



TÜRKİYE FAAL FUTBOL HAKEMLERİ VE GÖZLEMCİLERİ DERNEĞİ

DOĞRU GIDA TÜKETİMİ Hakemler için Tavsiyeler

Çeviren Cem SATMAN

Tıpkı düzenli antrenman gibi günlük hayattaki yiyecek tercihinizde, korumaya çalıştığınız ideal vücut ağırlığınızda ve vücut yağ yüzdenizi düşürmede önemli bir role sahiptir. Bir yıl içerisinde vücut ağırlığınızın 5 ila 8 misli fazlası bir oranda gıda tükettiğiniz tahmin edilmektedir ve bu yaklaşık olarak 450 kilograma eşdeğerdir ki buna içtikleriniz dahil değildir.

Vücudun inşası ve tamiri için gerekli hammadde olan gıdaya ihtiyacınız vardır. Bu da protein,yağ , karbonhidrat,vitamin,mineral ve su içerir. Vücudun hareketi için ise enerjiye ihtiyacınız vardır. Doğal bitkilerde bulunan liflere ihtiyacınız vardır.

Eğer her yıl yaklaşık olarak yarım ton yemek yiyor iseniz, temel gıdaları eksik almanız neredeyse imkansızdır. Ortalama olarak ihtiyaç duyduğunuzun iki misli protein alırsınız ve eğer yeterli miktarda meyve, sebze, tahıl ürünleri, balık, et ve süt ürünleri tüketiyor iseniz, zaten yeterli miktarda vitamin ve mineral alıyor olmanız gerekmektedir.

Tavsiye: Eğer gerekli bir tıbbi neden aksini söylemiyor ise vücudunuzun ayrıca vitamin ve mineral katkısına ihtiyacı yoktur.

Günümüzde tüketilen et, süt ürünleri ve rafine yiyeceklerin sonucu olarak ortaya çıkan tek eksiklik liflerdedir. Bu yediğimiz yiyeceklerim sindirilmemiş kısmıdır, bünye içerisinde suyu tutar ve atık maddelerin vücut içerisindeki hareketini sağlar. Lif ekmekte, tahıl ürünlerinde, patates, yapraklı bitkilerde ve meyvelerde bulunur, hayvansal gıdalarda bulunmaz.

Tavsiye: Rafine yiyeceklerden çok yediğiniz zaman diyetinizdeki lif oranını iki misline çıkarmaya denemelisiniz.

Birkaç fazla kilosu olanların yemeklerinde muhtemelen çok fazla yağ vardır ve yağ alımını en azından %25 oranında azaltarak fayda sağlayabilirler. Bu sizin yemek alışkanlığınızda büyük bir değişiklik gibi görülebilir ancak gözüktüğü kadar da zor bir şey değildir.

İpucu: Bu basit önermeleri deneyin ve yağ alımınız önemli derecede azalacaktır.

- Et yerine balık ve sebze yemeklerini deneyin.
- Et tükettiğiniz vakit ince dilimleri tercih edin ve yağlarını ayıklayın.
- Daha az kızartma yiyin, haşlamayı daha çok tercih edin.
- Çikolatayı azaltın.
- Yağlı peynirleri azaltın.
- Düşük yağlı süt ürünlerini tercih edin ve yağı ekmeğe daha az sürün.
- Yarım yağlı veya yağsız süt tüketin.

Eğer kilo vermek gibi bir önceliğiniz var ise şekeri kesmek daha iyidir. Şeker enerji içeriği dışında hiçbir besinsel değere sahip değildir.

- İngiltere’de bir kişi yılda ortalama 45 kilo şeker tüketmektedir.

Doğru gıda tüketimi tüm hakemlere fayda sağlayabilir ve hakemlik dönemleri boyunca boyları ile uygun vücut ağırlığında kalmayı başarmalarına yardım eder. Hakemin fiziksel yeterliliğindeki en önemli faktör uygun vücut ağırlığına sahip olmasıdır.

Enerji alımı:

Yorgunluğun ortaya çıkması performansınızın kalitesinin düşmesi ile bağlantılıdır. Yorgunluk doğru gıda tüketimi ile azaltılabilir veya ertelenebilir. Aslında doğru şeyleri yemek 'doğru zamanda doğru yerde olmayı' veya olmamayı sağlar. Hakemlik yapmak için ihtiyaç duyduğunuz enerji, yaşınız, vücut ağırlığınız, ne kadar yoğun çalıştığınız, ve hangi seviyede hakemlik yaptığınız ile ilişkilidir.

Tavsiye: FIFA toplam enerji alımınızın %60-70 'lik kısmını karbonhidrattan, %20-25'lik kısmını yağdan ve yaklaşık olarak %15'lik kısmını ise proteinden olmasını tavsiye etmektedir.

Karbonhidrat içeren yiyecekleri tükettiğinizde, karbonhidratın büyük çoğunluğu bünyeniz tarafından ciğer ve kasta depolanan glikojene çevriliyor. Antrenman yaparken veya maç sırasında büyük miktarda enerjiye ihtiyaç duyarsınız ve glikojen kaslarınızda yakıt görevi görür. Kaslarınızdaki glikojen deposu oldukça sınırlıdır ve sadece 90 dakikalık aktivite için yeterlidir. Glikojen depoları tükendikten sonra çabuk biçimde yorgunluk başlar.

İpucu: Yorgunluğun geciktirilmesi için tüm antrenmanlara ve müsabakalara enerji depolarınızın tam olarak glikojen ile dolu başlanması önemlidir. Bu da karbonhidrat içeren yiyeceklerden çok tüketmek ile olur.

Karbonhidrat Kaynakları:

Ekmek, pirinç, makarna, kurutulmuş meyve, meyve suyu, süt, patates, baklagiller, pizza, enerji içecekleri.

Tavsiye: Gün içindeki müsabaka öncesi yemeğinizde yukarıdaki gıdaları tüketmeyi tercih edin.

İpucu: Müsabaka ve antrenmandan 1 saat öncesine kadar, yakıt depolarınızı karbonhidrat içeren ara öğün yiyecekleri ile doldurun. Bunlar aşağıdakiler olabilir;

Bisküvi, Muz, Tatlı, Kraker, Sandviç, Kek, Reçel-ekmek, çikolata.

Müsabaka ve antrenmanın hemen takibinde yakıt depolarınızı mümkün olan en kısa zaman içerisinde tekrar doldurmaya ihtiyacınız vardır. Tekrar depolama öncesinde fazla beklememek çok önemlidir çünkü müsabaka veya antrenman sonrasındaki ilk saatlerde bu depolama işlemi daha çabuk olur.

Kaslar glikojeni özellikle aktivite sonrası ilk saatte daha çok alır.

Tavsiye: Çikolata veya muz gibi karbonhidrat içeren ara öğün maddelerini antrenman veya maç sonunda, karbonhidrat ağırlıklı yemeği ise müsabaka veya antrenman sonrasındaki 2 saat içerisinde tüketin.

Sıvı alımı

Antrenman ve maç esnasında ter yolu ile saatte 1-2 litrelik sıvı kaybı olacaktır. Dehidrasyon (su eksikliği) oluşacaktır ve buda düşük fiziksel performans ile sonuçlanacaktır. Ufak çaplı su kayıpları bile performans yeteneğinizi etkileyebilir iken daha büyükleri ise ısı kontrolünü, kardiovasküler sistemi etkileyebilir ve aşağıda gösterildiği gibi hayati tehdit noktasına dahi ulaşabilir.

1 litreye kadar olan su kaybı

100% performans ancak kendinizi susuz hissetmeye başlayacaksınız.

1.5 litreye kadar olan su kaybı

100% performans fakat maksimum efor gerektirir.

2 litrelik su kaybı

5% lik performans düşüklüğü ve yorgun hissedilir.

2.5 litrelik su kaybı

10% luk performans kaybı, ara ara durma ihtiyacı oluşur.

3 litrelik su kaybı

15% lik performans eksikliği, daha sık durmalar, aşırı yorgunluğa yaklaşma.

3.5 litrelik su kaybı

20% lik performans kaybı, motor koordinasyon kaybı olur.

6 litrelik su kaybı

Performans çöker, idrar üretimi 50% düşer, koordinasyon problemleri olur.

9 litrelik su kaybı

Bilinç kaybı olur, hayati tehlike vardır, ölümcül olabilir.

Hatırlayın!!! Susuzluk su ihtiyacının kötü bir göstergesidir. Sadece susadığınız anda içerseniz, bu zaten çok geçtir zira susamak zaten vücudunuzun susuz kaldığını bildiren acil bir işarettir.

İpucu: Sık ve az su tüketmek en uygundur.

Tavsiye: Müsabaka gününde bolca su tüketin ve maçın (veya antrenmanın) 20-30 dakika öncesinde yarım litre civarında su veya spor içeceği alın.

Antrenman sırasında su ihtiyacınızın açığa çıkmadığından emin olun. Serinlik veren ve tadı hoş olan içecekler seçin, her 15 dakikada bir su için ve özellikle sıcak havalarda bu oranı sıklaştırın. Maçın devre arasında susuzluk hissetmeseniz dahi her zaman su için. Antrenman veya maç sonunda bolca su için-en az 1 litre.

PİRAMİDE TIRMANMAK

Eğer kişiler sporda en iyiler ile mücadele etmek ve kendilerini geliştirmek istiyorlar ise en ince ayrıntılara dikkat etmeleri gereklidir. Hakemliği geliştirmek ve daha üst seviyede hakemlik yapmak bazı beklentileri beraberinde getirir ve hakemin elde edebileceği her türlü avantaj onun yararına olur. Hakemliğin her bir parçası ince ayrıntılarla keşfedilmeli ve gıda tüketimi şekli ekstra bir avantaj sağlamalıdır.

Temel şeyler zaten tüm hakemler için belirlenmiştir fakat işlem safhası daha yüksek fiziksel enerji gerektirir ve dolayısıyla enerji tüketimi artar. Müsabaka yerine adım atmadan

önce glikojen depolarınızı doldurmanız, maçı halen enerjiye sahip biçimde bitirmek ile maçın son 15 dakikasında enerji azalmasıyla zayıflamak arasındaki farkı yaratabilir.

Her ne kadar her gün ne yiyor olduğunuza özel önem gösteriyor olsanız da, maç öncesindeki günde ve maç günü yediklerinize özel bir önem vermeniz gerekmektedir.

Maçtan bir gün öncesi

- Yüksek karbonhidrat içeren kahvaltı yapın, örn: 1 kase sütlü-mısır gevreği, 3-4 dilim reçel ekmek veya bal ekmek ve 1 bardak meyve suyu.
- Gün boyunca fazla sıvı tüketimi önemlidir.(meyve suyu,spor içeceği vs.)
- Gün boyunca 1-2 adet çikolata, gofret tarzı ara öğün yeyeceği tüketin.
- Ana yemeğiniz için(akşam), yüksek karbonhidrat içeren tercihte bulunun.

Maç günü

- Bir gün öncesindeki gibi yüksek karbonhidrat içeren kahvaltı yapın.
- Maç öncesi yemeğinizde,maçın başlamasından 3-4 saat önce, karbonhidrat içeren (yaklaşık 100 gr.) bir yemek yiyin.
- Maçın 1 saat öncesine kadar ufak tefek karbonhidrat içeren ara öğün yiyecekleri tüketin.
- Sabah,öğlen ve maç öncesinde en az 2-3 litre sıvı alın.
- Maçın başlamasına 30 dakika kala yaklaşık olarak 0.5 litre sıvı tüketin.

Maç esnasında ne içilmeli ?

- Devre arasında yaklaşık olarak 0.5 litre sıvı tüketin.
- Maç durduğu anlarda her zaman su içmeyi deneyin.

Maç sonrasında ne içmeli / yemeli ?

- Maçı takiben hemen en az 1 litre sıvı tüketin.
- Maç sonrasındaki ilk iki saatte 100 gram karbonhidrat almaya dikkat edin.Bu miktar karbonhidrat açısından zengin içecekler ve yiyecekler ile kolaylıkla tamamlanabilir.
- Maç sonrasındaki ilk 2 saate alkol tüketmeyin.

Kaynak: <http://www.carosi.freeserve.co.uk/corshamreferee/>