



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**AĞIRLIK SPORU İLE İLGİLENEN SPORCULARIN BESLENME  
ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**

Hazırlayan

Aykut GÜMÜŞ

Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Ahmet UZUN

KARAMAN – 2013

**AĞIRLIK SPORU İLE İLGİLENEN SPORCULARININ BESLENME  
ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**

Tezin Kabul Ediliş Tarihi: 31/07/2013


Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

Başkan: Yrd. Doç. Dr. Ahmet UZUN

Üye: Doç. Dr. Hasan ŞAHAN

Üye: Yrd. Doç. Dr. Selahattin AKPINAR

İmzası



Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 12.07.2013 tarih ve 2013-16/60 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Enstitü Müdür V. : Doç. Dr. Hülya AŞKIN BALCI



## İçindekiler

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
GİRİŞ.....	1
1. GENEL BİLGİLER.....	3
1.2. Sporcularda Beslenme ve Önemi.....	4
1.3. Karbonhidrat.....	5
1.3.1. Sporcularda karbonhidrat kullanımı.....	6
1.4. Yağ.....	7
1.4.1. Sporcularında yağ kullanımı.....	7
1.5. Protein.....	8
1.5.1. Sporcularında protein kullanımı.....	9
1.6. Vitamin.....	9
1.6.1. Sporcularda Vitamin Kullanımı.....	10
1.7. Mineral.....	10
1.7.1. Sporcularda Mineral Kullanımı.....	11
1.8. Su.....	11
1.8.1. Sporcularda Su Kullanımı.....	12
1.9. Egzersiz Öncesi-Sırası ve Sonrası Beslenme.....	12
1.9.1. Egzersiz Öncesi.....	12
1.9.2. Egzersiz Sırası.....	12
1.9.3. Egzersiz Sonrası.....	13
2. Materyal ve Metot.....	13
2.1. Araştırma Evreni.....	13
2.3. Veri Toplama.....	14
2.4. İstatistiksel Analiz.....	14
3. BULGULAR.....	15
4. TARTIŞMA.....	43
5. SONUÇ.....	48
KAYNAKLAR.....	49

## Tablolar Listesi

TABLO 1. Ankete Katılan Bireylerin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	15
TABLO 2. Ankete Katılan Bireylerin Yaşlarına Göre Dağılımı .....	15
TABLO 3. Ankete Katılan Bireylerin Uğraştığı Spor Dalına Göre Dağılımı.....	16
TABLO 4. Ankete Katılan Bireylerin Boy Ölçüsüne Göre Dağılımı .....	17
TABLO 5. Ankete Katılan Bireylerin Vücut Ağırlığına Göre Dağılımı.....	18
TABLO 6. Ankete Katılan Bireylerin Medeni Durumuna Göre Dağılımı .....	19
TABLO 8. Ankete Katılan Bireylerin Branşına Göre Dağılımı.....	20
TABLO 9. Ankete Katılan Bireylerin Milli Sporcu Olup Olmamasına Göre Dağılımı .....	21
TABLO 10. Ankete Katılan Bireylerin Lisanslı Olarak Yaptıkları Spor Dalı Dışında Uğraştıkları Spora Göre Dağılımı .....	21
TABLO 11. Ankete Katılan Bireylerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı .....	22
TABLO 12. Ankete Katılan Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı .....	22
TABLO 13. Ankete Katılan Bireylerin Annelerinin Mesleklerine Göre Dağılımı .....	23
TABLO 14. Ankete Katılan Bireylerin Babalarının Mesleğine Göre Dağılımı.....	23
TABLO 15. Ankete Katılan Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımı .....	24
TABLO 16. Ankete Katılan Bireylerin Ailelerinin Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Dağılımı .....	24
TABLO 17. Ankete Katılan Bireylerin Ailelerinin İkamet Ettikleri İllere Göre Dağılımı .....	25
TABLO 18. Ankete Katılan Bireylerin “İyi Bir Beslenme İçin Yukarıda Belirtilen Besin Maddelerinden Bir Günlük Gerekliniz İçin, Tercih Edeceğiniz Dört Besin Maddesinin Adını Yazınız” Sorusunun Cevaplarının “Kızlar” ve “Erkekler” Karşılaştırması Yapılarak Değerlendirilmesi .....	26
TABLO 19. Ankete Katılan Bireylerin “Yukarıda Belirtilen Besin Maddelerinden, Büyüme ve Gelişme Yönünden Zengin Olan İki Besin Maddesinin Adını Yazınız” Sorusunun Cevaplarının “Kızlar” ve “Erkekler” Karşılaştırılması Yapılarak Değerlendirilmesi .....	28
TABLO 20. Ankete Katılan Bireylerin “Yukarıda Belirtilen Besin Maddelerinden, Enerji Yönünden Zengin Olan İki Besin Maddesinin Adını Yazınız” Sorusuna Verdikleri Cevapların “Kızlar” ve “Erkekler” Karşılaştırılması Yapılarak Değerlendirilmesi .....	29
TABLO 21. Ankete Katılan Bireylerin “Yukarıda Belirtilen Besin Maddelerinde, Vitamin Yönünden Zengin Olan İki Besin Maddesinin Adını Yazınız” Sorusuna Verdikleri Cevapların “Kızlar” ve “Erkekler” Karşılaştırması Yapılarak Değerlendirilmesi.....	30
TABLO 22. Ankete Katılan Bireylerin “Bir Sporcunun Günde Kaç Öğün Yemek Yemesi Gerekir” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımı	31

TABLO 23. Ankete Katılan Bireylerin “Antrenmanlarda performansınızın Yüksek Olması İçin, Son Yemeği Antrenmandan Kaç Saat Önce Yersiniz” Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Değerlendirilmesi	31
TABLO 24. Antrenmana Katılan Bireylerin Antrenmanda Önce Son Yemekte Tercih Ettikleri Yiyecek Gruplarına Göre Dağılımı	32
TABLO 25. Ankete Katılan Bireylerin “Antrenman Aralarında, Hangi Besin Maddelerinden İçmeyi Tercih Edersiniz” Sorusuna Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi	32
TABLO 26. Ankete Katılan Bireylerin “Müsabakaya Çıkmadan Kaç Saat Önce Su İçilmelidir” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Değerlendirilmesi	33
TABLO 27. Ankete Katılan Bireylerin “Terleme Yoluyla Vücudun Kaybetmiş Olduğu İki Maddenin Adını Yazınız” Sorusuna Vermiş Oldukları Cevabın Değerlendirilmesi	34
TABLO 28. Ankete Katılan Bireylerin “Gerekenden 10 kg Daha Fazla Ağırlığa Sahip Olduğunuzu Varsayarsak, Size Göre Haftada Kaç Kilo Vermek Doğrudur	35
TABLO 26. Ankete Katılan Bireylerin “Antrenman veya Müsabaka Günü, Bir Sporunun Ne Kadar Enerjiye(Kaloriye) Gereksinimi Vardır” Sorusuna Vermiş Oldukları Cevaba Göre Değerlendirilmesi	35
TABLO 30. Ankete Katılan Bireylerin “Hangi Spor Dallarında En Fazla Enerjiye İhtiyaç Duyulur” Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Değerlendirilmesi	36
TABLO 31. Ankete Katılan Bireylerin “Yorgunluk Gidermede Hangi Vitamin Diğerlerine Göre Daha Önemlidir” Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Değerlendirilmesi	37
TABLO 32. Ankete Katılan Bireylerin “Beslenme ile İlgili sempozyuma katılma durumunuz” Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Değerlendirilmesi	37
TABLO 33. Ankete Katılan Bireylerin “Beslenme dersi gördünüz mü” Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Değerlendirilmesi	38
TABLO 34. Ankete Katılan Bireylerin Günde Yediği Öğün Sayılarının Değerlendirilmesi	38
TABLO 35. Ankete Katılan Bireylerin “Öğün Dışı Beslenme Alışkanlığınız Var Mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi	39
TABLO 36. Ankete Katılan Bireylerin Yukarıda Ki Soruya Verdikleri “EVET” Cevabının Değerlendirilmesi	40
TABLO 37. Ankete Katılan Bireylerin Verdikleri “EVET” Cevabının “Su Dışında En Fazla Tükettiğiniz İçecek Nedir” Sorusundan Değerlendirilmesi	41
TABLO 38. Ankete Katılan Bireylerin “Antrenman ve Müsabakalardan Hemen Önce, Enerji Arttırıcı Herhangi Bir Madde Alır Mısınız?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi	41
TABLO 39. Ankete Katılan Bireylerin “Antrenman ve Müsabakalardan Hemen Önce Herhangi Bir Enerji Arttırıcı Besin Maddesi Alır mısınız?” Sorusuna “Evet” Cevabı Verenlerin Bilgilerinin Değerlendirilmesi	42
TABLO 40. Ankete Katılan Bireylerin “Özel Alışkanlıklarınız Varsa Belirleyiniz” Sorusuna Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi	42

## ÖNSÖZ

Beslenme kavramı günümüzde artan iş saatleri, yoğun fiziksel aktiviteler ve önem kazanmaya başlayan spor faaliyetleri başta olmak üzere insan için mühim bir konudur. Beslenme her birey için önemli olsa da bir sporcu için ekstra öneme sahip bir kavramdır. Gelişen teknoloji ve imkanlarla beraber doğru beslenmenin sporculara sağlığı avantajlardan yararlanmak ve herhangi bir mücadeleden galip ayrılmanın en büyük etkenlerinden olan beslenme sporcu ve antrenörler tarafından kesinlikle bilinmesi ve keşfedilmesi zaruri bir ihtiyaçtır. Bu çalışma Beslenmeye yönelik yapılan bir araştırma olduğu gibi aynı zamanda da sporcuların beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının farklı boyutlarda ele alınmasını incelenmesini sağlamaktır.

Bu çalışma, İstanbul ilindeki çeşitli fitness ve kondisyon salonlarında ağırlık sporu yapan bireylere uygulanmıştır. Bu çalışmamızın plan aşamasından sonuç aşamasına kadar yoğunluğuna rağmen, zamanını, bilgisini, yardımlarını, desteğini ve ilgisini esirgemeyen yüksek lisans öğrenimim süresince ders ve deneyimlerinden yararlandığım aynı zamanda lisans dönemimde de gerek akademik anlamda gerek sportif ve sosyal anlamda gelişimime yardımcı olan saygı değer hocam Doç. Dr. Hasan ŞAHAN'a , yine aynı şekilde benden desteğini ve yardımını esirgemeyen, çalışmalarımda bana güvenen danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ahmet UZUN'a lisans ve yüksek lisan dönemlerimde eğitimlerinden faydalandığım bütün hocalarıma, bu çalışmanın İstanbul da gerçekleştirilme sürecinde bana destekçi olan fitness salonu sahipleri ve bana zamanını ayıran tüm sporcu arkadaşlarıma,

Beni yetiştiren spor ve eğitim yaşantımda başarıyı benden çok isteyen , eğitimim boyunca bana sabır ve anlayış gösteren, her konuda destek veren sevgili aileme,

Tüm samimiyetimle teşekkürlerimi sunarım.

Türk spor camiasına katkıda bulunması dileklerimle,

## ÖZET

Araştırmanın amacı ağırlık sporu ile ilgilenen sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir. Araştırma grubunu İstanbul ilinin çeşitli fitness merkezlerinde ve kondisyon salonlarında ağırlık sporu yapan 56'sı bayan, 68'i erkek ( $\bar{x}$  yaş=23,612  $\pm$  2,821), toplam 134 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmanın amacına ulaşmak için; 2001 yılında İbrahim bozkurt tarafından geliştirilmiş olan beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyi anketi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin hesaplanması ve yorumlanmasında spss 20 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin frekans sistemi ile analiz edilmiş yüzdeler olarak elde edilen veriler üzerinden araştırma tamamlanmıştır.

Çalışmanın sonucunda; Ağırlık sporuyla ilgilenen sporcuların beslenme konusunda genel kalıp yargılara sahip olduğu doru ve güncel bilgilerin yanı sıra batıl ve doğru olmayan beslenme alışkanlıklarına da sahip oldukları görülmektedir. Yapmış olduğumuz bu çalışmayla sporcuların gıdaları ve içerdikleri besin maddelerini tanıma konusundaki yaklaşımları belirlenmiş olup, ülkemizde bulunan sporcuların özellikle beslenme konusunda bilgi düzeyinin artırılması bilinçli bir spor ve bilinçli birer sporcu anlayışı ile bu konuda gerekli bilgilerin edinilmesi gerektiği son olarak ise bu konu ülkemiz spor ve beslenme konusunun en büyük problemlerinden birisi olduğu düşünülmektedir.. Bu konuda ilgili kamu kurum ve kuruluşlarının gerekli desteğin sağlanacağı ve bu konuda girişimlerin artırılacağı umut edilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Ağırlık sporu, Beslenme Alışkanlıkları

## ABSTRACT

The aim of the study that athletes who are interested in the sport of weight to investigate the levels of nutrition knowledge and eating habits.

The search group occur 56 women and 68 man (( $\bar{x}$  age=23,612 + 2,821), total 134 students who sport veriority of fitness centers and fitness halls engage in weight sports in İstanbul.

To accomplish purpose of the study has been used dietary habits and the level of nutritional knowledge questionnaire that designed by 2001. The calculation and interpretation of the data was used from SPSS 20 software package. The collected data has been analyzed with frequency system, the study has been completed in percentages on the data obtained form.

A result of this paper; it is understood that the weight-lifters has some prejudice regarding their nutrition and that they have some supersticious and incorrect habits as well as some (actual) up to date correct information. With this work the approach of athletes towards the food and recognizing the food ingredients has been determined and it is considered that the knowledge and consciousness of the athletes needs to be increased and with the understanding of a knowledgeable athlete and conscious sports, necessary information has to be acquired in our country and finally it is considered that this is one the biggest problems regarding the sports and nutrition issue in our country. Our hope is that the necessary support from the relevant public bodies and enterprises shall be obtained and that efforts shall be increased.

**Key Words:** Nutrition, Sport of weight, Eating habits



## GİRİŞ

Bugün sporun eğitimin aracı olarak, bireyin her yönden gelişmesinde büyük rol oynadığı bilinmektedir. Spor, bireyin büyümesinde, olgunlaşmasında ve sosyalleşmesinde önemli rol oynadığı için hayatına erken yaşlarda girmelidir (Alemdağ, 2009). Sporcuda iyi bir beslenme; üst düzeyde sağlık, yağsız vücut kitlesinde artış ve düşük yağ yüzdesini sağlar. Müsabaka öncesi, sırası ve sonrasındaki uygun besin seçimleri ve doğru zamanlama performansı arttırmakta ve toparlanmayı kolaylaştırmaktadır (Akt; Durmaz 2011; Ersoy, 2004).

Günümüzde ülkeler, spor alanında üstün performansa sahip sporcular yetiştirmek sporda en iyi başarıyı elde etmek için yarış halindedirler. Sporunun en yüksek düzeyde performansa ulaşmasında birçok etmen rol oynamaktadır. Beslenme de bu amaca ulaşmada önemli bir faktördür. Uzun yıllardan beri sporcuların performanslarını arttırmak amacıyla çeşitli diyetler hazırlanmış, bazı antrenörler, inandıkları belli diyetleri sporcularına uygulamışlardır. Fakat bu uygulamalar, bazen sporcunun performansını olumlu etkilediği gibi, bazen de olumsuz yönde etkileyerek, başarısızlıklara neden olmuştur. Gelişmiş ülkelerde sporcu beslenmesi konusu tüm bilimsel yönleriyle ele alınmakta, tıp ve spor uzmanlarının işbirliğiyle bireyin, yapısal ve fonksiyonel özellikleri de göz önüne alınarak araştırılmaktadır (Ersoy 1996).

Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine uygun olmasıdır. Bununla birlikte yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak, besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır. Sporcu beslenmesi düzenlenirken; sporcunun boyu, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları dikkate alınmalıdır (Güneş, 2009). Sporcuda iyi bir beslenme; üst düzeyde sağlık, yağsız vücut kitlesinde artış, düşük yağ yüzdesi, antrenmana uyum sağlar. Bununla birlikte müsabaka öncesi, sırası ve sonrasındaki uygun besin seçimleri ve doğru zamanlama performansı arttırmakta ve toparlanmayı kolaylaştırmaktadır. (Akt; Durmaz 2011; Ersoy, 2004).

Besin olmadan yaşam olmayacağı gibi sağlıklı besin olmadan sağlıklı yaşam da olmaz. Doğru beslenilirse sağlık ve verim artırılabilir; yanlış beslenildiğinde ise bunun tam tersi olur.

Dengesiz beslenme, sağlığı, verimliliği zayıf dűşüren ve hatta sayısız hastalıklara yol açan bir alışkanlıktır. Bu biçimde bir beslenme son derece sağlıklı olmayı ve verimliliği gerektiren rekorların temelini oluşturamaz. Spor uzmanlarının çođu iyi bir performans elde edebilmek için dengeli beslenme gerektiği konusunda hemfikirdirler. Yeterli ve dengeli bir beslenme, başarılı bir yarışma için oldukça gereklidir(Bozkurt 2001)

Bu çalışmada ağırlık sporuyla uğraşan sporcuların beslenme alışkanlıkları belirlenmiştir.

## 1. GENEL BİLGİLER

### SPORUN TANIMI VE İŞLEVLERİ

#### 1. Sporun Tanımı

Spor, tanımlanması son derece güç bir kavramdır. Bu durum sporun yüklenmiş olduğu anlamların ve araçların çokluğundan, içerdiği çeşitliliğin dinamizminden, kapsamının belirsizliğinden, sporun toplumdan topluma değişen tarihsel arka planından ve günlük dilde yaygın bir biçimde kullanılmasından kaynaklanmaktadır. Kısacası sporun çok boyutlu karmaşık yapısı onu kolayca tanımlanamaz yapmaktadır. Çeşitli araştırmacılar tarafından önerilmiş tanımlara yöneltilen haklı eleştiriler, diğer araştırmacıların tanım geliştirme çabasından kaçınmalarına neden olmaktadır. Örneğin R. Thomas gibi tanınmış bir spor bilimcisi, geniş makalesinin sporun tanımına ayırdığı bölümünde, özellikle elit sporu ve kitle sporu farklılıklarını vurgulayarak sporun içindeki ayrışmaya işaret etmekte, bu durumun sporun tanımını güçleştirdiğini belirterek bir tanım denemesinden özellikle kaçınmaktadır (Karahüseyinoğlu 2007). Spor kelimesi etimolojik olarak incelendiğinde ülkeden ülkeye değişen anlamlar ifade edebilmektedir. Örneğin İngilizcedeki “sport” sözcüğünde “oyun” anlamının hâlâ mevcut olduğu; ama diğer ülkelerde spor teriminin bu anlamı içermediği bilinmektedir (Bourdieu 1997). Bu durum, değişik kültürlere mensup insanlar tarafından “spor” sözcüğü kullanıldığında terime yüklenen anlamların detayda farklılaşmasına neden olabilmektedir.

Günümüzde hayat o kadar çabuk değişime uğramaktadır ki, hayatın içinde değişmeyen tek şey değişimin kendisi olmuştur. Daha birkaç asır evveline kadar “spor” yerine “karşılaşma” kelimesi kullanılırken, bunun ifade ettiği anlam zaman geçirme ve eğlence aktivitesinden ibaretti (Elias N. 2002). Yine spor ile oyun sözcüğü bazen aynı kavram olarak anılmaya çalışılsa da farklılık gösterdiği muhakkaktır.

Spora göre ciddi olmayan oyun, zaman kısıtına uğramaksızın gerçekleşen gönüllü bir faaliyet olarak dile getirilmektedir. (Bourdieu 1997).

Ancak oyun kültürel bir işlev haline geldiği takdirde zorunluluk ve görev oyuna dahil olmaktadır. Sporda da gönüllülük esası bulunmasına rağmen, oyundan ayrılan en farklı yönü belirli kurallara ve yaptırımlara sahip olmasıdır (Karahüseyinoğlu 2007). Ağırlık sporu da spor kavramı içerisinde tamda burada yer almakta olup profesyonel faaliyetlerin yer almak zorunluluğu olan bir aktivitedir. Spor kavramının içinde yer alan birçok faktörden söz edebiliriz ve beslenmede bu kavramların en başında gelenlerden birisidir.

## **1.1. Beslenmenin Tanımı Ve Önemi**

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi beden, zihnen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemedir(Baysal, 1997). İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında ise beslenme gelir(Zeki, 2000).

Beslenme; insanın hayati fonksiyonlarını yerine getirebilmesi büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme ve sağlığın korunabilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir. Sporcu beslenmesi ise sporcunun cinsiyetine, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli biçimde alınmasıdır(Güneş 2000).

Beslenme, açlık duygusunu bastırmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Ekmek ve şekerli çayla açlık bastırılabilir, ya da sabah pastırmalı yumurta, öğlen biftek, akşam pizola yiyen kişiye “ne kadar iyi besleniyor” diye özenilebilir. Bilimsel açıdan bunların hiçbiri beslenmeyi tanımlamaz(Baysal, 1993).

## **1.2. Sporcularda Beslenme ve Önemi**

Sporcu beslenmesi son yıllarda üzerinde çok fazla çalışma yapılan ve gittikçe de dikkat çekmeye başlayan bir bilim dalı olup, spor bilimcilerinin olduğu kadar, sporcuların, antrenörlerin, kondisyonerlerin, sporcu ailelerinin ve spor ile ilgili tüm meslek mensuplarının bilgi sahibi olması gereken bir konudur. Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve performansları arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Gerek sağlık için yapılan sporlarda, gerekse amatör ve profesyonel sporlarda beslenme ile enerji dengesinin iyi kullanılması sonucu sporda başarı sağlanabilmektedir. Günümüzde artık sporda beslenme, ayrı bir bilim dalı olarak, her sporcunun ilgisini çekmektedir. Aslında sporcu beslenmesi, tümüyle bilimin durmak bilmeyen gelişmesi ile doğrudan paralellik göstermektedir(Göktaş, 2010).

Sporcu beslenmesinde amaç: sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor dalına göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır. Sporcunun beslenmesi planlanırken; sporcunun boy ve kilosu, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmalıdır(Güneş, 1998).

### 1.3. Karbonhidrat

Karbonhidratlar monosakkarid, disakkarid ve polisakkarid olarak 3 gruba ayrılır; Monosakkarid basit bir şeker ünitesidir (glikoz, iniktoz. galaktoz gibi). Disakkaridler iki monosakkarid den oluşur (sukroz, maltoz ve laktoz). Polisakkaridler iki monosakkaridden daha fazlasını içerirler. Yaygın olan polisakkaridler nişasta ve glikojendir. Nişasta gibi büyük polisakkaridler kompleks karbonhidratlar olarak tanımlanmaktadır. Karbonhidratlar vücutta pek çok fonksiyona sahiptirler. Özellikle yoğun egzersiz süresince önemli bir enerji kaynağıdır. Yağ ve protein metabolizmasını düzenlerler. Enerji için sinir sistemi onlara bağımlıdır. Kas ve karaciğer glikojeni onlardan sentezlenir. Karbonhidratların önemli kaynakları tahıl ürünleri, meyve suyu, sebzeler, süt ve tatlılardır. Rafine şeker, şurup ve mısır nişastası saf karbonhidratlardır. Ayrıca çikolata, bal, marmelat ve alkolsüz içeceklerde de karbonhidratlar vardır (Gürsoy ve ark. 2001).

Karbonhidratlar hem canlının yapısına katılan hem de enerji sağlayan organik bileşiklerin bir grubudur. Bütün canlı hücrelerde bulunur. Doğada genellikle büyük moleküller halindedir. Vücuda alınan büyük moleküllerin hücrelere iletilmesi için canlı tarafından sindirilmesi ve uygun molekül büyüklüğüne kadar parçalanması gerekir (Börü ve Ark., 1998).

Yetişkin bir insanın dokularında oluşturulan enerjinin ortalama %50-60'ı karbonhidratlardan sağlanır. Beyin gibi bazı organlar ise enerjinin büyük bir kısmını glikoz moleküllerinden sağlar (Berker, 2002). Karbonhidratlar, yağ ve proteine oranla daha elverişli enerji kaynağıdır. Bir litre oksijen karbonhidratları yakarsa 5 kkal, yağları yakarsa 4,5 kkal sağlar. Karbonhidratlar yağdan ortalama % 4-5 daha elverişlidir (Güneş, 1998).

Karbonhidratlar, vücudun su ve elektrolit dengesinin sağlanmasına yardımcıdır. Ayrıca karbonhidratlar kalın bağırsakların çalışmasını arttırarak, zararlı artık maddelerin bağırsaklarda uzun süre kalmasını önler (Baysal, 1993).

Yoğun enerji harcaması daha yüksek karbonhidrat kullanmayı zorunlu kılmaktadır. Buna karşılık yetersiz miktarda alınan karbonhidrat, çalışma kapasitesini azaltacağı gibi; harcanan karbonhidratların günlük diyetle karşılanmaması, dinlenme ve yenilenmeyi olumsuz etkileyecek en önemli öğelerden birisi olarak ortaya çıkacaktır (Açıkada, 1994).

Karbonhidratlar, en kolay enerji sağlayabildiğimiz ve yiyeceklerimizde en çok bulunan besin elementidir. Ayrıca proteinlerin enerji ihtiyacı olarak kullanılmasını önleyerek sporcu diyeti içerisindeki protein oranını azaltırlar (Akgün, 1983).

### **1.3.1. Sporcularda karbonhidrat kullanımı**

Egzersiz öncesi öğünde katı olarak alınan yiyeceklerin en az 2-3 saat önce eğer sıvı olarak alınacaksa bir saat önce alınmasının dayanıklılıkta performansı arttırdığını belirtmiştir. Ayrıca uzun süreli egzersiz öncesi 200 gr kadar karbonhidrat içeren bir öğün tüketilmesi gerektiğini, egzersiz öncesi früktoz tüketiminin glikoza göre avantajlı olmadığını ayrıca glisemiks indeksi düşük yiyeceklerin performansı daha fazla arttırdığını belirtmiştir (Ersoy 2004)

Karbonhidratlar kaslarda egzersiz için vücuda enerji sağlayan glikojen olarak depolanan glikoz adında bir sekere dönüştürülerek sindirilirler (Clark 1993). Sindirilen ihtiyaç fazlası glikoz karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depo edilir. İhtiyaç fazlası glikozun önemli bir kısmı yağ dokuda trigliseritlere çevrilerek depo edilir (Clark 1993; Akt, Acar 2008).

Müsabaka ve antrenman sonrasında boşalan karbonhidrat depolarının yeniden doldurulmasında en iyi uygulama ilk iki saat içerisinde karbonhidrattan zengin su, maden suyu, limonata ve ayran içilmeli daha sonra çorba, pilav, makarna, patates, komposto veya sütlü tatlılar yenilmelidir. Bu besin öğelerinin alınmaması büyüme, gelişme ve performansı olumsuz yönde etkilemekte ve bozmaktadır (Benardot 2000 Akt; Acar 2008).

### **1.4. Yağ**

Besin olarak alınan yağlar, gliserin ya da gliserol denilen organik alkolle yağ asitlerinin birleşmesinden oluşur. Yağ asitlerinde bol miktarda karbon ve hidrojen, ama bunlara göre daha az oranda oksijen vardır. Bu nedenle enerji değerleri yüksektir (Dirican ve Bilgel, 1993). Karbonhidratlardan sonra hücrelerin ikinci temel enerji kaynağı olan moleküllerdir. C atomunca zengin olup, kolay ayrılır durumda çok sayıda H atomu içerdiklerinden, karbonhidratlardan daha fazla enerji verirler. Yağların çoğu trigliseritler halinde bulunur (Sevkal, 2000). Trigliserit şeklinde vücutta depolanan yağlar, serbest yağ asitleri ve gliserole çevrilir. Bunlar, hücre içindeki mitokondriye girer ve buradan ATP sentezlenir. Trigliseritten serbest yağ asit'i yapımı çok yavaştır (Alpar, 1988).

En yoğun enerjiyi yağlar sağlamaktadır. Kimyasal açıdan “doymuş” ve “doymamış” yağlar diye ikiye ayrılırlar. Doymuş yağ asitleri, hayvansal besinlerde, doymamış olanları da bitkisel gıdalarda bulunur. Sağlık yönünden en uygunu, doymamış yağlar kullanmaktır (Özdemir, 2000).

### **1.4.1. Sporcularında yağ kullanımı**

Yağlar bitkiler ve hayvanlar tarafından sentez edilen lipit sınıfına ait maddelerdir. Yalnız C, H ve O dan yapılmışlardır. Yağlar yalnız enerji kaynağı oldukları için değil aynı zamanda temel yağ asitleri ile (linoleik) yağda eriyen vitaminleri içermeleri, iştah açıcı olmaları ve sindirim düzenleme gibi niteliklere sahip olması açısından insan beslenmesinde önemlidir (Tayar 1999).

Egzersizde enerji ihtiyacı trigliseritlerden oluşan serbest yağ asitleri ile sağlanmaktadır. Enerji ayrıca kas hücrelerinde depolanmış olan trigliseritlerden de sağlanabilir. Orta şiddetli bir egzersizde enerjinin yarısı karbonhidrat diğer yarısı da yağlardan sağlanabilir. Egzersiz süresi bir saati asarsa karbonhidrat depoları tükenir ve böylece yağların enerji kaynağı olarak kullanımı artar. Bu tür uzun süreli egzersizlerde enerjinin %80 i yağlardan sağlanır. Yağların enerji kaynağı olarak kullanımı kanda glikoz düzeyinin düşmesine insülin hormonu azalırken glikagon hormonunun artmasına bağlıdır(Günay ve Cicioğlu 2001).

### **1.5. Protein**

Protein, amino asitler tarafından oluşturulan nitrojen içerikli bir besin maddesidir(Gürsoy ve ark. 2001).

Proteinler vücudumuzda pek çok fonksiyona hizmet ederler. Hücrenin önemli yapısal unsurudur. Büyüme, onarım ve vücut dokularının korunması için gereklidir. Hemoglobinin, enzimlerin ve pek çok hormonun proteinlerden üretilmesi hastalıklardan korunmak için antikorların üretilmesi için gereklidir. Proteinlerden enerji üretilebilir. İnsan gelişimi ve metabolizması için gerekli olan 20 amino asit vardır. Bunların çocuklarda 11 tanesi, yetişkinlerde 12 tanesi esansiyeldir, yani vücutta sentez edilemediği için besinlerle alınması şarttır. Diğerleri esansiyeldir, yani diyetle alınması şarttır. Beslenmede gerekli olan bu amino asitlerden birinin yokluğu bu amino asidi içeren bütün proteinlerin oluşumunu engeller. Tüm esansiyel amino asitleri içeren bir protein tam (komplet) protein olarak isimlendirilir. Et, balık, kümes hayvanları, yumurta ve süt bunlara örnektir. Sebze ve tahıl ürünlerindeki proteinler gerçekte tüm esansiyel amino asit ihtiyacını karşılamadıkları için parsiyel (inkomplet) proteinler olarak isimlendirilirler(Gürsoy ve ark. 2001).

Protein oldukça büyük ve karmaşık yapıya sahip organik bileşiklerdir. Proteinlerin bir kısmı hücrenin yapısına katılır. Diğerleri hücrede düzenleyici ve hücre işlevlerini kontrol edici olarak görev yapar (Börü ve Ark, 2004). Yetişkin insan vücudunun ortalama % 16'sı proteinlerden oluşmuştur. Bu depo şeklinde değil, çalışan ve belirli ödevler yapan hücreler

şeklindedir(Baysal, 2003). Bu proteinin 1/3'ü kaslarda, 1/5'i kemik ve kıkırdakta, 1/10'u deride bir kısım protein de vücut dokularında ve sıvılarında bulunur(Akgün, 1983).

### **1.5.1. Sporcularında protein kullanımı**

Hücrelerin yapı ve korunması gibi önemli görevleri üstlenen proteinler 22 aminoasitin bir araya gelmesiyle oluşur. Bu aminoasitlerden 8-9 tanesi vücutta sentez edilemediğinden mutlaka diyetle alınması gerekir. Bunlara elzem amino grup asitler denir (Paker 1989). Proteinler vücuda alındıklarında aminoasit denilen yapılarına ayrışırlar. Bu aminoasitlerin bir kısmı enzimlere bir kısmı da yapısal proteinlere dönüşür. Bu açıdan proteinler enzimsel ve yapısal olmak üzere ikiye ayrılırlar(Üstdal 1998).

Organizmada büyüme ve gelişme, doku onarım ve yapımı, enzim ve hormonların yapımı gibi görevleri vardır (Paker 1989). Gereksinimden fazla alınan proteinin parçalanması sonucunda fazla miktarda atık (azot) oluşacağından karaciğer ve böbreklere fazla yük binmekte böbrek taşlarına sebep olmakta kemik bozukluklarına yol açmaktadır. Atık ürünler idrarla üre halinde dışarı atıldıklarında beraberinde su, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve demir kayıpları oluşur(Güneş 1998).

### **1.6. Vitamin**

Vitaminler besinlerde değişik ve çok az miktarda bulunan organik bileşiklerdir. Vitaminler vücudun enerji kaynağı değildirler ve vücut dokularının yapılmasında, yenilenmesinde 0 hammadde olarak da kullanılmazlar. Bununla beraber vücudumuzda kimyasal olayların meydana gelmesi için her gün alınmaları gerekir(Salman, 1986). Vücudumuz ihtiyaç duyduğu her vitamini sentezleyemez bu yüzden iyi beslenebilmek için vitaminler besinlerle birlikte alınmalıdır. Vitaminleri almadan diğer besin öğeleri kullanılamaz, hücre yapısına çevrilemez enerji üretilemez ve vücut çalışması bozulur (Akbaba, 2003).

İyi bir beslenme için protein, karbonhidrat ve yağlarla beraber vitaminlerinde alınması gerekir. Vitaminler metabolizmada düzenleyici ve direnç arttırıcı olarak rol oynar. Vitaminlerin vücutta sentezlenmediği için dışarıdan alınması gerekir. Alınan vitaminler sindirilmeden yağda ya da suda çözünerek hücre içine alınır (Börü ve Ark., 2004). Vitaminler kolay bozulan bileşiklerdir. A, C, D, E vitaminleri oksijenden A, B, E, K vitaminleri ışıktan, C ve E vitaminleri ise demir, bakır gibi maddelere temastan bozulur. Ayrıca besinlerin bilgisizce pişirilmesi vitamin kaybına neden olur (Börü ve Ark., 2004).



### **1.6.1. Sporcularda Vitamin Kullanımı**

Yapılan çalışmalar, spora bağılı olarak artan enerji kullanımıyla birlikte, vücuttaki vitamin kullanımında da bir artış meydana geldiğini göstermiştir (Açıkada, 1994). Kuşkusuz organizmanın her gün yeterli miktarda vitamine gereksinimi vardır ve bunlar genellikle biyokimyasal olaylarda yardımcı rol oynamaktadırlar; spor yapan kişilerin bu miktarın biraz üzerinde alması gerekebilir. Ancak bu hiçbir zaman, normalin 8-10 misli vitamin olarak gerekir anlamına gelmez; hatta zararlı olabilir (Açıkada ve Ergen, 1985).

### **1.7. Mineral**

Mineraller, vücutta yapılamayan ve yiyeceklerle alınması gerekli öğelerdir (Paker, 1998). Kalsiyum, fosfor, demir, magnezyum, potasyum ve sodyum gibi gereksinimi daha fazla olan mineraller ile gereksinimi daha az olan bakır, selenyum, kobalt, iyot bu gruba dâhildir (Sevim 1997). Mineraller tüm canlı hücrelerde mevcuttur. Doğada toprak ve suda serbestçe meydana gelir ve toprakta yetişen bitkilerin içine emilmek suretiyle, besin zinciri aracılığı ile taşınır ve sonra bu bitkileri ve suyu tüketen insan ve hayvanlara geçer. Aynı türeden olan sebzeler yetiştirildikleri topraklara bağılı olmak kaydıyla mineral içeriği bakımından farklılık olabilir. ( Pehlivan 2005). Bunun çok büyük bir kısmı iskelet sistemindedir. Hücre içi ve hücre dışı sıvısındaki minerallerde küçük kayıplar bile önemli bozukluklara yol açar (Işıksoluğu, 2003).

#### **1.7.1. Sporcularda Mineral Kullanımı**

Mineral; organik bileşiklerin tamamen okside olduktan sonra geri kalan biyolojik materyalin kül olan kısmıdır. Metabolik rolleri, mineralden minerale değişmekler beraber bazı maddelerle bileşik yaparak organik yapılar oluştururlar ve genel olarak aktivatör, regülatör, transmitter olarak işlev görürler (Aksoy 2000).

Mineraller vücut çalışmasındaki görevlerini öteki besin öğeleriyle birlikte yerine getirir. Örneğin kemiklerin sağlıklı büyümesi için mineraller yeterli değildir. D vitamini, C vitamini ve öteki besin öğeleri yeterli alınmazsa kemikler normal büyüemez. Hemoglobinin sentezi için demir alınması yetmez, aminoasitlerin ve çeşitli vitaminlerin yeterli alınması gerekir. Minerallerin çoğu organik maddelere bağılı olarak bulunmaktadır (Işıksoluğu 1988). Terleme yolu ile vücutta su ile birlikte sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi minerallerde kayıp olur. Mineral kaybı spor türüne, uygulamanın yoğunluğuna, süresine ve iklim şartlarına göre farklılık gösterir. Özellikle yaz mevsiminde ve uzun süren yüklenmelerde vücutta mineral kaybı olur. Bu nedenle mineral kaybı normal ve konsantre besinlerle yerine

konmalıdır. Aksi takdirde kramp, yorgunluk, soluk almada güçlükler, gibi arızalar ortaya çıkar. Bu durum sporcunun verimliliğini olumsuz yönde etkileyebilir(Sevim 1997).

### **1.8. Su**

Bir saatten az süren egzersizlerde vücut sıvı kaybı başlıca ekstrasellüler sıvıdan olur, fakat egzersizin süresi arttığında yada egzersizde ısının artıp fazla terleme olduğunda intrasellüler sıvıda sıvı kaybı artar. Egzersizin şiddetinin arttırılmasıyla suyun plazmadan dışarı atılması sonucunda ekstrasellüler sıvının konsantrasyonun da ozmolorite artar. Suyun tutulması da plazma ozmoloritesini arttırır ve egzersizde olumsuz yönde etkilenir. Plazma volümünün azalmasıyla vücut dokularının enerji ve oksijen ihtiyacı yeterince karşılanamaz. Uzun süreli egzersizlerde plazma volümünün düşmesi dehidrasyonla birleşmesiyle kalp atım oranı artar strok volümün düşmesinden dolayı performans olumsuz yönde etkilenir (Katarina 2003).

Çay veya kahve gibi içeceklerin büyük bir bölümü sudan oluşuyor. Bu nedenle bu tür içeceklerinde alınmasıyla da günlük su ihtiyacı karşılanabiliyor. Ancak bu içeceklerin içerisinde bulunan kafein ve oksalat gibi maddelerin, uzun süreli kullanımda beyin, böbrek, kalp ve kan damarları gibi organ ve dokulara zararları olabilmektedir. Kafeine karşı bağımlılık gelişmektedir. Bu nedenlerden dolayı günlük sıvı ihtiyacının büyük kısmını su olarak almak sağlık açısından oldukça faydalıdır(Şenel, 2005).

#### **1.8.1. Sporcularda Su Kullanımı**

Egzersizde suyun miktarını hızlıca arttırmaya ihtiyaç vardır. Kas kontraksiyonundan dolayı metabolik oran artar vücuttan ısı ve atıkların atılması hem besin maddelerinin dağıtılması hem de oksijen taşınması gerekmektedir. Bunların sonucunda kanın kalp çıktısı ve sistolik basınç artar. Kas plazma volümü sınırlanır ve böbrek yatağındaki damarlar daralırken ısı dağılımı radyasyonla deri damarlarındaki kanın genişleyerek yüzeyini arttırırlar. Kan volümünün stabil hale gelmesiyle buharlaşma ve terlemeyle vücut ısısı düzenlenir. Egzersiz yapan kaside terleme ile sıvı kaybı önemli durumlara sebep olabilir. Bu yüzden hidrasyon ve rehidrasyon için optimal stratejiler belirlemek gerekir. Dehidrasyonun fiziksel performansı olumsuz yönde etkilediği bilindiğinden sıvı dengesi bozulduğunda hızlıca yenilenmelidir (Katarina 2003).

## **1.9. Egzersiz Öncesi-Sırası ve Sonrası Beslenme**

### **1.9.1. Egzersiz Öncesi**

Egzersiz öncesi ne yeneceğinin seçimi kişiden kişiye ve spordan spora değişir. Her sporcu antrenman ve müsabaka boyunca birçok yiyecek arasından kendi vücuduna uygun olanları ve olmayanları öğrenmek zorundadır. Koşu sporları midenin aşağı yukarı hareketi nedeniyle midenin pek hareketlenmediği sporlara göre daha fazla sindirim problemi yasar. Egzersize yakın zamanda yenen yiyeceklere vücut sıklıkla tepki gösterir. Dayanıklılık sporcularının bazılarında mide ve üst gastrointestinal problemler olabilir. Çok yüksek seviyede protein ya da yağ içeren yiyecekler (yumurta) egzersizden kısa bir süre önce alınırsa gastrointestinal problemler yaratabilirler. Düşük yağ içeren karbonhidrattan zengin denenmiş ve doğru seçimler diyetinizin bir parçası olmalıdır(Pehlivan 2005). Karbonhidratlar en iyi besin kaynaklarıdır ve müsabakadan 2,5 saat önce tüketilebilirler. Bunun sebebi kolay sindirilebilir olmaları ve kan glikoz seviyelerini ayarlıyor olmalarıdır(Fox ve ark 1999).

### **1.9.2. Egzersiz Sırası**

Dayanıklılık egzersizleri boyunca ideal olarak vücudumuzu normal dengesinde tutun. Ter kaybı için yeterli sıvı, enerji kaybı için yeterli karbonhidrat alın ve kan sekerini uygun seviyeye getirin. Vücudumuz katı ya da sıvı karbonhidrat alınmasına dikkat etmez. İkisi de aynı etkiye sahiptir. Tek ayırt etmemiz gereken şey hangileriyle vücudumuzun rahat ettiğidir. Koşucular genellikle likit olanları tercih ederlerken, bisikletçiler hem sıvı hem de katı alabilir. Bu yiyeceklerin pratikleri önceden mutlaka yapılmalıdır. İki muz veya iki dolu şişe spor içeceği uygun enerjiyi sağlamaktadır(Pehlivan 2005).

Uzun süreli egzersizlerde tüketilen sıvı glikoz, kan glikoz seviyesinin kontrolünde etkilidir ve egzersizin sonunda oluşan yorgunluğun azalmasına da sebep olur. Dayanıklılık aktivitelerinde alınan sıvının sindirimi, ter yoluyla dışarı atılması kadar hızlı değildir. Örneğin mesafe koşuları esnasında saatte alınan 800 ml sıvı mide tarafından boşaltılabilir oysaki kaybolan miktar saatte iki litredir. Bu yüzden dayanıklılık atletleri saatte 800 ml den fazla sıvı almamaya dikkat etmelidir. Aksi takdirde midedeki sıvı rahatsızlığa yol açar ve performansı olumsuz yönde etkiler (Fox ve ark 1999).

### **1.9.3. Egzersiz Sonrası**

Egzersiz sonrasında glikojen depolarının tükenmesinden ve vücudun susuz kalmasından kaçınılamaz. Bu bakımdan her sporun eforu sonrası kaybolanları yerine koymak ve dengeyi yenilemek zorundayız. Her antrenman bitiminde glikojen stoklarıyla ve elektrolit

kayıplarıyla en kısa zamanda meşgul olmak gerekir. Egzersizler belli aralıklarla tekrarlanacaksa eksiklerin yerine derhal konulmaları daha da önem kazanır. Bir sporun efor sonrasında kaybolan suyun kazanımı amacıyla doğrudan sade su içimi yoluna gidilmemelidir. Sade su kanda sodyum yoğunluğunu ve osmolariteyi hızla düşürür. Susuzluk hissi ortadan kalkar ve vücudun su eksikliği karşılanır. Ama efor sonrası alınan bu sade su idrara miktarını arttırıcı etki yapar ve vücuttan daha çok mineral çoğaltılan idrarla atılır. Bu riske karşı çözüm olacak hafif tuzlu bir su efor sonrası alınırsa hem kanda sodyum miktarını korur hem de idrar çoğalışını önler (Üstdal ve Köker 1998).

## **2. MATERYAL VE METOD**

### **Metod**

Araştırmanın metodu ankete dayalı olarak kurgulanmıştır. Anketin birinci bölümünde sporculara ait genel bilgi soruları, ikinci bölümde beslenme alışkanlık bilgilerine ait sorular yer almıştır.

### **2.1. Araştırma Evreni**

Araştırmaya İstanbul ilinde bulunan fitness salonları ve kulüp kondisyon salonlarında çalışmalara katılan 124 sporcu katılmıştır. Çalışmamıza katılan sporcuların 56'sı bayan, 68'i ise erkektir.

### **2.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Araştırmanın amacı; İstanbul ilinde bulunan fitness salonları ve kulüp kondisyon salonlarında çalışmalara katılan sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarını incelenmesi ve gerekli önerilerin yapılmasıdır. Bu sporculara yararlanacağı kaynakları sunmak, konu ile ilgili önerilerde bulunmak Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okutulan beslenme ders programlarını yönlendirmek açısından önemlidir.

### **2.3. Veri Toplama**

Verilerin toplanmasında Bozkurt (2001) Tarafından geliştirilen "Beslenme bilgisi ve sporcu alışkanlıkları" anketi kullanılmıştır. Öncelikle bu konuda uzman öğretim elamanları ile görüşülerek araştırmanın amacı ve kapsamı belirlenmesine çalışılmıştır. Daha sonra araştırmanın amacına yönelik kişi ve kurumlarca yazılmış kitap, makale, tez ve internet kaynakları taranmış ve kullanılmıştır.

### **2.4. İstatistiksel Analiz**

Anketler uygulandıktan sonra elde edilen veriler SPSS istatistik paket programına girilmiştir. Frekans ve yüzdeler alınarak önem sırası ve değerler ortaya konmaya çalışılmıştır.

### 3. BULGULAR

**Tablo 1. Ankete Katılan Bireylerin Cinsiyete Göre Dağılımı**

CİNSİYET	N	%
Bayan	56	46,8
Erkek	68	53,2
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların % 53,2'si erkek %46,8'si bayan olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2. Ankete Katılan Bireylerin Yaşlarına Göre Dağılımı**

YAŞ	N	%
17-18	5	4,0
19-20	10	8,1
20-21	10	8,1
22 ve üzeri	99	79,8
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların % 4' ü 17-18 yaş, % 8,1'i 19-20 yaş, %8,1' i 20-21 yaş ve %79,8' i 22 ve üzeri yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3. Ankete Katılan Bireylerin Uğraştığı Spor Dalına Göre Dağılımı**

<b>SPOR DALI</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Bireysel</b>	89	71,8
<b>Takım</b>	33	26,7
<b>Her İki Dal</b>	2	1,6
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların %71,8' i bireysel, %26,7' si takım ve %1,6' si her iki dalda spor yaptığı belirlenmiştir.

**Tablo 4. Ankete Katılan Bireylerin Boy Ölçüsüne Göre Dağılımı**

<b>BOY</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>BOY</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>153</b>	1	0,8	<b>173</b>	4	3,2
<b>156</b>	2	1,6	<b>174</b>	1	0,8
<b>158</b>	1	0,8	<b>175</b>	10	8,1
<b>160</b>	7	5,6	<b>176</b>	5	4,0
<b>161</b>	3	2,4	<b>177</b>	4	3,2
<b>162</b>	2	1,6	<b>178</b>	8	6,5
<b>163</b>	5	4,0	<b>179</b>	4	3,2
<b>165</b>	9	7,3	<b>180</b>	9	7,3
<b>166</b>	4	3,2	<b>183</b>	1	0,8
<b>167</b>	6	4,8	<b>185</b>	8	6,5
<b>168</b>	5	4,0	<b>188</b>	1	0,8
<b>169</b>	1	0,8	<b>190</b>	2	1,6
<b>170</b>	14	11,3	<b>192</b>	1	0,8
<b>171</b>	1	0,8	<b>193</b>	1	0,8
<b>172</b>	4	3,2	<b>TOPLAM</b>	124	100,0



**Tablo 5. Ankete Katılan Bireylerin Vücut Ağırlığına Göre Dağılımı**

<b>VÜCUT AĞIRLIĞI</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>VÜCUT AĞIRLIĞI</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>48</b>	4	3,2	<b>71</b>	1	0,8
<b>49</b>	2	1,6	<b>72</b>	5	4,0
<b>50</b>	5	4,0	<b>73</b>	2	1,6
<b>51</b>	1	0,8	<b>74</b>	3	2,4
<b>52</b>	2	1,6	<b>75</b>	4	3,2
<b>53</b>	4	3,2	<b>76</b>	1	0,8
<b>54</b>	4	3,2	<b>77</b>	1	0,8
<b>55</b>	2	1,6	<b>78</b>	6	4,8
<b>56</b>	3	2,4	<b>80</b>	5	4,0
<b>57</b>	6	4,8	<b>81</b>	2	1,6
<b>57,8</b>	1	0,8	<b>82</b>	5	4,0
<b>58</b>	4	3,2	<b>83</b>	1	0,8
<b>59</b>	4	3,2	<b>84</b>	2	1,6
<b>60</b>	4	3,2	<b>85</b>	1	0,8
<b>61</b>	1	0,8	<b>86</b>	3	2,4
<b>62</b>	3	2,4	<b>89</b>	1	0,8
<b>63</b>	3	2,4	<b>90</b>	2	1,6
<b>64</b>	3	2,4	<b>91</b>	1	0,8
<b>65</b>	5	4,0	<b>95</b>	2	1,6
<b>67</b>	2	1,6	<b>97</b>	1	0,8
<b>68</b>	2	1,6	<b>99</b>	1	0,8
<b>69</b>	1	0,8	<b>110</b>	1	0,8
<b>70</b>	7	5,6	<b>TOPLAM</b>	124	100,0

**Tablo 6. Ankete Katılan Bireylerin Medeni Durumuna Göre Dağılımı**

<b>MEDENİ DURUM</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
<b>Bekâr</b>	93	75,0
<b>Evli</b>	31	25,0
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların %75'i bekâr, %25'i evli olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 8. Ankete Katılan Bireylerin Branşına Göre Dağılımı**

<b>BRANŞ</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
<b>Futbol</b>	52	41,9
<b>Atletizm</b>	1	0,8
<b>Basketbol</b>	9	7,3
<b>Voleybol</b>	16	12,9
<b>Güreş</b>	1	0,8
<b>Hentbol</b>	1	0,8
<b>Jimnastik</b>	1	0,8
<b>Karate</b>	1	0,8
<b>Masa Tenisi</b>	1	0,8
<b>Pilates</b>	1	0,8
<b>Tekvando</b>	3	2,4
<b>Tenis</b>	5	4,0
<b>Vücut Geliştirme</b>	8	6,4
<b>Yüzme</b>	10	8,1
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların %41,9'u futbol, %0,8'i atletizm, %7,3'ü basketbol, %12,9'u voleybol, %0,8'i güreş, % hentbol, %0,8'i jimnastik, %0,8'i karate, %0,8'i masatenisi, %0,8'i Pilates, %2,4'ü tekvando, % 4'ü tenis, % 6,4'ü vücut geliştirme, % 8,1'i yüzme branşıyla ilgilendiği tespit edilmiştir.

**Tablo 9. Ankete Katılan Bireylerin Milli Sporcu Olup Olmamasına Göre Dağılımı**

<b>MİLLİ</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
<b>Evet</b>	70	56,5
<b>Hayır</b>	54	43,5
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların %56,5'i milli ve %43,5'i milli değildir.

**Tablo 10. Ankete Katılan Bireylerin Lisanslı Olarak Yaptıkları Spor Dalı Dışında Uğraştıkları Spora Göre Dağılımı**

<b>SPOR DALI</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
<b>Jimnastik, Atletizm, Halter, Eskrim</b>	47	37,9
<b>Güreş, Yüzme, Basketbol, Voleybol</b>	26	21,0
<b>Bisiklet, Kayak, Futbol</b>	21	16,9
<b>Diğer</b>	30	24,2
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların %37,9'u Jimnastik, Atletizm, Halter, Eskrim , %21'i Güreş, Yüzme, Basketbol, Voleybol, %16,9'u Bisiklet, Kayak, Futbol, %24,2 si Diğer Branşlarla ilgilendiği tespit edilmiştir.

**Tablo 11. Ankete Katılan Bireylerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı**

EĞİTİM DÜZEYİ	N	YÜZDE
<b>Okumaz Yazmaz</b>	1	0,8
<b>İlkokul</b>	10	8,1
<b>Ortaokul</b>	15	12,1
<b>Lise</b>	55	44,4
<b>Yüksek Okul</b>	43	34,7
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların Annelerinin eğitim düzeyinin; %0,8'i okumaz-Yazmaz, %8,1'i İlkokul, %12,1'i Ortaokul, %44,4'ü Lise, %34,7'si Yüksekokul mezunu olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 12. Ankete Katılan Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı**

EĞİTİM DÜZEYİ	N	YÜZDE
<b>İlkokul</b>	15	12,1
<b>Ortaokul</b>	15	12,1
<b>Lise</b>	62	50,0
<b>Yüksek Okul</b>	32	25,8
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların Babalarının eğitim düzeylerinin; %12,1'i İlkokul, %12,1'i Ortaokul, %50' si Lise, %25,8'inin ise Yüksekokul mezunu olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 13. Ankete Katılan Bireylerin Annelerinin Mesleklerine Göre Dağılımı**

<b>MESLEK</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
<b>Ev Hanımı</b>	78	62,9
<b>Memur</b>	9	7,3
<b>Serbest Meslek</b>	10	8,1
<b>Emekli</b>	27	21,8
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların Annelerinin mesleklere göre dağılımı ; %62,9'u ev hanımı, %7,3'ü memur, %8,1'i serbest meslek, %21,8'inin ise emekli olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 14. Ankete Katılan Bireylerin Babalarının Mesleğine Göre Dağılımı**

<b>MESLEK</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
<b>Memur</b>	25	20,1
<b>İşçi-Çiftçi</b>	12	9,7
<b>Serbest Meslek</b>	37	29,8
<b>Emekli</b>	50	40,3
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların Babalarının mesleklere göre dağılımı ; %20,1'i memur, %9,7'si işçi-çiftçi, %29,8'i serbest meslek, %40,3'ünün ise emekli olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 15. Ankete Katılan Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımı**

<b>KARDEŞ</b>	<b>N</b>	<b>YÜZDE</b>
<b>1-2</b>	69	55,6
<b>3-4</b>	45	36,3
<b>5 ve Üzeri</b>	10	8,1
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Ankete Katılan katılımcıların Kardeş sayılarının dağılımlarına bakıldığında ; %55,6'sı 1-2, %36,3'ü 3-4, %8,1'i 5ve üzeri kardeş sayısına sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 16. Ankete Katılan Bireylerin Ailelerinin Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Dağılımı**

<b>GELİR</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>1000-2000 TL</b>	49	39,5
<b>2000-4000 TL</b>	52	41,9
<b>4000 ve Üzeri</b>	23	18,5
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Ankete Katılan katılımcıların ailelerinin gelir düzeylerine bakıldığında ; %39,5'i 1000-2000 TL, %41,9'u 2000-4000 TL, %18,5'i 4000 ve üzeri gelire sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 17. Ankete Katılan Bireylerin Ailelerinin İkamet Ettikleri İllere Göre Dağılımı**

<b>İL</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Adana</b>	1	0,8
<b>Afyon</b>	1	0,8
<b>Ankara</b>	1	0,8
<b>Antalya</b>	2	1,6
<b>Balıkesir</b>	3	2,4
<b>Bursa</b>	1	0,8
<b>Hatay</b>	1	0,8
<b>İstanbul</b>	2	1,6
<b>Kırıkkale</b>	96	77,4
<b>Konya</b>	2	1,6
<b>Kütahya</b>	1	0,8
<b>Malatya</b>	1	0,8
<b>Manisa</b>	1	0,8
<b>Mersin</b>	1	0,8
<b>Rize</b>	2	1,6
<b>Sakarya</b>	1	0,8
<b>Samsun</b>	1	0,8
<b>Şanlıurfa</b>	4	3,2
<b>Trabzon</b>	1	0,8
<b>Zonguldak</b>	1	0,8
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların Memleketleri tablo 17’de görülmektedir.



**Tablo 18. Ankete Katılan Bireylerin “İyi Bir Beslenme İçin Yukarıda Belirtilen Besin Maddelerinden Bir Günlük Gereksinmeniz İçin, Tercih Edeceğiniz Dört Besin Maddesinin Adını Yazınız” Sorusunun Cevaplarının “Kızlar” ve “Erkekler” Karşılaştırması Yapılarak Değerlendirilmesi**

BESİN MADDELERİ	BAYANLAR				ERKEKLER				TOPLAM			
	Tercih Eden		Tercih Etmeyen		Tercih Etmeyen				Tercih Edenler		Tercih Etmeyenler	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Süt	22	38,6	35	61,4	38	57,6	28	42,4	60	48,8	63	51,2
Peynir	32	56,1	25	43,9	26	39,4	40	60,6	58	47,6	65	52,8
Kuru Fasulye	1	1,8	56	98,2	4	6,1	62	93,9	5	4,1	118	95,9
Ekmek	15	26,3	42	73,7	15	22,7	51	77,3	30	24,4	93	75,6
Haşlama Et	19	33,3	38	66,7	36	54,5	30	45,5	55	44,7	68	55,3
Zeytinyağlı Sebze Yemeği	33	57,9	24	42,1	17	25,8	49	74,8	50	40,7	73	59,3
Börek	3	5,3	54	94,7	9	13,6	57	86,4	12	9,8	111	90,2
Kızarmış Et	4	7	53	93	15	22,7	51	77,3	19	15,4	104	84,6
Izgara Karaciğer	3	5,3	54	94,7	3	4,5	63	95,5	6	4,9	117	95,1
Elma	13	22,8	44	77,2	18	27,3	48	72,7	31	25,2	92	74,8
Sebze Kızartması	0	0	57	100	2	3	64	97	2	1,6	121	98,4
Su	24	42,1	33	57,9	18	27,3	48	72,7	42	34,1	81	65,9
Tulumba Tathısı	1	1,8	56	98,2	1	1,5	65	98,5	2	1,6	121	98,4
Yumurta	14	24,6	43	75,4	23	34,8	43	65,2	37	30,1	86	69,9
Meyve Suyu	6	10,5	51	89,5	7	10,6	59	89,4	13	10,6	110	89,4
Maden Suyu	3	5,3	54	94,7	5	7,6	61	92,4	8	6,5	115	93,5
Baklava	0	0	57	100	6	9,1	60	90,9	6	4,9	117	95,1
Çay-Kahve	8	14	49	86	2	3	64	97	10	8,1	113	91,9
Portakal	5	8,8	52	91,2	9	13,6	57	86,4	14	11,9	109	88,1
Yoğurt	22	38,6	35	61,4	14	21,2	52	78,8	36	29,3	87	70,7

Katılımcıların bir günlük gereksinimleri için tercih ettikleri 4 besin maddesine ilişkin oranlara baktığımızda katılımcıların verdikleri cevapların diğer katılımcıların geneli tarafından tercih edilmediği, araştırmaya katılan katılımcıların hem fikir oldukları besin maddesinin bulunmadığı ve de toplam tercih edilmeyen oranlarına bakıldığında tüm maddelerde oranların tercih edilenlere oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu durumun sporcuların bu konudaki bilgi düzeylerinin yetersizliğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların gereksinimlerine yönelik maddelere yönelmemesinin açıklaması katılımcı gurubumuzun yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip olmayışından kaynaklanacağı düşünülmektedir.

**Tablo 19. Ankete Katılan Bireylerin “Yukarıda Belirtilen Besin Maddelerinden, Büyüme ve Gelişme Yönünden Zengin Olan İki Besin Maddesinin Adını Yazınız” Sorusunun Cevaplarının “Kızlar” ve “Erkekler” Karşılaştırılması Yapılarak Değerlendirilmesi**

BESİN MADDESİ	KIZLAR				ERKEKLER				TOPLAM			
	Tercih Eden		Tercih Etmeyen		Tercih Eden		Tercih Etmeyen		Tercih Eden		Tercih Etmeyen	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>Süt</b>	46	80,7	11	19,3	42	63,6	24	36,4	88	71,5	35	28,5
<b>Peynir</b>	19	33,3	38	66,7	17	25,8	49	74,2	36	29,3	87	70,7
<b>Ekmek</b>	1	1,8	56	98,2	3	4,5	63	95,5	4	3,3	119	96,7
<b>Haşlama Et</b>	15	26,3	42	73,7	22	33,3	44	66,7	37	30,1	86	69,9
<b>Zeytinyağlı Sebze Yemeği</b>	1	1,8	56	98,2	1	1,5	65	98,5	2	1,6	121	98,6
<b>Kızarmış Et</b>	1	1,8	56	98,2	10	15,2	56	84,8	11	8,9	112	91,1
<b>Izgara Karaciğer</b>	1	1,8	56	98,2	4	6,1	62	93,9	5	4,1	118	95,9
<b>Elma</b>	0	0	57	100	2	3	64	97	2	1,6	121	98,6
<b>Su</b>	2	3,5	55	96,5	3	4,5	63	95,5	5	4,1	118	95,9
<b>Yumurta</b>	19	33,3	38	66,7	21	31,8	45	68,2	40	32,5	83	67,5
<b>Meyve Suyu</b>	0	0	57	100	2	3	62	93,9	2	1,6	121	98,6
<b>Portakal</b>	0	0	57	100	2	3	62	93,9	2	1,6	121	98,6
<b>Yoğurt</b>	9	15,8	48	84,2	3	4,5	63	95,5	12	9,8	111	90,2

Araştırmaya katılan katılımcıların verdikleri cevap oranlarına baktığımızda katılımcıların verdikleri cevapların diğer katılımcıların geneli tarafından tercih edilmediği, araştırmaya katılan katılımcıların hem fikir oldukları besin maddesinin Büyüme ve Gelişmeye yönelik en belirgin tercihlerinin süt olduğu belirlenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda süt harici süt ürünlerinin tercih edilmemiş olduğu da tespit edilmiştir.

**Tablo 20. Ankete Katılan Bireylerin “Yukarıda Belirtilen Besin Maddelerinden, Enerji Yönünden Zengin Olan İki Besin Maddesinin Adını Yazınız” Sorusuna Verdikleri Cevapların “Kızlar” ve “Erkeler” Karşılaştırılması Yapılarak Değerlendirilmesi**

BESİN MADDELERİ	KIZLAR				ERKEKLER				TOPLAM			
	Tercih Eden		Tercih Etmeyen		Tercih Eden		Tercih Etmeyen		Tercih Eden		Tercih Etmeyen	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Süt	3	5,3	54	94,7	8	12,1	58	87,9	12	9,8	111	90,2
Peynir	1	1,8	56	98,2	5	7,6	61	92,4	6	4,9	117	95,1
Kuru Fasulye	7	12,3	50	87,7	9	13,6	57	86,4	16	13	107	87
Ekmek	3	5,3	54	94,7	8	12,1	58	87,9	12	9,8	111	90,2
Haşlama Et	13	22,8	44	77,2	10	15,1	56	84,9	23	18,7	100	81,3
Zeytinyağlı Sebze Yemeği	3	5,3	54	94,7	3	4,5	63	95,5	6	4,9	117	95,1
Börek	1	1,8	56	98,2	2	3	63	97	3	2,4	120	97,6
Kızarmış Et	9	15,8	48	84,2	10	15,1	56	84,9	19	15,4	104	84,6
Izgara Karaciğer	3	5,3	54	94,7	3	4,5	63	95,5	6	4,9	117	95,1
Elma	5	8,8	52	91,2	4	6,1	62	93,9	9	7,3	114	92,3
Sebze Kızartması	3	5,3	54	94,7	1	1,5	65	98,5	4	3,3	119	96,7
Tulumba Tatlısı	10	17,5	47	82,5	9	13,6	57	86,4	19	15,4	104	84,6
Yumurta	9	15,8	48	84,2	7	10,6	59	89,4	16	13	107	87
Helva	12	21	45	79	17	25,8	49	74,2	29	23,6	94	76,4
Meyve Suyu	5	8,8	52	91,2	3	4,5	63	95,5	8	6,5	115	93,5
Baklava	0	0	57	100	20	30,3	46	69,7	20	16,3	103	83,7
Maden Suyu	0	0	57	100	1	1,5	65	98,5	1	0,8	122	99,2
Şeftali	2	3,5	55	96,5	1	1,5	65	98,5	3	2,4	120	97,6
Çay-Kahve	0	0	57	100	1	1,5	65	98,5	1	0,8	122	99,2
Portakal	7	12,3	50	87,7	7	10,6	59	89,4	14	11,9	109	88,1
Yoğurt	1	1,8	56	98,2	3	4,5	63	95,5	4	3,3	119	96,7

Araştırmaya katılan katılımcıların verdikleri cevap oranlarına baktığımızda katılımcıların verdikleri cevapların diğer katılımcıların geneli tarafından tercih edilmediği, araştırmaya katılan katılımcıların hem fikir oldukları besin maddesinin olmadığı ve de enerji veren besin maddesi konusunda hem fikir oldukları bir besin maddesinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 21. Ankete Katılan Bireylerin “Yukarıda Belirtilen Besin Maddelerinde, Vitamin Yönünden Zengin Olan İki Besin Maddesinin Adını Yazınız” Sorusuna Verdikleri Cevapların “Kızlar” ve “Erkekler” Karşılaştırması Yapılarak Değerlendirilmesi**

BESİN MADDELERİ	KIZLAR				ERKEKLER				TOPLAM			
	Tercih eden		Tercih Etmeyen		Tercih Eden		Tercih Etmeyen		Tercih Eden		Tercih Etmeyen	
	F	%	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Süt	2	3,5	55	96,5	7	10,6	59	89,4	9	7,3	114	92,3
Peynir	1	1,8	56	98,2	2	3	63	97	3	2,4	120	97,6
Kuru Fasulye	0	0	57	100	1	1,5	65	98,5	1	0,8	122	99,2
Haşlama Et	3	5,3	54	94,7	3	4,5	63	95,5	6	4,9	117	95,1
Zeytinyağlı Sebze Yemeği	7	12,3	50	87,7	8	12,1	58	87,9	15	12,2	108	87,8
Izgara Karaciğer	1	1,8	56	98,2	0	0	66	100	1	0,8	122	99,2
Elma	23	40,4	34	59,6	28	42,4	38	57,6	51	41,5	72	58,5
Sebze Kızartması	3	5,3	54	94,7	0	0	66	100	3	2,4	120	97,6
Yumurta	7	12,3	50	87,7	2	3	63	97	10	8,1	113	91,9
Meyve Suyu	8	14	49	86	7	10,6	59	89,4	15	12,2	108	87,8
Maden Suyu	1	1,8	56	98,2	0	0	66	100	1	0,8	122	99,2
Şeftali	15	26,3	42	73,7	20	30,3	46	69,7	35	24,4	93	75,6
Portakal	41	71,9	16	28,1	49	74,2	17	25,8	90	73,2	33	26,8
Yoğurt	3	5,3	54	94,7	3	4,5	63	87,9	6	4,9	117	95,1

Araştırmaya katılan katılımcıların verdikleri cevap oranlarına baktığımızda katılımcıların verdikleri cevapların diğer katılımcıların geneli tarafından tercih edilmediği, araştırmaya katılan katılımcıların hem fikir oldukları vitamin yönünden zengin olduğu düşüncesinde en belirgin tercih ettikleri besin maddesinin Portakal olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların %73,2’si portakalın vitamin yönünden zengin olduğunu düşünmektedir.

**Tablo 22. Ankete Katılan Bireylerin “Bir Sporunun Günde Kaç Öğün Yemek Yemesi Gerekir” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımı**

<b>ÖĞÜN</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
	1	0,8
<b>Fazla yemek koşuluyla, 1-2 öğün</b>	4	3,2
<b>Normal yemek koşuluyla, 3 öğün</b>	19	15,3
<b>Hafif yemek koşuluyla, 3'ten fazla</b>	100	80,6
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların % 80,6'lık büyük çoğunluğunun Hafif yemek koşuluyla günde 3'ten fazla yemek yemesi gerektiği düşüncesinde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 23. Ankete Katılan Bireylerin “Antrenmanlarda performansınızın Yüksek Olması İçin, Son Yemeği Antrenmandan Kaç Saat Önce Yersiniz” Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Değerlendirilmesi**

<b>SAAT</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>1-2 Saat</b>	83	66,9
<b>3-4 Saat</b>	39	31,5
<b>5-6 Saat</b>	0	0
<b>Fark etmez, süre önemli değil</b>	2	1,6
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğunu oluşturan %66,9'luk kısmın antrenmanlarda performanslarının yüksek olması için son yemeği antrenmandan 1-2saat önce yenmesi gerektiği düşüncesindedir. Yok sayılmayacak %31,5'lik bir grup ise 3-4 saat önce yenmesi gerektiği düşüncesindedir.

**Tablo 24. Antrenmana Katılan Bireylerin Antrenmanda Önce Son Yemekte Tercih Ettikleri Yiyecek Gruplarına Göre Dağılımı**

<b>YİYECEK GRUBU</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Izgara et, pırasa, kıvırcık salata</b>	75	60,5
<b>Ciğer ızgara, ızgara köfte, tatlı</b>	12	9,7
<b>Yumurtalı ıspanak, beyin salatası, sütlaç</b>	16	12,9
<b>Unlu çorba, tost, bal veya reçel</b>	21	16,9
<b>TOPLAM</b>		

Araştırmaya katılan katılımcıların antrenmandan önce son yemekte tercih ettikleri yiyecek gruplarına bakıldığında sporcuların ; %60,5'i Izgara et, pırasa, kıvırcık salata, %9,7'si Ciğer ızgara, ızgara köfte, tatlı, %12,9'u Yumurtalı ıspanak, beyin salatası, sütlaç, %16,9'u Unlu çorba, tost, bal veya reçel tercih ettiği tespit edilmiştir.

**Tablo 25. Ankete Katılan Bireylerin “Antrenman Aralarında, Hangi Besin Maddelerinden İçmeyi Tercih Edersiniz” Sorusuna Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi**

<b>İÇECEK</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Şekerli meyve suyu</b>	36	29,0
<b>Ayran ve süt</b>	16	12,9
<b>Kolalı içecek</b>	3	2,4
<b>Sade kahve</b>	13	10,5
<b>Diğer</b>	56	45,2
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların Antrenman Aralarında, Hangi Besin Maddelerinden İçmeyi Tercih ettiğine ilişkin sonuçlara bakıldığında sporcuların ; %29'u şekerli meyve suyu,

%12,9'u ayran ve süt, %2,4'ü kolalı içecek, %10,5'i sade kahve, %45,2'si diğer türde içecekleri tercih ettiği tespit edilmiştir.

**Tablo 26. Ankete Katılan Bireylerin “Müsabakaya Çıkmadan Kaç Saat Önce Su İçilmelidir” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Değerlendirilmesi**

SAAT	F	%
5 Saat önce	9	7,3
4 Saat önce	3	2,4
3 Saat önce	13	10,5
1 Saat önce	68	54,8
15 Dakka önce	31	25,0
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların müsabakaya çıkmadan kaç saat önce su içmelidir sorusuna sporcular ;%7,3'ü 5 saat önce, , %2,4'ü 4 saat önce, %10,5'i 3 saat önce, %54,8'i 1 saat önce ve %25'i 15 dk önce su içilmelidir düşüncesinde olduğu tespit edilmiştir.



**Tablo 27. Ankete Katılan Bireylerin “Terleme Yoluyla Vücutun Kaybetmiş Olduğu İki Maddenin Adını Yazınız” Sorusuna Vermiş Oldukları Cevabın Değerlendirilmesi**

MADDE	BAYANLAR		ERKEKLER		TOPLAM	
	F	%	F	%	f	%
Elektrolit	1	1,8	1	1,5	2	1,6
Enerji	0	0	1	1,5	1	0,8
Kalori	0	0	1	1,5	1	0,8
Magnezyum	1	1,8	3	4,5	4	3,3
Mineral	5	8,8	2	3,0	7	5,7
Sodyum	0	0	5	7,6	5	4,1
Su	33	57,9	45	68,2	78	63,4
Şeker	0	0	2	3,0	2	1,6
Toksin	7	12,3	2	3,0	9	7,3
Tuz	27	47,4	31	46,9	58	47,2
Ter	1	1,8	2	3,0	3	3,8
Ürik Asit	1	1,8	0	0	1	1,6
Potasyum	2	3,6	4	6,1	6	4,9
Vitamin	0	0	1	1,5	1	0,8
Yağ	6	10,2	2	3,0	8	6,5
Cevapsız	30	52,6	30	45,5	60	48,8

Terleme Yoluyla Vücutun Kaybetmiş Olduğu İki Maddenin Adını Yazınız” Sorusuna Vermiş Oldukları Cevaba ilişkin olarak ; %63,4’ ü su, %47,2’si tuz ve %48,8 , bu konuda bilgi sahibi değilim dediği tespit edilmiştir.

**Tablo 28. Ankete Katılan Bireylerin “Gerekenden 10 kg Daha Fazla Ağırlığa Sahip Olduğunuzu Varsayarsak, Size Göre Haftada Kaç Kilo Vermek Doğrudur**

<b>KİLO</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Haftada 5-6 kg</b>	2	1,6
<b>Haftada 3-4 kg</b>	8	6,5
<b>Haftada 2 kg'dan az</b>	101	81,5
<b>Haftada 100 gr'dan az</b>	13	10,5
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların Haftalık Kilo verme konusuna ilişkin görüşlerine bakıldığında ; %1,6'sı Haftada 5-6 kg, %6,5'i Haftada 3-4 kg, %81,5'i Haftada 2 kg'dan az, %10,5', Haftada 100 gr'dan az kilo verilmesi görüşünde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 26. Ankete Katılan Bireylerin “Antrenman veya Müsabaka Günü, Bir Sporçunun Ne Kadar Enerjiye(Kaloriye) Gerekisini Vardır” Sorusuna Verdiği Cevaba Göre Değerlendirilmesi**

<b>KALORİ</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>2000-2400 Kalori</b>	16	12,9
<b>2500-2800 Kalori</b>	38	30,6
<b>3000-3500 Kalori</b>	44	35,5
<b>4500-5300 Kalori</b>	15	12,1
<b>Daha fazla kalori</b>	11	8,8
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların Antrenman veya Müsabaka Günü Bir sporçunun enerji gereksinimine ilişkin; %12,9'u 2000-2400 Kalori, %30,6'sı 2500-2800 Kalori, %35,5'i 3000-3500 Kalori, %12,1'i 4500-5300 Kalori, %8,8'i Daha fazla kalori gereksinimi olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 30. Ankete Katılan Bireylerin “Hangi Spor Dallarında En Fazla Enerjiye İhtiyaç Duyulur” Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Değerlendirilmesi**

<b>SPOR DALI</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Futbol</b>	37	29,8
<b>Halter</b>	20	16,1
<b>Güreş</b>	21	16,9
<b>Bisiklet</b>	42	33,9
<b>Diğer</b>	8	6,4
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların hangi spor dalının daha fazla enerjiye ihtiyaç duyduğuna ilişkin sonuçlara bakıldığında ; %29,82i futbol, %16,1'i halter, %16,9'u güreş, %33,9'u bisiklet, %6,4'ü diğer seçeneklerini seçtiği tespit edilmiştir.

**Tablo 31. Ankete Katılan Bireylerin “Yorgunluk Gidermede Hangi Vitamin Diğerlerine Göre Daha Önemlidir” Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Değerlendirilmesi**

<b>VİTAMİN</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>A Vitamini</b>	12	9,7
<b>C Vitamini</b>	67	54
<b>D Vitamini</b>	12	9,7
<b>B1 Vitamini</b>	33	26,6
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların yorgunluğunu gidermede hangi vitaminleri kullandığına ilişkin ; %9,7'si A vitamini, %54'ü C vitamini, %9,7'si D vitamini,%26,6'sı B1 vitamini olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 32. Ankete Katılan Bireylerin “Beslenme ile İlgili sempozyuma katılma durumunuz” Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Değerlendirilmesi**

<b>KATILIM</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Evet</b>	32	25,8
<b>Hayır</b>	92	74,2
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların beslenme ile ilgili sempozyuma katılım durumlarına ilişkin bulgulara bakıldığında ; %25,8 i evet, %74,2'si hayır yanıtını verdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 33. Ankete Katılan Bireylerin “Beslenme dersi gördünüz mü” Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Değerlendirilmesi**

<b>KATILIM</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Evet</b>	35	28,2
<b>Hayır</b>	89	71,8
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların Beslenme dersi görme durumlarına ilişkin bulgulara bakıldığında ; %28,2 sinin evet, %71,8’inin hayır yanıtını verdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 34. Ankete Katılan Bireylerin Günde Yediği Öğün Sayılarının Değerlendirilmesi**

<b>ÖĞÜN</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>2</b>	6	4,8
<b>3</b>	59	47,6
<b>4</b>	32	25,8
<b>5</b>	14	11,3
<b>6</b>	13	10,5
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların günlük öğün sayılarına bakıldığında ; %4,8’i 2 öğün, %47,6’sı 3 öğün, %25,8’i 4 öğün, %11,3’ü 5 öğün, %10,5’i 6 öğün yemek yediği tespit edilmiştir.

**Tablo 35. Ankete Katılan Bireylerin “Öğün Dışı Beslenme Alışkanlığınız Var Mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi**

<b>ÖĞÜN DIŞI BESLENME</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Evet</b>	87	70,2
<b>Hayır</b>	37	29,8
<b>TOPLAM</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların öğün dışı yemek yeme alışkanlıklarına ilişkin bulgulara bakıldığında ; %70,2’si evet, %29,8’i hayır yanıtını verdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 36. Ankete Katılan Bireylerin Yukarıda Ki Soruya Verdikleri “EVET” Cevabının Değerlendirilmesi**

<b>YİYECEK</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Şeker</b>	8	9,1
<b>Tatlılar</b>	18	20,5
<b>Kek-Pasta</b>	11	12,5
<b>Çikolata</b>	12	13,6
<b>Kuruyemiş</b>	14	15,9
<b>Meyve</b>	25	28,4
<b>Diğer</b>	0	0
<b>TOPLAM</b>	88	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların öğün dışı yeme alışkanlığı olma durumuna bakıldığında ; %9,1'i şeker,%20,5'i tatlılar,%12,5'i kek-pasta,%13,6'sı çikolata,%15,9'u kuruyemiş,%28,4'ü meyve olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 37. Ankete Katılan Bireylerin Verdikleri “EVET” Cevabının “Su Dışında En Fazla Tükettiğiniz İçecek Nedir” Sorusundan Değerlendirilmesi**

<b>İÇECEK</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Ayran</b>	7	8,0
<b>Kolalı İçecek</b>	20	22,7
<b>Meyve Suyu</b>	19	21,6
<b>Çay-Kahve</b>	33	37,5
<b>Diğer</b>	9	10,2
<b>TOPLAM</b>	88	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların Su Dışında En Fazla Tükettiğiniz İçecek sorusuna; %8'i ayran,%22,7'si kolalı içecek, %21,6'sı meyve suyu, %37,5'i çay-kahve, %10,2'si diğer cevabını verdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 38. Ankete Katılan Bireylerin “Antrenman ve Müsabakalardan Hemen Önce, Enerji Arttırıcı Herhangi Bir Madde Alır Mısınız?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi**

<b>ENERJİ ARTTIRICI</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Evet</b>	40	32,2
<b>Hayır</b>	84	67,7
<b>Toplam</b>	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların müsabaka öncesi enerji arttırıcı madde kullanımı konusunda ; %32,22si evet, %67,7'si hayır cevabını verdiği tespit edilmiştir.



**Tablo 39. Ankete Katılan Bireylerin “Antrenman ve Müsabakalardan Hemen Önce Herhangi Bir Enerji Arttırıcı Besin Maddesi Alır mısınız?” Sorusuna “Evet” Cevabı Verenlerin Bilgilerinin Değerlendirilmesi**

BESİN MADDESİ	F	%
Aminoasit	1	2,6
Bal	1	2,6
Ballı süt	1	2,6
Creatin	2	5,3
Çikolata	3	7,9
Enerji içeceği	7	18,4
Fındık	1	2,6
Gazlı içecek	1	2,6
Karbonhidrat	2	5,3
Kuru üzüm	1	2,6
L-Carnitine	1	2,6
Meyve	1	2,6
Meyve suyu	2	5,3
Muz	8	21,0
Pilav	2	5,3
Portakal suyu	1	2,6
Protein tozu	1	2,6
Suplement	2	5,3
TOPLAM	38	100

Araştırmaya katılan katılımcıların müsabakadan hemen önce enerji arttırmak için ; %18,4 ünün enerji içeceği, %21’inin muz, %7,9’unun çikolata, tercih ettiği tespit edilmiştir.

**Tablo 40. Ankete Katılan Bireylerin “Özel Alışkanlıklarınız Varsa Belirleyiniz” Sorusuna Verdikleri Cevapların Değerlendirilmesi**

ÖZEL ALIŞKANLIK	F	%
Sigara	54	43,5
Alkol	21	16,9
Sigara ve Alkol	31	25,1
Diğer	18	14,5
TOPLAM	124	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların özel alışkanlıklarına ilişkin %43,5’i sigara, %16,9’u alkol, %25,1’i hem sigara hem alkol ve %14,5’inin ise diğer maddelere yönelik alışkanlıklarının olduğu tespit edilmiştir.

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan bu çalışmada Ağırlık sporuyla uğraşan sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin çeşitli bilgiler elde edilmiştir. Beslenme alışkanlıkları spor disiplini içerisinde Önemli bir yere sahiptir.

Katılımcıların bir günlük gereksinimleri için tercih ettikleri 4 besin maddesine ilişkin oranlara baktığımızda katılımcıların verdikleri cevapların diğer katılımcıların geneli tarafından tercih edilmediği, araştırmaya katılan katılımcıların hem fikir oldukları besin maddesinin bulunmadığı ve de toplam tercih edilmeyen oranlarına bakıldığında tüm maddelerde oranların tercih edilenlere oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu durumun sporcuların bu konudaki bilgi düzeylerinin yetersizliğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların gereksinimlerine yönelik maddelere yönelmemesinin açıklaması katılımcı gurubumuzun yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip olmayışından kaynaklanacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların verdikleri cevap oranlarına baktığımızda katılımcıların verdikleri cevapların diğer katılımcıların geneli tarafından tercih edilmediği, araştırmaya katılan katılımcıların hem fikir oldukları besin maddesinin Büyüme ve Gelişmeye yönelik en belirgin tercihlerinin süt olduğu belirlenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda süt harici süt ürünlerinin tercih edilmemiş olduğu da tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalara göre; 1 litre süt yetişkinlerin günlük kalsiyum ve fosfor gereksinimlerinin tamamını, 10-12 yaşları arasındaki çocuklarda ise tamamına yakın bir kısmını, yine 1 litre süt yetişkin ve çocukların günlük riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>) ve kobalamin (Vitamin B<sub>1</sub>) gereksinimlerinin tümünü, günlük proteinin ise yarısını karşılamaktadır. Ayrıca 1 kg. sütün vereceği kalori ise bileşimindeki yağ, protein ve laktozun miktarlarına bağlı olarak ortalama 695.3 kaloridir. Dolayısıyla insanlar için en eşsiz ve en ideal besin kaynağı olan süt, günlük yaşamda süt ve süt ürünleri olarak çeşitli şekillerde tüketilmektedir. Ancak süttten en iyi yararlanma şekli onun süt olarak içilmesidir.(Özcan ve ark, 1998). Bu bilgiler paralelinde bakıldığında katılımcıların direkt olarak süt tükettikleri ve süt ürünlerini büyüme ve gelişmeye yönelik tercih etmedikleri görülmektedir.

Süt tüketimine yönelik olarak;

İstanbul'da farklı gelir gruplarına ait 400 üniversite öğrencisini kapsayan bir araştırmada, deneklerin %11'inin sabah kahvaltısında sütü tercih ettikleri bildirilmiştir. Aynı çalışmada deneklerin %35.25'inin günde 1 bardak, %18.75'inin 0.5 litre, %14.25'inin 1 litreye yakın ve %2.75'inin 1 litrenin üzerinde süt tükettikleri, %29 gibi yüksek bir orandakilerin de hiç süt tüketmedikleri saptanmıştır(Yılmaz ve Demirci, 2001).

Araştırmaya katılan katılımcıların verdikleri cevap oranlarına baktığımızda katılımcıların verdikleri cevapların diğer katılımcıların geneli tarafından tercih edilmediği, araştırmaya katılan katılımcıların hem fikir oldukları besin maddesinin olmadığı ve de enerji veren besin maddesi konusunda hem fikir oldukları bir besin maddesinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda bakıldığında Katılımcıların enerji veren besin maddeleri konusunda net bir bilgiye sahip olmadıkları düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların verdikleri cevap oranlarına baktığımızda katılımcıların verdikleri cevapların diğer katılımcıların geneli tarafından tercih edilmediği, araştırmaya katılan katılımcıların hem fikir oldukları vitamin yönünden zengin olduğu düşüncesinde en belirgin tercih ettikleri besin maddesinin Portakal olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların %73,2'si portakalın vitamin yönünden zengin olduğunu düşünmektedir. Göral ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada, profesyonel futbolcuların %96,7'si, amatör futbolcuların %75'i, C vitamini kaynaklarını doğru bilmekte oldukları tesbir edilmiştir(Göral ve ark. 2010) Sürücüoğlu ve arkadaşlarına göre, sporcuların %63,1'i C vitamininin zengin kaynaklarını, %53,6'sı da karbonhidratların zengin kaynaklarının neler olduğunu bilmekte dirlir (Sürücüoğlu,1996).

Arıkan ve arkadaşının yaptıkları çalışmada, sporcuların %94'ü C vitamini kaynaklarını doğru bilmişlerdir (Arıkan,2006). Ağırlık soruyla İlğilenen sporculardada bu sonuca paralel bilgiler elde edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların % 80,6'lık büyük çoğunluğunun Hafif yemek koşuluyla günde 3'ten fazla yemek yemesi gerektiği düşüncesinde olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların antrenmandan önce son yemekte tercih ettikleri yiyecek gruplarına bakıldığında sporcuların ; %60,5'i Izgara et, pırasa, kıvırcık salata, %9,7'si Ciğer ızgara, ızgara köfte, tatlı, %12,9'u Yumurtalı ıspanak, beyin salatası, sütlaç, %16,9'u Unlu çorba, tost, bal veya reçel tercih ettiği tespit edilmiştir. Sporcunun yüksek bir sportif

verimliliğe ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olur. Doğru ve yararlı beslenmenin gerçekleştirilmesindeki temel ve ilk şart, enerji gereksinimi ve bunun gereksinimi arasındaki dengedir(Yaman 2003). Müsabaka öncesi dönemde beslenme, sporun spesifik kuvvet ve genel dayanıklılık isteğine uygun olarak protein ve karbonhidrat bakımından zengin olmalıdır. Protein miktar olarak daha fazla alınmalıdır. Fakat yarışmadan önce son 4 günde protein miktarı azaltılıp karbonhidrat bakımından zengin gıdalar alınmalıdır. Bu değişimin amacı karbonhidrat depolarını doldurmaktadır(Dieter,2002).

Göral ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, en doğru beslenme şekli olarak futbolcuların %52,1'i protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenme, %25,0'i ise beş grup besinden her gün yemek olduğunu belirtmişlerdir (Göral,2006).

Araştırmaya katılan katılımcıların Antrenman Aralarında, Hangi Besin Maddelerinden İçmeyi Tercih ettiğine ilişkin sonuçlara bakıldığında sporcuların ; %29'u şekerli meyve suyu, %12,9'u ayran ve süt, %2,4'ü kolalı içecek, %10,5'i sade kahve, %45,2'si diğer türde içecekleri tercih ettiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğunu oluşturan %66,9'luk kısmın antrenmanlarda performanslarının yüksek olması için son yemeği antrenmandan 1-2saat önce yenmesi gerektiği düşüncesindedir. Yok sayılmayacak %31,5'lik bir gurup ise 3-4 saat önce yenmesi gerektiği düşüncesindedir.

Yapılan araştırmada futbolcuların genellikle günde 3-4 öğün (%86,7) beslendikleri, büyük çoğunluğunun (%83,1) sıvı alımına dikkat ettiklerini belirtmelerine rağmen, sıvı tüketimlerinin yetersiz olduğu, futbolcular arasında enerji artırıcı olduğu düşünülen mineral ve vitamin tamamlayıcılarının, düzenli şekilde oldukça yaygın olarak (%45,6) ve büyük çoğunluğunun kendi iradeleri (%59,8) ile kullanıldığı belirlenmiştir.Profesyonel futbolcularda destekleyici ürün kullanım oranı amatörlere göre çok daha fazla olduğu belirlenmiştir.(Göral ve ark. 2010)

Araştırmaya katılan katılımcıların müsabakaya çıkmadan kaç saat önce su içmelidir sorusuna sporcular ;%7,3'ü 5 saat önce, , %2,4'ü 4 saat önce, %10,5'i 3 saat önce, %54,8'i 1 saat önce ve %25'i 15 dk önce su içilmelidir düşüncesinde olduğu tespit edilmiştir. Öztürk, profesyonel futbolcuların tamamının müsabakadan 3-4 saat önce, amatör futbolcuların ise %95'inin 2-3 saat önce beslenme alışkanlığına sahip olduklarını bildirmektedir (Öztürk,2006).

Sporcu yarışmaya, yediklerini sindirmiş olarak çıkmalıdır. Aç ya da tok olmak performansı olumsuz yönde etkilemektedir(Pulur,2001).

Terleme Yoluyla Vücudun Kaybetmiş Olduğu İki Maddenin Adını Yazınız” Sorusuna Vermiş Oldukları Cevaba ilişkin olarak ; %63,4’ ü su, %47,2’si tuz ve %48,8 , bu konuda bilgi sahibi değilim dediği tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar egzersiz ile vücuttan terleme yolu ile sıvının vücudu terk etmesi sonucu sıvı kayıplarının meydana geldiği ve ayrıca sportif egzersizler sırasında ter kaybını dengede tutabilmek için, ter yoluyla kaybedilen her litre sıvıya karşılık 1.2 veya 1.5 litre ekstradan su almak gerektiği belirtilmektedir(Ersoy 1990).

Araştırmaya katılan katılımcıların Haftalık Kilo verme konusuna ilişkin görüşlerine bakıldığında ; %1,6’sı Haftada 5-6 kg, %6,5’i Haftada 3-4 kg, %81,5’i Haftada 2 kg’dan az, %10,5’, Haftada 100 gr’dan az kilo verilmesi görüşünde olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Antrenman veya Müsabaka Günü Bir sporcunun enerji gereksinimine ilişkin; %12,9’u 2000-2400 Kalori, %30,6’sı 2500-2800 Kalori, %35,5’i 3000-3500 Kalori, %12,1’i 4500-5300 Kalori, %8,8’i Daha fazla kalori gereksinimi olduğu tespit edilmiştir. Göral ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırmada, Futbolcuların çoğunluğu (%84,4) günlük almaları gereken kalori miktarını, fazla miktarda gereksinim duyulan mineralleri (84,2) ve en doğru beslenme şeklini (%66,4) ise bilmemektedirler.

Araştırmaya katılan katılımcıların hangi spor dalının daha fazla enerjiye ihtiyaç duyduğuna ilişkin sonuçlara bakıldığında ; %29,82i futbol, %16,1’i halter, %16,9’u güreş, %33,9’u bisiklet, %6,4’ü diğer seçeneklerini seçtiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların yorgunluğunu gidermede hangi vitaminleri kullandığına ilişkin ; %9,7’si A vitamini, %54’ü C vitamini, %9,7’si D vitamini,%26,6’sı B1 vitamini olduğu tespit edilmiştir

Araştırmaya katılan katılımcıların beslenme ile ilgili sempozyuma katılım durumlarına ilişkin bulgulara bakıldığında ; %25,8 i evet, %74,2’si hayır yanıtını verdiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların günlük öğün sayılarına bakıldığında ; %4,8’i 2 öğün, %47,6’sı 3 öğün, %25,8’i 4 öğün, %11,3’ü 5 öğün, %10,5’i 6 öğün yemek yediği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Beslenme dersi görme durumlarına ilişkin bulgulara bakıldığında ; %28,2 sinin evet, %71,8'inin hayır yanıtını verdiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların öğün dışı yemek yeme alışkanlıklarına ilişkin bulgulara bakıldığında ; %70,2'si evet, %29,8'i hayır yanıtını verdiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların öğün dışı yeme alışkanlığı olma durumuna bakıldığında; %9,1'i şeker,%20,5'i tatlılar,%12,5'i kek-pasta,%13,6'sı çikolata,%15,9'u kuruyemiş, %28,4'ü meyve olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Su Dışında En Fazla Tükettiğiniz İçecek sorusuna; %8'i ayran,%22,7'si kolalı içecek, %21,6'sı meyve suyu, %37,5'i çay-kahve, %10,2'si diğer cevabını verdiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların müsabaka öncesi enerji artırıcı madde kullanımı konusunda ; %32,22si evet, %67,7'si hayır cevabını verdiği tespit edilmiştir.

Tauler ve ark. futbolcular üzerine yaptıkları bir çalışmada belirli miktarda multivitamin ve mineral kokteyli içeren antioksidan takviyeli 3 aylık beslenme düzeninin, performansa önemli bir etkisinin olmadığını bildirmişlerdir(Tauler ve ark, 2007). Öztürk, çalışmasında, Amatörler arasında vitamin-mineral preparatı, enerji içeceği, sporcu içeceği gibi ürünlerin kullanım oranının profesyonellere göre çok daha düşük olduğunu bulmuştur (Öztürk,2006). Bu bilgiler doğrultusunda katılımcı profilimizin amatör bir beslenme bakış açısına sahip olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların müsabakadan hemen önce enerji artırmak için; %18,4'ünün enerji içeceği, %21'inin muz, %7,9'unun çikolata, tercih ettiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların özel alışkanlıklarına ilişkin %43,5'i sigara, %16,9'u alkol, %25,1'i hem sigara hem alkol ve %14,5'inin ise diğer maddelere yönelik alışkanlıklarının olduğu tespit edilmiştir. Alkol önceden beri cesareti artırmak, yorgunluğu azaltmak ve ısınmaya yardım sağlamak gibi amaçlar için kullanılmaktadır. Her ferдин alkol eşiği değişik olduğu gibi alkolün reaksiyon zamanı, sinir kas koordinasyonu, denge ve karar verme yeteneğini bozarak performansa olumsuz etkiler yaptığı göz önünde tutulmalı ve sporsularda kullanım tavsiye edilmemelidir (Günay ve ark 2006). Elde edilen bulgularda da görüldüğü gibi zararlı madde kullanım düzeyi %86,5 gibi oldukça yüksek bir oranda bulunmaktadır.

Yapılan araştırma sonucunda ağırlık sporu yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin çeşitli bilgiler elde edilmiş olup elde edilen bilgilere paralel olarak bireylerin beslenme konusundaki kalıp yargıları bilgi eksikleri tespit edilmiştir. Elde edilen bu bilgilerin sporda beslenme konusunda çalışan araştırmacılara araştırmalarında destekleyici bir durum analizi niteliği taşımaktadır.

Yaptığımız bu araştırmada sporcuların beslenmeye ilişkin genel yaklaşımları, günlük beslenme alışkanlıklarını yansıtan beslenme düzeylerini inceledik. Elde etmiş olduğumuz inceleme sonucunda Ağırlık sporu yapan bireylerin bilgi düzeyinin Genelde sahip oldukları şekliyle kendilerine ve sporculuk hayatlarını sürdürmeye yeterli olacağı düşünülmektedir. Gerek öğünler ,gerek tercih edilen vitamin, mineral, protein, karbonhidrat ağırlıklı besinler konusundaki bilgiler genel olarak var olan literatür tarafından desteklenmektedir. Genel Profil Haricinde yanlış bilgilere sahip sporcular göz önüne alındığında ise bu konuda eğitimin hala gerekli düzeyde yeterliliğe sahip olmadığı bu konuda gerekli önlemlerin alınmasının önemini göstermektedir.

Konuyla ilgili çalışmaların farklı örneklemeler üzerinde uygulanması sayesinde de sporcuların genel beslenme profilinin belirlenmesinde faydalı olacağı çeşitli disiplinlerden araştırmacılara da bu sayede konuya ilişkin literatürü geliştirece düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Acar C. (2008) *Boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi, Konya.
- Açıkada, Caner (1994), “*Antrenman ve Yenilenme*”, *Bilim Teknik Dergisi*, Cilt 27, Sayı 317, Nisan, s.67.
- Açıkada, Caner ve Emin Ergen (1985), “*Sporcu Beslenmesi*”, *Bilim Teknik Dergisi*, Cilt 18, Sayı 213, Ağustos, s.42–43.
- Akgün, Necati (1983), *Egzersiz Fizyolojisi*, Ege Üniversitesi Matbaası, İzmir. s.167–176.
- Akbaba, Cemil, (2003), *12–18 Yaş Grubu Güreşçilerde Beslenme Alışkanlıklarının Başarıya Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. s.23–27.
- Aksoy, M.(2000) *Beslenme Biyokimyası*, Ankara, Hatipoğlu yayınları.
- Alemdağ S. (2009) *Trabzon İlinde Yaz dönemi Boyunca Yüzme ve Basketbol Kursuna Katılan 8-15 Yaş Arası Çocukların Vücut Ölçülerinin, Herhangi Bir Kursu Katılmayan Yaşıtlarıyla Karşılaştırılması*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon
- Alpar, Reha (1988), *Yüzme ve Sutopu Antrenmanlarının Temelleri*, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara. s.1–6.
- Arıkan, B., Şanlıer, N., (2006) “*Amatör Tenisçilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Saptanması*”, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, s.428-431, Muğla.
- Baysal, A. (1993), *Beslenme Kültürümüz*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Levent Ofset Matbaacılık ve Yayıncılık, Ankara. s. 1–5.
- Baysal, A. (1997) *Genel Beslenme*, Hatipoğlu Yayınevi, s.2–9. Ankara.
- Baysal A. ( 2002); *Beslenme*, Hatipoğlu Yayınevi, s.487, Ankara.
- Baysal, A. 2003. Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. C.U. Tıp Fakültesi Dergisi, 25(4).
- Benardot, D.(2000) *Nutrition for serious athletes*, Human kinetics, America.
- Berker, Namık (2002), *Biyoloji Ders Kitabı*, Mega Yayıncılık, Ankara. s.55–70.
- Bourdieu P. (1997). *Toplum bilim Sorunları*. Çev. Ergüden I, Kesit Yayınları, İstanbul, s.162.



Bozkurt, İ.(2001) “*Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi*”, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Börü,S., E.Öztürk ve Ş. Cavak. (1998) *Biyoloji Ders Kitabı*, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul. s.50-53.

Börü,S., E.Öztürk ve Ş. Cavak (2004), *Biyoloji Ders Kitabı*, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul. s.62-64.

Clark N. (1993) *Karbonhidratlar: Basit bir besin karmaşıklığı*, Spor ve Tıp. Yıl:1, Sayı:4 Logos tıp yayıncılığı, İstanbul.

Colombani PC, Mannhart C. (2000) *Nutrition in sports, Therapeutische Umschau* : 57;110-120.

Dieter, K.B. (2002) Çeviri: Ömeroğlu, S., Hasırcı, S., “*Sporcuların Optimal Beslenmesi*”, Bağırhan Yayınmevi, Ankara

Dirican, Rahmi ve Rahmi Bilgel (1993), *Halk Sağlığı*, Uludağ Üniversitesi Basımevi, Bursa. s.248–254.

Durmaz E.U.(2011) *10 – 18 Yaş grubu yüzücülerin beslenme bilgi düzeyleriyle bazı parametrelerin ilişkisinin saptanması* Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Elias N. (2002). *Spor ve Şiddet Üzerine*. Toplum Bilim Dergisi, Sayı:16, s. 89- 100.

Ersoy G.(1990) *Sporcu beslenmesi*. III. Milli Beden Eğitimi ve Spor Kongresi, Bildiri Kitabı : 17-18, Konya.

Ersoy G.(2004) *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. 3. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004

Ersoy, G.(1996) *Sporcularda Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Önemi*, *Spor ve Tıp*, Yıl:4, Sayı: 6, sf.: 9 – 14.

Ersoy G.(2004) *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*, Nobel yayın dağıtım, 2. Baskı, Ankara.

Fox EL, Bowers R, Foss ML.(1999) *Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri*, Ankara, (çev: Mesut Cerit), Bağırhan yayınevi.

Güneş, Z., (1998), *Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, Bağırhan Yayınmevi, Ankara. s.9–21.

Güneş Z.(2000) *Spor ve beslenme*, Ankara, Nobel yayın dağıtım, 2. baskı.

- Güneş Z. (2009) Spor ve Beslenme. 5. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Günay M, Cicioğlu i.(2001) *Spor fizyolojisi*, Ankara, Gazi kitapevi baran ofset, 1. baskı.
- Günay M, Cicioğlu İ, Kara E.(2006) *Egzersize Metabolik ve Isı Adaptasyonu*, Ankara, Gazi Kitabevi.
- Gürsoy R., Aktaş Ö., Dane Ş., (2001) *Beslenme Ve Besinsel Ergojenikler I: Karbonhidrat, Yag Ve Proteinler*, Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi cilt:1, sayı:2.
- Göral, K., Çevik, H., Saygın, Ö., Öcal, K., (2006) “*Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*”, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, s.548, Muğla.
- Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010), *Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>.
- Göktaş A.T.(2010) *Futbol eğiticilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları (Ankara ilinde görev yapan futbol eğiticileri üzerinde bir çalışma)* Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Huizinga J. (2006). *Homo Ludens Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme*. Çev. Kılıçbay M, 2. Basım, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, s. 17-31.
- Isıksoluğu M. (1988) *Beslenme*, Milli eğitim bakanlığı Yayınları, 4. Baskı, 15-19 İstanbul.
- Işıksoluğu, M. (2003). *Beslenme*. Milli eğitim bakanlığı Yayınları, 6. Baskı, 3-7, İstanbul.
- Karahüseyinoğlu M.F. (2007). *Küreselleşme ve Geleneksel Türk Sporları*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Doktora Tezi, İstanbul, s. 17-18, 28, 34-36, 38, 151-167. (Danışman: Prof. Dr. M. Tayfun Amman).
- Katarina TB (2003) *Exercise endocrinology*, America, Human kinetics.
- Özcan, T. F., Erbil ve E., Kurdal. (1998) *Sütün İnsan Beslenmesindeki Önemi. İçme Sütü Sempozyumu Tebliğler Kitabı*, Tekirdağ, s.31-41.
- Özdemir, Nebahat (2000),”*Beslenme ve Oruç*”, Popüler Bilim Dergisi”, Yıl 7, Sayı 74, Ocak, s.15–16.
- Öztürk, A.(2006) “*Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri*”, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas
- Paker SH. (1989) *Sporda beslenme*, Ankara, Gen matbaacılık.
- Pehlivan, A. (2005) *Sporda beslenme*. Morpa Kültür Yayınları Ltd. S, İstanbul.

- Pulur, A., Cicioğlu, İ., (2001) “Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları”, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Vol:1, Sayı:2, s.44-47, Erzurum.
- Rryant S.(1995) *Egzersiz Kan Şekerine Etkileri*, Spor ve Tıp : 3;33.
- Salman, Melih, (1986), *Sportif Oyunlarda (Hentbol’da) Sporcu Beslenmesi ve Kahvaltı Yapmanın Performansa Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. s.13–15.
- Sevkal, Nejat (2000), *Biyoloji Ders Kitabı*, Gendaş Yayınları, İstanbul. s.18–22.
- Sevim Y.(1997) *Antrenman bilgisi*, Ankara, Tudibay Ltd.
- Sürücüoğlu, M.S., Özçelik, A.Ö., Çakıroğlu, P.F., (1996) “Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri”, *Performans-Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi*, cilt:2, sayı:1, s.11-14, İzmir.
- Şenel, Ö., Güler, D., Kaya, İ., Ersoy, A., Kürkçü, R. (2004) Farklı ferdi branşlardaki üst düzey türk sporcuların ergojenik yardımcılarına yönelik bilgi ve yararlanma düzeyleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, II (2) 41-47. Ankara.
- Tayar M.(1999) *Gıda Kimyası*, Bursa, Uludağ üniv. Yayınları.
- Tauler, P., Ferrer, M.D., Sureda, A., Pujol, P., Drobnic, F., Josep, A.T., Pons, A (2007) “*Supplementation With an Antioxidant Cocktail Containing Coenzyme Q Prevents Plasma Oxidative Damage Induced by Soccer*” *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, Human Kinetics*.
- Thomas R. (1990). *Sociologie du Sport in Sociologie Contemporaine*. Edit., Durand J.P., Weil R., Paris, Vigot, p.151, 546..
- Türkiye Futbol Federasyonu. Futbol eğitimi. (1996) TFF Yayınları, İstanbul : 2;13.
- International Olympic Committee Sports medicine manual Canada* (1990): Hurford Enterprises Lmd. : 36-41.
- Üstdal M, Köker H.( 1998) *Sporda yüksek performans nasıl kazanılır*, İstanbul, Nobel tıp kitapevi.
- Yaman, F.(2003), “*Müsabaka Dönemi Sporcu Beslenmesi*”, *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, sayı:39, s.15, İstanbul.
- Yılmaz, İ. ve M. Demirci.(2001) *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları*. Dünya Gıda, 5, s.83-86.
- Zeki, D.(2000) *Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. s.3–4.



## **EKLER**

### **EK.1**

#### **ANKET FORMU**

(Sevgili arkadaşlar dolduracağınız anket yüksek lisans tezi için hazırlanmıştır. Şimdiden teşekkür ederim)

#### **A)Sporcuya ait kişisel bilgi formu**

Sizin için uygun olan seçeneği işaretleyiniz

##### **1. Cinsiyetiniz**

- a)Bayan                      b) Erkek

##### **2. Yaşınız**

- a) 17-18    b) 19-20    c) 20-21    d) 22 ve üzeri

##### **3. Uğraştığınız spor dalı**

- a) Bireysel sporlar    b) Takım sporları

##### **4. Boyunuz.....**

##### **5. Ağırlığınız.....**

##### **6. Medeni durumunuz.....**

##### **7. Kaç yıldır aktif (lisanslı) sporla uğraşıyorsunuz? .....**

##### **8. Branşınız?.....**

##### **9. Milli sporcu musunuz?.....**

**10. Lisanslı olarak yaptığımız branş dışından başka bir spor dalıyla da uğraşıyorsanız , Bu spor dalı aşağıdaki grupların hangisinde yer alır?**

- a) Jimnastik, atletizm, halter, eskrim  
b) Güreş, yüzme, basketbol, voleybol  
c) Bisiklet, kayak, futbol  
d) Diğer(açıklayınız).....

##### **11) Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz(toplam).....**

##### **12) Ailenizin eğitim düzeyi nedir?**

- a) Okumaz yazmaz    b) ilk okul    c) orta okul    d) lise    e) yüksek okul

**13) Babanızın eğitim düzeyi nedir?**

- a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Yüksek okul

**14) Annenizin mesleği nedir?**

- a) Ev hanımı b) Memur c) Serbest meslek d) Emekli

**15) Babanızın mesleği nedir?**

- a) Memur b) İşçi-Çiftçi c) Serbest meslek d) Emekli

**16) Kaç kardeşiniz?**

- a) 1-2 b) 3-4 c) 5 ve üzeri

**17) Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadardır?**

- a) Yanıt yok b) 1000-2000 TL c) 2000-4000 TL d) 4000 ve üzeri

**18) Ailenizin ikamet ettiği yer(il) .....**

**B) Beslenme Bilgisi**

Sizin için uygun olan seçeneği işaretleyiniz

Süt, peynir, kuru fasulye , ekmek, haşlama et, zeytin yağlı sebze yemeği, börek, kızarmış et, ızgara karaciğer, elma, sebze kızartması, su, tulumba tatlısı, yumurta, helva, meyve suyu, baklava, maden suyu, şeftali, çay-kahve, portakal ve yoğurt günlük öğünlerinizde sık tükettiğimiz besin maddeleridir.

**1. İyi bir beslenme için, yukarıda belirtilen besin maddelerinden bir günlük gereksinmeniz için, tercih edeceğiniz dört besin maddesinin adını yazınız.**

.....

**2. Yukarıda belirtilen besin maddelerinden , büyüme ve gelişme yönünden zengin olan iki besin maddesinin adını yazınız.**

.....

**3. Yukarıda belirtilen maddelerden, enerji yönünden zengin olan iki besin maddesinin adını yazınız.**

.....

**4. Yukarıda belirtilen besin maddelerinden, vitamin yönünden zengin olan iki besin maddesinin adını yazınız.**

.....

**5. Sizce bir sporcunun günde kaç öğün yemek yemesi gerekir?**

- a) Fazla yemek koşuluyla, 1-2 öğün b) Normal yemek koşuluyla, 3 öğün  
c) Hafif yemek koşuluyla, 3 ten fazla öğün

**6. Antrenmanlarda performansınızın yüksek olması için , son yemeği antrenmandan kaç saat önce yersiniz?**

- a) 1-2 saat önce    b) 3-4 saat önce    c) 5-6 saat önce    d) fark etmez, süre önemli değil

**7. Antrenmandan önceki son yemekte , aşağıdaki yiyecek gruplarından hangisini tercih edersiniz?**

- a) Izgara et, pırasa, kıvırcık salatası  
b) Ciğer ızgara, ızgara köfte, tatlı  
c) Yumurtalı ıspanak, beyin salatası, sütlaç  
d) Unlu çorba, tost, bal veya reçel

**8. Antrenman aralarında, aşağıdaki besin maddelerinden hangisini içmeyi tercih edersiniz?**

- a) Şekerli meyve suyu    b) Ayran veya süt    c) Kolalı içecekler  
d) Sade kahve    e) Diğer(açıklayınız).....

**9. Müsabakaya çıkmadan kaç saat önce, su içilmelidir?**

- a) 4 saat önc    b) 3 saat önce    c) 1 saat önce    d) 15 dakika önce

**10. Antrenman ve müsabakalarda, terleme yoluyla vücudun kaybetmiş olduğu iki maddenin adını yazınız**

- a) .....  
b).....

**11. Gerekenden 10 kg fazla ağırlığa sahip olduğunuzu varsayarsak, size göre haftada kaç kg zayıflamak doğrudur?**

- a) Haftada 5-6 kilogram    b) Haftada 3-4 kilogram    c) Haftada 2 kilogramdan az  
d) Haftada 100 gramdan az

**12. Antrenman veya müsabaka günü, bir sporcunun ne kadar enerjiye(kalori olarak) gereksinimi vardır?**

- a) 2000-2400 Kalori    b) 2500-2800 Kalori    c) 3000-3500 Kalori    d) 4500-5300 Kalori  
e) Daha fazla kalori

**13. Aşağıdaki spor dallarından hangisinde , en fazla enerjiye gereksinim duyulur?**

- a) futbol    b) Halter    c) Güreş    d) Bisiklet  
e)Diğer(açıklayınız).....

**14. Yorgunluk gidermede, aşağıdaki vitaminlerden hangisi önemlidir?**

- a) A Vitamini      b) C Vitamini      c) D Vitamini      d) B1 Vitamini

**15. Beslenme ile ilgili bir sempozyuma katıldınız mı?**

- a) Evet              b) Hayır

**16. Beslenme dersi gördünüz mü?**

- a) Evet              b) Hayır

**c) Alışkanlıklara ait bilgiler**

Sizin için uygun olan seçeneği işaretleyiniz

**1. Genellikle günde kaç öğün yemek yersiniz?**

.....

**2. Öğün dışı, beslenme alışkanlığınız var mı?**

- a) Evet              b) Hayır

**3.Yanıtınız EVET ise, en fazla tükettiğiniz iki yiyecek adını işaretleyiniz.**

- a) Şeker    b) Tatlılar    c) Kek –pasta    d)Çikolata    e) Kuruyemiş  
f) Meyve    e) Diğer(açıklayınız).....

**4.Yanıtınız EVET ise, su dışında en fazla tükettiğiniz içecek adını işaretleyiniz.**

- a)Ayran      b) Kolalı içecekler      c) Meyve suyu      d) Çay-kahve  
e) Diğer(açıklayınız).....

**5.Antrenman veya müsabakadan hemen önce, enerji arttırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız?**

- a) Evet              b) Hayır

**6.Yanıtınız EVET ise, adını açıklayınız.**

.....

**7.Özel alışkanlıklarınız varsa belirleyiniz.**

- a)Sigara    b) Alkol    c) Sigara + alkol    d)Diğer(açıklayınız).....

**8.Anketin uygulandığı(il) spor salonu**

**ANKETİNİZ BİTMİŞTİR TEŞEKKÜR EDERİM...**