



Ben sporcunun zeki , çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim.
Mustafa Kemal Atatürk



Create Shock Text

SÜPERTEKLİF'E ÜYE OL, SENDE KAZAN!

400 DRİLLİK VOLEYBOL CD Sİ İNTER

• PARA KAZANMAK İSTİYORSAN TIKLA VE ÜYE OL

SÜPER VOLEYBOLCULARIN MEKANI

Google Ara

• ANA SAYFA • ARŞİV ODASI

ÜSTELİK HİÇBİR ÜCRET ÖDEMEDEN



[SüperTeklif'e üye ol, sen de kazan!](#)

6/10/2007 - SPOR DALLARINA GÖRE BESLENME VE ENERJİ İHTİYACI

Kategori: [egitim](#)

SPOR DALLARINA GÖRE BESLENME VE ENERJİ İHTİYACI

ÇABUK KUVVET SPORLARINDA BESLENME:

Bu tip sporlarda, alaktik anaerobik ve anaerobik-laktik enerji sistemleri kullanılmaktadır. Dolayısıyla enerjisi bol fosforlara ihtiyaç vardır. (Enerji kullanımında bireylerin kilo farklılıkları değişik spor dallarının aynı grupta olması ortalama değerler vermeyi güçleştirir. Örnek; 42kg. ağırlığındaki bir jimnastikçinin günlük enerji ihtiyacı 2600kal.'den daha az, bir dekatlon sporcusunda 5000kal.'den fazla olabilmektedir.)

Günlük enerjinin besin öğelerine göre dağılımı; karbonhidrat %55, protein %15, yağ %30'dur.

Müsabaka öncesi dönemde karbonhidrat tüketimi enerjinin %60-80'ini karşılayacak kadar artırılmalıdır

Özellikle turnuva aralarında muz, kuru meyveler, az yağlı kekler tüketilebilir, konsantre karbonhidratlı sıvılar içilebilir.

Çabuk Kuvvet Sporlarında Günlük Kalori İhtiyacı

ŞAPKASIZ ÇIKMAM :)



Son Yazılar

100mt,200mt,400mt (Vücut Ağırlığı 70 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5000
 Atletizm-Dekatlon (Vücut Ağırlığı 80 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 6200
 Atletizm-Atlamalar (Vücut Ağırlığı 80 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5400
 Jimnastik (Vücut Ağırlığı 60 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 4200
 Aletli Jimnastik (Vücut Ağırlığı 65 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 4700
 Artistik Paten (Vücut Ağırlığı 70 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 4900
 Eskrim (Vücut Ağırlığı 70 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5200
 Bisiklet (pist) (Vücut Ağırlığı 70 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5600
 Yüzme(100mt) (Vücut Ağırlığı 70 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5500
 Masa tenisi (Vücut Ağırlığı 70 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 4600
 Voleybol (Vücut Ağırlığı 75 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5300

DAYANIKLILIK SPORLARINDA BESLENME:

Bu dallarda çoğunlukla aerobik enerji sistemi kullanılmaktadır. Kısa süreli dayanıklılıkta,karbonhidratlar;orta süreli dayanıklılıklarda(daha çok anaerobik)çoğunluğu karbonhidratlar;uzun süreli(aerobik)karışık(aerobik/anaerobik)karbonhidrat ve yağ;çok uzun süreli dayanıklılık isteyen yüklenmelerde yaralanılan besinler daha çok yağlardır.(tam aerobik)

Dayanıklılık, vücudun yorgunluğa karşı direnç gösterebilmesidir. Temel enerji kaynağı glikojen ve yağlardır.Glikojen, karbonhidratların vücuttaki depo şeklidir.Temponun hızlanması, glikojen tüketimini artırır,dolayısıyla yoğun çalışma günlerinde karbonhidrat tüketimi artırılmalıdır.

Bu dönemde yağsız peynir, yoğurt,kuru baklagiller gibi düşük yağlı yiyecekler tüketilir.Bu spor dallarındaki sporcular,iyi bir antrenman programı ile vücutlarındaki yağlardan enerji olarak faydalanırlar.Böylece sınırlı olan glikojen depoları kısa sürede boşalmayacak ve kan glikozu düşüp,yorgunluk ve halsizlik olmayacaktır.

Dayanıklılık gerektiren spor dallarında günlük enerjinin dağılımı;karbonhidratlar %60,Proteinler %15,yağlar %25'tir.Yoğun antrenmanı izleyen günlerde potasyum(sebze ve meyvelerden;patates,portakal ,muz...vb.)'dan zengin yiyeceklerden faydalanılmalıdır.Ayrıca vücut için yeterince sıvı ve mineral alınmış olması gerekir.Bu besin öğeleri kaybının hemen yerine konması,performansta devamlılığı sağlar.Yarışma öncesi kas glikojen depolarının doldurulması için karbonhidrat yükleme diyetleri uygulanabilir.

Dayanıklılık Sporlarında günlük Kalori İhtiyacı

Orta Mesafe Koşular (Vücut Ağırlığı 70 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5400
 Uzun Mesafe Koşular (Vücut Ağırlığı 65 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5400
 Maraton (Vücut Ağırlığı 60 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5000
 Yüzme (200-1500) (Vücut Ağırlığı 70 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5400
 Kürek (Vücut Ağırlığı 80 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 6600
 Bisiklet (Yol) (Vücut Ağırlığı 70 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 6200

TAKIM SPORLARINDA BESLENME:

Takım sporlarında, anaerobik ve aerobik enerji sistemleri kompleks bir şekilde kullanılmakta olup,dayanıklılık ve sürat gibi motorsal özelliklerde içermektedir.Egzersiz tipi ve oyun süresi nedeniyle vücut glikojen depolarının dayanıklılık için önemli olduğu kesin bir gerçektir.Maç öncesi,karbonhidrat

SON YAZILARIM

- [FOTOĞRAF ÇEKİMİNDE YARDIMCI MALZEMELER](#)
- [VOLEYBOLDA MANŞET PAS](#)
- [VOLEYBOL MAÇ ANALİZLERİ](#)
- [OLİMPİYATLARA FARKLI BİR AÇIDAN BAKIŞ](#)
- [YENİKÖYÜMÜZÜN MÜHENDİS NEBİL SARPER YALISI](#)
- [SPORDA BAŞARI İÇİN BESLENME](#)
- [FOTOĞRAFDA ÇEKİMİN YAPILMASI VE GÖRÜNTÜNÜN OLUŞUMU](#)
- [George Shinn - GÜDÜLENMENİN MUCİZESİ *Kitap Özeti*](#)
- [BAYÇU YALISI](#)
- [TAKTİK ZEKAYI GELİŞTİRMEK](#)
- [HAKEM ANTRENÖR İLİŞKİLERİ VE İLETİŞİM](#)
- [VOLEYBOLDA BLOK](#)
- [ESER ESAYAN YALISI](#)
- [SEZON ÖNCESİ DEĞERLENDİRME TESTLERİ](#)
- [Danny Cox / Jony Hoover - GÜNÜ YAKALAYIN *Kitap Özeti*](#)
- [FOTOĞRAF MAKİNALARI](#)
- [GENÇ SPORCULAR İÇİN BACAK KUVVET EGZERSİZLERİ](#)
- [VOLEYBOLDA SMAÇ ÖĞRETİMİ](#)
- [BİR SPORCU OLARAK NE YESEM? NE ZAMAN YESEM?](#)
- [Ş.Ostrander - SÜPER ÖĞRENME *Kitap Özeti*](#)
- [FOTOĞRAFIN DOĞUŞU TARİHSEL GELİŞİMİ](#)
- [SPORDA KOORDİNASYON](#)
- [Başlıksız](#)
- [SIÇRAMADA EKLEMLERDE MEYDANA GELEN KUVVET VE MOMENTLERİN İNCELENMESİ](#)
- [VOLEYBOLDA ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ VE ÖĞRETİMİ](#)

Links

- [Profilim](#)
- [e-POSTA ADRESİM](#)
- [DİĞER SİTEM](#)
- [YENİKÖY VOLEYBOL İHTİSAS KULÜBÜ](#)
- [VOLEYBOLUN TARİHÇESİ VE VOLEYBOL OYUN KURALLARI](#)
- [İSTANBUL VOLEYBOL ALTYAPI MAÇLARI](#)
- [İSTANBUL VOLEYBOL ALTYAPILAR PUAN DURUMU](#)

Kategoriler

- [bilimsel](#)
- [egitim](#)

tüketiminin artırılması gösterilecek performansta önemli rol oynar.Aksi takdirde maç sonralarına doğru sporcularda dayanıklılığın azaldığı,yorgun ve isteksiz oldukları gözlenebilmektedir.Turnuvalarda,her maç bitiminde boşalan depoların en kısa zamanda doldurulması bir sonraki maç için iyi bir hazırlık olmaktadır.Maç süresince,karbonhidrat içeren sıvıların içilmesi ile,yorgunluğun geciktirildiği,sağlıklı düşünmede ve algılama kabiliyetinin arttırıldığı belirlenmiştir.

Maç öncesi öğünde,karbonhidrat ağırlıklı sindirimi kolay yiyeceklerle birlikte tavuk ve balık etide tüketilebilir.Bu öğünde yeterince sıvı alınmalıdır.Çoğu terleme ile,maç süresince vücutta 1-2.5kg ağırlık kaybolabilmektedir.Maç sonrası,sindirim güçlüğü düşünülerek birden bire fazla miktarda yiyecek tüketilmemelidir.

Kramplar, sakatlanmalar ya da konsantre olmada güçlükler yeterli vitamin mineral alınmaması sonucudur.Bu nedenle her gün taze meyve,sebze,süt ve ürünleri tüketilmelidir.Günlük enerji ihtiyacı %57 karbonhidratlar,%15 proteinler ve %28 yağlardan temin edilmelidir.

Takım Sporlarında Günlük Kalori İhtiyacı

Futbol (Vücut Ağırlığı 70 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5500

Basketbol (Vücut Ağırlığı 75 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5500

Hentbol (Vücut Ağırlığı 75 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5800

KUVVET SPORLARINDA BESLENME:

Kısa sürede maksimum kuvvet gösterilmesi ve dayanıklılığa daha az gereksinim duyulması bu dalların özelliğidir.

Yoğun çalışma günlerinde yeterli miktarda protein içeren besinlerin tüketilmesi gerekir.ancak egzersiz yapmak için enerjiye ihtiyaç olduğu,bu nedenle karbonhidrat alınması gerektiğinde bilinmelidir.

Günlük enerji ihtiyacının dağılımı şöyledir:karbonhidrat %50,protein % 20,yağ %30.

Kuvvet Sporlarında Günlük Kalori İhtiyacı

Halter (Vücut Ağırlığı 80 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 6600

Atmalar (Vücut Ağırlığı 90 kg) Günlük Kalori İhtiyacı 7000

MÜCADELE SPORLARINDA BESLENME:

Bu dalların özelliği vücutta kısa sürede laktik asit birikimine neden olmalıdır.Enerji olarak,vücuttaki glikojen depolarından yararlanır.Müsabaka öncesi dönemde,glikojen depolarında doygunluğun sağlanması için karbonhidratlarca zengin yiyecekler tüketilmelidir.Son öğünde,yağsız tavuk ve balık eti yenilebilir.Mücadele sporlarında enerjinin besin öğelerine göre dağılımı şöyledir:karbonhidratlar %50,protein %20,yağ %30..

Mücadele Sporlarında Günlük Kalori İhtiyacı

Boks, Güreş ,Judo (Vücut Ağırlığı 75kg) Günlük Kalori İhtiyacı 5800

[+ EKLE BUNU](#)

• [Yorum yaz!](#)

<- [Son Sayfa](#) • [Sonraki Sayfa](#) ->

- [resimler](#)
- [spor](#)

Arkadaşlarım

- [zulalvazgec](#)
- [akinufuk](#)
- [elagirl](#)
- [alternatifblog](#)
- [stallion](#)
- [yazilimvedonanim](#)
- [gsvoleybol](#)
- [forzagalatasaray](#)
- [asiconcon](#)
-



İSTANBUL İLKÖĞRETİM
VOLEYBOL OKULU KAYITLARIMIZ
BAŞLAMIŞTIR.
TEL:0555 651 03 44

1 online ziyaretçi
Bugün 14 ziyaretçi
Toplam 137724
[Sitenden Para Kazan](#)



İstanbul			
Pzt	Sal	Çar	Per
5°C	5°C	4°C	4°C
%80	2°C	4°C	3°C

powered by www.havayol.com

En Son Voleybol Haberleri

- ▶ İstanbul BŞB-Tokat Plevne:
- ▶ Arkas ilk yenilgisini aldı!
- ▶ Kastamonu Bozkurt - Maliye:
- ▶ Galatasaray zorlanmadı!
- ▶ Fenerbahçe set vermedi!
- ▶ Türk Telekom son sette!
- ▶ Vakıfbank üç sette bitirdi!
- ▶ Ereğli set vermedi!

IP NUMARANIZ

IP: [212.175.112.164](#)

[[Get a Cbox](#)] [yenile](#)
rumuz e-posta / a
mesajınız [Yolla](#)



Bu sitede
sigara içmek
yasaktır.

[UzmanWeb.Net Toplist Toplist](#)

Günlük 5000 Hit

site ekle