

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



FARKLI BRANŞTAKİ SPORCULARIN BESLENME
ALİŞKANLIKLARI VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI (BALIKESİR İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu KUŞOĞLULARI

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ahmet Şadan ÖKMEN

BALIKESİR- 2019

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**FARKLI BRANŞTAKİ SPORCULARIN BESLENME
ALİŞKANLIKLARI VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI (BALIKESİR İLİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu KUŞOĞLULARI

TEZ SINAV JÜRİSİ

Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi - Başkan

Doç. Dr. Ahmet Şadan ÖKMEN

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi - Üye

Doç. Dr. İbrahim ERDEMİR

Balıkesir Üniversitesi - Üye

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ahmet Şadan ÖKMEN

BALIKESİR- 2019



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan “**FARKLI BRANŞTAKİ SPORCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (BALIKESİR İLİ ÖRNEĞİ)**”

başlıklı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 12/09/2019

TEZ SINAV JÜRİSİ

Doç. Dr. İlhan ADILOĞULLARI
Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi
Başkan

Doç. Dr. Ahmet Şadan ÖKMEN
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Abraham ERDEMİR
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Yüksek Lisans Tezi, sınav jüri komisyonu tarafından imzalanarak
12/09/2019 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof.Dr. İzzet KARAHAN
Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim (12 / 09 /2019).

Burcu KUŞOĞULLARI



TEŞEKKÜR

Amatör ve profesyonel sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin gelişmesine katkıda bulunmasını amaçladığımız bu çalışmada, çalışmanın plan aşamasından sonuç aşamasına kadar her konuda benden yardımlarını esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Ahmet Şadan ÖKMEN'e ve aileme teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	4
1.2. Sınırlılıklar	5
1.3. Sayılıtlar	5
1.4. Hipotez	5
1.5. Araştırmanın Önemi.....	5
1.6. Araştırmanın Amacı	8
2. GENEL BİLGİLER	9
2.1. Futbol, Basketbol ve Güreş	9
2.1.1. Futbol	9
2.1.2. Basketbol.....	11
2.1.3. Güreş	12
2.2. Beslenme	13
2.2.1. Beslenmenin Amacı	13
2.2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme	14
2.2.3. Yetersiz Beslenme.....	14
2.2.4. Toplumda Beslenme Sorunları.....	14
2.2.5. Sağlıklı Beslenme İlkeleri	16
2.2.6. Sporcu Beslenmesinin Önemi	19
2.2.7. Sporcu Açısından Beslenmenin Önemi	20
2.2.8. Besin Öğeleri.....	20
2.2.9. Sporcularda Karbonhidrat Kullanımı	20
2.2.10. Sporcularda Yağ Kullanımı	23
2.2.11. Sporcularda Protein Kullanımı.....	24
2.2.12. Sporcularda Vitamin Kullanımı	25
2.2.13. Sporcularda Mineral Kullanımı.....	25
2.2.14. Sporcularda Su Kullanımı	26
2.2.15. Sporcu İçecekleri.....	27

2.2.16. Egzersiz Öncesi Beslenme	28
2.2.17. Egzersiz Sırasında Beslenme	29
2.2.18. Egzersiz Sonrasında Beslenme	30
2.2.19. Sporcularda Enerji Gereksinimleri ve Bunları Etkileyen Faktörler	31
2.3. Enerji ve Enerji Sistemleri	31
2.3.1. ATP-CP (Fosfojen Sistem)	32
2.3.2. Laktik Asit Sistemi (Anaerobik Glikolizis)	32
2.3.2. Aerobik Sistem	33
2.4. Diyet ve Kilo Kontrolü	33
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	35
3.1. Veri Toplama Araçları	35
3.2. Çalışmanın Yöntemi	35
3.3. Çalışmanın Evreni ve Örnekleme	36
3.4. Verilerin Toplanma Süreci	36
3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Analiz Edilmesi	36
4. BULGULAR.....	37
4.1. Sosyo- Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	37
4.2. Kişisel Branşlara Göre Eğitim Durumları.....	39
5. TARTIŞMA	49
5.1. Kişisel Bilgiler	50
5.2. Sağlık Bilgileri	50
5.3. Beslenme Alışkanlıkları	51
5.4. Beslenme Bilgisi	52
5.5. Diyet Uygulama Durumu	53
6.SONUÇ.....	54
6.1. Sonuçlar	54
6.2. Öneriler	54
KAYNAKLAR	56
EKLER.....	64
EK-1. ÖZGEÇMİŞ.....	64
EK-2. BESLENME ARAŞTIRMA ANKETİ.....	65

ÖZET

Farklı Branştaki Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması (Balıkesir İli Örneği)

Araştırmanın amacı, farklı branştaki sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. Araştırma; Balıkesir ili 2018 - 2019 sezonu futbol (n=60), basketbol(n=60) ve güreş (n=60), toplamda 180 sporcuyla sınırlıdır. Beslenme bilgi düzeylerinin belirlenebilmesi için önceden yapılmış bilimsel çalışmalarda geliştirilen, 12 kişisel bilgi, 8 sağlık bilgisi, 24 beslenme alışkanlığı bilgisi, 16 beslenme bilgisi ve 6 diyet uygulama sorusu olmak üzere toplam 66 sorudan oluşan anket sporculara uygulanmıştır. Elde edilen verilerin betimleyici istatistiği, frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış, spor branşları arasındaki farkı bulmak için ki-kare testi uygulanmış. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ ve $p<0.01$ alınmıştır.

Sonuç olarak; araştırmada farklı branşlardaki sporcuların sigara içme, sağlık üzerine yazılan yazıları okuma oranı, ikamet ettikleri yerler ile yiyeceklerin sağlıklı olmasına dikkat edilmesi, spor branşlarına göre karbonhidrat düzenlemesini biliyor musunuz? Sporcuların branşlarına göre “fastfood” tüketimi, sporcuların oturdukları yer ile bir gündeki spor yapma süreleri, spor yapma süreleri, branşlarına göre kalori ihtiyaç bilgisi, sporcuların gerek duydukları iki mineral sorusu, sporcuların kilolu olup olmadıkları, branşlarına göre kilo vermek istiyor musunuz? Sporcuların branşlarına göre zayıflamak için uygulanan diyet şekilleri, diyet yapan sporcularımızın diyet önerisi verilen cevaplarda istatistiksel değerlendirmede gruplar arasında $p<0.01$ düzeyinde; sigara içme durumu, beslenme bilgileri ile beslenme eğitimi karşılaştırmasına verilen cevaplarda istatistiksel değerlendirmede gruplar arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Sonuçta; çalışmaya katılan farklı branştaki sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin yeterli düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Amatör, Basketbol, Beslenme, Güreş, Futbol.

ABSTRACT

Comparison of Nutritional Habits and Nutrition Knowledge Levels of Athletes in Different Branches (Example of Balıkesir Province)

The aim of this study is to compare nutritional habits and nutritional knowledge levels of amateur and professional basketball, wrestling and football leagues. Research; in the 2018 - 2019 season of Balıkesir, football (n = 60), basketball (n = 60) and wrestling (n = 60) are limited to 180 athletes in total. In order to determine the nutritional information levels, a questionnaire which was developed in scientific studies previously consisting of 12 personal information, 8 health information, 24 nutritional habits, 16 nutritional information and 6 diet application questions was applied to the athletes. Descriptive statistics, frequency and percentage values of the obtained data were calculated and chi-square test was applied to find the difference between sports branches. Significance level were taken as $p < 0.05$ and $p < 0.01$.

As a result; do you know that the athletes in different branches in the research, smoking, reading the articles written on health, paying attention to the health of the places they live and the food, and the regulation of carbohydrates according to the sports branches? According to the branches of athletes "fastfood" consumption, athletes' place of residence and a day to do sports, sports time, sports calorie need information by branches, athletes need two mineral questions, whether the athletes are overweight, do you want to lose weight according to the branches? Diet forms applied to slimming according to the branches of athletes, diet suggestions of the athletes who made diet in the statistical evaluation of the responses given $p < 0.01$ level between the groups; There was a statistically significant difference between the groups in terms of smoking status, nutritional information and nutritional education comparison at the $p < 0.05$ level.

After all; It was determined that the nutritional habits and nutritional knowledge levels of the athletes in different branches were sufficient.

Keywords: Amateur, Basketball, Football, Nutrition, Wrestling.

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

IOC	: Uluslararası Olimpiyat Komitesi
UWW	: Uluslararası Dünya Güreş Birliği
TMOK	: Türkiye Olimpiyat Komitesi

TABLolar DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 2.1.	Kilo Artışı Ve Obezite Faktörleri	17
Tablo 2.2.	Tip 2 Diyabet Riskleri	18
Tablo 2.3.	Kalp-Dolaşım Hastalıkları Riskini Etkileyen Sebepler	19
Tablo 4.1.	Sosyo Demografik Özelliklere İlişkin Verilerin Dağılımı	37
Tablo 4.2.	Kişisel Branşlara Göre Eğitim Durumları	38
Tablo 4.3.	Sporcuların Aylık Gelirleri.....	39
Tablo 4.4.	Sporcuların Branşlarına Göre Sigara İçme Durumları	40
Tablo 4.5.	Spor Branşlarına Göre Sağlık Üzerine Yazılmış Yazıları Okuma	40
Tablo 4.6.	Sporcuların İkamet Ettikleri Yerler İle Yiyeceklerin Sağlıklı Olmasına Dikkat Edilmesi	41
Tablo 4.7.	Sigara İçme Durumuna Göre Sağlığını Etkileyen Faktörler	41
Tablo 4.8.	Spor Branşlarına Göre Karbonhidrat Düzenlemesi	42
Tablo 4.9.	Sporcu Branşlarına Göre Ev Dışında Yemek Yeme Durumları.....	42
Tablo 4.10.	Sporcuların Branşlarına Göre Fastfood Tüketimi	43
Tablo 4.11.	Sporcuların Oturdıkları Yer İle Bir Gündeki Spor Yapma Süreleri	43
Tablo 4.12.	Sporcuların Beslenme İle İlgili Bilgileri İle Beslenme Eğitimi Karşılaştırılmaları	44
Tablo 4.13.	Sporcu Branşlarına Göre Kalori İhtiyacı Bilgileri.....	44
Tablo 4.14.	Branşlara Göre Sporcuların Gerek Duyduğu İki Mineral	45
Tablo 4.15.	Sağlıklı Beslenme Durumu İle Vücudun Enerji Besin Maddeleri	
Tablo 4.16.	Sporcu Branşlarına Göre Kilolu Olup Olmadıkları.....	45
Tablo 4.17.	Sporcu Branşlarına Göre Kilo Verme İsteği	46
Tablo 4.18.	Sporcuların Branşlarına Göre Zayıflamak İçin Uygulanan Diyet Şekilleri.....	46
Tablo 4.19.	Diyet Yapan Sporcularımızın Diyet Önerisi	48

1. GİRİŞ

Ülkelerin sahip oldukları insan kaynakları, kalkınmadaki ekonomik ve sosyal gelişmeleri çok yakından etkilemektedir. İnsan kaynaklarının dengeli ve düzenli beslenmeye dikkat ederek sağlıklarını korumaları çok önemlidir. Çocukluk çağından başlayarak dengeli ve yeterli beslenebilen bireyler, büyüdüklerinde de sağlıklı ve ülke ekonomisinde katkı sağlayabilen insanlar olarak toplumda yerlerini alacaktır (Baykan, 1999). Sağlıklı bir birey, öncelikle aile içindeki yetişme biçimine ve toplumun özelliklerine bağlıdır. Ülkeler, sahip oldukları insan kaynağının sağlıklı ve üretken olmasını beklemektedir. Fiziksel gelişimin sosyal ve mental yönden desteklenmesi, sağlıklı bir vücuda sahip bireyin toplumsal uyumuna destek olmaktadır. Üretken bireyler, ülkelerin rekabet ortamında ayakta kalması ve varlıklarını devam ettirebilmesi açısından büyük öneme sahiptir. Bu nedenle toplumsal yapı içindeki kişilerin beslenme, iklim ve çevre şartlarındaki değişimler sağlıklarının korunması ve geliştirilmesinde etkili olmaktadır. Ancak en önemli faktörün beslenme olduğu düşünülmektedir (Baysal, 1996).

Canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri, enerji ihtiyaçlarını karşılamalarına bağlıdır. Canlılar beslenme yoluyla enerji elde etmektedirler. Bununla birlikte beslenme şekilleri, farklı toplumalarda değişiklik göstermektedir. Toplumsal kültürün bileşenleri arasında gelenek, görenek, inanç ve normlar yer almaktadır. Doğumdan itibaren bireyler, içinde buldukları toplumun değer yargılarını barındıran sistematik kurallara göre sosyalleşme sürecine başlarlar. Kalıtımsal olmayan, farklı bir anlatımla kültürün etkisiyle şekillenen davranışlar ve kazanılan alışkanlıklar, beslenme alışkanlıklarına yön vermektedir (Aytekin, 1993; Karayormuk, 2002).

Sağlıklı bir toplum, sağlıklı bireylerden oluşmaktadır. Gelecek kaygısı taşımayan toplumlar, bireyleri mutlu, huzurlu ve fiziksel açıdan sağlıklı olanlardır. Sağlıklı bireyler ise, doğuştan itibaren dengeli ve düzenli beslenme alışkanlıkları

kazanmış ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilenlerdir. Bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde yeterli beslenen bireylerin toplumun sağlıklı ve üretkenlik beklentilerini karşılama başarıları olmaktadır (Güneyli, 1988). Sağlıklı bireyler, özellikle küçük yaşlarda kazanılan doğru beslenme alışkanlıklarıyla bu özelliklerini kazanabilmektedirler. Aynı şekilde çocukluk dönemindeki beslenme sorunları, ileriki yaşlarda etkilerini artırmakta ve bireyi her yönden olumsuz etkileyebilmektedir. Bireyler sağlıklı büyüme ve gelişmeyi ancak doğru beslenmeyle gerçekleştirebilmektedirler (Ersoy,1989).

Doğru beslenme, insanların ihtiyaç duyduğu protein, yağ ve vitaminler gibi olan organik maddeleri yeterli düzeyde almasına bağlıdır. Alınan organik maddelerin miktarlarının yaş ve meslek gibi fiziksel ve sosyal şartlara göre değişmesi göz önüne alınmalıdır. Yeterli beslenmenin yanında dengeli beslenmek de insan sağlığı üzerinde son derece etkili olmaktadır (Yavrucuoğlu, 2001; Söyler, 1998).

Sağlık sorunları yaşayan insanlar, genellikle yeterli ve dengeli beslenmeyi gerçekleştiremeyenlerdir. Bu durumun başlıca nedeni ise insanların yanlış beslenme bilgisine sahip olmalarıdır. Beslenme bilgi düzeyi, kişilerin ve toplumların beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde rol oynamaktadır. Yanlış beslenme bilgisi sonucu yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklar, yaşamları boyunca sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalmakta, çocuğun ailesi maddi kayıplar yaşamakta, ülke ekonomisi bu durumdan olumsuz etkilenmektedir (Ballar, 1989). Özellikle çocuklarda görülen beslenmeye dayalı sağlık sorunlarının başında boy uzunluğunun istenen düzeye ulaşamaması gelmektedir. Kısa boyu zayıflık veya şişmanlık takip etmektedir. Ayrıca cinsel işlev bozukluklarına kadar uzanan birçok sağlık problemi ortaya çıkmakta, bu durum fiziksel problemlere ek olarak sosyal ve ruhsal sorunların da ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Baykan, 1999).

Beslenme alışkanlığının kazanılmasında, aile ortamıyla birlikte sosyal çevrenin tutumu ve desteği önem arz etmektedir. Küçük yaşlarda kazanılması gereken iyi bir beslenme alışkanlığı için çocuğun ihtiyaç duyduğu enerji miktarı ve çocuğa verilen seçme özgürlüğü son derece etkilidir. Bu duruma dikkat edilmediği durumlarda çocuklar beslenmeyi reddetmekte, seçim şansı verilmeyen durumlarda yeterli ve dengeli beslenmenin gerçekleşmediği görülmektedir. Zorlu bir süreç

sonunda kazanılan olumlu veya olumsuz alışkanlıkların değişimi de kolay gerçekleşmez (Anonim, 1992). Çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmesine özen gösteren ailelerde, öncelikle aile üyelerinin iyi bir beslenme alışkanlığına sahip olmaları önemlidir. Bu alışkanlığa sahip ailelerde yetişen çocukların, diğer çocuklara göre çok daha kolay şekilde yeterli ve dengeli bir beslenme alışkanlığı kazanması beklenmektedir (Karakuş, 1997).

Ailede ve toplumda yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını kazandırabilmek için bireysel ve grup olarak eğitimler gerçekleştirilmelidir. Araştırma sonuçlarına göre basit düzeyde yapılan eğitim programları sonucu, kişilerin beslenme bilgilerini artırdığı görülmüştür. Kişilere uygulanan eğitim düzeyinin yükselmesi, beslenme bilgisi düzeylerini de yükseltmiştir. Ülkeler ve toplumlar değiştikçe, beslenme alışkanlıklarının da değiştiği bilinmektedir. Özellikle fiziksel performansın belirlenmesinde, yeterli ve dengeli beslenmenin etkili olduğu bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış bir gerçektir. Fiziksel güce dayalı olarak çalışan işçilerin yanında, sporcuların da fiziksel kapasitelerini geliştirmeleri ve güçlü olmaları, beslenme alışkanlıklarıyla birlikte yeterli ve dengeli beslenmelerine bağlıdır. Spor üzerine yapılan araştırmalar, sporcuların performanslarını etkileyen besinler ve performansın beslenme şekilleriyle olan ilişkisi üzerine yoğunlaşmaktadır (Sencer, 1983).

Ülkeler arası rekabet, ekonomik ve teknolojik alanlarla birlikte spor alanında da kendini göstermektedir. Ülkeler, sporcuların en iyi performansı gösterebilmesi adına maddi desteklerini esirgememektedir. Antrenörler de, geçmişten günümüze sporcu performansını etkileyen en önemli faktörün beslenme olduğu konusunda hemfikir olarak çeşitli beslenme programları uygulamaktadırlar. Spor dallarına göre değişiklik gösteren beslenme programları, bazı sporcularda performansı yukarıya taşıırken, bazı durumlarda da olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bilimsel araştırmalarla geçerliliği kanıtlanmış beslenme programlarının sporcu performansına olan olumlu etkisi, gelişmiş ülkelerde spora yapılan yatırımları etkilemektedir. Antrenörlerin bilimsel çalışma sonuçlarına yönelik tutumları, sporcunun başarıya ulaşmasında son derece etkili olmaktadır. Tıp ve spor uzmanlarından alınan destek, sporcunun en yüksek performansı sergilemesi için gerekli önlemlerin alınmasını sağlamaktadır (Ersoy, 1996).

Günümüzde spor dallarına olan ilgi artmış ve neredeyse toplumun birçok kesiminde en az bir spor dalı popülerlik kazanmıştır. Ekonomik olarak büyük bir ticaret hacmine sahip olduğu anlaşılan spor dallarında, sporcu performansını etkilemesi nedeniyle sporcuların beslenme şekilleri bilimsel araştırmalara konu olmaktadır. Kilo kontrolünde, elektrolit düzeyinin korunmasında, sindirim sisteminin işleyişinde ve enerji gereksiniminin karşılanmasında dengeli ve düzenli beslenme rol oynamaktadır. Sporcuların yüksek performans gösterebilmeleri, beslenmelerine dikkat etmeleriyle sağlanabilir (Ersoy ve ark., 1987).

Yeterli ve dengeli beslenme bireylerin sadece bedensel yönden değil, zihinsel yönden de sağlıklı olmalarına yardımcı olur. Aile, kültür ve çevre gibi birçok faktör bireyin beslenme alışkanlığını etkileyebilir (Süel, 2006).

Beslenme, fizyolojik enerji gereksinimini karşılamak adına karbonhidrat, protein ve mineraller gibi organik maddeleri ihtiva eden besin maddelerinin tüketilmesidir. Aynı zamanda kazanılan enerji, sporcular açısından antrenmanların gerçekleştirilmesinde, performansın artırılmasında ve istenen fiziksel gücün kazanılmasında aktif rol alır (Zorba, 1999).

Dengeli ve düzenli beslenme, insan ve sporcu sağlığının korunması ve geliştirilmesinde hayati öneme sahiptir. Sporcular açısından antrenman ve yarışmalarda sergiledikleri performansların üst düzeylere çıkarılabilmesi, kuşkusuz beslenmeleriyle yakın ilişkilidir. Ancak sporcuların çoğunlukla yeterli düzeyde doğru beslenme bilgisine sahip olmadıkları, yanlış beslenme sonucu performans kayıpları yaşadıkları bilinmektedir (Süel, 2006). Sportif faaliyetlerde, beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlıkları arasında yakın bir ilişkisi olduğu ve sporcular tarafından kavranmasının gerekliliği, bu araştırmanın öncelikli yapılma nedenlerindedir.

1.1. Problem Cümlesi

Yapılan çalışmanın amacı, farklı branştaki sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılarak araştırılmasıdır.

1.2. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın çalışma evreni; Balıkesir ili farklı branşlardaki sporcular, örnekleme ise ankete katılan sporculardan sağlanan veriler ile sınırlıdır. Ayrıca araştırma, anket yoluyla sporculara sorulan sorular ve alınan cevaplar ile sınırlıdır. Bu nedenle bulgular yoluyla elde dılecek sonuçlar, sadece bu araştırma evreninde geçerlidir.

1.3. Sayılılar

Bu çalışmanın sayılıları; Araştırmada kullanılacak olan anketleri araştırmaya konu olan sporcular samimi ve doğru cevaplandıracakları varsayılmaktadır. Veri toplama aracının tüm yetkileri kapsadığı ve görüşleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

1.4. Hipotez

Balıkesir ilinde amatör ve profesyonel basketbol, güreş ve futbolcuların;

Hipotez 1: Spor branşına göre, sağlık bilgisi farklılıkları vardır / yoktur.

Hipotez 2:Spor branşına göre, beslenme alışkanlık farklılıkları vardır / yoktur.

Hipotez 3:Spor branşına göre, beslenme bilgisi farklılıkları vardır / yoktur.

Hipotez 4: Sporbranşına göre, diyet uygulama farklılıkları vardır / yoktur.

1.5. Araştırmanın Önemi

Bireylerin yetişkinlikte sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi çocuklukta düzenli bir beslenme alışkanlığı geliştirilebilmesi ile mümkündür (Bulduk ve Ünver 1991).

Ülkemizde aşırı, ölçsüz, pahalı ve yetersiz beslenme sorunlarının yaygın olması; daha çok bilgi ve eğitim yetersizliğinden, yanlış alışkanlıklardan, çeşitli gelenek vegöreneklerden de kaynaklanmaktadır (Işıksoluğu 2000).

Yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel büyüme, gelişme ve cinsel olgunlaşma ile birlikte psiko-sosyal değişimlerin ortaya çıktığı bir dönem olan adölesanda da önemlidir (Işıksoluğu 1986). Ergenlikte büyüme yalnız vücut ölçülerinin artması değil aynı zamanda vücut hacminde artış demektir. Büyüme esnasında vücuttaki yağ, su, hormonal denge oldukça değişikliğe uğrar. Bu nedenle, bu yaş grubu çocuklarda yeterli ve dengeli beslenme çok daha büyük bir önem kazanmaktadır (Yücecan vd. 1994).

Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi, zihinsel ve bedensel yönden sağlıklı kalabilmek için gereklidir. Aile, kültür ve çevre gibi birçok faktör bireyin beslenme alışkanlığını etkileyebilir. Beslenmenin insan sağlığı ve sporcu performansına etkisi araştırılarak birçok uygulama geliştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların antrenman veya müsabaka sırasında harcadıkları enerji, normal zamana göre yaklaşık üç katına kadar çıkabilmektedir (Kayahan ve ark., 1992).

Beslenme bilgisi bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme alışkanlıklarını etkileyen etmenlerden biridir (Bulduk ve Ünver 1991). Beslenme eğitimi; toplumun yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme uygulamalarını ortadan kaldırılması, besinlerin sağlık bozucu duruma gelmesinin önlenmesi, besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanılması konularında eğitilerek beslenme durumunun düzeltilmesini amaçlar (Başoğlu ve Baysal 1987). Bu amacın gerçekleştirilmesi için yararlı olan beslenme alışkanlıklarının desteklenmesi, sakıncalı görülmeyen uygulamalara dokunulmaması, zararlı ya da beslenme yetersizliğine yol açan alışkanlıkların düzeltilmesine yönelik çalışmaların yapılması gerekir. Beslenme şekillerinde yapılması gereken değişiklikler; halkın benimseyebileceği yararlı ve zararlı alışkanlıklarına uyarlanabilecek nitelikte olmalıdır.

Beslenme eğitimi toplumun ya da grubun yaşam biçimine ve özelliklerine de uygun olmalıdır (Bulduk ve Oktar 1997).

Toplumun beslenme durumunun iyileştirilmesi için alınacak önlemlerin hiçbirinin eğitime ağırlık verilmeksizin başarılı olamayacağı bilinmektedir. Amaca uygun beslenme eğitimi alan öğrencilerin var olan olanakları ve kaynakları en etkili

biçimde değerlendirmeleri, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmış olmaları, aynı ortamda yaşayan ve aynı özelliklere sahip öğrencilerden her yönden daha iyi beslenmeleri beklenir (Işıksoluğu 1986). Yapılan bir çalışmada beslenme eğitimi verilen grupta bireylerin % 72.8' inde tükettikleri besinlerde olumlu yönde değişiklikler olduğu gözlenmiştir (Bulduk ve Oktar 1997).

Bireylerde davranış değişikliği oluşturulması amacıyla verilen beslenme bilgileri tek başına arzu edilen davranış değişikliğini oluşturmada yeterli değildir. Bilgi düzeyi ile davranış arasındaki ilişkinin zayıf olmasının, beslenme eğitim programlarının bireylerin tutum, inanç ve değer yargılarını hedef almamasından ileri gelebileceği öne sürülmektedir (Kavas ve Kavas 1985).

Spor dallarındaki farklılıklar, ihtiyaç duyulan harcanan enerji miktarlarının da değişmesine, hatta enerji sistemlerinin farklılıklar göstermesine yol açmaktadır. Bu nedenle farklı spor dalları, kendine özgü beslenme şekilleri ortaya çıkarmış ve sporcuların beslenme tutumlarını da etkilemiştir. Özellikle gelişmiş ülkelerdeki uygulamalara bakıldığında bilimsel araştırma sonuçlarının sporcuların beslenme şekillerini ve düzeylerini etkilediği gözlenmektedir. Ancak ülkemizde bu yöndeki gelişmelerin çok yavaş ilerlediği bilinmektedir (Ersoy 1995).

Günümüzde basketbol, güreş ve futbol gibi popüler olan spor dallarında ülkemizin başarısının istenen düzeyde olmadığı ve bu durumun en önemli nedenleri arasında sporcu beslenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu gerçeği göz ardı ederek sporculardan yüksek performans ve başarı beklemek yanıltıcı olduğu düşünülmektedir.

Literatür tarandığında; bu konuyla ilgili Balıkesir ili farklı branşlardaki sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesini içeren herhangi bir çalışma bulunmamaktadır.

Yapılan bu çalışma ile Balıkesir ili incelenerek literatürde farklı branşlardaki sporcularda beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesini karşılaştırmaları içerisindeki benzerlikleri ve yeri belirlenmeye çalışılmıştır.

1.6. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma; farklı branşlardaki sporcuların beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyleri, gıda tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla düzenlenmiş olup, araştırmaya katılanlardan şu sorulara cevaplar aranmıştır:

- Spor branşına göre, sağlık bilgisi
- Spor branşına göre, beslenme alışkanlıkları
- Spor branşına göre, beslenme bilgisi
- Spor branşına göre, diyet uygulama

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde futbol, basketbol ve güreş alanındaki ilgili literatür ve araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Futbol, Basketbol ve Güreş

2.1.1. Futbol

Futbol 11'er kişilik iki takım arasında oynanır ve kendine özgü kuralları vardır. 45 dk 'lık iki devreden oluşan 90 dk sonunda üstünlük sağlanamayan durumlar, beraberlikle sonuçlanır. Takımlardaki sporcuların sayısının fazla olması, kazanmak için teknik ve taktik geliştirilmesini beraberinde getirmektedir. Oyunun amacı, topu rakip kaleye sokmaktır. Topu elle ve kolla oynamak kesinlikle yasaktır, ama kafa ile ya da kurallara uygun olarak bedenin herhangi bir yeriyle topa vurulabilir. Yalnızca kaleciler belirlenmiş bir alan içinde topu elle tutabilir (www.besyo.org).

Futbolcular kendi takımının simgesi olan forma giyerler. Her oyuncunun forması üzerinde farklı bir numara yazılıdır. Yalnızca kaleciler, öbür oyunculardan kolayca ayırt edilebilmesi için farklı renkte forma giyer. Bütün futbolcular, bu oyun için uygun biçimde üretilmiş özel ayakkabılar krampon kullanırlar (www.besyo.org).

Futbol Saha Ölçüleri Nedir?

Futbol alanı dikdörtgen biçiminde, uzunluğu 90-120 metre, genişliği ise 45-90 metredir. Ancak uluslararası maçlarda bu ölçüler uzunluk 100-110 metre, genişlik 64-75 metredir. Uzun kenarlara taç çizgisi, kısa kenarlara kale çizgisi denir. Futbol sahasında taç çizgisi kale çizgisinden daima uzun olmalıdır. İki taç çizgisi arasında

uzanan ve alanı tam ortasından ikiye bölen çizgiye ise orta çizgi adı verilir. Orta çizginin tam ortasında 9,15 metre yarıçapında bir çember bulunur ve bu çembere de orta yuvarlak denir. Karşılaşma bu çemberin içinden yapılan vuruşla başlar. Karşılaşma başlamadan önce oyuncular, kendi yarı alanlarında yer alırlar. Kale çizgilerinin tam ortasında birer kale bulunur. Kale iki kale direği ve bir üst direkten oluşur. İki direk arası 7,32 metre, üst direğin yerden yüksekliği ise 2,44 metredir. Futbol topunun çevresi 68-70 cm, oyunun başlangıcındaki ağırlığı ise 410-450 gram arasında değişir (www.besyo.org).

Futbolun tarihsel sürecine bakıldığında, ilk oyunun M.Ö. 3000 yıllarında Çin'de oynandığı yazılı kaynaklardan öğrenilmiştir. Savaş taktiklerinin çalışılması amacıyla askerlere oynatılan Tsu-Cuhu oyununda amaç, topun rakip askerler tarafından korunan iki kazık arasından geçirmek olmuştur. Günümüzdeki futbol oyunu ise ilk defa 12. yy'da İngilizler tarafından oynanmıştır. Ancak II. Edward, futbol oynamayı 1314 yılında yasaklamış ve yaklaşık 500 yıl bu yasak sürmüştür. (www.besyo.org).

II. Charles zamanında yasak kalkmıştır. 1863 yılında İngiltere Futbol Federasyonunu kurulmuş ve kurallar yazılı hale gelmiştir. Futbol oyunu, İngiltere'den önce Avrupa'ya, daha sonra tüm dünyaya yayılmıştır. Ülkemizde 19. yy sonlarında oynanmaya başlayan bu spor dalı, halen en popüler spor dalı olarak bilinmektedir (www.besyo.org).

Futbolun Türkiye'ye Gelişi

Modern futbolun İngiltere'den çıkarak yayılması sırasında Osmanlı İmparatorluğunun belli başlı ticaret limanlarındaki kentlere yerleşen İngilizler futbolu ülkemize sokan kişiler olmuşlardır. İstanbul, İzmir, Selanik futbolun oynandığı ilk 3 şehir olmuştur. Buralarda İngilizler futbol oynarken Rumlar da onlara katılmışlar ve hem futbolmaçları yapılmıştır. Ancak, bu sıralarda Müslüman gençlerin futbol oynamaları için biraz daha süre geçmesi gerekmiştir. İzmir'de ilk futbol kulübü 1984 yılında İngilizler tarafından kurulmuş ve adı "Football Club Smyrna" olmuştur. İstanbul'da futbol oynanmaya başlanması ise ancak 1895 yılında Kadıköy ve Moda'da olmuştur. İzmir'den İstanbul'a göçen İngilizler burada futbol

oynamışlardır. Buradaki Rumlarda futbola merak sarmışlardır ve futbol İstanbul'da çok büyük bir hızla yayılmıştır (www.besyo.org).

2.1.2. Basketbol

Basketbol dünyanın her kıta ve ülkesinde oynanan ve oldukça popüler bir spordur. Oynanan liglere göre basketbol kurallarında farklılıklar olmakla birlikte, genel olarak aynı kurallar uygulanır. NBA ligi dünyanın en profesyonel ve popüler liglerinden biri olarak, diğer tüm liglerde de NBA kuralları uygulanmaya ve global kurallar uygulanmaya başlanmıştır (sportiveturkiye.com).

Basketbol Sporunda Kurallar

Takımları 5 kişiden oluşan ve en çok oyuncu değişiklikleri yapılan spordur

Basketbolda hücum zamanı 24 saniyedir. İki devre ve 2'şer periyottan toplamda 4 çeyrek bölüm şeklinde oynanan hızlı bir spordur. Avrupa basketbol liglerinde periyot süresi; 10 dk, NBA liginde periyot süreleri; 12 dk olarak oynanır.

Toplam süre bitişinde beraberlik var ise uzatma süresi 5 dk daha eklenir. Avrupa liglerinde oyuncuların 5 faul , NBA liginde 6 faul hakkı bulunur.

Hücum sırası olan takım, diğer takım sahasına 8 sn içinde geçmek zorundadır ve bu süre genellikle ilk 3-4 saniyede geçer. Basketbolda geri pas yoktur. Hücum bölgesine geçiş takım, kendi sahalarına top gönderemezler.

Basketbolda molalar, oyun stratejisi olarak kullanılır. Genellikle karşı takım puan toplamaya başladığında diğer takım mola alır. Mola süreleri 2'şer dakika olarak ilk 4 çeyrek ve uzatma süresinde 1'er kez kullanılır.

Basketbolda oyuncu değişikliği için herhangi bir sınırlama yoktur.

Basketbolda topa sahip kişi, sektirmeyi bıraktığı andan itibaren pas ve şut atmak zorundadır. Her ikisi de yapılmamış ve adım atılıyor ise kural ihlali sayılarak, top rakip takıma verilir.

Basketbol Oyunu Kuralları

Dünyada ilk kez beden eğitimi öğretmeni James Naismith tarafından oynanan bir oyundur. Zamanla kuralları belirlenerek profesyonel ligler kurulmaya başlayan

spor dalı, fiziksel gelişimin en belirgin gözlendiği spordur. Basketbolun oyun olarak genel çerçeveleri şu şekildedir; (sportiveturkiye.com).

Basketbol kurallarından biri olarak; takımlardan birinde 2 oyuncudan daha az oyuncu bulundurulması ve maça devam edilmesi halinde, o takım mağlup sayılara oyun sonucu belirlenir. Galibiyette olan takım o esnada sayı alırsa skor geçerlidir. Galibiyet verilecek takım skor olarak geride ise maç sonucu 2- 0 olarak belirlenir (sportiveturkiye.com).

2.1.3. Güreş

Güreş, ölçüleri kurallarla belirlenmiş minderler üzerinde sporcuların karşılıklı olarak üstünlük kurmaya çalıştıkları spor dalıdır. Güreşçiler müsabaka sırasında herhangi bir araç kullanmazlar. Uluslararası Dünya Güreş Birliği(UWW) tarafından belirlenmiş ve kabul edilmiş yazılı kurallar uygulanmaktadır. Teknik becerisi yüksek, daha kuvvetli ve uygun stratejileri uygulayabilen güreşçiler maçları kazanmaktadır (Köse,1990).

Farklı tanımlamalar yapılsa da güreş, minderden oluşan oyun alanı içerisinde belirlenen süre içerisinde kurallara uygun olarak sayılar kazanmayı amaçlayan bir spordur. Herhangi bir araç kullanılmaması, sadece beden gücüne dayalı bu spor dalı, fiziksel, psikolojik ve teknik yönden daha iyi olan güreşçinin kazandığı bir oyun olarak farklılık göstermektedir. Sayı üstünlüğünün yanında rakip güreşçinin sırtının belirlenen süre kadar yerde bırakılması, sayılara bakılmaksızın tuş ederek kazanmayı sağlar. Bu yönleriyle mücadele, teknik, taktik ve stratejilerin ön plana çıktığı bir spor dalıdır (FILA,1990; Martin, ve ark., 1999).

Güreş Çeşitleri

Belirli ölçülerdeki minderler üzerinde yapılan serbest güreşte, UWW tarafından yazılı olarak bildirilen kurallara göre farklı turnuvalarda tercih edilen bir spor dalıdır. Özellikle uluslararası gerçekleştirilen organizasyonlar, büyük ilgi görmektedir. Avrupa ve Dünya şampiyonalarında güreşçilerimiz her yıl dereceler kazanmaktadır. Olimpiyat oyunlarında ise olimpik bir spor olarak karşımıza çıkan güreşte, ülkemiz kazandığı dereceler ile adından sıkça söz ettirmektedir (Bıyıklı,

1993). Bunların yanında farklı kültürlerde geleneksel tarzlarda folklorik türlerde güreş çeşitleri olduğu bilinmektedir (Köse,1990).

Serbest Stil Güreş

Serbest stil güreşte, yasaklanan tutuşlar haricinde vücudun tüm bölgelerine temas edilebilir. Güreşçiler rakiplerini yere atmaya çalışarak veya minderden dışarı çıkarmaya çalışarak puan kazanmaya çalışırlar (Bıyıklı, 1993). Saint Louis'de gerçekleştirilen 1904 yılındaki olimpiyat oyunlarında güreş sporu, ilk defa olimpik bir spor dalı olarak tercih edilmiştir (TMOK, 2000). Serbest stil güreş, cinsiyet bakımından aynı sporcular arasında düzenlenmektedir.

Grekoromen Stil Güreş

Genellikle uluslararası organizasyonlarda tercih edilen bir güreş çeşididir. Grekoromen stilde vücudun üst kısmı oyuna dahildir. Belden aşağısına müdahale edilmesine izin verilmez. Avrupa ve Dünya şampiyonalarında büyük ilgi gören bu stilde, özellikle olimpik yarışlarda ilgi dünya çapına çıkmaktadır (Bıyıklı,1993). 1986 yılında gerçekleştirilen Atina olimpiyatlarında erkekler grekoromen stilde yarışmışlar ve bu stil olimpiyat oyunlarına dahil olmaya devam etmiştir.

2.2. Beslenme

Canlılar, yaşamlarını devam ettirebilmek için enerjiye gereksinim duyarlar. Hayati fonksiyonların yanında canlılara özgü büyüme, gelişme ve üreme gibi faaliyetlerin gerçekleştirilmesi de enerji ihtiyacına yol açar. Canlıların enerji ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla besinleri tüketmesine beslenme denir (Güneş, 2005).

2.2.1. Beslenmenin Amacı

Beslenmenin amacı enerji elde etmektir. Sporcu beslenmesindeki amaç ise sporcunun müsabaka veya antrenman sırasında ve sonrasında ihtiyaç duyacağı enerjinin sağlıklı besinler yoluyla vücuda alınması ve tüketilmesidir. Beslenmesine

dikkat eden sporcular istenen performansa daha kolay ulaşabilmektedirler (Güneş, 2005).

2.2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Sporcuların beslenmelerine dikkat etmeleri, istenen performans düzeyine ulaşmada yeterli olmamaktadır. Beslenme sırasında yeterli düzeye ulaşan sporcuların vücudun ihtiyaç duyduğu tüm maddelerden yeteri kadar almalarına olanak sağlayacak şekilde dengeli beslenmeleri de gerekmektedir. Sadece protein ağırlıklı beslenmek, süreç sonunda sindirim problemleri ve fizyolojik bozukluklara yol açabilmektedir. Proteinle birlikte, yağ, karbonhidrat, su, vitamin ve mineral alınmasına dikkat edilmesi, sporcu performansı kadar sporcu sağlığı açısından da önem arz etmektedir (Güneş, 2005).

2.2.3. Yetersiz Beslenme

Beslenme sırasında, ihtiyaç duyulan besin maddelerin yeterli düzeyde alınamaması sonucu, vücut fonksiyonlarında ve dokularda bozulmalar meydana gelmektedir. Bu durum yetersiz beslenme olarak ifade edilmektedir. Ayrıca yetersiz beslenme sonucu sporcunun vücut direnci düşmekte, bağışıklık sistemi zarar görmekte ve sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir (www.saglikbilgileri.net).

2.2.4. Toplumda Beslenme Sorunları

Beslenme sorunlarının ortaya çıkmasına neden olan faktörler şu şekilde özetlenebilir;

- *Besinlerin üretilmesinde ve dağıtılmasındaki düzensizlikler:*

Besinler üretilirken gıda teknolojisinden faydalanmak, besinlerdeki bir çok maddenin kaybolmasını önlemektedir. Kaynama süresinin uzun tutulması, C vitamini ve diğer inorganik maddelerin uzaklaşmasına veya yok olmasına neden olmaktadır. Teknolojiden yararlanarak bu kayıplar en aza indirilebilir (Akşit, 1991).

- *Ekonomik yetersizlikler:*

Ekonomik yönden geliri az olanlar, yeterli beslenebilmek adına maliyeti düşük ürünlere yönelmektedirler. Besinler hakkında bilgi sahibi olanlar, protein kaynağı olarak et yerine yumurta veya bitkisel protein bakımından zengin baklagilleri tercih etmektedirler. Ayrıca et yemekleri yerine sebze yemeklerinin içine az miktarda kırmızı veya beyaz et katılması, protein ihtiyacının çözümüne büyük katkı sağlamaktadır (Akşit, 1991).

- *Sosyal ve kültürel etkiler:*

Sosyal ve kültürel yapı, toplumların ve bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerinde son derece etkilidir. Örf ve adetler, besinleri elde etme, saklama ve tüketme yöntemlerimizi belirlemektedir. Ayrıca çevre, din ve eğitim yoluyla edinilen bilgiler, bireyler tarafından farklı yorumlanabilmekte ve aynı besinler, toplumun farklı kesimlerinde farklı şekillerde tüketilebilmektedirler. Çok çiğneme, hızlı veya az çiğneyerek besini yutma bile kişinin beslenmesini etkiler. Özellikle sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerde, yanlış veya batıl inanışlar sonucu çocuklarda yanlış beslenme şekilleri uygulanabilmektedir. Şekerli besinlerin tercih edilmesi, sıcak havalarda ishal yapıcı etkisi olduğu düşünüldüğünden süt ve süt ürünlerinin tercih edilmemesi beslenme bozukluklarına örnek olarak gösterilebilir (Akşit, 1991).

- *Ailevi etkiler:*

Sofrada aynı yemeği paylaşan aile üyelerinin sayısal oranları ve sosyal statüleri, ayrıca vurgulanması gereken bir olgudur (Akşit, 1991).

- *Kirlilik:*

Çevre kirliliğinin giderek artması, ayrıca gıdalar eklenen katkı maddeleri önemli bir sorun olarak karşımızdadır. Besinlerin uygunsuz koşullarda hazırlanması, saklanması ve işlenmesi, gıdadan yararlanma süresini azaltıp, zararlı besinlerin vücudumuza girmesine neden olmaktadır. Mikrop, parazit, zehir gibi birçok maddenin vücuda alınmasına ve sağlığın bozulmasına neden olurlar (Akşit, 1991).

2.2.5. Sağlıklı Beslenme İlkeleri

Sağlıklı beslenme ilkelerinin başında, sağlığın korunması ve geliştirilmesi gelmektedir. Sağlıklı besinlerin tüketilmesi, yeterli fiziksel aktivite yapılması ve sağlık sorunlarına yol açacak alışkanlıkların bırakılması, sağlığın korunması adına son derece önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenmeye gayret gösterilmesi, vücut sağlığına büyük katkılar vermektedir. Protein, karbonhidrat, vitamin, mineral, su ve diğer ihtiyaç duyulan maddelerden yeteri kadar alınması, besinlerin mevsiminde tüketilmesine özen gösterilmesi, vücuda girecek besin maddelerinin sağlıklı olmasında etkili rol oynamaktadır. Ayrıca çevresel faktörler arasındaki olumsuzlukların azaltılması ve önleyici sağlık hizmetlerine önem verilmesi, sağlıklı beslenmeye katkı sağlayarak yaşam kalitesinin artırılmasında faydalı olmaktadır (Strain,1999; DNPCD, 2003).

İyi beslenmenin amacı, sağlıklı durumun korunması, devam ettirilebilmesi veya sağlıksız durumdan kurtulabilmektir (Strain,1999; Diet, NPCD, 2003). Sağlıklı beslenemeyen veya beslenme alışkanlıklarında problem yaşayanlarda diyet uygulamaları ön plana çıkmaktadır. Diyet yapılmasında fizyolojik ihtiyaçların asgari düzeyde karşılanması için yeterli enerjinin alınması amaçlanmaktadır. Dengeli beslenme için besinler çeşitlendirilmeli, ayrıca formda kalmaya yardımcı olmak adına yeterli doyum sağlanarak haz duyulması gereklidir. Diyet uygulaması sonucunda kişiler yeterli ve dengeli beslenerek formda kalabilmekte, olumlu fiziksel etkilere olumlu psikolojik faktörler de eşlik edebilmektedir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre beslenme programlarında belli bir diyete uymak, sağlığın korunması ve gelişmesine katkı sağlamakta, beslenmeye bağlı hastalıkların önlenmesinde de son derece etkili olmaktadır. Diyabet, kanser ve kalp-damar hastalıklarının görülme sıklığını düşürerek, yaşam kalitesinin artırılmasında önemli rol oynamaktadır (Strain,1999; DNPCD, 2003).

Beslenmeye bağlı hastalıklar üzerine yapılan araştırma sonuçlarına göre, hastalıkların ve ölümlerin en az yarısında diyete bağlı kronik hastalıklar etkili olmaktadır. Yapılan tahminlere göre ise 2020 yılında, ölüme neden olan hastalıkların başında kalp hastalıkları, diyabet ve inme ilk üç sırayı paylaşacaktır (GDN, 2002).

2002 yılındaki verilere göre dünya nüfusunun %20'sinin hafifi şişman kategorisinde, %8'inin ise klinik düzeyde şişman olduğu ifade edilmiştir. Beden Kütle İndeksi (BKI)'nin $> 21 \text{ kg/m}^2$ olması; ölümcül sonuçları olan kalp hastalıkları, diyabet ve kansere yakalanma riskini artırmaktadır. Ayrıca küçük yaş gruplarında obezite oranlarının yükseldiği belirtilmektedir (GDN, 2002). Tablo 2.1' de kilo artışı ve obezite faktörleri gösterilmiştir (DNPCD, 2003).

Tablo 2.1. Kilo artışı ve obezite faktörleri (DNPCD, 2003).

Kamtlar	Azalan risk	İlinti yok	Artan risk
Kesin	Düzenli fiziksel aktiviteler Diyet posası yüksek besinlerin tüketimi		Hareketsiz yaşam Enerjisi yüksek, mikro besin öğelerinden fakir besinlerin fazla tüketimi
Mümkün	Çocuklar için okul ve ev koşullarında sağlıklı besinlerin seçimi Emzirme		Enerjisi yüksek ve fastfood besinlerin fazla tüketimi Şekerli içeceklerin fazla tüketimi Sosyo-ekonomik koşullar
Muhtemel	Glisemik indeksi düşük besinler (kuru baklagiller, tam tahıl ürünleri, meyveler ve sebzeler)	Diyetin protein içeriği	Büyük porsiyonlar Çok düşük enerjili diyetler Alkol
Yetersiz	Yeme sıklığının artması		

Dünyadaki diyabetli hastaların 2025 yılına kadar üç yüz milyona ulaşacağı tahmin edilmektedir. Tip II diyabete yakalanan hasta sayısındaki artışın, özellikle genç yaşlardaki hastalardan kaynaklandığı belirtilmektedir. Diyabete yakalanan hastalarda ölüm riski de iki katına çıkmaktadır. Önleyici sağlık hizmetlerine bakıldığında beslenme biçimindeki küçük değişikliklere ek olarak fiziksel hareketlerdeki artışın diyabete yakalanma riskini yarı yarıya düşürdüğü bilinmektedir (Tablo 2.2) (DNPCD, 2003; HDETPAS, 2003).

Tablo 2.2. Tip 2 diyabet riskleri(DNPCD, 2003; HDETPAS, 2003).

Kanıtlar	Azalan risk	Artan risk
Kesin	Hafif şişman ve şişman bireylerde ağırlık kaybı Fiziksel aktivite	Hafif şişman ve şişman Abdominal şişmanlık Hareketsiz yaşam Maternal diyabet
Mümkün	Diyet posası	Doymuş yağlar İntrauterin büyüme geriliği
Muhtemel	n-3 yağ asitleri Düşük glisemik indeksli besinler Emzirme	Toplam yağ alımı Trans yağ asitleri
Yetersiz	Vitamin E Krom Magnezyum Az alkol tüketimi	Fazla alkol tüketimi

Yapılan araştırma sonuçlarına göre dünya genelinde gerçekleşen ölümlere bakıldığında en %30'unun kalp hastalıklarından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Kalp hastalıklarına yakalanma nedenlerine bakıldığında ise hareket eksikliği, beslenme bozuklukları ve sigara ilk üç sırayı paylaşmaktadır. (Tablo 2.3) (DNPCD, 2003; HDETPAS, 2003).

Hipertansiyon, kalp ve beyin-damar hastalıklarına yakalanma riskini en az %50 oranında artırmaktadır. Hipertansiyon tek başına toplam ölümlerin yaklaşık %15'ine neden olmaktadır (GDN, 2002). Kolesterol seviyesindeki artış, damarların tıkanma olasılıklarını yükseltmektedir. Damar hastalıkları, dolaylı olarak kalp hastalıklarını da tetiklemektedir. Dünyadaki ölüm oranlarına bakıldığında yaklaşık %8'ine yüksek kolesterolün neden olduğu görülmektedir (DNPCD, 2003).

Tablo 2.3. Kalp-dolaşım hastalıkları riskini etkileyen sebepler (DNPCD, 2003; HDETPAS, 2003).

Kanıtlar	Azalan risk	İlinti Yok	Artan risk
Kesin	Düzenli fiziksel aktivite Linoleik asit Balık ve balık yağı Sebzeler ve meyveler Potasyum Az alkol tüketimi Koroner Kalp Hastalıkları	Vitamin E desteği	Miristik ve palmitik asit Trans yağ asitleri Yüksek tuz tüketimi Şişmanlık Yüksek alkol tüketimi
Mümkün	n α- Linolenik asit Oleik asit Diyet posası Tam tahıl ürünleri Fındık, fıstık vb.(tuzsuz) Bitki sterolleri/stanol	Stearik asit	Diyet kolesterolü Filtre edilmemiş, kaynamış kahve
Muhtemel	Flavonoidler Soya ürünleri		Laurik asitten zengin yağ Yetersiz fetal beslenme β-karoten desteği Karbonhidratlar
Yetersiz	Magnezyum Vitamin C Az alkol tüketimi		

2.2.6. Sporcu Beslenmesinin Önemi

Beslenme ile sporcu arasındaki etkileşim konusu eskiden beri ilgi çekici bir araştırma alanıdır (İşler, 2001). Farklı spor dallarında sporcuların ihtiyaç duyacağı enerji miktarları ve süreleri değişiklik göstermektedir. Ancak sporcu beslenmesinin amaçları genellendiğinde iki nokta öne çıkmaktadır:

1. Sporcu sağlığının korunması ve geliştirilmesi
2. Sporcu performansını yükseltmek

Sporcu beslenmesi, spor dalının ve demografik özelliklerin göz önüne alınarak sporcunun ihtiyaç duyacağı enerjinin ve maddelerin besinler yoluyla alınmasıdır. Bu süreçte müsabakaya hazırlık ve müsabaka dönemlerinde ihtiyaçlar değişebilmektedir. Uygun diyet programı seçilerek yeterli ve dengeli beslenmeye antrenman döneminde başlanmalı, müsabaka zamanlarında ani değişimlerden kaçınılmalıdır (Şahin ve ark., 2007).

2.2.7. Sporcu Açısından Beslenmenin Önemi

Beslenme üzerine yapılan araştırma sonuçlarına göre yeterli ve dengeli beslenen sporcuların diğer sporculara göre bazı avantajlar kazandıkları görülmüştür. Bu avantajlar şu şekilde özetlenebilir:

1. İyi beslenen sporcu, antrenmanlara kolay uyum sağlayarak maksimum verim elde eder. Antrenman performansı yükselir.
2. Yeterli ve dengeli beslenen sporcu, motivasyon ve dikkatini en üst düzeye çıkarır.
3. Farklı çevrelere uyumu kolaylaştırır ve dayanıklılık geliştirir.
4. Fiziksel büyüme ve gelişme istenen düzeye ulaşır. Özellikle küçük yaşlardaki sporcular iyi beslenmeyle beklenen fiziksel ölçülere ve güce ulaşabilmektedir.
5. Hastalanma ve sakatlanma riski düşmektedir. Hastalık ve iyileşme süresi kısalmaktadır. Ayrıca sakatlık sonrası toparlanma süresi de düşmekte, iyileşme ve eski güce kavuşma çok hızlı gerçekleşmektedir. (Kayahan ve ark., 1992)

2.2.8. Besin Öğeleri

Canlıların yaşamlarını devam ettirebilmek adına ihtiyaç duyduğu ve besin maddelerinde bulunan kimyasal bileşikler besin ögesi olarak tanımlanmaktadır. Organik veya inorganik halde bulunabilen ve canlılarda enerji gereksinimini karşılanması, dokuların tamiri gibi fonksiyonları bulunan besin öğeleri, yaşam süreçlerinin devam etmesinde hayati öneme sahiptirler. İnsanların gereksinimi olan besin öğeleri karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olmak üzere altı gruba ayrılmaktadır (Şahin ve ark., 2007) :

2.2.9. Sporcularda Karbonhidrat Kullanımı

Karbonhidratlar, basit ve bileşik haldeki şekerlerden oluşur (Acar, 2008). Vücut tarafından temel yakıt molekülleri olarak ve enerji depolamak için kullanılırlar. Organik maddelerin en basiti olup, bütün canlı hücrelerinde bulunurlar.

Organizmanın ilk başvurduğu en seri, en kolay ve en ekonomik ve fazla oksijen gerektirmeyen enerji hammaddesidir (Şahin, 2002).

Karbonhidratlar üç farklı grupta incelenirler. Bunlar:

- a) Monosakkaritler
- b) Disakkaritler
- c) Polisakkaritler (Nişasta)

Vücut öncelikli enerji kaynağı olarak karbonhidratları kullanır. Glikojen yapısında bulunan ve depo edilmiş karbonhidratlar glikoza dönüştürülür. Tekrar sindirime uğrayan glikozdan enerji elde edilmiş olur (Clark, 1993). Enerji ihtiyacının ortadan kalkmasıyla boşlukta kalan glikozlar, yeniden glikojene dönüştürülür ve kaslarda depolanarak saklanır (normalde kaslarda 300 gr, karaciğerde ise 50-100 gr arası glikojen bulunur). Kaslardaki glikojenin miktarı yükseldikçe, enerji ihtiyacı daha kolay sağlanacağından performansta artış görülür. Günlük enerjinin %55-70' i karbonhidratlardan sağlanır (Aracı,2006). Kullanılmayan glikozların büyük bir kısmı, trigliseritlere dönüştürülerek yağ dokusunda depolanır (Noyan, 1993).

Antrenman sırasında ihtiyaç duyulan enerji glikojen depolarından sağlanır. Glikojen depolarının korunması ve geliştirilmesi amacıyla antrenman veya müsabaka zamanlarında daha fazla olmak üzere karbonhidrat tüketimine yer verilmesi önemlidir. Sporcuların günlük olarak tüketmesi gereken karbonhidrat miktarı kiloları başına 10 gr olarak hesaplanır (Sherman ve Maglisco, 1991). Farklı bir hesaplama tekniğinde ise her saat aralığında kiloları başına 1 gr karbonhidrata ihtiyaç duyulmaktadır (Clark ve ark., 1992).

Glikojen depolarının etkili ve verimli olabilmesi için şu faktörlere dikkat edilmesi gereklidir (Benardot, 2000) :

- Planlanmış sürelerde karbonhidrat tüketilmesi
- Belirlenmiş oranlarda karbonhidrat tüketilmesi
- Belirlenmiş çeşitlerde karbonhidrat tüketilmesi

Basit karbonhidratlar çok hızlı sindirime uğrayarak kısa sürede enerji ihtiyacını karşılayabilir. Kısa süreli yüksek performans gerektiren spor dallarında

basit karbonhidratların tüketilmesi önerilmektedir. Ancak uzun süreli spor dallarında basit karbonhidratların yerini bileşik karbonhidratların alması gereklidir. Bileşik karbonhidratların sindirim süreleri uzun olmakta, kandaki şeker seviyesi yavaş yükselmekte ve uzun süreli enerji ihtiyacını karşılayabilmektedirler. Dayanıklılık gerektiren ve süre bakımından uzun zaman isteyen spor dallarında bu nedenle bileşik karbonhidratların tüketilmesi tavsiye edilmektedir (Güneş, 2000).

Benardot, (2000) sporcuların kas glikojen depolarıyla ilgili yaptığı çalışmada, basit ve bileşik karbonhidratlarla beslenen sporcuları incelemiştir. Birinci gün sonunda kas glikojen depoları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Ancak ikinci gün sonunda bileşik karbonhidratlarla beslenen sporcuların kas glikojen depolarının diğerlerine oranla %20 düzeyinde fazla olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların antrenman öncesi beslenmelerini yaparken katı ve sıvı besinlerin alınmasına dikkat etmeleri gerekmektedir. Katı besinler antrenman öncesi yaklaşık 3 saat önce alınırken, sıvı besinlerin en az 1 saat önce alınması tavsiye edilmektedir. Bu durumun dayanıklılık gücünü artırdığı belirtilmiştir. Uzun antrenmanlardan önce ise en az 200 gr karbonhidrat tüketilmesi ve glisemik indeksi düşük besinlerin tercih edilmesinin, performansa olumlu katkısı olacağı düşünülmektedir (Ersoy, 2004).

Sporcu beslenmesinde karbonhidrat tüketimi çok önemlidir. Ancak karbonhidratlar katı veya sıvı halde tüketilebilir. Her ne kadar performansa etkisi olmadığı görülse de, müsabaka veya antrenmandan önce alınacak karbonhidratların sıvı halde tercih edilmesinin daha sağlıklı olduğu ifade edilmiştir (Lugo ve ark., 1993).

Antrenman veya müsabaka sırasında sporcularda yorgunluk oluşur. Klan şekerinin düşmesi ve glikojen depolarındaki azalma, yorgunluğa neden olmaktadır. Dayanıklılık geliştirici antrenmanlarda karbonhidrat tüketiminin artması, yorgunluğu ortalama 40 dk kadar ötelemektedir (Ersoy, 1995). Antrenman veya müsabaka sonrası karbonhidrat tüketilmesi, boşalan glikojen depolarının yeniden doldurulması için gereklidir. Ancak yağlı besinlerin tüketilmesi tavsiye edilmemiştir (Nicholas, 2003).

Müsabaka veya antrenmandan sonraki en geç 2 saat içinde karbonhidratlarla zenginleştirilmiş su veya maden suyu içilmelidir. Daha sonra karbonhidrat bakımından son derece zengin olan pilav ve makarna gibi yiyecekler tüketilmeli, komposto veya sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Aksi durumlarda sporcu sağlığı ve performansta kayıplar yaşanabilmektedir (Benardot, 2000; Acar, 2008).

2.2.10. Sporcularda Yağ Kullanımı

Yağlar, içerdikleri enerji bakımından karbonhidrat ve proteinlere göre daha fazla enerji ihtiva ederler. Yaklaşık iki kat olan enerjinin açığa çıkarılmasında daha fazla oksijene ihtiyaç duyulur. Daha uzun süren işlem sonucunda elde edilen enerjiye göre yağlar verimlilikten uzaktır (Güneş, 2005). Sporcunun ihtiyaç duyduğu enerjinin günlük ortalama üçte biri yağlardan alınmalıdır (Aracı,2006).

Yağlar, yüksek düzeyde ihtiva ettikleri enerjilerinin yanında yağ asitleri ve yağda eriyen vitaminleri barındırırlar. İştah ve sindirimin düzenlenmesinde etkin rol oynarlar (Tayar, 1999; Acar, 2008). ADEK vitaminlerine ev sahipliği yaparlar. Ayrıca yağ dokusu ısı yalıtımıyla birlikte organları bir tabaka halinde korumaktadır (Güneş, 2005).

Süre yönünden kısa olan ve miktar yönünden daha çok enerjiye ihtiyaç duyulmadığı zamanlarda karbonhidrat tüketilmesi uygundur. Ancak antrenman veya müsabakanın süre ve şiddetinde meydana gelecek artış, tüketilen besinlere yağların ilave edilmesini gerektirir. Uzun süreli performans gerektiren antrenmanlarda toplam enerji metabolizmasına hem karbonhidrat hem de yağ katılır. Dayanıklılık antrenmanlarına en büyük metabolik adaptasyonlardan biri yağ metabolizmasına uyumdur. Uyum düzeyi arttıkça kasların yağları kullanma kapasiteleri de gelişir. Sporcular arasında yağ tüketiminin arttırılması eğilimi vardır. Çünkü oksijenli solunum yoluyla daha fazla enerji elde edilmesiyle, ihtiyaç duyulan enerjinin tamamının yağlardan karşılanacağı düşüncesi hakimdir. Enerji ihtiyacının yağlardan karşılanması sonucu kaslardaki glikojen depoları dolu olarak kalır. Böylece dayanıklılık artar ve performans hep üst düzeyde kalır. Bakıldığında zayıf sporcularda dahi yağ deposu bulunmaktadır. Ancak ihtiyaç fazlası yağ dokusu hız ve

güç kaybının yanında dayanıklılığı olumsuz yönde etkilemektedir. Beslenme sırasında yaklaşık %20 oranında yağ kullanımı tavsiye edilmektedir. Oran %10'un altına düştüğünde kan lipitleriyle birlikte performansta kayıplar ortaya çıkmaktadır (Şahin ve ark., 2007).

2.2.11. Sporcularda Protein Kullanımı

Aminoasitlerin birleşmesiyle oluşan proteinler hücrelerin yapısında bol miktarda bulunur. Besin yoluyla alınan proteinler hayvansal veya bitkisel kökenli olabilmektedir. Özellikle enzim ve kan proteinlerinin temel yapısında bulunan aminoasitler, proteinlerin sindirimiyle ortaya çıkmaktadır. Vücutta sentezlenemediği için mutlaka diyetle alınması gereken 9 tane aminoasit bulunmaktadır ve bunlara elzem aminoasitler denilmektedir.

Proteinler enerji ihtiyacımızın % 10-15' ini karşılamaktadır. Vücudumuzun büyüme ve hücrelerin onarımı için gerekli olan yapı bloklarıdır (İşler, 2001).

Vücut içindeki kimyasal olaylar enzimler yoluyla meydana gelmektedir. Ayrıca vücut fonksiyonlarının genel kontrolü de hormonlar yoluyla yapılmaktadır. Enzimler ve hormonların yapıtaşları da proteinler olarak karşımıza çıkmaktadır. Sinir sistemindeki iletilerin gerçekleşmesinde yine proteinler görev almaktadır. Dokulardaki sıvı kontrolünde, hücre zarındaki madde geçişlerinin gerçekleşmesinde, kan hücrelerinin yapımında ve oksijen taşınmasında hep proteinler aktif rol oynamaktadır (Pehlivan, 2009). Vücuttaki elzem görevlerinin yanında proteinler ihtiyaç hâlinde enerji kaynağı olarak da kullanılabilirler (Güneş, 2005).

Et, balık, yumurta, baklagiller, süt ürünleri ve özellikle yumurta, protein kaynağı olarak beslenmede kullanılmalıdır. Vücuttaki fonksiyonları bakımından protein ihtiyacının karşılanması önem arz etmektedir. Ancak ihtiyaç fazlası alınan proteinlerin sindirimi ve vücuttan atılmasında karaciğer ve böbrekler zorlanmaktadır. Bu zorlanma böbreklerde taş oluşumuna ve kemik hastalıklarına yol açabilmektedir. Fazla proteinin tüketiminde vücutta oluşan atık (azot) ürünler idrarla dışarı atılırken beraberinde kalsiyum, potasyum, su, demir ve potasyum kayıpları meydana gelir (Güneş, 2005).

2.2.12. Sporcularda Vitamin Kullanımı

Vitaminler, yaşamsal fonksiyonların yerine getirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Ancak vitaminlerin çoğu vücut tarafından sentezlenememektedir. Bu nedenle günlük olarak dışarıdan beslenme yoluyla alınmaktadır. Bu organik bileşikler enerji kaynağı olarak kullanılmamasına rağmen, vücudun direnç seviyesini artırmasında rol oynarlar (Zorba, 2004). Sağlığın korunması ve geliştirilmesi yoluyla fiziksel ve ruhsal gelişim için vitaminlerin önemi büyüktür (Güneş, 2005).

Sağlıklı bir hayat sürdürebilmemiz için vücudumuzun az miktarda gereksinim duyduğu karbon içeren bileşenlerden oluşmaktadır. Vitaminlerin kan hücrelerinin yapımında, vücut direncinin artmasında, sinir ve sindirim sistemlerinin normal çalışmasında önemli görevleri vardır.

Vitaminler yeterli miktarda alınmazlarsa vücut istenilen düzeyde görevlerini yerine getiremezler. Sağlıklı bir diyet içerisinde düzenli bir biçimde vitamin alınması çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasını engellemektedir.

Vitaminlerin kullanılabilmesi için vücuda alındıktan sonra çözünmeleri gerekir. Bazı vitaminler yağda çözünürken bazıları da suda çözünür. A, D, E, K vitaminleri yağda çözünürken; B ve C vitaminleri suda çözünmektedirler. Yağda çözülebilen vitaminlerin fazla alınması vücutta toksit etki gösterirken, suda eriyen vitaminlerin fazlası idrar yoluyla dışarı atılır.

Yetersiz vitamin alımı sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sebepten takviye vitamin kullanmalarının sporcular üzerinde olumlu etkiler yarattığı ancak ihtiyaçtan fazla alınmasının sporculara olumlu hiçbir etkisi olmadığı bilinmektedir.

2.2.13. Sporcularda Mineral Kullanımı

İnsanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için minerallere gereksinimleri vardır. Minerallerin vücut içindeki dağılımına bakıldığında toplam ağırlığın %4 oranında buldukları görülmektedir. Her birinin vücut fonksiyonlarımızda ayrı ayrı

önemi vardır (Saygılı ve ark., 2008). Minerallere, yapı olarak enzimlerde ve hormonlarda rastlanmaktadır (Şahin, 2002). Minerallerin sinir sistemindeki iletilerin gerçekleşmesi sırasında çok önemli görevleri bulunmaktadır. Bununla birlikte kemiklerde, kaslarda, dişlerde ve vücudun sıvı dengesinde etkin rol oynadıkları bilinmektedir (Pehlivan, 2009). Yeterli ve dengeli beslendiğimiz sürece vücudumuzda mineral eksikliğine pek rastlanmaz.

2.2.14. Sporcularda Su Kullanımı

Yaşam için oksijenden sonra en gerekli madde olan su (vücudun %60), sindirim sisteminin gerçekleşmesinde ve kimyasal reaksiyonlarda kullanılmaktadır. Vücudun ihtiyacı olan maddelerin sentezlenmesi ve kullanılmasıyla birlikte oluşan atık maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasında yine su kullanılmaktadır. Vücuttaki sıvı dengesi ve vücut ısısının kontrolü yine su ile mümkündür (Aracı,2006).

Spor yapmayanlarda normalde günlük 2500 ml su tüketimi gerekir. Tüketilen su miktarı idrar, dışkı, terleme ve solunum yoluyla vücuttan dışarı atılır. Yaşam vücut suyunun % 10 kaybedilmesiyle tehlikeye girer, %20'si yitirildiğinde ise ölümle sonuçlanır (Aracı,2006).

Spor alışkanlığı olmayan bireylerde yaklaşık 45 dk süren performans sonucunda ortalama 2 kg kadar kayıp yaşanabilmektedir. Bu durum farklı spor dallarında ve çevre koşullarında değişiklik göstermektedir. Kısa süreli performanslarda az kayıplar yaşanırken, uzun süreli ve dayanıklılık gerektiren spor dallarında kayıp oranı 4 kg düzeylerine çıkabilmektedir. Çoğunlukla sudan ibaret olan kayıpların sıvı kısmı müsabaka veya antrenman sonrası hemen yerine konmalıdır. Vücudun sıvı dengesinin korunması, sporcu sağlığı ve gelecek performansı bakımından önemlidir (Güneş, 2005).

Dehidrasyon (Sıvı Yetersizliği)

Vücut sıvısında meydana gelen azalma dehidrasyon olarak tanımlanmaktadır. Dehidrasyon sırasında en çok kaybedilen elektrolitler sodyum, potasyum ve klordur.

Antrenman veya müsabaka sırasında su miktarının korunmasına ihtiyaç vardır. Kasların çalışması sonucu enerji harcanır. Oluşan atıklar ve ısı, terleme ve sıvı kaybıyla gerçekleştirilir. Enerji ihtiyacının karşılanması için kanla taşınan oksijen moleküllerinin daha hızlı şekilde hücrelere iletilmesi gereklidir. Kalp, daha hızlı çalışarak kanın yeterli miktarda gerekli yerlere ulaşmasına katkı sağlar. Isı vücuttan atılırken kan damarları genişler ve deri yüzeyine yaklaşır. Bu durum sıvı kaybını hızlandırır. Sıvı ve elektrolit seviyesinin takip edilmesi ve dengelenmesi, olumsuz etkileri azaltır. Sıvı kaybının belli bir noktadan sonrası vücut için tehlike oluşturabilir. Dehidrasyon olarak tanımlanan bu durum, sporcu sağlığını olumsuz etkiler (Katarina, 2003).

Antrenman ve müsabaka sırasında dehidrasyon oluşumunu engellemek için bir gece öncesinde, aynı gün sabah ve performanstan bir saat önce, yaklaşık 500 ml sıvı tüketilmesi önerilmektedir. Ayrıca performanstan 20 dk öncesine kadar 500 ml sıvı alınmasının dehidrasyon tehlikesini azaltacağı, performans sırasında sıvı alımının yapılmamasının ise bu tehlikeyi artıracığı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalara göre müsabaka veya antrenman sırasında geçen süre bakımından her saat ortalama 1000 ml sıvı tüketilmesine ihtiyaç vardır (Benardot, 2000). Antrenman veya müsabakadan hemen önce sıvı tüketilmesinin vücuttaki yağ metabolizmasını uyardığı ve enerji kaynağı olarak yağların öncelikle kullanıldığı görülmüştür (Clark, 1993).

Dayanıklılık gerektiren spor dallarında ve özellikle maraton koşan sporcuların dehidrasyon tehlikesini önlemek adına sıvı tüketimini belli aralıklarla sürekli gerçekleştirmeleri beklenmektedir (Benardot, 2000).

2.2.15. Sporcu İçecekleri

Uzun süre performans gerektiren spor dallarında sıvı kaybının yerine konması, sporcu sağlığı açısından elzemdir. Sıvı ile birlikte elektrolit kaybı yaşayan vücudun dengeyi yeniden kurması, performansın devamı açısından gereklidir (Baron, 2002).

Sporcuların sıvı ve elektrolit kayıplarını önlemek veya telafi etmek adına hazırlanmış ve içlerinde karbonhidrat türevleri bulunan karışımlar, sporcu içecekleri olarak bilinmektedir. Müsabaka veya antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında bu içeceklerin tüketilmesi, eksilen glikojen depolarına takviye olarak da görülmektedir. Özellikle yorgunluğun daha geç ortaya çıkmasında ve enerji kaynaklarına destek sağlanmasında önemli rolü olan sporcu içeceklerinde, sodyum ve magnezyum şeklindeki elektrolitlerden yeteri kadar bulunmaktadır. Elektrolitlerin en önemlisi sodyum olarak düşünülmektedir. Suyun geri emiliminde aktif rol oynayan sodyumlu içeceklerin dayanıklılık gerektiren spor dallarında ve sporcu sağlığı açısından turnuvalarda çokça tüketildiği bilinmektedir (Paker, 1998).

Kafein: Kafein kullanımının zihinsel süreçleri uyardığı ve sabahları tercih edilmesi gerektiği düşüncesi yaygındır. Yapılan araştırmalarda kafein tüketen sporcuların performanslarını daha uzun süre koruyabildikleri görülmüştür. Bu durum, kafeinin serbest yağ asitlerini etkilemesi ve oksijenli solunumda yağ asitlerinin karbonhidratlardan daha önce tercih edilmesidir. Ergojenik etki sonucu enerji kaynağı olarak glikojen kullanımı azalır. Enerji kaynağı olarak yağların tercih edilmesi, kaslarda glikojen kullanılması sonucu oluşan yorgunluk belirtilerinin daha geç ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Ersoy, 1998).

Kafein, yorgunluk belirtilerini geciktirerek performansın daha uzun süre yüksek düzeyde kalmasına **katkı** sağlamaktadır. Bununla birlikte kafein ve tanin gibi maddelerin diüretik etkileri de vardır. Suyun geri emilimini azaltan bu durum, dehidrasyon tehlikesini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca demir emilimini azaltan etkileri, sporcular açısından kafeinli içeceklerin tercih edilmesini azaltmaktadır (Ersoy, 1998).

2.2.16. Egzersiz Öncesi Beslenme

Egzersiz öncesi beslenme şekilleri, sporcuların durumuna ve spor dallarına göre değişiklik göstermektedir. Sporcular beslenme konusunda bilgi sahibi olarak, egzersiz öncesi beslenme için uygun besinleri seçebilirler. Spor dalındaki hareket tarzlarına göre sindirim sisteminde görevli organların etkileneceği durumlar göz

önüne alınarak besin tercihi yapılmalıdır. Daha az hareket gerektiren sporlarda egzersiz öncesi beslenme etkileri daha az görülürken, koşu ve hareket bakımından uzun süreli performans gerektiren sporlarda sindirim sisteminde problemler yaşanabilmektedir. Egzersiz öncesi beslenmede protein ve yağ bakımından yoğun yiyeceklerin tercih edilmesi, mide ve bağırsak hareketleri kısıtlanacağından mide problemleri görülebilir. Egzersiz öncesi besin tercihi yaparken daha önceki sporcuların tercihleri araştırılmalı ve düşük yağlı besinler tercih edilmelidir (Pehlivan, 2005). Karbonhidrat bakımından zengin besinlerin egzersizden 1-2 saat öncesinde tüketilmesi, kolay sindirilebilir özelliğinden dolayı performansa olumsuz etkisi gerçekleşmez. Ayrıca kandaki glikoz seviyesinin artması, enerji ihtiyacının daha hızlı karşılanmasında önemli rol oynar (Fox ve ark., 1999).

Dayanıklılık gerektiren ve uzun süreli spor dallarında glisemik endeksi düşük besinlerin tercih edilmesi gereklidir. Mercimek, yoğur ve fasulye iyi birer seçenek olarak karşımıza çıkmaktadır. Egzersizden önce tüketilen kolay sindirilebilir besinler, enerji kaynaklarının daha uzun süre aktif kalmasını sağlar. Ancak egzersiz öncesi tüketilen glisemik endeksi yüksek besinler, kan şekerini çok hızlı yükseltip hızlı düşürmekte ve yorgunluk, güç kaybı ve baş dönmesi gibi etkileri ortaya çıkmaktadır (Pehlivan, 2005).

Egzersiz öncesi, farklı yemeklerin tercihi risklidir. Vücudun yemeklere tepkisinin bilinmesi nedeniyle bilinen yemeklerin tüketilmesi önerilmektedir. Egzersiz öncesi sıvı takviyesi, dehidrasyon tehlikesini geciktirecek ve performansın üst seviyelerde kalmasına katkı sağlayacaktır (Pehlivan, 2005).

2.2.17. Egzersiz Sırasında Beslenme

Egzersiz sırasında vücudun dengesinin bozulmaması önemlidir. Terleme yoluyla sıvı kaybedilmekte ve performans sonucu enerji harcanmaktadır. Özellikle uzun süreli egzersizlerde sporcular sıvı ve besin takviyesine ihtiyaç duyarlar. Besin takviyesinin karbonhidrat içerikli olması beklenir. Takviye besin sıvı veya katı halde alınabilir. Sporcuların besinleri alma şekli ve tercih edilecek besinlerin önceden deneyimlenmesi, sporcuları olumsuz sürprizlerden korur. Kandaki glikoz seviyesine

de dikkat edilmeli, gerektiğinde sıvı glikoz ile desteklenerek kontrol altına alınmalıdır. Bu durum egzersiz sonrası toparlanma ve egzersizin olumsuz etkilerinin ortaya çıkmasını engellemektedir (Pehlivan, 2005).

Uzun süreli egzersizlerde terleme yoluyla vücut sıvı kaybetmektedir. Telafi için alınan sıvı miktarı, sindirilebilir miktarı aşmaması gerekir. Sporcular bir saatte yaklaşık 2 litre sıvı kaybeder. Ancak sindirim sistemi bir saatte ancak 800 ml sıvıyı sindirebilir. Bu nedenle saat başına daha fazla miktarda sıvı tüketilmesi, sindirim problemlerine yol açarak sporcunun performansını olumsuz etkiler (Fox ve ark., 1999).

2.2.18. Egzersiz Sonrasında Beslenme

Egzersiz sonrası, glikojen depoları boşalır ve sıvı kaybı yaşanır. Boşalan depoların doldurulması ve kaybolan sıvı miktarının yeniden vücuda kazandırılması sporcu sağlığının korunması adına son derece önemlidir. Eğer kısa bir süre sonra egzersiz tekrarlanacaksa performansın korunması ve geliştirilmesi adına eksikliklerin tamamlanması daha da önemli hale gelir. Yüksek enerji gerektiren egzersiz sonrasında sıvı ve elektrolit telafisi için su tercih edilmesi, olumsuz etkiler ortaya çıkarabilmektedir. Su, kanda bulunan sodyum ve osmolarite seviyesinin düşmesine neden olur. Su ihtiyacı karşılanan vücut, susuzluk hissetmez. Ancak sade su, geri emilen su miktarının düşmesine yol açar. Bu durum idrar miktarını artırır. İdrarla birlikte mineral kaybı da yaşanır. Zaten egzersiz süresince kaybedilen mineral telafi edilmeden daha fazla kayıp oluşur. Çözüm için yüksek enerji gerektiren egzersiz sonrasında az tuzlu sıvıların tüketilmesi, kandaki sodyum seviyesini dengeleyerek idrar atımını önler (Üstdal ve Köker, 1998).

Dayanıklılık gerektiren egzersiz sonrasında kaybedilen maddelerin telafi edilmesi gereklidir. Ancak egzersizden yaklaşık 1 saat sonra beslenilmesi, vücudun dengelenmesi açısından önemlidir. Egzersiz sonrası sıvı gıdaların tüketilmesi, kandaki düşük glikoz seviyesini yükseltmektedir. Ancak egzersizin devamı veya kısa süre sonra tekrarı söz konusu olduğunda, enerji bakımından yoğun ve sindirimi kolay besinlerin tercihi, sporcunun olumsuz etkilerden korunmasına katkı sağlar. Ekmek,

pilav ve makarna gibi karbonhidrat yönünden zengin besinlere ek olarak taze meyve suları sıvı takviyesi olmasıyla birlikte enerji ihtiyacını da karşılar (Fox ve ark., 1999).

2.2.19. Sporcularda Enerji Gereksinimleri ve Bunları Etkileyen Faktörler

Sağlıklı bir birey, günde yaklaşık 2500 kcal enerji tüketir. Günlük işlerin yoğunluğu veya ağır olması, tüketilen enerji miktarını artırır. Sporcular ise spor dalına ve süresine göre değişmekle birlikte günlük yaklaşık 6000 kcal enerji tüketir (Brouns ve Salis, 1986).

Sporcular açısından bakıldığında aynı spor dalındaki sporcular antrenman programlarının süresi ve yoğunluğuna göre farklı miktarlarda enerji tüketirler. Kısa hafif antrenmanlarda daha az enerji ihtiyacı oluşurken, yoğun ve uzun antrenmanlarda enerji ihtiyacı 2-3 katına kadar çıkabilmektedir (Paker, 1991).

Enerji tüketiminin en düşük olduğu branşlar arasında bayan jimnastik ve bale ile güreş, en yüksek olduğu gruplar arasında ise dayanıklılık spor dalları gelmektedir. Özellikle bisiklet ve triatlon sporlarında sporcular bazen haftalarca günde 8 saat antrenman yapmaktadır. Bu gibi durumlarda enerji tüketimi bazal metabolizmanın 8 katı artabilmektedir. Sporcuların enerji gereksinimlerini etkileyen faktörler; antrenman dışı koşullar, spor biçimi, antrenman kapsamı, antrenman yoğunluğu, antrenman formu, yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, kas kitlesi, yağ yüzdesi, hastalık, sakatlık, iklim koşulları ve gıdaların termik etkisi olarak sıralanabilir (Erp-Boart ve Saris, 1989).

2.3. Enerji ve Enerji Sistemleri

İş yapabilme yeteneği, enerji olarak ifade edilmektedir. İnsanlar, yaşamsal fonksiyonlarını devam ettirebilmek için ihtiyaç duydukları enerjileri besinler yoluyla alırlar. Besinler yoluyla vücuda giren enerji, kimyasal tepkimeler sonucu

kullanılabilir hale dönüşür (Ergen, 2002). İnsan vücudu ihtiyacı olan enerjiyi hemen kullanır. Fazlalık olan enerji yağ şeklinde daha sonra kullanılmak üzere depolanır (Günay ve Cicioğlu, 2001).

Vücudun tüm fonksiyonları enerji tüketmektedir. Egzersiz sırasında sporcuların kasları enerji kullanmakta, hareketlerin artması ve hızlanması, daha fazla enerji tüketilmesine neden olmaktadır. Kullanılan enerjinin telafi edilmemesi, hareketlerin yavaşlamasına ve zamanla durmasına yol açar (Ersoy, 1995).

Sporcuların fiziksel hareketleri bazı metabolik sistemlere bağlıdır (Günay ve Cicioğlu, 2001):

1. Fosfojen Sistem
2. Anaerobik glikolizis
3. Aerobik glikolizis

2.3.1. ATP-CP (Fosfojen Sistem)

Kas hücrelerinde kreatin fosfat (CP) bulunmaktadır. Yüksek enerji bağı sayesinde parçalanarak kreatin fosfat, yüksek seviyede enerji sağlar. ATP sentezi için gerekli bu enerji, sporcuların çok kısa süreliğine çok yüksek enerji ihtiyaçlarının ortaya çıktığı durumlarda kullanılır (Ergen, 2002).

2.3.2. Laktik Asit Sistemi (Anaerobik Glikolizis)

İnsan vücudu, yeterli oksijenin bulunmadığı durumlarda enerji ihtiyacını karşılamak için glikozu parçalar. Glikoz parçalanınca ortaya çıkan 2 mol ATP, enerji olarak vücut tarafından kullanılır. Ancak oluşan 2 pürivik asit molekülü, sitrit asit döngüsüne katılması gerekirken, oksijen eksikliğinden dolayı döngüye giremez. Döngüye giremeyen pürivik asitler laktik asite dönüşür. Oksijensiz ortamda gerçekleştiğinden anaerobik glikolizis adını alan süreç, aynı zamanda son ürün olarak laktik asit oluşturduğundan laktik asit sistemi olarak da bilinmektedir (Günay ve Cicioğlu, 2001).

2.3.2. Aerobik Sistem

Karbonhidrat ve yağlardan elde edilen glikoz molekülleri, oksijenli ortamda parçalanır. Sistem anaerobik sistemin devamı şeklinde açıklanabilir. 2 pürüvik asit, oksijenli ortamda sitrit asit döngüsüne girerek karbondioksit ve su oluşuncaya kadar parçalanır. 35 mol ATP ile birlikte anaerobik sistemden elde edilen 3 mol ATP ile birlikte toplam 38 mol ATP üretilmiş ve enerji tüketimi için hazırlanmış olur. Bu sistemde yorgunluğa yol açan laktik asit birikmez (Günay ve Cicioğlu, 2001).

2.4. Diyet ve Kilo Kontrolü

Sporcular, spor dalına, fiziksel durumlarına ve antrenman programlarına göre ihtiyaç duyacakları enerjiyi temin edecek besinleri tüketmelidirler. Diyet, sporcunun sıvı ve besin ihtiyacına göre farklı şekillerde uygulanabilmektedir (Ersoy, 1998).

Sporcu diyetleri, antrenman veya müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında ihtiyaç duyulacak enerji ve besin maddeleri için uygulanan beslenme programıdır. Sporcular, kendilerine uygun diyetlere uyarak sağlıklı olmaya ve yüksek performans sergilemeye çalışırlar. Sporcu başarısının belirlenmesinde genetik yapı ve antrenman programlarıyla birlikte uygulanan diyet programının önemli rol üstlendiği bilinmektedir (Sağlam, 1993).

Egzersizler sırasında enerji kaynağı olarak öncelikle karbonhidratlar kullanılmaktadır. Diyet programlarıyla önceliğin yağ depolarına geçmesi amaçlanabilmektedir. Ancak araştırmalar sonucunda yağ depolarının diyetten etkilenmediği, sadece düzenli egzersizlerden etkilendiği görülmüştür. Düzenli gerçekleştirilen egzersizler, zamanla enerji kaynağı olarak yağın öne geçmesinde etkili olmaktadır. Bu nedenle karbonhidratı az proteini yüksek düzeyde tüketmeyi sağlayan diyetlerin yağ yakımını hızlandırmadığı, hatta etkilemediği söylenebilir. Ancak yağ ve kolesterol yönünden yüksek içerikli diyetlerin sağlık problemleri ortaya çıkaracağı bilinen bir gerçektir (Ersoy, 1998).

Araştırma sonuçlarına göre sporcuların kendilerini ani kilo değişimlerinden korumaları, kilo kaybı için yavaş ve sadece yağlardan kayıp olacak şekilde diyet ve

program uygulamaları sağlık açısından son derece önemlidir. Kilodaki ani düşüş veya artış, performansı olumsuz etkilemektedir. Sporcuların müsabaka için istenen kiloya düşmeleri konusunda en az 2 aylık bir süreye ihtiyaçları olmaktadır (Sağlam, 1993).

Düşük kalorili diyetlerin uygulanması sonucu kilo kayıplarının gerçekleştiği görülmektedir. Ancak fiziksel hareketlerdeki artışlardan kaynaklanan kilo kayıplarında, kaybın daha çok yağlı kütlede gerçekleştiği tespit edilmiştir. Düşük kalorili diyetlerde ise kaybın en az yarısının yağsız kütlede gerçekleştiği görülmüştür. Ancak düşük kalorili diyetlerin fiziksel aktivitelerle desteklendiği durumlarda istenen hedeflere daha kolay ulaşıldığı ve program sonunda kilonun daha kolay korunabildiği gerçeği, sporcuların dikkat etmesi gereken uyarılar arasında yer almaktadır (IOC, 1996).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sürecinde kullanılan model, araştırmanın evren ve örnekleme, bulguların elde edilmesi için kullanılan veri toplama araçları ile elde edilen verilerin analizi ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

3.1. Veri Toplama Araçları

Verilerin elde edilmesinde; Balıkesir ilinde yer alan basketbol, futbol ve güreş sporu yapan amatör sporcuların beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlayan, toplam 67 sorudan oluşan anket kullanılmıştır. Bu çalışmada, sporculara beslenme alışkanlıkları, sağlık durumları, beslenme bilgileri ve diyet uygulamaları konularındaki durumlarını tespit etmek amacıyla önceki bilimsel çalışmalardan (Sürücüoğlu, 1996; Pulur, 2001; Süel, 2006; Öztürk, 2006; Bayrakdar, 2008) yararlanmak suretiyle oluşturulmuş anket formları uygulanmıştır. Anket, araştırmanın amacına uygun olarak araştırmacı ve uzmanı tarafından basketbol, futbol ve güreş spor dalına uygun olarak düzenlenmiş ve veri toplama aracı olarak çalışma grubuna uygulanmıştır. Sporculara öncelikle bilgilendirmeler yapılmış, daha sonra uygulama gerçekleştirilmiştir. Anket, beş ana bölümden oluşurken, 1. kişisel bilgiler kısmı 12, 2. sağlık bilgisi kısmı 9, 3. beslenme alışkanlıkları kısmı 24, 4. beslenme bilgisi kısmı 16 soru ve 5. diyet uygulama kısmı 5 olmak üzere toplam 67 soru, anketler aracılığıyla sporculara iletilmiştir.

3.2. Çalışmanın Yöntemi

Bu çalışmada, Balıkesir ilinde amatör ve profesyonel liglerde futbol, basketbol ve güreş yapan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini incelemektir.

3.3. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Balıkesir ili 2018 - 2019 sezonu basketbol, güreş ve futbol branşlarındaki tüm sporculardan oluşturulmuş, örnekleme ise basketbol, güreş ve futbol olmak üzere toplamda 180 sporcudan sağlanan verilerle sınırlıdır.

3.4. Verilerin Toplanma Süreci

Araştırmaya katılan Balıkesir ili basketbol, güreş ve futbol branşına ait sporculara, 2018-2019 sezonu içinde antrenmana başlamadan dağıtılıp anket uygulaması yapılmadan önce, yönergeyle birlikte bir açıklama yapılarak uygulanmıştır.

3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Analiz Edilmesi

Araştırma sonuçları, betimsel istatistikler şeklinde sunuldu ve elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış, farklı kategorilerde yer alan sporcular arasındaki farkları bulmak için ki-kare testi uygulanmıştır. P değerinin 0.05'ten küçük olduğu durumlarda gruplar arasında fark anlamlı kabul edilmiştir. Sonuçlar; %95 ve %99 güven aralığında, anlamlılık $p<0,05$ ve $p<0,01$ düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırmanın amacına uygun olarak toplanan veriler, istatistiksel paket programı IBM SPSS Statistics 20,0 ile değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen nitel verilere yer verilmiştir.

4.1. Sosyo- Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Yapılan araştırmada sporcuların demografik özellikleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.1. Sosyodemografik özelliklere ilişkin verilerin dağılımı (n=180)

Değişken		Sayı	%
Yaş	16-21	57	31.7
	22-27	66	36.7
	28-33	40	22.2
	34-39	14	7.8
	40 ve üzeri	3	1.7
Vücut Ağırlığı	59 kg ve altı	9	5.0
	60-69 kg	32	17.8
	70-79 kg	68	37.8
	80-89 kg	56	31.1
	90-99 kg	15	8.3
Boy	1.50cm -1.65 cm	7	3.9
	1.66 cm -1.91cm	170	94.4
	1.92 cm ve üzeri	3	1.7
Medeni Durum	Bekar	149	82.8
	Evli	31	17.3

Tablo 4.1. Sosyodemografik özelliklere ilişkin verilerin dağılımı (Devam)

Değişken		Sayı	%
Eğitim Düzeyi	İlkokul mezunu	6	3.3
	Ortaokul mezunu	15	8.3
	Lise mezunu	84	46.7
	Önlisans mezunu	6	3.3
	Lisans mezun	68	37.8
	Lisansüstü	1	0.6
Spor Branşı	Basketbol	60	33.3
	Güreş	60	33.3
	Futbol	60	33.3
Lisanslı Sporcu	Evet	155	85.6
	Hayır	25	13.9
Lisanslı Sporcu Yılı	Yok	23	12.8
	0-3 yıl	8	4.4
	4-7 yıl	58	32.2
	8 yıl ve üzeri	91	50.6
Statü (Branş)	Amatör	120	66.7
	Profesyonel	60	33.3
Aylık Gelir	2000 TL ve altı	115	63.9
	2001-3500 TL	32	17.8
	3501-5000 TL	12	6.7
	5000 TL ve üzeri	21	11.7
Oturlan Yer	İl	101	56.1
	İlçe	75	41.7
	Belde	3	1.7
	Köy	1	0.6
Kalınılan Yer	Ailemle evde	127	70.6
	Yurt	4	2.2
	Apart, pansiyon vb.	7	3.9
	Arkadaşlarımla evde	19	10.6
	Yalnız evde	23	13.2

Tablo 4.1. 'i incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların % 36.7'sinin 22-22-27; % 31.7 'sinin 16-21, % 22.2 'sinin 34-39, % 7.8 'si 34-39, % 1.7'sinin de 40 yaş ve üzeri olduğu, sporcuların % 37.8 'si 70-79 kg, % 3.,1 'i 80-89 kg, % 17.8 'si 60-69 kg, % 8.3'ü 90-99 kg, % 5 'si 59 kg ve altında; % 94.4 'ü 1.66-1.91 cm, % 3.9 'u 1.50-1.65 cm, % 1.7 'si 1.92 cm ve üzeri boya sahiptir. Sporcuların % 82.8 'si bekar, % 17.3'ü evlidir. Sporcuların eğitim düzeylerine bakıldığında % 6.7 'sinin lise mezunu, % 37.8 'sinin lisans mezunu, % 8.3 'ünün ortaokul mezunu, % 3.3'ünün ilkokul mezunu ve yine % 3.3'ünün lisansüstü mezun olduğu belirlenmiştir. Sporcuların % 33.3 'ü basketbol, % 33.3 'ü güreş, % 33.3'ü futbol branşıyla ilgilendiği, % 85.6 'sının lisanslı sporcu, % 13.9'unun lisansız olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların % 50.6'sının 8 yıl ve üzerinde, % 32.2'sinin 4-7 yıldır lisanslı sporcu olduğu, % 12.8 'sinin lisansı olmadığı, % 4.4'nün 0-3 yıldır lisanslı olduğu; Sporcuların % 66.7 'si amatör sporcuken, % 33.3'ü profesyonel sporcudur. Sporcuların % 63.9'u 2000 TL altında gelire sahipken, % 17.8'si 2001-3500 TL, % 6.7'si 3501-5000 TL arası gelire sahiptir. Sporcuların % 56.1 'i ilde, % 41.7 'si ilçede, % 1.7 'si belde, % 0.6'sı köyde yaşamaktadır. Sporcuların % 70.6'sı ailesiye ile birlikte yaşarken, % 13.2 'si yalnız başına evde, % 10.6'sı arkadaşlarıyla birlikte evde, % 3.9 'u apartta, % 2.2'si yurttta yaşamaktadır.

4.2. Kişisel Branşlara Göre Eğitim Durumları

Tablo 4.2. Kişisel branşlara göre eğitim durumları

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		X ²	p
	N	%	N	%	N	%		
İlkokul	1	1.84	4	6.7	1	1.8	38.024	0.000
Ortaokul	0	0	12	20	3	5		
Lise	21	35	29	48.3	34	56.7		
Önlisans	2	3.4	3	5	1	1.8		
Lisans	35	58	12	20	21	34.7		
Lisans üstü	1	1.8	0	0	0	0		

Tablo 4.2 'de araştırmaya katılan sporcuların eğitim düzeylerinin branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 38.024$; $p < 0.05$).

Tablo 4.3. Sporcuların aylık gelirleri

Değişken	N	%	X^2	p
0-2000	115	63.8	149.644	0.000
2001-3500	32	17.7		
3501-5000	12	6.6		
5000 +	21	11.9		

Tablo 4.3'de araştırmaya katılan sporcuların aylık gelirlerine bakıldığında çoğunluğun ($n=115$) 0-2000 TL arası gelire sahip olduğu görülmektedir. Sporcuların aylık gelirleri arasında gözlenen fark anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 149.644$; $p < 0.05$).

Tablo 4.4. Sporcuların branşlarına göre sigara içme durumları

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		X^2	p
	N	%	N	%	N	%		
Evet	20	33.3	2	3.3	2	3.3	32.961	0.000
Hayır	40	66.7	58	96.3	58	96.3		

Tablo 4.4 'de araştırmaya katılan sporcuların sigara içme durumlarının branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 32.961$; $p < 0.05$).

Tablo 4.5. Spor branşlarına göre sağlık üzerine yazılmış yazıları okuma

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		X ²	p
	N	%	N	%	N	%		
Evet	23	38,3	35	58,3	26	43,3	6.775	0.148
Hayır	37	61,7	25	41,7	34	56,7		

Tablo 4.5 'te araştırmaya katılan sporcuların sağlık üzerine yazılmış yazıları okuma durumlarının branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2 = 6.775$; $p > 0.05$).

Tablo 4.6. Sporcuların ikamet ettikleri yerler ile yiyeceklerin sağlıklı olmasına dikkat edilmesi

Değişken	Evet		Hayır		X ²	p
	N	%	N	%		
Aile ile	109	68.5	18	85.7	5.451	0.363
Yurtta	3	1.8	1	4.8		
Apartta	7	4.4	0	9.5		
Arkadaşlarıyla	17	10,7	2	0		
Yalnız evde	23	14.6	0	0		
Toplam	159	100	21	100		

Tablo 4.6'da araştırmaya katılan sporcuların yiyeceklerin sağlıklı olmasına dikkat etme durumlarının ikamet ettikleri yer değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2 = 5.451$; $p > 0.05$).

Tablo 4.7. Sigara içme durumuna göre sağlığını etkileyen faktörler

Değişken	Evet		Hayır		X ²	p
	N	%	N	%		
Beslenme alışkanlığı	18	72	105	67.7	9.410	0.949
Sigara kullanımı	3	12	7	4.5		
Vücut ağırlığı	0	0	3	1.9		
Çevresel	0	0	13	8.4		
Fiziksel aktivite	1	4	12	7.7		
Alkol	0	0	1	0.6		
Stres	0	0	5	3.2		
Genetik yapı	2	8	5	3.2		
Aile yaşam tarzı	1	4	2	2.8		
Toplam	25	100	155	100		

Tablo 4.7 'de araştırmaya katılan sporcuların sigara içme durumlarının sağlığını etkileyen faktörler değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2 = 9.410$; $p > 0.05$).

Tablo 4.8. Spor branşlarına göre karbonhidrat düzenlemesi

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		X ²	p
	N	%	N	%	N	%		
Evet	48	80	45	75	27	45	19.350	0.000
Hayır	12	20	15	25	33	55		
Toplam	60	100	60	100	60	100		

Tablo 4.8 'de araştırmaya katılan sporcuların karbonhidrat düzenlemesi bilgilerinin branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 19.350$; $p < 0.05$).

Tablo 4.9. Sporcu branşlarına göre ev dışında yemek yeme durumları

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		X ²	p
	N	%	N	%	N	%		
Evet	60	100	58	96.6	59	98.4	4.045	0.400
Hayır	0	0	2	3.4	1	1.6		
Toplam	60	100	60	100	60	100		

Tablo 4.9 'da araştırmaya katılan sporcuların ev dışında yemek yeme durumlarının branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 4.045$; $p > 0.05$).

Tablo 4.10. Sporcuların branşlarına göre fastfood tüketimi

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		X ²	p
	N	%	N	%	N	%		
Her gün	3	5	1	1.6	3	5	19.279	0.037
Sık sık	2	3.3	8	13.4	3	5		
Bazen	33	55	25	4.6	24	40		
Nadiren	22	36.7	22	36.7	30	50		
Asla	0	0	4	6,7	0	0		
Toplam	60	100	60	100	60	100		

Tablo 4.10 'da araştırmaya katılan sporcuların fastfood tüketimlerinin branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 19.279$; $p < 0.05$).

Tablo 4.11. Sporcuların oturdukları yer ile bir gündeki spor yapma süreleri

Değişken	1 saat	2 saat	3 saat	4 saat	5 saat +	Toplam	%	X ²	p
İl	1	58	36	4	2	101	56	23.664	0.071
İlçe	2	52	15	4	2	75	41.6		
Belde	1	2	0	0	0	3	1.6		
Köy	0	0	1	0	0	1	0.8		
Toplam	4	112	52	8	4	180	100		

Tablo 4.11 'de Araştırmaya katılan sporcuların bir gündeki spor yapma sürelerinin oturdukları yer değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2 = 23.664$; $p > 0.05$).

Tablo 4.12. Sporcuların beslenme ile ilgili bilgileri ile beslenme eğitimi karşılaştırılmaları

Değişken	Evet		Hayır		X ²	p
	N	%	N	%		
Evet	25	62.5	35	25	33.517	0.000
Hayır	15	37.5	91	65		
Fikrim yok	0	0	14	10		
Toplam	40	100	140	100		

Tablo 4.12 'de araştırmaya katılan sporcuların beslenme konusundaki bilgilerinin beslenme eğitimi alma değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 33.517$; $p < 0.05$).

Tablo 4.13. Sporcu branşlarına göre kalori ihtiyacı bilgileri

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		Toplam	X ²	p
	N	%	N	%	N	%			
1000-2000	3	5	11	18.3	4	6.7	18	16.977	0.002
2001-3000	36	60	25	41.7	45	75	106		
3001-5000	21	35	24	40	11	18.3	56		
Toplam	60	100	60	100	60	100	180		

Tablo 4.13 'te araştırmaya katılan sporcuların kalori ihtiyacı bilgileri branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 16.977$; $p < 0.05$).

Tablo 4.14. Branşlara göre sporcuların gerek duyduğu iki mineral

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		X ²	p
	N	%	N	%	N	%		
Sodyum Demir	1	1.6	2	3.33	2	3.3	22.417	0.013
Potasyum İyot	10	16	6	10	21	35		
Kalsiyum Demir	49	81.8	52	86.7	34	56.6		
Fosfor Magnezyum	0	0	0	0	1	1.8		
Magnezyum Bakır	0	0	0	0	2	3.3		
Toplam	60	100	60	100	60	100		

Tablo 4.14 'te araştırmaya katılan sporcuların gerek duyduğu minerallerin branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 22.417$; $p < 0.05$).

Tablo 4.15. Sağlıklı beslenme durumu ile vücudun enerji besin maddeleri

Değişken	Evet		Hayır		X ²	p
	N	%	N	%		
Karbonhidrat	60	49.5	29	49	7.227	0.512
Yağ	41	33.8	15	25.5		
Protein	15	12.3	14	23.7		
Vitamin	2	2	0	0		
Mineral	3	2.4	1	1.8		
Toplam	121	100	59	100		

Tablo 4.15 'de araştırmaya katılan sporcuların sağlıklı beslenme durumlarının vücudun enerji besin maddeleri değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2 = 7.227$; $p > 0.05$).

Tablo 4.16. Sporcu branşlarına göre kilolu olup olmadıkları

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		X ²	p
	N	%	N	%	N	%		
Evet	5	8	3	5	3	5	11.325	0.023
Hayır	50	84	57	95	57	95		
Fikrim yok	5	8	0	0	0	0		
Toplam	60	100	60	100	60	100		

Tablo 4.16 'da araştırmaya katılan sporcuların kilolu olup olmadıklarının branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 11.325$; $p < 0.05$).

Tablo 4.17. Sporcu branşlarına göre kilo verme isteği

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		X ²	p
	N	%	N	%	N	%		
Evet	7	11.6	9	15	2	3.3	23.117	0.000
Hayır	43	71.7	50	83.3	58	96.7		
Fikrim yok	10	16.7	1	1.7	0	0		
Toplam	60	100	60	100	60	100		

Tablo 4.17 'de araştırmaya katılan sporcuların kilo verme isteklerinin branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2 = 23.117$; $p < 0.05$).

Tablo 4.18. Sporcuların branşlarına göre zayıflamak için uygulanan diyet şekilleri

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		X ²	p
	N	%	N	%	N	%		
Yapmadı	58	96.6	52	86.8	58	96.7	14.429	0.154
Kalorili diyet	1	1.7	2	3.3	2	3.3		
Karbonhidrat-Protein	0	0	2	3.3	2	3.3		
Kan grubu	1	1,7	0	0	0	0		
Detoks	0	0	2	3.3	0	0		
Diğer	0	0	2	3.3	0	0		
Toplam	60	100	60	100	60	100		

Tablo 4.18 'de araştırmaya katılan sporcuların zayıflamak için uygulanan diyet şekillerinin branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2 = 14.429$; $p > 0.05$).

Tablo 4.19. Diyet yapan sporcularımızın diyet önerisi

Değişken	Basketbol		Güreş		Futbol		X ²	p
	N	%	N	%	N	%		
Doktor	1	50	1	12.5	2	16.7	10.629	0.224
Diyetisyen	1	50	1	12.5	3	25		
Kendim	0	0	2	25	5	41.6		
Diğer	0	0	2	25	2	16.7		
Toplam	2	100	6	100	12	100		

Tablo 4.19 'da araştırmaya katılan sporcuların diyet önerilerinin branş değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2 = 10.629$; $p > 0.05$).

5. TARTIŞMA

Ankete katılan sporcuların, kişisel bilgileri, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgisi ve diyet uygulama durumlarına göre değerlendirilmiştir.

Bu çalışma, amatör ve profesyonel basketbol, güreş ve futbol liglerinde oynayan sporcularda beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

Sporcular, belirledikleri amaçlara ulaşmak için öncelikle fiziksel olarak sağlıklı ve güçlü olmak durumundadırlar. Yüksek performans ancak sağlıklı bir vücuda sahip sporcu tarafından sergilenebilir. Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için dengeli, düzenli ve yeterli beslenmeye dikkat etmek, sporcuların dikkat etmesi gereken hususlar arasında yer almaktadır.

Sporcular, ilgilendikleri dallar farketmeksizin sağlıklı ve doğru beslenmelidirler. Artan rekabet, sporcuların antrenman programlarını daha yoğun ve uzun süreli hale getirmiştir. Müsabaka ve antrenmanlarda kaybedilen güç ve performansın telafi edilmesi için uygun beslenme programlarına sahip olmaları gereklidir. Futbol, basketbol ve güreş sporlarında müsabaka ve antrenmanlarla birlikte beslenmenin önemi sürekli ortaya çıkmaktadır. Dengeli ve yeterli beslenme performansına olumlu katkı yaparken, sağlıksız beslenen sporcularda performans kayıpları görülmekte, fiziksel güç kaybının yanında motivasyon sorunları da belirmektedir. Enerji ve sıvı ihtiyacının doğru hesaplanması, müsabaka veya antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında uygun diyet programlarının uygulanması, sporcular, antrenörler ve sporcu yakınlarının amaçlara ulaşabilmesinde kilit rol oynamaktadır.

Egzersiz öncesi beslenme programlarında, karbonhidrat bakımından zengin ve protein ihtiva eden besinlerin tercih edilmesi, güç ve dayanıklılık kazanılmasına katkı sağlar. Proteinin diğer enerji besin öğelerine göre miktar olarak daha fazla alınması gerekmektedir. Ancak müsabaka öncesinde protein miktarı son 4 gün öncesinde azaltılıp karbonhidrat bakımından zengin besinler tüketilmelidir. Bu karbonhidrat depolarını doldurmamızı sağlamaktadır.

5.1. Kişisel Bilgiler

Araştırmaya katılan amatör ve profesyonel basketbol, güreş ve futbolcuların yaş ortalamaları ağırlıklı olarak basketbol 22-27 yıl, güreş 16-21 yıl ve futbol branşındakilerin 16-25 yıl olarak tespit edilmiştir. Amatör ve profesyonel basketbol, güreş ve futbolcuların, basketbol branşından % 58'i lisans, güreş branşının % 48.3'ü lise, futbol branşının ise % 56.7'i lise düzeyinde eğitim seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Amatör ve profesyonel basketbol, güreş ve futbolcuların % 63.8'inin aylık gelir ortalamaları 2000 tl altında gözlenmiştir. Araştırmaya alınan sporcuların amatör statüde % 39.2'si basketbol ve futbol branşında, profesyonel statüde ise % 56.6'sı Güreş branşlarındadır. Test istatistiğine göre sporcularımızın % 56'sı il merkezinde, % 0.8'i köyde ikamet etmektedir. Yapılan istatistik sonucu il merkezlerinde ve ilçelerde ikamet eden sporcularımızın çoğunluğunun günde iki saat spor yaptıkları tespit edilmiştir

5.2. Sağlık Bilgileri

Güreş ve futbol branşları arasında sigara kullanımı açısından bir fark görülme de basketbol branşında sigara kullanma oranı % 33.3 gözlenmiştir. Sporculardan sigara kullanmayanların % 67.7'si, sigara kullananların % 72'si beslenme alışkanlığının sağlığı etkileyen faktör olarak görmüşlerdir. Diğer faktörlerde ise sigara kullanmayan sporcuların alkol, stres, vücut ağırlığı faktörlerinin sağlığı etkileme olasılığını düşünmedikleri tespit edilmiştir. Araştırmaya alınan

sporcuların sağlık üzerine yazılan okuma oranına evet diyen % 58.3 oranında güreş grubu sporcular tespit edilmiştir.

5.3. Beslenme Alışkanlıkları

Araştırmaya alınan sporcuların aile ile yaşayanların % 68.5'i yiyeceklerin sağlıklı olmasına dikkat ederim dedikleri tespit edilmiş olup bunun aksine etmem diyen sporcularında aileleriyle yaşayanlar olduğu tespit edilmiştir. Sporculardan basketbol branşının % 100', güreş branşı % 96.6'sı ev dışında yemek yedikleri tespit edilmiştir. Araştırmaya alınan sporculardan basketbol branşının % 55'i, güreşçilerin % 41.6'sı bazen fastfood tüketirken futbolcuların % 50'si nadiren tüketmektedir. Bunun yanı sıra fastfood asla tüketmem diyen toplamda % 6.7 oranında sporcu görülmektedir.

Arslan (2018), 12-18 yaş arası güreş ve judo branşı sporcularının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması için 150 sporcunun katılımıyla yaptığı çalışmada judo branşı sporcularının % 68'i, güreş branşı sporcularının ise % 90.6'sı güne mutlaka kahvaltı ile başladıklarını belirtmiştir. Judo branşı sporcularının % 72'si, güreş branşı sporcularının ise % 66.6'sının günde ortalama 2-4 oğn yemek yedikleri; judo branşı sporcularının % 72'sinin güreş branşı sporcularının % 94.6'sının antrenman öncesi ve sonrasında beslenmelerine dikkat ettikleri tespit edilmiştir. Yücel (2017), hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarını incelemek için 130 sporcunun katılımıyla yaptığı çalışmada, sporcuların yaklaşık %70'inin üç ana oğn tükettiği belirtilmiştir. Sporcuların %70'inin beslenmelerine dikkat ettikleri, % 55.4'ünün günlük alması gereken kaloriyi antrenörü veya arkadaş çevresi ile birlikte hesapladığı görülmüştür. Ayrıca spocuların % 80.8'inin antrenman veya müsabakadan önce veya sonra sıvı alımına dikkat ettikleri, % 78.5'inin düzenli şekilde destekleyici ürünler kullanmadıkları tespit edilmiştir. Mengi (2016), sporcularda beslenme alışkanlıkları, duygu durumu ve performans arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 127 sporcunun katılımıyla yaptığı araştırmada, kadın sporcuların % 38.1 'inin ana oğn atladığı ve sporcular arasında besin destek ürünü

kullanımının %55.1 olduğu bulunmuştur. Sonuçların araştırma sonuçlarını desteklediği görülmektedir.

5.4. Beslenme Bilgisi

Yapılan araştırmada sporcuların beslenme ile ilgili bilgileri yeterli olduğunu söyleyenlerin % 62.5'i beslenme ile ilgili eğitim aldıkları, yeterli olmadığını düşünen sporcularında % 65 beslenme ile ilgili eğitim almamışlardır.

Branşlara göre değerlendirme yapıldığında basketbolcuların % 60'ı futbolcularında % 75'i günlük kalori oranını 2001-3000 aralığında aldığını söylemiştir. Sporcu branşları baz alındığında gereksinim duyulan iki mineral sorusuna; güreşçilerin % 86.6'sı kalsiyum-demir, futbolcuların % 35'i de potasyum-iyot demişlerdir. Basketbol ve güreşçilerin bilgi düzeylerine göre futbolcuların düzeyleri zayıf görülmektedir.

Araştırmaya alınan sporcularda basketbolcuların % 80'i, güreşçilerin % 75'i karbonhidrat yüklemesi konusunda bilgi sahibi olduğu görülmektedir. Arslan (2018) çalışmasında sporcuların % 70.6'sı sporcu beslenmesi hakkındaki bilgi durumunu yeterli bulmuştur. Judo branşı sporcularının % 60 ı, güreş branşı sporcularını ise % 65,3'ü bu bilgiyi antrenörden; judo branşı sporcularının % 9.3'ü güreş branşı sporcularının ise % 17.3'ü bu bilgiyi arkadaş ve yakın çevreden aldıklarını belirtmiştir. Arıkan ve arkadaşları (2006), karbonhidrat içerikli besinler konusunda bilgi sahibi olan sporcu oranını % 81 olarak bulmuşlardır. Bilgiç ve arkadaşlarının (2002) çalışmasında da sporcuların % 76 oranında karbonhidratlı besinler hakkında yeterli bilgiye sahip oldukları görülmüştür. Bayraktar'ın (2002) çalışmasında sporcularda genel beslenme bilgisine sahip olma oranı % 57 olarak bulunmuştur. Pulur ve Cicioğlu, (2001), çalışmalarında, sporcuların beslenme bilgisine sahip olanların oranının % 54 olduğu, Atay ve arkadaşlarının (2006) çalışmalarında futbolcuların beslenme bilgisine sahip olanların oranının % 73 olduğu bulunmuştur. Mengi (2016) çalışmasında sporcuların genel beslenme bilgi sorularının % 53.5 'ine, sporcu beslenmesi bilgi sorularının % 71.9'una doğru cevap verdiklerini ifade etmiştir. Bu sonuçların çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Sporcuların sporcu beslenmesi konusunda bilgiyi en çok antrenörlerden (%33.1), en

az diyetisyenlerden (%3.1) edindikleri tespit edilmiştir. Bu sonuçların araştırmadaki bulgularımızla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Ancak Göral ve ark., (2010) ile Abood ve ark., (2006)'nın yaptıkları çalışmada amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin düşük olduğu, sporcu beslenmesi yönünden problemleri oldukları ortaya çıkmıştır. Buda bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bizim çalışmamızda da futbolcuların beslenme bilgisi diğerlerine göre düşük çıkmıştır. Blennerhassett (2019) göre, aşırı dayanıklılık (koşucu, bisikletçi ve triatloncu) sporcularının makul düzeyde bir beslenme bilgisine sahip olduklarını, ancak diğer atletlerde beslenme için beslenme eğitimine ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Sporculara sağlıklı besleniyor musunuz sorusuna evet diyenlerin % 46.5'i, hayır diyenlerin % 49'u vücudun enerji besin maddeleri sorusuna karbonhidratlar yanıtını vermiştir. Yapılan araştırmaya göre güreş ve futbol branşındaki sporcuların % 95'i kilolu olmadıklarını düşünürken, basketbolcuların ise % 84'ü düşünmektedirler.

5.5. Diyet Uygulama Durumu

Araştırmaya alınan sporcularımızdan, futbolcularımızın % 96.7'si kilo vermek kilo vermek istiyor musunuz sorusuna hayır cevabını vermişlerdir, güreşçilerimizin % 83.3'ü, basketbolcularımızın ise % 16.7'si fikrim yok cevabını verirken güreşçilerimizin % 15'i evet cevabını vermiştir. Sporcularımızın futbol branşının % 96.7'si son bir ay içinde diyet yapmazken, basketbolcuların % 96.6'sı, güreşçilerin % 86.8'i diyet yapmamıştır. Diyet yapanlar arasında en çeşitli diyeti yapan güreşçiler olarak gözlenmiştir. Bunlardan kalorili, protein, detoks ve diğer seçenekleri göze çarpmaktadır. Araştırma kapsamına alınan sporcularımızın diyet yaptım cevabına evet diyenlere soruldu. Diyet öneren sorusuna futbolcularımızın % 41.6'sı kendisi, güreşçilerimizin % 50'si kendisi, basketbol branşındakilerin ise % 50'si doktor ve diyetisyen önerisine göre diyet yapmıştır.

6.SONUÇ

Bu bölümde araştırma ile ilgili sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Yapılan tez çalışmasından elde edilen bulgulara göre ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; çalışmaya katılan sporcuların beslenme konusunda büyük oranda bilgiye sahip oldukları, ancak sporcular arasında performansa olumsuz etkileri olan, bağımlılık yapan ve çeşitli hastalıkların sebebi ve tetikçisi olan alkol ve sigara gibi zararlı alışkanlıkların olduğu söylenebilir.

Sporcuların, beslenme bilgilerindeki düzeyin yükseltilmesi adına bilimsel çalışma sonuçlarından faydalanılmalı, spor dallarına uygun eğitim programları hazırlanmalı ve uygulanmalıdır. Yapılacak eğitimler belirli sürelerde tekrar edilmeli ve bilgilerin pekiştirilerek kalıcı olması sağlanmalıdır.

6.2. Öneriler

- Sporcuların performanslarını etkileyen faktörlerin arasında beslenmenin de olduğu ve önemli bir yer tuttuğu bilinmelidir.
- Çalışma futbol, basketbol ve güreş sporcularıyla sınırlıdır. Farklı spor dalları ile tekrar edilerek elde edilen bulguların geçerliliği karşılaştırılabilir.
- Sporculara beslenme bilgisi konusunda çeşitli eğitimler düzenlenmeli, performansa etkisi konusunda bilimsel araştırma sonuçlarından yararlanarak gerekli açıklamalar yapılmalı ve bu eğitimler belirli zaman dilimlerinde tekrar edilmelidir.

- Eđitimin beslenme bilgisi konusunda önemli olduğu dűşünüldüğünde antrenörlerin yalnız uygulamalı olarak değil teorik noktada da sporcuların bilgi düzeylerini geliştirmeleri önerilebilir.

- Bu araştırma daha geniş bir grup ve farklı spor branşlar üzerinde tekrar denenmelidir.

KAYNAKLAR

Abood DA, Black DR, Birnbaum RD. Nutrition Education Intervention for collegefemale athletes. *Journal Nutrition Education Behaviour*, 2004, 36(3):135-137.

Acar G. Boksörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, 2008.

Dinç DA. *Ultrason Fiziği ve İneklerde Reprodüktif Ultrasonografi*, 1. Baskı. Konya, Pozitif Matbaacılık Ltd. Şti., 2008:157.

Akşit MA. *Beslenmeye Giriş*. Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 1991:10.

Anonim. Bebek ve Çocukların Beslenmesi. Beslenme Eğitimi Rehberi. Çeviri: Koçoğlu, M. *Dünya Sağlık Örgütü, (Cenevre)*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayın 1992:91

Dinç DA. *Ultrason Fiziği ve İneklerde Reprodüktif Ultrasonografi*, 1. Baskı. Konya, Pozitif Matbaacılık Ltd. Şti., 2008:157.

Aracı, H. *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara:Nobel Kitapevi, 2006:92-98.

Arıkan B, Şanlıer N. Amatör tenisçilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin saptanması. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla, 2006, *Bildiri Kitapçığı*:428-431.

Arslan A. 12-18 Yaş Arası Güreş ve Judo Branşı Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi, 2018.

Atay E, Kılınç F, Çetinkaya E, Kılıç T. Türkiye yarı finallerine katılan yıldızlar kategorisi ilköğretim okulları futbolcularının beslenme alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla, 2006, *Bildiri Kitapçığı*: 475-477.

Aytekin F. Ankara'da Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler Üzerinde Bir Araştırma. Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 1993.

Ballar M. Beş-Altı Yaş Grubu Çocukları İçin Geliştirilen Beslenme Eğitim Programının Çocukların Beslenme Bilgisine Yemek Yeme Alışkanlık ve Davranışlarına Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 1989.

Baçoğlu, S. ve Baysal, A. Beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi ve davranışlarına etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1987, 16: 35-38.

Baykan S. *Ankara'nın Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylerinde 0-6 Yaş Çocuklarının Gelişim Durumlarının İncelenmesi*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi, 1999:135.

Baysal A. Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1996, 25(1): 21-29.

Bayraktar I. Olimpik Branş Antrenörlerinin Beslenme Tutumlarının Araştırılması (Ankara İl Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2002.

Benardot D. Nutrition For Seriuos Athletes. America:Human Kinetics, 2000:102.

Bıyıklı Y. *Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü ve Bursa Örneği*. İstanbul: C Yayınları Matbaası, 1993:48.

Blennerhassett, C., McNaughton, L. R., Cronin, L., & Sparks, S. A. Development and Implementation of a Nutrition Knowledge Questionnaire for Ultraendurance Athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 2019,29(1), 39-45.

Brouns F, Saris WH. Dietary problems in the case of strenuous exertion. *J Sports Med.*, 1986, 4 (2):74-76.

Bulduk, S. ve Ünver, B. Yetiştirme yurtlarındaki gençlerin beslenme durumları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1991, 20: 35-44.

Bulduk, S. ve Oktar, İ. Adolesan çağında verilen beslenme eğitiminin besin seçimine etkisi. 5. Halk Sağlığı Günleri Beslenme Sorunları ve Yasal Durum (bildiri özeti kitabı), Isparta, 1997.

Clark N. *İçecekler ile ilgili gerçekler*. Spor ve Tıp Dergisi, 1993, 2 (3):8-9.

Corbach DD. *Der Mann aus der Löwengrube: Üus dem Lebenvon Daniel*. Scriba: Oswald Rufeisen. 1993:47

DNPCD. *Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Dieases*. Geneva: Peport of a WHO/FAO Expert Consultation, 2003:159-162

Ergen E. *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2002:85

Ersoy G, Alper R, Kargül A. *Yüzücü Beslenmesi*. Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını, 1987:48.

Ersoy G. Beslenme eğitimi alan ve almayan ilkokul çocuklarının yiyecek seçiminde televizyon reklamlarından etkilenme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1989, 18 (2): 165-175.

Ersoy Y. Ankara İli Mamak İlçesi Ana Çocuk Sağlığı Merkezi'ne Başvuran Annelerin 0-1 Yaş Çocuk Beslenmesi İle İlgili Uygulamaları. Sosyal Bilimler

Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 1989.

Ersoy G. *Sağlıklı Yaşam Spor ve Beslenme*. Ankara, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, 1995:48-50

Ersoy G. Sporculardasağlıklı beslenme alışkanlıklarının önemi. *Spor ve Tıp*, 1996, 4 (6): 9 -14.

Ersoy G. *Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme*. Ankara: Damla Matbaacılık, 1998: 98.

Ersoy G. *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2004:145

FILA. *Yüksek Seviyede Güreş Antrenör Kursu*. Çeviren: Karataş, A. Bulgaristan, 1990:2.

Fox EL, Bowers R, Foss ML. *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri*. Çeviri: Cerit M. Ankara: Bağırğan Yayınevi, 1999:58-59

Günay M, Cicioğlu İ. *Spor Fizyolojisi*. 1. Baskı. Ankara: Gazi Kitapevi, 2001:75

Güneş Z. *Spor ve Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2005:148.

Güneyli U. 4-6 yaş grubu çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen etmenler konusunda bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1988, 17: 36-41

GDND. *Globozalition, Diets and Non Communicable Dieases*, WHO, 2002.

Göral K, Saygın Ö, Karacabey K. Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2011, 8(1): 1375-1391.

HDETPAS, *Health and Development in Europe Through Physical Activity and Sport*. WHO/NMH/NPH/PAH/03.2, WHO, 2003.

Işıksoluğu, M. K. Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1986, 15; 55-70.

İşler H. *Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri El Kitabı*. Niğde: Lazer Ofset Matbaa, 2001:189.

Kayahan Ö, Kuter M, Akkuş H, Gündüz H. Elit takım oyuncularının beslenme alışkanlıkları ve sağlık durumları üzerine bir araştırma. *Spor Hekimliği Dergisi*, 1992, 27: 4-16.

Katarina TB. *Exercise Endocrinology*. America: Human Kinetics, 2003:58.

Karayormuk ÖN. Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2002.

Kavas, A. ve Kavas, A. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi, beslenmeye karşı tutumları ve beslenme durumları üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1985,14; 63-73.

Köse L. *Güreşe Damgasını Vuranlar*. Ankara: Prestij Matbaacılık, Ankara, 1990:660

Lugo M, Sherman WM, Wimer GS, Garle K. Metabolic responses when different form sof car bohy drate energ yareconsum edduring cycling. *J of Sport Nutr.*, 1993, 3: 398-407.

Martin WR, Margherita AJ. Wrestling. *Phys MedRehabil Clin N Am.*, 1999:32: 117-140.

Mengi, Ö. Sporcularda Beslenme Alışkanlıkları, Duygu Durumu ve Performans Arasındaki İlişki. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi, 2016.

Muratlı S, Kalyoncu O, Şahin G. *Antrenman ve Müsabaka*. İstanbul: Ladin Matbaası, 2007:47

Nicholas EK, George JFH, Lawrence LS, David JD. Skeletal muscle fat and carbohydrate metabolism during recovery from glycogen depleting exercise in humans. *J Physiol*, 2003, 548 (3): 919-927.

Paker HS. *Sporda Beslenme*. Ankara: Gen Matbaacılık, 1991:68

Pehlivan A. *Sporda Beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2005:54.

Pehlivan A. *Çocuk ve Genç Futbolcudaki Beslenme*. İstanbul: TFF FGM Futbol Eğitim Yayınları, 2009:145

Pulur A, Cicioğlu İ. Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2001, 1 (2): 44-47.

Sağlam F. Futbolcuların beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 1993, 4(2): 27-34.

Saygılı S, Akben A, Odabaşı Ö. *Formda Kalmak İçin Sağlıklı Beslenme*. İstanbul: Mozaik Yayınları, 2008:79

Sencer E. *Beslenme ve Diyet*. İstanbul: Fatih Gençlik Vakfı Matbaası, 1983:185

Strain JJ. Optimal nutrition. *Proceedings of the Nutrition Society*, 1999, 58: 395-396.

Süel E, Şahin İ, Karakaya M A, Savucu Y. Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 2006, 20 (4):271-275.

Şahin M. *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sportif-Tıbbi-Sosyal Terimler Sözlüğü*. Ankara: Gaziantep Spor Kulübü Yayınları, 2002:89

Tayar M. *Gıda Kimyası*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Yayınları, 1999:105

TFF. <http://www.tff.org/default.aspx?pageID=297>. 28 Şubat 2014.

Türk Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları (TMOK). *Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar*. 1. Baskı. Ankara, 2000:7-9.

Üstdal M, Köker H. Sporda Yüksek Performans Nasıl Kazanılır. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi,1998:98

Yavrucuoğlu H. Isparta Çevresinde Farklı Sosyoekonomik Bölgelerde Yaşayan Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları ve Bunun Büyüme-Gelişme, Hemotolojik Parametreler ve Bunun Eser Elementler Üzerine Etkisi.Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı. Uzmanlık Tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2001.

Yıldıran İ, Bayraktar İ. Antrenörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 2000, 40:21-38.

Yücecan, S., Pekcan, G., Açık, S., Baysan, M., Rakıcioğlu, N., Oguz, N., Karabudak, E., Nursal, B., Eroğlu, G. ve Akal, E. Ankara' da yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin beslenme alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*,1994, 22 (2); 179-194.

Yücel, A.G. Hokey Süper Liginde Oynayan Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Gelişim Üniversitesi, 2017.

Zorba E. *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitim Daire Başkanlığı, 1999:36

Zorba E. *Yaşam Boyu Spor*. İstanbul: Marmara Yayın, 2004:64

http://www.besyo.org./futbol_bilgisi.html 10 Mayıs 2019.

<http://www.saglikbilgileri.net/yetersiz-beslenme.html> 10 Ocak 2018.

<http://www.sportiveturkiye.com/genel/maddeler-halinde-basketbol-hakkinda-bilgi/10Mayıs> 2019.

EKLER

EK-1. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	: Burcu KUŞOĞLULARI
Doğum tarihi	: 30.09.1985
Doğum yeri	: Akhisar/Manisa
Medeni hali	: Bekar
Uyruğu	: T.C.
Adres	: İnönü Mah. 1 Sok. No:7 Kat:5 Daire:7 Akhisar/Manisa
Tel	: 0506 325 36 51
E-mail	: burcum.20@gmail.com
EĞİTİM	
Lise	: AkhisarLisesi (1998-2001)
Lisans	: Balıkesir Üniversitesi BedenEğitimi ve Spor Yüksek Okulu (2012)
Yüksek lisans	: Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, BedenEğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2009– devamediyor)
YABANCI DİL BİLGİSİ	
İngilizce	: Orta derecede

EK-2. BESLENME ARAşTIRMA ANKETİ

Değerli Sporcular;

Bu alışma amatör veya profesyonel erkek sporcuların sağlık bilgi düzeyini, beslenme alışkanlıklarını, beslenme bilgi düzeyini, fiziksel aktivite durumunu, diyet uygulama durumunu belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır.

Anket beş bölümden oluşmaktadır. Genel bilgiler bölümü on iki sorudan oluşmaktadır, diğer bölümlerde ise toplam 55 sorudan oluşan üçlü derecelendirme ölçeği kullanılmıştır. Lütfen size göre en uygun cevabı "X" ile işaretleyiniz. Araştırmamız sonucunda elde edilecek bilgiler, kişisel değerlendirme amacıyla asla kullanılmayacağından isim belirtmemize gerek duyulmamaktadır. Bundan dolayı, istenen bilgileri içtenlikle cevaplamanız, araştırmanın güvenilir ve doğru sonuçlar vermesi açısından çok önemlidir. Araştırmadan elde edilen bilgiler araştırmacıda saklı kalacak, bilimsel amaçlar dışında kullanılmayacaktır.

Sorulara samimi olarak cevap vermenizi rica eder, destekleriniz ve katkılarınızdan dolayı şimdiden çok teşekkür ederiz.

Burcu Kuşoğluları (BESYO Y.L. Öğrencisi)
Balıkesir Üniversitesi

Doç. Dr. Ahmet Şadan Ökmen
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

I-KİŞİSEL BİLGİ SORULARI

1-Yaşınız?

()a- 16-21 ()b- 22-27 ()c- 28-33 ()d- 34-39 ()e- 40 ve üzeri

2-Vücut ağırlığınız?

()a- 59 kg ve altı ()b- 60-69 kg ()c- 70-79kg ()d-80-89kg ()e-90-99kg

3-Boy uzunluğunuz?

()a- 1.50cm -1.65 cm ()b- 1.66 cm -1.91cm ()c-1.92 cm ve üzeri

4-Medeni Durumunuz?

()a- Bekar ()b- Evli

5-Eğitim Durumunuz?

()a- İlkokul mezunu ()b- Ortaokul mezunu ()c- Lise mezunu

()d- Önlisans mezunu ()e- Lisans mezun ()f- Lisansüstü(yüksek lisans/doktora/uzmanlık)

6-Spor Branşınız?

()a- Basketbol ()b- Güreş ()c- Futbol

7-Lisanslı sporcu musunuz?

()a- Evet ()b- Hayır

8-Kaç yıldır lisanslı sporcusunuz?

()a- 0-3yıl ()b- 4-7yıl ()c- 8yıl ve üzeri

9- Bu branşı hangi statüde yapıyorsunuz?

()a- Amatör ()b- Profesyonel

10-Ortalama aylık geliriniz ne kadardır?

()a- 2000 tl ve altı ()b- 2001-3500 tl arası

()c- 3501-5000 tl ()d- 5000 tl ve üzeri

11-Oturduğunuz yer:

()a- il ()b- İlçe ()c- Belde ()d- Köy

12-Nerede kalıyorsunuz?

()a- Ailemle evde ()b- Yurt ()c- Apart, pansiyon v.b.

()d- Arkadaşlarımla evde ()e- Yalnız evde

II.SAĞLIK BİLGİLERİ

1- Doktor tarafından teşhisi konmuş kronik bir hastalığınız var mı?

()a- Evet ()b- Hayır (cevabınız hayır ise 3.soruya geçiniz).

2- Cevabınız evet ise teşhis edilen hastalığınız aşağıdakilerden hangisi/hangileridir? (Birden fazla şıkkı işaretleyebilirsiniz)

()a- Kalp-damar hastalıkları

()b- Şeker hastalığı

()c- Yüksek tansiyon

()d- Kanser

()e- Sindirim sistemi hastalıkları (karaciğer, safra kesesi, mide vb)

()f- Solunum sistemi hastalıkları (akciğer vb)

()g- Ruhsal sorunlar(depresyon, aşırı yeme, kusma, gece yeme vb)

()h- Kas iskelet sistemi problemleri (osteoporoz, eklem ağrıları)

()ı- Endokrin(hormonal) hastalıklar

()i- Vitamin ve mineral yetersizlikleri (Demir, B12 vitamini yetersizlikler vb)

()j- Diğer (belirtiniz).....

3- Sigara içiyor musunuz?

()a- Evet ()b- Hayır

4-Sağlığınızı etkileyen faktörlerden size göre en önemlisi hangisidir?

()a-Beslenme alışkanlığı

()b-Vücut ağırlığı

()c-Sigara içme

()d-Çevresel faktörler

()e- Fiziksel aktivite durumu

()f- Alkol kullanımı

()g-Stres

()h-Genetik yapı

()ı-Aile yaşam tarzı

()i- Hiçbiri

5- Son bir yılda kaç kez hastaneye gittiniz?

()a- Hiç ()b- 0-3 ()c- 4 ve üzeri

6-Sağlık üzerine yazılmış yazıları okur musunuz?

()a- Evet ()b- Hayır

7-Yiyeceklerin sağlıklı olmasına dikkat eder misiniz?

()a- Evet ()b- Hayır

8-Dakikada dinlenme kalp atım sayınız?

()a- 50-69 ()b- 70-89 ()c- 90-109 ()d- 110-129

III-BESLENME ALIŞKANLIĞI İLE İLGİLİ SORULAR

1-Sporcunun başarısı için beslenme önemlidir?

()a-Evet ()b-Hayır

2-Sağlıklı beslendiğinize inanıyor musunuz?

()a- Evet ()b- Hayır

3-Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?

()a- Evet ()b- Hayır

4- Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?

()a- 1 öğün ()b- 2 öğün ()c- 3 öğün ve üzeri

5-Ana öğün atlar mısınız? (cevabınız hayır ise 7.soruya geçiniz)

()a-Evet ()b-Hayır

6- Cevabınız evet ise genelde hangi ana öğünü atlıyorsunuz?

()a- Kahvaltı ()b- öğle yemeği ()c- Akşam yemeği

7- Spor yapma saatiniz yemek durumunuzu etkiliyor mu?

()a- Evet ()b- Hayır

8- Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?

()a- Evet ()b- Hayır (cevabınız hayır ise 10.soruya geçiniz)

9-Sabah kahvaltısında genellikle ne tür besinler tercih ediyorsunuz?

()a- Evde kahvaltı

()b- Dışarıda hazır gıdalar

10- Ev dışında yemek yer misiniz?

()a- Evet ()b- Hayır

11-Alkol kullanıyor musunuz?

()a- Evet ()b- Hayır

Cevabınız evet ise aşağıdaki soruyu cevaplayınız, cevabınız hayır ise 13.soruya geçiniz.

12-Alkol alışkanlığınız varsa ne kadar sık kullanıyorsunuz?

()a- Her gün ()b- 3-4 günde bir ()c- Haftada bir ()d- Ayda bir

13- Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?

()a- Karbonhidrat içerikli ()b- Protein içerikli ()c- Vitamin içerikli

()d- Yağ içerikli

14- Müsabaka sonrası hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?

()a- Karbonhidrat içerikli ()b- Protein içerikli ()c- Vitamin içerikli

()d- Yağ içerikli

15-Karbonhidrat yüklemenin ne olduğunu biliyor musunuz?

()a- Evet ()b- Hayır

16- Planlı olarak karbonhidrat yüklemesi yaptınız mı?

()a- Evet ()b- Hayır

17- Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?

()a- Kola ()b- Meyve suyu ()c- Su ()d- Çay – Kahve

18- Destekleyici ürün (vitamin, mineral, karbonhidrat, aminoasit tabletleri, sporcu içecekleri, doğal gıdalar v.b) supplementleri alıyor musunuz?

()a- Evet ()b- Hayır

Cevabınız evet ise aşağıdaki soruyu cevaplayınız. Hayır ise 20. Soruya geçiniz.

19- Enerji supplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi ?

()a- Antrenör ()b- Kondisyoner ()c- Kendi iradem ()d- Beslenme Uzmanı

20-Fast food tüketimi?

()a- Her gün ()b- Sık-sık ()c- Bazen ()d- Nadir ()e- Asla

21- Bir gündeki spor yapma süreniz?

()a- 1Saat ()b- 2 Saat ()c- 3 Saat ()d- 4 Saat ()e- 5 Saat ve üzeri

22- Günde kaç litre su tüketiyorsunuz?

()a- 0.5lt-altı ()b- 0.6-1.0lt ()c- 1.1lt-1.5lt ()d- 1.6lt-2.0lt ()e- 2.1lt-2.5lt ()f- 2.6lt ve üzeri

23- Su dışında en çok içtiğiniz içecekler nelerdir?

()a- Çay ()b- Süt ()c- Meyve suyu ()d- Kola ve benzeri ()e- Diğer.....

24-Yiyecek seçimlerinizi etkileyen en önemli faktör nedir?

()a- Reklamlar

()b- Yiyeceklerin ucuz olması

()c- Ailem istediği için

()d- Yiyeceklerin güzel görünmesi

()e- Arkadaşlarımda gördüğüm için

()f- Daha önce denemediğim için

()g- Okulda besleyici olduğunu öğrendiğim için

()h- Para durumu

()ı- Diğer(belirtiniz).....

IV.BESLENME BİLGİSİ İLE İLGİLİ SORULAR

- 1-Şimdiye kadar beslenmeyle ilgili herhangi bir ders, kurs, seminer aldınız mı?
()a- Evet ()b- Hayır
- 2-Sporcu beslenmesi konusunda ki bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?
()a- Evet ()b- Hayır ()c- Fikrim yok
- 3-Sizce sporda beslenme ile başarı arasındaki ilişki nasıldır?
()a- İlişki yoktur ()b- Çok yakından ilişkilidir ()c- Fikrim yok
- 4-Kendi vücut ağırlığınızın uygun sınırlar içinde olduğunu düşünüyor musunuz?
()a- Evet ()b- Hayır
- 5- Size göre en son yemekle müsabaka arası kaç saat olmalıdır?
()a- 1-2 saat ()b- 3-4saat ()c- 5-6saat
- 6- Bir günde kaç öğün yemek yersiniz?
()a- 1-2 öğün ()b- 3-4 öğün ()c- 5 öğün ve üstü
- 7- Karbonhidrat içerikli yiyecekler size göre hangileridir?
()a- Kepekli ekme, baklagiller, tahıl, pirinç, patates
()b- Yumurta, soya veya soya ürünleri, baklagiller, fındık, ceviz
()c- Havuç, karnabahar, yeşil salata, ıspanak
- 8-Müsabakadan önceki son yemek olarak hangisi tercih edilmelidir?
()a- Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler
()b- Izgara, köfte, tatlı türü yiyecekler
()c- Sebze yemekleri ve meyve
- 9-Bir sporcu olarak günlük kalori ihtiyacınız yaklaşık olarak ne kadardır?
()a- 1000-2000 kcal ()b- 2001-3000 kcal ()c- 3001-5000 kcal
- 10- C vitamininin en çok hangi besinlerde olduğunu düşünüyorsunuz?
()a- Portakal, mandalina, limon ()b- Ispanak, domates, çilek ()c- Üzüm, ada çayı,havuç
- 11- Sizce sporcularda ne kadar (gr/kg/gün) CHO alımı yeterlidir?
()a- 20-25 ()b- 15-18 ()c- 10-12 ()d- 8-9 ()e- 5-6
- 12- Size göre sporcu beslenmesi planlanırken hangisi dikkate alınması gerekenlerin dışında yer alır?
()a- Vücut yağ yüzdesi ()b- Sağlık durumu ()c- Boy ve kilosu
()d- Sporcunun antrenman durumu ()e- Sosyal ve ekonomik koşullar
- 13-Size göre sporcuların fazla miktarda gereksinim duyduğu iki mineral aşağıdakilerden hangisidir?
()a- Sodyum-Demir ()b- Potasyum-İyot ()c- Kalsiyum-De
()d- Fosfor-Magnezyum ()e- Magnezyum-Bakır
- 14-Size göre en doğru beslenme şekli aşağıdakilerden hangisidir?
()a- Protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenme ()b- Beş grup besinden her gün yemek
()c- Vücudun ihtiyacı olan besinleri fazladan tüketmek
- 15- Sizce aşağıdaki hangisinin tamamı enerji veren besin öğeleridir?
()a- Karbonhidratlar-Proteinler-Su ()b- Proteinler-Yağlar-Mineraller
()c- Proteinler-Karbonhidratlar-Yağlar ()d- Mineraller-Proteinler-Su
()e- Karbonhidratlar-Mineraller-Yağlar

16- Size göre aşağıdakilerden hangisi vücudun enerji besin maddesidir?

- a- Karbonhidrat b- Yağılar c- Protein
d- Vitaminler e- Mineraller

V.DİYET UYGULAMA DURUMU

1-Fazla kilolu olduğunuzu düşünüyor musunuz?

- a- Evet b- Hayır c- Kararsızım

2-Kilo vermek istiyor musunuz?

- a- Evet b- Hayır c- Kararsızım

3-Cevabınız evet ise kilo vermek için ne yapıyorsunuz? (birden fazla seçenek işaretlenebilir)

- a- Sadece diyet yapıyorum
 b- Diyet ile birlikte fiziksel aktivite yapıyorum
 c- Sadece fiziksel aktivite yapıyorum
 d- Zayıflama ilacı kullanıyorum
 e- Zayıflama ürünleri (bitkisel çay, zayıflama bandı vb. kullanıyorum)
 f- Diyetetik ürünler (az yağlı süt-yoğurt, diyet bisküvi, diyet reçel vb.) kullanıyorum
 g- Hiçbir şey yapmıyorum.

4- Son bir ay içerisinde diyet yaptınız mı?

- a- Evet b- Hayır (cevabınız hayır ise anketi sonlandırınız)

5-Cevabınız evet ise son bir ay içinde zayıflamak için uyguladığınız diyeti belirtiniz?

- a- Kalorilik zayıflama diyeti
 b- Karbonhidrat ve proteinin ayrıldığı diyet
 c- Kan grubu diyeti
 d- Detoks diyeti
 e- Diğer

6- Uyguladığınız diyeti kim önerdi ?(tek seçenek işaretleyiniz)

- a- Doktorum
 b- Diyetisyenim
 c- Medya/internet
 d- Ailem, yakınlarım, komşum
 e- Kimse önermedi kendim uyguluyorum
 f- Diğer

Çabanız için teşekkürler