

tenis



ANKARA TENİS KULÜBÜ DERGİSİ
OCAK-ŞUBAT-MART 2011 • SAYI: 74

**Türkiye 14 Yaş Erkek
Milli Takımı Şampiyon**

**SPORUN OSCARLARI
LAUREUS ÖDÜLLERİ
AÇIKLANDI**

ÇOCUK&SPOR

**EGZERSİZ
ÖNCESİ ve SONRASI
ISINMA-GERDİRME**

Alkol Vücudunuzu ve Performansınızı Nasıl Etkiler?



Uzm. Dyt. Duygu ÇALIŞKAN

Beslenme ve sıvı ihtiyacını karşılamak performansınız için gereken en önemli iki anahtardır. Alkolün performans üzerine olumsuz etkileri olduğu herkes tarafından bilinir ve bu nedenle 'Performans Bozucu İlaç' olarak adlandırılır. Araştırmalarda birçok sporcunun önerilen alkol miktarının (günlük 1-2 kadeh) üzerine çıktığı ve bu miktarın bireysel olarak spor yapanlardansa takım sporu ile uğraşanlar arasında daha fazla olduğu gözlenmiştir.

İçilen miktar ne olursa olsun alkol merkezi sinir sisteminin çalışmasını etkileyerek; reflekslerin, metabolizmanın ve beyinsel işlevlerin yavaşlamasına neden olur. Damarlarınızdaki alkol uykuya dalmanızı zorlaştırdığı için vücudunuzu normal uykuya sürecinden yoksun bırakacaktır. Bu da ruh durumunuzu ve performansınızı olumsuz olarak etkileyecektir.

Alkol, kan damarlarının genişlemesine neden olarak şişmeleri artırır ve yumuşak doku yaralanmalarını kötüleştirerek kas yaralanmalarına neden olabilir. Yaralanmış bölgede ne kadar fazla şişme olursa toparlanma da o kadar zor olur. Bu gibi durumlarda eğer sporcu anti-inflamatuar ilaç veya ağrı kesici kullanırsa alkol mide rahatsızlığı ve iç kanama riskini arttırabilir. Fakat alkol çoğu zaman ağrıyı bile maskeleyebilmektedir.

Vücut ağırlığının ve kas-yağ oranının birçok sporcunun performansı üzerinde önemli bir rolü vardır. Özellikle düzenli alkol tüketimi vücuttaki kas-yağ oranını olumsuz etkileyerek istenmeyen kilo artışlarına neden olabilir. Bu etkisi ise içeriğinde bulunan karbonhidratların glikoza çevrilmeyip yağ asidi olarak kullanılıp özellikle karaciğerde depolanmasıyla oluşmaktadır. Bu nedenle alkol vücuttaki yağ depolanmasını arttırmaktadır. Hatta açlık hissini uyararak vücudu, ihtiyacı olmayan fazla kaloriyi almasını tetikler.

Eğer bir sporcu su içmeye ihtiyaç duyuyorsa zaten dehidratasyon (sıvı-kayı) ile vücut ağırlığının %1-2'sini kaybetmiştir. Bu azalma ile de sporcunun performansında %10-20 düzeyinde bir düşüş gözlemlenir. Birçok sporcu sıvı ve enerji ihtiyacının karşılanmasında alkollü içeceklerden birayı tercih etmektedir. Fakat alkolün diüretik etkisi, boş kalori kaynağı olması unutulmaktadır. Tüketilen alkol 4 saat içinde vücudun %3 daha fazla su kaybetmesine neden olur. Sporda da erken yorgunluğun en önemli nedeni dehidratasyondur.

Bütün bu olumsuzluklarının yanı sıra yoğun ve kronik alkol tüketimi besinlerin alımlarında, sindirimlerinde, emilimlerinde ve atımlarında değişikliklere neden olarak besin yetersizliklerine de yol açabilmektedir.

İçmek mi, içmemek mi?

Yukarıda anlatıldığı kadarıyla alkolün egzersiz sırasında ve sonrasında, toparlanma sürecinde performans üzerine ciddi etkileri görülmektedir. Alkolün performans üzerine olan etkisinin iyiden çok kötü hatta zarar veren bir boyutta olduğunu söyleyebiliriz.

Eğer alkol almaya kararlıysanız bunu ılımlı miktarlarda tutmaya çalışın. İlimli miktarlar kadınlar için günde 1, erkekler için ise 2 kadeh olarak tanımlanmaktadır. Bu miktarı 1 şişe (330ml) bira, 1 kadeh (150ml) şarap ve 45 ml rakı-viski-likör olarak düşünebilirsiniz.

Unutmayın aynı miktardaki bir alkol, karbonhidrat ve proteinlere nazaran 2 kat fazla kalori verir. Buna karşın alkolün besinsel olarak da bir değeri yoktur. İçeceğiniz her 1 bardak alkol için en az 1 bardak su tüketerek dehidratasyon riskinizi azaltabilirsiniz.

