

#### KİLO ALMA

Kilo alma çabaları da aynı kilo verme kuralları gibidir. Burada da bilimsel kuralları uygulamak ve kilo vermede olduğu gibi yavaş kilo alınmasını hedeflemek önemlidir.

Araştırmalara göre bir sporcunun kilo kazanması haftada 300-600 gr civarında olmalıdır. Bunun aşağısı veya yukarısı pek iyi sonuçlar vermemektedir. Bunun için temelde, genel olarak günlük enerji gereksinimine ilave edilecek 1000 kalori fazlalık yeterli olacaktır. Egzersiz programlarında çalışma açısından da, her kas grubu için az hareket, az set ve tekrarlar uygulanacaktır. Beslenmeye gereğinden fazla yer vermek ise, gereksiz yağ birikme sorunu yaratacaktır.

Burada amaç kat kütesinin artmasını sağlamaktır. Bu nedenle kilo artışı, uygulanmakta olan sporla birlikte yürütülürse sağlıklı ve verimli olacaktır. Aksi halde fazla kalori alımından dolayı sağlanan kilo artımı yağlanma sorunu yaratacaktır.

Kilo verme programlarında olduğu gibi, kilo alma çalışma ve tekniklerinde de önemli olan temel unsur öğün sıklığı ve beslenme maddelerinin çeşididir. Mutlaka iyi bir kahvaltı ile güne başlanmalı ve 3 ana öğün dışında iki kez de ara öğün alınmalıdır. Bu öğünler de genellikle çeşitli besinlerden alınan kaliteli protein ve karbonhidrat içeren yiyeceklerden oluşmalıdır.

Bitkisel proteinlerde, vücut için hayati önemi olan amino asitler bulunmadığından, hayvansal proteinlerce zengin bir beslenme uygulanmalıdır. Ancak maddi sorunlar nedeniyle, hayvansal proteinlere ağırlık verilememesi durumunda, beslenmeyi en azından günde 1 kilo kadar sütle takviye edip, buna 1 yumurta ilavesi ile bu eksiklik giderilebilir. Vejeteryenler'in ise sportif aktiviteleri bu nedenle sorun olabilir. Bunu gidermek için, fındık, ceviz gibi kuru yemişleri, tahıl, baklagiller ve çeşitli kök bitkileri birarada beslenme programlarına alarak, eksik amino asitleri tamamlayıcı bir, çeşitli gıda uygulamasına gidebilirler.

Büyüme çağında spor yapanlarda ise beslenme daha çok önem kazanmaktadır. Aileler genellikle çocuklarının spor yaptığını düşünerek düzgün ve çeşitli besinler içeren sofralar hazırlarlar. Fakat aile yaşantısı düzenli olmayan yetişme çağındaki sporcular tek yönlü dengesiz beslenme alışkanlıkları ile karşı karşıya kalırlar. Örneğin sandviçler, hamburger, lahmacun, tost vb. gibi yiyecekler temel besin haline gelmektedir. Hatta normal aile yaşantısı olanlar dahi bu tür beslenme alışkanlıklarını sürdürmektedirler. Bu durumlarda dahi beslenme mutlaka protein içeren yiyeceklerle takviye edilerek, eğitici ve yöneticilerin de konuyu takip etmek suretiyle, beslenmenin normal hudutlar içine alınmasını sağlamaya çalışarak takip etmesi mümkündür.

Bunların dışında yiyeceklerin mutlaka temiz ve beklememiş olması, vitamin içeriğinin de korunmuş olması çok önemlidir.

Sporcular İçin Günlük Tüketime Göre Örnek Bir Beslenme Tablosu	
Süt Grubu	Süt, peynirler, yoğurt (4 bardak süt veya eş değerleri)
Et Grubu	Dana ve koyun etleri, kümes hayvanları, balık, kuru fasulye, nohut,mercimek,fındık,ceviz.Günde üç veya daha fazla tabak (Büyük ve zengin bir tabak ve et miktarı da en az 200 gr.)
Sebzeler	Koyu yeşil, açık yeşil, sarı sebzeler, patates (Günde üç veya daha fazla tabak)
Meyveler	Narenciye, elma, domates vb. (Günde üç veya daha fazla)
Ekmek, tahıl ve hububat	Ekmek, makarna, pilav (Günde üç veya daha fazla tabak) (3 dilim -120 gr- ekmek, bir tabak hububata eşdeğer kabul edilir)