

MAÇ DÖNEMLERİNE UYUMLU ENERJİ YÖNETİMİ VE REJENERASYON STRATEJİLERİ:

PROFESYONEL FUTBOLCU VAKA ÇALIŞMASI

AMAÇ VE ÖNEM

Futbolcularda performans sürekliliği için beslenmenin maç takvimine uyumlu planlanması gereklidir.

Bu vaka çalışması, bir profesyonel futbolcunun enerji yönetimi ve toparlanma stratejilerini ele almaktadır.

Aynı zamanda müsabaka döneminde yağ yakımına yardımcı olan bir beslenme stratejisi üzerinde çalışılmıştır.



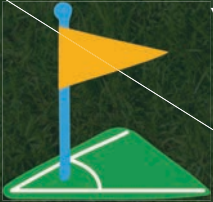
Yaş: 24
Cinsiyet: Erkek
Boy: 181 cm
Kilo: 75.9 kg
Pozisyon: Orta saha
Takım: Trendyol 1.Lig
Antrenman: Haftada 6 gün



SPORCU PROFİLİ



VÜCUT KOMPOZİSYONU DEĞERLENDİRMESİ



TANITA

VA: 76.7 kg
Yağ: 10.56 %
Sıvı: 49
Yağsız Kütle: 68.6 kg



VA: 75.9 kg
Yağ: 7.91 %
Sıvı: 50
Yağsız Kütle: 69.9 kg

DERİ KIVRIM KALINLIĞI

Biceps: 4
Triceps: 4.5
Subscapula: 8.5
Göğüs: 5
Abdominal: 8.5
Suprailiac: 9
Uyluk: 7

VA: 76.7 kg

ÖNCE

Yağ: 7.5%

Biceps: 4
Triceps: 4.5
Subscapula: 8
Göğüs: 5
Abdominal: 8.5
Suprailiac: 8
Uyluk: 7

VA: 75.9 kg

SONRA

Yağ: 6.4 %

10 gün arayla alınan ölçüm sonuçları



BMH: 1738 kkal

Futbolcunun enerji harcaması:
Antrenman günü: ~3920 kkal (BMH*2.2)
Maç günü: ~4280 kkal (BMH*2.4)
Dinlenme günü: ~2850 kkal (BMH*1.6)

Önerilen günlük ortalama enerji alımı:
• → Yaklaşık 3300-3400 kkal/gün



MAÇ HAFTASI



PLANLAMASI



Pazartesi: Hafif toparlanma + Kuvvet - Rejenerasyon
Salı: Teknik/taktik - Glikojen yenileme
Çarşamba: Yüksek yoğunluk - CHO yüklemesi başlar
Perşembe: Hafif tempo - CHO yüksek
Cuma: MAÇ GÜNÜ - Enerji desteği
Cumartesi: Aktif toparlanma - Kas glikojen yenileme
Pazar: Dinlenme - Protein ve hidrasyon

ANTRENMAN GÜNLERİ BESLENME



CHO: 5-7 g/kg



Protein: 1.6-1.8 g/kg



Yağ: 1-1.2 g/kg



Antrenman sonrası: 20-25 g protein + 1 g/kg KH (ilk 30 dk)

Maç Öncesinde

3-4 saat önce CHO ağırlıklı
(makarna + tavuk)

Maç Sırasında

30-60 g KH/saat (jel, sporcu
içeceği)

Maç Sonrasında

Hızlı CHO + protein

MAÇ GÜNÜ BESLENME



MAÇ SONRASI BESLENMENİN ÖNEMİ

Glikojen depolarının yenilenmesi

Kas protein sentezinin desteklenmesi

Elektrolit ve sıvı dengesinin
sağlanması

Enflamasyon ve oksidatif stresin
azaltılması

0–30 Dakika

(Maçtan hemen sonra)

Amaç: Hızlı toparlanma ve kas
onarımı

Besinler:

300 ml süt + 1 ölçek whey protein

1 muz

2 hurma

1 su bardağı izotonik içecek

30–90 Dakika: İlk Ana Öğün Zamanı

(Eve / otele döndükten sonra)

Beslenme Stratejisi:

Orta–yüksek glisemik indeksli karbonhidratlar (1–1.5 g/kg)

Yüksek biyoyararlanıma sahip protein (25–35 g)

Antioksidan ve omega-3 içerikleriyle enflamasyon karşıtı
destek

Öğün

150 g ızgara tavuk / somon / kırmızı et

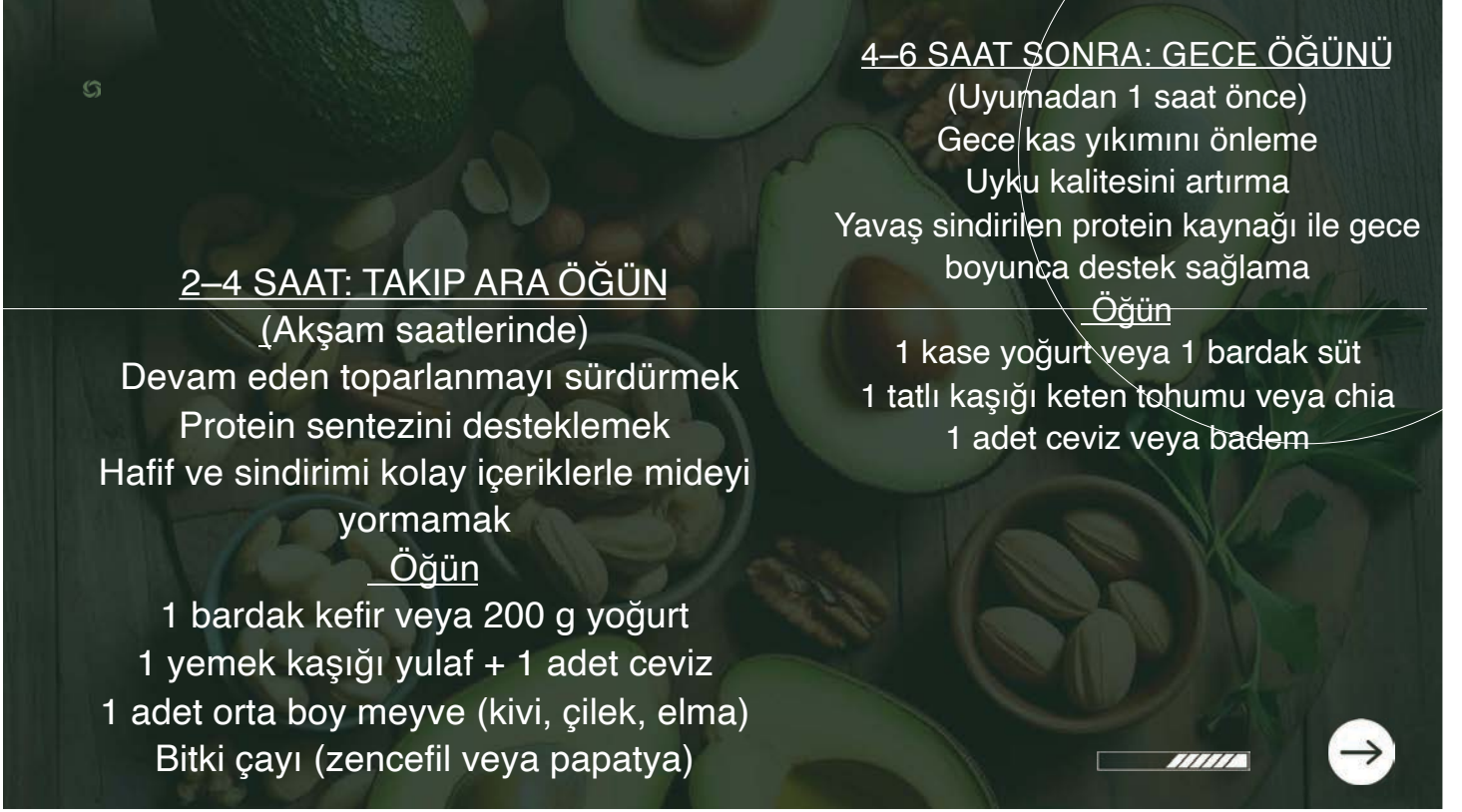
1 tabak haşlanmış patates veya sade makarna

Bol limonlu zeytinyağlı yeşil salata

1 küçük avokado

1 kase yoğurt veya ayran

1 dilim tam buğday ekmeği



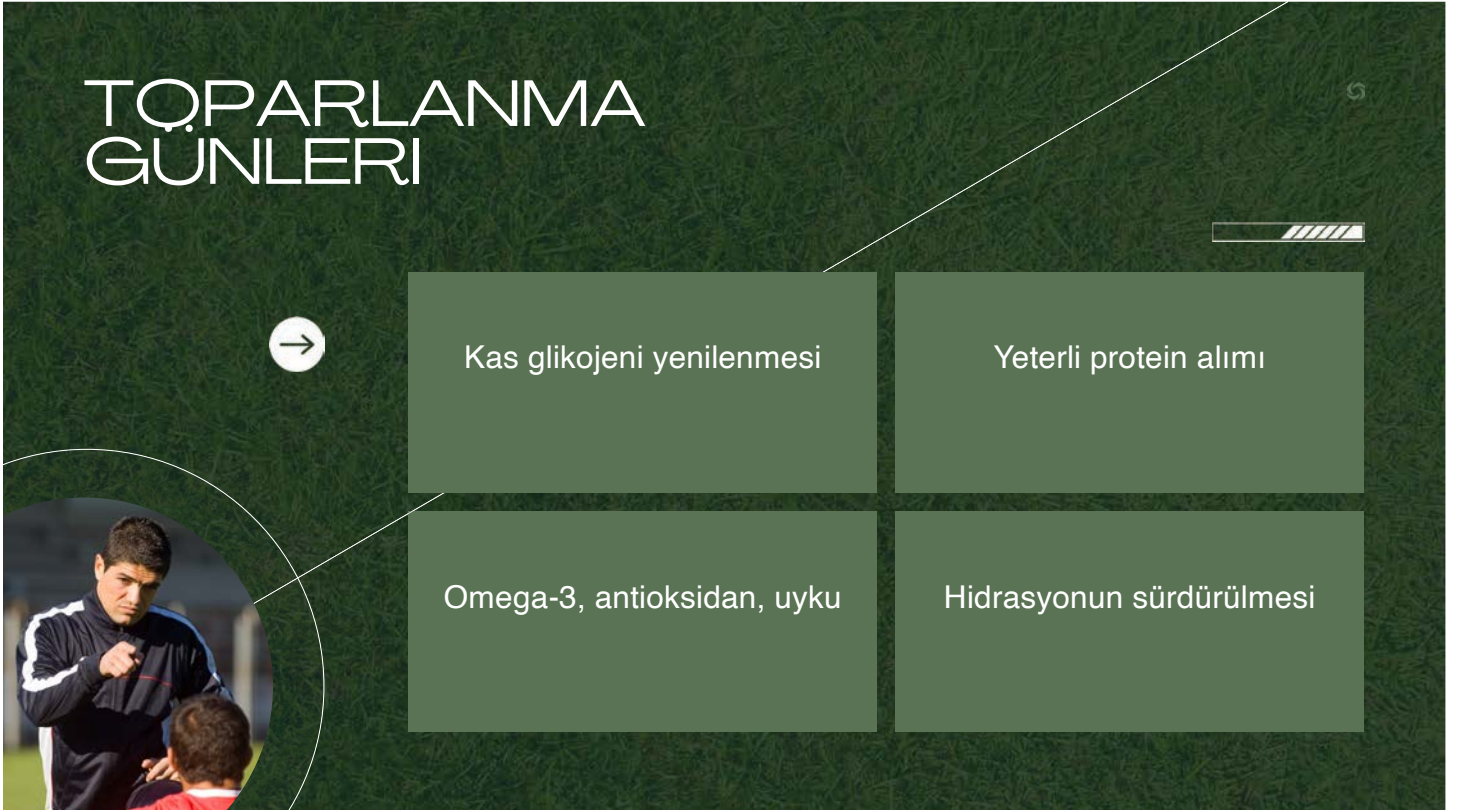
2-4 SAAT: TAKIP ARA ÖĞÜN
(Akşam saatlerinde)
Devam eden toparlanmayı sürdürmek
Protein sentezini desteklemek
Hafif ve sindirimi kolay içeriklerle mideyi yormamak

Öğün
1 bardak kefir veya 200 g yoğurt
1 yemek kaşığı yulaf + 1 adet ceviz
1 adet orta boy meyve (kivi, çilek, elma)
Bitki çayı (zencefil veya papatya)

4-6 SAAT SONRA: GECE ÖĞÜNÜ
(Uyumadan 1 saat önce)
Gece kas yıkımını önleme
Uyku kalitesini artırma
Yavaş sindirilen protein kaynağı ile gece boyunca destek sağlama

Öğün
1 kase yoğurt veya 1 bardak süt
1 tatlı kaşığı keten tohumu veya chia
1 adet ceviz veya badem

→



TOPARLANMA GÜNLERİ

→

Kas glikojeni yenilenmesi

Yeterli protein alımı

Omega-3, antioksidan, uyku

Hidrasyonun sürdürülmesi



SUPPLEMENTLER

Kafein: 3-6 mg/kg (performans için)

Kreatin: 3-5 g/gün

Beta-alanin: 4-6 g/gün

Elektrolit: Terle kayıplar için

Terle kaybedilen sıvının %150'si kadar su geri alınmalı
(Örn: 1.5 litre ter attıysa → 2.25 litre su içilmeli)

Sodyum, potasyum ve magnezyum içeren içecekler veya doğal kaynaklar (ayran, muz, maden suyu) tercih edilmeli

Performans düşüşü azaldı

Rejenerasyon hızlandı

Uyku kalitesi arttı

Maç içi süreklilik gözlemlendi



SONUÇLAR

