

T.C
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI

Şefik DEMİR

**ŞIRNAK İLİNDEKİ LİSELERİN OKUL TAKIMLARINDA FAALİYET
GÖSTEREN ÖĞRENCİLERİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN VE
ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**

TEZ YÖNETİCİSİ
Yrd. Doç. Dr. Bayram Ali SİVAZ

AĞRI-2017



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bayram Ali SİVAZ danışmanlığında, Şefik DEMİR tarafından hazırlanan bu çalışma 30/06/2017 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından, Hareket ve Antrenman Eğitimi Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Gökhan YAZICI

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Metin BAYRAM

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Bayram Ali SİVAZ

İmza: 
İmza: 
İmza: 

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine ait olup;

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../201.. tarih ve / nolu kararı ile onaylanmıştır.

.../.../.....

Doç. Dr. Faruk KAYA
Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Şırnak İlindeki Liselerin Okul Takımlarında Faaliyet Gösteren Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Alışkanlıklarının İncelenmesi” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

Tezimin 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

30.06.2017

Şefik DEMİR

Ağrı-2017

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL TUTANAĞI	i
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	ii
ÖZET	vi
ÖNSÖZ	viii
TABLOLAR DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Tarih Boyunca Beslenme ve Spor	4
2.2. Beslenme	7
2.2.1. Sporcuda beslenmenin önemi	8
2.2.2. <i>Adolesan</i> dönem ve <i>adolesan</i> sporcunun beslenmesi	9
2.3. Enerji	10
2.4. Besin ve Besin Öğeleri	11
2.4.1. Makro besin öğeleri.....	13
2.4.2. Mikro besin öğeleri	18
2.4.3. Posa	23
2.5. Antrenman, Müsabaka ve Beslenme	23
2.5.1. Antrenman veya müsabaka öncesi beslenme	23
2.5.2. Antrenman veya müsabaka sırasında beslenme	25
2.5.3. Antrenman veya müsabaka sonrasında beslenme	26
2.6. Öğün Örüntüleri, Zaman ve Kahvaltının Önemi.....	27

3. YÖNTEM	29
3.1. Araştırmanın Problemi	29
3.2. Araştırmanın Amacı	29
3.3. Araştırmanın Önemi	29
3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	29
3.5. Veri Toplama Aracı.....	30
3.5.1. Bilgi düzeyi	30
3.6. Verilerin Analizi	30
4. BULGULAR VE YORUM	31
5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	45
KAYNAKLAR	57
EKLER	64
Ek-1 Onam Formu	64
Ek-2 Anket Formu	66
Ek-3 Şırnak Valiliğinden Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesine Gönderilen Resmi Yazı	70
Ek-4 Şırnak İl Milli Eğitim Müdürlüğünden Şırnak Valiliğine Gönderilen Resmi Yazı	71
Ek-5 Şırnak Valiliğinden Şırnak İl Milli Eğitim Müdürlüğüne Gönderilen Resmi Yazı	72
Ek-6 Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Tarafından Şırnak Valiliğine Gönderilen Yazı	73

Ek-7 Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü Tarafından Rektörlük Makamına Sunulan İzin Dilekçesi	74
Ek-8 Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne Verilen İzin İşlemleri İle İlgili Dilekçe	75
ÖZGEÇMİŞ	76



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞIRNAK İLİNDEKİ LİSELERİN OKUL TAKIMLARINDA FAALİYET GÖSTEREN ÖĞRENCİLERİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN VE ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Şefik DEMİR

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Bayram Ali SİVAZ

2017, 76 +XI sayfa

Jüri Üyesi: Doç. Dr. A. Gökhan YAZICI

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Metin BAYRAM

Araştırmanın amacı, Şırnak ilindeki liselerin okul takımlarında faaliyet gösteren öğrencilerin; beslenme bilgi düzeylerini ölçmek ve beslenme alışkanlıklarını belirlemektir. Bu araştırmanın yürütülmesinde genel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışmanın örneklemi Şırnak ilindeki liselerin okul takımlarında faaliyet gösteren öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Araştırmamızın evreni ise Türkiye’deki tüm liselerdeki okul takımlarında faaliyet gösteren öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan anket, konu ile ilişkili *literatür* taraması sonucunda geçmişte yapılan çalışmalar örnek alınarak geliştirilmiştir (Parlak, 2009; Yıldırım, 2009; Duman, 2011). İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*) programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler ortalama, standart sapma ve frekans değerleri olarak sunulmuştur. Elde ettiğimiz sonuçlara göre: lise öğrenimi gören sporcuların beslenme alışkanlıklarında iyileştirilmesi gereken noktalar olduğu saptanmış, genel ve sporcu beslenme bilgi düzeyinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Özellikle lise düzeyi öğrenim gören sporcuların yaşam boyu sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarının hem büyüme ve gelişmelerine hem yetişkinlikteki sağlıkları üzerinde hem de yaptıkları sporda performansları üzerinde istenilen yönde etkileri olacaktır. Bu sebepten; sporcular, antrenörler, beden eğitimi öğretmenlerine ve ailelere beslenme alanında uzman kişilerden etkin eğitimler verilmesini tavsiye edebiliriz.

Anahtar kelimeler: lise, öğrenci, sporcu, beslenme, alışkanlık, bilgi düzeyi

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

HIGH SCHOOL TEAM IN THE ŞIRNAK PURSUE THEIR ACTIVITY IN THE CITY OF STUDENTS ASSESSMENT OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE LEVEL AND HABITS

Supervisor of the Master's Thesis: Assist. Prof. Dr. Bayram Ali SİVAZ

2017, page: 76+XI

Jury: Assoc. Dr. A. Gökhan YAZICI

Jury: Assist. Prof. Metin BAYRAM

The aim of the research is to measure the knowledge level of nourishment and to find out the nourishment habits of the students who are active in the school teams of the high-schools of Sirnak province. General scanning method is used to perform this research. The sample of this research is limited with the students who are active in the school teams of the high-schools of Sirnak province. However the scope of the research is made up with the students who are active in the school teams of all the high-schools of Turkey. The questionnaire which is used in the research is developed by taking the examples of the previous works after the search of the literature scanning related to the topic (Parlak, 2009; Yıldırım, 2009; Duman, 2011). Statistical evaluation was made with the SPSS 22.0 program (*Statistical Package for the Social Sciences*) The data of the research is presented as mean, standard deviation and frequency values. According to the provided results it was found that there are some points that are needed to be improved on the nourishment habits of the athletes who are high school students and that the general or athlete nourishment level knowledge is on average level. Especially having the life long habits of the nourishment for the athletes who are high school students will have positive effects not only on their growing up and development but also on their health when they are adults and their performance while carrying out their sports. For this reason, it can be recommended to give effective education about nourishment to the students, trainers, PE teachers and their families by the experts.

Key words: high school, student, athlete, nourishment, habits, knowledge level

ÖNSÖZ

Son dönemde Yüksek Lisans tezimin danışmanlığını üstlenen ve kısa bir sürede olağanüstü bir emekle bana yardımcı olan ve bilimin sabır gerektirdiğini öğreten Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim üyesi değerli danışmanım, Sayın Yrd. Doç. Dr. Bayram Ali SİVAZ'a

Uzun, yorucu bir süre boyunca tüm sıkıntılarında yardımlarını esirgemeyen her zaman minnettar olduğum ve şu an zor bir süreçten geçen değerli hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÖKTEPE'ye

Çalışmam esnasında bana her zaman destek veren her daim güler yüzlülük gösteren ve fedakârlık yapan Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim üyesi değerli hocam Sayın Yrd. Doç. Metin BAYRAM'a,

Bilimsel eleştirileriyle tezime katkı sağlayan Erzurum Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretim üyesi değerli hocam sayın Doç. Dr. Gökhan YAZICI'ya,

Bana konuştuğu her kelime ile hayatı en güzel şekilde yaşamayı öğreten yufka yürekli babam Abdo DEMİR ve güzel-güçlü bir yüreğe sahip olan annem Emine DEMİR başta olmak üzere varlıklarından dolayı çok mutlu olduğum, benim için her biri birbirinden özel ve değerli olan, öğrenim hayatım boyunca daima bana destek olan tüm aileme,

Sonsuz sabrı, sevgisi, merhameti, içtenliği ve güzel yüreği ile bana her zaman destek olan her daim yanımda olan kadim arkadaşım, dostum, yoldaşım, hayat arkadaşım... Kevser CİN' e,

Değerli, dostum, yol arkadaşım, kardeşim Mustafa DİREKÇİ' ye ve tüm dostlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Şefik DEMİR

Ağrı-2017

TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1: Vücutta Enerji oluşturtan besin öğeleri ve bir gramlarının sağladığı kalori oranları (Kkal.) Enerji oluşumuna yardımcı olan besin öğeleri	12
Tablo 2.2: Vücut Su Dengesi (Alınan ve Atılan Su Miktarı)	21
Tablo 4.1: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	31
Tablo 4.2: Araştırma Grubunun Fiziksel Özellikleri	31
Tablo 4.3: Araştırma Grubunun Branş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	32
Tablo 4.4: Araştırma Grubunun Babalarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	32
Tablo 4.5: Araştırma Grubunun Annelerinin Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	33
Tablo 4.6: Araştırma Grubunun Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	33
Tablo 4.7: Araştırma Grubunun Sağlık Problemi Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	34
Tablo 4.8: Araştırma Grubunun Özel Diyet Yapma Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	34
Tablo 4.9: Araştırma Grubunun Özel Diyet Yapma Konusunda Bilgi Sahibi Olma Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	35
Tablo 4.10: Araştırma Grubunun Antrenör Gözetiminde Spor Yapma Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	35
Tablo 4.11: Araştırma Grubunun Beden Ağırlıkları İle İlgili Düşüncesi Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	36

Tablo 4.12:Araştırma Grubunun Tükettikleri Öğün Sayısı Durumlarına İlişkin Dağılımları	36
Tablo 4.13:Araştırma Grubunun Atladıkları Öğünlere Göre Dağılımlar	37
Tablo 4.14: Araştırma Grubunun Öğün Atlama Nedenlerine Göre Dağılımları ..	37
Tablo4.15:Araştırma Grubunun Günlük İçtikleri Su Miktarlarına Göre Dağılımları.....	38
Tablo 4.16:Araştırma Grubunun Müsabaka Öncesi En Son Yemek Yeme Zamanına Göre Dağılımları	38
Tablo 4.17:Araştırma Grubunun Müsabaka Öncesi Yenilen Besinlere Göre Dağılımları	39
Tablo 4.18:Araştırma Grubunun Müsabaka Öncesi Enerji Arttırıcı Besin Ögesi Alma Durumlarına Göre Dağılımları	39
Tablo 4.19: Genel Beslenme Bilgisi Dağılımı	40
Tablo 4.20: Sporcu Beslenme Bilgisi Dağılımı	41
Tablo 4.21: Genel Beslenme Bilgisi Sorularına Verilen Cevapların Dağılımları ..	42
Tablo 4.22: Sporcu Beslenmesi Bilgisi Sorularına Verilen Cevapların Dağılımları.....	43
Tablo 4.23: Genel ve Sporcu Beslenmesi Bilgisi Puanlarının Dağılımları	44

KISALTMALAR DİZİNİ

ADA	: Amerikan Diyabet Derneği
CHO	: Karbonhidrat
g	: Gram
Kg	: Kilogram
KOAH	: Kronik <i>Obstrüktif</i> Akciğer Hastalığı
Kkal	: Kilokalori
M	: Metre
mg	: Miligram
ml	: Mililitre
M.Ö	: Milattan Önce
M.S	: Milattan Sonra
No.	: Numara
S.	: Sayfa
vb.	: Ve benzeri
vd.	: Ve diğerleri
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Maslow'un insan ihtiyaçlarının hiyerarşisine göre sıralandığında yeme, içme, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçların ilk sırada yer aldığı ortaya konmuştur. Bu sıralamada beslenme, insan ihtiyaçlarının ilk basamağı olan fizyolojik ihtiyaçlar arasında sayılmaktadır (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004).

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için yapılması gereken bilinçli bir eylemdir (Merdol Kutluay, 2003).

Beslenmede amaç; bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna uygun olarak ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin hepsinin yeterli miktarlarda sağlanmasıdır. Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için istenilen öğeleri alarak vücudunda kullanmasıdır. Beslenme, hayat boyunca her zaman üzerinde durulması gereken en önemli alanlardandır. Çünkü beslenme; büyüme ve gelişmeyi etkileyen, sağlık ve canlılık veren, zihinsel gelişmeyi sağlayan en önemli unsurdur. İnsan sağlığı beslenme dışında; kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok faktörden etkilenir (Baysal, 2010).

Beslenmenin insan yaşamındaki önemini ne kadar büyük olduğunu yapılan tüm araştırmalardan da anlamak zor değildir. Bunun yanı sıra aktif spor yapan genç bir insanın bulunduğu gelişim dönemini ele alırsak, özellikle aktif spor yapan genç sporcuların beslenme ile ilgili iyi bir bilgi seviyesine ve bilimsel olarak kabul edilen beslenme alışkanlıklarına sahip olması beklenmektedir.

Unutulmamalıdır ki iyi beslenme, bebeklikten çocukluğa, çocukluktan yetişkinliğe kadar sağlıklı bir yaşamın temel unsurunu oluşturmaktadır (Özdoğan, 1991). Bireylerin erişkinlikte sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi çocuklukta ve gençlikte düzenli bir beslenme alışkanlığı geliştirmesine bağlıdır (Yağmur, 1995).

Adolesan dönemi: Fiziksel, cinsel ve *psikososyal* değişikliklerin görüldüğü, 10-19 yaş arası kapsayan, çocukluktan erişkinliğe geçiş aşamasıdır (Bekar, 2006). *Adolesan* çağı; çocuğun fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve toplumsal olarak önemli değişiklik gösterdiği bir dönemdir. Bu çağda büyüme hızlıdır ve buna paralel olarak besin ihtiyacı da artar (Baysal, 2010).

Beslenme ile sporcunun başarısı arasındaki etkileşim konusu, eski çağlardan bu yana dikkat çekmektedir. Sporda başarılı olmak için, sporcunun diyetinin nasıl olması gerektiği hususunda değişik görüşler ifade edilmektedir. (Baysal, 2010).

Bilimsel anlamda beslenmenin kelime anlamı “yeterli ve dengeli beslenme” şeklinde açıklanır. Beslenme; kişinin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumu için gerekli olan enerjiyi ve bütün besin öğelerini yeterli miktarlarda temin edebilmek, maliyeti yüksek olmamak, kişinin alışkanlıklarına ters düşmemek, besinlerinin değerlerini yitirmeden, sağlığa zararlı duruma gelmeden hazırlayıp pişirmek, vücutta en uygun şekilde kullanılması için 3-5 öğünde dengeli olarak tüketmektir (Ersoy, 1986).

Yeterli beslenme; organizmanın yaşamını devam ettirebilmesi amacıyla gereken enerjinin beslenme ile karşılanması, dengeli beslenme ise, vücudumuzun gereksinim duyduğu tüm besin öğelerinin de yeteri kadar alınmasıdır. Vücudumuzun kimyasal bileşimini de oluşturan bu öğelerin hepsinin ihtiyaç ölçülerinde alınıp tüketilmesine yeterli ve dengeli beslenme denir (Akşit, 2005).

Sportif anlamda dengeli beslenme hem antrenman hem yarışma periyodunda, sporcunun, ihtiyaç duyduğu besin öğelerini, gereksinim duyduğu zaman diliminde almasıdır. Burada denge kavramı, sporcunun antrenman ve müsabakalarda harcayacağı besin öğelerinin sağlıklı bir şekilde alınması ve harcanmasının ardından yerine konulmasıdır (Ersoy, 1998).

Sportif performans, dengeli bir beslenme sayesinde gelişebileceği gibi dengesiz bir beslenme ile istenmeyen yönde de etkilenebilir. Sporcular verimlerini arttırmak amacıyla zamanlarının büyük kısmını antrenman yaparak geçirmekle beraber iyi bir diyetle sağlanabilecek avantajları da göz ardı etmektedirler. Gerçekten de antrenman yapmak için büyük çabalar sarf edilmekte, bu çabaların boşa

çıkması için doğru beslenme büyük önem taşımaktadır (Şemşek, Ö., Yüktaşır ve Şemşek, S., 2001).

Ülkemizde sporcular arasında yapılan çalışmalar, doğru beslenme alışkanlıklarının istenilen ölçüde bilinmediğini ve uygulanmadığını ortaya koymuştur. Dengesiz beslenmenin en önemli sebebi bilgi ve eğitim eksikliğidir. Beslenmenin öneminin bilincinde olmayan antrenör ve sporcular bulunmaktadır (Yılmaz, 2002). Sporcuların yeterli ve dengeli bir diyet hazırlayabilmeleri için lazım olan besin öğeleri, besin grupları, yemek planlama gibi konularla ilgili temel bilgileri bilmeleri gerekir (Ersoy, 1986).



İKİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Tarih Boyunca Beslenme ve Spor

Tarih Devirleri İlk Çağ, Orta Çağ ve Yakın Çağ olarak dört devirde incelenmektedir. İlk Çağ yazının buluşu olarak kabul edilen M.Ö. 3500 ile Batı Roma İmparatorluğunun yıkılışı olan 476 yılları arasındaki dönemi kapsar. Tarihçilerden bazıları ilk çağ sonu ortaçağ başlangıcı olarak kavimler göçü olan 375 yılını temel alırlar. Burada önemli olan verilen tarihlerden çok dönemde yaşanan olaylar zinciridir. İlk çağda beslenme, karın doyurma hedefliydi. (Merdol Kutluay, 2015).

İnsanın ilk yeryüzünde görüldüğü andan günümüze gelinceye kadar beslenme ihtiyacını karşılama şekli, birçok evreden geçerek ve giderek her toplumun yaşadığı yere ve yaşam biçimine uygun olarak gelişerek günümüze kadar gelmiştir. Başlangıçta uzun süre sadece avcı-toplayıcı bir kültürle yaşam biçimini şekillendirmişken, yerleşik düzene geçtikten sonra toplumların çevre koşullarına ve gelişmişlik düzeylerine bağlı olarak ortaya çıkmıştır. (Uhri, 2011; Özbek, 2013).

Çok uzun bir süre dünyadaki tüm insanlar yaşamlarını devam ettirebilmek için, doğada bulunan bitki ve hayvanları toplayarak veya avlanarak beslenmişlerdir. Zamanla deneyim kazanarak kendilerine yararlı olan besinleri öğrenerek, yemek menülerini çeşitlendirmişlerdir. Ateşi bilinçli olarak kullanmaya başlamalarıyla hem dünyanın serin ve soğuk olan yerlerinde yaşamayı başarmışlar, hem de topladıkları ve avladıkları bitki ve hayvanları pişirerek yaşamlarını kolaylaştırmışlardır. (Sahlins, 2010; Merdol Kutluay, 2015).

Amerika'nın keşfinden önce Avrupa'da özellikle Akdeniz havzasında gelişen medeniyetlerin en büyüğü M.Ö 753'ten M.S 1453'e kadar uzanan Roma İmparatorluğudur. Bu döneme ait kayıtlar bu bölgede yaşayan ataların diyetinin et, tavuk deniz ürünleri, süt, yumurta, tahıl, fındık, ceviz, hurma, zeytin, bal, sarımsak, soğan ağırlıklı olduğu gösterilmiştir. M.Ö 1450 yılından beri beslenmede ağırlıklı olarak nane, kekik başta olmak üzere çeşitli baharatların kullanıldığını da biliyoruz.

1453'te İstanbul'un fethinden sonra ipek yolunun batılılara kapanması ve batının Hindistan'a giden başka yollar araması sırasında 1492 yılında Amerika keşfedilmiş ve Avrupa'ya mısır, domates, patates, kakao, hindi gibi ürünler girmiştir. O döneme kadar domatessiz pişirilen yemekler, domatesin mutfağa girişi ile farklı bir boyut kazanmış ve Türk mutfağı adeta domates öncesi ve sonrası diye ikiye ayrılmış. Besinlerin bir bölgeden başka bir bölgeye taşınması, saklanması 1800'lü yıllara kadar hep sorun olarak gelmiştir. Fakat Napolyon'un ordularını beslemek için dayanıklı ürün yapana ödül vaat etmesi ve 1810 yılında konserve yapımının başarılmasından sonra da besin sanayi büyük bir gelişme kaydetmiş, bu defa ülkeler besin tüketimi açısından da gelişmiş ve gelişmekte olanlar diye ikiye ayrılmıştır. Gelişmiş ülkeler gelişmekte olan ülkelere göre daha çok et, süt, yağ, şeker ve hazır besin tüketmekte ve *primer* beslenme hastalıkları görülmemektedir. Ama gelişmekte olan ülkelerde hala *malnütrüsyon* ve buna bağlı sağlık sorunları hüküm sürmektedir. Dünyada bulaşıcı hastalıklar ve kazalardan sonra en çok kanser, kalp-damar hastalıkları ve diyabet gibi hastalıklar başlıca ölüm sebeplerindedir. Bu hastalıkların beslenme planlarında yapılacak düzenlemelerle kontrol edilebileceği anlaşılmış ve sonra beslenme bilimi ön plana çıkmıştır. Bundan dolayı yaşlı nüfus ölüm oranı gelişmiş ülkelerde azalmıştır. (Merdol Kutluay, 2015).

19. yüzyıl teknolojik devrimin yaşandığı bir yüzyıl olarak, beslenme tarihinde önemli bir yer tutar. Bu yüzyıldan önce; yiyecek bulmak, onu üretmek, saklamak ve bir yerden başka bir yere taşınmasını sağlamak önemli olaylardı. Özellikle taze sebze ve meyvelerin saklanması ve taşınması büyük sorun yaratıyordu. 19. yy. sonrasında, besinin daha çok üretimini sağlayacak yöntemlerin araştırılması ve uygulanması yanında, saklanması ve taşınması için yeni yöntem yaratılması unsurlarını da içine alan bir süreç başlamıştır (Merdol Kutluay, 2015).

Özellikle son 100-150 yıllık süreçte ise dünyada sanayileşmenin yaygınlaşması ve iletişimin kolaylaşması beslenmede küreselleşmeye doğru gidişi artırmıştır (Uhri, 2011; Özbek, 2013).

Çok iyi beslenen bir kişinin kötü beslenen bir kişiden daha güçlü olacağı varsayımı milattan önceki yıllara kadar uzanmaktadır (Ersoy, 1998).

Tarihte farklı amaçlarla iyi beslenip en iyi olmak isteyen kişiler hep olmuştur ve hala o tür kişiler vardır. Özellikle sporla uğraşan bireylerde bu durum söz konusudur. Bunlardan bazılarını örnek verecek olursak.

Milattan 708 sene önce ilk pentatlon galipleri olan Laonie ve Lampis, bitkisel besinlere dayalı bir beslenme rejimi takip etmiş, tahıla öncelik tanımak suretiyle buğday, peynir, kuru incir, bal ve meyve yemişler, bazıları da mayasız ekmekten başka sığır, boğa, koç ve antilop eti ile beslenmişlerdir. Milattan önce VII. yy.'da Pisagore, öğrencilerine meyve ve sebze özellikle lahana yemeklerini önererek, genellikle bitkisel kaynaklara dayanan beslenmenin yararlarından önemle bahsetmektedir. Epikür'ün: "Sade yemekler de bize pahalı bir sofraya kadar zevk verebilir." sözü bu konudaki görüşünü açıklamış olmaktadır. İşte bu filozoflar beslenmenin temellerini ortaya atmış ve fikirleri devirlerindeki sporcular tarafından oldukça benimsenmiştir. Bu devrede sadece fazla et yemenin performansı arttırdığı değil, bunun yanı sıra değişik hayvan türlerinin, etlerinin değişik spor dalları için yararlı olduğu da ileri sürülmüştür; örneğin, yüksek ve uzun atlayıcılar için keçi eti, koşucular için boğa eti, güreşçiler için yağlı domuz eti önerilmekteydi. Bu devre spor hekimliğinin başlangıcı olmuştur. Bergama Gladyatör Okulunun doktoru Galien, antrenman zamanlarında fazla sıvı alınması konusunu incelemiş ve fazla et yedirerek yapılan beslenme rejimlerinde organizmanın vaktinden önce yorulacağına dikkat çekmiştir. Bunun yanı sıra yine bazı kayıtlardan beslenme rejimine bağlı başarıların kazanıldığı öğrenilmiştir. Örneğin; Altın Balık yarışmalarında VIII. Henri'nin güreşçileri, I. Francois'in güreşçilerini yenmişlerdi; çünkü Fransa Kralı güreşçilerini Bretonlar'dan seçmiş ve Fransa'nın batısında yaşayan bu yenilmez unvanına sahip güreşçilerin gayet dengeli et, sebze karışımı bir beslenme rejimi uyguladıkları ortaya çıkmıştır (Ersoy, 1986).

Osmanlıda Peyk isimli atletler vardı. Peykler zayıf çevik ve dayanıklıydılar. Osmanlı sarayının "acele posta" hizmetlerini gören bu rüzgâr adamlar, yüksek düzeyde dayanıklılık gerektiren bu zor vazife için küçük yaşlardan itibaren hazırlanmakta ve sürekli antrenman yapmaktaydılar. Bunlar 16. yüzyılın sonlarına kadar, koşularını daima yalın ayak gerçekleştirmişlerdi. Osmanlı peykleri, belirli bir antrenman sürecinden sonra eleme yoluyla seçilirdi. Uzak yerlere acele haber

göndermekte kullanılan bu peykler, gece dahi istirahat etmeden bütün gün boyu 24 saat aralıksız koşabildikleri için daha çabuk hedeflerine ulaşabiliyor ve daha güvenilir sayılıyorlardı. Peyklerin tam günlük performansları ortalama 125-150 kilometredir. Peyklerin gece-gündüz hiç dinlenmeden 24 saatte kat edebildikleri İstanbul, Edirne arasını, atlı posta tatarları gece gidemediklerinden bu yolu ancak iki günde alabiliyorlardı. Peyklerin, bu başarılı performanslarını uzun süreli dayanıklılık antrenmanlarıyla sağladıkları bilinmekle birlikte bunun yanında birtakım destek yardımlara ihtiyaç duymuşlardır. Peykler, durmaksızın gece-gündüz süren bu uzun maraton boyunca bellerinde içi badem ve akide şekerleriyle dolu bir mendil taşıyorlar, güç kazanmak ve baygınlığı önlemek için belli aralıklarla bunları yiyorlardı. Modern beslenme bilimi, uzun süreli dayanıklılık gerektiren maraton, bisiklet gibi sporlarda insan organizmasında bulunan karbonhidratın, ihtiyaç duyulan enerjiyi karşılamaya yetmediğini, performansın korunabilmesi için, yarışma esnasında ek karbonhidrat takviyesine yani alımına bağlı oluşu görüşündedirler. Gece gündüz devam eden bir koşuda temponun düşürülmeden korunabilmesi için, fizikî güç, antrenman tekniklerinin yanında bu tür bir karbonhidrat takviyesinin gerekli olduğu aşikârdır (Yıldırım, 1999). Günümüzde beslenmenin teknolojik gelişmelerden çok iyi etkilenmesi ve beslenmenin sporu etkilemesi, bilinen ve üstünde çok durulan bir konudur. Tarihe baktığımızda bunun daha önce de bilindiğini ve hala gelişerek devam ettiğini görebiliriz.

2.2. Beslenme

İnsan için hayati öneme sahip olan işlevlerin yerine getirebilmesi, büyüme, olgunlaşma, hareket edebilme kısaca bireyler hayatına devam edebilmesi için dışarıdan vücuda besin alınmasıdır (Güneş, 2009).

Yeterli ve dengeli beslenme; besinlerin vücudun ihtiyacı kadar enerji; protein, karbonhidrat, vitamin ve mineralleri sağlayacak ölçüde alınmasıdır (Ersoy, 2011). İyi beslenmiş olmak için fizyolojik yaratılışımıza uygun olarak hem hayvansal hem de bitkisel yiyecekleri dengeli ve yeterli bir şekilde kullanmak gerekir. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerini her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu; yeterli ve dengeli beslenme tabiri ile belirtilir. (Baysal, 1993; Alphan, 2005).

Yeterli beslenme, organizmanın yaşamını devam ettirebilmesi amacıyla gereken enerjinin beslenme ile karşılanması; dengeli beslenme ise, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerinin de uygun ölçülerde alınmasıdır. Vücudumuzun kimyasal bileşimini de oluşturan bu öğelerin hepsinin ihtiyaç ölçülerinde alınıp kullanılmasına yeterli ve dengeli beslenme denir. Diğer bir deyişle; insanın, günlük tüm bedeni ve ruhi faaliyetlerini sürdürebilmesi için, ihtiyaç duyduğu temel gıdalar ve enerji ancak yeterli ve dengeli beslenme ile sağlanabilir (Akşit, 2005).

2.2.1. Sporcuda beslenmenin önemi

Spor yapan bireylerin performansı için gerekli olan etmenlerin başında kişinin genetik yapısı, uygun yapılan antrenman ve beslenme gelir (Ersoy ve Hasbay, 2000). Sporcuların yüksek performans sergileyebilmesi için bireyin psikolojik ve fizyolojik durumu, beslenme alışkanlığı, çevresel etkiler, sağlık durumu gibi etmenler yapılan spor türüne has özellikler etkili olmakla birlikte, bu etmenlerin hangisinin daha yüksek olduğunu bilmek oldukça zordur. Fakat yetersiz beslenen ve beslenmesine dikkat etmeyen bir sporcunun performansının düşük olacağını söylenebilir (Pehlivan, 2005).

İnsan hayatı için oldukça önem arz eden organların enerji ihtiyacını karşılamak, sağlıklı bir bedene sahip olmak, fiziksel olarak gelişmenin sürdürülebilmesi, egzersiz ve antrenmanların verimli geçmesi için temel besin öğeleri olan karbonhidrat, protein, yağlar, vitaminler, mineraller dengeli ve yeterli bir şekilde vücuda alınması beslenme olarak tanımlanır (Zorba, Mollaoğulları ve Erdemir, 2000).

Spor yapan bireylerin iyi bir beslenme sayesinde, yağsız bir vücuda, sağlıklı bir bedene ve egzersiz ve antrenmanlara uyum sağlanır. Bunun yanı sıra spor faaliyetleri öncesi, sırasında ve müsabaka sonrasında uygun besin tercihinin yapılması sporcunun performansını artırıp vücudun kısa sürede toparlanmasını sağlamaktadır (Ersoy, 2011). Müsabakalarda yüksek performansın sağlanabilmesi için besin maddeleri tüketilmeden önce onların tanınması hangi katkı maddelerden oluştuğuna, ne zaman ve ne miktarda tüketilmesi gerektiğinin sporcular tarafından iyi

bir şekilde bilinmesi gerekmektedir (Yıldırım, Y., Miçooğulları, Yıldırım, İ. ve Şahin, 2005).

Sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel faaliyetlerine ve yaptığı spor dalına göre antrenman ve müsabaka dönemleri için yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir şekilde alınması en uygun performans için gereklidir. Sporcunun beslenmesi planlanırken; onun yaş, cinsiyet, boy, vücut ağırlığı, vücut kompozisyonu, beslenme alışkanlıkları ve olanakları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları da göz önünde bulundurulmalıdır (Yılmaz, 2002). Beslenme programı planlanırken, antrenman planı yaparmışçasına dikkat etmek önemlidir. Beslenme planında besin öğelerinin ve enerji değerlerinin dengeli olmasına önem verilmelidir (Üçdağ, 2006).

Spor müsabakalarında iyi bir derece elde etmek önemlidir, başarı kolay ve hızlı bir şekilde kazanılmaz. Başarının temel faktörlerden biri de şüphesiz beslenmedir. Elit sporcular kendi beslenmelerine çok önem verir (Ersoy, 2011).

2.2.2. *Adolesan* dönem ve *adolesan* sporcunun beslenmesi

Adolesan dönemi vücut kompozisyonunun belirgin bir şekilde değiştiği, beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının kazanıldığı bir dönemdir (Ersoy, 2007). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından genç olarak kabul edilen 18-21 yaş aralığının altında kalan yaş grupları *adolesan* dönem olarak adlandırılmıştır. (*World Health Organization*), [WHO], 2005. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından *adolesan* dönem 10-19 yaş aralığındaki kişiler için kullanılmaktadır. *Adolesan* nüfus toplam dünya nüfusunun % 20'sini oluşturur [WHO], 2003. *Adolesan* dönemi vücut kompozisyonunun belirgin bir şekilde değiştiği, beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının kazanıldığı bir dönemdir (Ersoy, 2007).

Adolesan dönem beslenmesinde ana amaç, büyümeyi ve gelişmeyi kolaylaştırmaktır. Bu sebeple çocuklarda, vücut ağırlığı başına günlük protein ihtiyacı yetişkinlere göre daha fazladır. *Adolesan* dönemdeki bireyler yürüyüş ya da koşu ve diğer spor aktiviteleri dahil olmak üzere spor aktiviteleri esnasında yetişkinlerden daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarlar (Şirinoğlu, 2008).

Adolesan olan sporcularda beslenmenin önemi:

Spor yapan *adolesanların* besin ögesi gereksinimi spor yapmayanlardan ve yetişkinlerden fazladır. Bunun nedeni büyüme ve gelişme çağında olmalarıdır. Yapılan düzenli antrenmanlar ihtiyacı arttırmaktadır. Bu nedenle de *adolesan* sporcuların iyi bir beslenme alışkanlığı kazanması için enerji ve besin ögelerini yeterli oranda içeren ve dengeli bir diyet uygulaması zorunludur (Ersoy, 2011).

Sporcuların antrenman programlarının olmazsa olmazı beslenmedir. Spor yapan bireyler daha iyi olmak için antrenmana daha çok vakit ayırmaktadırlar. Fakat bunun yanında yeteri kadar dinlenme ve iyi bir beslenme programı olması gerektiği asla unutulmamalıdır. Ebeveynler hala bu konuda yeterli bilinç düzeyine sahip değiller (Ersoy, 2011).

Genç yaşta spor yapmakta olan bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi sadece sportif olarak başarı elde edilebilmesi için değil, aynı zamanda büyüme, olgunlaşma, gelişme ve bireyin sağlık durumu için önem arz etmektedir. Bunun için spor yapan kişiler beslenme konusunda yeterince bilgilendirilirse daha düzenli beslenip ve daha doğru besin tercihiinde bulunurlar (Cotugna, Connie ve McBee, 2005).

Sporculara, uygun beslenme alışkanlıklarının benimsete bilinmesi için;

- Bireyin büyümesi ve gelişmesi için besinlerin ne derece önemli olduğu konusunda bilgilendirilmelidir.
- Sporcuların tüketmesi gereken besinlerin ve bunların vücutta yarattığı değişiklikler kesinlikle anlatılmalıdır.
- Aileler, sporcuların uygun beslenip beslenmedikleri takip etmelidir (Şirinoğlu, 2008).

2.3. Enerji

Enerji, besin ögelerinden elde edilir ve kalori cinsinden ölçülür. Bu maddeler vücuttaki hücrelerin büyümesi ve kendilerini tamir etmesi ve yenileyebilmesi için gereklidir (Yıldırım vd., 2005). Vücudumuz temel olarak enerjiyi protein karbonhidrat ve yağlardan elde eder. Bu enerji kaynakları vücutta depolanır.

Yediğimiz yiyecek ve içeceklerden alınan karbonhidratlar vücutta yapı taşları olan glikoza yıkılırlar. Pek çok glikoz molekülünün toplanmasıyla karbonhidratların vücuttaki depo şekli olan glikojen sentezlenir. Glikojenin bir bölümü karaciğerde depolanır. Egzersiz süresince, glikoza yıkılan glikojen, çalışan kaslara enerji temin etmek için sarf edilir (Yılmaz, 2002).

Sporcular, yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli antrenmanlarda, vücutlarının ağırlığını ve sağlığını korumak için ve aynı zamanda antrenmanların etkinliğini arttırmak için, yeterli enerji alımına ihtiyaç duyarlar. Ayrıca çocuk ve *adolesanlar*; büyüme, gelişme ve olgunlaşma için yeterli enerji alımına gerek duymaktadır. Aktif veya spor yapan çocuk ve gençler aktivite sonucu artan enerji harcamalarına bağlı olarak daha fazla enerji alımına gerek duymaktadır. Çocukların büyümesinin izlenmesi, yaşa göre ağırlığın standartlar ile karşılaştırılması, büyüme için yeterli enerji tüketip tüketmediğini belirlemenin en iyi yoludur. Aynı yöntem gençler için de uygundur (Ersoy, 2007).

Adolesanlar, besin yoğunluğu yüksek, günde en az üç ana öğün ve ara öğünler tüketerek, glikojen depolarını dolu tutarlar; antrenman ve müsabakanın gerektirdiği enerjiyi en iyi şekilde karşılarlar (Ersoy, 2007).

2.4. Besin ve Besin Ögeleri

Yenilebilen bitki ve hayvan dokuları “besin” olarak tarif edilir. Besinlerin içinde bulunan, enerji sağlayan, doku yapma ve yenilemede görevli olan, yaşam sürecini düzenleyen, vücut tarafından ihtiyaç duyulan her türlü organik ve inorganik maddeler ye "besin ögesi" denir (Arlı vd., 2002). Herhangi bir besin ögesinin yetersiz alınması halinde vücutta o besin ögesinin görevi yerine getirilemeyeceği için vücut faaliyetleri aksamakta ve hastalıklar baş göstermektedir (Tayar ve Korkmaz, 2007). Türkiye'de, enerji ve besin ögeleri yönünden beslenme durumu incelendiğinde yetersiz seviyede enerji alan aile oranı düşüktür. Toplam protein tüketimi kişi başına istenen düzeydedir ancak proteinin çoğu bitkisel kaynaklıdır (Devlet Planlama Teşkilatı, [DPT], 2003).

Bu güne değin yapılan araştırmalar insanın; büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürebilmesi için 50 kadar besin ögesine ihtiyacı olduğunu

göstermiştir. İnsanın; sağlıklı olarak büyüyüp gelişebilmesi, sağlıklı ve üretken olarak yaşamını devam ettirebilmesi için bu 50 besin ögesinin her birinden ne miktarda alması gerektiği de belirlenmiştir. Bu besin öğelerinden herhangi biri alınmadığı zaman ya da gerekli olandan çok veya az alındığında büyüme ve gelişmenin engellendiği ya da sağlığın bozulduğu yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir. Bu besin öğeleri kimyasal yapılarına ve vücut çalışmasındaki etkilerine göre 6 grupta toplanır (Alphan, 2005).

- Karbonhidratlar
- Proteinler
- Yağlar
- Vitaminler
- Mineraller
- Su

Tablo 2.1: Vücuda enerji sağlayan besin öğeleri ve bir gramlarının sağladığı kalori oranları (Kkal.) Enerji oluşumuna yardımcı olan besin öğeleri

Besin Öğeleri	1gram/Kkal
Karbonhidratlar	4
Proteinler	4
Yağlar	9
Vitaminler	0
Mineraller	0
Su	0

2.4.1. Makro besin ögeleri

Karbonhidratlar, yağlar ve proteinler makro besin ögelerini meydana getirmektedirler. Bireyin sağlıklı beslenebilmesi için bütün bu besin ögelerinin yeterli ve dengeli bir şekilde alması gerekmektedir (Duman, 2011).

Karbonhidratlar

İnsan ve hayvan dokularında bulunan karbonhidratlar; karbon, hidrojen ve oksijen moleküllerinden oluşmaktadır (Pehlivan, 2005). Antrenmanlardaki enerji ihtiyacını karşılayan ve günlük kalori ihtiyacının % 60'ını oluşturan karbonhidratlar; karbon hidrojen ve oksijenden oluşmaktadır (Yıldırım vd., 2005).

İki çeşit karbonhidrat vardır. Bunlar basit ve bileşik karbonhidratlardır. İnsan sağlığı için ve spor yapan bireylerin performanslarının artması için tüketilen karbonhidratların %85'i bileşik karbonhidrat olarak adlandırılan besin ögelerinden (sebzeler, kuru baklalar, tahıl ürünleri) oluşur. Ancak %15'i basit karbonhidrat olarak adlandırılan (bal, reçel, şekerli içecekler ve şekerli yiyecekler vb.) besinlerden oluşmaktadır. Basit karbonhidratlara göre sindirimi daha uzun süren (yaklaşık 3-4 saat) bileşik karbonhidratlar, kan şekeri üzerinde daha az bir etkiye sahiptirler. İnce bağırsakta 15 dakika gibi kısa bir sürede herhangi bir değişikliğe maruz kalmayan basit karbonhidratlar ise doğrudan kana karışmaktadır (Paker, 1996; Pehlivan, 2005; Güneş, 2009).

Karbonhidratlar basit ve birleşik olarak ikiye ayrılır. Yaklaşık 15 dakika gibi bir sürede bağırsakta emilip kana karışan basit karbonhidratlar kan şekerinde ani bir şekilde düşüşe veya yükselişe neden olurlar. Bu durum sindirimi sırasında oldukça kolay bir şekilde ayrışabilme özelliğine sahip olan basit karbonhidratların direkt enerji olarak kullanımlarını kolaylaştırmaktadır. Basit karbonhidratlara çay şekeri, meyve şekeri, süt şekeri, şekerli içecekler, bal, reçel ve marmelatlar örnek verilebilir (Göral, 2008).

Basit karbonhidratlar; vücutta kolay emilip kan şekerini aniden yükseltmesinden dolayı bireyin vücudunda olumsuz etkilere sahiptirler. Aynı zamanda vücutta insülin salgılanmasına neden olduğu için kan glikoz şekerini düşürür ve buna bağlı olarak bireylerde baş dönmesi, halsizlik, göz kararması, mide

bulantısı gibi rahatsızlıklara neden olur. Bunların meydana gelmesi performansını enerjiden sağlayan sporcuları olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Üçdağ, 2006).

Bal, reçel, kayısı, limon, şekerli içecekler, elma, sakızlar, şekerler, kiraz, turşu, marmelatlar, çikolatalar, gofretler, kekler vb. gıdalar basit doğal karbonhidratlardır (Yıldız, 2007).

Bileşik karbonhidratlara; kaslarda glikojen bitkilerde ise nişasta olarak depolanır. Spor yapan bireylerin egzersiz yaptıkları zamanlar glikojenler hazır olarak bulunur. Nişastalar ve şekerler enerji olarak aynı özelliklere sahip olmalarına rağmen beslenme açısından içerdikleri vitamin ve minerallerin farklı olmaları nedeniyle farklı görevlerde kullanılır (Göral, 2008).

Esmer pirinç, simit, poğaça, yulaf, arpa, buğday, patates, makarna, mısır unu, tam taneli tahıllar, kepekli buğday ekmekleri, dilimlenmiş buğday, manyok, mısır, Hint yerelması, yulaflı kekler, bezelye, fasulye, mercimek vb. gıdalar doğal bileşik karbonhidratlara örnek verilebilir (Baysal, 2010).

Karbonhidratların insan vücudunda bazı görevleri vardır, bu görevler;

- Günlük yaşamda vücudun harcamış olduğu enerjinin büyük bir bölümünü karşılarlar. Tüm dokuların enerji ihtiyacı için karbonhidratlar kullanılır. Canlıların beyin dokusu için gerekli olan enerji sadece karbonhidratlardan sağlanır.
- Vücuda normal olması gerekenden daha az miktarda karbonhidrat alınırsa bireyin vücudunda olması gerekenden daha fazla ketonlar ve asitler meydana gelir. Bu moleküller canlıların vücut sıvılarındaki asit oranını artırır ve kandaki alkalisini azaltır. Yaşanan bu duruma *ketosis* denir. Bir canlının kandaki *alkalitesi* gereğinden çok azalırsa koma durumu meydana gelir.
- Karbonhidratlar; su ve elektrolitlerin vücuda tutulmasını sağlamanın yanında sodyumun bağırsaklarda emilmesine yardımcı olur.
- Proteinlerden daha önce enerji için kullanılmasından dolayı proteinlerin enerji için kullanımının önüne geçerek vücudun protein ihtiyacını en aza indirir (Baysal, 2010).

Egzersiz, antrenman ve müsabaka sırasında kas glikojen düzeyinin korunabilmesi için yeteri kadar karbonhidrat alınması gerekmektedir. Ağır antrenman yapan bireylerin kas glikojen depoları boşalır ve tekrar dolması için karbonhidrat yönünden zengin besinlerin alınması oldukça önemlidir. Spor yapan genç bireylerin tükettikleri besinlerin toplam enerjisinin en az yarısını karbonhidratlardan sağlanması gerekmektedir (Ersoy, 2007). Karbonhidrat ağırlıklı beslenen bireyler, yağ ve protein ağırlıklı beslenen ve normal beslenen bireylere nazaran daha uzun süre yorulmadan antrenman veya egzersiz yapabilirler (Yılmaz, 2002).

Kaslar için en iyi yakıt olan karbonhidratlar vücudun temel enerji kaynağını oluşturmaktadır. Yeteri kadar karbonhidrat alamayan bireylerde enerji sağlamak için protein ve yağlar kullanılacağı için yorgunluk, bitkinlik, halsizlik ve bulantıya neden olacak artık maddeler oluşacaktır. Ayrıca beyin dokusunda kullanılan temel enerji kaynağıdır. Bütün bu özelliklere bakılarak karbonhidratların en iyi enerji kaynağı olduğunu söyleyebiliriz (Ersoy, 2011).

Proteinler

Proteinler yapılarında karbon, oksijen ve azot olan ve bireyin yaşamı için gerekli olan organik bileşiklerdir (Güneş, 2009).

Vücudun faaliyetleri için gerekli olan proteinlerin görevleri;

- Enzimler; kasların, organların ve diğer dokuların yapı taşlarını oluşturur.
- Bireyin büyüüp gelişmesini sağlar.
- Doku yapımında ve hasar gören dokuların onarımını gerçekleştirir.
- Hormonların, hemoglobinlerin ve kan proteinlerinin yapısından sorumludur (Yılmaz, 2002; Ersoy, 2011).

Enzimler ve hormonların bağ dokusunun yapımında, antrenman veya egzersiz esnasında bireyin kaslarında meydana gelen ufak hasarların onarımında proteinler gereklidir. Spor yapan yapmakta olan bireylerin protein gereksinimleri 1,2-2,0 g/kg'dır. İnsan vücudunun olmazsa olmazı olan proteinler uygun bir diyetle karşılanabilir (Cotugna vd., 2005).

Bireyler düzenli ve yoğun egzersiz yaptıkları zaman vücutlarında protein ihtiyaçları da artmakta doğal olarak besin alımları da artmaktadır (Ersoy, 2007). Her canlıda olduğu gibi çocuklarda ve *adolesanlarda* büyüme, organ ve insan dokularının gelişimi için mevcut olan azot dengesinin devam etmesi gerekmektedir. Yeterli oranda protein alımının yanında yeteri kadar enerji alımı ile bedenin büyümesi, özellikle de fit bir vücut görünümü ve yaşam için elzem olan aminoasitleri sağlaması gerekir. Bireyler yeteri kadar enerji alamazlarsa; proteinler, yağsız bir beden ağırlığı sentezi yerine, enerji sağlamak için yakıt görevini üstlenirler (Cristensen, Hall ve Hambraeus, 2002).

İnsanların gelişimi ve vücudun metabolizması için elzem olan 20 adet amino asit vardır. bu aminoasitlerden vücutta sentezlenebilen *esansiyel* olmayan aminoasitlerden çocuklarda 11 yetişkinlerde ise 12 adet mevcuttur. Bu aminoasitler bireyin vücudu tarafından sentezlenebilmesinden dolayı dışarıdan alınmaları zorunlu değildir. Diğer aminoasitler *esansiyel* yani dışarıdan alınmaları zorunludur. İnsanların beslenmesi için gerekli olan bu aminoasitlerden birinin bile eksik olması bu aminoasitleri içeren bütün proteinlerin oluşumunu engeller (Gürsoy, Aktaş ve Dane, 2001).

Komplet proteinler tüm *esansiyel* amino asitleri içeren bir proteindir. Süt, et, balık, yumurta, kümes hayvanları bunlara örnek verilebilir. Sebze ve tahıl ürünlerinde bulunan proteinler, gerçekte bütün *esansiyel* amino asitlerini karşılamada yetersiz kaldıkları için, bunlar *inkomplet* protein olarak isimlendirilirler (Gürsoy vd., 2001).

İnsan vücuduna yeteri kadar protein alınmadığı zaman, beden kendi hücrelerini sarf eder. Bu durumun neticesinde ilk olarak büyüme durur ve sonrasında ise bireyin vücut ağırlığı düşmeye başlar. İnsan vücudunun direnci düştüğü için, bireylerin hastalanma riski de artmış olur. Vücudun iyileşmesinde gecikme yaşanır. Oldukça faydalı olan kalsiyum, demir, A vitamini gibi besin öğelerinin tüketiminde azalma olur. Bunun dışında kan proteini hemoglobine dönüşmediği için kansızlık riski oluşur. Bu durumlarda da performans düşüklüğü meydana gelir (Yılmaz, 2002).

Fazla protein tüketiminin vücuttaki zararları aşağıda sıralanmıştır:

- Vücutta proteinin deposu olmadığı için fazla alınan protein yağa dönüşecektir. Bundan dolayı tüketilen fazla proteinlerden dolayı vücutta yağ olarak depolanacaktır. İnsanların istemediği beden ağırlığına sebebiyet verecektir.
- Hayvansal proteinlerin aşırı tüketiminde kalp damar hastalıkları ortaya çıkacaktır. Hayvansal kaynaklı proteinler yapısında doymuş yağlar ve kolesterol barındırır. Bundan dolayı bu tür yiyeceklerin çok tüketilmesi durumunda ileriki yaşlarda insanlarda kalp-damar rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına neden olacaktır.
- Fazla protein tüketiminden dolayı böbreklerde ve idrar yollarında bazı sorunlar ortaya çıkabilir. Vücuttaki proteinlerin parçalanması sonucu ortaya çıkan ürik asit gibi atık maddelerin vücuttan atılması böbrek ve idrar yolu ile olduğundan dolayı spor yapan bireyler için oldukça önemli olan diğer bir besin ögesi olan su kaybına neden olacaktır.
- Çok miktarda protein alımı idrar yoluyla kalsiyum atımını miktarını artırır. Bu durum sonucunda bilhassa kadın sporcularda ilerleyen yaşlarda osteoporoz riskinin artmasına neden olur (Yılmaz 2002).

Yağlar

Bireyler almış oldukları besinlerden dolayı günlük ihtiyacı olan enerjinin yaklaşık yüzde 30 unu yağlardan karşılarlar. Spor yapan çocukların kasları karbonhidratlardan daha çok vücudunda mevcut olan yağlardan karşılanmasına rağmen dışarıdan çok fazla yağ almasına gerek yoktur (Muratlı, 2007). Yağ oranı yüksek olan besinlerin tüketilmesi sonucunda bireyin performansını düşürmekte; kas gücü ve vücudun dayanıklılığını düşürmektedir. Canlıların kaslarında bulunan glikojen depolarının yeteri kadar kullanılabilmesi için karbonhidrat ve yağ kullanımının oldukça dengeli olması lazım (Güneş, 2009). Sonuç olarak yağlardan gelen enerji oranı vücut için gerekli olan toplam enerjinin yüzde 15 inin altına düşmemeli ve yüzde 30'un üzerine de çıkmamalıdır. (Muratlı, 2007).

45 saniye ile 2 dakika arası yani kısa ve 2 ile 8 dakika arası değişen orta süreli sportif faaliyetlerde dayanıklılığı karbonhidratlar ve yağlar ortak, 1 saatin üzerinde

yani uzun süreli yapılan sportif faaliyetlerde ise daha çok yağlar temel enerji kaynağını oluşturmaktadırlar (Yılmaz, 2002).

Yağların vücudun çalışması için fonksiyonları aşağıdaki gibidir:

- (A, D, E, K) gibi yağda emilen vitaminlerin emilimine ve taşınmasına yardımcı olur.
- Yüksek enerji kaynağıdır.
- İnsan vücudunun üretmediği ve vücut için önemli olan yağ asidi olan “*linoleikasitin*” bireyin vücuduna alınmasını sağlar.
- Kişide doygunluk hissi uyandırır.
- Hayati organlara destek olma görevini yürütür.
- Sinir liflerin ve hücre *membranların* üretilmesine yardımcı olur.
- Bireyin dinlenmesi sırasında vücuttaki toplam enerji kaynağının yaklaşık yüzde 70’ini temin eden başlıca enerji kaynağıdır.
- Bireylerin derilerinin altında bulunan depolarıyla soğuğa karşı vücudun mevcut sıcaklığının korunabilmesi ve ayarlanmasında faaldir (Gürsoy, vd., 2001; Yıldırım, 2006).

İhtiyaçtan fazla tüketilen yağlar, spor yapan bireylerin performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir. Kalp damar hastalıkların ortaya çıkmasına, insanların aşırı kilo almasına, diyabete ve yüksek tansiyonun oluşmasına zemin hazırlar (Yılmaz, 2002).

2.4.2. Mikro besin öğeleri

Mikro besin öğeleri vitaminler ve minerallerdir. Bu mikro besin öğeleri enerji içermemelerine rağmen yaşamsal faaliyetler için çok önemli görev üstlenirler (Yıldırım, 2006).

Vitaminler

Vitaminler, hücre içi kimyasal durumların kontrol mekanizması olarak görev yapan enzimlerin birçoğunun motor görevini görmektedirler. İnsanların vücutları

vitaminleri sentezleme yeteneğine sahip değildirler. Bundan dolayıdır ki vitaminlerin dışarıdan vücuda alınması gerekmektedir (Yılmaz, 2002).

Vitamin alım miktarını düşüren nedenler; yeteri kadar enerji alınmaması, art arda zayıflama uygulamaları, alınan besin öğelerinin bir veya bir kaçının alınmaması, yüksek miktarda karbonhidratlar içeren ama yeteri kadar vitamin ve mineral içermeyen besinlerin tüketilmesidir (Yıldırım, 2006; Muratlı, 2007).

Vitaminlerin vücuttaki görevleri aşağıdaki gibidir:

- İnsan vücudunda bulunan biyokimyasal tepkimeleri düzenlerler.
- Enerji kaynağı olan karbonhidrat, protein ve yağlardan enerji oluşumunu sağlarlar.
- Protein sentezleme görevini üstlenirler (Ersoy, 2011).
- A vitamini, kemik gelişiminde elzem rolü vardır.
- Kalsiyum ve fosforun bağırsaklarda emilimi için D vitamini gereklidir. Diğer yandan bireyin dayanıklılığı ve kemik gelişimi içinde önemli görevleri vardır.
- Elektron transport zincirinde ara ürün görevinde bulunan K vitamini *oksidatif fosforilasyonda* önemli hale getirir (Gürsoy ve Dane, 2002).

Beslenmesine dikkat eden ve dengeli bir biçimde beslenen bir sporcunun ekstradan herhangi bir vitamin takviyesine ihtiyacı yoktur (Yıldırım, 2006).

Mineraller

Su ve vitamin gibi kalori içermeyen mineraller; kasların fonksiyonları, kalbin çalışmasında, diş ve kemik sağlığının korunmasında, çoğu normal hücrel fonksiyonlar için oldukça önemli bir rol üstlenmektedirler (Gürsoy ve Dane, 2002; Muratlı, 2007).

Mineraller, günlük beslenme miktarına göre makro ve mikro olarak iki guruba ayrılırlar. 100 mg'dan fazla gereksinime sahip olan mineraller makro mineraller olarak günlük gereksinimi 100 mg'dan az olan mineraller ise mikro mineraller olarak adlandırılırlar. Makro minerallere kalsiyum, fosfor, sodyum, klor,

magnezyum ve potasyum örnek verilebilir. Mikro mineraller ise; manganez, selenyum, iyot, flor, silikon, krom, molibden vb. gibi minerallerdir (Yılmaz, 2002).

Minerallerin, vücuttaki görevleri aşağıdaki gibidir:

- Elektrolitler hücre içinde ve dışındaki sıvının dengede olmasını sağlar. Potasyum hücre içinde sodyum ise hücre dışında diğer bazı mineraller ve proteinler ile birlikte bu dengeyi kurar.
- Mineraller, hücrelerin çalışabilmesi için gerekli olan nötr ortamı sağlarlar.
- Bunların yapı ve çalışmasında mineraller görevlidirler. Enzimler sayesinde kimyasal reaksiyonlar katalize olur ve bunların hızlanmasına yardım eden protein yapısındaki maddelerdir.
- Kas ve sinir sisteminde önemli görevi vardır.
- Mineraller, fosfor, kalsiyum, magnezyum kemik ve dişlerin yapısında elzem görevleri vardır (Yılmaz, 2002).

Su

Su, oksijenin ve hidrojen kimyasal bileşiminden sentezlenen, kokusu olmayan, tatsız, saydam ve kaim bir tabaka olarak mavi görünümde bir sıvıdır. Su, bütün canlıların yaşamını devam ettirebilmesi için gereklidir. Vücuttaki maddelerin taşınmasından çözülmesine kadar birçok görev üstlenir (Ersoy, 1986).

Suyun vücuttaki görevleri:

- Yiyeceklerin sindirimi için oldukça önemlidir.
- Kanda hormonların taşınması görevini üstlenir.
- Kaslara oksijen taşınmasından karbondioksit, amonyak ve laktik asit gibi atıkların vücudun dışına atılmasını sağlar.
- Eklemlerin kayganlığını sağlar. Organ ve dokuların korunması görevi görür.
- İdrar yoluyla vücuttaki atık maddelerin uzaklaştırılmasını sağlar. Bireylerin yaptıkları egzersiz sonucunda atık ürün miktarında artış meydana gelir.
- Egzersiz ve terleme esnasında vücut sıcaklığını düşürür (Ersoy, 2011).

- Besin öğelerinin hücrelere ulaşmasını sağlar.
- Eklemelerin hareket kabiliyetinin korunmasını sağlar (Yıldırım vd. 2005).

Tablo 2.2: Vücut Su Dengesi (Alınan ve Atılan Su Miktarı)

Alınan su	(ml/gün)	Atılan su	(ml/gün)
İçeceklerde	1200	İdrar	1900
Yiyeceklerde	1000	Dışkı	100
Metabolizmada oluşan	350	Terleme	50
Toplam	2550	Solunum	500
		Toplam	2550

İnsanlar birkaç hafta vitamin ve mineral tüketimine dikkat etmezse performansında önemli bir düşüş olmazken 1 saatten daha fazla su tüketmediği zaman performansında önemli ölçüde düşüş görülür (Ersoy, 1998).

Sporcularda su kaybı, vücuttaki sıvının azalmasına sebebiyet vermektedir. Bunun neticesinde kan *volimünde*, kan akım hızında ve kalbin bir dakikada attığı kan miktarında, sporcunun fiziksel iş yapma kabiliyetinde istenmeyen yönde bir etkilenme olmaktadır. Bu sebeple sporcuların vücutlarındaki sıvı miktarı, müsabaka ve antrenmanlar sırasında çeşitli içecekler tüketilerek tamamen olmasa da dengelenmeye çalışılmalıdır. Yarışma sırasında alınan sıvı az miktarda karbonhidrat içermelidir. Alınacak olan bu karbonhidrat içeren içecekler sayesinde, sporcunun fazla ısı oluşumu azaltılmış, kan glikoz düzeyi yüksek tutularak yorgunluğunu geciktirilmiş olur (Suel, 2001).

Yapılan çalışmalarda, sıcak yaz ayları süresince ve ağır egzersizlerde ter kaybının fazla arttığı, ter ile kaybedilen elektrolitlerin uygun miktarlarda verilmemesi neticesinde hâlsizlik, yorgunluk, kas krampları ve kalp atım hızında artma olduğu gözlenmiştir (Suel, 2001).

Vücuttaki su eksikliğinin tespiti için susuzluk duygusuna ile belirlenmesine güvenilmemelidir. Su kaybı, antrenman ya da müsabaka öncesi ve esnasında yeterli su içilmesiyle önlenir. Su kaybı bulguları ortaya çıkarsa, bozulmuş su dengesini düzeltmek uzun süre ister. Bu esnada performans olumsuz yönde etkilenir. Örneğin futbolcular bir oyun boyunca üç kg. ter kaybederler. Bu su ve elektrolit kaybı ile beraber özellikle sodyum klorür, potasyum, magnezyum, kalsiyum ve demir kaybı da söz konusudur. İyi antrenmanlı bir sporcu başarı grafiğinin düşmemesi için vücudundaki sıvı miktarını daima muhafaza etmelidir (Suel, 2001).

Önerilen sıvı tüketimi:

Yeterli düzeyde sıvı alımı, egzersiz sırasında normal ısı düzenleyici (*termoregülatör*) fonksiyonların sürdürülmesi için gereklidir (Ersoy, 2011). *Adolesan* sporcular egzersiz esnasında her 20-30 dakikada bir, bir-iki su bardağı sıvı tüketmeye dikkat etmelidirler (Ersoy, 2007). Çocuk ve *adolesanlarda* antrenman sırasında terle kaybedilen mineralleri yerine koymak için sıvı alımı önem kazanmaktadır. Hafif *dehidrasyonda* dahi performans olumsuz etkilenmektedir (Yıldırım, 2006).

Üşüme, kalp çarpıntısı, mide bulantısı, susama ve ıslak deri bireyin *dehidrasyon* yaşadığını gösteren ilk belirtilerdir. Baş dönmesi, kramplar, sık nefes alma, ağızda kuruluk ve baş ağrısı ise *dehidrasyonun* ilerlediğini gösteren belirtilerdir (Parlak, 2009).

Sporcu sağlığı için önerilen sıvı ve özellikleri:

- Sporcular egzersizden 24 saat önce yeterli besin ve sıvıyı tüketmelidir.
- Sporcular egzersizden iki saat önce 500 ml. sıvı tüketilmeli ve fazla sıvının dışarı atılmasına sağlamalıdır.
- Egzersizden sonra sıvı alımına hemen başlanmalı ve periyodik aralıklarla alınmalıdır.
- Egzersiz öncesi ve egzersiz sonrasında alınacak sıvılar, %4-8 karbonhidrat içerebilir (Yılmaz, 2002).

2.4.3. Posa

Sebze, meyve, tahıl ve kuru baklagiller gibi bitkisel kaynaklı besinlerin vücutta sindirilmeyen kısımlarıdır. Hayvansal kaynaklı yiyeceklerde (et, balık, yumurta, süt ve ürünleri vb.) bulunmayan posa, suda erimeyen ve eriyebilen posa olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Erimeyen posa suda çözülmediği için bağırsaklarda suyu tutarak hacim oluşturmaktadır. Dışkı yumuşayarak, dışkılama kolaylaşmakta, böylece *konstipasyon* (kabızlık) oluşumu engellenmektedir. Suda erimeyen posa özellikle buğday kepeği, kepekli tahıl ve tahıl ürünleri ile sebzelerde mevcuttur. Eriyebilen posa ise suda eriyerek jel oluşturmaktadır. Bu posanın kan kolesterol seviyesinin düşürülmesi ve şeker hastalarında kan şeker (glikoz) seviyesinin kontrol edilmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Eriyebilen posa; yulaf kepeği, arpa, kuru fasulye, meyve ve sebzelerde bulunur (Ersoy, 1998).

Sporculara en yüksek performansa ulaşmaları için bileşik karbohidratlardan zengin diyet tüketmeleri tavsiye edilmektedir. Eriyebilen posa yönünden zengin besinler, şekerin kana geçişini yavaşlatarak özellikle dayanıklılık sporcuları (bisiklet yarışlar, maraton vb.) için fayda sağlamaktadır. Bu sporcuların daha uzun müddet yorulmadan yarışmasına ve egzersiz yapmasına yardımcı olmaktadır. Diğer yandan *konstipasyon* sorunu olan sporcuların barsak hareketlerinin normale dönmesine posa yönünden zengin besinler yardımcı olmaktadır. Posa tüketimini arttırmak için posa yönünden zengin yiyecekler diyetle yavaş yavaş eklenmelidir. Böylece hem mide ve bağırsaklara diyetle yapılan bu değişikliğe uyum sağlamak için zaman tanınmış olmakta hem de oluşabilecek bazı problemler (gaz, şişkinlik, diyare, vb.) minimum düzeye indirilmektedir. Posa suyu bağırsaklara çektiği için posa yönünden zengin yiyecekler tüketildiği zaman bolsuz içilmelidir. Aksi takdirde posa, *konstipasyona* neden olur (Ersoy, 1998).

2.5. Antrenman, Müsabaka ve Beslenme

2.5.1. Antrenman veya müsabaka öncesi beslenme

Spor yapan bireyler performansının en üst seviyelerine çıkarabilmek için farklı besin arayışları içine girerler (Yılmaz, 2002). Sporcunun, performansının en üst seviyelere çıkabilmesi için müsabakalardan hemen önce değil de müsabaka

tarihine günler, aylar hatta yıl boyunca yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmesi gerekmektedir (Ersoy, 2011).

Sindirim kanalında çok fazla miktarda besin ögesi yer alırken, kaslara gidecek olan kan miktarı düşeceği için kas performansında düşüş gözlenecektir. Bundan dolayı yemek yemeden belli bir süre önce antrenman tavsiye edilir. Yemekten sonra gözlenen düşük verimli devre, kişi ve almış olduğu besin ögesine göre farklılık göstermektedir. Yemeklerden yaklaşık 3 saat sonra egzersiz yapılması genel olarak tavsiye edilir (Ersoy, 2007).

Sporcular fiziksel aktiviteye başlamadan önce belli bir miktar sıvı almalıdırlar. Özellikle egzersizden önceki yirmi dört saat içinde bol miktarda sıvı almaya özen göstermelidirler. Fiziksel aktiviteden yaklaşık 2-3 saat öncesinde 400-600 ml sıvı tüketmek gerekmektedir ve fazla sıvının atımı içinde yeteri zamanda sağlamış olunacaktır (Yıldırım, 2006).

Müsabaka öncesindeki son yemek; sporcunun alışık olduğu, müsabaka dönemine uygun besinler arasından tercih edilmelidir. Yeni bir besin denenecek ise bu, hazırlık döneminde denenmiş, etkileri sporcu üzerinde kontrol edilmiş olmalıdır. Glikojen depolarının doygunluğu açısından *kompleks* karbonhidratlar içeren, sindirimi kolay sıvı ve besinler seçilmelidir. Sıvı besin tercihi kas krampları, ağız kuruluğu ve kusma vb. gibi olumsuzlukların olma riskini azaltır ya da ortadan kaldırır. İyi birer karbonhidrat kaynağı olan pirinç pilavı, makarna, haşlanmış patates, şehriye çorbası, komposto, taze sıkılmış meyve suları yarış öncesi alınabilecek uygun besinlerdir (Güneş, 2009).

Özetle Ersoy'un da dediği gibi müsabaka öncesi glikojen depolarını tamamlamada son yenen yemek, karbonhidrattan zengin olmalı, orta düzeyde protein ve az yağ içermelidir (Ersoy, 2007).

Hayvansal kaynaklı protein bakımından zengin besinlerin sindirimleri daha geç ve zor olduğun için müsabakadan önceki yemekte bu besinler tercih edilmemelidir. Protein içeren besinler, *diüretik* etki yaparak idrara çıkışı arttırır ve sıvı kaybına sebebiyet verir. Yağ bakımından zengin besinlerin sindirimleri geç

olduğun için yağlı yiyecek ve kızartmalar, müsabaka öncesinde tercih edilmemelidir (Güneş, 2009).

Gaz yapıcı özellikte olan kuru baklagiller (nohut, kuru fasulye vb.) lahanaya, turp, soğan, karnabahar, yer elması gibi yiyecekler ve çiğ sebzeler müsabaka günü tüketilmemelidir. Güneş'in ifadesine göre müsabaka öncesi son yemeğin yoğunluğu midede gerginliğe neden olmayacak şekilde ayarlanmalıdır. (Güneş, 2009). Ayrıca sporculara müsabakadan kısa süre önce, çabuk enerji kaynağı olarak isimlendirilebilen şeker, çikolata gibi basit karbonhidratlar da tavsiye edilmemektedir. Bu tür karbonhidratların başlıca özellikleri, kan şekerini kısa sürede yükseltip yine kısa sürede düşürmeleridir. Kan şekerinin normal seviyesine gelmesi için karaciğerden ayrılan glikoz ile kas ve karaciğer glikojen depolarının boşalması hızlanmaktadır. Böylelikle müsabaka sırasında gerekli enerjiyi temin etmek zorlaşır (Zorba, 2006).

2.5.2. Antrenman veya müsabaka sırasında beslenme

Antrenman ve yarışma esnasında sıvı alımı önemlidir. Çünkü her 10-15 dakikada bir içilen bir çay bardağı su, terle kaybolan vücut sıvısının karşılanmasına yardımcı olmaktadır. *Dehidrasyon* sporcular için her zaman risk etmenidir. *Dehidrasyonda*, vücut sıcaklığının yükselmesi (*hipertermi*) riski artmakta, buna bağlı olarak antrenman kabiliyetini sınırlamaktadır (Ersoy, 2011).

Kısa süreli yarışmalarda, yarışma sırasında herhangi bir besin öğesinin alınması gerekli değildir. Uzun süreli yarışmalarda ise müsabaka esnasında veya devre arasında sporculara bazı içeceklerin verilmesi önerilir (Yılmaz, 2002).

Egzersiz sırasında sıvı alımı artırılmalıdır. Egzersiz başlangıcı ve sonrasında 15-20 dakikada bir 150-350 ml. sıvı tüketilerek, vücuttaki sıvı dengesi muhafaza edilmektedir. Sporcunun, antrenman öncesi ve sonrası tartılmasıyla, antrenman esnasında ne kadar sıvı kaybettiği ortaya çıkmaktadır. Vücuttaki sıvı dengesinin muhafaza edilmesi için, kaybedilen beden ağırlığının 1,5 katı sıvı içilmesi uygun olacaktır (Yıldırım, 2006). Ayrıca *dehidrasyon*, sindirimi yavaşlattığı için de egzersiz esnasında sıvı tüketilmelidir (Ersoy, 2011).

Egzersiz esnasında periyodik aralıklarla karbonhidrat içeren içecekler tüketilmelidir. Böylece kan şekeri seviyesinin korunması veya muhtemelen karaciğer ve kas glikojen depolarının boşalmasının gecikmesiyle performans istenilen yönde etkilenir (Ersoy, 2011).

2.5.3. Antrenman veya müsabaka sonrasında beslenme

Her müsabaka sonrasında bir sonraki müsabakanın öncesi olduğu sporcu tarafından göz ardı edilmemelidir (Yılmaz, 2002).

Antrenmandan hemen sonraki özellikle ilk yarım saat içinde beden ağırlığının her kg başına 0,7-1,5 g karbonhidrat takviyesi gerekmektedir. Daha sonraki ilk 2 saat içerisinde ise minimum 50 g karbonhidrat alınmalı ve devamında da her iki saatte 50 g karbonhidrat alınması gerekmekteki glikojen depolarının dolması açısından önem arz etmektedir (Muratlı, 2007).

Yarışma veya antrenmandan sonra boşalan glikojen depolarının yeniden doldurulabilmesi için ilk iki saat içerisinde karbonhidrat açısından zengin, su ve elektrot kaybını önleyecek besin öğelerinin tüketilmesi gerekir. Egzersiz veya yarışmadan hemen sonra öncelikli olarak su, soda, limonata, daha sonrasında ise pilav, çorba, komposto, patates, tatlı, balık, yoğurt ve beyaz et özellikle balık yenmelidir (Güneş, 2009). Bireylerin kaslarındaki ve karaciğerindeki glikojen sentez hızı saatte yaklaşık yüzde 3-7 arasında değişmektedir. Bundan dolayı boşalan depoların yeniden dolması için 24-48 saatlik bir süreye ihtiyaç vardır. Eğer yeterli besin öğesi alınmazsa bu süre uzayabilmektedir (Yılmaz, 2002).

Müsabaka sonrası beslenme açısından önemli faktörler

- Egzersiz sonrası ilk iki saat içinde, glikojen sentezi (%7), 4 saat sonrasında (%4) göre daha hızlı olmaktadır. Bu nedenle sporcuların egzersizden sonra iki saat içinde karbonhidrat bakımından zengin besinleri tüketmeleri gerekmektedir.
- Her iki saatte bir 25 g karbonhidrat tüketimi glikojen depolarının doygunluğunu %2 arttırırken, 50-225 g karbonhidrat %5-6 ya arttırmaktadır.

Bundan egzersiz sonrası ilk saatlerde 50-100 g karbonhidrat tüketimi faydalı olur.

- Farklı tip karbonhidratların glikojen sentezine etkilerine bakıldığında *sakkarozun* saatte %6 hızla glikoz, früktoz ya da nişastaya oranla en iyi karbonhidrat kaynağı olduğu tespit edilmiştir.

Bu nedenle yiyecek seçerken;

- 1- Müsabaka veya antrenmandan 30 dakika sonra; su, meyve suyu, limonata alımı uygun olacaktır. Bir saat sonra ise; süt, sütlü tatlılar tercih edilmelidir.
- 2- Daha sonraki iki saat içinde karbonhidrat bakımından zengin yiyeceklere yer verilmelidir.
- 3- Vitamin ve mineral bakımından zengin taze sebze ve meyveler tüketilmelidir.
- 4- Proteinli yiyeceklerden, sindirimi kolay ve yağ oranı düşük olanlar tercih edilmelidir (Zorba, 2006).

2.6. Öğün Örüntüleri, Zaman ve Kahvaltının Önemi

Öğün sayısı konusunda farklı fikirler bulunmaktadır. Örneğin, günde iki ile üç öğün tüketimi glikoz toleransını etkilemekte, vücut yağ oranını arttırmaktadır. Günde kaç öğün besin alınması konusunda kesin bir görüş olmamakla birlikte günde üç öğün veya daha fazla öğün tüketiminin olması önerilir (Yılmaz, 2002).

Vücudun düzenli çalışması için, kan şekerinin belli seviyelerde olması gerekmektedir. Kahvaltı kan şekeri olarak bilinen glikoz ihtiyacı için birinci kaynaktır ve beyine enerji sağlar (Ersoy, 2007).

Ana öğünlerden biri olan kahvaltının kişilerin beslenmesinde önemli bir yeri vardır. Öğün atlamak alışkanlık haline dönüştürüldüğünde kişinin yeterli düzeyde beslenmesi engellenir ve yetersiz beslenmeye bağlı problemler meydana gelir (Özdoğan, 2006).

Sabah yeterli bir kahvaltı ile glikojen depoları yenilenecek kaslara gerekli olan enerji kaynağı sağlanmalıdır. Yeterli ve dengeli bir kahvaltı, bütün bir sabah

için yeterli enerjiyi temin ederek metabolizma hızını arttırmaktadır. Antrenman programının kahvaltı bölümü, sporcuyla bir sonraki antrenmana hazırlayan ilk bölüm olarak düşünölmelidir (Yılmaz, 2002).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu araştırmanın yürütülmesinde genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma ile okul takımlarında faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin beslenme bilgi seviyeleri ve alışkanlıkları incelenmeye, belirlenmeye çalışılacaktır. Bu belirlemeler, lise öğrencilerinin görüşlerine dayalı olması nedeniyle araştırma betimsel niteliktedir.

3.1. Araştırmanın Problemi

Okul takımlarında faaliyet gösteren lise öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları nasıldır.

3.2. Araştırmanın Amacı

Araştırma, Şırnak ilindeki liselerin okul takımlarında faaliyet gösteren öğrencilerin; beslenme bilgi düzeylerini ölçmek ve beslenme alışkanlıklarını saptamak amacı ile planlanmıştır.

3.3. Araştırmanın Önemi

Beslenme sporcular için çok büyük etkiye sahiptir. Literatür incelendiğinde okul takımlarında faaliyet gösteren öğrencilerin beslenmesi ile ilgili yayınların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle mevcut araştırma sporcularla ilgili araştırma boşluklarını ve çalışılmasına ihtiyaç duyulan yönlerini ortaya çıkarması anlamında önemlidir.

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmanın örneklemi Şırnak ilindeki liselerin okul takımlarında faaliyet gösteren 847 öğrenci ile sınırlanmıştır. Araştırmamızın evreni ise Şırnak ilindeki tüm liselerdeki okul takımlarında faaliyet gösteren öğrenciler oluşturmuştur.

3.5. Veri Toplama Aracı

Araştırma verileri anket ve test yöntemine dayalı olarak kurgulanmıştır. Sorgulamanın birinci ve ikinci bölümü anket, üçüncü ve dördüncü bölümü test olarak tasarlanmıştır. Birinci bölümünde on iki soru ile öğrenciye ait genel bilgiler sorulmuş, ikinci bölümde sekiz soru ile beslenme alışkanlıklarına dair sorular sorulmuştur. Üçüncü bölümde genel beslenme bilgisini ölçmek amacı ile 10 soruluk bir test, dördüncü bölümde ise gene 10 soruluk bu sefer sporcu beslenmesini ölçmek amacı ile içeren test bulunmaktadır.

3.5.1. Bilgi düzeyi

Üçüncü ve dördüncü bölümdeki testler on puan üzerinden her bir soru 1 puan olarak değerlendirilmiştir. Genel beslenme bilgisinin ölçüldüğü üçüncü bölümdeki testte sekiz soru çoktan seçmeli, iki soru evet-hayır yanıtı sorulardır. Sporcu beslenme si ile ilgili testte yedi soru evet-hayır, üç soru çoktan seçmeli soru şeklinde düzenlenmiştir (Ek 2). Sporculardan 10'ar soruluk "Genel Beslenme Bilgisi" ve "Sporcu Beslenmesi Bilgisi" sorularını içeren testleri yanıtlamaları istenmiştir. Test sonuçları *literatürler* örnek alınarak puanlandırılmıştır. 0-3 puan kötü, 4-7 puan orta, 8-10 puan iyi olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmada kullanılan anket, konu ile ilişkili *literatür* taraması sonucunda geçmişte yapılan çalışmalar örnek alınarak geliştirilmiştir (Parlak, 2009; Yıldırım, 2009; Duman, 2011). Genel bilgiler ve beslenme alışkanlıkları bölümlerinde toplam 18 soru, genel beslenme bilgisi ile ilgili 10 soru ve sporcu beslenmesi ile ilgili 10 sorunun sporcular tarafından cevaplandırılmaları istenmiştir.

3.6. Verilerin Analizi

İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*) programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler ortalama, standart sapma ve frekans değerler olarak sunulmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR VE YORUM

Tablo 4.1: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	N	%
Kız	287	33,9
Erkek	560	66,1
Toplam	847	100,0

Tablo 4.1 incelendiğinde, kız öğrenciler araştırma grubunun %33,9'unu, erkek öğrenciler ise %66,1'ini oluşturmaktadır. Ayrıca toplamda 847 kişiden oluşan araştırma grubu 287 kız ve 560 erkek öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 4.2: Araştırma Grubunun Fiziksel Özellikleri

	N	Mean	SD
Kız	287	Yaş	15,90
		Boy	160,52
		Kilo	51,29
Erkek	560	Yaş	16,54
		Boy	170,90
		Kilo	60,56

Tablo 4.2 incelendiğinde, kız öğrencilerin ortalama yaşları $15,90 \pm 1,06$, ortalama boy uzunlukları $160,52 \pm 6,15$, ortalama kiloları $51,29 \pm 6,69$ 'dur. Erkek öğrencilerin ortalama yaşları $16,54 \pm 1,03$, ortalama boy uzunlukları $170,90 \pm 9,71$, ortalama kiloları $60,56 \pm 8,36$ 'dır.

Tablo 4.3: Araştırma Grubunun Branş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Branş	N	%
Futbol	285	33,6
Voleybol	228	26,9
Basketbol	111	13,1
Futsal	49	5,8
Masa Tenisi	59	7,0
Badminton	28	3,3
Hentbol	50	5,9
Atletizm	14	1,7
Halk Oyunları	13	1,5
Satranç	10	1,1
Toplam	847	100,0

Tablo 4.3 incelendiğinde, futbol branşı araştırma grubunun %33,6'sını, voleybol branşı %26,9'unu ve basketbol branşı araştırma grubunun %13,1'ini oluşturmaktadır.

Tablo 4.4: Araştırma Grubunun Babalarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Öğrenim Durumu	N	%
Okuryazar değil	156	18,4
İlkokul mezunu	347	41,0
Ortaokul mezunu	176	20,8
Lise mezunu	113	13,3
Lisans mezunu	49	5,8
Lisansüstü mezunu	6	0,7
Toplam	847	100,0

Tablo 4.4'te öğrencilerin baba eğitim durumları incelendiğinde %41,0'ı ilkokul mezunu, %20,8'i ortaokul mezunu, %18,4'ü okuryazar olmadığını belirtmiştir.

Tablo 4.5: Araştırma Grubunun Annelerinin Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Öğrenim Durumu	N	%
Okuryazar değil	483	57,0
İlkokul mezunu	250	29,5
Ortaokul mezunu	80	9,4
Lise mezunu	27	3,2
Lisans mezunu	5	0,6
Lisansüstü mezunu	2	0,2
Toplam	847	100,0

Tablo 4.5'te, öğrencilerin anne eğitim durumları incelendiğinde %29,5'i ilkokul mezunu, %9,4'ü ortaokul mezunu, %57,0'ı okuryazar olmadığını belirtmiştir.

Tablo 4.6: Araştırma Grubunun Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Gelir Durumu	N	%
0-500 TL	109	12,9
500-1000 TL	332	39,2
1000-1500 TL	204	24,1
1500-2000 TL	100	11,8
2000 TL ve üzeri	102	12,0
Toplam	847	100,0

Tablo 4.6'da, öğrencilerin aile gelir durumları incelendiğinde %39,2'si 500-1000 TL arası, %24,1'i 1000-1500 TL arası,%12,9'u 0-500TL arası olduğunu belirtmiştir.

Tablo 4.7: Araştırma Grubunun Sağlık Problemi Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Sağlık Problemi	N	%
Hayır	799	94,3
Evet	48	5,7
Toplam	847	100,0

Tablo 4.7 incelendiğinde, öğrencilerin %5,7'sinin çeşitli (anemi, tiroit hastalığı, KOAH, migren, sinüzit, bronşit, alerji) sağlık problemi bulunmaktadır.

Tablo 4.8: Araştırma Grubunun Özel Diyet Yapma Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Özel Diyet Yapma	N	%
Hayır	797	94,1
Evet	50	5,9
Toplam	847	100,0

Tablo 4.8 incelendiğinde, öğrencilerin %5,9'unun özel diyet uyguladığını ve %94,1'inin özel bir diyet uygulamadığını belirtmiştir.

Tablo 4.9: Araştırma Grubunun Özel Diyet Yapma Konusunda Bilgi Sahibi Olma Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Özel Diyet Yapma Konusunda Bilgi	N	%
Diyet uygulamıyor	799	94,3
Kendim	24	2,8
Arkadaş	4	0,5
Antrenör-Öğretmen	11	1,3
Ailem	4	0,5
İnternet, Gazete	3	0,4
Diyetisyen-Doktor	2	0,2
Toplam	847	100,0

Tablo 4.9 incelendiğinde, özel diyet uygulayan öğrencilerin %94,3'ü diyet yapmadığını, %97,1'sinin bu diyeti kendisinin yaptığını, %1,3'ü antrenör veya öğretmenin önerdiğini belirtmiştir.

Tablo 4.10: Araştırma Grubunun Antrenör Gözetiminde Spor Yapma Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Antrenör Gözetiminde Spor Yapma	N	%
1 Yıldan az	478	56,5
1-2 Yıl	16	1,9
2-4 Yıl	234	27,6
4-6 Yıl	12	1,4
6 Yıl ve üzeri	107	12,6
Toplam	847	100,0

Tablo 4.10'da görüldüğü gibi öğrencilerin; %56,5'i antrenör gözetiminde 1 yıldan az bir süredir spor yapmakta iken, %27,6'sı 2-4 yıldır, %12,6'sı 6 yıldan antrenör gözetiminde spor yapmakta olduğunu belirtmiştir.

Tablo 4.11: Araştırma Grubunun Beden Ağırlıkları İle İlgili Düşüncesi Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Kilo sorunu	N	%
Hayır	645	76,2
Kilo vermeliyim	74	8,7
Kilo almalıyım	128	15,1
Toplam	847	100,0

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi, öğrencilerin %76,2’si beden ağırlığı ile ilgili problemi olmadığını söylerken, %15,1’i kilo alması gerektiğini, %8,7’si ise kilo vermesi gerektiğini söylemektedir.

Tablo 4.12: Araştırma Grubunun Tükettikleri Öğün Sayısı Durumlarına İlişkin Dağılımları

Tükettikleri Öğün Sayısı	N	%
1 Öğün	4	0,5
2 Öğün	105	12,4
3 Öğün	521	61,5
4 Öğün	152	17,9
5 Öğün	46	5,4
6 Öğün	19	2,2
Toplam	847	100,0

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi, öğrencilerin %61,5’i 3 öğün tüketirken, %0,5’i bir öğün tüketmektedirler.

Tablo 4.13: Araştırma Grubunun Atladıkları Öğünlere Göre Dağılımları

Atladıkları Öğünler	N	%
Sabah	223	26,3
Öğle	210	24,8
Akşam	103	12,2
Kuşluk	303	35,8
İkinci	8	0,9
Toplam	847	100,0

Tablo 4.13'te görüldüğü gibi, araştırma grubunun; öğünlerden kuşluk öğünü atlayanların oranı %35,8, kahvaltıyı atlayanların oranı %26,3, öğle yemeğini atlayanların oranı %24,8, ikinci yemeğini atlayanların oranı ise %0,8'dir

Tablo 4.14: Araştırma Grubunun Öğün Atlama Nedenlerine Göre Dağılımları

Öğün Atlama Nedenleri	N	%
Alışkanlık	49	93,3
Yemek yemeye zaman yok	15	1,8
Kilo vermek için	8	0,9
İştahım yok	28	3,1
Diğer	9	0,9
Toplam	109	100,0

Tablo 4.14'te, öğün atlayan öğrencilere bunun sebebi sorulduğunda; %93,3'ü alışkanlık, %1,8'i yemek için zaman olmaması derken, %0,9'u zayıflamak için, %3,1'i acıkmadığım için demiştir.

Tablo 4.15: Araştırma Grubunun Günlük İçtikleri Su Miktarlarına Göre Dağılımları

Günlük İçtikleri Su Miktarları	N	%
6 bardak	215	25,4
6-8 bardak	205	24,2
8-10 bardak	206	24,3
10-12 bardak	118	13,9
12-14 bardak	102	12,0
Toplam	847	100,0

Tablo 4.15'te görüldüğü gibi, öğrencilerin %25,4'ü günde 6 bardak, %24,3'ü 8-10 bardak arasında, %24,2'si 6-8 bardak, %12,0'inin 12-14 bardak su tükettiğini bildirmiştir.

Tablo 4.16: Araştırma Grubunun Müsabaka Öncesi En Son Yemek Yeme Zamanına Göre Dağılımları

Müسابaka Öncesi En Son Yemek Yeme Zamanı	N	%
Dikkat etmem	294	34,7
2 Saatin altında	327	38,6
2-4 Saat	201	23,7
4 Saatin üzeri	25	2,9
Toplam	847	100,0

Tablo 4.16'da görüldüğü gibi, öğrencilere müsabaka öncesi en son yemek yeme zamanları sorulduğunda, %34,7'si dikkat etmem derken, %38,6'sı 2 saatin altında, %23,7'si ise 2-4 saat arasında demmiştir.

Tablo 4.17: Araştırma Grubunun Müsabaka Öncesi Yenilen Besinlere Göre Dağılımları

Müسابaka Öncesi Yenilen Besinler	N	%
Dikkat etmem	306	36,1
Sebze-yoğurt-meyve	366	43,2
Etli yemek-salata-tatlı	106	12,8
Haşlama-tavuk-et-köfte-pilav-komposto	18	2,1
Makarna	31	3,7
Diğer	18	2,1
Toplam	847	100,0

Tablo 4.17 incelendiğinde, müsabaka öncesi en sık tüketilen besinin %43,2 oranı ile sebze-yoğurt-meyve olduğu görülmektedir.

Tablo 4.18: Araştırma Grubunun Müsabaka Öncesi Enerji Arttırıcı Besin Ögesi Alma Durumlarına Göre Dağılımları

Müسابaka Öncesi Enerji Arttırıcı Besin Ögesi Alma	N	%
Hayır	541	63,8
Evet	306	36,1
Toplam	847	100,0

Tablo 4.18’de görüldüğü üzere, sporcuların %63,8’i müsabaka öncesi enerji arttırıcı besin ögesi almadığını söylerken, %36,1’i ise aldığını söylemiştir.

Tablo 4.19: Genel Beslenme Bilgisi Dağılımı

		N	%
1. Hangisi enerji kaynağı değildir	Yağlar	417	49,2
	Karbonhidratlar	84	9,9
	Proteinler	35	4,1
	Vitaminler	311	36,7
2. En hızlı kullanılan enerji kaynağı	Yağlar	97	11,5
	Karbonhidratlar	291	34,4
	Proteinler	190	22,4
	Vitaminler	269	31,8
3. Yağların en zengin kaynağı	Pirinç, bulgur	214	25,2
	Bal, reçel	54	6,4
	Muz, ananas	30	3,5
	Ceviz, fındık	549	64,8
4. En zengin kalsiyum kaynağı	Sebze-meyve	130	15,3
	Süt-yoğurt	579	68,4
	Pirinç-bulgur	20	2,4
	Et-tavuk-balık	118	13,9
5. En iyi protein kaynağı	Yumurta	521	61,5
	Kuru baklagiller	87	10,3
	Sebzeler	103	12,2
	Meyveler	136	16,1
6. En iyi karbonhidrat kaynağı	Süt-yoğurt	104	12,3
	Etler	136	16,1
	Sebze ve meyveler	87	10,3
	Pirinç-makarna	520	61,4
7. En öne çıkan vitamin kaynağı	Süt-yoğurt	105	12,4
	Etler	34	4,0
	Sebze ve meyveler	688	81,2
	Pirinç-makarna	20	2,4
8. En zengin demir kaynağı	Süt-yoğurt	401	47,3
	Etler	240	28,3
	Sebze ve meyveler	132	15,6
	Pirinç-makarna	74	8,7
9. Aşırı protein tüketimi vücutta sıvı ve elektrolit kaybına neden olur	Evet	512	60,4
	Hayır	335	39,6
10. Kuru baklagiller demir ve posadan zengindir	Evet	491	58,0
	Hayır	356	42,0

Öğrencilerin genel beslenme bilgisi sorularına verdikleri cevapların dağılımı tablo: 4.19'da görülmektedir.

Tablo 4.20: Sporcu Beslenme Bilgisi Dağılımı

		N	%
1. Antrenman ve müsabaka sırasında su içilmelidir.	Evet	591	70,9
	Hayır	246	29,0
2. Vitamin-mineral <i>suplementleri</i> performansı arttırır.	Evet	674	79,5
	Hayır	173	20,4
3. Demir eksikliğine bağlı anemi performansı düşürür.	Evet	674	79,5
	Hayır	173	20,5
4. <i>Dehidrasyon</i> performansı düşürür.	Evet	680	80,2
	Hayır	167	19,8
5. Yüksek yağlı beslenme performansı düşürür.	Evet	702	82,8
	Hayır	145	17,1
6. Sıvı gereksinimlerinin karşılanmasında sadece susama hissine güvenmek yeterlidir.	Evet	292	34,5
	Hayır	555	65,5
7. Aç karnına antrenman erken yorgunluk ve <i>konsantrasyon</i> güçlüğü yaratır.	Evet	697	82,3
	Hayır	150	17,7
8. Antrenman/müsabakadan kaç saat önce yemek yenmelidir?	1-2 saat	465	54,9
	3-4 saat	333	39,3
	5-6 saat	23	2,7
	Süre önemli değil	26	3,1
9. Antrenman/müsabakadan kaç saat sonra yemek yenmelidir?	1-2 saat	532	62,8
	3-4 saat	193	22,8
	5-6 saat	11	1,3
	Süre önemli değil	111	13,1
10. Antrenman/müsabaka sonrası besin tercihi neye dikkat edilmelidir?	Yağlardan zengin olmalı	56	6,6
	Proteinden zengin olmalı	255	30,1
	Önemli değil	354	41,8
	Karbonhidratlardan zengin olmalı	182	21,4

Öğrencilerin sporcu beslenme bilgisi sorularına verdikleri cevapların dağılımı tablo: 4.20’de görülmektedir.

Tablo 4.21: Genel Beslenme Bilgisi Sorularına Verilen Cevapların Dağılımları

	Doğru		Yanlış	
	n	%	n	%
1.Hangisi enerji kaynağı değildir	311	36,7	536	63,2
2. En hızlı kullanılan enerji kaynağı	291	34,4	423	50
3.Yağların en zengin kaynağı	549	64,8	298	35,1
4.En zengin kalsiyum kaynağı	579	68,4	268	31,6
5. En iyi protein kaynağı	521	61,5	326	38,6
6.En iyi karbonhidrat kaynağı	520	61,4	327	38,7
7. En öne çıkan vitamin kaynağı	688	81,2	159	18,8
8. En zengin demir kaynağı	240	28,3	607	71,6
9. Aşırı protein tüketimi vücutta sıvı ve elektrolit kaybına neden olur	512	60,4	335	39,6
10. Kuru baklagiller demir ve posadan zengindir	491	58	356	42

Öğrencilerin genel beslenme bilgisi sorularına doğru ve yanlış cevap verme oranları tablo: 4.21’de görülmektedir.

Tablo 4.22: Sporcu Beslenmesi Bilgisi Sorularına Verilen Cevapların Dağılımları

	Doğru		Yanlış	
	n	%	n	%
1. Antrenman ve müsabaka sırasında su içilmelidir.	591	70,9	246	29
2. Vitamin-mineral <i>suplementleri</i> performansı artırır.	173	20,4	674	79,5
3. Demir eksikliğine bağlı anemi performansı düşürür.	681	80,2	167	19,7
4. <i>Dehidrasyon</i> performansı düşürür.	681	80,2	167	19,7
5. Yüksek yağlı beslenme performansı düşürür.	702	82,8	145	17,1
6. Sıvı gereksinimlerinin karşılanmasında sadece susama hissine güvenmek yeterlidir.	555	65,5	292	34,5
7. Aç karnına antrenman erken yorgunluk ve <i>konsantrasyon</i> güçlüğü yaratır.	697	82,3	150	17,7
8. Antrenman/müsabakadan kaç saat önce yemek yenmelidir?	333	39,3	514	60,7
9. Antrenman/müsabakadan kaç saat sonra yemek yenmelidir?	532	62,8	315	37,2
10. Antrenman/müsabaka sonrası besin tercihinde neye dikkat edilmelidir?	311	36,7	536	63,2

Öğrencilerin sporcu beslenme bilgisi sorularına doğru ve yanlış cevap verme oranları tablo: 4.22'de görülmektedir.

Tablo 4.23: Genel ve Sporcu Beslenmesi Bilgisi Puanlarının Dağılımları

	Puan	n	%
Genel Beslenme Bilgisi Puanı (10 puan)	0-3	171	20,3
	4-7	511	60,3
	8-10	165	19,4
		848	100
Sporcu Beslenme Bilgisi Puanı (10 puan)	0-3	44	5,20
	4-7	630	74,3
	8-10	173	20,5
		848	100

Tablo 4.23'te görüldüğü üzere, öğrencilerin %20,3'ünün genel beslenme bilgisi sorularından elde ettikleri puanlar sıfır ile üç arasında, %60,3'ünün puanları dört ile yedi arasında, %19,4'ünün puanları sekiz ile on arasındadır. Öğrencilerin %5,2'sinin sporcu beslenme bilgisi sorularından elde ettikleri puanlar sıfır ile üç arasında, %74,3'ünün puanları dört ile yedi arasında, %20,5'inin puanları sekiz ile on arasındadır. Bu bulgulara göre öğrencilerin genel beslenme bilgi düzeyleri ve sporcu beslenme bilgisi düzeylerinin orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Sporcunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla mümkündür (Sevim, 2007).

Bu çalışma, Şırnak merkez ve ilçelerinde lise eğitimi gören ve aktif bir şekilde okul takımlarında farklı branşlarda faaliyet gösteren sporcu-öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını inceleme amacıyla yapılmıştır.

Araştırmamız, 287'si kız ve 560'ı erkek öğrenci olmak üzere toplamda 847 bireye uygulanmıştır.

Kars ili Digor ilçesi, Digor Anadolu Lisesinde 317 öğrenciye yapılan bir çalışmada, araştırmaya katılan faal sporcuların kız ve erkek toplam 317 gönüllü öğrenciden 182'si kız ve 135'i erkektir. (Kayapınar ve Aydemir, 2014).

Çalışmamız yukarıdaki çalışmayla kıyaslandığında, çalışmamızda erkek öğrencilerin oranı daha düşük ve kız öğrencilerin oranı daha yüksek çıkmıştır.

Çalışmamızda araştırma grubunun fiziksel özellikleri incelendiğinde, kız öğrencilerin yaş ortalamaları yaklaşık 16, boy uzunlukları ortalama 160 cm ve ağırlıklarının ortalama 51 kilogram olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerde ise ortalama yaşları yaklaşık 16, boyları ortalamaları 170 cm ve ağırlıklarının ortalama 61 kilogram olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda Tablo 4.3 incelendiğinde; futbol branşı araştırma grubunun %33,6'sını, voleybol branşı araştırma grubunun %26,9'unu, basketbol branşı araştırma grubunun %13,1'ini oluşturmaktadır.

Kars ili Digor ilçesi Digor Anadolu Lisesinde 317 öğrenciye yapılan bir çalışmada, araştırma kapsamına alınan aktif sporcuların, aktif olunan branşlar arasında ilk üç sıranın erkeklerde; futbol, basketbol ve güreş kızlarda ise; voleybol,

hentbol ve basketbol olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Her iki grupta da ilk sırayı takım sporlarının aldığı görülmüştür. (Kayapınar ve Aydemir, 2014).

Yukarıdaki çalışma ile yaptığımız araştırma karşılaştırıldığında, futbol branşı ve takım sporları öne çıkmaktadır. Bu durumun futbol branşının ülkemizdeki popülerliğinden ve sevilme oranının yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Genel anlamda her iki çalışmaya bakıldığında takım sporlarının bireysel sporlara oranla daha çok tercih edildiği sonucu çıkartılabilir.

Öte yandan lise grubuna hitap eden çalışmamız, Çukurova Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma ile mukayese edildiğinde çok farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Şırnak'ta takım sporları öne çıkarken, Çukurova Üniversitesinde bireysel sporların çok daha yüksek oranda öne çıktığı tespit edilmiştir. Çukurova Üniversitesi'nde yapılan çalışmada en çok tercih edilen aktivitenin türü yürüyüş olduğu en az tercih edilen aktivite türü ise hentbol, tekvando ve atlı spor olduğu sonucuna ortaya çıkmıştır (Gül, 2011). Bu durumun sebebi olarak üniversite-lise bilgi düzeyi ve sosyal aktivite şartlarının kıyaslanmayacak seviyeden kaynaklandığı iddia edilebilir.

Okul çağındaki çocukların beslenmesi fiziki gelişmeyi sağlamanın yanı sıra, bu yaş grubundaki çocukların hastalıklardan korunması açısından da önemlidir (Aslan vd., 2003).

Çalışmamızda tablo 4.7'de ele aldığımız hastalıklar istatistiğinde ise; öğrencilerin %5,7'sinin çeşitli (anemi, tiroit hastalığı, KOAH, migren, sinüzit, bronşit, alerji) sağlık problemi bulunduğu tespit edilmiştir. Daha önce 10-18 yaş yüzücüler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada %10,6'sının çeşitli (Diyabet, tiroit hastalığı, reaktif hipoglisemi, migren, alerji) hastalıklara yakalandıkları gözükmetedir (Duman, 2011).

Adolesan dönemde yeterli ve dengeli beslenme; büyüme-gelişme, uzun süreli sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yerleşmesi ve gelecekteki hastalık riskleri açısından çok önemlidir. Bu dönemde yaşamın diğer evrelerine göre, vücudun enerji ve besin öğelerine duyduğu ihtiyaç çok daha fazladır. Bu sebepten dolayı özellikle çocukluk

çağı ve *adolesan* çağı beslenmesi konusunda ailelere, öğretmenlere ve çocuklara gerekli eğitimin verilmesi gerekmektedir (Balkış, 2011).

Çalışmamızda Tablo 4.8 incelendiğinde, 50 (%5,9) öğrencinin özel diyet uyguladığı ve 797 (%94,1) öğrencinin özel bir diyet uygulamadığı belirlenmiştir. Yaptığımız araştırma aşağıda gösterilen araştırmalarla benzerlik göstermiştir.

Akıl'ın çalışmasında sporcuların %95'e yakınının özel diyet yapmadığı belirtilmiştir (Akıl, 2007). 10-18 yaş arası yüzücülere yönelik yapılan bir çalışmada ise %85'in üzerinde özel bir diyet yapmadığını bildirilmiştir (Duman, 2011). Bu sonuçlar bize sporcuların büyük oranda diyet yapmadıklarını göstermiştir.

Yaptığımız çalışmada Tablo 4.10'da görüldüğü gibi, öğrencilerin yarısından fazlası 1 yıldan az bir süredir spor yapmakta iken, %30'a yakını 2-4 yıl, sporcu-öğrencilerin %12,6'sı ise 6 yıl ve üzeri spor yaptığını ifade etmiştir.

Oysaki Kars'ta lise öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmada; spor yapma yaşının 5 yıl veya daha fazla olma oranı %70'in üzerinde çıkmıştır (Kayapınar ve Aydemir, 2014).

Çalışmamızda tablo 4.11'de beden ağırlıklarıyla ilgili elde edilen sonuçlara bakıldığında, bu yönde yapılan bilimsel çalışmaların çok az bir kısmının farklı sonuçlar gösterdiği büyük bir çoğunluğun ise benzer neticelerle sonuçlandığı gözlenmektedir (Duman, 2011). (Akıl, 2007).

Çalışmamızda günlük öğün tüketim sayısına baktığımızda tablo 4.12'de görüldüğü üzere araştırmamıza katılan 847 sporcu-öğrenciden, 521'i (%61,5) üç öğün, 152'si (%17,9)dört öğün, 105'i (%12,4) iki öğün, 46'sı (%5,4) beş öğün, 19'u (%2,2) altı öğün ve 4'ü(%0,5) de bir öğün tükettiğini belirtmiştir.

Bu durum bize çalışmamızın Arıkan-Şanlıer ve Çelik'in yaptığı araştırmayla da paralellik ortaya koyduğunu göstermektedir (Arıkan ve Şanlıer, 2006) (Çelik, 2012).

Yapılan birçok çalışmada, özellikle kahvaltının okul performansı ve akademik başarı üzerindeki etkisine dikkat çekilmektedir (Howard, 2005).

Çalışmamızda tablo 4.13'te, öğrencilerin önemli bir kısmının sabah ve/veya kuşluk öğününü atladığı görülmüştür. Aşağıda gösterildiği gibi daha önce yapılan çalışmaların önemli bir kısmında kahvaltının azımsanmayacak şekilde atlandığı söylenebilir. Bazı çalışmalarda da öğle yemeğini atlayanların oranı azımsanmayacak kadar fazladır.

Kahvaltı yapmama bu yaş grubunda çok görülen yanlış beslenme alışkanlıklarından biridir. Oysa öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. Sabah kahvaltı yapılmadığında beyinde yeterince enerji oluşmaz ve baş ağrısı, yorgunluk, dikkat ve algılama azlığı, okul başarısının düşmesine sebep olur hastalıklar karşısında direncinin düşmesi gibi sıkıntılar yaşanır (Anon, 2007).

Tokat ilinde ilköğretim 6.7.8. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun kahvaltıya nazaran öğle ve akşam yemeklerini düzenli olarak yedikleri belirlenmiştir (Çelik, 2012).

Yukarıdaki sonuçlara paralel olarak farklı yaş ve gruplar üzerinde yapılan öğün araştırmalarında en çok atlanan birinci ya da ikinci öğünün sabah kahvaltısı ve öğlen yemeği olduğu iddia edilebilir. (Parlak, 2009). (Akıl, 2007). (Yıldırım İ., Yıldırım Y., Tortop ve Poyraz, 2011). (Duman, 2011). (Özdemir, 2008; Gümüş, Bulduk, Akdevelioğlu, 2011). (Koç, 2014). (Egemen, Erol, Necati ve Arif, 2015).

Yapılan bazı araştırmalarda ise, özellikle vücut geliştirme sporuyla uğraşanlarda yukarıda ki verilerin tam tersi sonuçlar elde edilmiştir. Aşağıda olduğu gibi, çalışmamızdan farklı sonuçlar elde edilmiştir. (Alpar, 2011) Buna göre genelde vücut geliştirme branşı ile uğraşan sporcular, beslenme ile çok yakından ilgilendikleri ve kalori ihtiyaçları fazla olduğu için ana ve ara öğünleri en iyi şekilde tükettikleri düşünülmektedir. Bunun dışında kahvaltı yapmama genel olarak beslenme sorunlarından biridir.

Düzenli ve dengeli beslenme, sporcu için birçok açıdan önemlidir. Performansın artırılması, kilo verme ve aşırı kilo almanın önüne geçilmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının sebep olduğu rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, toparlanma sürecinde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi, sporcuyu direkt veya dolaylı yönden etki eden birçok durum dengeli beslenme

ile sağlanabilmektedir (Süel, Şahin, Karakaya ve Savucu, 2006). Sporcular da *sedanter* bireyler gibi sağlıklı beslenme ve düzenli plazma glikoz döngüsü için en az üç ana ve iki ara öğün tüketmelidir (Maughan, 2002).

Çalışmamızda tablo 4.14'te görüldüğü gibi öğün atlayan öğrencilere bunun sebebi sorulduğunda; %93'ün üzeri bunun alışkanlıktan kaynaklandığını ileri sürmektedir.

Duman'ın çalışma sonuçları da en yüksek oran alışkanlık olarak dikkat çekmektedir (Duman, 2011).

Yapılan bazı çalışmalarda ise zaman bulamama ve iştahsızlık faktörünün öne çıktığı görülmektedir (Didem, 2011). (Koç, 2014). (Akıl, 2007). (Kayapınar ve Aydemir, 2014). (Vançelik, Önal, Güraksın ve Beyhun, 2007). Genel olarak öğrencilerin, öğün atlamalarının en önemli nedeni olarak gösterdikleri zaman ve fırsat bulamama nedenleri, aslında öğrencilerin plansız, programsız bir yaşam sürdürdükleri ve beslenmelerine gerekli önemi vermedikleri sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Yıldırım vd., 2011).

Sporcuların artan enerji ve besin ögesi ihtiyaçları ancak düzenli ve dengeli bir beslenme ile mümkündür. Artan enerji ihtiyacını iki ile üç öğünde karşılamak mümkün değildir. Bu nedenle sporculara ana öğünleri atlamamaları ve ara öğünlerde basit, bulması kolay ancak besleyici ara öğünler yapmaları anlatılmalıdır (Duman, 2011).

Dehidrasyona daha önce su bölümünde değinilmişti. Su yaşamın her alanında çok önemlidir. Suyun özellikle spor yapan bireylerde önemi büyüktür hele ki spor yapan birey *adolesan* dönemde ise su tüketimi çok önem arz etmektedir.

Çalışmamızda tablo 4.15'te gösterildiği gibi sporcu-öğrencilerin % 12'lik kısmı günde 12-14 bardak su tüketirken diğerleri ise günde 6 ile 10 bardak arası su tüketmektedir.

Benzer yapılan çalışmalarda ise çok daha düşük değerler elde edilmiştir. (Akıl, 2007) (Kayapınar ve Aydemir, 2014) (Duman, 2011).

Su tüketimi ile ilgili çalışmamızla paralellik gösteren veya farklı sonuçların alındığı çalışmalar yapılmıştır. Su tüketimi konusunda, çalışmamıza katılan sporcu-öğrencilerin su tüketme alışkanlıklarının iyiye yakın olduğu söylenebilir.

Sporda performansın ilk şartı sudur ve su tüketimi tüm spor dalları için çok önemlidir (Duman, 2011). *Dehidrasyon* sadece spor performansını olumsuz etkilememekte, bununla birlikte hayatı tehlikeye sokacak sağlık problemlerine sebep olmaktadır (Oppliger ve Bartok, 2002). Genç sporcular, egzersiz yaparken kaybettikleri sıvıyı, yerine koyamamakta ve *hidrasyon* stratejilerin geliştirilmesi konusunda yardıma ihtiyaç duymaktadır (Decher vd., 2008).

Sporcular antrenmana veya müsabaka öncesi en geç 3-4 saat öncesinden ana besinlerini tüketmiş olmalıdır. Antrenman veya müsabaka sonrasında, öğün hemen tüketilmelidir (Ersoy, 2011). Sindirim kanalında fazla besin varken, kaslara giden kan azalacağından kas performansı düşer. Bu nedenle yemekten belli bir süre sonra egzersiz önerilmektedir. Yemekten sonra rastlanan verimi düşük devre, kişi ve tüketilen besine göre değişmektedir. Genel olarak önerilen ise, yemekten üç saat sonra fiziksel aktivite yapmaktır (Ersoy, 2007).

Yaptığımız çalışmada tablo 4.16'da sporcu öğrencilerin önemli bir kısmının; antrenman ve müsabaka öncesi beslenme konusunda ciddi bilgi eksiklerinin olduğu söylenebilir.

Çalışmamız, antrenman ya da müsabaka öncesi yemek yeme zamanı konusunda elde edilen sonuçlarla ilgili, daha önce yapılan bazı çalışmaların bir kısmı benzerlik göstermiştir. 10-18 yaş arası yüzücülere yönelik 2011 yılında Duman tarafından yapılan bir çalışmada yüzücülerin müsabaka öncesi en son yemek zamanı sorulmuş, sporcuların %36,2'si iki saatin altında, %34,0'ı 2-4 saat arasında olması gerektiğini, %29,8'i dikkat etmediğini belirtmişlerdir (Duman, 2011).

Çalışmamız daha önce yapılan bazı çalışmaların bir kısmı ile de farklılık göstermiştir. Akıl'ın çalışmasına göre sporcuların %27,5'i son yemek ile müsabaka arasında geçmesi gereken süre için iki saatin altında, %60,4'ü iki ile dört saat arasında, %1,6'sı da dört saatin üzerinde zaman bırakılması gerektiğini söylemişlerdir (Akıl, 2007). Bozkurt'un çalışmasına göre, sporcuların %74'ü 3-4 saat

önce, %25'i 1-2 saat önce yemek yenilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Bozkurt, 2001). Kars ili Digor ilçesinde yapılan erkek öğrencilerin %50'si antrenman veya müsabakadan iki saat önce yemek yediklerini, %45,8'i 3-4 saat önce yemek yediklerini, kız sporcuların ise %56,7'si antrenman veya müsabakadan 3-4 saat önce yemek yediklerini söylemişlerdir (Kayapınar ve Aydemir, 2014).

Konu ile ilgili *literatürde* son dönemlerde yapılan çalışmalar dört saat önce alınan CHO (Karbonhidrat) içerikli gıdaların performansı istenilen yönde etkilediği belirtilerek, müsabakadan önce CHO içeriği zengin bir öğün, kan glikoz düzeyinde devamlılığı ve kas glikojen depolarında doygunluğu sağladığı ifade edilmiştir. Protein içeren besinlerin ise, sindirim sistemini terk etmeleri 24 saat sürebilirken, karbonhidratların bu işlemi 3-4 saat içerisinde tamamladıkları belirtilmektedir (Paker, 1996). Sporcuların müsabaka veya antrenman sırasında sindirim problemleri yaşamaması, enerji depolarının dolu olması için 2-4 saat önce hafif, sindirimi kolay, sporcunun alışkın olduğu yüksek karbonhidratlı besinleri içeren bir müsabaka öncesi öğün tüketmeleri gerekir (Duman, 2011).

Çalışmamızda tablo 4.17'ye baktığımızda, müsabaka öncesi en sık tüketilen besin ile ilgili öğrencilerin, %43,2'si sebze-yoğurt-meyve , %36,1'i dikkat etmem, %12,8'i etli yemek-salata, %3,7'si makarna, %2,1'i haşlama tavuk et-köfte-pilav-komposto cevabını verdikleri tespit edilmiştir

Çalışmamıza katılan öğrencilerin besin grupları konusunda bilgi eksikliklerinin olduğu ve antrenman-müsabaka öncesi öğünde tüketilmesi gereken besinlerle ilgili yeterli şekilde bilgi sahibi olmadıkları ve bu konuda beslenmelerine dikkat etmedikleri görülmüştür.

Çalışmamız aşağıda yazıldığı gibi daha önce yapılan çalışmaların bir kısmıyla benzerlik göstermiştir. Akıl'ın çalışmasında sporcuların %52,4'ünün sebze yemekleri ve meyve, %11,5'inin de haşlama tavuk-pilav-komposto, %10,5'inin etli yemek-salata-tatlı tercihleri olduğu gösterilmiştir (Akıl, 2007).

Aşağıda gösterildiği gibi, müsabaka öncesi öğün ile ilgili, çalışmamıza göre farklı ve sporcu beslenmesi açısından daha olumlu sonuçların alındığı çalışmalar da yapılmıştır.

Bozkurt'un yaptığı çalışmada sporcuların, %55,4'ü "Unlu çorba, tost, bal veya reçel", %28,2'si "Izgara et, pırasa, kıvrıcık salata", %3,6'sı ise "Izgara köfte, tatlı", tercihini, yapılan başka bir çalışmada ise sporcuların %85,5'i sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler, %12'si sebze yemekleri, %2,5'i de ızgara çeşitleri ve tatlı, tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Bozkurt, 2001; Bayrakdar, 2008). Duman'ın 10-18 yaş arası yüzüçümlere yönelik yapılan bir çalışmada sporcuların %58'i makarna, %19,4'ü etli yemek-salata-tatlı, %6,5'i haşlama et/tavuk/köfte-pilav-komposto, %6,5'i sebze yemeği-yoğurt-meyve yemeyi tercih etmektedir. Sporcuların, %9,6'sı ise dikkat etmem cevabını vermiştir (Duman, 2011).

Çalışmamızda tablo 4.18'de görüldüğü üzere, sporcuların %36,1'i müsabaka öncesi enerji artırıcı besin öğesi aldığını söylemiştir.

Çalışmamızda tablo 4.19' da genel beslenme bilgisi dağılımında 10 soruluk kısmının 1. sorusunda öğrencilerin yarısına yakını yağların enerji vermediğini savunmuştur. Aynı tablonun 2. Sorusunda öğrencilerin önemli bir kısmı doğru cevap olan karbonhidratların en hızlı kullanılan enerji kaynağı olduğunu belirtmiştir. Fakat bunun yanında öğrencilerin önemli bir kısmı da vitaminlerin en hızlı kullanılan enerji kaynağı olduğu cevabını vermiştir. Buradan anlaşılıyor ki öğrencilerin enerji veren besin öğeleri konusunda bilgi eksikliği yaşadığını söyleyebiliriz. Diğer yandan geri kalan 8 sorunun tümüne öğrenciler iyi bir çoğunlukla istenen cevapları vermiştir.

Yaptığımız çalışmada, tablo 4.20'de sporcu beslenmesi bilgisi bölümünde 9. soruda "antrenman/müsabakadan kaç saat sonra yemek yenmelidir" sorusuna öğrencilerin %62,8'i 1-2 saat önce cevabını vermişler ve yine sporcu beslenmesi bilgisi bölümünde (tablo 4.20) 10. soruda "antrenman/müsabaka sonrası besin tercihinde neye dikkat edilmelidir" sorusuna öğrencilerin %41,8'i "önemli değil", %30,1'i ise "protein bakımından zengin olmalı" cevaplarını vermişlerdir. Bu da öğrencilerin sporcu beslenmesi bilgisi ile ilgili, özellikle antrenman öncesi-sonrası beslenme bilgisi konusunda sağlıklı bilgiye ihtiyaç duydukları anlamına gelmektedir. Özellikle 10. soruda öğrencilerin %30,1'inin protein bakımından zengin olmalıdır cevabını vermeleri, gençlerin bu yaş döneminde vücutlarına özen göstermelerleriyle paralel olarak vücut geliştirmeye ilgili araştırmalar yapmış olabileceği ve bu

araştırmalar sırasında proteinin çok öne çıkmış olmasından kaynaklı olabileceği düşünölmektedir.

Yapılan bazı çalışmalarda bizim tablo 20'deki 10. sorudaki sonuçlarımızla farklı ve olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Göktaş'ın çalışmasında sporcuların müsabaka veya antrenman öncesi %89,9'u ve müsabaka veya antrenman sonrasında ise %77,8'i karbonhidrat zengini yiyecekler tükettiğini söylemiştir (Göktaş, 2010).

Bazı çalışmalarda da bizim tablo 20'deki 10. sorudaki sonuçlarımızla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Kars ili Digor ilçesinde yapılan antrenman öncesinde karbonhidrattan zengin besinler tüketilmesi bilimsel verilerle kanıtlanmasına rağmen, yapılan çalışmada erkeklerin yaklaşık %40'ı, kızların ise, %20'si protein ağırlıklı beslendiklerini söylemişlerdir. Karbonhidrat ağırlıklı beslenenler ise erkeklerde %32,7, kızlarda %26,7 oranında bulunmuştur. Antrenman öncesi nasıl beslenmeleri gerektiği konusunda sporcuların tam anlamıyla bilgi sahibi olmadıkları belirlenmiştir (Kayapınar ve Aydemir, 2014).

Müsabaka/antrenman öncesinde glikojen depolarının doğunluğu açısından *kompleks* karbonhidratlar içeren sindirimi kolay sıvı besinler tercih edilmelidir. Sıvı besin tercihi kas krampları, ağız kuruluğu ve kusma gibi olumsuz durumları ortadan kaldırmaktadır. Karbonhidrat bakımından zengin olan pirinç pilavı, makarna, haşlama patates, şehriye çorba, komposto, taze sıkılmış meyve suları müsabaka öncesi tüketilebilecek uygun besinlerdir (Güneş, 2009). Özetle yarışma öncesi glikojen depolarını tamamlamada son yenen yemek karbonhidrat bakımından zengin olmalı, orta düzey protein ve az yağ içermelidir (Ersoy, 2007).

Öğrencilerin %20,3'ünün genel beslenme bilgisi sorularından elde ettikleri puanlar 0-3 arasında, %60,3'ünün puanları 4-7 arasında, %19,4'ünün puanları 8-10 arasındadır. Öğrencilerin %5,2'sinin sporcu beslenmesi bilgisi sorularından elde ettikleri puanlar 0-3 arasında, %74,3'ünün puanları 4-7 arasında, %20,5'inin puanları 8-10 arasındadır. Bu bulgulara göre öğrencilerin genel beslenme bilgi düzeyleri ve sporcu beslenme bilgisi düzeylerinin orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

Bu çalışmada, Şırnak ilindeki liselerin okul takımlarında faaliyet gösteren öğrencilerin; beslenme bilgi düzeyleri ölçülerek beslenme alışkanlıkları tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan 847 öğrenciden 560'ı erkek, 287'si kızdır. Kız öğrencilerin ortalama yaşları $15,90 \pm 1,06$ ortalama boy uzunlukları $160,52 \pm 6,15$ ortalama kiloları $51,29 \pm 6,69$ 'dur. Erkek öğrencilerin ortalama yaşları $16,54 \pm 1,03$ ortalama boy uzunlukları $170,90 \pm 9,71$ ortalama kiloları $60,56 \pm 8,36$ 'dır. Futbol branşı araştırma grubunun %33,6'sını, voleybol branşı araştırma grubunun %26,9'unu, basketbol branşı araştırma grubunun %13,1' ini oluşturmaktadır.

Öğrencilerin %94,1'i özel bir diyet uygulamadığını ve özel diyet uygulayan öğrencilerin %97,1'i bu diyeti kendisinin yaptığını, %1,3'ü antrenör veya öğretmenin önerdiğini belirtmiştir. Buradan da anlaşılacağı üzere, spor için gerekli olan özel bir diyet konusunda öğrencilerin bilgiye ihtiyaçları olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin kahvaltıyı atlayanların oranı %26,3 öğle yemeğini atlayanların oranı %24,8'dir. Spor için önemli olan bu iki öğünün atlanması öğrencilerin sağlığına ciddi şekilde zarar verebileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin çoğu (%93,3) öğün atlama nedeni olarak "alışkanlık" demişlerdir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması için en uygun dönem çocukluk ve ergenlik dönemidir. Araştırmamıza katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu ergenlik döneminde oldukları için bu durum düşündürücüdür. Beslenme bakımından iyi alışkanlıkların kazanılması için gerekli bilgilerin alınmadığı ve öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını kazanmaları için önlemlerin alınması gerektiğini söylenebilir.

Öğrencilere müsabaka öncesi en son yemek yeme zamanları sorulduğunda, %34,7'si dikkat etmem derken, %38,6'sı iki saatin altında yemek yediklerini belirtmişlerdir. Müsabaka öncesi en sık tüketilen besinin %43,2 oranı ile sebze-yoğurt-meyve olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar da bize gösteriyor ki bu konuda öğrencilerin ciddi bilgi eksikliği söz konusudur.

Sonuç olarak: Öğrencilerin Beslenme alışkanlıklarının kötü, genel beslenme bilgi düzeyleri ve sporcu beslenme bilgisi düzeylerinin orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

Bu çalışma ile elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurularak şu öneriler dikkate alınabilir.

Farklı yaş grupları, daha büyük bir sayı üzerinde ve farklı branşlardan sporcu grupları üzerinde araştırmalar yapılabilir.

Araştırma yapılırken liselerde öğrenim gören, spor yapan-yapmayan, kız-erkek öğrenciler kıyaslanabilir bu daha somut ve daha anlamlı verilerin ortaya çıkmasına yardımcı olabilir.

Araştırma yapılırken ankete bölgenin durumuna ve şartlarına göre farklı ekleme ve/veya çıkarmalar yapılabilir. Ayrıca beslenme kültürü üzerinde çok önemli parametreler olan eğitim ve ekonomik faktörler çok daha fazla işlenebilir.

Sporcuların performanslarının artırılmasında önemli yer tutan beslenme konusuna konunun uzmanı diyetisyenler başta olmak üzere bu konuda yeterli düzeyde bilgi sahibi olan uzmanlar eşliğinde dikkat etmeleri gerekmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılacağı en iyi dönem olan çocukluk ve ergenlik dönemidir. Bu dönemlerde sporcuların daha fazla diyetisyen kontrolünde olmaları ve bu konuda gerekirse okulda eğitim almaları hem büyüme gelişmelerine hem de performanslarının yükselmesine fayda sağlayacaktır.

Sporcular için sıvı tüketimi performansın sağlanmasında başta gelen besin öğesidir. Özellikle de çocuk sporcularda susuzluğun performanstaki olumsuz etkisi hemen görülmektedir. Bu konuda sporcu-öğrencilerin sıkça bilgilendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Müsabaka veya antrenman öncesi yemek zamanlaması önemlidir. Son yemek ile müsabaka veya antrenman öncesinde en az 3-4 saat geçmesi gerekir. Bu konuda sporcu-öğrencilerin sık aralıklarla bilgilendirilmesi önerilebilir.

Genel anlamda bakıldığında çalışmamızda da ortaya çıkan bilgi eksikliklerinin beslenme konusunda bilgi sahibi olan uzman kişiler tarafından

eğitimle istenen seviyeye getirilebileceği ve mevcut bilgilerinin daha iyi seviyelere taşınabileceği sđylenbilir.



KAYNAKLAR

Akıl, C., “*Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*”, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya 2007.

Akşit, Z. (2005). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 4.Baskı.

Alpar, F. “*Vücut Geliştirme Sporcularında Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Besin Takviyesi Kullanım Durumlarının İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2011.

Alphan, E. (2005). *Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Lezzetler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Anon, (2007). *T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.

Arıkan, B. ve Şanlıer, N., “Amatör Tenisçilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Saptanması”, *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı*, Muğla 2006.

Arlı, Mine, Şanlıer, Nevin, Küçükkömürler, Saime ve Yaman, Melek (2002). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 1. Baskı.

Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E., Yıldırım, E. “Ankara’da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesinde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirmeleri”, *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25 (2), 2003. 55-62.

Balkış, M., *Lise öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği*, Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya 2011.

Bayraktar, A. ve Saygın Ö., Gelen E., “Üniversite Öğrencilerinin

Baysal, A. (1993). *Beslenme Kültürümüz*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

Baysal, A. (2010). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları,

Bekar, G.,“Yatılı ve gündüzlü ilköğretim okulunda öğrenim gören kız adolesanların antropometrik ölçümleri, beslenme durumları, beslenme alışkanlıkları ve diyet örüntülerinin tespiti”. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2006.

Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi”, *1.Adli Bilimler ve Spor Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, Ankara 2008.

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

Cotugna, N., Connie, E.V., McBee S., “Sports Nutrition For Young Athletes”. *The Journal of School Nursing*, 2005, 21 (6), 323-328.

Cristensen, D. L.,Hall, G., Hambraeus, L., “Food and Macronutrient İntake of Male Adolescent Kalenjin Runners in Kenya”. *British Journal of Nutrition*, 2002, 88, 711-717.

Çelik E., “Tokat Merkezindeki İlköğretim 6,7,8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Alışkanlıkları İle Obezite Sıklığını Etkileyen Faktörler”. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tokat 2012.

Decher, N.R., Casa, D., Yeargin, S. W., Ganio, M.S., Levreault, M.L., Dann, C.L. “Hydration Status, Knowledge and Behaviorin Youths at Summer Sports Camp”. *IntJsports Physiol Perform*. 2008, 3 (3), 262-278.

Devlet Planlama Teşkilatı, *Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu* (Rapor No: DPT: 2670). Devlet Planlama Teşkilatı, Ankara 2003.

Didem O., “Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi: Akşehir Sağlık Yüksekokulu Örneği”, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2011, 27, 95-106

Dölekoğlu, C.Ö., ve Yurdakul, O., “Adana İlinde Hane Halkının Beslenme Düzeyleri Ve Etkili Faktörlerin Logit Analizi İle Belirlenmesi” *Akdeniz İ.İ.B.F.Dergisi*, 2004, 8, 62-86.

Duman E.U., “10-18 yaş Grubu Yüzücülerin Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Bazı Parametrelerin İlişkisinin Saptanması”. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2011.

Egemen E., Erol D., Necati E., Arif S., “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Örneği”, *Spor ve Performans Araştırmalar Dergisi*, 2015, 30-40

Ersoy, G., (1986). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Milli Eğitim Basım Evi. 2.baskı.

Ersoy, G., (1998) *Sağlıklı Yaşam Spor ve Beslenme*. Ankara: Damla Mat.

Ersoy, G., (2007). *Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme*. Ankara: Ata Ofset.

Ersoy, G., (2011). *Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 4.Baskı.

Ersoy, G., ve Hasbay A., (2000). *Sporcu Beslenmesi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Göktaş, Z., “Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirilmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara 2010.

Göral, K. “Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarını ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla 2008.

Gül, T., “Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları: Çukurova Üniversitesi Örneği” Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2011.

Gümüş, H., Bulduk, S., Akdevelioğlu, Y., Yetiştirme Yurtlarında Kalan Adölesanların Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Vücut Kompozisyonları İle İlişkisinin Saptanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8.1. Erişim: <http://www.Insanbilimleri.com> ISSN:1303-5134. 785-808. 2011.

Güneş, Z., (2009). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 5. Baskı

Gürsoy, R., Aktaş, Ö., Dane, Ş., “Beslenme ve Besinsel Ergojenikler I: Karbonhidrat, Yağ, Proteinler”, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2001, 1 (2), 19-27.

Gürsoy, R., Dane, Ş., Beslenme ve Besinsel Ergojenikler II: Vitaminler ve Mineraller. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2002, 4 (1), 37-42.

Howard, T., “Nutrition and Student performance at school”, *Journal of School Health*, 2005, 75(6), 199-213.

Kayapınar, F., Aydemir R., “Lise Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi Karsı Digor Anadolu Lisesi Örneği” Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur 2014.

Kırkıncıoğlu, M., (2003). *Çocuk Beslenmesi*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.

Koç M., “Milli Takım Gelişim Kampına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş 2014.

Kutluay Merdol, T., (2015) *Beslenme Antropolojisi-1* Ankara: Hatipoğlu Yayınları. 2. Baskı

Kutluay Merdol, T., “Davranışlarımız ve Beslenme”, *4. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi* (s.26-28), Antalya 2003.

Maughan R., “The Athlete's Diet: Nutritional Goals and Dietary Strategies”. *Proceedins of Nutrition Society*. 2002, 61, 87-96.

Muratlı, S. (2007). *Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım, 2. Baskı.

Oppliger, R.A., Bartok, C., “Hydration Testing of Athletes”. *Sport Med*, 2002, 32 (15), 959-971.

Özbek, M., (2013). *Beslenme Kültürü ve İnsan*. İstanbul: Alter Yayınları.

Özdemir G., “Spor Dallarına Göre Beslenme”, *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010, 13 (1), 1-6.

Özdemir, N., “Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve buldukları kilolarından memnuniyet durumlarının incelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2008.

Özdoğan, B., “*Amasya ili merkez sağlık ocağı bölgesinde beslenme alışkanlıkları. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış)*”. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 1991

Özdoğan, Y., “*Konya İl Merkezinde Farklı Sosyo Ekonomik Düzeylerdeki İlköğretim Okullarına Devam Eden Çocukların Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Saptanması*”. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya 2006.

Paker, H.S., (1996). *Sporda Beslenme*. Ankara: Gen Matbaacılık.

Parlak E., “*Bayan Yıldız Basketbol Takımı Sporcularının Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri ve Performanslarının Değerlendirilmesi*”. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana 2009.

Pehlivan, A., (2005). *Sporda Beslenme*. İstanbul: Morpa Yayınları.

Sahlins, M., (2010). (Taylan Doğan, Şirin Özgün). İstanbul: Bgst Yayınları.

Sevim, Y., (2007) *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 7.Basım.

Süel, E., Şahin İ., Karakaya M.A., Savucu Y.. “*Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları*”, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 2006, 20 (4), 271-275.

Şemşek Ö.,Yüktaşır B., Şemşek, S., “*Ergojenik Yardımcı Olarak Kullanılan Besin Suplementleri*”, *Atatürk üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2001, 1(3), 74-81.

Şirinoğlu V., “*10-14 Yaş Grubu Farklı Spor Branşlarındaki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi*”. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul 2008.

Tayar, M., ve Haşıl Korkmaz, N., (2007). *Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın. 2. Baskı.

Uhri, A., (2011). *Boğaz Derdi, Arkeolojik, Arkeobotanik, Tarihsel ve Etimolojik Veriler Işığında Tarım ve Beslenmenin Kültür Tarihi*, İstanbul: Ege Yayınları Kitap Matbaacılık.

Üçdağ, G., “*Karate ve Hentbol Branşlarında Yarışan Elit Sporcuların Beslenme Profillerinin Karşılaştırılması*”. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2006.

Vaňelik S., Önal S.G., Güraksın A., Beyhun E., “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler”, *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 2007, 6 (4) 242-248.

WHO, “Nutrition in Adolescence-Issues and Challenges for the Health Sector, Issues in Adolescent Health and Development. WHO Discussion Papers on Adolescence”, *World Health Organization Electronic Journals*. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2005/9241593660_eng.pdf] (2005) p.1. 20.12.2016 tarihinde erişilmiştir.

WHO, “Promoting the Health of Young People in Custody” [http://www.euro.who.int/document/e81703.pdf] *World Health Organization Electronic Journals*. (2003) p.7. adresinden 25.11.2016 tarihinde erişilmiştir.

Yağmur, C., “Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerine Bir Araştırma”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1995, 24(2), 239-251.

Yıldıran, İ., (1999) *Osmanlı Saray Teşkilatında Haberci Uzun Mesafe Koşucuları: Peykler*. Ankara: Yeni Türkiye Yayınları.

Yıldırım İ., Yıldırım Y., Tortop Y., Poyraz A., “Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2011, 8 (1). 1386-1387.

Yıldırım Ş., “*Erkek Yıldız Basketbol Takımı Sporcularının Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri ve Performanslarının Değerlendirilmesi*”. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana 2009

Yıldırım, M., “*Adolesan Erkek Voleybolcuların Beslenme ve Antropometrik Profilleri*”. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2006.

Yıldırım, Y., Miçooğulları B.O., Yıldırım İ., Şahin F.N., “Hatay İli Amatör Basketbol Kulüplerindeki Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları”, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2005, 7 (4), 12-22.

Yıldız, F., (2007). *Bilimsel Yönleriyle Makarna*. Ankara: Ünal Ofset Matbaacılık.

Yılmaz, G., “Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde 2002.

Zorba E., (2006) *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2.Baskı.

Zorba, E., Mollaoğulları, H., Erdemir, İ., (2000). *Arı-Polen Yüklemesinin Elit Düzeydeki Dayanıklılık Sporcularının Maksimal Oksijen Tüketim Kan Parametreleri ve Toparlanma Düzeylerine Etkileri*. Muğla: Muğla Üniversitesi Basımevi, 1. Baskı.



EKLER

EK 1

ONAM FORMU

Sayın Katılımcı:

Sporcuların beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının genel sağlığı ve performansı etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle Şırnak ilindeki liselerin okul takımlarında faaliyet gösteren öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini ve alışkanlıklarını saptamak için bir çalışma yapmaktayız. Araştırmanın ismi “Şırnak İlindeki Liselerin Okul Takımlarında Faaliyet Gösteren Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Alışkanlıklarının İncelenmesi”dir. Bu çalışma Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim üyesi Yard. Doç. Dr. Bayram Ali SİVAZ ve Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Hareket ve Antrenman eğitimi Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Şefik DEMİR tarafından yürütölmektedir.

Bu amaçla,

Sizde bu çalışmaya katılmanızı öneriyoruz. Araştırmaya katılım gönüllölük esasına dayanır. Kararınızdan önce sizi araştırmayla ilgili bilgilendirmek isteriz.

1.Araştırmada beslenme alışkanlıklarınızı saptamak için bir anket formu, beslenme bilgi düzeyini ölçmek için bir test uygulanacaktır.

2.Ayrıca ölçümler (boy, ağırlık) yapılacak, vücut kompozisyonu belirlenecektir.

Çalışmaya katılımınız gönüllölük esasına dayanır. Çalışma için sizden bir ücret istenmeyecek, size bir ücret verilmeyecektir.

Çalışmaya katılmayı kabul ederseniz konunun uzmanları tarafından tüm bu veriler toplanacaktır. Bu kayıtlar kimliğiniz belirtilmeden bilimsel nitelikli yayınlarda kullanılabilir. Bu amaçların dışında bu kayıtlar kullanılmayacak ve başkasına verilmeyecektir.

Katılımcının Beyanı;

Sayın Yrd. Doç. Dr. Bayram Ali SİVAZ ve Şefik DEMİR tarafından Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu tarafından bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı ve bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya katılımcı olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacılar ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında büyük özen ve saygı ile yaklaşılabileceğimi biliyorum.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim (ancak araştırmaları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemin uygun olacağını bilincindeyim).

Bu araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma bu araştırma projesine katılımcı olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kâğıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı:

Adı-Soyadı

Tel:

İmza:

Araştırmacı:

Adı-Soyadı: Şefik DEMİR

Tel: 0541 438 0556

İmza:

EK 2

ANKET FORMU

Anket Formu

Değerli öğrenci arkadaşlarım; bu anketi yapmaktaki amacımız, sizlerin beslenme bilgi seviyelerinizi ve alışkanlıklarınızı belirlemektir. Ölçeği tamamlamak için zaman sınırlamanız yoktur. Vereceğiniz cevapların samimi ve güvenilir olması, araştırmanın doğru sonuçlara ulaşmasına katkıda bulunacaktır. Katılımınız ve yardımlarınız için şimdiden teşekkürler.

A. GENEL DEĞERLENDİRME FORMU

1. Yaşınız:..... Cinsiyetiniz : Kız Erkek
2. Boyunuz:..... Kilonuz:.....
3. Spor Branşınız:.....
4. Babanızın Öğrenim Düzeyi:
Okur Yazar değil İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise mezunu
Lisans mezunu Lisansüstü
5. Annenizin Öğrenim Düzeyi:
Okur Yazar değil İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise mezunu
Lisans mezunu Lisansüstü
6. Ailenizin Gelir Düzeyi(TL):
0-500 arası 500-1000 arası 1000-1500 arası 1500-2000 arası 2000 ve üst
8. Herhangi bir sağlık probleminiz var mı?
Hayır Evet
9. Özel bir diyet yapıyor musunuz?
Hayır Evet
10. Özel bir diyet uyguluyorsanız bu diyeti size kim önerdi?
Kendim Arkadaş Antrenör-Öğretmen Ailem
İnternet,gazete,TV,dergi Diyetisyen-Doktor
11. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?
1 yıldan az 1-2 yıldır 2-4 yıldır 4-6 yıl 6 yıl ve üzeri
12. Kilo sorunuz var mı? Hayır Kilo vermeliyim Kilo almalıyım

B. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. Günde kaç öğün yemek yersiniz? (genel olarak)

1 Öğün 2 Öğün 3 Öğün 4 Öğün 5 Öğün 6 Öğün

2. Eğer öğün atlıyorsanız hangi veya hangilerini atladığınızı işaretleyiniz?

Sabah Öğle Akşam Kuşluk İkinci Gece

3. Günde 3 öğünden az yemek yiyenler için:

Neden öğün atlıyorsunuz?

Alışkanlık Yemek yemeye/hazırlamaya zamanım yok

Kilo vermek için İştahım yok Diğer:.....

5.Günlük su tüketiminiz ne kadardır?

Günde 6 Bardak Günde 6-8 Bardak

Günde 8-10 Bardak Günde 10-12 Bardak

Günde 12-14 Bardak

6. Müsabakadan kaç saat önce yemek yersiniz?

Dikkat etmem 2 saatin altında 2-4 saat 4 saatin üstü

7. Müsabaka öncesi aşağıdaki besin gruplarından hangisi ile beslenirsiniz?

Dikkat etmem Sebze yemeği-yoğurt-meyve

Etlı yemek-salata-tatlı Haşlama tavuk/ et / köfte-pilav-komposto

Makarna Diğer

8. Müsabaka veya yarışmadan önce enerji artırıcı besin (yiyecek-içecek) ögesi alır mısınız?

Hayır Evet

C.GENEL BESLENME BİLGİSİ

1. Aşağıdakilerden hangisi enerji kaynağı değildir?
Yağlar Karbonhidratlar Proteinler Vitaminler
2. Aşağıdakilerden hangisi en hızlı kullanılan enerji kaynağıdır?
Yağlar Karbonhidratlar Proteinler Vitaminler
3. Aşağıdakilerden hangisi yağların en zengin kaynağıdır?
Pirinç, bulgur Bal, reçel Muz, ananas Ceviz, fındık
4. Aşağıdakilerden hangisi kalsiyumun en zengin kaynağıdır?
Sebze-meyveler Süt-yoğurt Pirinç-bulgur Et-tavuk-balık
5. Aşağıdakilerden hangisi en iyi protein kaynağıdır?
Yumurta Kuru baklagiller Sebzeler Meyveler
6. Aşağıdakilerden hangisi en iyi karbonhidrat kaynağıdır?
Süt-yoğurt Etler Sebze ve meyveler Pirinç-makarna
7. Aşağıdakilerden hangisi vitaminlerin en iyi kaynağıdır?
Süt-yoğurt Etler Sebze ve meyveler Pirinç-makarna
8. Aşağıdakilerden hangisi demirin en zengin kaynağıdır?
Süt-yoğurt Etler Sebze ve meyveler Pirinç-makarna
9. Aşırı protein tüketimi vücutta sıvı ve elektrolit kaybına sebep olur.
Evet Hayır
10. Kuru baklagiller demir ve posa bakımından zengindir.
Evet Hayır

D.SPORCU BESLENMESİ BİLGİSİ

1. Antrenman ve müsabaka sırasında su içilmelidir?

Evet Hayır

3. Demir eksikliğine bağlı oluşan anemi performansı düşürür?

Evet Hayır

4. *Dehidrasyon* (vücutta aşırı derecede su/sıvı kaybı) performansı düşürür?

Evet Hayır

5. Yüksek yağlı besinler performansı düşürür?

Evet Hayır

6. Sıvı ihtiyacının karşılanmasında sadece susama hissine güvenmek yeterlidir?

Evet Hayır

7. Aç iken antrenman yapmak erken yorgunluk ve konsantrasyon güçlüğü yaratır?

Evet Hayır

8. Müsabakadan/Antrenmandan kaç saat önce yemek yenilmelidir?

1-2 saat 3-4 saat 5-6 saat süre önemli değil

9. Müsabakadan/Antrenmandan kaç saat sonra yemek yenilmelidir?

1-2 saat 3-4 saat 5-6 saat süre önemli değil

10. Antrenman /Müsabaka sonrası besin tercihinde neye dikkat edilmelidir?

Yağ bakımından zengin olmalıdır

Protein bakımından zengin olmalıdır

Vitamin bakımından zengin olmalıdır

Karbonhidrat bakımından zengin olmalıdır.

EK 3

ŞIRNAK VALİLİĞİNDEN AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİNE
GÖDERİLEN RESMİ YAZI



T.C.
ŞIRNAK VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 61543340/44/4996412
Konu: Tez Çalışması-Şefik DEMİR

13.05.2015

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi :a) 16/04/2015 tarihli ve 6502 sayılı yazınız.
b) 12/05/2015 tarihli ve 61543340/44/4930915 sayılı Valilik Onayı.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şefik DEMİR'in tez çalışmasına esas olmak üzere; İlimiz Liselerde öğrencilere yönelik "Okul Takımlarının Farklı Branşlarda Faaliyet Gösteren Sporcu Öğrencilerin, Sedanter Öğrencilere Kıyasla Beslenme Bilgi Seviyelerinin ve Alışkanlıklarının İncelenmesi" konulu anketin uygulanması ilgi (b) sayılı Valilik Onayı ile uygun görülmüş olup, ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Ahmet BİLEN
İl Millî Eğitim Müdürü V.

EKLER :

1. İlgi (b) sayılı Valilik Onayı (1 sayfa)
2. Araştırma ve Değerlendirme Formu (1 sayfa)

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.

...13.05.2015...

Adres : Cumhuriyet Mah. T.C. Ziraat Bankası Karşısı Merkez /ŞIRNAK
Elektronik Ağ: sirmakmem@meb.gov.tr
E-posta: arge73@mcb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ahmet USLU Şef
Tel: (0 486) 2161560-Dahili -155
Faks: (0486) 2161553

EK 4

ŞIRNAK İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNDEN ŞIRNAK VALİLİĞİNE
GÖNDERİLEN RESMİ YAZI



T.C.
ŞIRNAK VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 61543340/44/4930915

12.05.2015

Konu: Tez Çalışması
Şefik DEMİR

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Ağrı İbrahim ÇEÇEN Üniversitesi Rektörlüğünün 16/04/2015 tarihli ve 6502 sayılı yazısı.

Ağrı İbrahim ÇEÇEN Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şefik DEMİR'in tez çalışmasına esas olmak üzere; 2014-2015 eğitim öğretim yılında "Şırnak İlindeki Liselerde Okul Takımlarının Farklı Branşlarda Faaliyet Gösteren Sporcu Öğrencilerin Sedanter Öğrencilere Kıyasla Beslenme Bilgi Sevilerinin ve Ahşkanlıklarının İncelenmesi" konulu tez çalışmasıyla ilgili anketin uygulanması Müdürlüğümüzce uygun değerlendirilmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ahmet BİLEN
İl Millî Eğitim Müdürü V.

OLUR
12.05.2015

Turan BEDİRHANOĞLU
Vali a.
Vali Yardımcısı

EKLER:

1. İlgi yazı ve ekleri (7 sayfa)
2. Araştırma ve Değerlendirme Formu (1 sayfa)

Güvenli Elektronik İmzalı
Aşılı ile Aynıdır.
...1.2.2015...

Adres : Cumhuriyet Mah. T.C. Ziraat Bankası Karşısı Merkez /ŞIRNAK
Elektronik Ağ: sirnakmem@meb.gov.tr
E-posta: arge73@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ahmet USLU Şef
Tel: (0 486) 2161560-Dahili -155
Faks: (0486) 2161553

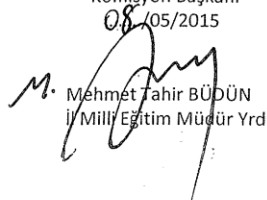
EK 5
ŞIRNAK VALİLİĞİNDEN ŞIRNAK İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE
GÖNDERİLEN RESMİ YAZI

T.C
ŞIRNAK VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

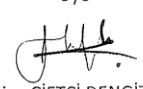
ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Şefik DEMİR
Kurumu/Üniversitesi	Ağrı İbrahim ÇEÇEN Üniversitesi
Araştırma Yapılacak İller	Şırnak
Araştırma yapılacak Eğitim Kurumu ve Kademesi	2014-2015 öğretim yılında Şırnak İli Ortaöğretim (Liseler) Okul Müdürlükleri
Araştırmanın konusu	"Şırnak İlindeki Liselerde Okul Takımlarının Farklı Branşlarda Faaliyet Gösteren Sporcu Öğrencilerin Sedarter Öğrencilere Kıyasla Beslenme Bilgi Seviyelerinin ve Alışkanlıklarının İncelenmesi" Şırnak İli Örneği
Üniversite/ Kurum Onayı	Var
Araştırma/Proje/ödev/tez	Tez
Veri toplama Araçları	Anket
Görüş istenecek birim/birimler/kurumlar	2014-2015 öğretim yılında Şırnak İli Ortaöğretim (Lise) Okul Müdürlükleri.
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
Uygun	
Komisyon Kararı	Oybirliği
Muhalif Üyenin Adı ve Soyadı:	Gerekçesi:

KOMİSYON

Komisyon Başkanı
08/05/2015

Mehmet Fahir BÜDÜN
İl Millî Eğitim Müdür Yrd.

Üye

Mesut COŞKUN
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

Üye

Hatice ÇİFTÇİ DENGİZ
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

EK 6
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ TARAFINDAN ŞIRNAK
VALİLİĞİNE GÖNDERİLEN YAZI

Evrak Tarih ve Sayısı: 16/04/2015-6502



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



44
07.05.2015

Sayı : 28814003-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

ŞIRNAK VALİLİĞİNE
(İl Millî Eğitim Müdürlüğü)

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden Şefik DEMİR'in "Şırnak İlindeki Liselerde Okul Takımlarının Farklı Branşlarda Faaliyet Gösteren Sporcu Öğrencilerin Sedarter Öğrencilere Kıyasla Beslenme Bilgi Seviyelerinin ve Alışkanlıklarının İncelenmesi" konulu yüksek lisans tezi çalışmasının yürütülebilmesi için gerekli iznin sağlanması hususunda;
Gereğini bilgilerinize arz ederim.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Telat YANIK
Rektör V.

EK :
Sosyal Bil. Enst. Yazısı (2 sayfa)

Korunmuş Veri Y.	
Sayı	13763
Tarih	29-04-2015
Kurum	Eğitim Müdürlüğü

Elektronik İmzalar

YANIK (Rektörlük - Rektör V.) 16/04/2015 16:52

Evrakı Doğrulamak İçin : <http://194.27.217.12/enVision/Dogrula/KR59TD>

Erzurum yolu üzeri 4. km Rektörlük Kampüsü Merkez/AĞRI
Ayrıntılı Bilgi için İrtibat: Mehmet Tekin Doğan Memur

EK 7

**AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRLÜĞÜ TARAFINDAN REKTÖRLÜK MAKAMINA SUNULAN DİLEKÇE**

Çıkış Tarih ve Sayısı: 15/04/2015-6318



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 29315040-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı
(Şefik DEMİR)

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden Şefik DEMİR'in "Şırnak İlindeki Liselerde Okul Takımlarının Farklı Branşlarda Faaliyet Gösteren Sporcu Öğrencilerin Sedanter Öğrencilere Kıyasla Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi" isimli tez çalışması kapsamında Şırnak İl Mili Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinlerin alınması hususunda;
Gereğini bilgilerinize arz ederim

Prof.Dr. Kemal POLAT
Enstitü Müdürü

EK :
Dilekçe

İletişim Elektronik İmzalar

L. POLAT (Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü - Enstitü Müdürü) 15/04/2015 07:42

Erzurum Yolu 4 Km 04100 Merkez, Ağrı - Türkiye

Avruntlu Bilgi için İrtibat: Hasan Akboğa Bileşenler İşletmeni

EK 8
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE VERİLEN İZİN
İŞLEMLERİ İLE İLGİLİ DİLEKÇE

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Danışmanı olduğum Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi şefik DEMİR'in "Şırnak İlindeki Liselerde Okul Takımlarının Farklı Branşlarında Faaliyet Gösteren Sporcu Öğrencilerin Sedanter Öğrencilere Kıyasla Beslenme Bilgi Seviyelerinin ve Alışkanlıklarının İncelenmesi" konulu bir tez çalışması yapmak istiyoruz; ancak bu çalışmanın daha ciddi yapılabilmesi için Şırnak İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alınması gerekmektedir.

Konuyla ilgili izin alınması hususunda gereğinin yapıp tarafıma bildirilmesini bilgilerinize arz ederim

07.04.2015

Adres

Bartın Üniversitesi
Beden eğt.ve spor Yüksek okulu
BARTIN

Yrd.Doç.Dr.Mehmet GÖKTEPE



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Şefik DEMİR
Doğum Yeri ve Tarihi	Silopi-13.02.1987
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Gaziantep Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü 2010
Y. Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilim Dalı 2017
Bildiği Yabancı Diller	
İş Deneyimi	
Çalıştığı Kurumlar	M.E. B
İletişim	0541 438 0556
E-Posta Adresi	demirsivan112027@gmail.com
Tarih	30.06.2017