

T.C.
NİĞDE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI

BASKETBOLDA BESLENME
(ÜNİVERSİTE DÜZEYİNDEKİ BAYAN VE ERKEK
BASKETBOLCULARIN BESLENME BİLGİLERİ VE
ALİŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

102453

DANIŞMAN

Yrd.Doç.Dr. Yakup YAZICI

102453

Arş.Gör. Emin SÜEL

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

NİĞDE-2000

NIĞDE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

..... ait

..... adlı çalışma, Jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

(imza)

Akademik Ünvanı Adı Soyadı

Başkan

(İmza)

Akademik Ünvanı Adı Soyadı

Üye

(İmza)

Akademik Ünvanı Adı Soyadı

Üye

(İmza)

Akademik Ünvanı Adı Soyadı

Üye

(İmza)

Akademik Ünvanı Adı Soyadı

Üye

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; üniversiteler düzeyindeki bayan ve erkek basketbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir.

Bu amaçla; yaşları 17 ile 27 arasında değişen 50 bayan, 62 erkek sporcu olmak üzere toplam 112 basketbolcudan ibarettir. Anket grubunu oluşturan denek grubu aktif olarak basketbol sporu yapan kişilerden seçilmiştir.

Bu çalışmada sporcuların besin öğeleri olan karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve suyun sporcu performansındaki önemlilik düzeyi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Beslenmenin basketbolcu gelişimine faydaları, basketbolcu sağlığına ve fiziksel başarıya etkileri ve özellikle minerallerin sporcu performansı üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

Enerji ve egzersiz konusunda, enerji depolanması, enerjinin kullanımına değinilmiştir. Müsabaka döneminde beslenmenin özellikleri araştırılmaya çalışılmıştır. Şekerli su, glikoz alımı ve karbonhidrat yükleme işleminin nasıl olduğu, karbonhidrat yüklemenin özellikleri, sakıncaları, yararları araştırılmaya çalışılmıştır. Karbonhidrat yüklemede dikkat edilmesi gereken özellikler göz önünde bulundurulmuştur. Müsabaka sonrası ise, kaslarda boşalan enerji depolarının doldurulması, enerji tüketimine değinilmiştir.

Sonuç olarak; basketbolcular için gerekli bütün beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi tez konumuz içinde açıklanmaya çalışılmıştır.

SUMMARY

The purpose of this research is based on habitual eating of university team basketball players during the competition or matches.

For this purpose; there are 112 basketball players who are 62 basketball man, are 50 basketball women players between the age of 17 and 27 years old. The researcher groups are chosen from the active basketball players.

In this research carbohydrates, proteins, lipids, vitamins, minerals and effects of waters on sports man and woman are used as eating developing on basketball players performance, health and physical success. Also researcher investigates that how mineral effects on basketball players performance.

There is a research about with energy and exercise with using energy. During the competition how effected performance water with sugar, intake of glucose and over dose using of carbohydrates. Features of carbohydrate intake objections of carbohydrate intake benefitals are observed. After the competitions focus on research about, how empty storage of energy filled with storage of energies types of consumption of energies.

As a result; we tried to explain that how is to be nourished habits and features of eating on basketball players in this investigation.

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ.....	i
ÖNSÖZ.....	v
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1. PROBLEM DURUMU.....	1
1.0. Çalışmanın Amacı.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	1
1.2. Hipotezler.....	1
1.3. Sınırlılıklar.....	1
1.4. Varsayımlar.....	2
1.5. Çalışmanın Önemi.....	2
İKİNCİ BÖLÜM.....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.0.Spor da Beslenmenin Tarihsel Gelişimi.....	4
2.1.Beslenme Kavramı.....	7
2.1.0. Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	8
2.1.1 Beden Eğitimi ve Spor da Beslenmenin Önemi.....	8
2.2.Sporcular İçin Besin Öğeleri.....	8
2.2.0. Karbonhidratlar.....	8
2.2.1.Proteinler.....	9
2.2.2. Yağlar	13
2.2.3. Vitaminler.....	14
2.2.4. Mineraller.....	16

2.2.5. Su.....	21
2.3. Beslenmenin Sağlık ve Fiziksel Başarıya Etkisi.....	24
2.4.0. Enerji ve Egzersiz	25
2.4.1. Vücudun Enerjiyi Depolaması.....	25
2.4.2. Vücudun Enerjiyi Kullanımı.....	26
2.5.0. Müsabaka Dönemi Boyunca Beslenme Özellikleri.....	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	32
3. MATERYAL VE METOD.....	32
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	33
4. BULGULAR.....	33
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	60
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	60
ALTINCI BÖLÜM.....	63
ÖNERİLER.....	63
KAYNAKLAR.....	64
EKLER.....	66

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
1	70 kg. olan bir kimsenin günlük protein ihtiyacı.....	10
2	İnsan vücudu için esansiyel elementler.....	18
3	Makromineralerin kaynakları, günlük gereksinimleri, vücuttaki fonksiyonları, egzersizdeki rolü, yetersizliği, fazlalığı.....	19
4	Makromineraler ve bazı mikromineraler için önerilen günlük miktarlar.....	20
5	Bazı Mikro Mineraller İçin Önerilen Günlük Miktarlar.....	21
6	Elektrolitler İçin Önerilen Günlük Miktarlar(Alt ve üst sınırlar).....	21
7	Sporde Kaybedilen Suyun Yerine Konulması.....	23
8	Vücut Yakıt Depolarını Kullanma Yolları.....	28
9	Basketbolcuların fiziksel özelliklerinin cinsiyete göre dağılımı.....	33
10	Basketbolcuların eğitim durumlarının cinsiyete göre dağılımı.....	33
11	Basketbolcuların beslenmelerine dikkat edip etmediklerinin cinsiyete göre dağılımı.....	34
12	Basketbolcuların yeterli beslendiklerine inanıp inanmadıklarının cinsiyete göre dağılımı.....	34
13	Basketbolcu beslenmesi konusunda bilgili olup olmadıklarının cinsiyete göre dağılımı.....	35
14	Basketbolcuların sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynaklarının cinsiyete göre dağılımı.....	36

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
15	Basketbolcuların aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yapıp yapmadıklarının cinsiyete göre dağılımı.....	37
16	Basketbolcuların aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yapmama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımı.....	37
17	Basketbolculara göre spor ile beslenme arasındaki ilişkinin ne şekilde olduğunun cinsiyete göre dağılımı.....	38
18	Bir basketbolcunun günde kaç öğün yemek yemesi konusunda basketbolcuların cevaplarının cinsiyete göre dağılımı.....	39
19	Son yemek maçtan kaç saat önce yenmelidir sorusuna basketbolcuların cevaplarının cinsiyete göre dağılımı.....	40
20	Maçtan önce son yemekte basketbolcuların tercih ettikleri yemeklerin cinsiyete göre dağılımı.....	41
21	Basketbolcuların maç aralarında hangi içecekleri içmelerinin gerektiği konusunda cevaplarının cinsiyete göre dağılımı.....	42
22	Maça çıkmadan kaç saat önce sıvı alması gerektiğine ilişkin basketbolcuların cevaplarının cinsiyete göre dağılımı.....	42
23	Antrenman veya maç günü bir basketbolcunun gereksinimi olan enerji miktarına ilişkin basketbolcuların cevaplarının cinsiyete göre dağılımı.....	43
24	Müsabaka sırasında en fazla enerji gereksinimi duyulan spor dalına ilişkin basketbolcu cevaplarının cinsiyete göre dağılımı.....	44
25	Basketbolcuların öğün sayılarının cinsiyete göre dağılımı.....	45

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
26	Basketbolcuların öğün atlayıp atlamadıklarının cinsiyete göre dağılımı.....	46
27	Öğün atlayan basketbolcuların genelde hangi öğünü atladıklarına ilişkin cevapların cinsiyete göre dağılımı.....	46
28	Öğün atlayan basketbolcuların öğün atlama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımı.....	47
29	Basketbolcuların genelde sabah kahvaltısı yapıp yapmadıklarının cinsiyete göre dağılımı.....	48
30	Sabah kahvaltısı yapmayan basketbolcuların kahvaltı yapmama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımı.....	49
31	Basketbolcuların genelde öğle yemeğini ne şekilde yediklerinin cinsiyete göre dağılımı.....	50
32	Basketbolcuların öğün dışı beslenme alışkanlıklarının olup olmadığının cinsiyete göre dağılımı.....	51
33	Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan basketbolcuların öğün dışı en fazla tükettikleri yiyeceklerin cinsiyete göre dağılımı.....	51
34	Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan basketbolcuların öğün dışı en fazla tükettikleri içeceklerin cinsiyete göre dağılımı.....	52
35	Basketbolcuların antrenman veya maçtan hemen önce enerji arttırmak amacı ile bir besin alıp almama durumunun cinsiyete göre dağılımı.....	53
36	Antrenman veya maçtan hemen önce enerji arttırmak amacı ile besin maddesi alan basketbolcuların aldıkları besin maddelerinin cinsiyete göre dağılımı.....	54

37	Antrenman ve ma anında veya devre aralarında basketbolcuların beslenmelerinde yaptıkları uygulamaların cinsiyete göre dağılımı.....55
38	Vitamin haplarının performansı arttırdığına inanıp inanmadıklarının cinsiyete göre dağılımı.....55
39	Vitamin haplarının performansı arttırdığına inanan basketbolcuların vitamin hapi alıp almama durumlarının cinsiyete göre dağılımı.....56
40	Vitamin hapi alan basketbolcuların kullandıkları vitamin haplarının cinsiyete göre dağılımı.....57
41	Vitamin hapi kullananların kullanma zamanlarının cinsiyete göre dağılımı.....58
42	Basketbolcuların ma kampında bulduklarında beslenmelerinde kimlerin sorumlu olduğu konusundaki cevapların cinsiyete göre dağılımı.....58
43	Ma kamplarında basketbolcuların beslenmelerini yeterli bulup bulmadıklarının cinsiyete göre dağılımı.....59

ÖNSÖZ

Bu araştırmada üniversitedeki bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre; sporcuların yaşları ile beslenme bilgileri arasında anlamlı değişiklikler görülmüştür. Bu araştırmada çok büyük takımların çalışma ekiplerinde beslenme uzmanı bulundurması gerektiği neticesine varılmıştır.

Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve yeterli bir beslenme gerekmektedir. Antrenman ve yarışma performansını arttırmak için dengeli ve yeterli bir beslenmenin gerekli olduğu düşünceindediz. Spor yapmakta olan bir çok kişi dengeli bir beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı, hatalı uygulamaların sporcular arasında yaygın olduğu ve tehlikeli sonuçlar doğurabileceği bilinmektedir.

Her çeşit spor dallarında yarışmacıların özel olarak beslenmeleri çok eski çağlardan beri ilgi duyulan bir konudur. O kadar ki spor karşılaşmalarında başarı kazanabilmek için bazı besinlerin sihirli etkileri olduğuna inananlar bulunmaktadır. Bazılarının da sporcu beslenmesinde yanlış uygulamalara dahi yol açtığına inanılmaktadır (Kasap,1979).

.Her spor dalında olduğu gibi basketbolda da çalışma verimi ile beslenme arasındaki ilişkinin önemi çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur.

Başarı kazanmak için; sporcunun planlı programlı çalışmaları, ona mekanik gücü sağlayan beslenme ile de doğru orantılıdır. Enerji kullanımı yüklemelerin sıklığı, antrenman şekline göre değişmekte olduğu bilinmektedir. Beslenme ile sağlanacak enerji ne az, ne de çok olmalı, zamanında alınmalı ve sıvı dengesinin bozulmamasına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Üst düzeydeki basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ile bilgi arasında bir ilişi olduğu düşünceindediz. Bu yüzden basketbolculara seminer gibi eğitici toplantılar yapılması sporcular için daha faydalı olabilecektir.

Gelişmiş ölkelerde, sporda beslenme konusu, beslenmenin bilimsel yönleriyle üniversiteler ve araştırma enstitülerinden alınmış gerekli araştırmalar yapılarak belirli kurallar yerleştirilmiştir. Halbuki ölkemizde bu tür uygulamalar dikkate alınmamıştır

(Kasap, 1979). Bundan dolaydır ki; basketbol başta olmak üzere başarı beklediğimiz bir çok spor dalında istendik sonuçlara ulaşamadığımız herkes tarafından bilinmektedir. Bu durumda spor yapanların konu ile ilgili eksik bilgilerini ve beslenme koşullarını bilmeden öneri yapmanın doğru sonuçlar veremeyeceği bilinmektedir.

Bu nedenle, Türk sporuna yön veren yöneticilere, antrenörlere ve özellikle sporculara bu konu hakkında yardımcı olmaya çalışılmıştır. Sporcunun bugünkü beslenme koşullarının araştırılması; bilimsel gelişmeye, başarıya, daha iyi sporcuların yetiştirilmesine katkı sağlayacağı inancındayız.



BİRİNCİ BÖLÜM

1.PROBLEM DURUMU

1.0.ÇALIŞMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı;üniversite düzeyindeki bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının incelenmesidir.

1.1.PROBLEM CÜMLESİ

Üniversite düzeyindeki bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgileri ve alışkanlıklarında bir farklılık var mıdır?

1.2.HİPOTEZLER

- 1- Basketbolcuların yaşları ile beslenme bilgileri arasında bir ilişki vardır.
- 2- Elit basketbolcular beslenme bilgilerini beslenme uzmanlarından almışlardır ve beslenme konusunda yeterli bilgiye sahiptirler.
- 3- Cinsiyete göre basketbolcuların beslenme yöntemlerinde bir farklılık yoktur.
- 4- Üniversitede düzeyindeki basketbolcuların beslenme programlarını hazırlayan bir uzman vardır.
- 5- Antrenman şekillerine göre beslenme konusunda bayan ve erkek sporcular arasında bir farklılık yoktur.

1.3.SINIRLILIKLAR

- 1- Bu araştırma 17 ile 27 yaş arası üniversite düzeyindeki bayan ve erkek basketbolculara uygulanmıştır.
- 2- Bu araştırma 5 üniversiteden bayan takım (50 bayan sporcu) ve 6 üniversiteden erkek takım(62 erkek sporcu) olmak üzere toplam 112 sporcu sınırlıdır.

3- Bu araştırmada elde edilen bulgular anket soruları ile ortaya konmuştur.

1.4.VARSAYIMLAR

1- Anket prosedürleri doğru olarak uygulanmıştır.

2- Örnekleme grubu, anket sorularını maksimum dikkat ile cevaplamışlardır.

3- Bu araştırmada kullanılan anket konuyu ortaya koyabilecek niteliğe sahiptir.

1.5.ÇALIşMANIN ÖNEMİ

Teknolojik gelişmelerin son derece büyük bir hızla ilerlediği günümüzde, insanoğlu daha pasif bir yaşam tarzına itilmiştir. Bunun sonucunda teknolojinin ortaya çıkardığı hastalıklar olarak tanımlanmış Şişmanlık, Şeker,yüksek tansiyon, stres, ortopedik rahatsızlıklar, kardiyolojik rahatsızlıklar ve benzeri hastalıklara oranında çok büyük bir artış meydana gelmiştir.

Bugün, Türkiye de basketbolcu sayısı istendik düzeyde değildir. Dünyadaki basketbol başarısının arasında Türkiye'nin yeri daha küçük kaldığı gözlenmektedir. Takım sporlarından olan basketbolun daha iyi düzeye gelmesi gerekmektedir. Ancak, hangi Şartlarda nasıl bir plan ve programla uygulama yapıldığı konusunda yeterli araştırmalar yapılamadığı inancındayız. Gelişen antrenman programlarının ve prensiplerinin uygulanıp uygulanamadığının araştırılması daha iyi sonuçlar verebilecektir. Bunun yanında beslenmenin önemliliği, beslenme uzmanlarınca ortaya konulmaya çalışılmalıdır.

Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve yeterli bir beslenme gerekiyorsa; antrenman ve yarışma performansını artırmak için de dengeli ve yeterli beslenmenin gerekli olduğu düşüncesindeyiz. Spor yapmakta olan bir çok kişi doğru beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı, hatalı uygulamaların sporcular arasında yaygın olduğu ve tehlikeli sonuçlar doğurabileceği düşüncesindeyiz.

Bu araştırma antrenörlere ,basketbolculara ve spor bilimcilerine yararlanılacağı bir kaynak sunması açısından son derece önemlidir. Beslenme programı

hazırlanmasında, sporcuların yararlı ve zararlı besinlerinin incelenmesinde diyet belirleme gibi konularda inceleme yapanlara ışık tutacağı inancındayız.



getirdiği yenilikler zamanla sağlıklı beslenmeye de ışık tutmaya başlamıştır. Bilimciler tarafından sağlık konuları teferruatlıca işlendiği bilinmektedir.

Milattan 884 sene önce, Elide Karle Ifitas, Pelopenezin vebadan kınıldığını görerek çok üzölmüş ve Delfe' deki tanrıçanın yardım ve öneride bulunmasını istemiş, aldığı cevap ise şöyle olmuştur. "Alfe vadisinin ilk sahipleri olan Pizotların on asır önce yarattıkları oyunları, Olimpiya şehrinde yeniden başlatırsan ülken hastalıktan kurtulup huzura kavuşacaktır" (Ersoy,1995).

Beslenme ile insan gücü arasındaki ilgi çok eski zamanlardan beri bilinmektedir. Çok iyi beslenen bir kişinin kötü beslenen bir kişiden daha güçlü olacağı varsayımı milattan önceki yıllara kadar uzanır(Ersoy,1995).

Sporcuların beslenme şekli konusunda maalesef çok eski zamanlara kadar inen kayıtlardan yoksunuz. Fakat, beslenme insanın temel gereksinimlerinin başında gelmesinden dolayı, spor doğduğundan beri üzerinde önemle durulması gereken bir konu olmuştur(Ersoy,1995).

O devirden beri anlaşılıyor ki; ilk sporcular ve bilhassa 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,

meyve, yemişler, bazıları da mayasız ekmekten başka sığır, boğa, koç ve antilop eti ile beslenmişlerdir(Ersoy,1995)

Daha sonra ; Kral Lycurgue halkın kötü alışkanlıkları ile mücadele etmek için milattan önce VII. yy.'da ciddi bir uygulamaya geçti. Buna göre zengin fakir herkes şehrin yemekhanesinde kral tarafından , düzenlenmiş aynı yemeği yiyeceklerdir. Bu yemek et suyu ve sebze ile hazırlanmış özel bir çorba idi. Devletleştirilmiş olan bu yemeğin pek hoş olmayan tadı az sonra halkın protestolarına sebep olmuş ve kral halk tarafından kovulmuştur. Fakat, buna karşın bazı iyi alışkanlıklar kalmış; örneğin sporculara şarap yasak edilmiştir. Stadyumun kapısında bir rahip durup, sporcuların nefeslerini koklar, ikili olanları içeri sokmazdı(Ersoy,1995).

Sporsal beslenme prensipleri tarihteki olimpiyatların eskiliğine kadar inmektedir. Sporun prensiplerine uygun beslenme kuralları koyulmuş ve bunlara uyum sağlanmıştır. Bu da bize beslenmenin önemliliğinin çok eski olduğunu göstermektedir.

Bundan sonra felsefe, kuramsal bilimler devri geldi. Artık astronomiyle , matematikle de olduğu kadar koruyucu hekimliklerde ilgileniliyordu(Ersoy,1998) .

Bu devrede Pisagore,ğrencilerine meyve ve sebze özellikle lahana yemeklerini önererek,genellikle bitkisel kaynaklara dayanan beslenmenin yararlarından hararetle bahsediyordu. Bunun yanı sıra süt,yumurta,et daha farklı bir görüşle, gıdaların çeşit ve miktar olarak ayarlanması gerekçesine kurallara çok bağımlı ve katı beslenme alışkanlıklarının birdenbire değiştirilmemesinin gerektiği gibi konulara dikkati çekiyordu(Ersoy,1995).

Epikür ise;" sade yemeklerde bize pahalı bir sofraya kadar zevk verebilir." diyerek bu konudaki görüşünü açıklamış oluyordu. İşte bu filozoflar beslenmenin temellerini ortaya atmış ve fikirleri devirlerindeki sporcular tarafından oldukça benimsenmiştirler(Ersoy,1995) .

Pisagorun öğrencilerinden biri olan Milan, rivayete göre günde 10 kg. et bir o kadarda yemek yer, 3 maşrapa da şarap içermiş. Hatta dört yaşında bir boğayı bir yumruktaki öldürdükten sonra bütün stad boyunca sırtında taşır, sonra da yermiş. Milan'ın

bu sayede 6 defa Olimpiyat şampiyonu olduğu ve heykeltıraş Damaos'un yapmış olduğu kendi heykelini tek başına kaldırarak kaidesinin üzerine oturabildiği söylenmektedir(Ersoy,1995)

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 öneriliyordu. Bu devre spor hekimliğinin başlangıcı olmuştur. Bergama Gladyatör Okulunun Doktoru Galien; antrenman zamanlarında fazla sıvı alınması konusunu incelemiş ve fazla et yedirerek yakın beslenme rejimlerin de organizmanın vaktinden önce yorulacağına dikkat çekmişti. Gerileme devrinde olan Roma uzak ve uçsuz bucaksız hudutlarını koruyabilmek için gladyatörlerden oluşan birlik göndermişti. Fakat, bunlar ağır kilolarına ve iri adalelerine rağmen vasat bir asker olmaktan ileri gidemiyorlardı. Uzun yürüyüşlere dayanamayıp kısa zamanda telef oluyorlardı. Bu olay o devirde Galien'in görüşünü destekler gibi görünmüştü (Ersoy,1995) .

Görülüyor ki; beslenme günlük hayatta ve sporda olduğu kadar , eski çağlarda askerlerin yetiştirilmesinde de önemlilik göstermektedir. Tarihin bu dönemlerinde, iyi seçilmiş iyi çalıştırılmış ve iyi beslenmiş askerlerin koruyuculuklarının da iyi olacağı düşüncesini görmekteyiz. İyi beslenme çok yemek yeme değil ,ama , gerekeni yemektir. İyi beslenen sporcu ve askeri iyi performans sahibi yapacağını göstermektedir.

Bunun yanı sıra yine bazı kayıtlardan beslenme rejimine bağlı başarıların kazanıldığı öğrenilmiştir. Örneğin; altın balık yarışmalarında VIII. Henri'nin güreşçiler. I. Francais'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,1995) .

Bundan başka 1786 yılında, Horace de Saussure, Mont Blanca tırmanmak için yaptığı hazırlıklar sırasında pusula, pergel, logaritma cetveli gibi araç ve gereçler

arasında, kiraz suyu, beyaz şarap, bal peteği, gibi özel besin maddeleri alındığından da bahsedilmektedir. Prize Ring ise fazla et yenmesinin yararına fazlasıyla inandığı için, boksörlerine bol etli diyetler öneriyor ve hatta maçtan önce birkaç yudum yüksek dereceli alkollü bira içiriyordu(Ersoy,1995).

Sporcular için beslenmenin önemi anlaşılmış fakat, hangi besin gruplarının ne zaman yenilmesi gerektiği tam anlaşılmadığından yanlış beslenildiği görülmüştür.1895 yılında bisikletçi Choopy yarı yarıya karıştırılmış beyaz ve siyah İngiliz birasından hazırlanan özel içkiyi yarış boyunca yudum yudum içtiği ve böylece bu uygulama dopingin başlangıcını oluşturmuştur(Ersoy,1995).

1900 yılına ait bir resimde bir masa etrafına oturmuş silindir şapkalı güreşçiler görülmekte resmin altında ise antrenmandan sonra bir aperatife hak kazanıldığı yazılmakta ve aperatifin 72 derece alkollü bir içki olduğu bildirilmektedir. Görülüyor ki, bu yüzyılımızın başına kadar olan bütün rejim denemeleri basit ve çoğu kez zararlı olmuştur(Ersoy,1995) .

Yukarıda ki açıklamalardan anlaşıldığına göre ; beslenme ve spor önemli tutulmaktadır. Fakat , besinlerin cinsi, miktarı ve alım süresi planlı değildir. Bu nedenle beslenme bozukluğundan da bahsedilmektedir. Daha sonraki yıllarda bilimciler konu ile ilgili önerilerde bulunmuşlardır. Spor, türüne göre yapılan bir uğraştır. Ancak , spor türleri alınan enerji ile harcanan enerji bakımından değişiklikler göstermektedir. Bunun için sporcu beslenmesi konusunun araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

2.1.BESLENME KAVRAMI

Vücut için gerekli olan besin öğeleri besinlerden alınır. Besinlerin vücuda alınmasına ve alınan besinlerin vücut tarafından kullanılmasına beslenme denir. Besin öğeleri vücudun ihtiyacı olan miktarlarda alınmasına; “yeterli beslenme” alınmamasına ise “yetersiz beslenme” denir. Aynı şekilde beslenmenin dengeli olması gerekir. Besin öğelerinin her birinden vücudun ihtiyacı oranında alınmamasına “dengeli beslenme” alınmamasında ise “dengesiz beslenme” denir(Baysal,1993).

2.1.0.YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Vücutun büyümesi yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan bu besin öğelerinin her birinden yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu “ yeterli ve dengeli beslenme” deyimi ile açıklanır. Bu besin öğeleri vücutun ihtiyacı kadar alınmazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokularının yapılamadığından “yetersiz beslenme” durumu oluşur. İnsan gereğinden çok yerse, bu besin öğelerini gereğinden çok alır. Çok alınan öğeler vücutta yağ olarak biriktiğinden sağlık için zararlıdır. Bu duruma “dengesiz beslenme” denir(Baysal,1993).

2.1.1.BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA BESLENMENİN ÖNEMİ

Bir sporcunun iyi bir performans gösterebilmesinde beslenmenin önemli rolü olduğu şüphesizdir. Sporcu beslenmesi, sporcuyu ileri götürmek başarılı olmasını sağlamak ve kendisine sağlıklı bir şekilde spor yapma fırsatını vermek demektir. Sağlıklı yaşam için yapılan ve kazanma amacı taşımayan hareketler, sporcularda da beslenmenin önemli olduğunu açıklar. Ancak günümüzde en önemli yarışta kazanma beslenme yöntemleriyle ulaşma çabalarıdır. Bu çabaları genelde antrenörler göstermekte ve bazı diyet tavsiyeleriyle sporcularını yarışmaya hazırlamaktadırlar. Fakat, sporcu ancak yaptığı sporun gerektirdiği besin öğelerini almasıyla yeterli ve dengeli beslenmiş olur(Mollaoğlu,1991).

2.2.SPORCULAR İÇİN BESİN ÖĞELERİ

2.2.0.KARBONHİDRATLAR

Yiyeceklerimizde en çok bulunan karbonhidratlar, vücutta kas ve karaciğerde “glikojen” adı altında depolanırlar. Yağ ve proteine oranla %4-5 daha elverişli enerji kaynağı olarak kullanılırken daha az oksijen harcamasına neden olan karbonhidratların 1 gramı 4 kg. / kalorilik enerji verir(Paker,1998)

Bir çok spor dalında performansın anahtar faktörü yeterli yakıt depolamaya, özelliklede kas glikojen depolarını istendik duruma getirmeye yöneliktir. Antrenmanlarda, karbonhidrat depolarının hazır durumda olması ve antrenman anında

boşaltılabilmesi yetenek olarak vücuda kazandırılırsa beslenmenin bir bölümü ve enerji depolarının hazır duruma getirilmesi sağlanmış olabilecektir.

Neden Karbonhidratlar?

1-Karbonhidratlar yağ ve proteinlere oranla %4-5 oranında daha fazla enerji kaynağı olarak kullanılırlar. Karbonhidratlardan zengin bir beslenme programı izleyenler, normal yada yağ ve proteinden zengin diyet alanlara oranla daha uzun süre yorulmadan çalışabilmektedirler. Bu konuda yapılan bir çalışmada bisiklet ergometresinde normal diyet alan kişilerin yorulmadan 114 dk., yağda zengin diyet alanların 57 dk. ve karbonhidratlardan zengin diyet alanların 171 dk. yorulmadan çalıştıkları görülmüştür.

2-Karbonhidratlar enerji olarak kullanılırken daha az oksijen harcanmasına olurlar. Yağlar 1 lt. oksijen için 4.65olurlar. Yağlar 1 lt. oksijen için 4,65 k/cal., karbonhidratlar 5,01 k/cal. verirler(Paker,1998).

Egzersiz esnasında belirli aralıklarla şekerli sıvı içeren içecekler alınmalıdır. Böylece kan şeker seviyesinin korunması veya muhtemelen karaciğer ve kas glikojen depolarının azalmasının gecikmesiyle performansı geliştirebileceği düşüncesindeyiz.

Ülkemiz insanların çoğu toplam kalori ihtiyaçlarını karbonhidratlardan sağladıkları bilinmektedir. Her ne kadar büyük orandaki şeker tüketimi muhtemelen zararlı olan tatlılarda (basit şeker) sağlansa da genelde bu meyve, tahıl ve sebzelerden oluştuğu görüşündeyiz.

2.2.1.PROTEİNLER

Yapılarında karbon, hidrojen, oksijen ve azot bulunan proteinler yaşam için gerekli organik bileşiklerdir(Güneş,1998).

Hücrelerinin yapıtaşı olan proteinler aminoasitlerin bir araya gelmesinden oluşmuşlardır. Bilinen 22 aminoasitin 8 tanesi vücutta yapılmadığından elzem

aminoasit olarak adlandırılırlar. Hayvansal ve bitkisel kaynaklı proteinlerle organizmaya kazandırılması zorunlu olan elzem aminoasitler şunlardır;

Löysin	Valin	Treonin
İzolöysin	Fenilelanin	Triptofan
Lizin	Methionin	

Proteinlerin 1 gramı 4kg/kalorilik enerji verir. Yetişkinler için günde vücut ağırlığının kilogramı başına 0,8 - 1,0gr protein yeterlidir. (Örneğin 70kg olan bir kimsenin ihtiyacı tablo 3'te gösterilmiştir.)

TABLO 1 :70 kg. Olan Bir Kimsenin Günlük Protein İhtiyacı(Paker,1998)

Spor Çeşidi	Önerilen Miktar	Günlük Alınması Gereken Miktar
Kuvvet sporları	1.7 – 2.0	119 – 140
Sürat sporları	1.5 – 1.7	105 – 119
Dayanıklılık sporları	1.2 – 1.5	84 – 105

Proteinler bir çok kategoriye ayrılabilirler ama hepside “aminoasitler” denen aynı temel birimlerden kururlar. Proteinler, birbirlerine zincirleme bağlanmış, uzayda özel biçimler kazanmış (genetik olarak) büyük moleküllerdir. Büyük molekül proteinler yüzlerce, binlerce aminoasitden, küçük proteinler ise çok az sayıda (20-30 molekül) aminoasitin zincirleme bağlanmasından kurur(Yanar,1996).

Proteinlerin vücuttaki önemli görevleri şunlardır;

1. Büyüme ve gelişme
2. Doku onarımı ve yapımı
3. Kan proteini olan hemoglobinin yapımı
4. Vücut çalışmasında görev alan enzim ve hormonların yapımı (Yanar,1996).

Egzersiz için enerjinin oluşturulmasında protein önemli bir etken olduğunu düşünüyoruz. Karbonhidrat depolarının çok azaldığı durumlarda ve uzun süreli egzersizlerde bu durumun daha belirgin ortaya çıkacağı bilinmektedir.

İyi kalite protein almak için, daha fazla hayvansal kaynaklı yiyecekler tüketmek akla gelebilir. Ancak bitkisel yiyeceklerin birlikte tüketimi ile protein kalitesini yükseltmek mümkündür(Köker,Üstdal,1992).

Yumurta albümini ve kazain gibi yüksek kaliteli protein alımı halinde, alınan aminoasitler büyük ölçüde protein sentezinde kullanılmaktadır. Karışık bir diyetle alınan proteinlerden elde edilen aminoasitlerin büyük bir bölümü enerji temininde kullanılarak yıkıma uğramaktadır. Küçük bir bölümü ise, protein sentezinde kullanılır(Köker,Üstdal,1992).

Hayvansal kaynaklı proteinler içerdikleri katı yağ ve kolesterol nedeniyle, aşırı tüketildiğinde insanlarda kalp-damar hastalıkları ve gut (eklem hastalığıdır, genelde ayak baş parmaklarında rahatsızlıklara neden olur, plazmada hiperürisemi görülür.) gibi sağlık sorunlarına yol açabilirler. Bitkisel kaynaklı proteinlerde ekonomik yönden daha pahalıdır. Tahıllarla kuru baklagillerin veya süt ürünlerinin, birlikte yenmesi elzem aminoasitlerin, yeterince tüketilmesi açısından daha yararlıdır. Etin fazla tüketimi yüklenmelerde kan asidozunun artmasına, sonuçta yorgunluğa neden olmaktadır. Sütün alkalizon etkisi nedeniyle süt proteininin kullanımı da bu olasılıkta daha düşüktür(Köker,Üstdal,1992).

Egzersiz için enerjinin oluşturulmasında proteinin önemli olduğu bilinmektedir. Çünkü, karbonhidrat depolarının çok azaldığı durumlarda ve uzun süreli egzersizlerde bu durumun daha belirgin ortaya çıkacağı düşüncesindeyiz.

Aminoasitlerin Kas Gelişimine Etkileri:

Son yıllarda özellikle halter, vücut geliştirme gibi spor dallarında aminoasitlerin kas kitesini, kuvvet ve dayanıklılığı arttırdığı, toparlanma süresini kısalttığı konusunda inançlar yaygınlaşmaktadır. Öyle ki bazı araştırmacılara göre, sporcuların büyük bir

çoğunluğu aminoasitlerin anaboliksteroidler kadar etkili olabileceğine inanmaktadırlar. Bu inanca sahip sporcular aminoasitleri, büyüme hormonlarını uyarmak amacıyla kullanabilmektedirler. Büyüme hormonu, vücudun bütün sistemlerini ve kas gelişimini etkileyen anabolik bir hormondur. Öncelikle, bu hormonla kas gelişimi arasındaki ilişkinin bilinmesi aminoasitlerin etkinliğinin anlaşılmasında daha yararlı olacaktır. Uyku, stres, bazı ilaçlar ve egzersiz gibi bu hormonun salgılanmasını artıran çeşitli faktörler vardır. Büyüme hormonunun açığa çıkması egzersiz süre ve şiddeti ile yakından ilişkilidir. Şöyle ki aralıklarla yapılan egzersizlerde hormon salgısındaki artış, sürekli egzersiz tipinden daha etkili olmaktadır. Bu konuda yapılan bir araştırmada, yüklenme ve birkaç tekrar sayısı ile yapılan ağırlık çalışmalarının büyüme hormonu salgısını artırdığı gösterilmiştir. Aynı araştırmada, düşük ağırlıkla fazla tekrar sayısının aynı sonuçları vermediği de belirtilmektedir(Paker,1998) .

Aminoasit ise yalnızca orginin ve ornitin büyüme hormonu salgılanmasında etkili olmaktadır. Ancak etkilerini gösterebilmeleri için çok yüksek doz kullanılmaları gerekmektedir. Düşük dozun etkisiz olması ise, hormon salgı artışının neden olacağı zararları önlemek açısından bir şans olarak kabul edilebilir. Büyüme hormonunun fazla salgılanması akromegaliye, başka bir deyişle kuvvetten yoksun, gelişmiş bir kas yapısına yol açabilmektedir(Paker,1998) .

Protein fazlalığı aşağıdaki olumsuzlukları ortaya koyar:

1- Vücutta belirli bir protein deposu yoktur. Bu yüzden alınan proteinlerin fazlası yağa dönüşerek depo edilirler. Yağın artması ise sporcunun performansını düşürüp, istenmeyen vücut ağırlığına neden olur.

2- Hayvansal kaynaklı proteinlerin yapısında katı (doymuş) yağ ve kolesterol bulunur. Bu tür yiyeceklerin fazla tüketimi ileri yaşlarda kalp-damar hastalıklarına yakalanma olasılığını artırır.

3- Proteinlerin parçalanması sonucu oluşan artık maddelerin atımı (ürik asit gibi) böbrekler ve idrar yolu ile olur. Bu da sporcular için önemli diğer bir öğe olan su kaybına yol açar.

4- Fazla protein alımı idrarla kalsiyum atımını artırmaktadır. Bu durum özellikle bayan sporcularda osteoporoz (kemiklerde kırılabilirliği) risk faktörünü oluşturur(Güneş,1998).

Protein Yetersizliği:

Vücuda yeterli protein alınmadığı durumlarda vücut kendi hücrelerini kullanır. Bunun sonucunda ise önce büyüme durur, daha sonra vücut ağırlığında azalma başlar. Vücudun direnci azaldığı için hastalıklara yakalanma olasılığı artar. İyileşme geç olur. Ayrıca kan proteini olan hemoglobin yapılamadığı için kansızlık oluşur. Demir, kalsiyum ve A vitamini gibi besin öğelerinin kullanımı azalır.

Hayvansal Proteinler; Et, balık, tavuk, süt, yoğurt, yumurta, peynir, deniz ürünleri.

Bitkisel Proteinler; Kurubaklagiller (mercimek, nohut, kurufasulye...) tahıllar ve sebzeler.

İyi bir protein seçimi %50 hayvansal, %50 bitkisel karışımdan oluşmalıdır. Yani 150 gr. protein alması gereken bir sporcunun; 75 gr. hayvansal 75 gr. bitkisel kaynaklı protein içeren besinleri almalıdır.

2.2.2.YAĞLAR

Kas ve deri altında depo edilen yağlar, karbonhidratlar ve proteinlerin 2 katından daha fazla enerji verirler (1 gramı 9kg /kal. enerji verir). İkinci önemli enerji kaynağıdır(Güneş,1998)

Karbonhidrat ve proteinlerin iki katı kadar enerji sağlayan yağlar, ekonomik enerji kaynağıdır. 1 gram yağ yaklaşık 9 kg/kal enerji elde edilir. Ancak yağların enerjiye dönüşmesi sırasında karbonhidratlara göre daha fazla oksijene gereksinim duyulduğundan, yağlar, karbonhidratlar kadar elverişli enerji kaynağıdır fazlası vücutta depo edilirler. Gereğinde enerji oluşturmak için kullanırlar(Güneş,1998).

Yağların her ne kadar adları şişmanlık nedeniyle kötüye çıkmış ise de, özellikle yağda eriyen vitaminlerin (A,D,E,K) vücutta emilim ve taşınmasında önemli rol oynarlar. Ayrıca;

-Yağlar iyi enerji kaynağıdır. Aynı miktardaki karbonhidrat ve proteinlerden 2 kat daha fazla kaloriye sahiptirler.

-Yağlar, insan vücudunda yapılamayan ve vücut, için gerekli olan “linoleik asidin” vücuda alınmasını sağlarlar.

-Yağlar, bazı hayati öneme sahip organlar için (kalp, karaciğer, böbrek, beyin...) koruyucudurlar.

-Yağlar, deri altındaki depoları ile soğuğa karşı vücut ısısının korunmasında ve ayarlanmasında etkilidirler.

-Yağlar midede uzun süre tokluk (doygunluk) hissi verirler(Güneş,1998).

2.2.3.VİTAMİNLER

Vitaminler, tüm canlı varlıkların birimi durumundaki hücrede geçen kimyasal olayların çalıştırıcıları olan enzimlerin çoğunun bir çeşit motoru biçiminde görev alırlar. Yüksek canlılar ve insan vücudu vitaminleri üretme yeteneği göstermez. Bunları besinleriyle kazanmaları zorunludur(Köker, Üstüdal,1992).

Vitaminlerin;

- Enerji oluşumu ve kas kasılması,
- Sinir ve sindirim sisteminin normal çalışması,
- Büyümeye yardım,
- Vücut direncine yardım,

-Besin öğelerinin vücutla elverişli olarak kullanılması gibi önemli görevleri bulunmaktadır(Yanar,1996).

Sporcuların bir çoğunda vitaminin azı yararlı ise çoğu daha yararlı olacaktır. düşüncesi yaygındır. Oysa vitaminlerin yüksek dozda kullanımları performansı ve sağlığı olumsuz biçimde etkiler. Birçok spor uzmanı sporcular tarafından kullanılan vitamin haplarının (beslenme yeterli olduğu sürece) yalnızca psikolojik etkisi olduğunu ve bu uygulama ile pahalı bir idrar elde edilebileceğini (suda eriyen vitaminlerin fazlası atılır) savunmaktadırlar. Yağda eriyen A,D,E,K vitaminlerinin vücutta depo edilip toksit etki gösterebileceğinin de unutulmaması gerekir(Paker,1998).

Vitaminlerin hiçbiri enerji sağlamamaktadır. Bazı vitaminler vücutta enerji edilmesinde yardımcıdır ve yeterli bir diyetle önerilen miktarda tüketilebilmektedir. Megadoz vitamin kullanımı (önerilenin 10 katı fazla tüketmek) dayanıklılık ve performansı arttırmamaktadır. Vücudun gereksiniminden fazla tüketilen C ve B grubu vitaminlerin fazlası idrarla dışarı atılmaktadır. Fakat suda eriyen vitaminlerin bile zararlı etkiler yaratabileceği örneğin C vitamininin fazla tüketimi (1 gr/gün) böbrek taşı, B₁₂ vitaminin yıkımı, ishal gibi belirtilere neden olabileceği bilinmektedir. Yağda eriyen vitaminler olan A,D,E ve K vitaminleri fazla tüketildiğinde ise yağ dokusunda birikerek zararlı etkiler yaratabilmektedir. Megadoz kullanım ancak doktor kontrolü altında yapılmalıdır(Ersoy,1998).

Bundan önce belirtilen bilgiler ışığında yeterli ve dengeli bir beslenme diyeti ile beslenildiğinde dışardan vitamin tabletlerinin alınmasının gereksiz olduğu görülmüştür. Çünkü, gerekli olan vitaminleri sebze meyve gibi yiyeceklerden karşılanabileceği izah edilmektedir.

Uzun süreli doğum kontrol hapi kullanımı özellikle B₆, B₁₂, folik asit ve C vitaminin yetersizliğine neden olabilmektedir. Fakat yeterince sebze, meyve ve tahılları içeren bir diyet tüketmek bu besin öğelerine olan artan gereksinimi karşılamaktadır.Eğer enerji sınırlaması yapılırsa diyete ek olarak vitamin kullanmak gerekmektedir(Ersoy,1998)

Vitaminler konusunda özet olarak şunu söylemeliyiz: Günlük ihtiyaçtan daha az alınmalarında, sporda performans düşmesi ve vitamene özgü klinik yetersizlik bulguları ortaya çıkabilir. Vitamin yetersizlikleri birkaç hafta içerisinde performansın düşmesine yol açabilmektedir. Gereğinden fazla alınmalarında ise miktarına göre ya performans için hiçbir yarar getirmez yada fazlası sporda kötü etki yapar, performansı bozar(Paker,1998).

2.2.4.MİNERALLER

Mineral (yada element), canlı ve cansız dünyasındaki moleküllerin yapı taşıdır. Tanım olarak elementin anlamı daha geniştir. Elementler organik ve anorganik yapıların hepsindeki biçimlerdir. Mineraller ise, konumuzdaki tanımıyla canlıların organik moleküllerinin normal etkinliklerinde gerekli, anorganik elementlerdir. Mineraller, günlük besinlerimizdeki gereken miktarlarına göre iki grupta incelenir. Bunlar makro ve mikro minerallerdir. Makro mineraller, vücudun 100 mg'dan fazla ihtiyacı olan minerallerdir. Kalsiyum, magnezyum, fosfor, sodyum, klor, potasyum gibi minerallerdir (Köker,Üstdal,1992).

Mikro mineraller ise vücudun günlük 100 mg'dan az ihtiyacı olan minerallerdir. Bunlar ise; mangenez, selenyum, flor, iyod, silikon krom, molibdeum, v.s. gibi elementlerdir(Köker,Üstdal,1992).

Minerallerin Vücuttaki Görevleri:

-Hücrelerin osmotik basınçlarını sabit tutar:

Hücre içindeki ve hücre dışındaki sıvının dengede olması önemlidir. Bu dengeyi elektrolit adı da verilen hücre içindeki potasyum, hücre dışındaki sodyum ile diğer bazı mineraller ve proteinler sağlar. Hücre içinde ki madensel tuz yoğunluğu arttığında, hücre dışından hücre içine sıvı akışı olur ve denge sağlanır. Aşırı terleme, ishal, kusma, böbrek bozukluğu gibi durumlarda vücuttan su kaybı olduğu zaman ise hücre içindeki sıvı hücre dışına çıkarak dengeyi sağlar.

-Su metabolizması ve asit-baz dengesi için önemlidir:

Hücrelerin çalışabilmesi için hücre içi ve hücre dışı sıvının nötr ortamda olması gerekir. Bu ortamı ise vücuttaki proteinler ve bazı mineraller sağlarlar. Kükürt, fosfor ve klor gibi mineraller asit ortamı, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve demir gibi mineraller ise baz ortamı sağlarlar. Diğer bir deyişle proteinden zengin yiyecekler asit oluştururlar, sebze ve meyveler ise baz oluşturan yiyeceklerdir. Asit ve baz mineraller birleşerek tuz yaparlar ve vücut sıvısının nötr ortamda kalmasına yardımcı olurlar.

-Enzimlerin yapı ve çalışmalarında görev alırlar:

Enzimler kimyasal reaksiyonları katalize eden ve süratlendiren protein yapısında maddelerdir. Bazıları; amilaz, laktaz, pepsin, tripsin, lipozler, kolesteraz, oksidoz v.s

-Kemik ve dişlerin yapısında yer alırlar:

Kalsiyum, fosfor ve magnezyum kemik ve dişlerin yapısında yer alan minerallerdir.

-Kas ve sinir sisteminin uyarılmasında görev alırlar:

Sodyum, potasyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum ve demir kas ve sinir sisteminin uyarılmasında görev alırlar(Güneş,1998).

Minerallerin günlük gereksinimleri, fonksiyonları, egzersiz üzerine etkileri yetersiz veya fazla alınmalarının olumsuz etkileri tablo 2’de gösterilmiştir(Güneş,1998)

Beslenmede Minerallerin Önemi:

Yeryüzünde doğal olarak bulunan 96 elementten 27’si yaşam için vazgeçilmezdir. Bir elementin esansiyel olabilmesi, elementin canlı organizmanın tüm sağlıklı dokularında bulunması ve konsantrasyonlarının değişik canlı türlerinde oldukça sabit olması ile olasılık kazanır. Ayrıca o elementin eksikliğinde, o türe göre farklılık göstermeksizin aynı anatomik, fizyolojik ve biyokimyasal bozuklukların ortaya çıkması ve eksikliğin giderilmesi ile de bu bozuklukların önlenmesi ve düzelmesi gerekmektedir(Güneş,1998).

TABLO 2: İnsan vücudu için esansiyel elementler(Ertuğrul,Neyzi,1989)

Majör Elementler	Eser Elementler
Dokuların yapı elementleri	Krom
Hidrojen	Manganez
Karbon	Demir
Nitrojen	Kobalt
Oksijen	Bakır
Kükürt	Çinko
Makromineraller	Selenyum
Kalsiyum	Molibdenum
Magnezyum	Fluor
Fosfor	İyod
Sodyum	Vanadyum*
Klor	Nikel*
Potasyum	Arsenik*
	Silikon*
	Kalay
	Kadmiyum

* Bu elementlerin esansiyel olduğu kesin olarak gösterilmemiştir.

Hidrojen, karbon, nitrojen, oksijen ve kükürt dokuların yapısını oluşturan elementlerdir. Bu grup elementlerin vücut hücrelerinin, vücut sıvılarının, proteinlerin, yağların, karbonhidratların ve nükleik asitlerin ana yapı birimleridir. Makromineraller olarak bilinen ikinci grupta sodyum, magnezyum, potasyum, fosfor, klor, kalsiyum bulunur. Bu iki grup elementlerin varlığı bir taraftan hücrede membran stabilitesini, bir taraftan elektrokimyasal süreçler için gerekli iç ortamı sağlar. Üçüncü grup elementler ise enzim sistemlerinin ve özel taşıyıcı proteinlerin yapısında bulunan elementlerdir. Eser elementler bu üçüncü grupta yer alır. Son yıllarda bu kavramlar yeniden gözden geçirilmiş ve günlük gereksinimi bir miligramın üstünde olanlar makroelement, altında olanlar ise mikroelement veya eser element olarak tanımlanmıştır(Ertuğrul,Neyzi, 1989).

TABLO 3 : Makromineralerin kaynakları, günlük gereksinimleri, vücuttaki fonksiyonları, egzersizde rolü, yetersizliği ve fazlalığı(Alpay,1999)

Mineraller	Günlük Gereksinim	Kaynaklar	Vücutta Fonksiyonu	Egzersizde Rolü	Yetersizliği	Fazlalığı
Kalsiyum	Y.E.800-1200 Y.K.800-1200	Süt ve süt ürünleri, kuruyemiş,p ekmez, yumurta,sus am,limon	Kamın pıhtılaşması, kemik ve dişlerin yapı taşıdır.	Kas kasılması glikojen yıkımında etken	Büyüme geriliği, raşitizm hastalığı	Böbrek taşları, konvülsiyonlar,
Fosfor	Y.E.800-1200 Y.K.800-1200	Et,bahk, yumurta, süt, tahıl, kuru meyve	Kemik ve dişlerin yapı taşı, asit ve baz dengesinde tampon görevi yapar.	Kreatin ve ATP'yi düzenler, kırmızı kan hücrelerinden oksijen oluşumu	Güçsüzlük, kemik bozukluğu	Kalsiyum fosfor dengesizliği, çenede aşınma
Magnezyum	Y.E.350 Y.K.300	Yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler, tahıllar	Kemik ve dişlerin yapı taşı, protein sentezinde enzim aktivitesi gösterir	Kas hücreleri içinde glikoz metabolizma, kas kasılması	Sinir ve kas kasılması bozukluğu	İshal
Sodyum	Y.E.1100-3300 Y.K.1100-3300 Veya 3-7 gr.	Tuz,süt ve süt ürünleri, havuç yumurta, et	Asit baz dengesi, sinir uyarımı su dengesi, kas çalışması	Sinir uyarımının nakli, su dengesi ve kas kasılması	Kusma, kas yorgunluğu, ağrı, iştahsızlık	Yüksek tansiyon, ödem
Potasyum	Y.E.1875-5625 Y.K.1875-5625 Veya 2-4 gr.	Yeşil yapraklı sebzeler, çay, patates Pekmez	Asit baz dengesi, sinir uyarımı, su dengesi, kas çalışması	Sinir uyarımının nakli glikojen depolama	Kas yorgunluğu, solunum yetersizliği	Kas zayıflığı, ölüm
Demir	Y.E.10 Y.K.8 Sporcularda 20	Sakatatlar, deniz ürünleri, et, yumurta, pekmez, incir, üzüm	Hemoglobin yapısında, oksijen taşınmasında, enerji metabolizmasında	Kırmızı kan hücreleri ile oksijen taşıma	Demir eksikliği anemisi, oksijen kullanımı yetersizliği	Karaciğer sirozu, pankreas bozukluğu,
Çinko	Y.E.15 Y.K.15	Et, deniz ürünleri, süt ve süt ürünleri	Protein sentezinde, bazı enzimlerin bileşiminde, doku yapısında	Kas hücreleri içinde enerji üretimi	Büyüme geriliği, sinir ve sindirim sistemi bozukluğu	Bulantı kusma ishal, baş ağrısı, ateş
Bakır	Y.E. 2 Y.K. 2	Etlar, içme suyu	Demir metabolizmasında, enzim yapısında.	Oksijen taşıma ve kullanımı	Anemi, kemik değişiklikleri	Wilson hastalığı

Mineraller, insan veya hayvan dokusu yakıldığında kül halinde geriye kalan maddeler olarak tanımlanır. Elementlerin en basit inorganik şekilleridir. Vücut ağırlığının yaklaşık %4'ünü mineraller oluşturur. Mineraller vücutta ve besinlerde tuzlar, organik ve inorganik bileşikler halinde veya iyon şeklinde bulunurlar. Sodyum klorür ve sodyum sülfat en önemli tuzlardır. İyonize mineraller vücut sıvılarında bulunur. Fosfoproteinler, fosfolipidler ve hemoglobin moleküllerinde mineraller, organik bileşikler şeklindedir. Tiroksin molekülü dört atom iyod içerir. Fosfor, karbonhidrat, yağ ve proteinlerin; kükürt ise bazı aminoasitlerin ve enzimlerin yapısına girer. Çoğunluğu eser element grubundan olan metal iyonlar enzimlerin bileşimine girerek veya aktivitelerini sağlayarak vücut işlevlerinde önemli rol oynarlar(Ertuğrul,Neyzi,1989).

Adetleri düzenli olmayan kadın sporcularda özellikle kemik sağlıkları yönünden diyetleri ile yeterli kalsiyum tükettiklerinden emin olmaları gereklidir. Besin öğeleri gereksinimleri artan veya beslenme ile ilgili problemleri olan sporcular sporcu beslenmesi konusunda uzman diyetisyenlerden beslenmeleri ile ilgili öneriler almalıdırlar(Sporcu Beslenmesi, Monaco Konsensusu, 1995).

TABLO 4 : Makromineraler ve bazı mikromineraler için önerilen günlük miktarlar (Ertuğrul,Neyzi,1989)

	Yaş (yıl)	Kalsiyum (mg)	Fosfor (mg)	Magnezyum (mg)	Demir (mg)	Çinko (mg)	İyod (mg)
Süt çocuğu	0.0-	360	240	50	10	3	40
	0.5	540	360	70	15	5	50
Çocuklar	0.5-	800	800	150	15	10	70
	1.0	800	800	200	10	10	90
	1-3	800	800	250	10	10	120
Erkek	4-6	1200	1200	350	18	15	150
	7-10	1200	1200	400	18	15	150
Kız	11-14	1200	1200	300	18	15	150
	15-18	1200	1200	300	18	15	150
Gebelikte	11-14	+400	+400	+150		+5	+25
Laktasyonda	15-18	+400	+400	+150		+10	+50

TABLO 5 : Bazı mikromineraler için önerilen günlük miktarlar. (Etuğrul,Neyzi,1989)

	Yaş (yıl)	Bakır (mg)	Manganez (mg)	Fluor (mg)	Krom (mg)	Selenyum (mg)	Molibdenum (mg)
Süt çocuğu	0.0-0.5	0.5-0.7	0.5-0.7	0.1-0.5	0.01-0.04	0.01-0.04	0.03-0.06
	0.5-1.0	0.7-1.0	0.7-1.0	0.2-1.0	0.02-0.06	0.02-0.06	0.04-0.08
Çocuklar	0.5-1.0	1.0-1.5	1.0-1.5	0.5-1.5	0.02-0.80	0.02-0.08	0.05-0.1
	1.0-1.5	1.5-2.0	1.5-2.0	1.0-2.5	0.03-0.12	0.03-0.12	0.06-0.15
	1-3	2.0-2.5	2.0-3.0	1.5-2.5	0.05-0.2	0.05-0.2	0.1-0.3
	4-6	2.0-3.0	2.5-5.0	1.5-2.5	0.05-0.2	0.05-0.2	0.15-0.5
	7-10						
Yetişkin	11+	2.0-3.0	2.5-5.0	1.5-4.0	0.05-0.2	0.05-0.2	0.15-0.5

(*) Bu mikroelementler için önerilecek miktarlar konusunda bilgiler sınırlı olduğundan, rakamlar alt üst sınırlar olarak verilmiştir.

TABLO 6 : Elektrolitler için önerilen günlük miktarlar(alt ve üst sınırlar)(Ertuğrul,Neyzi,1989)

	Yaş (yıl)	Sodyum (mg)	Potasyum (mg)	Klor (mg)
Süt çocuğu	0.0-0.5	115-350	350-925	275-700
	0.5-1.0	250-750	425-1275	400-1200
Çocuklar	1-3	325-975	550-1650	500-1500
	4-6	450-1350	775-2325	700-2100
	7-10	600-1800	1000-3000	925-2775
	11+	900-2700	1500-4575	1400-4200
Yetişkin		1100-3300	1875-5625	1700-5100

2.2.5. SU

Yalnızca iyi bir performans için değil yaşam içinde oksijenden sonra en önemli öğedir. İnsan oksijen olmak sizin bir kaç dakika, susuz bir kaç gün, yemek yemeden bir kaç hafta yaşayabilir. Vücudun %60'ı sudur ve alınan ile atılan su bir denge halindedir(Yanar,1996).

Alınan Su (ml/gün):

İçeceklerde.....	1200
Yiyeceklerde.....	1000
Metabolizma sonucu oluşan.....	<u>350</u>
	2550

Atılan Su (ml/gün):

İdrar ile.....	1900
Dışkı ile.....	100
Terleme ile.....	50
Solunum ile.....	<u>900</u>

2550 (Yanar,1996) .

İnsan vücudu için en önemli besin ögesi sudur. Çünkü, vücudun % 60-70'i sudan oluşmaktadır. Diyetle haftalar boyunca vitamin ve mineral tüketimine dikkat edilmese bile, performans önemli ölçüde etkilenmezken su alımı bir saatten daha az geciktiğinde performans olumsuz yönde etkilenmektedir. Su, vücudun serinlemesi, besin öğelerinin dokulara taşınması, kan hacminin sürdürülmesi için gereklidir. Az miktarda oluşan sıvı kaybının karşılanmaması bile performans olumsuz yönde etkilerken fazla sıvı kaybının karşılanmaması sıcak çarpması ve hatta ölümle sonuçlanabilmektedir(Ersoy,1998) .

Suyun En Önemli Görevleri:

- Besinlerin sindirim, emilim ve hücreye taşınması,
- Atık ürünlerin akciğer ve böbreklerden taşınarak atılması,
- Vücut ısısının denetimi,

- Hücrelerde enerji sağlanmasında rol alan kimyasal olaylar su ortamında oluşur. Su olmazsa enerji oluşumu ile ilgili olaylar oluşmaz. Diğer alınan enerji her 1kg/kalorisi için 1gr su alınması gereklidir.

Terle su kaybı vücut ağırlığının;

%2 sine ulaşınca: Dayanıklılıkta azalma,

%5 ine ulaşınca: Kramp, bitkinlik,

%7 sine ulaşınca: Halüsünasyon oluşur ve yaşam tehlikeye girer(Ersoy,1991) .

Sade suyun mideyi boşaltma hızı (maksimum) oranı yaklaşık 15-20ml/dakika olmaktadır. İçilen sade suyun sindirim sisteminden emilmesi 800ml/saat dolayındadır. Yine dayanıklılık egzersizleri su içilmesi teşvik edilmektedir, ancak saatte 800ml'yi geçirilmez. Çünkü, bu miktar midenin egzersizde maksimum boşalma hızıdır. Spor çalışmaları yada yarışmaları sırasındaki ve öncesindeki terlemelerle kaybedilen suyun yerine konması için oldukça bol su içilmelidir. Spor da yitirilen bu suyu yerine koymak için aşağıdaki gibi pratik su hesabı yapılır(Köker,Üstdal,1992).

TABLO 7(Köker,Üstdal,1992)

Beden Ağırlığı Azalması (gr)	İçilmesi gereken su miktarı
200gr	2 bardak su
600gr	4 bardak su
2000gr	15 bardak su

Uzun süre terleme yoğun yarışmalarda ; sporcu susamayı beklememelidir. Çünkü, spor eforu susuzluk duygusunu bastırabilir. Uzun süreli efor için susamadan önce su içmek gerekir(Köker,Üstdal,1992) .

Vücudun bir çok mineralleri ter içerisinde atılır. Sportif elementler önemli ölçüde vitamin kaybına yol açmaz. Terle su ve mineral yitirilmesinin başlıca sonuçları; kas kuvvetlerinde düşme, genel kan basıncında azalma, kalp fonksiyonunda zayıflama, kötüleşme, oksijen kullanımında kısıtlanma, oksijen depolanmasının zayıflaması

biçiminde yansıya bilmektedir. Bütün bu sonuçlar kuşkusuz sporcunun performansını tehlikeye sokacak sebeplerdir (Köker,Üstdal,1992) .

2.3.BESLENMENİN SAĞLIK VE FİZİKSEL BAŞARIYA ETKİSİ

Sağlıklı olmak yalnız hasta olmama demek değildir. Bunun gibi sağlıklı beslenme de; beslenme de zararlı şeyler yememek değildir. Dünya Sağlık Teşkilatı'na (WHO) göre sağlık; vücut, ruh ve sosyal bakımdan sağlıklı olmaktadır. İnsan için sağlığın tam yerinde olması en tabii hakkıdır. Aynı zamanda, bu tabii görevi olmalıdır. Sağlıklı olmak insana pozitif ve ahenkli bir duygu verir. Bu vücudun bütün fonksiyonlarının kendi aralarında ve ruhsal fonksiyonlarla gerek iş yerinde gerekse hayatındaki olaylarla bir harmoni de olması ile olağandır(Konopka,1985).

Verimli olmak için sağlık şarttır. Vücudumuzdaki 10 milyon hücre aralarında ahenkli bir uyum olmadan bir başarı sağlanması olağan dışıdır. Fakat, sağlıklı olmanın hastalıktan korku şeklinde zihinlere yerleşmesi negatif bir tutumdur ve insanlarda boşuna korku ve sonuçta gerginliğe neden olur. En iyi yol, sağlıklı olma istek ve duygusudur. Bu pozitif yol insanı sağlıklı kılar(Konopka,1985).

Sağlıklı olmak için vücudun bakımı ve gerektirdiği gibi yaşam sürmek faydalıdır .Vücudun bakımı deyince temizlik ve kendine itina akla gelir. Sağlıklı bir yaşamda, herkes için dinlendirici uyku dengesi önemlidir. Aynı zamanda düzensizlikten de kaçınılmalıdır. İlimi başarılı bir hazırlık programının başarılı olması için kondisyonu düşürücü bütün etkilerden kaçınmak ve organizasyonu rölaks ve kendine yenileme olanağı sağlamakla mümkün olur. Sağlık için soğuk su ve değişik iklim şartları ile vücuda dayanıklılık kazandırmak da gereklidir(Konopka,1985).

Bir dünya şampiyonu gibi beslenmek ve sonra idmanlarını savsaklamak fayda sağlamaz. Bir dünya şampiyonu gibi yaşamalı ve doğru bir idman şekli ile beslenmelidir. Başarının yükseltilmesi için uygun çalışma ve rölaks araları ayarlanmalı ve vücut hijyenine özen gösterilmelidir. Tabii o zaman özenli bir beslenmeden de gerektiği şekilde faydalanmak olanağı sağlanabilir(Konopka,1985).

Bütün bunların sonucunda sağlıklı beslenmenin sağladığı yararlar şöyle özetlenebilir:

- Kasın gücünü, dayanıklılığını, esnekliği koordinasyonu artırır,
- Kardiovasküler uyumu sağlar,
- Şişmanlık riskini azaltır,
- Yetişkinlik ve yaşlılıkta oluşabilecek kemik bozuklukları ve kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır,
- Stresin azalmasına yardımcı olabilir,
- Bazı hastalıkların iyileşmesine yardımcı olur,
- Kişilerin kendilerine olan güvenlerini daha fazla çevresiyle ve arkadaşlarıyla uyumu, daha iyi, ruhsal sağlıklarını daha dengeli ve düzenli hale getirir(Ersoy,1998) .

2.4.0.ENERJİ VE EGZERSİZ

2.4.1.VÜCUDUN ENERJİYİ DEPOLAMASI

Vücudumuz enerjiyi temelde karbonhidrat ve yağlardan sağlar. Bu enerji kaynakları vücutta depolanır. Yediğimiz yiyecek ve içeceklerden alınan karbonhidratlar vücutta yapı taşları olan glikoza yığılır. Pek çok glikoz molekülünün bir araya gelmesi ile karbonhidratların vücuttaki depo şekli olan glikojen sentezlenir. Glikojenin bir kısmı karaciğerde depolanır. Egzersiz süresince glikoza yığılan glikojen çalışan kaslara enerji sağlamak için kullanılır. Beynin gereksinimi olan glikozun sağlanması için kan glikoz düzeyinin artırılması bu depodan sağlanan glikojenin kullanımı ile olur. Glikojenin geri kalan çoğunluğu kaslarda depolanmıştır. Su glikojen ile birlikte depolanır. Bu da ağırlık artışına neden olur. Glikojenin vücutta kullanılması ve depo suyun terle kaybı sonucu oluşan kilo kaybı 1 veya 2 defa yapılan antrenmandan sonra sağlanır(Ersoy,1995) .

Yağ kas hücreleri ve yağ dokusunda depolanır. Adipoz doku hücreleri, yağ alımını arttırdığımız zaman artan, azaltığımız zaman azalan basit depo kabı gibidir.

Yağ molekülleri yapı taşları olan serbest yağ asitleri (SYA) ve gliserole parçalanır ve kullanılmak üzere kan yoluyla kaslara taşınır. Vücut yağ oranı yetişkin erkeklerde ortalama %15, kadınlarda %25 civarındadır(Ersoy,1995) .

2.4.2.VÜCUDUN ENERJİYİ KULLANIMI

Koştuğumuz zaman kaslar koşu hızıyla orantılı olarak enerji kullanır. Eğer bu enerji kullanıldıktan çok kısa süre sonra yerine getirilmezse, kaslar çalışmaları sürdürmez, yavaşlar hatta durur. Egzersiz süresince çalışan kaslar depolanmış enerjiyi hareket ve ısı enerjisine dönüştürür. Enerji oksijenli ortamda karbonhidrat ve yağların kas hücrelerinde yakılarak adenozintrifosfatın(ATP) açığa çıkması ile sağlanır. Bu işlem aerobik metabolizma diye adlandırılır. Çünkü bu işlemlerin oluşması için oksijen gereklidir. ATP oksijensiz ortamda da sentezlenir. Buna anaerobik metabolizma denir. Fakat bu yolla sadece karbonhidratlar yakıt olarak kullanılmaktadır.

Farklı enerji sağlama yolları(aerobik ve anaerobik) karşısında vücut yakıt seçimini nasıl yapmaktadır?

Yakıt seçimini etkileyen faktörler çeşitlidir. İlk faktör egzersizin yoğunluğudur. Egzersizlerin çoğunda enerji yoğunluğu ve buna bağlı enerji gereksinimi farklıdır. Örneğin futbol ve tenis kısa süreli yüksek efor ile birlikte dinlenme ve hafif yoğunluktaki egzersizlerden oluşur. Koşu ve bisiklet sporunda ise enerji gereksinimi mesafe, rüzgarın etkisi, yarış alanının topografik durumuna göre farklılık gösterir. Buna göre; vücut enerji gereksinimini karşılamak için değişik yakıt kaynaklarını kullanacaktır(Ersoy,1995).

Kişilerin egzersiz yaparken, egzersiz kapasiteleri ve egzersize verdikleri metabolik cevaplarda oluşan önemli değişiklikler de yakıt kullanımını etkilemektedir. Çalışan kaslarda yakıt seçimini etkiler. Bazı kaslar aerobik çalışır. Yani yakıt olarak karbonhidrat ve yağları kullanır. Bazı kaslar ise temelde anaerobik olarak çalışır ve sadece karbonhidratı yakıt olarak kullanır, fakat bu durum antrenmanla değişebilir. Antrenman kasların kandan daha fazla oksijen almasını sağlayarak aerobik yolla enerji elde edilmesini ve kasların yağları kullanabilme kapasitesini de arttırabilir. Diğer bir

deyişle, antrenman sporcuları daha uzun süreli ve daha yoğun egzersizlere alıştıırır. Örneğın; glikojen depolarını daha ekonomik kullanarak yağ depolarının daha uzun süre kullanımını sağlayabilir. Yağların enerji olarak kullanımındaki en önemli rolü sınırlı olan glikojen depolarının boşalmasını geciktirmektedir. Örneğın iyi antrenmanlı bir maraton koşucusu enerji gereksiniminin %75'ini yağlardan sağlaya bilmektedir(Ersoy,1995).

Yapılan egzersizlerin çoğunda yakıt olarak glikojen ve yağ birlikte kullanılmaktadır. Kullanılan glikojen ve yağın oranı egzersizin tipi ve süresine bağlıdır. Kısa mesafe koşuları gibi egzersizin kısa süreli patlama gösterdiği durumlarda enerji gereksinimi fazladır. Sadece glikojen hızlıca enerjiye çevrilerek gerekli enerjiyi sağlar. Serbest yağ asitlerinin yakıt olarak kullanılması için 30-60 dakikalık bir süre geçmesi gerekmektedir. Bu nedenle yağların enerji kaynağı olarak kullanımları 1 saatten uzun süren aerobik dayanıklılık egzersizlerinde mümkündür. Uzun süreli düşük yoğunluktaki egzersizlerde örneğın uzun mesafe koşularında da başlangıçta temel yakıt glikojendir. Fakat vücut glikojen depoları boşaldıkça enerji sağlamak için yağlar kullanılır. Böylece zamanla yağ temel enerji kaynağı olarak görev yapar. Egzersiz süresi uzadıkça yağların enerji oluşumuna katılımı %70-80'e ulaşır(Ersoy,1995).

Kişinin koşu hızı arttığı zaman yada yavaşlamadan sarp bir tepeye tırmanma sırasında artan ekstra enerji gereksinimi aerobik metabolizma ile tamamen karşılanmaz. Ekstra enerji ilave oksijene gerek duyulmasan karbonhidratın hızla yakınma olarak sağlayan anaerobik metabolizma ile sağlanır. Çok kısa süreli yoğun egzersizlerde örneğın 100m koşusunda enerjinin hemen hemen tümü anaerobik olarak sağlanır. Laktik asit kasların yeterli çalışmasını engelleyen yorgunluk nedenlerinden biridir. Bunun için anaerobik sistem kısa süreli aktiviteler için yararlıdır. Egzersiz süresi yakıt kullanımını belirleyen diğer bir faktördür. Egzersiz devam ederken çalışan kaslardaki glikojen depoları azalır. Enerji üzerini yağ asitlerine kalır ve böylece sporcu yavaşlamaya başlar(Yücesan,1994).

Organizma enerji gereksiniminin bir kısmını kan glikozundan sağlar. Egzersizin sonlarına doğru kan glikozunda enerji sağlama oranı artar. Yüksek yoğunluktaki 2-3

saat süren devamlı egzersiz veya tekrarlı yoğun kısa koşular ve maçlarda kas glikojen depoları boşalır.

Yapılan egzersiz çeşidine göre vücudun yakıt depolarını kullanma yolları tablo 8'de özetlenmiştir.

TABLO 8 : Vücut yakıt depolarını kullanma yolları(Yücesan,1994)

	Metabolizma	Besin ögesi	Egzersiz
Aerobik	Kan kaslara yeterli oksijen taşıdığı zaman	Yağlar Karbonhidratlar	Değişik yoğunluktaki egzersizler Ağır,yorucu egzersizlerin başlangıcında
Anaerobik	Oksijen temini sınırlı olduğu zaman	Karbonhidratlar	Yoğun egzersizler Düşük yoğunluktaki egzersizlerin sonlarında

2.5.0.MÜSABAKA DÖNEMİ BOYUNCA BESLENME ÖZELLİKLERİ

Müsabaka Öncesi Beslenme Özellikleri:

Basketbolcuların maça ve antrenmanlara çıkmanda en az 3 saat önce yemeğini yemiş olmaları gerekir. Maçtan önceki son yemekte proteini az, karbonhidratlı besinler alınması daha yararlı olur. Ağırlık çalışacak basketbolcunun proteinleri, koşuyu gerektiren çalışmalar yapacak basketbolcunun da karbonhidratları daha fazla olması gerekir. Karbonhidratlar enerji gereksinmesini sağlarken proteinler tercih edilmelidir. Maçtan önce son yemekte selüloz ihtiva eden sebzeler (pırasa, ıspanak, marul) ve meyvelerden yenmez. A₃ posa ihtiva eden sebze (patates) ve meyve suları içilir(Yücesan,1994)

İki gün önceden, bağırsak hareketlerini azaltan, acı ve baharatlı yiyeceklerden kaçınmalı, maçtan önce performans üzerine zararlı etkisi olan çay ve kahve içilmez. Sindirimi güç besinlerin alınmasından sonra bir yorgunluk hissini meydana geldiğini ve hafif bir uyku halinin ortaya çıktığını söyleyebiliriz(Yücesan,1994).

Beslenmede dikkat edilecek önemli noktalar:

-Sporcu antrenmana boş mideyle başlamalı yemekler en az üç saat önce yenmeli süt, meyve suları gibi yiyecekler antrenmandan kısa bir süre önce alınmalıdır,

-Yemek öğünleri düzenli ve zamanında alınmalıdır,

-Sabah kahvaltılarında; reçel, bal ve pekmez gibi tatlı miktarını arttırmalıdır,

-Kızartma yiyeceklerden kaçınılmalıdır,

-Konserve yerine taze yiyecekler alınmalıdır,

-Maç günleri hazmı kolay yemek yenmelidir(Yücesan,1994).

Müsabaka Öncesi Şekerli Su Glikoz Alımı:

Bir çok sporcu, müsabaka öncesi “performans artırır, çabuk enerji sağlar” düşüncesi ile şeker ve yağ şekerli içecekler tüketmektedir. Günlük yaşamda öğünlerle birlikte bir miktar gerekli olduğu halde özellikle müsabaka öncesi olumsuz etkileri olmaktadır. Kan şekerini düşürürler. Şeker, glikoz, pekmez, bal gibi basit şekerlerin en belirgin özelliği kan şekerini ani yükselip düşmesine neden olmalarıdır. Düşük kan şekeri ise yorgunluk baş dönmesi gibi belirtileri beraberinde getirmektedir(Paker,1998).

Kas glikojen depolarının boşalmasını hızlandırır. Kan şekerinin düşmesi ile karaciğer ve kaslardaki glikojen depolarından ve glikoz çekilmesi sonucu, bu depolarda boşalma olur. Böylelikle sporcu müsabaka sırasında gerekli enerjiyi sağlamakta zorlanır. Yağ metabolizmasını bozarlar. Kandaki kolesterol ve trigliserid düzeylerinin artmasına neden olurlar. Yağ oranının kanda artması ise yine performansı olumsuz yönde etkiler(Paker,1998).

Aynı zamanda kanürik asit düzeyini arttırırlar. Basit şekerlerden fruktoz'un diğerler, gibi kan şekerini ani yükseltip düşürmediği, kas glikojen depolarında boşalmaya neden olmadığı yapılan son araştırmalarda belirlenmiştir. Ancak araştırmalar halen sürdürülmektedir(Paker,1998) .

Müسابaka Sonrası Beslenme Özellikleri:

Sporcu her müسابaka sonrasının, bir başka müسابaka öncesi olduğunu unutmamalıdır. Kaslarda boşalan glikojen depolarını doldurmak, kuşkusuz toparlanmak için önemli bir faktördür. İnsanların kas ve karaciğerde glikojen sentez hızı saatte %3-7 arasındadır. Bu nedenle normal şartlarda depoların eski haline dönebilmesi için 24-48 saatlik bir süre gerekmektedir. Diyetin yetersiz olduğu durumlarda ise bu süre uzamaktadır. Mollaoğluna göre beslenme açısından önemli faktörler şu şekilde sıralanabilmektedir:

1- Egzersiz Sonrası Alınan İçecek ve Yiyeceğin Zamanı: Egzersiz sonrası ilk 2 saat içinde, glikojen sentezi (%7) 4 saatte (%4) göre daha süratli olmaktadır. Bu nedenle sporcuların egzersizinden hemen sonra bir şeyler tüketmeleri oldukça yararlı ve pratik görünmektedir.

2- Tüketilen Karbonhidrat Miktarı: Her iki saatte bir 25gr karbonhidrat tüketimi, glikojen depolarında doygunluğu saatte %2 arttırırken, 50-225gr karbonhidrat %5-6'ya kadar hızlanmaktadır. Böylelikle, daha süratli bir toparlanma için egzersiz, sonrası ilk saatlerde 50-100gr karbonhidrat tüketimi yararlı olmaktadır.

3- Tüketilen Karbonhidrat Cinsi: Farklı karbonhidratların glikojen sentez etkileri incelendiği zaman sakkorozun saatte %6 hızla glikoz, fruktoz yada nişastaya oranla en iyi karbonhidrat cinsi olduğu belirlenmiştir. Bu bilgilerle, yiyecek seçiminin aşağıdakilere uygun olarak yapılması gerekir:

-Müسابaka ya da egzersizin 30'uncu dakikasında su, meyve suyu, limonata; 1 saat sonra ise süt, sütlü tatlılar tüketmelidir.

-Daha sonraki 2 saat içinde karbonhidratlardan zengin yiyeceklere yer verilmelidir.

-Vitamin ve minerallerden zengin taze sebze ve meyveler tüketilmelidir.

-Proteinli yiyeceklerden sindirimi kolay, yađ içeriđi dűşűk olanları tercih etmelidir(Mollaođlu,1992).



ÜÇÜNCÜ.BÖLÜM

3.0.MATERYAL VE METOD

Bu araştırma Survey (Tarama) esas alınarak hazırlanmıştır. Araştırmada küme örnekleme yöntemi ile önce üniversite basketbol takımlarından altı üniversite belirlenmiştir. Bu üniversite takımlarında oynayan 50 bayan ve 62 erkek basketbolcu olmak üzere toplam 112 oyuncu örneklem grubuna alınmıştır.

Konuyu araştırmak üzere bir anket geliştirilmiş, hazırlanan anket ön test ve son testten geçirildikten sonra uygulanabilir hale getirilmiştir.

Hazırlanan anketler bizzat üniversitelere grup müsabakaları sırasında uygulanmıştır. Uygulama esnasında üniversite ikinci liginde bulunan 5 bayan ve 6 erkek basketbol takımına beslenme bilgileri ve alışkanlıkları ile bağlantılı olarak genel beslenme ,sporcu beslenmesi ile ilgili yapılacak çalışma hakkında bilgiler verilmiştir.

Hazırlanan bu anket basketbolculara uygulanmıştır. Sporcular, sorulara dikkatli ve güvenilir bilgiler vermeleri konusunda uyarılmıştır. Yapılan anketler 40 sorudan oluşmaktadır.

Anketler uygulandıktan sonra geriye toplanmıştır. Anketteki ham verilere ssps programı uygulanmış, bunun yanında yüzdelik oranlar alınarak hesaplamalar yapılmıştır

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.0.BULGULAR

Tablo 9:Basketbolcuların fiziksel özelliklerinin cinsiyete göre dağılımı

	BAYAN	ERKEK
Yaş(Yıl)	21	21,7
Boy(cm)	168,38	186,55
Ağırlık(kg)	57,408	79,03
Lisanslı Basketbolculuk	6,5	8,7

Tablo. 9’da araştırmamıza katılan 112 basketbolcudan bayanların yaşlarının aritmetik ortalamaları 21, boylarının aritmetik ortalamaları 168,38; ağırlıklarının aritmetik ortalamaları 57,408; lisanslı basketbol oynama sürelerinin aritmetik ortalamaları ise 6,5 yıldır.

Erkek basketbolcuların yaşlarının aritmetik ortalamaları 21,7; boylarının aritmetik ortalamaları 186,55; ağırlıklarının aritmetik ortalamaları 79,030; lisanslı basketbol oynama sürelerinin aritmetik ortalamaları ise 8,7 yıldır.

Tablo 10:Basketbolcuların eğitim durumlarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Birinci sınıf	12	10,7	14	12,5	26	23,2
İkinci sınıf	13	11,6	15	13,4	28	25
Üçüncü sınıf	7	6,3	17	15,2	24	21,4
Dördüncü sınıf	18	16,1	16	14,3	34	30,4
Toplam	50	44,7	62	55,4	112	100

Tablo. 10’da basketbolcuların eğitim durumlarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; bütün sınıflardan(1.,2.,3.,4. sınıflar) toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Bütün sınıflardan(1.,2.,3.,4 sınıflar) toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’nü oluşturmaktadır. üçüncü sınıflar bayan ve erkek olarak 24 kişi olup genel toplamın %21,40’ını, dördüncü sınıflar bayan ve erkek olarak toplam 34 kişi olup genel toplamın % 30,40’ını oluşturmaktadır.

BASKETBOLCULARIN BESLENME BİLGİ DÜZEYİ

Tablo 11: Basketbolcuların beslenmelerine dikkat edip etmediklerinin cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Evet	18	16,1	31	27,7	49	43,8
Bazen	27	24,1	28	25	55	49,1
Hayır	5	4,5	3	2,7	8	7,1
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 11’de basketbolcuların beslenmelerine dikkat edip etmediklerinin cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’ünü oluşturmaktadır.

Sorulara evet diyen bayan basketbolcu sayısı 18 kişi olup bayanların genel toplamının % 16,1’ini, bazen diyenler 27 kişi olup %24,10’unu, hayır diyenler 5 kişi olup % 4,50’sini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise evet diyen 31 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 27,70’ini, bazen diyenler 28 kişi olup %25’ini, hayır diyenler 3 kişi olup % 2,70’ini oluşturmaktadır.

Bu durumda erkek basketbolcuların bayan basketbolculara oranla beslenmelerine daha fazla dikkat ettikleri sonucu elde edilmiştir.

Tablo 12 Basketbolcuların yeterli beslendiklerine inanıp inanmadıklarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Evet	17	15,2	28	25	45	40,2
Bazen	20	17,9	17	15,2	37	33
Hayır	10	8,9	13	11,6	23	20,5
Bilmiyorum	3	2,7	4	3,6	7	6,3
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 12’de basketbolcuların yeterli beslendiklerine inanıp inanmadıklarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’ünü oluşturmaktadır

Sorulara evet diyen bayan basketbolcu sayısı 17 kişi olup bayanların genel toplamının %15,20’sini, bazen diyenler 20 kişi olup %17,90’ını, hayır diyenler 10 kişi olup % 8,90’ını, bilmiyorum diyenler ise 3 kişi olup %2,70’ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise evet diyen 28 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 25’ini, bazen diyenler 17 kişi olup %15,20’sini, hayır diyenler 13 kişi olup % 11,60’ını, bilmiyorum diyenler 4 kişi olup % 3,60’ını oluşturmaktadır.

Bu durumda erkek basketbolcuların bayan basketbolculara oranla yeterli beslendiklerine daha fazla inandıkları sonucu elde edilmiştir.

Tablo 13: Basketbolcu beslenmesi konusunda bilgili olup olmadıklarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Evet	29	25,9	41	36,6	70	62,5
Hayır	2	1,8	5	4,5	7	6,3
Çok az	19	17	16	14,3	35	31,2
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 13’de basketbolcuların basketbolcu beslenmesi konusunda bilgili olup olmadıklarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Sorulara evet diyen bayan basketbolcu sayısı 29 kişi olup bayanların genel toplamının % 25,90’ını, hayır diyenler 2 kişi olup %1,80’ini, çok az diyenler 19 kişi olup % 17’sini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise evet diyen 41 kişi olup erkeklerin genel toplamının %36,60’ını, hayır diyenler 5 kişi olup %4,50’sini, çok az diyenler 16 kişi olup %14,30’unu oluşturmaktadır.

Bu durumda erkek basketbolcuların bayan basketbolculara göre beslenme konusunda daha fazla bilgiye sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 14: Basketbolcuların sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynaklarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Antrenöründen	12	10,7	16	14,3	28	25
Arkadaşlarından	4	3,6	6	5,4	10	8,9
Eski sporculardan	6	5,4	6	5,4	12	10,7
Okuldaki derslerden	23	20,5	26	23,2	49	43,8
Kitap gazete dergi	5	4,5	8	7,1	13	11,6
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 14’de basketbolcuların sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynaklarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’ünü oluşturmaktadır

Sorulara antrenöründen diyen bayan basketbolcu sayısı 12 kişi olup bayanların genel toplamının % 10,70’ini, arkadaşlarından diyenler 4 kişi olup % 3,60’ını, eski sporculardan diyenler 6 kişi olup % 5,40’ını, okuldaki derslerden diyenler 23 kişi olup % 20,50’sini, kitap gazete dergiden diyenler ise 5 kişi olup 4,50’sini oluşturmaktadır

Erkek basketbolcularda ise sorulara antrenöründen diyen basketbolcu sayısı 16 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 14,30’unu, arkadaşlarından diyenler 6 kişi olup %5,40’ını, eski sporculardan diyenler 6 kişi olup % 5,40’ını, okuldaki derslerden diyenler 26 kişi olup % 23,20’sini, kitap gazete dergiden diyenler ise 8 kişi olup % 7,10’unu oluşturmaktadır.

Bu durumda sorulara verilen cevaplarda bayanlar ile erkekler arasında belirgin bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 15: Basketbolcuların aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yapıp yapmadıklarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Evet	24	21,4	28	25	52	46,4
Hayır	5	4,5	7	6,3	12	10,7
Bazen	21	18,8	27	24,1	48	42,9
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 15’de basketbolcuların aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yapıp yapmadıklarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’ünü oluşturmaktadır.

Sorulara evet diyen bayan basketbolcu sayısı 24 kişi olup bayanların genel toplamının % 21.40’ını, hayır diyenler 5 kişi olup % 4.50’sini, bazen diyenler 21 kişi olup % 18.80’ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise evet diyen 28 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 25.50’sini, hayır diyenler 7 kişi olup % 6.30’unu, bazen diyenler 27 kişi olup % 24.10’unu oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yaptığı sonucu ortaya çıkmış erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 16: Basketbolcuların aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yapmama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Gerek görmedim	3	25	3	25	6	50
Halimden memnun	2	16,7	3	25	5	41,7
İmkanım yok	0	0	1	8,3	1	8,3
Diğer	0	0	0	0	0	0
Toplam	5	41,7	7	58,3	12	100

Tablo. 16’da basketbolcuların aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yapmama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 5 olup genel toplamın % 41,7’sini oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 12 olup genel toplamın % 58,3’ünü oluşturmaktadır.

Sorulara gerek görmedim diyen bayan basketbolcu sayısı 3 kişi olup bayanların genel toplamının % 25’ini, halimden memnunum diyenler 2 kişi olup % 16,7’sini, imkanım yok ve diğerlerine şikkına kimse cevap vermemiştir.

Erkek basketbolcularda ise gerek görmedim diyen 3 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 25’ini, halimden memnunum diyenler 3 kişi olup % 25’ini, imkanım yok diyen 1 kişi olup % 8,3’ini oluşturmaktadır.

Tablo 17: Basketbolculara göre spor ile beslenme arasındaki ilişkinin ne şekilde olduğunun cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
İlişki yoktur	3	2,7	5	4,5	8	7,1
Çok yakın ilişkilidir	45	40,2	51	45,5	96	85,7
Bilgim yok	2	1,8	6	5,4	8	7,2
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 17’de basketbolcuların aldıkları bilgiler doğrultusunda spor ile beslenme arasındaki ilişkinin ne şekilde olduğunun cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’ünü oluşturmaktadır.

Sorulara ilişki yoktur diyen bayan basketbolcu sayısı 3 kişi olup bayanların genel toplamının % 2,7’sini, çok yakın ilişkilidir diyenler 45 kişi olup % 40,2’sini, bilgim yok diyenler 2 kişi olup % 1,8’ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise ilişkisi yoktur diyen 5 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 4,5'ini, çok yakın ilişkilidir diyenler 51 kişi olup % 45,5'ini, bilgim yok diyenler 6 kişi olup % 5,4'ünü oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda spor ile beslenme arasında çok yakın bir ilişki ortaya çıkmış erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 18: Bir basketbolcunun günde kaç öğün yemek yemesi konusunda basketbolcuların cevaplarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Fazla yememek koşulu ile 1-2 öğün	5	4,50	8	7,1	13	11,6
Normal yemek koşulu ile 3 öğün	16	14,3	21	18,8	37	33
Hafif yemek koşulu ile 3'ten fazla öğün	29	25,9	33	29,5	62	55,4
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 18'de basketbolcuların aldıkları bilgiler doğrultusunda günde kaç öğün yemek yemesi konusunda basketbolcuların cevaplarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara fazla yememek koşulu ile 1-2 öğün diyen bayan basketbolcu sayısı 5 kişi olup bayanların genel toplamının %4,50'sini, normal yemek koşulu ile 3 öğün diyenler 16 kişi olup %14,3'ünü, hafif yemek koşulu ile 3 den fazla öğün diyenler 29 kişi olup %25,9'unu oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise fazla yememe koşulu ile 1-2 öğün diyen 8 kişi olup erkeklerin genel toplamının %7,1'ini, normal yemek koşulu ile 3 öğün diyenler 21 kişi

olup %18,8'ini, hafif yemek koşulu ile 3 den fazla öğün diyenler 33 kişi olup %29,5'ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda basketbolcuların genelde 3 ve daha fazla öğünde yemek yedikleri sonucu ortaya çıkmış; erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 19: Son yemek maçtan kaç saat önce yenmelidir sorusuna basketbolcuların cevaplarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
1-2 saat önce	7	6,3	5	4,5	12	10,7
3-4 saat önce	20	17,9	36	32,1	56	50
5-6 saat önce	11	9,8	16	14,3	27	24,1
Süre önemli değil	12	10,7	5	4,5	17	15,2
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 19'da basketbolculara son yemek maçtan kaç saat önce yenmelidir sorusuna verdikleri cevapların cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara 1-2 saat önce diyen bayan basketbolcu sayısı 7 kişi olup bayanların genel toplamının %6,3'ünü, 3-4 saat önce diyenler 20 kişi olup %17,9'unu, 5-6 saat önce diyenler 11 kişi olup %9,7'sini, fark etmez süre önemli değil diyenler 12 kişi olup %10'sini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise 1-2 saat önce diyenler 5 kişi olup erkeklerin genel toplamının %4,5'ini, 3-4 saat önce diyenler 36 kişi olup %32,1'ini, 5-6 saat önce diyenler 16 kişi olup %14,3'ünü, fark etmez süre önemli değil diyenler 5 kişi olup %4,5'ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda son yemeği maçtan 3-4 saat önce yedikleri yüzde olarak fazla olduğu sonucu ortaya çıkmış erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 20: Maçtan önceki son yemekte basketbolcuların tercih ettikleri yemeklerin cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Kahvaltı türü	19	17,0	20	17,9	39	34,8
Karbonhidratlı yiyecekler	5	4,5	9	8,0	14	12,5
Makarna	4	3,6	11	9,8	15	13,4
Etlı ve sulu yemekler	22	19,6	22	19,6	44	39,3
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 20’de basketbolcuların aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde maçtan önce son yemekte basketbolcuların tercih ettikleri yemeklerin cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’ünü oluşturmaktadır.

Sorulara kahvaltı türü diyen bayan basketbolcu sayısı 19 kişi olup bayanların genel toplamının % 17’sini, karbonhidratlı yiyecekler diyenler 5 kişi olup % 4,50’sini, makarna diyenler 4 kişi olup % 3,6’sını, etli ve sulu yemekler diyenler 22 kişi olup % 19,6’sını oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise kahvaltı türü diyenler 20 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 17,9’unu, karbonhidratlı yiyecekler diyenler 9 kişi olup % 8’ini, makarna diyenler 11 kişi olup % 9,8’ini, etli ve sulu yemekler diyenler 22 kişi olup % 19,6’sını oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda son yemekte genellikle kahvaltı ve etli ve sulu yemekler yedikleri sonucu ortaya çıkmış erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 21: Basketbolcuların maç aralarında hangi içecekleri içmelerinin gerektiği konusunda cevaplarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Şekerli meyve suyu	35	31,3	46	41,1	81	72,3
Ayran veya süt	2	1,8	1	0,9	3	2,7
Çay	8	7,1	6	5,4	14	12,5
Diğer	5	4,5	9	8	14	12,5
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 21’de basketbolcuların maç aralarında hangi içecekleri içmelerinin gerektiği konusunda cevaplarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır. Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’ünü oluşturmaktadır.

Sorulara şekerli meyve suyu diyen bayan basketbolcu sayısı 35 kişi olup bayanların genel toplamının % 31,3’ünü, ayran ve ya süt diyenler 2 kişi olup %1,8’ini, çay diyenler 8 kişi olup % 7,1’ini, diğer diyenler 5 kişi olup % 4,5’ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise şekerli meyve suyu diyen 46 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 41,1’ini, ayran ve ya süt diyenler 1 kişi olup % 0,9’unu, çay diyenler 6 kişi olup % 5,4’ünü, diğer diyenler 9 kişi olup % 8’ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda maç aralarında ne içmeleri gerektiğini büyük oranda bildikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmamasına rağmen erkek basketbolcuların daha bilinçli olduğu gözlenmiştir.

Tablo 22: Maça çıkmadan kaç saat önce sıvı alınması gerektiğine ilişkin basketbolcuların cevaplarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
4 saat önce	1	0,9	1	0,9	2	1,8
3 saat önce	1	0,9	1	0,9	2	1,8
1,5 saat önce	10	8,9	8	7,1	18	16,1
15 dakika önce	38	33,9	52	46,4	90	80,4
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 22’de basketbolcuların cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’ünü oluşturmaktadır.

Sorulara 4 saat önce diyen bayan basketbolcu sayısı 1 kişi olup bayanların genel toplamının % 0,9’unu, 3 saat önce diyenler 1 kişi olup % 0,9’unu, 1,5 saat önce diyenler 10 kişi olup % 8,9’unu, 15 dakika önce diyenler 38 kişi olup % 33,9’unu oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise 4 saat önce diyen 1 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 0,9’unu, 3 saat önce diyenler 1 kişi olup % 0,9’unu, 1,5 saat önce diyenler 8 kişi olup % 7,1’ini, 15 dakika önce diyenler 52 kişi olup % 46,4’ünü oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda maç aralarında ne içmeleri gerektiğini büyük oranda bildikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmamasına rağmen erkek basketbolcuların daha bilinçli olduğu gözlenmiştir.

Tablo 23: Antrenman veya maç günü bir basketbolcunun gereksinimi olan enerji miktarına ilişkin basketbolcuların cevaplarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
2000-2400 k.cal	5	4,5	9	8	14	12,5
2500-2800 k.cal	14	12,5	21	18,9	35	31,3
3000-3500 k.cal	16	14,1	21	18,9	37	33
4500-5500 k.cal	5	4,5	9	8	14	12,5
Daha fazla	10	8,9	2	1,8	12	10,7
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 23’de basketbolcuların antrenman veya maç günü bir basketbolcunun gereksinimi olan enerji miktarına ilişkin basketbolcuların cevaplarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara 2000-2400 k.cal diyen bayan basketbolcu sayısı 5 kişi olup bayanların genel toplamının % 4,5'ini, 2500-2800 k.cal diyenler 14 kişi olup % 12,5'ini, 3000-3500 k.cal diyenler 16 kişi olup % 14,1'ini, 4500-5500 k.cal diyenler 5 kişi olup % 4,5'ini, daha fazla diyenler 10 kişi olup % 8,9'unu oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise 2000-2400 k.cal diyen 9 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 14'ünü, 2500 2800 k.cal diyenler 21 kişi olup % 18,9'unu, 3000 3500 k.cal diyenler 16 kişi olup % 18,9'unu, 4500-5500 k.cal diyenler 9 kişi olup % 8'ini, daha fazla diyenler 2 kişi olup % 1,8'ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda maç aralarında ne içmeleri gerektiğini büyük oranda bildikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmamasına rağmen erkek basketbolcuların daha bilinçli olduğu gözlenmiştir.

Tablo 24: Müsabaka sırasında en fazla enerji gereksinim duyulan spor dalına ilişkin basketbolcu cevaplarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Basketbol	20	17,9	29	25,9	49	43,8
Halter	9	8,0	14	12,5	23	20,5
Güreş	11	9,8	14	12,5	25	22,3
Bisiklet(mukavemet)	10	8,9	5	4,5	15	13,4
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 24'de basketbolcuların cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır. Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara basketbol diyen bayan basketbolcu sayısı 20 kişi olup bayanların genel toplamının % 17,9'unu, halter diyenler 9 kişi olup % 8'ini, güreş diyenler 11 kişi olup % 9,8'ini, bisiklet(mukavemet) diyenler 10 kişi olup % 8,9'unu oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise basketbol diyen 29 kişi olup erkeklerin genel toplamının %25,9'unu, halter diyenler 14 kişi olup % 12,5'ini, güreş diyenler 14 kişi olup % 12,5'ini, bisiklet(mukavemet) diyenler 5 kişi olup % 4,5'ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yaptığı sonucu ortaya çıkmış erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

BASKETBOLCULARI BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ BULGULAR

Tablo 25: Basketbolcuların öğün sayısının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
1 öğün	0	0	0	0	0	0
2 öğün	2	1,8	3	2,7	5	4,5
3 öğün	39	34,8	50	44,6	89	79,5
4 ve üstü	9	8	9	8	18	16,1
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 25'de basketbolcuların öğün sayısının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara 2 öğün diyen bayan basketbolcu sayısı 2 kişi olup bayanların genel toplamının %1,8'ini, 3 öğün diyenler 39 kişi olup % 34,8'ini, 4 ve üstü diyenler 9 kişi olup % 8'ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise 2 öğün diyen 3 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 2,7'sini, 3 öğün diyenler 50 kişi olup % 44,6'unu, 4 ve üstü diyenler 9 kişi olup %8'ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda maç aralarında ne içmeleri gerektiğini büyük oranda bildikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmamasına rağmen erkek basketbolcuların daha bilinçli olduğu gözlenmiştir.

Tablo 26: Basketbolcuların öğün atlayıp atlamadıklarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Evet	9	8	12	10,7	21	18,8
Bazen	35	31,3	46	41,1	81	72,3
Hayır	6	5,4	4	3,6	10	8,9
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 26'da basketbolcuların öğün atlayıp atlamadıklarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara evet diyen bayan basketbolcu sayısı 9 kişi olup bayanların genel toplamının % 8'ini, hayır diyenler 6 kişi olup % 5,4'ünü, bazen diyenler 35 kişi olup % 31,3'ünü oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise evet diyen 12 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 10,7'sini, hayır diyenler 4 kişi olup % 3,6'sını, bazen diyenler 46 kişi olup % 41,1'ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda bazen öğün atladıkları sonucu ortaya çıkmış erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 27: Öğün atlayan basketbolcuların genelde hangi öğünü atladıklarına ilişkin cevapların cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Sabah	25	24,5	27	26,5	52	51
Öğle	14	13,7	19	18,6	33	32,4
Akşam	5	4,9	12	11,8	17	16,7
Toplam	44	43,1	58	56,9	102	100

Tablo. 27'de öğün atlayan basketbolcuların genelde hangi öğünü atladıklarına ilişkin cevapların cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları

cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 44 olup genel toplamın % 43,1'ini oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara sabah diyen bayan basketbolcu sayısı 25 kişi olup bayanların genel toplamının % 24,5'ini, öğle diyenler 14 kişi olup % 13,7'sini, akşam diyenler 5 kişi olup % 4,9'unu oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise sabah diyen 27 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 26,5'ini, öğle diyenler 19 kişi olup % 18,6'sını akşam diyenler 12 kişi olup %11,8'ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde sabah ve öğle öğününün atlandığı sonucu ortaya çıkmış erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 28: Öğün atlayan basketbolcuların öğün atlama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Vakit bulamıyorum	25	24,5	34	33,3	59	57,8
Canım istemiyor	17	16,7	19	18,6	36	35,3
İmkanım yok	2	1,9	5	4,9	7	6,9
Diğer	0	0	0	0	0	0
Toplam	44	43,1	58	56,9	102	100

Tablo. 28'de öğün atlayan basketbolcuların öğün atlama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 44 olup genel toplamın % 43,1'ini oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 58 olup genel toplamın % 56,9'unu oluşturmaktadır.

Sorulara vakit bulamıyorum diyen bayan basketbolcu sayısı 25 kişi olup bayanların genel toplamının % 24,5'ini, canım istemiyor diyenler 17 kişi olup % 16,7'sini, imkanım yok diyenler 2 kişi olup %'1,9'unu oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise vakit bulamıyorum diyen 34 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 33,3'ünü, canım istemiyorum diyenler 19 kişi olup % 18,6'sını, imkanım yok diyenler 5 kişi olup % 4,9'unu oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda genelde vakit bulamadıkları sonucu ortaya çıkmış, erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 29: Basketbolcuların genelde sabah kahvaltısı yapıp yapmadıklarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Evet	15	13,4	21	18,8	36	32,1
Bazen	25	22,3	32	28,6	57	50,9
Hayır	10	8,9	9	8,0	19	17
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 29'da basketbolcuların genelde sabah kahvaltısı yapıp yapmadıklarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara evet diyen bayan basketbolcu sayısı 15 kişi olup bayanların genel toplamının % 13,4'ünü, bazen diyenler 25 kişi olup % 22,3'ünü, hayır diyenler 10 kişi olup % 8,9'unu oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise evet diyen 21 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 18,8'ini, bazen diyenler 32 kişi olup % 32'si, hayır diyenler 9 kişi olup %8'i oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda düzenli sabah kahvaltısı yapmadıkları sonucu ortaya çıkmış, erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 30: Sabah kahvaltısı yapmayan basketbolcuların kahvaltı yapmama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Geç kalıyorum	11	9,8	13	11,6	24	21,4
Sabah geç kalkıyorum	18	16,1	25	22,3	43	38,4
Canım istemiyor	19	17,0	21	18,8	40	35,7
Evde hazırlayan yok	2	1,8	3	2,7	5	4,5
Diğer	0	0	0	0	0	0
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 30'da sabah kahvaltısı yapmayan basketbolcuların kahvaltı yapmama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara geç kalıyorum diyen bayan basketbolcu sayısı 11 kişi olup bayanların genel toplamının % 9,8'ini, sabah geç kalkıyorum diyenler 18 kişi olup % 16,1'ini, canım istemiyor diyenler 19 kişi olup % 17'sini, evde hazırlayan yok diyenler 2 kişi olup % 1,8'ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise geç kalıyorum diyen 13 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 11,6'sını, sabah geç kalkıyorum diyenler 25 kişi olup % 22,3'ünü, canım istemiyor diyenler 21 kişi olup % 18,8'ini, evde hazırlayan yok diyenler 3 kişi olup % 2,7'sini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda kahvaltı yapmama nedenlerinin başında geç kalkmak ve kahvaltı alışkanlığının olmaması sonucu ortaya çıkmıştır. Erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 31: Basketbolcuların genelde öğle yemeğini ne şekilde yediklerinin cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Okulda yemek yerim	17	15,2	22	19,6	39	34,8
Lokantada yerim	7	6,3	11	9,8	18	16,1
Pasta bisküvi yerim	5	4,5	8	7,1	13	11,6
Hamburger, tost yerim	13	11,6	14	12,5	27	24,1
Diğer	8	7,1	7	6,3	15	13,4
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 31’de basketbolcuların genelde öğle yemeğini ne şekilde yediklerinin cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’ünü oluşturmaktadır.

Sorulara okulda yemek yerim diyen bayan basketbolcu sayısı 17 kişi olup bayanların genel toplamının % 15,2’sini, lokantada yerim diyenler 7 kişi olup % 6,3’ünü, pasta,bisküvi yerim diyenler 5 kişi olup % 4,5’ini, hamburger,tost yerim diyenler 13 kişi olup % 11,6’sını,diğer diyenler 8 kişi olup % 7,1’ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise okulda yemek yerim diyen 22 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 19,6’sını, lokantada yerim diyenler 11 kişi olup % 9,8’ini, pasta,bisküvi yerim diyenler 8 kişi olup % 7,1’ini, hamburger,tost yerim diyenler 14 kişi olup % 12,5’ini, diğer diyenler 7 kişi olup % 6,3;ünü oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda öğle yemeklerini genelde okulda veya hazır yiyecek türü olan hamburger ,tost yedikleri sonucu ortaya çıkmış erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 32: Basketbolcuların öğün dışı beslenme alışkanlıklarının olup olmadığının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Evet	41	36,6	55	49,1	96	85,7
Hayır	9	8	7	6,3	16	14,3
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 32’de basketbolcuların cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’ünü oluşturmaktadır.

Sorulara evet diyen bayan basketbolcu sayısı 41 kişi olup bayanların genel toplamının % 36,6’sını, hayır diyenler 9 kişi olup % 8’ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise evet diyen 55 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 49,1’ini, hayır diyenler 7 kişi olup % 6,3’ünü oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda sporcuların bir çoğunun öğün dışı beslendikleri sonucu ortaya çıkmış, erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 33: Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan basketbolcuların öğün dışı en fazla tükettikleri yiyeceklerin cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Şeker	6	5,4	5	4,5	11	9,8
Tatlılar	9	8	13	11,6	22	19,6
Çikolata	12	10,7	18	16,1	30	26,8
Kek pasta	8	7,1	11	9,8	19	17
Kuruyemiş	3	2,7	6	5,4	9	8
Meyve	9	8	7	6,3	16	14,3
Diğer	3	2,7	2	1,8	5	4,5
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 33'de öğün dışı beslenme alışkanlığı olan basketbolcuların cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara şeker diyen bayan basketbolcu sayısı 6 kişi olup bayanların genel toplamının % 5,4'ünü, tatlılar diyenler 9 kişi olup % 8'ini, çikolata diyenler 12 kişi olup % 10,7'sini, kek pasta diyenler 8 kişi olup % 7,1'ini, kuru yemiş diyenler 3 kişi olup % 2,7'sini, meyve diyenler 9 kişi olup % 8'ini, diğer diyenler % 2,7'sini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise şeker diyen 5 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 4,5'ini, tatlılar diyenler 13 kişi olup % 11,6'sını, çikolata diyenler 18 kişi olup % 16,1'ini, kek, pasta diyenler 11 kişi olup % 9,8'ini, meyve diyenler 7 kişi olup % 6,3'ünü, diğer diyenler 2 kişi olup % 1,8'ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda tatlı, çikolata, kek, pasta ve meyve tercih ettikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 34: Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan basketbolcuların öğün dışı en fazla tükettikleri içeceklerin cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Ayran	5	4,5	9	8	14	12,5
Kolalı içecekler	24	21,4	33	29,5	57	50,9
Meyve suyu	9	8	10	8,9	19	17
Çay, kahve	8	7,1	7	6,3	15	13,4
Diğer	4	3,6	3	2,7	7	6,3
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 34'de basketbolcuların cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara ayran diyen bayan basketbolcu sayısı 5 kişi olup bayanların genel toplamının % 4,5'ini, kolalı içecekler diyenler 24 kişi olup % 21,4'ünü, meyve suyu diyenler 9 kişi olup % 8'ini, çay , kahve diyenler 8 kişi olup 7,1'ini, diğer diyenler 4 kişi olup % 3,6'sını oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise ayran diyen 9 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 8'ini, kolalı içecekler diyenler 33 kişi olup % 29,5'ini, meyve suyu diyenler 10 kişi olup %8,9'unu, çay, kahve diyenler 7 kişi olup % 6,3'ünü ,diğer diyenler 3 kişi olup% 2,7'sini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda genellikle kolalı içecekler içtikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 35: Basketbolcuların antrenman veya maçtan hemen önce enerji arttırmak amacı ile bir besin alıp almama durumunun cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Evet	34	30,6	43	38,7	77	69,4
Hayır	16	14,4	18	16,2	34	30,6
Toplam	50	45	61	45	111	100

Tablo. 35'de basketbolcuların antrenman veya maçtan hemen önce enerji arttırmak amacı ile bir besin alıp almama durumunun cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara evet diyen bayan basketbolcu sayısı 34 kişi olup bayanların genel toplamının % 30,6'sını, hayır diyenler 16 kişi olup % 14,4'ünü oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise evet diyen 43 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 38,7'sini, hayır diyenler 18 kişi olup % 16,2'sini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda enerji arttırmak amacı ile besin alanların sayısı almayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 36: Antrenman veya maçtan hemen önce enerji arttırmak amacı ile besin maddesi alan basketbolcuların aldıkları besin maddelerinin cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Vitamin hapı	11	14,3	13	16,9	24	31,2
Bal, tereyağı, şeker	3	3,9	5	6,5	8	10,4
Kafeinli içecekler	6	7,8	8	10,4	14	18,2
Meyve suyu	8	10,4	7	9,1	15	19,1
Ticari sporcu içeceği	6	7,8	10	13	16	20,8
Toplam	34	44,2	43	55,8	77	100

Tablo. 36'da antrenman veya maçtan hemen önce enerji arttırmak amacı ile besin maddesi alan basketbolcuların cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 34 olup genel toplamın % 44,2'sini oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 43 olup genel toplamın % 55,8'ini oluşturmaktadır.

Sorulara vitamin hapı diyen bayan basketbolcu sayısı 11 kişi olup bayanların genel toplamının % 14,3'ünü, bal, tereyağı, şeker diyenler 3 kişi olup % 3,9'unu, kafeinli içecekler diyenler 6 kişi olup % 7,8'ini, meyve suyu diyenler 8 kişi olup %10,4'ünü, ticari sporcu içeceği diyenler 6 kişi olup %7,8'ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise vitamin hapı diyen 13 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 16,9'unu, bal,tereyağı,şeker diyenler 5 kişi olup % 6,5'ini, kafeinli içecekler diyenler 8 kişi olup % 10,4'ünü, meyve suyu diyenler 7 kişi olup % 9,1'ini,ticari sporcu içeceği diyenler 10 kişi olup % 13'ü oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda vitamin hapı ve ticari sporcu içeceği içtikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 37: Antrenman ve ma anında veya devre aralarında basketbolcuların beslenmelerinde yaptıkları uygulamaların cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Normal yemek yerim	0	0	0	0	0	0
Meyve yerim	13	11,6	15	13,4	28	25
Tatlı yerim	2	1,8	3	2,7	5	4,5
Su içerim	21	18,8	30	26,8	51	45,5
Meyve suyu içerim	12	10,7	14	12,5	26	23,2
ay içerim	2	1,8	0	0	2	1,8
Diğer	0	0	0	0	0	0
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 37’de antrenman ve ma anında veya devre aralarında basketbolcuların beslenmelerinde yaptıkları uygulamaların cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6’sını oluşturmaktadır. Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4’ünü oluşturmaktadır.

Sorulara meyve yerim diyen bayan basketbolcu sayısı 13 kişi olup bayanların genel toplamının % 11,6’sını, tatlı yerim diyenler 2 kişi olup % 1,8’ini, su içerim diyenler 21 kişi olup % 18,8’ini meyve suyu içerim diyenler 12 kişi olup % 10,7’sini, çay içerim diyenler 2 kişi olup % 1,8’ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise meyve yerim diyen 15 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 13,4’ünü, tatlı yerim diyenler 3 kişi olup % 2,7’sini, su içerim diyenler 30 kişi olup % 26,8’ini, meyve suyu içerim diyenler 14 kişi olup % 12,5’ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda genelde su içtikleri sonucu ortaya çıkmış; basketbolcuların cevapları arasında bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 38: Vitamin haplarının performansı arttırdığına inanıp inanmadıklarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Evet	37	33	51	45,5	88	78,6
Hayır	13	11,6	11	9,8	24	21,4
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 38'de vitamin haplarının performansı arttırdığına inanıp inanmadıklarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara evet diyen bayan basketbolcu sayısı 37 kişi olup bayanların genel toplamının % 33'ünü, hayır diyenler 13 kişi olup % 11,6'sını oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise evet diyen 51 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 45,5'ini, hayır diyenler 11 kişi olup % 9,8'ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda çoğunluğun vitamin hapi kullandığı sonucu ortaya çıkmış, erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 39: Vitamin haplarının performansı arttırdığına inanan basketbolcuların vitamin hapi alıp almama durumlarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Evet	15	17	18	20,5	33	37,5
Bazen	20	22,7	33	37,5	53	60,2
Hayır	2	2,3	0	0	2	2,5
Toplam	37	42	51	58	88	100

Tablo. 39'da vitamin haplarının performansı arttırdığına inanan basketbolcuların vitamin hapi alıp almama durumlarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 37 kişi olup genel toplamın % 42'sini oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 51 olup genel toplamın % 58'ini oluşturmaktadır.

Sorulara evet diyen bayan basketbolcu sayısı 15 kişi olup bayanların genel toplamının % 17'sini, bazen diyenler 20 kişi olup % 22,7'sini, hayır diyenler 2 kişi olup % 2,3'ünü oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise evet diyen 18 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 20,5'ini, bazen diyenler 33 kişi olup % 37,5'ini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri vitamin hâpı aldığı sonucu ortaya çıkmış, erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 40: Vitamin hâpı alan basketbolcuların kullandıkları vitamin hâplarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Supradyn	11	12,8	15	17,4	26	30,2
Calcium-C	10	11,6	16	18,6	26	30,2
Redbull	8	9,3	12	14	20	23,3
Diğer	6	7	8	9,3	14	16,3
Toplam	35	40,7	51	59,3	86	100

Tablo. 40'da vitamin hâpı alan basketbolcuların kullandıkları vitamin hâplarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 35 olup genel toplamın % 40,7'sini oluşturmaktadır. Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 51 olup genel toplamın % 59,3'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara supradyn diyen bayan basketbolcu sayısı 11 kişi olup bayanların genel toplamının % 12,8'ini, calcium diyenler 10 kişi olup % 11,6'sını, redbull diyenler 8 kişi olup % 9,3'ünü, diğer diyenler 6 kişi olup % 7'sini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise supradyn diyen 15 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 17,4'ünü, calcium diyenler 16 kişi olup % 18,6'sını, redbull diyenler 12 kişi olup % 14'ünü, diğer diyenler 8 kişi olup 9,3'ünü oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 41: Vitamin hapi kullananların kullanma zamanlarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Maçlardan önce	11	12,5	15	17	26	29,5
Sürekli olarak	9	10,2	13	14,8	22	25
Sezon içerisinde	17	19,3	23	26,2	40	45,5
Diğer	0	0	0	0	0	0
Toplam	37	42	51	58	88	100

Tablo. 41’de vitamin hapi kullananlarının kullanma zamanlarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 37 kişi olup genel toplamın % 42’sini oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 58 kişi olup genel toplamın % 58’ini oluşturmaktadır.

Sorulara maçlardan önce diyen bayan basketbolcu sayısı 11 kişi olup bayanların genel toplamının % 12,5’ini, sürekli olarak diyenler 9 kişi olup % 10,2’sini, sezon içerisinde diyenler 17 kişi olup % 19,3’ünü oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise maçlardan önce diyen 15 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 17’sini, sürekli olarak diyenler 13 kişi olup % 14,8’ini, sezon içerisinde diyenler 23 kişi olup % 26,2’sini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 42: Basketbolcuların maç kampında bulduklarında beslenmelerinde kimlerin sorumlu olduğu konusundaki cevapların cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Yönetici	0	0	0	0	0	0
Antrenör	39	34,8	45	40,2	84	75
Beslenme uzmanı	0	0	0	0	0	0
Takım doktoru	0	0	0	0	0	0
Bilmiyorum	11	9,8	17	15,2	28	25
Diğer	0	0	0	0	0	0
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 42'de basketbolcuların cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara antrenör diyen bayan basketbolcu sayısı 39 kişi olup bayanların genel toplamının % 34,8'ini, bilmiyorum diyenler 11 kişi olup % 9,8ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise antrenör diyen 45 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 40,2'sini, bilmiyorum diyenler 17 kişi olup % 15,2'sini oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda maç kampında beslenmelerinde antrenörlerin sorumlu olduğu sonucu ortaya çıkmış erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Tablo 43: Maç kamplarında basketbolcuların beslenmelerini yeterli bulup bulmadıklarının cinsiyete göre dağılımı

Sorulara verilen cevaplar	BAYAN		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Evet	45	40,2	56	50	101	90,2
Hayır	5	4,5	6	5,4	11	9,8
Toplam	50	44,6	62	55,4	112	100

Tablo. 43'de basketbolcuların maç kamplarında beslenmelerini yeterli bulup bulmadıklarının cinsiyete göre dağılımları açıklanmıştır. Buna göre; soruları cevaplayan toplam bayan basketbolcu sayısı 50 olup genel toplamın % 44,6'sını oluşturmaktadır.

Soruları cevaplayan toplam erkek basketbolcu sayısı 62 olup genel toplamın % 55,4'ünü oluşturmaktadır.

Sorulara evet diyen bayan basketbolcu sayısı 45 kişi olup bayanların genel toplamının % 40,2'sini, hayır diyenler 5 kişi olup % 4,5'ini oluşturmaktadır.

Erkek basketbolcularda ise evet diyen 56 kişi olup erkeklerin genel toplamının % 50'sini, hayır diyenler 6 kişi olup % 5,4'ünü oluşturmaktadır.

Bu durumda denekler verdikleri cevaplarda beslenmelerini yeterli buldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Erkek ve bayan basketbolcular arasında cevaplarda bir fark oluşmadığı gözlenmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamıza 50 bayan, 62 erkek basketbolcu olmak üzere toplam 112 denekten oluşmuştur. Deneklerden bayan sporcuların yaşlarının ortalaması 21, lisanslı basketbol oynama süreleri ortalamaları 6,5 yıldır. Erkek sporcuların yaşlarının ortalamaları 21,7 olup lisanslı basketbol oynama süreleri ortalamaları 8,7 olarak bulunmuştur.

Denek grubuna yöneltilen 1-7'nci sorular basketbolcuların fiziksel ve kişisel özelliklerini belirlemek amacı ile sorulmuştur. Elde edilen sonuçlar tablo 9-10' da gösterilmiştir.

Denek grubuna yöneltilen 8-21'inci sorular basketbolcuların beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin belirlenmesine yöneliktir. Alınan cevapların cinsiyete göre değişiklik gösterdiği görülmüştür.

Tablolarda görüldüğü gibi yöneltilen sorulara daha olumlu cevaplar erkeklerden alınmıştır. Buna göre erkekler bayan basketbolculara göre daha bilgili oldukları görülmüştür.

Yücecağ, Kasap Ersoy, Kerim, Saydar 1455 sporcu üzerinde yaptıkları bir araştırmada sporcuların sosyal ekonomik durumları, beslenme bilgi ve alışkanlıklarını incelemişlerdir. Araştırma sonunda sporcuların beslenme sorunlarının olduğu ortaya çıkmıştır. Buda beslenme ile ilgili bilgilerin yetersizliği sonucunu karşımıza getirmektedir. Yeterli ve düzenli beslenmemeleri, ekonomik seviyelerinin düşüklüğü, yalnız yaşayan sporcuların sorunları önemli problemler olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulguları ile bizim elde ettiğimiz sonuçlar paralellik göstermektedir.

Denek grubuna yöneltilen 22-40'ıncı sorularda ise basketbolcuların beslenme alışkanlıklarının ve bu konuda yaptıkları uygulamaların tespitine yönelik cevaplar aranmıştır.

Tablolarda görüldüğü gibi yöneltilen sorulara verilen cevaplarda belirgin bir fark görülmemiştir. Bazı sorularda erkek ve bayan deneklerin cevaplarında farklılıklar görülse de verilen cevapların birbirine çok yakın olduğu görülmüştür.

Stell, 1968 Meksika Olimpiyatlarında Avustralya'yı temsil eden, yaşları 18-40 arasında değişen 66 erkek sporcu ile yaşları 14-28 arasında değişen 14 bayan sporcunun beslenme alışkanlıkları günlük enerji ve besin öğeleri tüketimleri ile ek vitamin, mineral tableti kullanımlarını incelemiş, araştırma sonucunda, çoğunun yeterli diyet enerjisi almadığını psikolojik olarak vitamin, mineral tableti alınmaya ve fazla miktarda et tüketmeye eğilimleri olduğunu gözlemiş ve sporcular beslenme eğitimi verilmesini önermiştir(Mollaoğlu,1992).

Yine bu araştırmada üniversite düzeyindeki basketbolcular üzerinde yapılan anket sonucunda deneklerin beslenme bilgilerini okuldaki derslerden ve antrenörlerinden aldıkları sonucu ortaya çıkmıştır.

Ersoy bir grup sporcu üzerinde yaptığı araştırmada; beslenme alışkanlıkları yönünden sporcuların % 30'unun konsantre besin aldığı % 25'inin tuz tabletleri kullandığı ve % 25'ininde vücut yağ oranlarını bildikleri saptandı. Sporcular beslenme bilgilerini okuyarak araştırarak değil çoğunlukla beslenme bilgi düzeyleri tartışmalı eski sporcu veya antrenörlerinden almaktadırlar. Bu bilgi eksikliği sporcularımızın neden uzun lig maratonu boyunca performanslarında çok değişkenlikler gösterdiği bir ölçüde açıklayabiliriz (Ersoy,1995).

Bu gün bayanların bazı spor dallarında olmayışlarının ve derecelerinin daha düşük olması; anatomik, fizyolojik, morfolojik farklılıklardan ileri gelmektedir. Belki de bayanlarla erkekler arasındaki derece farkı devam edecektir ama, yakın bir gelecekte dal farkı çok azalacak hatta bazı kural değişiklikleriyle ortadan kalkacaktır (Hazar,1991). Araştırmamızda elde ettiğimiz bulgular Hazar'ın araştırmasındaki bulgularla aynı paraleldedir.

Spor da başar ının hem s urrekli ve en uest seviyede olmaları hem de doping veya diğer zararlı maddelerden uzak kalmaları için sporcular ın beslenme bilgi d uzeylerinin y ukseltilmesi gerektiği d ũş uncesindeyiz.

Basketbolcular ın beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları saptanmıştır. Bu konuda yeterli ve ciddi bir alışma yapılmadığı anket sonucunda ortaya ıkırmıştır.

Sonuç olarak; universite takımlarında basketbol oynayan sporcular ın beslenme bilgileri yetersiz bulunmuştur. Sporcular bu bilgilerini artırmak için kendileri bir aba i erisinde değildir. Sporcular konsantre besin ve tabletlerini belki de bilmediğimiz bazı diğer maddeleri performans arttırmak amacıyla, sağlıklı personeline danışmadan kullanmaktadırlar.

Aynı zaman da bu araştırma basketbolcular ın beslenme konusuna daha fazla onem vermeleri gerektiğini ortaya ıkarmıştır.

ALTINCI BÖLÜM

ÖNERİLER

1. Sporcular beslenmenin lisans düzeyinde eğitimini almalarına rağmen, sporcu beslenmesine bilinçli olarak yaklaşmadıkları saptanmıştır. Sporcuların bu bilgilerini arttırmak için kendilerinin de bir çaba içerisinde olmaları gerektiği kanaatindeyiz.
2. Basketbolcuların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını daha küçük yaşlarda aileleri tarafından kazandırılması gerektiği inancındayız.
3. Sporcuların, performanslarını büyük ölçüde etkileyen beslenmenin önemini, uzman kişiler tarafından sporculara anlatılmasının gerekli olduğu inancındayız.
4. Basketbolün gelişmesi için, altyapı, malzeme ve çalışma programlarının yanı sıra yeterli ve dengeli beslenmenin, önemli olduğu inancındayız.
5. Benzer araştırmaların kulüp yöneticileri ve antrenörler tarafından incelenip yararlanmalarının spor camiasına önemli bir katkı sağlayacağı inancındayız.
6. Bu tür çalışmaların daha fazla denek grubu ile çalışılması konu hakkında derinlemesine bilimsel bilgiler ortaya koyabileceği kanaatindeyiz.

KAYNAKLAR**ALPAY, B.**

1997 Beslenmede Makro Minerallerin Önemi, Niğde: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Semineri.

AKSOY, M.

1994 Beslenme Biyokimyası Ders Notları, Ankara:Hacettepe Üniversitesi Sağlık ve Teknolojisi Y.O. Beslenme ve Diyetik Bölümü.

BAYSAL, A.

1993 Genel Beslenme, Ankara:. Hatiboğlu Yay. 8.Basım.

ERSOY,G.

1991 Sporcu Beslenmesi, Ankara: Eğitim Yayınları.

ERSOY,G.

1995 Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme, Ankara: Damla Matbaacılık.

ERSOY,G.

1998 Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme ile İlgili Temel İlkeler, Ankara: Damla Matbaacılık Reklam ve Yay. Tic. Ltd. Şti.

ERTUĞRUL, T.veO. NEYZİ.

1989 Pediatri, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi Cilt 1,

GÜNEŞ, Z.

1998 Spor ve Beslenme, Ankara: Bağırğan Yayınevi.

Hazar,M.

1991 Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Ankara: Cilt 7, Sayı 1.

KONOPKA, P.

1985 Spor Beslenme Randımanı, İstanbul: Sandoz Kültür Yayınları.

MOLLAOĞLU, H.

1992 Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları, Ankara: Yüksek Lisans Tezi.

PAKER, S.

1998 Sporda Beslenme, Ankara: Onay Ajans, 4.Basım,

PAKER, S

1994 Voleybol Sporunda Enerji Gereksinimleri, Ankara: Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi ,Sayı:1.

POLAT, N.

1999 Makro ve Mikromineralerin Basketbolcu Beslenmesine Etkisi, Niğde: Yayınlanmamış Bitirme Tezi.

SPORCU BESLENMESİ.

1995 Monaco Konsensusu, Fransa: Monaco.

ÜSTDAL, M.,A. KÖKER.

1992 Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi, Kayseri: Can Ofset Matbaacılık.

YANAR, S.

1996 Ders Notları, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu.

YÜCESAN, S.

1994 Sporcuların Beslenme Sağlık ve Başarı Durumları Üzerine Bir Araştırma ,İstanbul: S.H.D.,C.19, Sayı:3.

EK-1
ANKET FORMU

A-SPORCUNUN

- 1-Üniversitenin Adı:.....
 2-Yaşı :.....
 3-Boy :.....
 4-Ağırlığı :.....
 5-Cinsiyet
 A-Erkek
 B-Bayan
 6-Eğitim Durumunuz
 A-Birinci Sınıf
 B-İkinci Sınıf
 3-Üçüncü Sınıf
 4-Dördüncü Sınıf
 7-Kaç yıldır lisanslı olarak basketbol oynuyorsunuz?
 Amatör olarak yıl

B- BESLENME BİLGİ DÜZEYİ

- 8-Beslenmenize dikkat eder misiniz?
 A-Evet
 B-Bazen
 C-Hayır
 9-Yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz?
 A-Evet
 B- Bazen
 C-Hayır
 D-Bilmiyorum
 10-Sporcu beslenmesi konusunda bilginiz var mı?
 A-Evet
 B-Hayır
 C-Çok az
 11-Cevabınız olumlu ise bu bilgiyi nereden öğrendiniz?
 A-Antrenöründen
 B-Arkadaşımdan
 C-Eski sporculardan
 D-Okuldaki derslerden
 E-Kitap-gazete- dergilerden
 12-Bu bilgiler ışığında beslenmenizde değişiklikler yaptınız mı?
 A-Evet
 B-Hayır
 C-Bazen
 13-Cevabınız “hayır” ise nedeni?
 A-Gereksinme görmedim
 B-Durumundan memnunum
 C-İmkanım yok
 D-Diğer.....

- 14-Sizce sporda beslenme ile başarı arasındaki ilişki nasıldır?
 A-İlişki yoktur
 B-Çok yakından ilişkilidir
 B-Bilgim yok
- 15-Sizce bir basketbolcunun günde kaç öğün yemek yemesi tercih edilir?
 A-Fazla yememek koşulu ile 1-2 öğün
 B-Normal yemek koşulu ile 3 öğün
 C-Hafif yemek koşulu ile 3 den fazla öğün
- 16-Maçtaki performansın yüksek olması için son yemeği maçtan kaç saat önce yersiniz?
 A-1-2 saat önce
 B-3-4 saat önce
 C-5-6 saat önce
 D-Fark etmez süre önemli değil
- 17-Maçtan önceki son yemekte hangi yemekleri tercih edersiniz?

- 18-Maç arasında aşağıdaki besin maddelerinden hangisini içmeyi tercih edersiniz?
 A-Şekerli meyve suyu
 B-Ayran veya süt
 C-Çay
 D-Diğer.....
- 19-Maçta çıkmadan kaç saat önce su içilmelidir?
 A-4 saat önce
 B-3 saat önce
 C-1,5 saat önce
 D-15 dakika önce
- 20-Antrenman veya maç günü bir basketbolcuya ne kadar enerji(kilokalori olarak)gereksinmesi vardır?
 A-2000-2400 k. Kalori
 B-2500-2800 k. Kalori
 C-3000-3500 k. Kalori
 D-4500-5500 k. Kalori
 E-Daha fazla kalori
- 21-Aşağıdaki spor dallarından hangisinde müsabaka sırasında en fazla enerjiye gereksinme duyulur?
 A-Basketbol
 B-Halter
 C-Güreş
 D-Bisiklet(mukavemet)
- C-BESLENME ALIŞKANLIKLARI**
- 22-Genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz?
 A-1 öğün
 B-2 öğün
 C-3 öğün
 D-4 ve üstü

- 23-Öğün atlar mısınız?
 A-Evet
 B-Bazen
 C-Hayır
- 24-Öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atlarsınız?
 A-Sabah
 B-Öğle
 C-Akşam
- 25-Öğün atlama sebebiniz nedir?
 A-Vakit bulamıyorum
 B-Canım istemiyor
 C-İmkanım yok
 D-Diğer.....
- 26-Genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız?
 A-Evet
 B-Bazen
 C-Hayır
- 27-Sabah kahvaltısı yapmıyorsanız nedeni?
 A-Geç kalıyorum
 B-Sabah geç kalkıyorum
 C-Canım istemiyor
 D-Evde hazırlayan yok
 E-Diğer.....
- 28-Genelde öğle yemeğini ne şekilde yersiniz?
 A-Okulda yemek yerim
 B-Lokantada yemek yerim
 C-Pasta,bisküvi vb. ile geçiştiririm
 D-Hamburger, tost vb. yerim
 E-Diğer
- 29-Öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı?
 A-Evet
 B-Hayır
- 30-Yanıtınız “evet” ise en fazla tükettiğiniz yiyecek adını işaretleyiniz.
 A-Şeker
 B-Tatlılar
 C-Çikolata
 D-Kek-pasta
 E-Kuru yemiş
 F-Meyva
 G-Diğer.....
- 31-Yanıtınız “evet” ise su dışında en fazla tükettiğiniz içecek adını işaretleyiniz.
 A-Ayran B-Kolalı içecekler C-Meyve suyu
 D-Çay-kahve E-Diğer

32-Antrenman veya maçtan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alırmısınız?

- A-Evet
B-Hayır

33-Yanıtınız "evet" ise adımı açıklar mısınız?

.....

34-Antrenman ve maç anında veya devre aralarında beslenmenizde yaptığınız uygulamalar nelerdir?

- A-Normal yemek yerim B-Meyve yerim C-Tatlı yerim
D-Su içerim E-Meyve suyu içerim F-Çay içerim
G-Diğer

35-Vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz?

- A-Evet
B-Hayır

36-Cevabınız "evet" ise vitamin hapi kullanıyor musunuz?

- A-Evet
B-Bazen
C-Hayır

37-Vitamin hapi alıyorsanız hangi vitamin hapi alıyorsunuz?

.....

38-Vitamin hapi genellikle ne zaman alıyorsunuz?

- A-Maçlardan önce
B-Sürekli olarak
C-Sezon içerisinde
D-Diğer.....

39-Maç kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur?

- A-Yönetici D-Takım doktoru
B-Antrenör E-Bilmiyorum
C-Beslenme uzmanı F-Diğer.....

40-Maç kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız?

- A-Evet
B-Hayır

Teşekkür Ederiz