ml sıvı alınır.( su,meyve suyu, sporcu içeceği)

Terle hangi mineraller daha çok kaybedilir ve bu mineraller hangi besinlerde bulunur??

**SODYUM** : Tuz, kabartma tozu, yemek sodası, salamura besinler

**POTASYUM** : Kuru baklagiller, kahve, yeşil yapraklı sebzeler, meyveler, yağlı tohumlar (zeytin, ceviz, badem, fıstık vb.)

**KALSİYUM** : Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, pekmez, tam tahıllı besinler

**MAGNEZYUM** : Ispanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler, badem, ceviz, yer fıstığı, kakao, çikolata

**DEMİR** : En iyi kaynakları organ etleri (ciğer, böbrek vb), Kırmızı et, deniz ürünleri, yumurta  
\*Demir emilimini azaltan besinler

- Çay
- Kahve
- Soya ürünleri
- Kepekli ve lifli besinler
- Süt

**ÇİNKO** :Et, balık, deniz ürünleri, kuru baklagiller, yumurta, bürüksel lahanası, brokoli, yağlı tohumlar, kabak çekirdeği, çikolata,



TÜRKİYE ATLETİZM  
FEDERASYONU

## BESLENME VE SPOR PERFORMANSI

(Antrenman öncesi-sırası-sonrası  
beslenme)



# ✓ UYGULAMALI SPORCU İÇECEĞİ HAZIRLAMA FĐĐTĐMĐ



**2020'YE HAZIRLIK...**

# ✓ YEME ALIŐKANLIKLARI ÜZERİNE CÖZLEMLER



**2020'YE HAZIRLIK...**

beslenme@taf.org.tr



## Spor ve Beslenme(TAF)

Kapalı Grup

Katıldın ▾

Paylaş

Bildirimler



Tartışma

Üyeler

Fotoğraflar

Dosyalar

Bu grupta ara



Gönderi Yaz

Fotoğraf / Video

Anket

Diğer



Bir şeyler yaz...

ÜYE EKLE

+ Adını veya e-posta adresini gir...

ÜYELER

722 Üye





# TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU

TURKISH ATHLETIC  
FEDERATION



[ANASAYFA](#)

[FEDERASYON](#) ▾

[YARIŞMALAR](#) ▾

[BİLGİ BANKASI](#) ▾

[REKORLAR](#) ▾

[ANTI-DOPING](#) ▾

[SPONSORLAR](#)

[İLETİŞİM](#)



**BESLENME DESTEK**





**2020'YE HAZIRLIK...**



## İLETİŞİM VE SOSYAL İLİŞKİLER



**2020'YE HAZIRLIK...**



**2020 İÇİN  
NELER  
YAPILABİLİR ?**





# PROFESYONEL TAKİP SİSTEMİ

SPSS-TEZ-ATLETİZM.sav-bilgi düzeltme+blgıtoplam.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

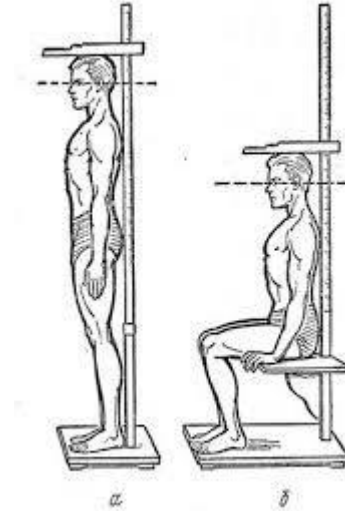
File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help



	AnketNo	Anketinyapıldığışehir	Boyuzunluğu	Boymetre	Vücutağırlığı	Bki	Cinsiyet	Yaş	yasgrubu	yasgrubu2	Eğitimduru...	eğitimdüeygrup
1	1,00	4,00	188,00	1,88	103,00	29,14	2,00	17,00	1,00	1,00	4,00	1,00
2	2,00	4,00	191,00	1,91	102,00	27,96	2,00	17,00	1,00	1,00	4,00	1,00
3	3,00	1,00	175,00	1,75	58,00	18,94	2,00	17,00	1,00	1,00	4,00	1,00
4	4,00	1,00	192,00	1,92	82,00	22,24	2,00	17,00	1,00	1,00	4,00	1,00
5	5,00	1,00	179,00	1,79	59,00	18,41	2,00	16,00	1,00	1,00	4,00	1,00
6	6,00	1,00	180,00	1,80	80,00	24,69	2,00	17,00	1,00	1,00	4,00	1,00
7	7,00	1,00	167,00	1,67	54,00	19,36	1,00	23,00	2,00	2,00	7,00	2,00
8	8,00	3,00	170,00	1,70	62,00	21,45	1,00	17,00	1,00	1,00	4,00	1,00
9	9,00	1,00	174,00	1,74	64,00	21,14	2,00	17,00	1,00	1,00	4,00	1,00
10	10,00	1,00	185,00	1,85	69,00	20,16	2,00	15,00	1,00	1,00	4,00	1,00
11	11,00	1,00	167,00	1,67	57,00	20,44	2,00	14,00	1,00	1,00	3,00	1,00
12	12,00	3,00	180,00	1,80	71,00	21,91	2,00	18,00	1,00	1,00	4,00	1,00
13	13,00	3,00	163,00	1,63	55,00	20,70	2,00	17,00	1,00	1,00	4,00	1,00
14	14,00	3,00	183,00	1,83	67,00	20,01	2,00	17,00	1,00	1,00	4,00	1,00
15	15,00	1,00	180,00	1,80	65,00	20,06	2,00	16,00	1,00	1,00	4,00	1,00
16	16,00	3,00	176,00	1,76	65,00	20,98	2,00	18,00	1,00	1,00	4,00	1,00
17	17,00	3,00	165,00	1,65	58,00	21,30	2,00	18,00	1,00	1,00	4,00	1,00

# SABİT BİR KAMP / ÇALIŞMA MERKEZİ

- ✓ Taşınılamaz ölçüm aletlerinden yararlanabilmek
- ✓ Kamp dışında da çalışmalarımızı sürdürebilmek



# SABİT BİR KAMP / ÇALIŞMA MERKEZİ

## Sporcu Mutfağı



# SABİT BİR KAMP / ÇALIŞMA MERKEZİ

## Sporcu Mutfağı



- ✓ Sporcuların içerisinde ne olduğu bilinen, yapım ve sunum aşamasına kadar kontrollü bir şekilde hazırlanmış yemekler tüketmesine olanak sağlamak
- ✓ Sporcuların antrenman programlarına uygun bir zaman planlaması çerçevesinde beslenmesini sağlamak



✓ Branşlara özel yemek tarifeleri geliştirmek

✓ Diyet programı oluşturulan sporculara, doğal bir yaptırım mekanizması kurmak



# SABİT BİR KAMP / ÇALIŞMA MERKEZİ

## Sporcu Mutfağı

- Antrenman/yarışma öncesi, sırası ve sonrası beslenme proseslerini uygulamaya döküebilmek
- Besin ve beslenme alanında yapılan bilimsel araştırma sonuçlarını, bilgi olarak paylaşmanın ötesine geçip somut bir şekilde sporcularla buluşturabilmek

Soru, görüş ve önerileriniz için...

[beslenme@taf.org.tr](mailto:beslenme@taf.org.tr)



# TEŞEKKÜRLER

**Dyt. Demet YİĞİT**

**Dyt. Kübra SARIPINAR**