

# Sporcu ve Beslenme

Sağlıklı bir yaşam için beslenmenin ve sporun önemi önceden beri bilinmektedir. Hipokrat M.Ö. 480 yılında sağlıklı yaşamın temel ilkesini şu şekilde açıklamıştır. “Sağlıklı yaşam, bireyin beden yapısı (kalıtım) ve çeşitli besinlerin etkilerinin bilinmesini gerektirir. Ancak beslenme tek başına sağlıklı yaşam için yeterli değildir, egzersizde yapılmalıdır.”(Ersoy,1995). Bununla birlikte beslenme ile güçlülük arasındaki ilişkinin önemi eski yunanlılar devrinde olduğu gibi sporun ilk örgütlenmesi çağlarında da bilim adamlarınca belirtilmiş ve konu üzerinde önemle durulmuştur

Beslenme kavramı spor olgusu içerisinde, kimine göre sihirli bir değnek, kimine göre ise zorunlu bir eğitim ve uygulama sürecini ifade eder. Organizmanın günlük 50 çeşidin üzerinde besin ögesine gereksinimi bulunduğunu düşünürsek, besin öğelerinin belirli bir süre yetersiz tüketimi veya birkaçının tüketilmemesi halinde, sağlık ve performansın olumsuz yönde etkileneceği sonucuna ulaşırız.

Beslenme bütündür ve sporcunun performansını en üst düzeye çıkaracak sihirli yiyecek ve içecekler yoktur. Önemli olan sporcunun, sporcu beslenmesi kuralları içerisinde, yeterli ve dengeli beslenmesinin sağlanmasıdır (Hasbay, 2002). Dengeli bir beslenme ile gelişme gösteren sporcu performansının, yapılan araştırmalar yetersiz beslenme ile düşeceği sonucuna varmışlardır.

Beslenme uzmanları, her koşulda iyi beslenen bir sporcunun iyi beslenmeyen veya besinlerine hiç dikkat etmeyen bir sporcuya göre elde ettiği bir takım avantajları olduğu görüşündedirler. Yapılan spor dalına göre farklılık göstermesine rağmen, sporculardaki enerji harcaması normal bir kişiden 2-3 kat fazla olduğu bilimsel bulgulardır. Farklı ülkelerde veya aynı ülkelerde, bu enerji gereksinimi aynı spor dalında, ayrı antrenörlerin antrenman programlarına göre değişiklik gösterebilir.

Yapılan araştırmalarda sporcuların dengeli beslenme bilgi düzeylerinde ve ilgili uygulamalarında yetersizliklerin büyük ölçüde ; antrenörlerin eksik ve yanlış yönlendirme kaynaklı olduğu belirlenmiştir. Ancak, sporcu beslenmesi konusunda yapılan araştırmalar, çoğunlukla sporcular üzerinde yapılan çalışmalar sonucu elde edilmiştir. Antrenörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını içeren araştırmalar yok denecek kadar azdır. Beslenme eğitimi yoluyla davranış değişikliğinin oluşturulabilmesi, hem bilgi düzeyinin geliştirilmesi, hem de beslenme ile ilgili tutum ve inanışların değiştirilmesi ile sağlanabilir.

Daha nitelikli bir yaşam seçimi; kişilerin daha iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olması ve düzenli egzersizler yapmalarıyla sağlanır. Fiziksel uygunluğu sağlamak için yarışma sporcusu olmak gerekmez. Bu nedenle kendimiz için uygun olan sporu seçerek onu düzenli bir şekilde sürdürebiliriz. Sporda artık yarışma amacının dışında, sağlığı koruma düşüncesi de yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir. Bu davet özellikle gelişmiş ülkelerde yerini bulmakta ve geniş insan kitleleri çok değişik sportif etkinliklerde bulunmaktadır. Yaşam boyu spor yapan insanların sayısının arttırılmasına çalışılmaktadır.

Fiziksel hareket ve egzersiz sağlıklı ve performansla ilgili olmak üzere iki amaca yöneliktir. Sağlıkla ilgili egzersizler bütün vücut fonksiyonlarının ahenk içinde çalışmasını amaçlar. Performansla ilgili egzersizler ise kasların daha hızlı, güçlü ve dengeli hareket etmesini dolayısıyla sporla ilgili yeteneklerin gelişmesini amaçlar. Çoğu kişi için beslenme ve sporun birinci amacı sağlığı korumak ve geliştirmenin yanı sıra performanslarını arttırmaya yönelik ek egzersizler de yapmak zorundadırlar.

Düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenmenin sağladığı yararlar ise şöyle özetlenebilir:

- Kas gücünü, dayanıklılığını, esnekliği ve koordinasyonunu artırır.
- Kardiovasküler uyumu sağlar.
- Şişmanlık riskini azaltır
- Yetişkinlik ve yaşlılıkta oluşabilecek kemik bozuklukları ve kronik hastalıklara ( şeker,yüksek tansiyon,koroner kalp hastalıkları,bazı kanserler...vb.) yakalanma riskini azaltır.
- Stresin azaltılmasına yardımcı olabilir.
- Bazı hastalıkların iyileşmesine yardımcı olur.
- Kişilerin kendilerine olan güvenini daha fazla, çevresiyle ve arkadaşlarıyla uyumunu daha iyi, ruhsal sağlıklarını daha dengeli ve düzenli hale getirir.