



AĞIRLIK KATEGORİLİ SPORLARDA HIZLI KİLO KAYBI, KAS KÜTLESİ KORUMA VE PERFORMANS: GÜREŞÇİDE BESLENME UYGULAMASI

*Uzm. Dyt. Büşra DİLER
Gençlik ve Spor Bakanlığı
Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi*

AĞIRLIK SINIFLAMASI OLAN SPORLARDA KİLO YÖNETİMİ



Güreş, boks, judo, taekwando vb.



Kilo kontrolü başarının anahtarı!



Kısa sürede kilo düşme (?) yaygın fakat riskli!



Kas kütlesi, hidrasyon, enerji dengesi ve tartı stratejileri kilo yönetiminin temel yapı taşları!



HIZLI KİLO KAYBI YÖNTEMLERİ

Su atımı (terleme, sauna,
diüretik)

Kısıtlı kalori alımı

Yeme-içmeyi kesme

Risk: Dehidrasyon, elektrolit
dengesizliği, düşük performans

HIZLI KİLO KAYBININ FİZYOLOJİK ETKİLERİ

- Aerobik ve anaerobik performans düşer
- Kas gücü azalır
- Çeviklik ve patlayıcılık azalır
- Reaksiyon süresi uzar
- Antrenman kalitesinde düşüş görülür
- Yaralanma / sakatlanma riski artar

*Reale, R. J., Slater, G., & Burke, L. M. (2017) *Acute-weight-loss strategies for combat sports and applications to Olympic success.*

**Barley, O. R., Chapman, D. W., & Abbiss, C. R. (2018) *Weight Loss Strategies in Combat Sports and Concerning Habits in Mixed Martial Arts*

KAS KÜTLESİ VE PERFORMANS

Kas kütlesinin korunması, anaerobik güç ve genel performans için gereklidir.

Hatalı RWL (hızlı kilo kaybı) kas kaybına neden olabilir.



KAS KÜTLESİ KORUMA STRATEJİLERİ

Yeterli protein! (1,6 – 2,7 g/kg/gün)

Zamanlama!

- -antrenman sonrası en az 10 g eaa içeren 20-25 g
- -lösin!!! ve dâhi bcaa
- -uyku öncesi kazein?

Direnç antrenmanı ile destekleme!

Denklem Adı	Denklem	22 yaş erkek futbol oyuncusu	DMH	TDEE (kkal/gün)	Aktivite faktörü
Hızlı yöntem	60 kkal/vücut ağırlığı (kg)	76x60	-	4560	-
Mifflin	$(10 \times VA) + (6.25 \times BU) + (4.92 \times Yaş) + 5$	$(10 \times 76) + (6.25 \times 184) + (4.92 \times 22) + 5$	2023	3641	1.7
WHO	$(15.3 \times VA) + 679$	$(15.3 \times 76) + 679$	1842	3316	1.7
Harris-Benedict	$66.5 + (13.75 \times VA) + (5 \times BU) - (6.75 \times Yaş)$	$66.5 + (13.75 \times 76) + (5 \times 184) - (6.75 \times 22)$	1883	3389	1.7
DRI	$864 - (9.72 \times Yaş) + PA \times (14.2 \times VA) + (503 \times BU)$	$864 - (9.72 \times 22) + 1.27 \times (14.2 \times 76) + (503 \times 1.84)$	-	3241	
Cunnigham	500+22xYağsız Vücut Kütlesi(kg)+ DMH x Antreman dışı enerji katsayı	$(500+22 \times 63) + (DMH \times 0.5)$	1886	4041	Antreman süresi x 10.1
Averbuch-Clark	22xVA+ DMH x Antreman dışı enerji katsayı	$(22 \times 76) + (DMH \times 0.5)$	1672	3720	Antreman süresi x 10.1
Oxford-Henry	$14.4 VA(kg) + 313 BU(m) + 113$	$(14.4 \times 76) + (313 \times 1.82) + 113$	1777	3323	1.7

GEREKSİNİM HESAPLAMA?

MAKROBESİN PLANLAMASI

Protein; 1,6 – 2,7 g/kg/gün

Karbonhidrat; %50

- - antrenman dönemine göre periyotlama
- -glikojen depoları için resentez
- -glisemik indeks

Yağ; max %30

- -antrenman sonrasında ATP üretimi için intramuskuler trigliserit kullanımı arttığından dolayı aşırı kısıtlama yapılamaz.

SU VE ELEKTROLİT DENGESİ

Terle kaybedilen sıvının
yerine konması şart

Sodyum ve potasyum
içeren sıvılar önemli

- - >3 saat antrenman; 0,7-1 g/l Na içeren konsantre izotonik!

Antrenman önce/sonra
tartı farkı ile ter kaybı
hesaplanarak yerine
konmalı ($\times 1,5$)

TAKVİYE KULLANIMI; KANITA DAYALI YAKLAŞIM

Mikroblesinler

Kreatin

Kafein

Beta-alanin

Bikarbonat

Nitrat



KİLO YÖNETİMİ SÜRESİNCE

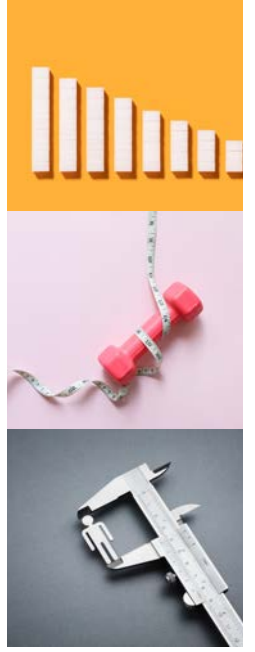
BIA, skinfold ölçümleri

Vücut su oranı takibi

FFM takibi

İdrar rengi skalası takibi

Antrenman / performans gözlemi



KİLO YÖNETİMİ SÜRESİNCE

Müsabaka
öncesi

Antrenman dönemlerine göre
beslenme

Maça hazırlık

Maç günü!

Müsabaka
sırası

Hidrasyon

Glikojen depoları

Müsabaka
sonrası

Toparlanma!

SÜRDÜRÜLEBİLİR KİLO YÖNETİMİ

Multidisipliner çalışma (sporcu, diyetisyen, antrenör, psikolog, hekim)

Yeme bozukluğu riski!

Rekabetçi ve bireysel branşlarda psikolojik, motivasyonel destek?

Uzun vadeli hedef ve planlama!

Sıklet belirlenmesinde stratejik ayarlamalar (psikolojik, fizyolojik)

Sezon dışı dönemde sağlıklı kilo kontrolü!

- Branş: Greko-romen Güreş
- Sıklet: 82 kg.
- Yaş: 30
- Vücut Ağırlığı: 83,200 kg.
- Boy: 178 cm.
- Vücut Yağı: %8,1 – 6,650 kg.
- Vücut Kas Kütlesi: 74,700 kg.

- 2021 Dünya 2.
- 2022 Dünya Şampiyonu
- 2023 Avrupa Şampiyonu



YÜKLENME

- Ayda 22 gün antrenman – 6 gün dinlenme
- Haftada 4 gün çift antrenman
- Haftada 2 gün tek antrenman
- Haftada 1 gün dinlenme
- Antrenmanlar; direnç + teknik + kondisyon



SABAH / KAHVALTI (08.00)

- Besin desteği (bromelian, papain, vitamin C, D3, vitamin E, selenyum, zinc, quercetin, poliphenole, beta glucane, biotin, niasin, vitamin B12, B6, B2, B1, curcumin)
- 2 dilim ekmek
- 3 yumurta
- 4 dilim peynir
- 2 yemek kaşığı pekmez + 2 yemek kaşığı tahin
- 3 kuru kayısı
- Yarım salatalık + yarım domates
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1 yemek kaşığı çikolatalı fındık ezmesi
- 3 tane zeytin

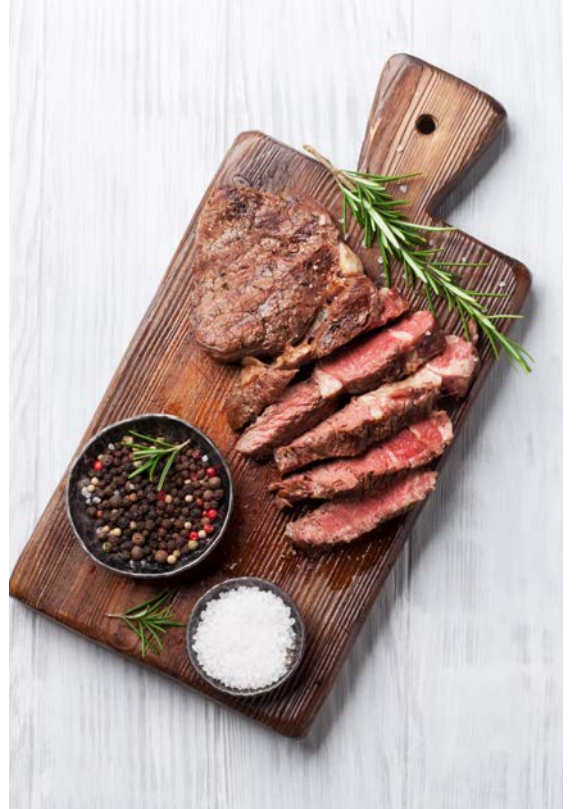
ANTRENMAN ÖNCE - SIRASINDA - SONRASINDA (10.30)

- Double espresso
 - 500 cc su + 1 ölçek BCAA
 - Sporcu içeceği + karbonhidrat toz (1 ölçek)
 - 2 litre su
 - Proteinli süt (250 cc)
-
- Antrenman: %90 şiddetli, direnç



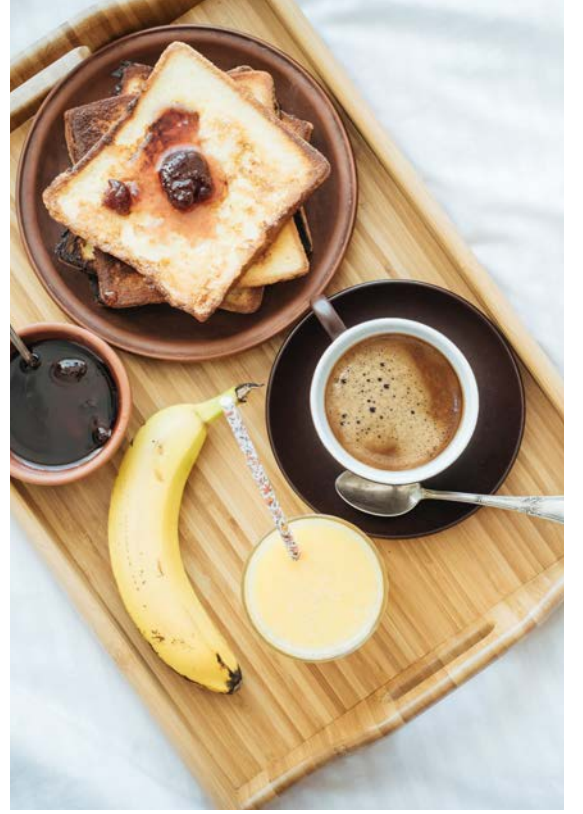
ÖĞLEN (13.00)

- 1 kepçe çorba
- 300 gram et haşlama
- 2 bütün patates haşlama
- 12 yemek kaşığı makarna
- Pancar salatası
- 200 cc vişne suyu
- 1 sade soda



ANTRENMAN ÖNCE - SIRASINDA - SONRASINDA (17.30)

- 1 porsiyon meyve
- 500 cc su + 1 ölçek BCAA
- Karbonhidrat jel
- Sporcu içeceği
- 2 litre su
- 1 muz
- Antrenman: %110 yüksek şiddetli, teknik



AKŞAM (19.30)

- 1 kepçe çorba
- 1 porsiyon zeytinyağlı sebze
- 300 gram beyaz et haşlama
- 12 yemek kaşığı pirinç pilavı
- Salata (pancar + havuç)
- 1 ayran
- 1 sade soda



GECE ARA ÖĞÜNÜ (21.00)

- 100 gram çiğ kuruyemiş (kaju, fındık, fıstık, badem)
- Yatmadan önce 20 gram kazein!

• TOPLAM SU: 5 litre

- İdrar rengi; 1. derece çok açık sarı



RUTİNDE KULLANILAN TAKVİYELER

Magnezyum

D₃K₂

Omega-3

Probiyotik

Prebiyotik

Antioksidan bileşenler



5100 kalori!



%20 protein, %29 yağ, %51 karbonhidrat



2,72 g/kg/gün – protein.

EVE GÖTÜRÜLECEKLER!

- Hızlı kilo kaybı performansı olumsuz etkiler!
- Kas kütlesini korumak için KALİTELİ PROTEİN + DİRENÇ ANTRENMANI şart!
- Bireysel + antrenman programına göre beslenme olmazsa olmaz!
- Sürdürülebilir kilo ayarlaması ve beslenme planı önemli!
- Etkinlik, performans, uygulama ve risklere yönelik karar ağacı yaklaşımı, multidisipliner çerçevede yapılan bir risk-fayda analizi sporcu için profesyonel destek sağlayacaktır.

**KAZANMAK İÇİN MİNDERE ÇIKMADAN
ÖNCE TARTIYA ÇIKMAK ZORUNDAYIZ!**

Bilimi ve sahayı buluşturduğumuz için teşekkürler ☺

