

TAKIM SPORLARINDA ANTRENMAN- PERFORMANS DÖNEMLEMESİNE UYGUN BESLENME PLANI

UZMAN DİYETİSYEN UĞUR YAREN NAZENİN



dytyarennazenin@gmail.com

Yaren Nazenin

ÖZGEÇMİŞ



EĞİTİM

Başkent Ü
An 
Başkent Ü 
Bireysel Sporcu Beslenmesi
Danışmanlığı ve Kulüp Diyetisyenliği

eslenme ve Diyeteti
itesi – Sağlık Yönetir



Lisans Programı
Programı

Süper Lig Basketbol A Takımı
Diyetisyenliği

PERFORMANS DÖNEMLEMESİ (PERİYODİZASYON)

HAZIRLIK EVRESİ		YARIŞMA EVRESİ	
GENEL HAZIRLIK	ÖZEL HAZIRLIK	SEZON ÖNCESİ	SEZON İÇİ

- Performans dönemlemesi (periyodizasyon), sporcunun yıl içindeki antrenman yükünü sistematik biçimde planlayarak **performansın artırılması, sakatlık riskinin azaltılması ve optimal toparlanmanın sağlanması** amacıyla kullanılan bir stratejidir.

Dönemleme Türleri



Makrodöngü: Genellikle 6-12 aylık uzun dönem planlamadır. (örn. tüm sezon)

Mezodöngü: 3-6 haftalık daha kısa süreli planlardır. (örn. hazırlık kampları)

Mikrodöngü: 1 haftalık kısa planlamalardır. Günlük antrenman programlarını içerir.



Basketbol gibi takım sporlarında dönemleme, yalnızca fiziksel antrenmanları değil; **beslenme, uyku, mental hazırlık** gibi destekleyici unsurları da içermelidir.

Takım içinde **pozisyona, oyuncunun yaşına, sakatlık geçmişine** ve bireysel hedeflerine göre farklılaşabilir.

MAKRO DÖNGÜ DÖNEMİ BESLENME HEDEFLERİ

Sezon Öncesi Hazırlık Dönemi

Kas
hipertrofisini
desteklemek

Pozitif enerji
dengesi
sağlamak

Glikojen
depolarını
maksimum
düzeye taşımak

Sezon içi dönemi

Performansta
süreklilik
sağlamak

Hızlı
toparlanma
sağlamak

Düşük
gastrointestinal
stres yaratmak

İmmün sistemi
desteklemek

Off Sezon

Enerji
dengesini
sağlamak

Vücut
kompozisyonu
korumak



MİKRO DÖNGÜ DÖNEMİ BESLENME HEDEFLERİ

Antrenman Tipi	Ağır Antrenman	Orta Antrenman	Kolay Antrenman	Off Day
Ne?	Yüksek karbonhidrat alımı Ortalama/yüksek protein alımı	Ortalama karbonhidrat alımı Ortalama/yüksek protein alımı	Düşük karbonhidrat alımı Ortalama/yüksek protein alımı	Düşük karbonhidrat alımı Ortalama protein alımı
Neden?	Daha iyi performans Etkili toparlanma Algılanan zorluğun azalması	Antrenmanlar arası iyi toparlanma Sağlıklı beslenme	Mitokondrial adaptasyon Yağ oksidasyonunun artması	Toparlanma Sağlıklı beslenme
Ne zaman?	Yüksek şiddetli antrenman Müsabaka günü	Normal antrenman ve dayanıklılık antrenmanı	Genellikle sezon ve hazırlık dışı dönem	Dinlenme günü

BASKETBOLDA ENERJİ SİSTEMLERİ VE BESLENME GEREKSİNİMLERİ



Basketbol, hem **aerobik** hem de **anaerobik** enerji sistemlerini kullanan **yüksek yoğunluklu, aralıklı** bir spordur.



Sistem	Özellik	Kullanım Alanı
Anaerobik alaktik (ATP-PCr) (fosfojen sistemi)	Çok kısa süreli, yüksek patlayıcı güç	İlk adım, sprint, sıçrama
Anaerobik laktik sistem	Orta süreli, yüksek yoğunlukta enerji	Hızlı hücum, yoğun savunma
Aerobik sistem	Sürekli enerji üretimi, dayanıklılık	Maç boyunca toparlanma, hareket devamlılığı

McArdle WD, Katch FI, Katch VL. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (8th ed.).

BASKETBOLA ÖZGÜ BESLENME GEREKSİNİMLERİ

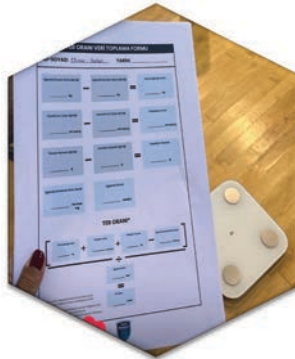
Besin Ögesi	Miktar	Açıklama
Karbonhidrat	3–12 g/kg	3–5 g/kg: Düşük yoğunluk 6–10 g/kg: Yoğun antrenman 8–12 g/kg: Turnuva dönemi
Protein	1.2–2.5 g/kg	1.2–1.8 g/kg: Sezon içi 2.0–2.5 g/kg: Sakatlık dönemi 20–30 g/öğün dağıtılmalı
Yağ	%20–35 total enerji	- Kaliteli yağlar tercih edilmeli - Omega-3'ler desteklenmeli
Sıvı	35–50 ml/kg	- Antrenman öncesi: 400–600 ml - Antrenman sırası: 150–250 ml/15-20 dk - Sonrası: 1.25–1.5 L/kg kayıp
Mikro besin öğeleri	-	D vitamini, demir, magnezyum, kalsiyum

Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. (2016). *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance.*



TAKIM BAZINDA BESLENME PERİYODİZASYONU UYGULAMASI VE VAKA SUNUMU

SEZON ÖNCESİ HAZIRLIK SÜRECİ UYGULAMALARI



Sporcuların
detaylı beslenme
analizlerinin
alınması



Antropometrik
ölçümlerinin
tamamlanması



Sıvı ihtiyacı
analizi



Kişiyeye özel ve
gereksinimlerine
uygun beslenme
ihtiyaçlarının
saptanması,
ergojenik destek
planlamasının
yapılması

SEZON İÇİ UYGULAMALARI



Sporcuları bireysel olarak antropometrik ölçümleri ve beslenme davranışlarıyla ilgili takip etmek



Kamp ve deplasman menü planlamasını yapmak



Antrenmanlarda, maçlarda supplement hazırlığı yapmak



Kulüp mutfak ortamından sorumlu olmak



BİREYSEL ÖRNEK SPORCU PLANLAMASI

**BERKAN
DURMAZ**

Yaşı: 28

Oynadığı pozisyon: #3\ Forvet

Profesyonel spor yaşı: 11 yıl

Milli takım tecrübesi: 2018-2021

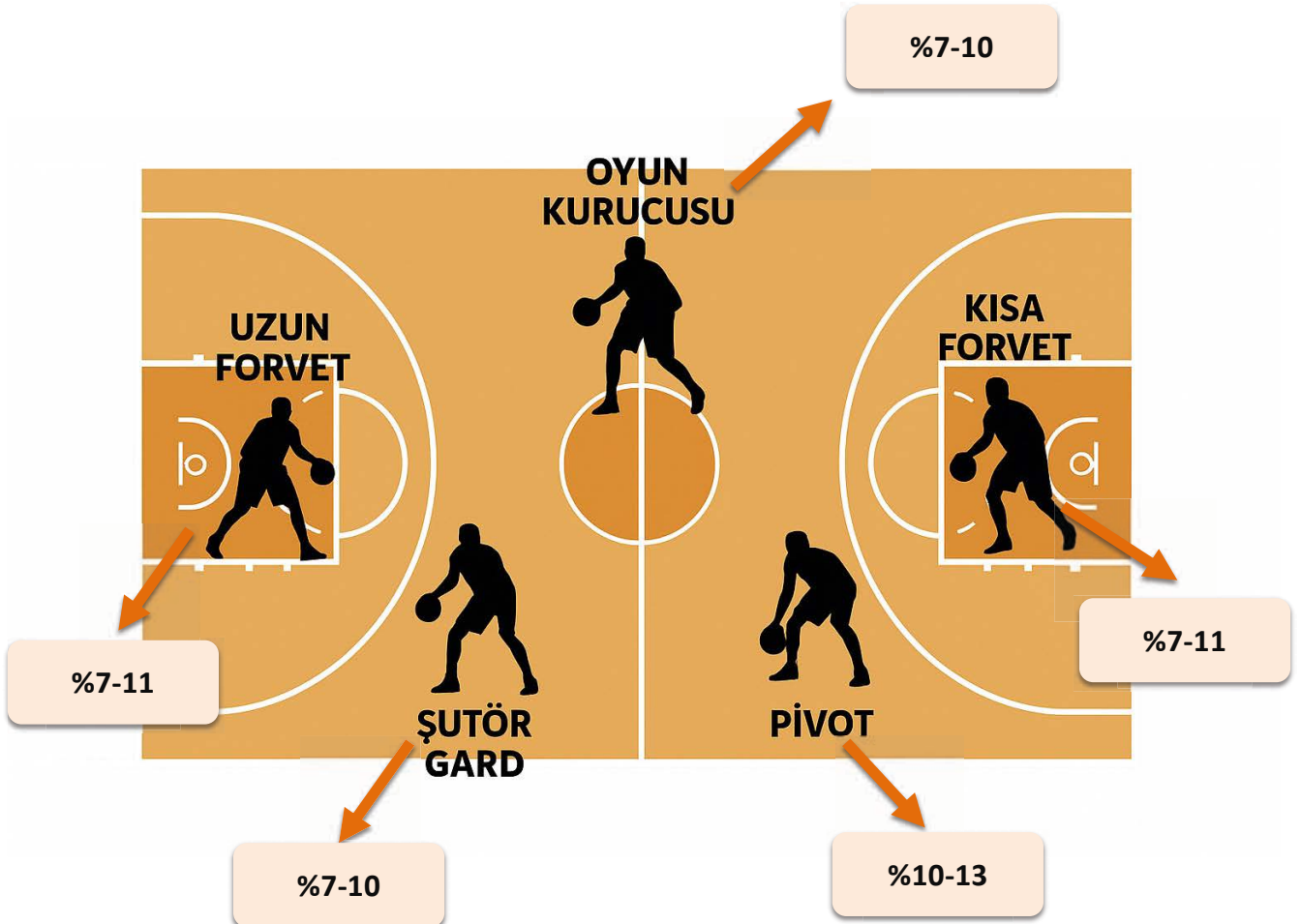
Boyu: 2.06

Vücut ağırlığı: 97.50

Body Composition Report for

Date	Weight	Body Fat %	Lean Body Weight	Body Fat	Type
08/08/2024	95.55	11.80%	84.28	11.27	Jackson/Pollock 7
22/08/2024	97.55	9.99%	87.80	9.75	Jackson/Pollock 7
12.09.2024	93.90	7.07%	87.27	6.63	Jackson/Pollock 7
24.10.2024	98	7.70%	90.46	7.54	Jackson/Pollock 7
22.11.2024	99	9.07%	90.02	8.98	Jackson/Pollock 7
25.12.2024	99.45	8.45%	91.20	8.25	Jackson/Pollock 7
07.02.2025	97.65	8.29%	89.55	8.10	Jackson/Pollock 7
19.02.2025	99.05	8.10%	90.80	8.25	Jackson/Pollock 7
18.03.2025	98.95	8.20%	90.45	8.5	Jackson/Pollock 7
09.04.2025	98.40	8.40%	90.05	8.35	Jackson/Pollock 7
30.04.2025	97.50	9.22%	88.51	8.99	Jackson/Pollock 7

Basketbolda erkekler için ideal yağ oranı %7-12 arasındır ancak sporcuların oynadığı pozisyona göre bu aralıktaki en uygun yağ oranları değerlendirilmelidir.



Antrenman Günü Enerji İhtiyacı

BMH (Cunningham formülü)=
2448 kcal

Besinlerin Termik Etkisi=
 $[(2448 \times 100 \div 40) \times 10] \div 100 = 612 \text{ kcal}$

Fiziksel Aktiviteden Gelen Enerji=
 $(5.7 \times 97.50 \times 1.5) + 5.5 \times 97.59 \times 1 = 1370 \text{ kcal}$



Total enerji ihtiyacı
4.430 KCAL



Antrenman Günü Besin Ögesi İhtiyacı

Karbonhidrat=
 $6-10 \text{ g} \times 97.50 = 585- 975 \text{ g}$

Protein=
 $1.2-1.6 \text{ g} \times 97.50 = 117- 156 \text{ g}$

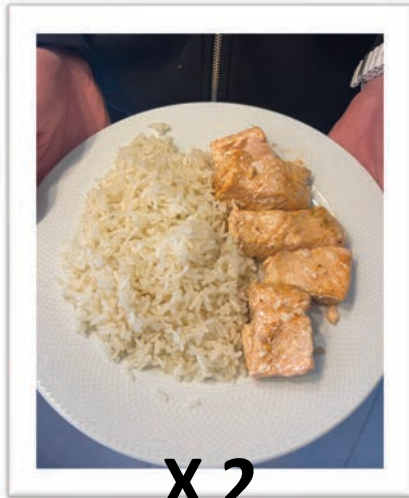
Sıvı İhtiyacı=
Antrenman harici = $30-35 \text{ ml} \times 97.50$
Antrenman sırasında = 1- 1.5 litre
Total= 3.5-4 litre



ÖRNEK ANTRENMAN GÜNÜ BESLENME PLANI

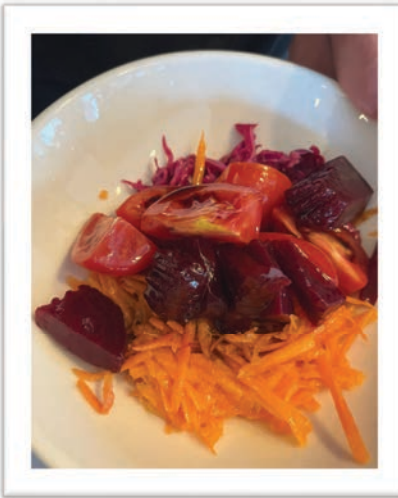
KAHVALLI ORTA & YÜKSEK YOĞUNLUKLU PERFORMANS TABAĞI Protein: Yumurta, yoğurt, süt, hindi fıme, peynir Carb: Tam tahıllı ekmek, yulaf Sebze/Meyve: Taze meyve veya %100 meyve suyu, pişmiş sebze	ÖĞLE YEMEĞİ ORTA & YÜKSEK YOĞUNLUKLU PERFORMANS TABAĞI Protein: Yağsız tavuk, balık, peynir Carbs: Makarna, pirinç, tam tahıl ekmek\lavaş Sebze/Meyve: Taze meyve, sote sebze, %100 meyve suyu	ATİŞTIRMALIK CARB + YAĞSIZ AZ PROTEİN Sandviç\toast Rafine şekerli tatlılar Kek Granola bar Meyve	ANT. SONRASI SOYUNMA ODASINDA CARB+ PROTEİN Süt + kuruyemiş + meyve Granola + yoğurt Süt + Şekerli fındık ezmesi + muz Ekmek + ton balığı Recovery smoothie	AKŞAM YEMEĞİ ORTA & YÜKSEK YOĞUNLUKLU PERFORMANS TABAĞI Protein: Tavuk, hindi, balık, et, kurubaklagil Carb: Makarna, bulgur, pirinç, tam tahıl ekmek, karabuğday Sebze/Meyve: Salata, pişmiş sebze, taze meyve	ATİŞTIRMALIK Protein odaklı istenilen birleşimle Kefir + Meyve Peynirli sandviç Kraker\patlamış mısır + ayran Süt + kuruyemiş

MAÇ YEMEĞİ RUTİNİ

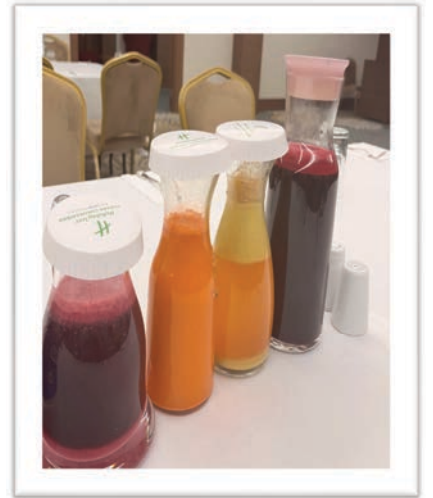


X 2

Pirinç pilavı
Buharda somon



Lifi düşük
sebzeler ile salata



Taze sıkım
meyve\sebze
suları

MAÇ ÖNCESİ ARA ÖĞÜN RUTİNİ



X 2

Tahinli ballı pankek
Muz
Hurma



Hurmalı vişneli
kakaolu toplar

EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJLAR



Antrenman periyotlamasına eş beslenme periyotlanması çok kritiktir.



Spor diyetisyenlerinin takımlarda çalışırken pek çok açıdan beslenmelerini bireysel olarak da ele almaları gerekir.



Performans odaklı beslenme stratejileriyle sporcuların antrenman\müsabaka performansları doğrudan etkilenebilir.



Antrenman\müsabaka öncesi sonrası ilkeleri sahada uygulanırken sporcular eğitilmelidir.



TEŞEKKÜRLER...



dytyarennazenin@gmail.com



[dyt.yarennazenin](https://www.instagram.com/dyt.yarennazenin)



Yaren Nazenin