



**T.C
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TAKIM SPORLARI VE SİKLET SPORCULARININ BESLENME BİLGİ
DÜZEYLERİ VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**

TUĞÇE ÇALCALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Şevki KOLUKISA

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

GİRESUN-2021

T.C
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

TAKIM SPORLARI VE SİKLET SPORCULARININ
BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ VE BESLENME
ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

TUĞÇE ÇALCALI

Danışman: Doç. Dr. Şevki KOLUKISA

GİRESUN-2021

ONAY SAYFASI



TEZ BİLDİRİMİ

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

TUĞÇE ÇALCALI

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın tüm aşamalarında her türlü bilimsel desteği sağlayan, bilgi ve tecrübeleriyle beni yönlendiren, akademik hayatta yoluma ışık tutan, kendisini baba yarısı olarak gördüğüm saygı değer hocam Doç. Dr. Şevki KOLUKISA'ya, lisans ve yüksek lisans eğitimimde her zaman bana yol gösteren ve manevi desteklerini esirgemeyen saygı değer hocalarım Dr. Öğrt. Üyesi Beytullah DÖNMEZ ve Doç. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ'e, lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince çok kıymetliengin bilgileri ve tecrübeleriyle bana katkıda bulunan ve beni cesaretlendiren sayın Prof. Dr. Birol ERTUĞRAL'a, tez çalışmamın ortaya çıkması sürecinde sorularımı cevapsız bırakmayan ve her türlü konuda yardımlarını esirgemeyen saygı değer hocam Dr. Öğr. Gör. Necati GÜRSES'e, yüksek lisans eğitimim boyunca mükemmel çalışma ortamı ve manevi destek sağlayan Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyesi ve elemanlarına, tezimin amacına ulaşmasında bana yardım eden kıymetli sporculara,

Hayatımın her anında beni destekleyen ve her türlü fedakarlıkta bulunan biricik aileme,

Minnetle teşekkür ederim...

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	ii
TEZ BİLDİRİMİ.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT.....	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Beslenme.....	7
2.1.1. Besin	8
2.1.2. Besin Öğeleri	8
2.1.3. Karbonhidratlar	9
2.1.4. Proteinler	10
2.1.5. Yağlar.....	11
2.1.6. Vitamin ve Mineraller.....	11
2.1.7. Su	12
2.2. Enerji sistemleri	12
2.2.1. Aerobik sistem	13
2.2.2. Anaerobik sistem	13
2.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme	13
2.3.1. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme.....	14
2.3.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları.....	15
2.4. Sporcu Beslenmesinin Önemi.....	15
2.4.1. Sporcu Beslenmesinde Amaç	17
2.4.2. Sporcular İçin Temel Beslenme İlkeleri	17
2.5. Müsabaka/Antrenman Öncesi, Sırası ve Sonrası Beslenme	18

2.5.1. Müsabaka Öncesi Beslenme	19
2.5.2. Müsabaka Sırası Beslenme	19
2.5.3. Müsabaka Sonrası Beslenme	20
2.6. Spor	21
2.6.1. Sporcu	22
2.7. Takım Sporları	23
2.7.1. Basketbol	24
2.7.2. Futbol	24
2.7.3. Voleybol.....	24
2.7.4. Hentbol.....	24
2.8. Siklet Sporları	26
2.8.1. Güreş.....	26
2.8.2. Judo.....	26
2.8.3. Taekwondo.....	26
2.8.4. Boks	26
2.8.5. Karate.....	27
2.8.6. Halter	27
3.GEREÇ VE YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırmanın Konusu.....	28
3.2. Araştırmanın Evreni.....	28
3.3. Araştırmanın Metodu.....	28
3.4. Veri Toplama Süreci.....	29
3.5. Verilerin Analizi	29
4. BULGULAR.....	30
5. TARTIŞMA	49
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
7. KAYNAKLAR	60
EKLER.....	70
EK 1. Anket Formu	70
ÖZGEÇMİŞ	72

TABLolar DİZİNİ

S.

Tablo 1. Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler tablosu	30
Tablo 2. Katılımcılara ait spor yılı, yaş, boy ve kilo dağılımı analizi.....	31
Tablo 3. Katılımcılara ait branş ile spor yılı ve kilo dağılımı analizi	31
Tablo 4. Katılımcıların meslek durumları analizi	31
Tablo 5. Yaşadıkları kişiler dağılımı yüzde oranları analizi	32
Tablo 6. Gelir düzeyleri dağılımı yüzde oranları analizi	33
Tablo 7. Beslenme ile ilgili bilgiye sahip olup olmaması analizi	33
Tablo 8. Beslenme ile ilgili bilgiyi öğrendiği yer analizi.....	34
Tablo 9. Beslenme alışkanlıklarında değişiklik yapma analizi	35
Tablo 10. Beslenme alışkanlıklarında değişiklik yapmama analizi	36
Tablo 11. Beslenmenin sportif performansa etkisi analizi.....	36
Tablo 12. Tüketilen öğün sayısı analizi	37
Tablo 13. Düzenli Sabah Kahvaltısı Analizi.....	38
Tablo 14. Akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlığı analizi.....	38
Tablo 15. Gün içinde öğün atlayıp atlamaması analizi	39
Tablo 16. Yemek yeme hızı analizi.....	40
Tablo 17. Tüketilen su miktarı analizi	40
Tablo 18. Antrenman-müşabaka öncesinde tüketilen besin türü analizi.....	41
Tablo 19. Antrenman-müşabaka sonrasında tüketilen besin türü analizi	42
Tablo 20. Maç öncesinde son yemeğin kaç saat önce yenildiği analizi.....	42
Tablo 21. Karbonhidrat alımı analizi	43
Tablo 22. Antrenman/ müşabaka süresinde sıvı alımı analizi.....	44
Tablo 23. Evde pişirilen yemek analizi.....	45
Tablo 24. Yeterli beslenme analizi.....	45
Tablo 25. Beslenmeye karşı özel ilgi ve özen analizi	46
Tablo 26. Sigara ve alkol kullanım analizi.....	47
Tablo 27. Normal beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler kullanımı analizi	48

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Kcal	Kilo Kalori
Gr	Gram
Kg	Kilogram
Cm	Santimetre
N	Denek Sayısı
SS	Standart Sapma
Lt	Litre
Ml	Mililitre
%	Yüzde

ÖZET

TAKIM SPORLARI VE SIKLET SPORCULARININ BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Amaç: Bu çalışmanın amacı takım sporları ve siklet sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir.

Gereç ve yöntem: Araştırma grubunu 2020-2021 yılı içerisinde Türkiye evreninde takım sporları ve siklet sporlarında kulüplerde lisanslı sporcu olan, 18-32 yaş grubu 81 kadın, 129 erkek toplam 210 aktif sporcu oluşturmuştur. Bu çalışmada, kişisel bilgiler, sağlık durumu, beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları olmak üzere toplam dört bölümden oluşan anket yöntemi kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin frekans ve yüzde bilgileri, sürekli değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Ayrıca spor yapma yılı ve kilo değişkenleri için normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. İncelenen değişkenlerin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Değişkenler normal dağılıma sahip olmadığından dolayı, düzey sayısı iki olan değişkenlerin analizinde Mann-Whitney-U testi kullanılmıştır. Branş değişkeni ile anket çalışmasında yer alan diğer tüm kategorik değişkenler arasındaki ilişki ise ki-kare analizi ile incelenmiştir. Çalışmada kullanılan tüm analizler IBM-SPSS-21 programında yapılmıştır.

Bulgular: Araştırmada deneklerden elde edilen verilere beslenme ile ilgili bilgileri nereden edindiniz sorusuna, sporcuların branşa yönelik verdikleri cevapların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,034^* < \alpha=0.05$).

Takım sporları branşında ve siklet sporcularında beslenme bilgisi edinme oranı %40,95 okuldan alınan eğitimle elde edildiği tespit edilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda günlük ortalama kaç litre su tüketirsiniz sorusuna sporcuların branşa yönelik verdikleri cevapların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

bulunmuştur ($p=0,015 < \alpha=0.05$). Her iki grupta su tüketimi oranı %53,33'ü ile 1.5-2 litre olarak tespit edilmiştir.

Yapılan ki-kare analizi sonucunda sigara ve alkol kullanıyor musunuz sorusuna, sporcuların branşa yönelik verdikleri cevapların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,050 < \alpha=0.05$). Sporcuların %62,86 oranında alkol ve sigara kullandığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Araştırmada sporculardan elde edilen verilere göre takım sporları ve siklet sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları incelendiğinde iki grubun beslenme bilgi düzeyleri ve besin alımı konusunda büyük oranda yeterli bilgiye sahip oldukları, ancak beslenme alışkanlıklarının sportif performans ve sporcu sağlığı açısından yeterli olmadığı ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Spor, Takım sporları, Siklet sporları, Alışkanlık

ABSTRACT

EXAMINATION OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE LEVELS AND EATING HABITS OF TEAM SPORTS AND WEIGHT ATHLETES

Objective: The aim of this study is to analyze the nutritional knowledge levels and eating habits of team sports and weight athletes.

Materials and methods: The study group consisted of a total of 210 active athletes, 81 females and 129 males, aged 18-32, who are licensed athletes in clubs in team sports and weight sports in the Turkey in 2020-2021. In this study, a questionnaire method consisting of four parts, including personal information, health status, nutritional knowledge level and eating habits, was used. Frequency and percentage information of categorical variables, mean and standard deviation values of continuous variables were presented. In addition, the normality assumptions for the years passed with sports and weight variables were examined by the Kolmogorov-Smirnov test. It has been found that the variables analyzed do not have a normal distribution. Accordingly, the Mann-Whitney-U test was used in the analysis of variables with a level number of two. The relationship between the branch variable and all other categorical variables in the survey study was examined by Chi-square analysis. All analyses used in the study were conducted in the IBM-SPSS-21 program.

Results: According to the data obtained from the subjects in the study, a statistically significant relationship was found between the answers given by the athletes for the branch to the question "what is the source of your nutritional knowledge?" ($P = 0.034 * < \alpha = 0.05$).

It was found that 40.95% of team sports and weight athletes received nutritional knowledge in line with the education they got.

As a result of the analysis, a statistically significant relationship was found between the responses of athletes related to the branch regarding the question of "How many liters of

water you consume daily on average?" ($p=0.015 < \alpha=0.05$). Water consumption rate in both groups was determined as 53.33% corresponding to 1.5-2 liters.

As a result of the chi-square analysis, a statistically significant relationship was found between the responses of athletes related to the branches regarding the question of whether they smoke and drink alcohol ($p=0.050 < \alpha=0.05$). It was found that 62,86% of athletes smoke and consumed alcohol.

Conclusion: When the nutritional knowledge and nutritional habits of team sports and weight athletes were examined according to the data obtained from the athletes in the study, it was found that the two groups had sufficient knowledge about their nutritional knowledge and food intake. However, their eating habits were poor in terms of athletic performance and athlete health.

Keywords: Nutrition, Sports, Team Sports, Weight Sports, Habit

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Spora olan ilginin artmasıyla birlikte sporcu beslenmesi de gün geçtikçe daha fazla konuşulan ve üzerinde araştırmalar yapılan bir konu ve alan haline gelmektedir. Dengeli, düzenli ve doğru beslenme, sporcu için birçok yönden önem taşımaktadır (Ersoy, 1991). Günümüzde ülkeler, spor alanında bilimsel açıdan gelişebilmek, üstün performansa sahip sporcular yetiştirmek ve sporda en iyi başarıyı elde etmek için birbirleri ile yarış halindedirler. Sporcunun en yüksek düzeyde performansa ulaşmasında etkili olan birçok faktör bulunmaktadır ve bu faktörlerden birisi de beslenmedir. Beslenme sporcunun bu amaca ulaşmasında önemli konulardan birisidir (Öztürk, 2010). Geçmişten bugüne sporcuların performanslarını arttırmak isteğiyle çeşitli beslenme programları hazırlanmış ve bazı antrenörler inandıkları belli beslenme programlarını sporcularına uygulamışlardır. Fakat bu uygulamalar, bazen sporcunun performansını olumlu etkilediği gibi, bazen de olumsuz bir şekilde etkileyerek başarısızlıklara sebebiyet vermiştir (Valliant ve ark. 2012).

Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve performansları arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Gerek sağlık için yapılan sporlarda, gerekse amatör ve profesyonel sporlarda beslenme ile enerji dengesinin iyi kullanılması sonucu sporda başarı sağlanabilir. Aslında sporcu beslenmesi, bütünüyle bilimin durmak bilmeyen gelişmesi ile doğrudan paralellik göstermektedir. Beslenme ile alakalı bilgilerin sporcu ve antrenörler tarafından bilinmesi ve uygulanmasının önemi büyüktür. (Alpar 1994; Güneş 2005).

Ermiş ve ark. (2015) yapmış oldukları çalışmada, insanların sağlıklı beslenme yapabilmeleri için yeteri kadar beslenme bilgisine ihtiyaçları olduğunu ve bu nedenle de beslenme eğitimi almaları gerektiğini vurgulamışlardır. Verilen beslenme eğitiminde hangi besinlerin ne kadar alınması gerektiği, sağlıklı olmayan beslenme tutumları ve faaliyetlerinin önüne geçilmesi, besin öğelerinin daha uygun ve ekonomik bir şekilde nasıl kullanılacağına bireylere ifade edilmesi ile beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi hedeflenmektedir. Beslenme konusunda eğitimin, hem toplum içerisinde

yaşanılan ailede, kişinin etrafındaki diğer bireylerle olan ilişkileriyle ve eğitim kurumlarıyla gerçekleştirilebileceğini belirtmişlerdir.

Baysal (2002) beslenmenin, hayatın her bölümünde sağlığın ve yaşamın sürekliliğinin temel faktörlerinden biri olduğunu beyan etmiştir ve beslenmeyi büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olmak için alınan besin maddeleri olarak tanımlamıştır.

Beslenme insanlar ve sporcular için hep bir ilgi alanı ve bilimsel araştırmalara konu olmuştur. Beslenme değişik ve çeşitli tanımları olan bir kavram olarak karşımıza çıkar. Beslenme kavramı; insanların ve diğer canlıların yaşamsal fonksiyonlarını gerçekleştirebilmesi, vücut kapasitelerinin gelişebilmesi, insanların çoğalması, fiziksel aktivite yapabilme yeterliliğine sahip olması ayrıca sağlığını pozitif yönde koruyabilmesi maksadıyla dışarıdan gıdaların alınıp tüketilmesidir (Güneş,2000).

Kolukisa ve Eyipınar (2020) beslenmeyi, ağız yolu ile alınan besin maddelerinin sindirim mekanizmasında hazmedilip ve bir dizi elemine işleminden geçirilmesinin ardından, insan vücudunun ihtiyacı olan besin değerlerini organlara, dokulara ve hücrelere damar yolundan yararlanılarak kan doku ve lenf sistemi vasıtası ile iletmesi ve sonrasında sindirim sisteminden ve dolaşım sisteminden artan besinleri, boşaltım sistemi ile dışarı atılması olarak tanımlamışlardır.

Yılmaz ve ark. (2018) göre beslenme, sağlıklı bir şekilde büyüme ve gelişme süreçlerini olumlu doğrultuda etkiler. Üretkenliklerine ve verimliliklerine katkıda bulunur. Bunların yanı sıra beslenme, insan yaşamının süresi ve sağlıklı olması hususunda önemli bir yere sahiptir. Kalori ihtiyaçları karşılamak için besin maddelerinin yeterince alınıp, sağlığa faydalı hale getirerek organizmada kullanılmasıdır. Besin maddelerinin eksik ya da gereğinden çok miktarlarda tüketilmesi sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Yeterli besin alınmazsa bireyde halsizlik, hastalık ve bitkinlik meydana gelir. Fazla ve dengesiz alınırsa şişmanlık meydana gelir. Bu durum birçok bilimsel çalışma ile ortaya konulmuştur.

Baysal (2012), beslenmenin yalnızca biyolojik bir olay değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik bir olay olduğu unutulmaması gerektiğini belirtmiştir. Beslenme tanımlanacak olursa, insanın hayatını ve vücudun işleyişini devam ettirebilmesi için ihtiyaç duyulan enerjinin karşılanması anlamına gelmektedir. Beslenme, besin maddelerinin üretiminden hücrede kullanımına kadar geçen tüm evrelerde insan-besin ilişkisini inceleyen bir bilim dalıdır. Beslenme bilim alanı besin alımında esas unsur olan besin maddelerinin çeşitlerini, miktarlarını, oranlarını,

nitelikleri üretim aşamalarından tüketim aşamalarına değin besin kalitesine etkisini, değişik yaş, cinsiyet, çalışma ve özel durumda olan bireyler ve gruplar için beslenme planlarının yapılmasını inceler. Bu nedenle beslenme, bir yandan insanı inceleyen tıp ve sosyal bilimler, diğer yandan fiziksel bilimlerle ilişkilidir.

Güneş (2005)'e göre, bir toplumun sağlıklı ve bilinçli olması gerekmektedir. Bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı yaşaması, toplumun gelişip ilerlemesiyle birlikte toplumun devamlılığında büyük etkisi vardır. Sağlığın en önemli şartı ve gerekliliklerinden birisi ise doğru ve bilinçli besin alımıdır. Bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemindeki beslenmenin büyüme ve gelişme rolünün yanında, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde kişinin sağlıklı olma halinin de belirleyicisi rolündedir. Besin alımı yalnızca açlık halinin giderilmesi olarak düşünülmemelidir.

Çocukların ve gençlerin iyi bir fiziksel ve psikolojik gelişim, fiziksel büyüme dönemi geçirebilmeleri ve yaşam boyu sağlıklı, üretken, bilinçli ve verimli bireyler olarak yetişip topluma katılabilmeleri, ülkeye faydalı bireyler olarak yetişebilmeleri için birtakım besin ögesine ihtiyaçları vardır.

Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi; hastalıkların görülme riskinin azalması, protein- enerji eksikliğinin, vitamin-mineral yetersizliklerinin önlenmesi vb. beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynayan koruyucu etmenlerden biridir (TÜBER, 2015).

Spor çalışmaları ve yarışmaları sporcuların daha fazla kalori harcamasına neden olan aktiviteler olarak karşımıza çıkar bunun için daha fazla enerji, kalori ve besin ögesine gereksinim vardır. Sedanter insana göre sporcu beslenmesi 2-3 kat daha fazla kalori ihtiyacına gerek vardır. Sedanter bir kişi günlük yaşamını 2300-2500 kalori ile devam ettirirken bugün elit sporcu 4400 -6800 kalori ihtiyaç duymaktadır. Bunun için sporcu beslenmesi ile özel çalışmalar ve bilimsel araştırmalar yapılmıştır. Sporcuların ise bu kalori ihtiyacını temin etmek için değişik yollara başvururlar. Bu yöntemlere ergojenik yardım ve yasaklı alan olan doping uygulamaları olarak karşımıza çıkar. Beslenme bilgi düzeyi iyi olan sporcular beslenme alışkanlıkları da düzenli ve bilinçli yaparak spor performanslarını yükseltme yoluna giderler. Spor çalışmaları ve yarışmaları ile beslenmenin direkt etkisi ve katkısı vardır. Sporcunun kuvvet, sürat, dayanıklılık performansına etki yapar. Beyinsel olarak da kaygı ve tedirginliğini azaltır.

Spor, bireysel veya takım sporu yapan sporculardan oluşan önceden belirlenen zaman ve mekânda belirli bir alanda, belirli hareketlerin görüldüğü değişikliklerde ve seri olarak bir amaç doğrultusunda yapılan örgütlü insan davranışlarıdır (Dever, 2010).

Sporun toplumdaki yeri gün geçtikçe daha çok önemli hale gelmektedir. Spor, hem teknoloji çağının insanlara sunduğu rahatlıklar nedeniyle meydana gelen monoton hayata karşı bir çözüm, sağlıklı yaşayabilmek için bir yol ve hem de tüm bunların yanı sıra insan bedeninin kapasitelerini zorlayan bir mücadele ve psikoloji sağlık için devamlı yapılması zorunlu olan bir aktivite şekline gelmiştir. (Alıncak, 2012)

Kat (2009) takım sporlarını şöyle açıklamıştır: Spor geçmişten bugüne değişim göstererek, 1950'li tarihlerden günümüze takım sporları alanında da bireylerin dikkatini çekerek ve etkisi altına alarak ilgi alanını genişletip ilerletmiştir. 1980 yıllarından sonra takım sporlarına gösterilen ilgi daha çok artmıştır. Özellikle futbol branşına gösterilen merak başka spor alanlarına da yansarak geçmişten bugüne süregelmiştir. Yakın tarihlerde dünyada en önemli spor etkinliklerinin olimpiyatlar ve dünya futbol şampiyonası olarak kabul edilmiştir. Futbol ilk sırada gelmek üzere basketbol, voleybol, hentbol, korfbol, badminton, hokey gibi spor branşları takım sporları alanında oldukça önemli bir yer tutmaktadır.

Takım sporları futbol, basketbol, voleybol, hentbol, buz hokeyi gibi en az iki veya daha çok sporcunun bir araya gelmesiyle, karşıt takımlar arasında gerçekleştirilen spor faaliyetlerine denir. Takım sporlarında yapılan taktikler önem taşımaktadır. Sporcuların strateji ve taktik bilgisine sahip olmaları yapmış oldukları spor branşı ya da spor müsabakası açısından oldukça önemlidir. Kazanım ya da başarısızlık takımın bütün üyelerine mâl edilmesinden ötürü sporcuların sorumluluk altına girmeleri ve psikolojik yıpranmaları daha düşüktür. Takım arkadaşları arasında paylaşma, yardımlaşma, karşılıklı anlayış ve müsabaka sırasında neler yapabileceklerini tahmin edebilmek gibi özellikler önemlidir. Görevin takımdaki sporcular arasında paylaştırılması nedeni ile sporcular kendilerini yarışma sırasında duygusal açıdan çok yıpratmazlar. Ekip halinde faaliyet gösterebilme, iş birliği içinde çalışabilme, galibiyet ve mağlubiyeti paylaşabilme gibi nitelikler öne çıkmaktadır.

Yıldırım (2011)'a göre siklet sporları, sporcuların başka bir kişiden destek almaksızın, rekabet ettiği kişi ile temaslı ya da temassız şekilde tek başına gerçekleştirdiği, yöntem ve strateji yaparak sergilediği sporlardır. Binicilik, jimnastik, atletizm, karate atıcılık, bisiklet, boks, eskrim, judo, halter, güreş, kayak, masa tenisi,

tenis, taekwondo, okçuluk gibi olimpik spor branşlarını içermektedir. Siklet sporlarında sorumluluk alma, beslenme, karar verme ve kendini sportif bilinçle disipline etme yalnızca sporcuların uygulamaları ile gerçekleşmektedir. Bir yarışma sonrasında ya da sporculuk yaşamında başarı veya başarısızlık sporcunun kendisine aittir. Bu nedenle siklet sporu yapan sporcularda kaygı, stres, duygusal değişimler takım sporları ile uğraşan kişilere nazaran daha çok görülür. Bireysel sporlar ile uğraşan sporcular bu sporların doğası gereği genellikle yalnızlık duygusunu fazlasıyla yaşarlar. Bir başka görülen durum ise, bu sporcular gerek gündelik hayatta gerekse spor faaliyetleri içerisinde karşılaştıkları problem durumlarını, herhangi bir kişiden yardım almadan kendileri çözmeye çalışırlar.

Kat (2009)'da tıpkı Yıldırım (2011) gibi halter, boks, güreş, judo, taekwondo gibi spor branşlarını bireysel sporlar grubuna dâhil edip, bu sporlar ile uğraşan sporcuların yüksek benlik duygusu ile rakibine karşı mücadele edebileceğini belirtmiştir. Öte yandan badminton, masa tenisi, tenis, okçuluk gibi üst düzey çabukluk, çeviklik ve itina gerektiren sporların, yarışma esnasında sporcuların kendi aralarında ve birbirleri ile temas olmadan rekabet ettikleri bireysel sporlar olarak tanımlamıştır.

İlkel çağlarda insanlar savunma, barınma ve beslenme amaçlı birtakım faaliyetler gerçekleştirmişlerdir. Yıllar geçtikçe insanlık tarihi ve yaşam koşulları değişmiş, ilk zamanlarda genellikle savunma ve saldırı amaçlı gerçekleşen aktiviteler yerini daha çok sosyalleşme, keyif alma ve yarışma amaçlı uygulamalara bırakmış, tüm bunların sonunda spor ve spor yarışmaları ortaya çıkmıştır. İnsanların bir arada yaşaması, ekonomik olarak gelişmeleri, karşılıklı paylaşım, etkileşim ve iletişim kurmaları çeşitli şehir ve kültürleri ortaya çıkarmıştır. Spor da bu kültürlerden etkilenecek değişik şekil ve formlar almıştır. Önceleri avcılık ve savaşlarda kullanılan taş ve sopa, insanların keyif alma ve sosyalleşme ihtiyaçlarına göre düzenlenen spor yarışmalarında, günümüzde tıpkı halter yarışmalarında olduğu gibi, belli bir ağırlıkta ve büyüklükteki cisimleri kaldırabilme, yerlerini değiştirebilme olarak insanlar tarafından yarışma haline getirilmiştir. Yine eski çağlarda, insanlar tehlikelere karşı korunmak, savaşmak ya da birbirlerine karşı üstünlük kurabilmek için kendi vücutlarını ilkel şekilde vurma, itme, çekme amacıyla kullanmışlar, sergilenen bu beden hareketleri de ilerleyen zamanlarda modernleşmeyle birlikte güreş ve boks gibi spor dallarının alt yapısını oluşturmuştur. Karate, judo, taekwondo gibi spor branşları ise uzak doğu kültüründe ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmamızdaki amaç ve hedef bu çalışmalara destek sağlamak ve farklı spor disiplinlerindeki sporcuların beslenme bilgi düzeylerini, beslenme alışkanlıklarını araştırmak ve incelemektir.

Çalışmamızın konusu; Türkiye evreninde 2020-2021 yıllarında 18-30 yaş grubu kadın ve erkek takım sporları ve siklet sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi olarak yapılmıştır.

Çalışmanın önemi; İnsan hayatını devam ettirmesi, canlılığını sürdürmesi, sağlığının koruması verimliliğinin artması için önemli bir etken olduğu gibi sporcular için antrenmana cevap vermesi, performansı artırmasında önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme

Beslenme, insanın yapısına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumu ile genetik özelliğe göre bedenin gerektirdiği tüm besin öğelerini, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gereken miktarlarda alıp bedenin kullanabilmesidir (Baysal, 2013; Baysal, 2012; Kutluay ve ark. 2011).

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre vücudun günlük gereksinimini karşılayacak besinlerin alımına beslenme denir. Tüm yaş gruplarındaki ve fizyolojik durumdaki bireyler için yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite sağlıklı yaşamın temelidir.

Beslenme, var olan sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini arttırmak için ihtiyacımız olan besin öğelerini, dengeli ve yeterli oranda, uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir hareket olarak tarif edilmektedir. Beslenme genel olarak dengeli ve dengesiz beslenme olarak iki durumda incelenmektedir. Dengeli beslenmenin tersi durumlar dengesiz beslenme olarak adlandırılmaktadır (Ersoy, 1991).

Uygun besin alımı, sporcu beslenmesindeki en önemli etkenlerden bir tanesi durumundadır. Sporcuların enerji ihtiyaçları hem günlük hem de yıllık antrenman ve müsabaka programlarına, antrenmanın şiddetlerine ve yoğunluklarına göre farklılık gösterebilmektedir (Deakin ve ark. 2015).

Ergenlik dönemdeki sporcuların enerji gereksinimleri, spor yapmayan veya fiziksel olarak aktif olmayan sedanter yaşlıtlarına göre daha yüksek olmaktadır (Erkan, 2011). Buna ilave olarak spor yapan bir yetişkine göre de ergenlik dönemdeki bir sporcunun enerji ihtiyacı, büyüme ve gelişme için gerekli olan ekstra enerji gereksiniminden dolayı daha fazla olmaktadır. Bu dönemdeki bireylerin enerji ihtiyaçlarının yeterince karşılanamaması durumunda pubertenin gecikmesine ve büyümenin duraksamasına neden olabilmektedir. Türkiye Beslenme Rehberi (2016), ergenlik çağındaki sedanterler için önerilerde bulunmuştur. Bu öneriler; 10-13 yaş orta seviye erkekler için 2000-2200 kkal, kızlar için ise 1800-2000 kkal, 14-18 yaş orta

seviye erkekler için 2400-3000 kkal, kızlar için ise 2000-2200 kkal enerji gerekliliği şeklindedir.

2.1.1. Besin

Yenebilen bitki ve hayvan dokuları “besin” olarak tanımlanır. Süt, et, mısır vb. besinlere örnektir. Besinler; protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler ve mineraller gibi organik ve inorganik öğelerden oluşmuştur. Bu öğelere “besin öğeleri” denir. Doğadaki besin piramidinin en tepesinde olan insanoğlu doğal ortamdaki hayvan ve bitkileri yiyerek hayatını devam ettirmektedirler. İlk zamanlar avcılık ve toplayıcılık yaparak beslenme ihtiyacını karşılayan insan, zamanla besinleri ekip dikmeyi ve bunları uygun biçimde işlemeyi öğrenmiştir. Teknolojik gelişmeler ve ilerlemelerle insanlar aldıkları besinlerin özelliklerinin farkına varmış ve bunların hepsinin vücuttaki fonksiyonlarını keşfetmiştir. İnsanlar besinleri tüketirken haz duyar ve bu hazzın yanı sıra aynı zamanda sağlığını ve yaşamını sürdürmeyi amaçlar. Besinler alındıktan bir süre sonra sindirim sisteminde elemine edilip yapı taşlarına ayrılarak sindirilir. Bu elemine edilen yapı taşları daha sonra kana karışarak organizmadaki görevlerini yerine getirirler. Besinlerin vücuttaki görevlerini (yeni doku oluşturma, oksijenle yanarak enerji üretilmesi gibi) yerine getirmelerine metabolizma denir (İşgüzar ve Akbulut, 2019).

2.1.2. Besin Öğeleri

Besin öğeleri tamamı ya da küçük miktarı dahi insan vücudunda üretilemeyen yaşamın sürekliliği, doku tamiri, büyüme ve gelişme için gerekli olan kimyasal bileşenler olarak tanımlanmaktadır (Mann.J, Truswell.A.S, 2017).

6 grupta toplanabilir;

1. Karbonhidratlar
2. Yağlar
3. Proteinler
4. Vitaminler
5. Mineraller
6. Su

Günlük diyetle fazla miktarda alınanlara “makro besin öğeleri”, vücutta işlevleri çok önemli olmasına karşın az miktarda ihtiyaç duyulan ve alınanlara da “mikro besin

öğeleri” denilir. Karbonhidratlar, yağlar ve proteinler makro besin öğeleridir. Karbonhidratlar monosakkaritlerden, proteinler amino asitlerden, yağlar ise yağ asitlerinden oluşmaktadır. Makro besin öğelerinin başlıca faydası vücudun enerji ihtiyacını sağlamaktır. Enerji oluşumuna ise mikro besin öğeleri yardımcı olur. Vitaminler ve mineraller mikro besin öğeleridir. Su yaşam için elzemdir ve besin ögesi olarak kabul edilir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2015).

Besin öğelerinin genel olarak vücutta şu fonksiyonları vardır;

- Organik büyüme, gelişme ve doku onarımı
- Enerji üretimi
- Kontrol mekanizmasını yerine getirmek için bulunurlar.
- İletişim ve hormon üretimi
- Sistemleri çalıştırma ve termostat görevi

2.1.3. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar beyin fonksiyonu için gerekli ve temel enerji kaynağıdır. Karbonhidratlar tükettiğimiz gıdalarda nişasta ve şeker olarak bulunmaktadır. Organizma enerji ihtiyacı için hem nişasta hem de şekeri aynı yolla kullanmaktadır. Tüm karbonhidratlar vücutta enerji sağlamak için kullanılmadan önce glikoza yıklanmaktadır. Glikoz ise glikojen olarak depolanmaktadır. Bir miktar glikojen karaciğerde depolanarak kan ve glikoz gereksinimine katkıda bulunmakta büyük çoğunluk ise kaslarda depolanmaktadır. Kısaca karbonhidratlar vücutta glikojen olarak üç şekilde değer kazanırlar.

- 1. Kas glikojeni: 245 gr
- 2. Karaciğer glikojeni 108 gr
- 3. Kan şekeri 17 gr
- Sporcular günlük enerjilerinin %50-60’nı karbonhidratlardan sağlamalıdır.

Böylece;

1. Kan şekerinde düzenlilik,
2. Yeterli posa alımı
3. Kas glikojeni depolarında devamlı bir doygunluk sağlar. Basit şekerler kana hızlı karışmaları nedeniyle daha hızlı enerji sağlarlar.

Karbonhidratların temel görevi vücudun enerji ihtiyacını karşılamak ve sporcular için birincil derecede enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, sindirim enzimleri tarafından parçalanmayan, posa olarak adlandırılan karbonhidratlar da kalın bağırsakların çalışmasını artırarak, zararlı artık maddelerin bağırsaklarda uzun süre kalmasını önlemektedir (Ersoy ve Hasbay, 2008).

Karbonhidratlar insan ve hayvan dokularında, karbon, hidrojen ve oksijen moleküllerinde oluşan organik bileşiklerdir (Pehlivan, 2005).

Karbonhidratlar; Yüksek yoğunluktaki aerobik dayanıklılık egzersizleri için temel yakıttır. Maksimum oksijen kapasitesinin % 50 (VO₂max) gerektiren egzersizlerde enerjinin 2/3'ü yağların yakılması ile karşılanmaktadır. % 75 VO₂max gerektiren egzersizlerde enerji harcaması artmakta, karbonhidrat ve kas glikojeni ana yakıt olarak kullanılmaktadır (Maughan, 2002).

Geçmiş yıllarda toplam enerji alımının % 60'ından fazlası karbonhidrat olan yüksek karbonhidrat içerikli diyetler savunulmasına rağmen, sporcular için beslenme programı planlanırken belirli yüzdelere kullanılmaktan kaçınılmalıdır. Örneğin; karbonhidrat içeriği toplam enerjinin % 50'si olan günlük 4000-5000 kkal enerjili bir program, bir sporcuya 500-600 gr karbonhidrat (70 kg'lık bir sporcu için yaklaşık 7-8 gr/kg) sağlayacaktır ki; bu da günlük kas glikojen depolarının muhafaza edilmesi için yeterli bir miktardır (Dunford, 2006).

2.1.4. Proteinler

Protein latince "proteios" sözcüğünden seçilmiştir. Proteios, "birinci sıradan" anlamındadır. Bu adlandırma uygun görülmüştür, çünkü protein, yaşayan bütün organizmalarda önemlidir. Proteinler vücuttaki bütün kuruluşlar seviyesinde her biyolojik olaya girdiklerinden yaşam için esastır (Köker ve Üstdal, 1991).

Phillips ve ark. (2007); Tipton ve ark. (2007)'göre egzersiz sırası ve egzersiz bitişinde vücuttaki protein aktivitesine; sporcuların cinsiyetleri, yaşları, egzersiz şiddeti, egzersiz süresi ve egzersiz türü, mevcut enerji kapasitesi ve vücutta bulunan karbonhidrat durumları etki edebilir.

RDA'nın önerisi 18 yaşını bitirmiş yetişkin kişiler için günlük protein alım oranı 0.8 gr/kg ve uygun bulunan aralık ise toplam enerjinin %10-35'idir (Otten ve ark. 2006). Sporcularda protein seçimi şu şekilde olmalıdır; Hayvansal proteinler et, balık,

tavuk, süt, deniz ürünleri yoğurt, yumurta, peynir, bitkisel proteinler, kuru baklagiller, nohut, (mercimek kuru fasulye...) tahıllar ve sebzeler (Peker ve ark. 2000).

2.1.5. Yağlar

Yağlar enerji üretimi dışında soğuğa karşı yalıtımı, vücutta yağda eriyen vitaminlerin (A.D.E.K) taşınmasını, vücut dokularının yapımını ve sürdürülmesini de sağlamaktır. Yağların kaynağı, süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, kuru yemişler ve doğrudan alınan yağlardır. Basit yağlar bir mol gliserol moleküllü ile  ünite yağ asidinin birleşimi ile oluşur. Monogliseride bir yağ asidi, digliserid’de iki yağ asidi, trigliserid’de  mol yağ asidi vardır. Yağlar besinlerin % 90’ından fazlasında, insan vücudunun % 95’inden fazlasından trigliserid şeklinde bulunur. Her bir yağ asidi karbon ve hidrojen atomları ile karboksil grubu (-COOH) ve en sonunda metil grubu (-CH₃) zincir uzunluğu genellikle 14-22 karbon atom arasındadır. Yağ asitleri kimyasal 9 yapılarına göre üç grupta sınıflandırılır; doymuş (saturated), tekli doymamış (monounsaturated), çoklu doymuş (polyunsaturated) (Pehlivan, 2005).

Yağ (lipid) tipleri aşağıdaki şekilde sınıflandırılmaktadır; -Basit Yağlar; Monogliserid (Gliserid+Bir yağ asidi), -Digliserid (Gliserid+iki yağ asidi), -Trigliserid (Gliserid+ yağ asidi) -Birleşik Yağlar; Fosfolipidler, Glukolipidler, Lipoproteinler - Tremiş Yağlar; Steroller, kolestrol (Pehlivan, 2005).

2.1.6. Vitamin ve Mineraller

Driskell (2006)’ya göre mikro besinler; enerji üretimi, hemoglobin sentezi, kemik sağlığının korunması, yeterli bağışıklık fonksiyonu ve vücudun oksidatif hasara karşı korunmasında önemli rol oynamaktadır. Egzersiz sırasında ve sakatlanma sonrası toparlanmada kas dokusu sentezi ve iyileşmesine katkıda bulunurlar. Egzersiz esnasında metabolik işleyişlerde bu mikro besinlerden yararlanılmakta ve bunun sonucunda insan bedeninin besin gereksinimleri yükselmektedir. Buna bağlı olarak devamlı olarak yapılan egzersizlerde vücutta büyük oranda mikro besin kaybı yaşanabilir. Yağsız vücut kütlesinin artış gösteren yapım, korunma ve onarım gereksinimi için mikro besin ürünlerine ilave takviye ihtiyaı olabilir.

Sporcu beslenmesinde en önemli mikro besinlerin başında; kalsiyum ve D vitamini, B vitaminleri, demir, çinko, magnezyum; bunların yanı sıra C ve E

vitaminleri, beta karoten ve selenyum gibi bazı antioksidanlar gelmektedir (Driskell, 2006; Volpe, 2006).

Driskell, (2006); Woolf ve Manore(2006); Volpe (2006), yapmış oldukları çalışmalara göre, yeterli miktarda olmayan mikro besin durumu açısından en büyük riske sahip olan güreş, taekwondo, karate, bilek güreşi, judo gibi spor branşlarında enerji gereksinimini sınırlandıran, fazla kilo düşümü faaliyetleri gerçekleştiren, beslenme planından bir veya birden çok besin ürününü kaldıran ya da düzensiz ve yetersiz mikro besin ağırlıklı beslenme programı tüketen sporcuları yüksek risk grubundaki sporcular olarak belirtmişlerdir. Bahsedilen sporcular günlük multivitamin/mineral takviyesinden faydalanabilirler. İlave vitamin ve mineral kullanımı yeterli, dengeli, ideal bir beslenme programı uygulamayan bireylerde, performansın artmayacağını belirtmişlerdir.

2.1.7. Su

Su; besinlerin sindirimi, dokulara taşınmaları, hücrelerde kullanılmaları sonucu oluşan zararlı atıkların ve vücutta oluşan fazla ısıнын atılması için gereklidir. Vücuttaki bütün kimyasal olaylar çözelti içinde olduğundan, vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur. Canlılığın temeli, besinlerin alınması ve sindirilmesi, hücrelere taşınması, solunumla alınan oksijen varlığında enerjiye dönüştürülmesi, küçük parçaların birleştirilerek yeni ve yıpranan hücrelerin yapılmasına dayanmaktadır. Yaş azaldıkça vücuttaki su oranı da artmaktadır (Kuşgöz, 2005).

Su, insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli ögedir. İnsan, oksijen olmadan birkaç dakika, yemek olmadan birkaç hafta, susuz ise sadece birkaç gün hayatta kalabilir. İnsan, vücudunda depo halinde bulunan karbonhidrat ve yağın bütünü, protein miktarının yarısını, vücut suyunun ise %10 oranında azalırsa hayatı riske girer. Belirtilen oran %20'ye yükselirse hayatını kaybeder. İnsanların yaşına ve cinsiyetlerine bağlı olarak vücutta mevcut olan su oranı %46-75 arasında değişmektedir, çocuklarda ise verilen miktar, %75'tir. Vücuttaki kasların ve kanın büyük çoğunluğu sudan oluşur ancak bedenın yağ miktarı yükseldikçe su miktarı azalmaktadır (Pehlivan, 2005).

2.2. Enerji Sistemleri

Enerji sisteminde; vücudumuzda doğal olarak bulunan aminoasit yani kreatin alınması ya da üretilmesi durumunda, farklı verim değerlendirmelerinde meydana gelen yükselme, birden çok çalışmanın odak noktası veya ana fikri olsa da aslında kreatinin verim esnasında hiçbir etki etmediğini öngören çalışma oranı da küçümsenmeyecek oranda fazladır. Bundan yola çıkarak çalışmalarda, kaynaklarda az da olsa küçük oranda kreatin artışının vücut yapısında ortaya çıkardığı farklılıklar üzerinde karmaşık bulgulara rastlamak da olasıdır Bununla birlikte anaerobik unsurların hücrelerin sitoplazmasında bulunduğu, oksijen gerektiren yani aerobik unsurların mitokondride olduğu akıldan çıkarılmamalıdır (Ödek, 2010).

2.2.1. Aerobik Sistem

Maksimal oksijen transportu ve kas dokusunun oksijen kullanım kapasitesi aerobik kapasite ya da aerobik güç dediğimiz durumun oluşturmaktadır. Dahası bu durum kardiyovasküler sistem kapasitesinin önemli bir indeksidir. Dayanıklılığı yüksek olan oyuncu-sporcularda egzersiz sonucu kardiyovasküler sistemin dayanıklılık antrenmanlarına uygun gelişmesi sonucunda performans esnasında kalp debisi beş kat artarken, akciğerlerde ventile edilen hava hacmi on- on iki kat artmaktadır. Bu sebeple de kalp hızı iki ya da üç kat yükselmektedir (Akkuş, 2014).

Aerobik yapıda proteinler de parçalanmaktadır ve ATP üretimine yardımcı olabilmektedirler. Ancak proteinler, vücut sistemimizde çoğunlukla enerji olarak kullanılmaz, bunun yerine kan ya da hücre yapımı gibi vücudun uzun dilimde aç kalacağı zamanlarda kullanılmaktadır (Bilge, 2007).

2.2.2. Anaerobik sistem

Anaerobik sistem oksijenin olmadığı bir ortamda çalışma için gerekecek olan enerjinin temin edilmesini sağlayan bir yoldur. Kaslardaki yorgunluğa yol açan laktik asidin açığa çıkmasını sağlar. Oksijene gerek duymadan gerçekleşir (Gülgün ve Hasbay 2008).

2.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Organizmanın büyümesi, dokuların kendini yenilemesi ve işleyişi için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması “yeterli ve dengeli beslenme” deyiimi ile açıklanır. Besin öğeleri vücudun gereksinimi olan düzeyde alınamazsa, yeterli enerji oluşmayacağı ve vücut dokuları yapılamayacağından “yetersiz beslenme” durumu meydana gelir. İnsan olması gerekenden çok besin tüketir ise bu besinler vücutta yağ olarak birikir, kalp-damar ve beden sağlığı için zararlıdır. Bu durum da “dengesiz beslenmedir” (İçen, 2006).

İnsanların yeteri kadar beslenmelerine rağmen doğru besinleri tüketmemesi, genelde aynı ya da benzer besin grubunun alınması, tüketilmeyen besin maddelerinin vücuttaki görevinin yerine getirilmemesi sonucunu doğurur. Bu da sağlık açısından bir dizi olumsuz bir etkiler yapacaktır. Böyle etkilerin meydana gelmesine de dengesiz beslenme denir (Orhan ve Özbey, 2002).

Günümüzde insanların besinleri dengesiz tüketmelerinin sebeplerinden biri de beslenme bilgisi eksikliğidir. Bu eksiklik beslenme bozukluklarının meydana gelmesindeki en önemli sebeplerden biridir. Beslenme bilgisi eksikliğinin kötü etkilerini en çok büyüme ve gelişme döneminde olan çocuklar görmektedirler. Özellikle de ergenlik dönemindeki bir gencin beslenmesine gereken önem verilmeli ve periyodik olarak beslenme rutininde ihtiyaçlara göre düzenleme yapılmalıdır. Beslenme problemleri ile başa çıkmada insanların en büyük silahı beslenme bilgisi eğitimidir (Arslan, 2018). Ülkemizde beslenme bilgisini arttırmak için ilköğretimlerde çeşitli derslerde ve ortaöğretim düzeyinde sağlık bilgisi gibi derslerde beslenme bilgisi verilmeye çalışılmaktadır (Arslan, 2018).

2.3.1. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

İnsanlar her ne kadar doğru ve düzenli beslense, kendileri için en faydalı besinleri seçseler bile kendi hazırladıkları yemekler, öğünlerde yemeği yapma süresi uzuyorsa, yemekler gereğinden fazla pişiriliyor ya da yeterince pişirilmiyorsa, yemeğin suyu çok veya azsa, bu besinlerin suyundan gerektiği miktarda alamıyorsa ya da bu vb. şeyler gibi olaylara maruz kalıyorsa, besinlerin içerisindeki mineral, vitaminlerden yeterince yararlanamıyordur. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olacak bu olumsuzluklar besin değerlerinin yapılma aşamasında yok olmasına sebep olmaktadır (İldız, 2014).

Dengeli beslenme işlevini yerine getiremeyen insanlar yetersiz beslenerek birçok sorunla karşı karşıya kalabilmektedirler. Günümüzde milyonlarca insan açlık ve yetersiz beslenme sonucu oluşan hastalıklarla karşılaşmakta, bu yüzden hayatlarını kaybedebilmektedirler (Dede, 2011).

Yetersiz ve dengesiz beslenme; vücudun direncini düşürerek hastalıklara yakalanmayı kolaylaştırmakta ve akabinde de çeşitli hastalıklara yol açmaktadır. Yetersiz beslenen insanların fiziksel ve zihinsel gücünde azalma ortaya çıkmaktadır. Bunun sonucunda da her alanda verimlilik düşmektedir (Dönmez 2014).

Yeterli ve dengeli beslenme vücut için ne kadar önemliyse ne kadar temel bir şartsa yetersiz ve dengesiz beslenme de büyüme ve gelişmenin düşmanıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenen kişinin vücudu mikroplara karşı dayanıklı olmadığı için hastalıklara yakalanma ihtimali çok daha yüksektir (Gül, 2011).

Günümüzde çalışma hayatı günlük yaşamımızın üçte birini oluşturmaktadır. Böyle olunca da çoğu insan için işi sağlığından önce gelmektedir. Sağlıklı yaşam için bazı kurallara uyulsa beslenmeye dikkat edilse olumsuz durumlarla karşılaşma oranı daha da düşecektir. Zararlı alışkanlıklardan uzak durma, düzenli egzersizler, bedensel ve zihinsel çalışmalar sağlıklı yaşam süresini arttırmaktadır (Ceviz, 2008).

2.3.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları

Sağlığın en temel unsuru olan yeterli ve dengeli beslenmenin önemini daha iyi anlayabilmek için yetersiz ve dengesiz beslenmenin zararlarını iyi bilmek gerekir. Yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda görülen:

- Vücudun büyümesinin ve gelişmesinin durması
- Zihinsel faaliyetlerde azalma
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması
- Zor ve uzun iyileşme süreci

2.4. Sporcu Beslenmesinin Önemi

Ersoy ve Hasbay (2008), sporcuların performansı üzerinde etkili olan ana unsurları sırasıyla kalıtsal özellik, yeterli antrenman ve beslenme olarak sıralamışlardır.

Ersoy (2004)'a göre, sporcular performanslarını artırmak amacıyla vakitlerinin büyük bir kısmını antrenman yaparak geçirmektedirler. Antrenman yapmak için büyük çabalar sarf edilmekte, sarf edilen bu çabaları boşa çıkarmamak ve egzersizlerle birlikte yüksek seviyede verim elde edebilmek için düzgün beslenme büyük ehemmiyet taşımaktadır.

Özmerdivenli ve Karacabey (2002), sporcu beslenmesinin önemini, sporcunun vücut kapasitelerini ilerletmesi, sağlıklı oluş halini sürdürmesi ve üst düzey sportif performansa erişebilmesi; yalnızca dengeli, kurallı ve hedefe göre beslenme yöntemiyle gerçekleşmektedir. Sağlığa uygun ve doğru besin tüketimi, sporcunun fiziksel veriminin artırılmasında önemli bir noktadır.

Hoogenboom ve ark. (2009), sporda beslenmenin maksimum vücut kapasitesine erişmenin yanında, yükselen antrenman ağırlıklarına karşı enerji elde etmek ve bunun yanı sıra pozitif enerji tüketilebilirliğini devam ettirmek amacıyla yeterince kalori ve besin alınmasının gerektiğini ve bunun sonucunda performansın artacağını ve yarışmacıların müsabaka esnasında birbirlerine karşı üstünlük kurmalarında katkı sağladıklarını belirtmişlerdir.

Sevim (2002)'e göre, beslenmenin iyi idare edilemediği bütün spor branşlarında, sporcu gerekli verimliliğe ve sportif başarıya erişemez. Sporcu için ideal beslenme, sadece müsabaka öncesinde 1-2 gün ya da daha uzun bir süreyle kısıtlanmamalı, bir yaşam şekli ve ideolojik bir beslenme alışkanlığı şeklinde yapılmalıdır.

Sporcuların doğru antrenmanlarla birlikte, yaş, cinsiyet ve uğraştıkları spor branşına göre yeterli miktarda ve dengeli besin alımları neticesinde sportif verimlerini yükseltmeleri mümkün hale gelmektedir. Bu nedenle sporcu ve sporcuları yetiştiren antrenörlerin beslenme hususunda yeterli bilgi seviyelerine ulaşmaları gerekir. Sporcuların beslenmesi düzenlenirken; öğün zamanları ve sıklığı, spor beslenmesinin türlü amaçlarına ulaşmada etkili olabilir. Yakıt veya besin alım aralığı ve frekansı, özel beslenme amaçlarına erişmek için şekillendirilebilir (Burke ve ark. 2003).

Güneş (1998)'e göre, doğru şekilde planlanmış bir beslenme düzeni olmadığı sürece en üst seviyede başarının meydana gelmeyeceği, toparlanma süresinin uzaması sebebiyle antrenman ve müsabakaların başarılı bir şekilde devam ettirilemeyeceği, sakatlık ve hastalık risklerinin artacağı ayrıca sakatlık durumu varsa sakatlığın olması gerekenden daha uzun bir sürede toparlanacağı uzmanlar tarafından kanıtlanmıştır ancak antrenörler ve sporcular tarafından bu durum yeteri kadar bilinmeyen ve göz ardı

edilen bir durumdur. Antrenörler ve sporculara göre genellikle verimli ve yüksek oranda başarılı bir performans için yeterli olan unsurlar, güdülenme, antrenman ve kalıtsal durum olarak açıklanmaktadır. Besinler, besin öğeleri adı verilen organik ve inorganik maddelerin bir araya gelmesiyle oluşmuşlardır. Vücudun kimyasal bileşimini de meydana getiren bu öğelerin her birinin gereksinim ölçüsünde kullanılması gerekmektedir.

Sporel ve ark. (2016), yinelenen spor çalışmalarında enerji, besin ve sıvı alımı yapmak, çalışmaların ardından uyum ve toparlanma süreçlerine katkı sağlayacağını beyan etmişlerdir.

2.4.1. Sporcu Beslenmesinde Amaç

Güneş (2009) sporcu beslenmesinde amacı, sporcunun cinsiyet, yaş, günlük fiziksel aktivite ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine özgü düzenlemeler yapılarak, besinlerin yeterince ve eşit bir biçimde alınması gerektiği şeklinde açıklamıştır.

Ersoy (2004) ise sporcuya has bir beslenme planının; en iyi seviyede sağlık, yağsız vücut oranında artış, azalmış olan yağ yüzdesi ve antrenman veya müsabakaya adapte olabilmek ve bunların yanı sıra egzersiz öncesi, sırası ve sonrasındaki özel besin tercihleri ve doğru beslenme süresi, performansı geliştirip ilerletmekte ve vücudun kısa sürede toparlanmasına olanak tanıdığını belirtmiştir.

Özdemir (2010), sporcu için yaygın beslenme normlarının haricinde yapılan spor dalına özel beslenme ile ilgili fikir sahibi olmanın büyük önem taşıdığını söylemiştir.

2.4.2. Sporcular İçin Temel Beslenme İlkeleri

1. Yiyecek ve içecekler, vücudumuz için gerekli yakıtı sağlar.
2. Sporcuların daha fazla enerji gereksinimleri olması nedeniyle yiyecek ve içecek seçimlerine dikkat etmesi gerekir.
3. Yiyecek ve içecek seçimi ile beslenmenin zamanlanması, antrenman ve müsabaka performansını olumlu yönde etkiler.
4. Enerji kaslarda depolanır.
5. Spordan öncesi yemeğin sindirimi kolay olmalıdır.
6. Yiyecekler ve içecekler konusunda yeni denemeler yapılmamalıdır.

7. Protein ve yağların sindirimi yavaş sürdüğü için az tüketilmeli, kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir.
8. Çiğ sebze ve meyveler, kurubaklagiller gibi posa içeriği yüksek besinlerden kaçınılmalıdır.
9. Lahana, karnabahar gibi gaz yapabilen sebze yemekleri yenmemelidir.
10. Müsabaka öncesi yemek yavaş yenmeli ve iyice çiğnenmelidir.
11. Müsabakadan bir iki gün önce yeni yiyecekler denenmemelidir. Yeni denenen bir yiyecek ve içecek; bulantı kramp, ishal gibi olumsuz sonuçlara neden olabilir.
12. Spor yapmadan 3-4 saat öncesinde bir ana öğün mutlaka tüketin.
13. Spordan yarım saat ile bir saat öncesinde ise bir ara öğün olsun.
14. Spor öncesi yeterli sıvı tüketmeli, yaklaşık 500- 550 ml su içmelisiniz.
15. Böylece, ısıya bağlı sıvı kaybı sonucu oluşabilecek hastalıkların önüne geçebiliriz.
16. Yüksek şiddetteki egzersizler sırasında kaslar hasar görür. Antrenman sonrası doğru yiyecek ve içeceğin doğru zamanda tüketilmesi, kas hasarını azaltarak sporcuyu bir sonraki antrenmana hazır hâle getirir ve daha hızlı toparlanmasını sağlar.
17. Spor yaptıktan sonra dokuların onarılması ve depoların yenilenmesi için kaliteli protein almalısınız. Bunun için protein tozları yerine; et, yumurta, süt ve süt ürünlerindeki kaliteli proteinlerden faydalanın.
18. Antrenman sonrası yeterli kompleks karbonhidrat tüketimi, kas glikojeninin yeniden sentezini uyarır. Özellikle egzersiz sonrası daha iyi tolere etmek için kompleks karbonhidratla birlikte yeterli protein tüketin.
19. Antrenman sonrası 3 saat içinde elzem amino asit, kaliteli protein içeren et, süt, yumurta gibi yiyecekler, kas protein sentezini arttırır.
20. Kuvvet antrenmanı sonrası, karbonhidratla proteini birlikte tüketirseniz, kas dokunuzu destekler. Vücut bileşiminizi olumlu yönde etkiler.
21. Antrenman sonrasında ara öğünde süt meyve tüketebilirsiniz. Bu sayede karbonhidrat ve proteini birlikte almış ve kas dokunuzu desteklemiş olursunuz.
22. Antrenman sonrası sıvı alımı elektrolit dengesi için oldukça önemlidir.

23. Kaybettiğiniz vücut ağırlığına göre sıvı takviyesi yapmalı, her 20 dakikada yaklaşık 200- 300ml su içmeli (Kolukısa ve Eyipınar, 2020)

2.5. Müsabaka/Antrenman Öncesi, Sırası ve Sonrası Beslenme

Müسابaka dönemi sporcu açısından stresin en yoğun görüldüğü dönemdir. Uzun süre yoğun bir şekilde yarışmaya hazırlanan sporcudaki huzursuzluk, beslenmesini de olumsuz etkileyebilmektedir. Mideye giden kan akışında azalmaya ve mideden salgılanan asit düzeyinde artmaya bağlı olarak besinlerin sindirilmesinde zorluklar olabilmektedir. Sindirim sistemindeki rahatsızlıklar nedeni ile iştahta azalma, ishal veya sindirim zorluğu görülebilmektedir. Bu nedenle sporcu müsabaka dönemi beslenmesine özen göstermelidir (Güneş, 2005).

2.5.1. Müsabaka Öncesi Beslenme

Müسابaka bütün antrenmanların hedefidir. Bugüne sıkı bir disiplin ve çalışma ile ulaşılır. Bunun için bütün bu ön hazırlıkları bazı önemsiz şeyler yüzünden riske sokmak çok yanlıştır. Bunun için de yarışma fazında, idman ve hazırlık devrelerinde yararlılığı denenmemiş bir besini veya davranışı denememeye özen gösterilmelidir. Beslenmede riskli bir değişim yapılmamalıdır (Öztürk, 2006).

Üst düzey bir performans için, sporcu, yarışma günü vitamin tabletlerini protein tozlarını, ya da başarılı bir sporcunun yediklerini deneyebilmektedir. Yarışma gününe kadar iyi bir beslenme programı izlememiş olan sporcunun, son öğünde birkaç porsiyon biftek ya da çeşitli yiyecek karışımları tüketmesi performansını artırmayacaktır. Bununla birlikte bu öğünde dikkat edilecek bazı uygulamalar başarısını destekleyecektir (Ersoy, 1988).

Futbol takımlarının sıklıkla seyahat ettiği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu seyahatler esnasında değişik yerlerde, değişik özelliklerde yemek yenilmesinde bir takım olumsuz etkilere maruz kalırlar. Bu yüzden seyahatler iyi planlanmalı, değişik yerlerin yemekleri titizlikle incelenmelidir. Yemek zamanlarında alınan hacim ve içeriklerinde değişiklik yapmaya dikkat edilmelidir. Oluşabilecek her türlü olumsuzluğu kontrol altına almak, sporcunun performansını artırmasında katkıda bulunacaktır (Günay ve ark. 1995).

Güneş (2005)' e göre egzersize başlamadan önce tüketilen son yemeğin zamanı spor dallarına göre değişiklik göstermekle birlikte 2.5-3.5 saatlik (ortalama 3 saat) bir süre yeterli süreyi karşılamaktadır. Bu zamanın kısalığı ya da uzunluğu sporcunun beslenme biçimlerine ya da alınan gıdanın içeriği ve miktarına bağlı olmaktadır.

2.5.2. Müsabaka Sırası Beslenme

Kısa süreli müsabakalar sırasında herhangi bir besin maddesinin alınmasının gerekli görülmediği ancak futbol maçları gibi uzun süreli müsabakalarda ise sporculara, müsabaka sırasında ya da devre aralarında bazı besinler ve içeceklerin verilmesi uygun görülmüştür. Oyun sporlarında da aralarda karbonhidratça zengin bir içecek almak yararlı olmaktadır. Karbonhidratça zengin bir içeceğin yararı, özellikle futbolda denenmiştir. Bu öneriyi benimseyerek uygulayan takımın oyuncularının, özellikle ikinci yarı rakiplerine göre daha çok gol attıkları gözlenmiştir. Çok ter kaybı olduğunda, yarış atmosferinin gerginliğine kendini kaptırmadan, mineral zengin bir içecek almayı ihmal etmemelidir. Ancak alınacak sıvının içerdiği karbonhidrat cinsi ve yoğunluğu önem taşımaktadır (Öztürk, 2006).

2.5.3. Müsabaka Sonrası Beslenme

Ersoy ve Hasbay (2008) yapmış oldukları bir çalışmada müsabaka sonrası beslenme konusunda, müsabaka ya da antrenmanın hemen sonrasında yeterli miktarda karbonhidrat alımının toparlanma (rejenerasyon) süreci için önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Güneş (2005)'e göre 1.5-2 saatlik bir egzersiz yapıldıktan sonra kaslardaki glikojen miktarı büyük oranda azalmakta ya da glikojen depoları tamamen boşalabilmektedir. Boşalan glikojen depolarının tekrar yenilenmesinde en iyi yol, egzersiz bitiminde en kısa zamanda, karbonhidrat miktarı yüksek besinlerin tüketilmesi, su ve elektrolit kaybını giderecek yiyecek ve içeceklerin vücuda alınması antrenman-müsabaka sonrası glikojen depolarının yenilenmesinde büyük rol oynamaktadır. Antrenman bitiminde hem elektrolit seviyesinin düzenlenmesi hem de kaslardaki glikojen depolarının toparlanması için su, maden suyu, çay, limonata, ayran; daha sonra pilav veya makarna, patates, komposto, sütü veya hamur işi tatlı, yoğurt, süt, tavuk, balık tüketilebilir.

Karbonhidrat alımının antrenmanın sonlandırılmasının ardından 30 dakika içinde (önerilen miktar; 6 saat boyunca, 2 saatlik aralıklarla, 1.0-1.5 gr/kg karbonhidrat) yapılması, antrenman ya da müsabakanın ardından 2 saat geçtikten sonra karbonhidrat alımından daha yüksek egzersiz sonrası glikojen oranına erişilmesini sağlamaktadır. Yoğun egzersiz devreleri arasında, bir günlük veya daha çok dinlenme imkânı olan sporcuların, glikojen düzeylerini yükseltmek amacıyla karbonhidrat alımı konusunda çok titiz davranmaları gerekmez. Sporcu günlük alınması gereken karbonhidrat ve enerji miktarından emin olmak adına yapmış olduğu müsabaka ya da antrenmanın ardından hemen sonra gerekli besin alımını yapmalıdır.

Jentjens ve Jeukendrup (2003) ise müsabaka ya da antrenman sonrasında nasıl beslenilmesi gerektiğini şöyle açıklamıştır: tüketilecek olan besinlerin veya ara öğünün zamanı; yapılan çalışmanın yoğunluğuna, şiddetine, süresine ve bir sonraki çalışmanın ne zaman yapılacağına göre belirlenmelidir. İncelenmiş olan örneklerde, birçok atletin glikojen depoları maraton bittikten sonra tükenmiş iken, 90 dakikalık bir antrenman koşusu sonrasında glikojen azalmasının daha az meydana geldiği görülmüştür. Atletlerin maratonu tamamladıktan hemen sonrasında bir başka müsabakaya daha katılması ya da ağır bir antrenman yapma olasılıkları düşük olduğu için egzersizin ardından yemeğin zamanlaması çok önemli olmayabilir. Bu örneğin tam aksine, öğleden önceki zaman diliminde 90 dakikalık bir koşu yapıp, öğleden sonrasında ise 3 saat sürecek bir bisiklet müsabakasına katılacak bir triatlon sporcusunun, bu aktiviteler arasındaki toparlanma süresini maksimum verimlilikte kullanması gerekir. Bunu gerçekleştirebilmek adına, egzersiz sonrası yemeğin doğru planlanması oldukça önemlidir. Çalışmanın ardından karbonhidrat tüketiminin zamanlanması, kısa süreli glikojen sentezinde etkili olacaktır.

2.6. Spor

Spor sözlük anlamı olarak lâtince disportare ve desport biçiminde “dağıtmak, birbirinden ayırmak” anlamına gelen sözcüklerden 17 yüzyıldan sonra günümüze gelinceye kadar ilk hecesi aşınarak “SPORT” biçimine dönüştüğü araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir (Alpman, 2002).

Britannica ansiklopedisi sporu; Belirli ölçüde güç ve beceri gerektiren yarışmalı ve eğlenceli etkinlikler olarak tanımlamaktadır.

Günümüzde fiziksel etkinlik olarak spor birbirini tamamlayan değişik şekilde tanımları yapılmaktadır. Bu tanımlar;

Spor, önceden belirlenmiş kurallara göre bireysel veya takım halinde yapılan, genellikle rekabete dayalı yarışma ve kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel veya zihinsel aktivitelere denir.

Birey ya da grupların; sağlık, eğlence veya gösteri amacı ile yaptıkları, fiziksel ve/veya beyinsel aktivite gerektiren, bazı kurallar içinde uygulanan organize oyuna verilen genel isim olarak tanımlanabilmektedir (Güneş, 2005).

Spor; kişi veya kişilerin sağlıklı yaşam, boş vakitleri değerlendirme veya gösteri etkinlikleri amacıyla yapılan, psikomotor, mental etkinlik gerektiren, belirli kurallar doğrultusunda organize edilen oyuna verilen isim olarak tanımlanmaktadır (Vaziri, 2015).

Spor, yarışma amacıyla önceden belirlenen kurallara bağlı olarak yapılan ve performans, organizasyon ve başarı kelimelerinin birleşiminden oluşan psikomotor becerilerle yapılan etkinliklerdir. Spor, kişisel veya takım yarışmalar biçiminde yapılan, bazı kurallara göre uygulanan bedensel hareketlerin tamamıdır (Ersoy, 2013).

Ferdin doğal çevresini, insani çevre hâline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferden veya grupla boş zaman ya da tüm zamanı alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziki geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavramdır (İnal, 2003).

Sporun genel olarak temel amacı, bireysel açıdan; insan sağlığını, moral, motivasyon ve karakter gelişimi verimliliğini arttırması, ulusal açıdan; sağlam, kuvvetli ve müşterek duygu ve davranışları etkili insan gücü potansiyeli oluşturmaktır (Can, 2008)

Birey ya da grupların; eğlence, sağlık, gösteri amacı ile bazı kurallar içinde uygulanan fiziksel veya beyinsel aktivite gerektiren organize oyuna verilen genel isim olarak tanımlanabilmektedir (Güneş, 2000).

2.6.1. Sporcu

Erkal, Ayan, Güven (1998), Çelik (2018) sporcu şu şekilde tanımlamışlardır: belirli bir plan ve program içerisinde ilerleyen, kendini devamlı olarak yenileyip geliştiren hep daha üst kademeye ulaşmak için çabalayan, yaşamını spora adan ve maddi kazanç elde edebilmek için sporu mesleği haline getiren, belirli kurallar ile

birlikte araçlı veya araçsız, bireysel ya da takım halinde sürekli olarak daha iyi düzeye ulaşmak için uğraşan, sürekli rekabet eden kişilere verilen isimdir.

Sporcu, bir veya birden fazla spor dalında yarışmalara katılan insanlara verilen isimdir. Sporcular profesyonel veya amatör olabilirler. Profesyonel yarışmacılar belirtilen antrenman ve beslenme yöntemlerini yerine getirerek müsabakalara en iyi şekillerde hazırlanmayı amaçlar (Wikipedia, 2021).

2.7. Takım Sporları

İki veya daha fazla sporculardan meydana gelen grupların yarışmak ve kazanmak için birbirleri ile yaptıkları mücadeleye takım sporları denir. Takım sporlarında, sporcuların strateji ve taktik bilincine sahip olmaları önemlidir. Grup dinamikleri açısından değerlendirildiğinde kazanma ya da kaybetme sorumluluğu tüm takım birlikte karşıladığı için sporcular mental ve ruhsal olarak bireysel sporlarla uğraşan sporculardan daha az etkilenirler. Başarı ve yenilgi sorumluluğu bölüşüldüğünden dolayı sporcular kendilerini yarışma esnasında bireysel sporlarda olduğu gibi duygusal olarak çok fazla zorlamazlar. Dayanışma, yardım, takım arkadaşlarını tanıma, karşı takım hamlesini tahmin gibi özellikler takım sporcuları için önemlidir. Takım sporlarında ekip çalışması, işbirliği, galibiyet ve mağlubiyeti paylaşabilme gibi farklılıklar göze çarpar. Takım sporları dallarından futbol, basketbol, voleybol, buz hokeyi hentbol ve gibi yarışa ve kazanmaya dayalı branşlar örnek verilebilir. Genellikle taktikler önemlidir. Sporcular taktiksel farkındalığa sahip olmalıdır. Galibiyet ve yenilgi tüm ekibe dağıtıldığından, sporcular daha az sorumluluk ve zihinsel zorlamaya sahiptir. Yardımlaşma, takım arkadaşlarının tanınması, yarışma sırasında neler yapabileceklerini tahmin edebilme önemlidir. Sorumluluk paylaşıldığından, sporcular yarışmada kendilerini duygusal olarak çık sıkımazlar. Takımla birlikte çalışma, iş birliği yapma, yenilgiyi ve galibiyeti bölüşme gibi özellikler ön plana çıkar (Başar, 1998).

Her yarış, sporcu için hem sosyal hem ekonomik yönden büyük önem taşır. Sporcunun fiziksel ve mental özellikleri çalışma ve eğitim süreci ne kadar iyi olursa olsun stres ve kaygı ile başa çıkmak için ayrıca bir çaba göstermelidir. Bu noktada bireysel branşlarda olduğu gibi mental antrenmana ihtiyaç vardır. Psikolojik hazırlık yani mental hazırlık sporun doğasına göre farklılık gösterir. Takım sporları, bireysel branşlardan farklı bir forma sahiptir. Bu sebeple bireysel branş sporcuları ile takım sporu yapan sporcuların davranışları, sosyal yaşantıları ve sosyal tercihleri de bazı

noktalarda farklılık gösterebilir. Özellikle yarışma esnasında yoğun baskı altında karar verme şekilleri, muhakeme ve teknik uygulama şekilleri hem yaptıkları branşlara göre hem takım veya bireysel sporlara göre değişebilir (Konter, 1998).

2.7.1. Basketbol

Basketbol, ölçüleri gereği dikdörtgen şekline benzeyen alanda, beş kişilik iki adet takımla oynanan bir oyun olarak tanımlanmaktadır. Sahadaki iki takım da sayı yapabilmek adına topu, belirlenmiş olan kurallar dahilinde el ve bacak koordinasyonu yardımıyla kontrol ederek, yerden 10 feet (305 cm) yükseklikte bulunan, yatay biçimde konumlandırılmış çembere, yani rakip takımın potasından (sepet) atmaya çalışırlar (Britanica, 1987).

Basketbolda oyun süresi içinde sepetten (potadan) basketbol topunu en fazla atan, yani en çok sayı yapmış olan takım maçın galibi olmaktadır.(Parlak, 2018).

2.7.2. Futbol

Türk dil kurumunun tanımına göre futbol 11'er kişilik takımlarla ve belli kurallar çerçevesinde topu karşı takımın kalesine sokma amacıyla oynanan bir takım oyunudur. Diğer bir deyişle futbol topu rakip takımın kalesine daha fazla atma amacıyla oynanan yeterli teknik ve bilgi gerektiren bir oyundur (Özkara, 1995).

2.7.3. Voleybol

Türkiye Voleybol Federasyonu (2017) voleybolu, file tarafından iki eşit parçaya bölünmüş alanda 6'şar sporcudan oluşmuş iki takım tarafından oynanan bir spor dalıdır. Oyunun amacı; her takım için kurallara uygun olarak topu filenin üzerinden geçirmek suretiyle rakip alana göndermek ve topun kendi alanında yerle temasını önlemek şeklinde tanımlamıştır.

2.7.4. Hentbol

Hentbol, altısı saha içinde, biri kalede olmak üzere yedi oyuncuyla oynanan bir takım sporudur. Oyun süresi otuzar dakikalık iki devreden oluşur.

Hentbol, bir takımda en fazla 14 sporcunun bulunduğu ve oyunda 7 şer kişiden oluşan iki takımın kendi kalelerini koruyup rakip kaleye el ile gol atmaya çalışarak birbirlerine üstünlük sağlamaya çalıştıkları bir salon sporudur (Wikipedia, 2021).

2.8. Siklet sporları

Bazı spor branşlarında müsabaka öncesi ağırlık kontrolü yapılarak ve eşit ağırlıklarda veya ağırlık aralığında yarışmaya girmesi gereken spor branşlarıdır. Genellikle bu spor branşları; boks, güreş, judo, taek-wondo, karate, halter, vücut geliştirme ve fitness, bilek güreşi, wushu, kick-boks, binicilik gibi sporlardır.

Genel insanlık tarihi göz önüne alındığında, savunma amaçlı olarak meydana gelen spor kavramı günümüze kadar savunma ve saldırı boyutundan çıkmış belli kurallar çerçevesinde yarışma ve kazanma amacı yüklenmiştir. Bugünkü insan topluluklarının ve devletlerin maddi olarak olumlu yönde gelişmeleri neticesinde, bireyler sosyal etkinliklere yönelime eğilim göstermekte ve de bu spor etkinliklerinden paylarını elde etmektedirler. Bu şekilde spor daha fazla genişlemekte, bu durumun neticesi olarak, kimi spor branşları kişiler arasında daha belirgin bir hal almaktadır. Bir insanın bir diğer insanla etkileşime girmeden, mücadele göstermeden gerçekleştirdiği sporlara bireysel sporlar denir. Ancak bireysel sporlar insanlar arasında karşılıklı etkileşim, rekabet ve temasa dayalı şekillerde de yapılabilir. Siklet sporları, kendine güveni, denetimi, ani kararlar alma ve kişisel ayrıcalıklarını koruyup kollayarak kişinin kabiliyetlerini anlamasına katkıda bulunur (Şahan, 2007). Siklet spor dallarından boks, güreş, judo, taek-wondo, karate, halter, vücut geliştirme ve fitness, bilek güreşi, wushu, kick-boks, binicilik gibi sporlar bireysel mücadele sporları grubuna aittir. Burada sporcu doğrudan rakibi ile savaşı. Yüksek bir ego gerektirir.

Badminton, masa tenisi, tenis ve okçuluk gibi branşlar ise, sporcuların kendi aralarında ve doğrudan temas olmadan yarıştığı bireysel sporlardır. Siklet sporlarında, dışsal faktörler hariç, başarı veya başarısızlığı belirleyen sadece sporcunun kendi becerisidir. Fiziksel ruhsal zihinsel anlamda sporcu tam anlamı ile sorumluluk sahibidir. Siklet sporcuları genellikle kendilerini yalnız hissederler. Spor branşlarının bir sonucu olarak kendi sorunlarını çözme eğilimindedirler. Günlük yaşamlarında karşılaştıkları problemleri yarışmalarda olduğu gibi kendi başlarına çözmek isterler. Bu durum onların yapmış oldukları branşlar ile özdeşleştiklerini gösterir (Başar, 1998).

2.8.1. Güreş

Gümüş (1998), güreşi iki kişinin sınırlı ölçülerdeki minder üzerinde herhangi bir obje kullanmadan UWW kurallarını esas alacak şekilde yöntem, kabiliyet, güç ve sezgilerinden yararlanarak karşılıklı üstün gelme çabası olarak tanımlamıştır.

2.8.2. Judo

Ruh ve beden eğitimi birlikte sağlayan moral üstünlük kurma doğru hareket uygulayabilme saygı ve sevgiyi her şeyin üstünde gören bir bilim dalıdır. Uzak doğu mücadele sporlarından biri olan judo da esneklik kuvvete karşı koyma ve karşıdan gelen kuvvetten yararlanma teknikleri ile rakibi alt eden bir savunma sporudur. (Güzelimdağ, 2013).

2.8.3. Taekwondo

Chun (1975) göre Kore'nin milli spor branşı olarak bilinen taekwondo tae, kwon ve do kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır. Tae; ayak, kwon; el, do ise hedefe erişmek maksadıyla yapılan bir disiplin ve mantık anlamına gelmektedir. Tanım olarak taekwondo, mücadele sırasında sporcuların korunma ve vuruş yöntemlerini ellerini ve ayaklarını kullanıp en iyi biçimde ortaya koymak için uğraştığı bir savunma sanatı olarak tanımlamıştır.

2.8.4. Boks

Boks; iki sporcu arasında dört köşe ve çevresi korumalı üç veya dört halatla çevrili ring adı verilen alanda önceden belirlenmiş süre ve kurallar dahilinde karşılıklı olarak gerçekleştirilen bir oyundur. Boks branşında her iki sporcunun da temel felsefesi teknik kurallar çerçevesinde rakibinin yasaklı olmayan bölgelerine direkt, kroşe ve aparkat adı verilen temel yumruklarını isabet ettirmek ve yumruk yememektir. Ayrıca her iki sporcuda müsabaka esnasında yumruklarını rakibine isabet ettirmekten ziyade rakiplerinin yumruklarına karşı savunma yaparak önemli bir teknik uygulamaktadır (Serin, 2016).

2.8.5. Karate

Kara: Boş, Te: El, Do: Felsefi yol kelimelerinin birleşmesinden oluşan karatedo'nun anlamı boş el yolu'dur. Bu kelimenin birleşik anlamı ise boş elle hiçbir silah kullanmadan kişinin en zor şartlar karşısında kendini savunabilme sanatıdır. Karate bir mücadele sporudur, insana hasar getirebilecek tüm yöntem ve hareketlerin yapılması engellenmiştir. Bu sebeple tüm ataklar kontrollü olmalıdır. Yarışmacılar tüm tekniklerini karate teknik kuralları içerisinde ve kontrollü olarak uygulamalıdır (Erişim 2021, <https://tr.wikipedia.org/wiki/Karate>). Karate sporu iki kişinin karşılıklı mücadelesindeki üstünlüğü puan yoluyla belirler. Değişik psikolojik süreçlerin yaşandığı müsabaka ortamında hareketin kontrolünü sağlamak yüksek psikolojik farkındalık ve fiziksel koordinasyon gerektirir (Morgan, 2000).

2.8.6. Halter

Halter, iki ucunda ağırlıklar bulunan bir demir çubuğun (bar) koparma ve silkme hareketleri ile havaya yükseltip, başın üzerinde, dirseklerin bükülmeden sabit tutularak gerçekleştirilen bir spor branşıdır. Halter sporu yarışmaları, koparma ve silkme olarak iki eylemden meydana gelir.

Koparma'da yarışmacı halteri tek denemede kaldırır, hakem uyarısına kadar başının üzerinde dirseklerini bükmeden tutarak bekler. Silkme'de ise omuzları üzerinde ağırlığı kısa süre tartar ve sonrasında yukarı kaldırır. Halterde tekniğin yanında özellikle hız, güç, koordinasyon ve hareketlilik başarıyı getirir (Erişim 2021, <https://tr.wikipedia.org/wiki/Halter>).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Konusu

Bu çalışma; 2020-2021 yılı içinde Türkiye liglerinde yarışan 18-32 yaş aralığındaki takım sporcuları ve siklet sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evreni

Bu çalışmada; 2020-2021 yılı içinde Türkiye liglerinde takım sporları (130) ve siklet sporu yapan (80) toplam 210 sporcu katılımcı ankete cevap vermiştir. Bu sporcuların 129 erkek sporcu, 81 kadın sporcudan oluşmuş olup sporcuların spor yaptıkları takımlar ise Karşıyaka Çarşı Koleji ve Çukurova Efes Spor Kulübü'nden 31 basketbolcu, Pirazizspor, Alibeyköyspor, 1923 Trabzon Spor Kulübünden 52 futbolcu, Giresunspor ve Görele Belediyespor takımlarından 14 hentbolcu, İskofya Spor Kulübü, Turkuaz Seramik Teknik Koleji takımlarından 33 voleybol sporcuları ile siklet sporu yapan (80), Rize TOHM ve Ordu TOHM Güreş Merkezlerinden 20 Güreşçi, Denizli BBSK, Konya Seydişehir Spor Kulübünden 14 judocu, Giresun Belediye Gençlikspor, Gaziantep Gençlikspor Derneğinden 14 taekwondocu, Karadeniz Boks Kulübü, Osmanlı Boks Kulüplerinden 17 boksör, Ordu Gençlikspor, Giresun Gençlikspor'dan 11 karateci, Giresun Gençlikspor'dan 4 halterci sporcuya anket uygulanmıştır. Anket uygulama yönteminde; random tekniği kullanılarak 243 deneğe kişisel bilgi formu uygulanmıştır. 210 kişi çalışma evrenini oluşturmuştur. Sporcuların yaş aralığı ise 18-32 yaş arasındadır.

3.3. Araştırmanın Metodu

Takım sporları ve siklet sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarını incelemeyi amaçlayan bu çalışmada, araştırma metodu olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan anket,

1. Kişisel bilgilerini,
2. Sağlık durumlarını,
3. Beslenme bilgi düzeylerini,
4. Beslenme alışkanlıkları olmak üzere toplam dört bölümden oluşan anket uygulanmıştır.

Bu anket bundan önce yapılan buna benzer çalışmalardan alıntı yapılarak tarafımızca oluşturulmuştur. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgi aşağıda sunulmuştur. Araştırmada kullanılan anket, konu ile ilgili literatür taraması sonucu geçmişte yapılan benzer çalışmalar örnek alınarak geliştirilmiştir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Ölçek, 2020 Mart ayı itibarıyla dünyayı etkisi altına alan COVID-19 Pandemisi nedeni ile Google Formlar üzerinden düzenlenerek mail, whatsapp gibi uygulamalar aracılığıyla sporculara ulaştırılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Takım sporları ve siklet sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla hazırlanan anket çalışmasında yer alan kategorik değişkenlerin frekans ve yüzde bilgileri, sürekli değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Ayrıca spor yılı ve kilo değişkenleri için normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. İncelenen değişkenlerin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Değişkenler normal dağılıma sahip olmadığından dolayı, düzey sayısı iki olan değişkenlerin analizinde Mann-Whitney-U testi kullanılmıştır. Branş değişkeni ile anket çalışmasında yer alan diğer tüm kategorik değişkenler arasındaki ilişki ise ki-kare analizi ile incelenmiştir. Çalışmada kullanılan tüm analizler IBM-SPSS-21 programında yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar bulgular bölümünde tablolar şeklinde sunulmuştur.

4. BULGULAR

Tablo 1. Kişisel bilgilerin demografik dağılımları (n= 210)

Değişken	Değişken	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Erkek	129	61,43
	Kadın	81,00	38,57
Branş	Takımsporları	130,00	61,90
	Sıkletsporları	80,00	38,10
Eğitim	Lise	8,00	3,81
	Lisans	191,00	90,95
	Lisansüstü	11,00	5,24
Meslek	Öğrenci	146,00	69,52
	Öğretmen	15,00	7,14
	Antrenör	14,00	6,67
	Sporcu	29,00	13,81
	Serbest	6,00	2,86
	Sağlıklı	207	98,57
Sağlık durumu	Sağlıklı Olmayan Kişiler	3	1,43

Tablo 1’de görüldüğü gibi; sporcuların kişisel bilgilerinin cinsiyet değişkeninin %61,43’ü (129 kişi) erkek ve %38,57’si (81 kişi) kadın, branş değişkeninin %61,90’ı (130 kişi) takım sporları ve %38,10’u (80 kişi) sıklet sporları, eğitim değişkeninin %3,81’i (8 kişi) lise mezunu, %90,95’i (191 kişi) lisans mezunu ve %5,24’ü (11 kişi) lisansüstü mezunu, meslek değişkeninin %69,52’si (146 kişi) öğrenci, %7,14’ü (15 kişi) öğretmen, %6,67’si (14 kişi) antrenör, %13,81’i (29 kişi) sporcu ve %2,86’sı (6 kişi) serbest bireylerden oluştuğu tespit edilmiştir.

Sporcuların sağlık durumu ile ilgili sorulan soruya, sporcuların %98,57 (207 kişi) sağlık sorunu olmadığını ve %1.43 (3 kişi) sağlıklı olmadığını beyan etmiştir. Çalışmamıza katılan sporcuların sağlıklı bireyler olduğu gözlenmiştir.

Tablo 2. Spor yılı, yaş, boy ve kilo değişkenlerinin dağılımı (n=210).

Değişken	Ortalama	Standard sapma	Minimum	Maksimum
Spor yapma yılı	9,86	3,40	3 yıl	21 yıl
Yaş	22,05 yaş	2,77	18 yaş	32 yaş
Boy	174,34 cm	9,52	157 cm	202 cm
Vücut Ağırlığı	70,82	14,31	45 kg	112

Tablo 2’de görüldüğü gibi; spor yılı değişkeninin ortalaması 9,86 yıl ve standart sapması 3,40, yaş değişkeninin ortalaması 22,05 yaş ve standart sapması 2,77, boy değişkeninin ortalaması 174,34 cm ve standart sapması 9,52 ve vücut ağırlığı değişkeninin ortalaması 70,82 ve standart sapması 14,3 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Branş ile spor yılı ve kilo değişkenlerinin Mann-Whitney test dağılımı (n=210)

Ölçekler	Branş	Ortalama	Ss	M-W	p değeri
Spor yılı	Takım sporları	10,02	3,50	4971,5	0,591
	Siklet sporları	9,61	3,24		
Vücut Ağırlığı	Takım sporları	71,32	13,56	4825,5	0,381
	Siklet sporları	70,03	15,51		

Tablo 3’de görüldüğü gibi; Branş ile spor yılı ve vücut ağırlığı değişkenleri arasında yapılan Mann-Whitney analizi sonucunda, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,591 > \alpha=0,05$, $p=0,381 > \alpha=0,05$).

Tablo 4. Sporcuların mesleğiniz nedir sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			Öğrenci	Öğretmen	Antrenör	Sporcu	Diğer	Toplam
Branş	Takım	N	88	8	9	23	2	130
		%	41,9	3,8	4,3	11,0	1,00	61,9
	Siklet	N	58	7	5	6	4	80
		%	27,6	3,3	2,4	2,9	1,9	38,1
Toplam		N	146	15	14	29	6	210
		%	69,5	7,1	6,7	13,8	2,9	100
χ^2		6,468						
Df		4						
p değeri		0,167						
Phi and Cramer's V		0,175						

Tablo 4'te görüldüğü gibi; takım sporları branşında 88 kişi (%41,9), siklet sporlarında 58 kişi (%27,6) öğrencidir. Bu da gösteriyor ki katılımcıların çoğunluğu sporcuların meslekleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,167 > \alpha=0.05$).

Tablo 5. Sporcuların kiminle yaşıyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			Ailemle	Tek başıma	Arkadaşlarımla	Diğer	Toplam
Branş	Takım	N	100	15	9	6	130
		%	47,6	7,1	4,3	2,9	61,9
	Siklet	N	57	6	10	7	80
		%	27,1	2,9	4,8	3,3	38,1
Toplam		N	157	21	19	13	210
		%	74,8	10,0	9,0	6,2	100
χ^2		4,091					
Df		3					
p değeri		0,252					
Phi and Cramer's V		0,140					

Tablo 5'te görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 100 (%47,6) kişi, siklet sporlarında 57 (%27,1) kişinin aileleri ile yaşadıkları bulunmuştur.

Sporcuların kiminle yaşadıkları incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,252 > \alpha=0.05$).

Tablo 6. Sporcuların aylık gelir düzeyiniz nedir sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			0-1000 TL	1000-2000 TL	2000-3000 TL	Dahafazlası	Toplam
Branş	Takım	N	58	20	21	31	130
		%	27,6	9,5	10,0	14,8	61,9
	Siklet	N	33	16	16	15	80
		%	15,7	7,6	7,6	7,1	38,1
Toplam		N	91	36	37	46	210
		%	43,3	17,1	17,6	21,9	100
χ^2		1,748					
Df		3					
p değeri		0,626					
Phi and Cramer's V		0,091					

Tablo 6’da görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 58 (%27) kişi 0-1000 TL, 20 (%9,5) kişi (1000-2000) TL, 21 (%10,0) kişi 2000-3000 TL ve 31 (%14,8) kişi daha fazlası cevabını vermiştir. Siklet sporları branşında ise 33 (%15,7) kişi 0-1000 TL, 16 (%7,6) kişi (1000-2000) TL, 16 (%7,6) kişi 2000-3000 TL ve 15 (%7,1) kişi daha fazlası cevabını vermiştir.

Sporcuların gelir düzeyleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,626 > \alpha=0.05$).

Tablo 7. Sporcuların beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip misiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel sonuçları (n=210)

			Evet	Kısmen	Hayır	Toplam
Brans	Takım	N	51	79	0	130
		%	24,3	37,6	0	61,9
	Siklet	N	35	45	0	80
		%	16,7	21,4	0	38,1
Toplam		N	86	124	00	210
		%	41,0	59,0	0	100
χ^2		0,418				
Df		1				
p değeri		0,518				
Phi and Cramer's V		0,045				

Tablo 7’de görüldüğü gibi; sporcuların beslenme ile ilgili bilgi seviyelerindeki yeterlilikleri incelendiğinde takım sporları branşında 51 (%24,3) kişinin beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olduğu, siklet sporcuları branşında ise 35 (%16,7) kişinin yeterli bilgiye sahip olduğu bulunurken, takım sporları branşında 79 (%37,6) kişi kısmen, siklet sporcuları branşında ise, 45 (%21,4) kişi kısmen beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahiptir.

Sporcuların beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmaları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,518 > \alpha=0,05$).

Tablo 8. Sporcuların beslenme ile ilgili bilgileri nereden edindiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			Doktor/ Beslenme ve Diyetetik Uzmanı	Okul	Aile	TV/ İnternet	Dergi/ Kitap	Antrenör	Toplam
Branş	Takım	N	12	55	9	33	9	12	130
		%	5,7	26,2	4,3	15,7	4,3	5,7	61,9
	Siklet	N	15	31	3	10	6	15	80
		%	7,1	14,8	1,4	4,8	2,9	7,1	38,1
Toplam		N	27	86	12	43	15	27	210
		%	12,9	41	5,7	20,5	7,1	12,9	100
χ^2		12,045							
Df		5							
p değeri		0,034*							
Phi and Cramer's V		0,239							

Tablo 8’de görüldüğü gibi; takım sporları branşında 55 (%26,2) kişi, siklet sporları branşında ise 31 (%14,8) kişi beslenme ile ilgili bilgileri okuldan almaktadır. Takım sporları branşında 33 (%15,7) kişi, siklet sporları branşında ise 10 (%4,8) kişi beslenme ile ilgili bilgileri televizyon/ internetten almaktadır. Takım sporları branşında 12 (%5,7) kişi, siklet sporları branşında ise 15 (%7,1) kişi beslenme ile ilgili bilgileri doktor/ beslenme ve diyetetik uzmanından almaktadır. Takım sporları branşında 12 (%5,7) kişi, siklet sporları branşında ise 15 (%7,1) kişi beslenme ile ilgili bilgileri diğer faktörlerden almaktadır. Takım sporları branşında 9 (%4,3) kişi, siklet sporları branşında ise 6 (%2,9) kişi beslenme ile ilgili bilgileri dergi/kitaplardan almaktadır.

Takım sporları branşında 9 (%4,3) kişi, siklet sporları branşında ise 3 (%1,4) kişi beslenme ile ilgili bilgileri ailesinden aldıklarını belirtmişlerdir.

Sporcuların beslenme ile ilgili bilgileri nereden edindikleri ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,034^* < \alpha=0.05$).

Tablo 9. Sporcuların beslenme ile ilgili edindiğiniz bilgiler ışığında beslenmenizde değişiklik yaptınız mı sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			Evet	Hayır	Bazen	Toplam
Branş	Takım	N	44	56	30	130
		%	21,0	26,7	14,3	61,9
	Siklet	N	30	30	20	80
		%	14,3	14,3	9,5	38,1
Toplam		N	74	86	50	210
		%	35,2	41,0	23,8	100
χ^2		0,641				
Df		2				
p değeri		0,726				
Phi and Cramer's V		0,055				

Tablo 9'da görüldüğü gibi; sporcuların beslenme alışkanlıklarında değişiklik yapma durumları incelendiğinde takım sporları branşında 44 (%21) siklet sporcularında ise 30 (%14,3) kişi beslenme ile ilgili edindikleri bilgiler ışığında beslenmelerinde değişiklik yaparken, takım sporlarında 56 (%26,7), siklet sporlarında 30 (%14,3) kişi beslenmelerinde değişiklik yapmamaktadırlar. Takım sporlarında 30 (%14,3), siklet sporcularında ise 20 (%9,5) kişi kısmen değişiklik yapmaktadır.

Sporcuların beslenme ile ilgili edindikleri bilgiler ışığında beslenmelerinde değişiklik yapmaları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,726 > \alpha=0.05$).

Tablo 10. Sporcuların cevabınız hayır ise değişiklik yapmama nedeni sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			Gereksinim Duymadım	İmkanım Yok	Alışkanlıklarımdan Vazgeçemedim	Toplam
Branş	Takım	N	19	5	28	52
		%	23,2	6,1	34,1	63,4
	Siklet	N	6	1	23	30
		%	7,3	1,2	28,0	36,6
Toplam		N	25	6	51	82
		%	30,5	7,3	62,2	100
χ^2		4,326				
Df		2				
p değeri		0,115				
Phi and Cramer's V		0,230				

Tablo 10'da görüldüğü gibi; sporcuların cevabınız hayır ise nedeni sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde takım sporları branşında 19 (%23,2) kişi gereksinim duymadım, 28 (%34,1) kişi diğer cevabını verirken, siklet sporları branşındaki cevaplar incelendiğinde ise 23 (%28,0) kişinin alışkanlıklarından vazgeçemedim cevabını verdikleri tespit edilmiştir.

Sporcuların beslenmelerinde değişiklik yapmama nedeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,115 > \alpha=0.05$).

Tablo 11. Sporcuların beslenmenin sporcu performansına etkisi olduğunu düşünüyor musunuz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			Evet	Kısmen	Hayır	Toplam
Branş	Takım	N	125	5	0	130
		%	59,5	2,4	0	61,9
	Siklet	N	78	2	0	80
		%	37,1	1,0	0	38,1
Toplam		N	203	7	0	210
		%	96,7	3,3	0	100
X^2		0,279				
Df		1				
p değeri		0,598				
Phi and Cramer's V		0,036				

Tablo 11’de görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 125 (59,5), siklet sporları branşında 78 (%37,1) kişi beslenmenin sporcu performansına etkisi olduğunu düşünmektedir. Tüm katılımcılar beslenmenin az veya çok sportif performansa etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Sporcuların beslenmenin sporcu performansına etkisi olduğunu düşünmeleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,598 > \alpha=0.05$).

Tablo 12. Sporcuların genellikle günde kaç öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) tüketirsiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			2	3	4	5-6 öğün	Toplam
Branş	Takım	N	29	76	12	13	130
		%	13,8	36,2	5,7	6,2	61,9
	Siklet	N	18	37	14	11	80
		%	8,6	17,6	6,7	5,2	38,1
Toplam		N	47	113	26	24	210
		%	22,4	53,8	12,4	11,4	100
X^2		4,718					
Df		3					
p değeri		0,194					
Phi and Cramer's V		0,150					

Tablo 12’de görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 29 (%13,8) kişi, siklet sporları branşında 18 (8,6) kişi günde 2 öğün, Takım sporları branşında 76 (%36,2) kişi, siklet sporları branşında 37 (%17,6) kişi günde 3 öğün, Takım sporları branşında 12 (%5,7) kişi, siklet sporları branşında 14 (%6,7) kişi günde 4 öğün, Takım sporları branşında 13 (%6,2) kişi, siklet sporları branşında 11 (5,2) kişi günde 5-6 öğün tüketmektedir.

Sporcuların günde kaç öğün beslendikleri ile ilgili gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,194 > \alpha=0.05$).

Tablo 13. Sporcuların sabah kahvaltısını düzenli yapar mısınız sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			Her zaman	Bazen	Hayır	Toplam
Branş	Takım	N	70	46	14	130
		%	33,3	21,9	6,7	61,9
	Siklet	N	44	27	9	80
		%	21,0	12,9	4,3	38,1
Toplam		N	114	73	23	210
		%	54,3	34,8	11,0	100
χ^2		0,061				
Df		2				
p değeri		0,970				
Phi and Cramer's V		0,017				

Tablo 13'te görüldüğü gibi; takım sporları branşında 70 (%33,3) kişi , siklet sporları branşında 44 (%21) kişi her zaman kahvaltı yapmaktadır. Takım sporları branşında 46 (%21,9) kişi, siklet sporları branşında 27 (%12,9) kişi bazen düzenli kahvaltı yaparken, takım sporları branşında 14 (6,7) kişi, siklet sporları branşında 9 (4,3) kişi hiç yapmam cevabı verildiği tespit edilmiştir.

Sporcuların sabah kahvaltısını düzenli yapmaları ile açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,970 > \alpha=0.05$).

Tablo 14. Sporcuların akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlığınız var mıdır sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			Evet	Hayır	Toplam
Branş	Takım	N	101	29	130
		%	48,1	13,8	61,9
	Siklet	N	55	25	80
		%	26,2	11,9	38,1
Toplam		N	156	54	210
		%	74,3	25,7	100
χ^2		2,073			
Df		1			
p değeri		0,150			
Phi and Cramer's V		0,099			

Tablo 14’te görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 101 (%48,1) kişi, siklet sporları branşında 55 (%26,2) kişinin akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlığı varken, takım sporları branşında 29 (%13,8) kişi, siklet sporları branşında 25 (%11,9) kişinin akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlığı yoktur.

Sporcuların akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlıkları ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,150 > \alpha=0.05$).

Tablo 15. Sporcuların gün içinde genellikle öğün atlar mısınız sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			Evet	Hayır	Toplam
Branş	Takım	N	82	48	130
		%	39,0	22,9	61,9
	Siklet	N	54	26	80
		%	25,7	12,4	38,1
Toplam		N	136	74	210
		%	64,8	35,2	100
X^2		0,425			
Df		1			
p değeri		0,515			
Phi and Cramer's V		0,045			

Tablo 15’te görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 82 (%39,0) kişi, siklet sporları branşında 54 (%25,7) kişi gün içinde öğün atlamaktadır. Takım sporları branşında 48 (%22,9) kişi, siklet sporları branşında 26 (%12,4) kişi gün içinde öğün atlamamaktadır.

Sporcuların gün içinde öğün atlama durumları ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,51 > \alpha=0.05$).

Tablo 16. Sporcuların yemek yeme hızınızı nasıl değerlendirirsiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=210)

			Yavaş (30 dakikadan fazla)	Normal (15-30 dakika)	Hızlı (15 dakikadan az)	Toplam
Branş	Takım	N	8	80	42	130
		%	3,8	38,1	20,0	61,9
	Siklet	N	4	48	28	80
		%	1,9	22,9	13,3	38,1
Toplam		N	12	128	70	210
		%	5.7	61.0	33.3	100
X^2		0,242				
Df		2				
p değeri		0,886				
Phi and Cramer's V		0,034				

Tablo 16’da görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 80 (%38,1) kişi, siklet sporları branşında 48 (%22,9) kişinin yemek yeme hızı normaldir. Takım sporları branşında 42 (%20,0) kişi, siklet sporları branşında 28 (%13,3) kişi ise hızlı yemek yemektedir.

Sporcuların yemek yeme hızları değerlendirildiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,886 > \alpha=0.05$).

Tablo 17. Sporcuların günlük ortalama kaç litre su tüketirsiniz sorusuna vermiş oldukları cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			500ml-1litre	1.5-2 litre	3 litre	3.5-4 litre	Toplam
Branş	Takım	N	36	62	23	9	130
		%	17,1	29,5	11,0	4,3	61,9
	Siklet	N	9	50	11	10	80
		%	4,3	23,8	5,2	4,7	38,1
Toplam		N	45	112	34	19	210
		%	21,4	53,4	16,2	9,0	100
χ^2		10,462					
Df		3					
p değeri		0,015*					
Phi and Cramer's V		0,223					

Tablo 17’de görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 36 (%17,1) kişi, siklet sporları branşında 9 (%4,3) kişi günlük ortalama 500ml-1 litre su içmektedir. Takım

sporları branşında 62 (%29,5) kişi, siklet sporları branşında 50 (%23,8) kişi günlük ortalama 1.5-2 litre su içmektedir. Takım sporları branşında 23 (%11,0) kişi, siklet sporları branşında 11 (%5,2) kişi günlük ortalama 3 litre su içmektedir. Takım sporları branşında 9 (%4,3) kişi, siklet sporları branşında 10 (%4,8) kişi günlük ortalama 3,5-4 litre su içmektedir.

Sporcuların günlük ortalama su tüketimleri değerlendirildiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,015 < \alpha=0.05$).

Tablo 18. Sporcuların antrenman-müsabaka öncesinde hangi tür besin tüketirsiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			Karbonhidrat	Protein	Sebze Meyve	Toplam
Branş	Takım	N	63	30	37	130
		%	30,0	14,3	17,6	61,9
	Siklet	N	28	26	26	80
		%	13,3	12,4	12,4	38,1
Toplam		N	91	56	63	210
		%	43,3	26,7	30,0	100
χ^2		3,989				
Df		2				
p değeri		0,136				
Phi and Cramer's V		0,138				

Tablo 18'de görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 63 (%30,0) kişi, siklet sporları branşında 28 (%13,3) kişi antrenman-müsabaka öncesi karbonhidrat tüketmektedir. Takım sporları branşında 30 (%14,3) kişi, siklet sporları branşında 26 (%12,4) kişi antrenman-müsabaka öncesi protein tüketmektedir. Takım sporları branşında 37 (%17,6) kişi, siklet sporları branşında 26 (%12,4) kişi ise antrenman-müsabaka öncesi sebze-meyve tüketmektedir.

Sporcuların antrenman-müsabaka öncesinde tükettikleri besin türü ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,136 > \alpha=0.05$).

Tablo 19. Sporcuların antrenman-müسابaka sonrası hangi tür besin tüketirsiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			Karbonhidrat	Protein	Sebze meyve	Toplam
Branş	Takım	N	35	80	15	130
		%	16,7	38,1	7,1	61,9
	Siklet	N	30	37	13	80
		%	14,3	17,6	6,2	38,1
Toplam		N	65	117	28	210
		%	34,0	55,7	13,3	100
X^2		4,692				
Df		2				
p değeri		0,096				
Phi and Cramer's V		0,149				

Tablo 19’da görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 35 (%16,7) kişi, siklet sporları branşında 30 (%14,3) kişi antrenman-müسابaka sonrası karbonhidrat tüketmektedir. Takım sporları branşında 80 (%38,1) kişi, siklet sporları branşında 37 (%17,6) kişi antrenman-müسابaka sonrası protein tüketmektedir. Takım sporları branşında 15 (%7,1) kişi, siklet sporları branşında 13 (%6,2) kişi ise antrenman-müسابaka sonrası sebze-meyve tüketmektedir.

Sporcuların antrenman- müسابaka sonrası tükettikleri besin türü ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,096 > \alpha=0.05$).

Tablo 20. Sporcuların maçtaki performansınızın yüksek olması için son yemeği maçıdan kaç saat önce yersiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			1 saat	2 saat	3 saat	4 saat	Toplam
Branş	Takım	N	7	75	42	6	130
		%	3,3	35,7	20,0	2,9	61,9
	Siklet	N	5	37	29	9	80
		%	2,4	17,6	13,8	4,3	38,1
Toplam		N	12	112	71	15	210
		%	5,7	53,3	33,8	7,1	100
χ^2		4,560					
Df		3					
p değeri		0,207					
Phi and Cramer's V		0,147					

Tablo 20'de görüldüğü gibi; müsabaka öncesi son yemeğini takım sporları branşında sporculardan 42 (%20) kişi 3 saat önce, siklet sporları branşında 37 (%17,6) kişi 2 saat önce yemektedir.

Yapılan ki-kare analizi sonucunda branş ile maçıdan önce yemek değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,207 > \alpha=0.05$).

Tablo 21. Sporcuların sporcuda karbonhidrat alımı önemli midir sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			Evet	Hayır	Toplam
Branş	Takım	N	124	6	130
		%	59,0	2,9	61,9
	Siklet	N	75	5	80
		%	35,7	2,4	38,1
Toplam		N	199	11	210
		%	94,8	5,2	100
χ^2		0,267			
Df		1			
p değeri		0,606			
Phi and Cramer's V		0,036			

Tablo 21’de görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 124 (%59,0) kişi, siklet sporları branşında 75 (%35,7) kişi için sporcuda karbonhidrat alımı önemlidir. Takım sporlarında 6 (%2,9) kişi, siklet sporlarında 5 (%2,4) kişinin ise karbonhidrat alımı önemi konusunda fikri yoktur. Sporcuda karbonhidrat alımının önemi ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,606 > \alpha=0.05$).

Tablo 22. Katılımcıların antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			Evet	Hayır	Kısmen	Toplam
Brans	Takım	N	107	9	14	130
		%	51	4,3	6,7	61,9
	Siklet	N	66	5	9	80
		%	31,4	2,4	4,3	38,1
Toplam		N	173	14	23	210
		%	82,4	6,7	11,0	100
χ^2		0,044				
Df		2				
p değeri		0,978				
Phi and Cramer's V		0,015				

Tablo 22’de görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 107 (%51,0) kişi, siklet sporları branşında 66 (%31,4) antrenman süresince sıvı alımına dikkat etmektedir. Takım sporlarında 9 (%4,3) kişi, siklet sporlarında 5 (%2,4) kişinin ise antrenman süresince sıvı alımına dikkat etmemektedir. Takım sporlarında 14 (%6,7) kişi, siklet sporlarında 9 (%4,3) kişi de antrenman süresince sıvı alımına kısmen dikkat etmektedir.

Sporcuların antrenman süresince sıvı alımına dikkat etmeleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,978 > \alpha=0.05$).

Tablo 23. Sporcuların evinizde daha çok hangi tür yemekler pişer sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			Sebze	Kurubaklagil	Balık	Protein	Karbonhidrat	Toplam
Brans	Takım	N	41	15	5	40	29	130
		%	19,5	7,1	2,4	19,0	13,8	61,9
	Siklet	N	16	6	4	34	20	80
		%	7,6	2,9	1,9	16,2	9,5	38,1
Toplam		N	57	21	9	74	49	210
		%	27,1	10,0	4,3	35,2	23,3	100
χ^2		5,479						
Df		4						
p değeri		0,242						
Phi and Cramer's V		0,162						

Tablo 23'te görüldüğü gibi; takım sporları branşında 41 (%19,5) kişi, siklet sporları branşında 16 (%7,6) kişinin evinde daha çok sebze türünde yemek pişmektedir. Takım sporları branşında 15 (%7,1) kişi, siklet sporları branşında 6 (%2,9) kişi evinde daha çok kurubaklagil türünde besinlerin piştiğini belirtmiştir. Takım sporları branşında 40 (%19,0) kişi, siklet sporları branşında 34 (%16,2) kişinin evinde daha çok protein türünde yemek pişmektedir. Takım sporları branşında 29 (%13,8) kişi, siklet sporları branşında 20 (%9,5) kişi evinde daha çok karbonhidrat piştiğini belirtmiştir.

Sporcuların evlerinde pişen yemek türleri ile ilgisi gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,242 > \alpha=0.05$).

Tablo 24. Sporcuların yeterli beslendiğini düşünüyor musunuz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			Evet	Hayır	Kısmen	Toplam
Brans	Takım	N	62	18	50	130
		%	29,5	8,6	23,8	61,9
	Siklet	N	40	9	31	80
		%	19,0	4,3	14,8	38,1
Toplam		N	102	27	81	210
		%	48,6	12,9	38,6	100
χ^2		0,315				
Df		2				
p değeri		0,854				
Phi and Cramer's V		0,039				

Tablo 24'te görüldüğü gibi; takım sporları branşında 62 (%29,5) kişi, siklet sporları branşında 40 (%19) kişi yeterli beslendiğini düşünmektedir. Takım sporları branşında 18 (%8,6) kişi, siklet sporları branşında 9 (%4,3) kişi yeterli beslenemediğini düşünmektedir. Takım sporları branşında 50 (%23,8) kişi, siklet sporları branşında 31 (%14,8) kişi ise bazen yeterli beslendiğini düşünmektedir

Sporcuların yeterli beslendiklerini düşünmeleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,854 > \alpha=0.05$).

Tablo 25. Sporcuların beslenmeye karşı özel ilgi ve özeniniz var mı sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			Var	Yok	Bazen	Toplam
Brans	Takım	N	41	31	58	130
		%	19,5	14,8	27,6	61,9
	Siklet	N	32	19	29	80
		%	15,2	9,0	13,8	38,1
Toplam		N	73	50	87	210
		%	34,8	23,8	41,4	100
χ^2		1,857				
Df		2				
p değeri		0,395				
Phi and Cramer's V		0,094				

Tablo 25'te görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 41 (%19,5) kişinin beslenmeye karşı özel ilgi ve özeni varken bu durum siklet sporcularında 32 (%15,2) kişide görülmektedir. Takım sporları branşında 31 (%14,8) kişinin beslenmeye karşı özel ilgi ve özeni yoktur bu durum siklet sporcularında 19 (%9,0) kişi olarak bulgulanmıştır. Takım sporları branşında 58 (27,6) kişi, siklet sporları branşında 29 (13,8) kişi ise bazen beslenmeye karşı özel ilgi ve özen göstermektedir.

Sporcuların beslenmeye karşı özel ilgi ve özen göstermesi açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,395 > \alpha=0.05$).

Tablo 26. Sporcuların sigara ve alkol kullanıyor musunuz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			Evet	Hayır	Bazen	Toplam
Branş	Takım	N	74	32	24	130
		%	35,2	15,2	11,4	61,9
	Siklet	N	58	10	12	80
		%	27,6	4,8	5,7	38,1
Toplam		N	132	42	36	210
		%	62,9	20,0	17,1	100
χ^2		5,892				
Df		2				
p değeri		0,050*				
Phi and Cramer's V		0,168				

Tablo 26'da görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 74 (%35,2), siklet sporları branşında 58 (%27,6) kişi sigara ve alkol kullanmaktadır. Takım sporları branşında 32 (%15,2), siklet sporları branşında 10 (%4,8) kişi sigara ve alkol kullanmamaktadır. Takım sporları branşında 24 (%11,4), siklet sporları branşında 12 (%5,7) kişi ise bazen sigara ve alkol kullanmaktadır.

Sporcuların sigara ve alkol kullanmaları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,050 < \alpha=0.05$).

Tablo 27. Sporcuların normal beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) alıyor musunuz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			Evet	Hayır	Bazen	Toplam
Branş	Takım	N	23	84	23	130
		%	11,0	40,0	11,0	61,9
	Siklet	N	14	51	15	80
		%	6,7	24,3	7,1	38,1
Toplam		N	37	135	38	210
		%	17,6	64,3	18,1	100
χ^2		0,037				
Df		2				
p değeri		0,981				
Phi and Cramer's V		0,013				

Tablo 27’de görüldüğü gibi; Takım sporları branşında 23 (%11,0), siklet sporları branşında 14 (%6,7) kişi normal beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) almaktadır. Takım sporları branşında 84 (%40,0), siklet sporları branşında 51 (%24,3) kişi normal beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) almamaktadır. Takım sporları branşında 23 (%11,0), siklet sporları branşında 15 (%7,1) kişi ise bazen normal beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) almaktadır.

Sporcuların beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) almaları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,981 > \alpha=0.05$).

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada takım sporları ve siklet sporcularının beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Çalışma 129 erkek, 81 kadın toplam 210 katılımcıdan oluşmaktadır.

Tablo-1 de görüldüğü gibi; katılımcıların kişisel bilgilerinin cinsiyet değişkeninin %61,43'ü (129 kişi) erkek ve %38,57'si (81 kişi) kadın, branş değişkeninin %61,90'ı (130 kişi) takım sporları ve %38,10'u (80 kişi) sıklet sporları, eğitim değişkeninin %3,81'i (8 kişi) lise mezunu, %90,95'i (191 kişi) lisans mezunu ve %5,24'ü (11 kişi) lisansüstü mezunu, meslek değişkeninin %69,52'si (146 kişi) öğrenci, %7,14'ü (15 kişi) öğretmen, %6,67'si (14 kişi) antrenör, %13,81'i (29 kişi) sporcu ve %2,86'sı (6 kişi) serbest bireylerden oluştuğu tespit edilmiştir.. Akıl (2007) yaptığı çalışmaya katılan sporcuların %16,8'i lise ve dengi, %76,1'i Üniversite (Spor Bilimleri Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu), %7,1'i lisans okuyanlardan oluşmaktadır. Göktaş (2010) yaptığı bir çalışmada katılımcıların %57,1 lisans, %39,6'sı lise ve %4,4'ü ortaokul mezunudur. Sağlık durumu ile ilgili sorulan soruya sporcuların % 98,57 (207 kişi) sağlık sorunu olmadığını ve %1,43 (3 kişi) kronik hastalığı olduğunu beyan etmiştir. Çalışmamıza katılan sporcuların sağlıklı bireyler olduğu gözlenmiştir

Tablo 2'de çalışma kapsamında katılımcılar hakkındaki spor yılı, yaş, kilo, boy durumlarına ait tanımlayıcı istatistik verileri analiz edilmiş ve 210 katılımcının en kısa olanı 157 santimetre, en uzun olanı ise 202 santimetre olup katılımcıların boy ortalamalarının 174,34 santimetre olduğu saptanmıştır. Yaş değişkeni incelendiğinde ise en düşük 18 yaş, en yüksek 31 yaşında denekler olmakla birlikte deneklerin yaş ortalamaları 22,05 yaş olarak tespit edilmiştir. Yüceloğlu (2015) 60 siklet sporcusu ile yaptığı bir çalışmada katılımcıların yaş ortalamaları $24,72 \pm 3,46$ yıl ve boy uzunlukları $1,741 \pm 7,42$ cm, vücut ağırlıkları $82,17 \pm 17,17$ kg olarak bulunmuştur. Yazar ve ark. (2011) 334 denek ile yapmış oldukları çalışmada katılımcıların yaş ortalamaları 22,58, vücut ağırlıkları 75,50, boy uzunlukları 177, 93 olarak bulgulanmıştır.

Katılımcıların vücut ağırlığı değişkenine bakıldığında en düşük 45, en yüksek 112 vücut ağırlığına sahip olmakla birlikte takım sporlarındaki katılımcıların vücut ağırlığı

ortalamları 71,32, siklet sporlarındaki katılımcıların vücut ağırlığı ortalamları ise 70,03 olarak bulunmuştur.

Tablo 3'te demografik bilgiler kısmında yer alan bir başka değişken olan spor branşı ve spor yapma yılı ise; takım sporları 130 kişi olarak bulunurken yine bu branşta spor yapma yılı ise ortalama 10,02 yıl, siklet sporlarında ise katılımcı sayısı 80 ve spor yapma yılı ise ortalama 9,61 yıl olarak belirlenmiştir.

Tablo 4'te yer alan meslek değişkeninde ise 146 kişi (%69,52) öğrenci, 15 kişi (%7,14) öğretmen, 14 kişi antrenör (%6,67), 29 kişi (%13,81) sporcu ve 6 kişi (%2,86) diğer olarak tespit edilmiştir. Akıl (2007) katılan sporcuların %87,9'u öğrenci, %4,1'i memur, %4,4'i serbest çalışan, %3,6'sı da herhangi bir işte çalışmamaktadır.

Sporcuların meslekleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,167 > \alpha=0.05$).

Tablo 5'te katılımcıların kiminle yaşadıklarına ait verilerin analizinden ise 157 kişi (%74,76) ailesi ile, 21 kişi (%10,0) tek başına, 19 kişi (%9,05) arkadaşları ile ve 13 kişinin de (%6,19) diğer kişilerle yaşadığı bulunmuştur.

Tablo 6'da katılımcıların gelir düzeyi dağılım verileri 91 kişinin (%43,33) 0-1000 TL, 36 kişi (%17,14) 1000-2000 TL, 37 kişi (%17,62) 2000-3000 TL ve 46 kişi (%21,90) daha fazla gelire sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan ki-kare analizi sonucunda branş ile gelir değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,626 > \alpha=0.05$).

Tablo 7'de sporcuların beslenme ile ilgili bilgi seviyelerindeki yeterlilikleri incelendiğinde sporcuların %41'i beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olduklarını, %59'u ise beslenme konusunda kısmen bilgili olduklarını beyan etmişlerdir.

Yapılan benzer araştırmalara bakıldığında Gümüş (2013) Beslenme dersi görme durumlarına ilişkin durumları incelemiş; %28,2 sinin evet, %71,8'inin hayır yanıtını verdiklerini tespit etmiştir. Yazar ve ark. (2011) yürüttükleri çalışmada sporcuların %56,5'inin, Pulur ve Cicioğlu'nun (2001) çalışmasında ise deneklerin %52'sinin sporcu beslenmesi hakkında bilgi sahibi olduklarını belirttikleri görülmektedir. Araştırmacıların elde ettiği sonuçların yapılan bu çalışma ile birbirini desteklediği görülmektedir.

Tablo 8 incelendiğinde sporcuların beslenme konusunda %40,95'inin okuldan, %20,5'inin ise TV/İnternet aracılığıyla bilgi edindikleri bulgulanmıştır.

Yapılan benzer çalışmalara bakıldığında Göçmez (2019) yaptığı çalışmada sporcuların %67,9'unun, Onbaşı (2017) katılımcıların %57,7'sinin daha önce beslenme eğitimi aldığı belirtilmiştir. Elde edilen bulguların Süel ve ark. (2016) çalışmasıyla paralellik gösterdiği, Sivrikaya (2006), Güler, Şener (2004) çalışmalarıyla benzerlik göstermediği incelenmiştir. Beslenme konusunda uzman kişi veya kişilerin kulüp doktoru veya antrenör değil diyetisyen olduğu düşünüldüğünde, bilgi kaynağı olarak diyetisyeni seçen sporcuların oranı oldukça azdır.

Yaptığımız çalışmaya bakıldığında ise sporcuların beslenme konusunda %40,95'inin okuldan bilgi edindikleri bulgulanmıştır. Bu farklı sonucun ortaya çıkması bu çalışmaya katılan sporcuların daha çok lisans öğrencileri ve çoğunlukla spor bilimleri öğrencilerinden oluşmasıdır.

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %35,24 okulda edindikleri bilgiler ışığında beslenme ile ilgili bilgiler ile beslenme alışkanlıklarında değişiklik yaparken, %40,95'i değişiklik yapmamıştır ve %23,81'inin ise bazen değişiklik yaptıkları bulunmuştur.

Tablo 10'da sporculara beslenme durumlarında değişiklik yapmamalarının sebebi sorulduğunda; %30,49'u gereksinim duymadım, %7,32'si, imkânım yok ve %62,19'u alışkanlıklarımdan vazgeçemedim olarak cevap vermişlerdir. Bu durum sporcuların beslenme bilgi düzeyleri alışkanlıkların gelir seviyesinin ve sosyo-ekonomik imkânların ve sportif bilinç düzeyinin önemli olduğunu göstermektedir.

Tablo 11'de katılımcılara beslenmenin sporcu performansına etkisi olduğunu düşünüyor musunuz sorusu sorulmuş, %96,67'si evet cevabını vermiştir. Altıntaş ve Alkan (2008) göre, beslenme konusunda bilgili bir sporcu hangi besinlerin performansı için yararlı, hangi besinlerin performansı için zararlı olduğunu bilerek hareket etmelidir. Sevim (2007), Sporcunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla gerçekleşeceğini belirtmiştir.

Tablo 12'de öğün sayısı değişkeni incelenmiş olup, katılımcıların %22,38'i 2 öğün, %53,81'i 3 öğün, %12,38'i 4 öğün ve %11,43'ü 5-6 öğün beslendikleri bulunmuştur. Şanlıer ve ark. (2000) yaptıkları çalışmada, sporcuların %49,8'inin günde üç defa, %28,4'ünün dört defa, %7,8'inin de beş ve daha fazla sayıda öğün tükettiği belirtilmiştir. Öztürk (2006) yaptığı çalışmada, sporcuların %40'ının günde üç defa, %40'ının dört defa öğün tükettiği belirtilmiştir. Pulur (2001) Öğün sayısı beş olan

sporcuların, üç öğün yiyenlere göre daha iyi performans gösterdiği ve toplam çalışma veriminin beş öğünle artırıldığı belirlenmiştir. Bu çalışmaya verilen diğer araştırmacılarından farklı olan (%22,38') 2 öğün cevabı hem pandemi dönemi olması hem de katılımcı sporcuların öğrenci olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 13'te sporcuların düzenli kahvaltı yapma alışkanlıkları incelenmiş ve %54,29'unun her zaman, %34,76'sının bazen ve %10,95'inin nadiren düzenli kahvaltı yaptığı bulunmuştur. Bu soruya verilen kahvaltı yapma alışkanlığı oranının yüksek olması katılımcı sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ahsen ve ark (1995) yapmış olduğu çalışmada %61,9'unun kahvaltı yapmadığını, Arslan ve ark (1994) yapmış oldukları bir başka çalışmada da en fazla atlanan öğünün sabah olduğu belirlenmiştir.

Tablo 14'te çalışmaya katılan sporcuların akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlıklarına bakıldığında %74,29'u evet ve %25,71'i hayır cevabını verdikleri bulunmuştur. Akşam yemeği sonrası alınan besinlerin sporcuların performansına etkisi düşünüldüğünde alınacak besinlerin düşük kalorili ve kolay hazmedilebilir olması gerekmektedir.

Tablo 15'de öğün atlama değişkeni incelendiğinde katılımcıların %64,76'sının öğün atladığı ve %35,24'ünün ise öğün atlamadığı tespit edilmiştir. Dener (2018) çalışmasında ana öğün atlama oranı düşük (%1,1) bulunmuşken ara öğün atlama oranları (%77,5) daha yüksek bulunmuştur. Şanlıer ve Arıkan (2000) sporcuların %48,1'inin, Bulduk ve ark. (2000) sporcuların %36,8'inin öğün atladığını belirtmiştir. Bu soruya verilen cevap diğer araştırmalara göre öğün atlama oranı daha yüksek çıktığı görülmüştür. Sağlıklı beslenme için öğünlerin sık ve besinlerin az alınması gerekirken bu çalışmaya katılan sporcuların yanlış uygulama yaptıkları gözlenmiştir. Bu, çalışmaya katılan sporcuların beslenme alışkanlıklarının iyi olmadığını belirtisidir.

Sporcuların atladığı öğünlere bakıldığında ise %35,04'ü kahvaltı, %59,85'i öğle yemeği ve %5,11'i akşam yemeği olduğu bulgulanmıştır. Gökensel (2016) 71 sporcu ile yapmış olduğu bir çalışmada sporcuların %29,58'inin kahvaltı öğününü, %9,86'sının öğle öğününü tüketmediği ve sporcuların %32,39'unun ara öğün tüketme alışkanlığının olmadığı belirtilmiştir. Göral (2008), çalışmasında kahvaltıyı atlama oranının %57,7; Arıkan ve Şanlıer (2006) %58,6; Pulur ve Cicioğlu (2001) %50,0; Bilgiç ve ark. (2002) %42,1; Şanlıer ve Arıkan (2000) %51,4; Bulduk ve ark. (2000) %47,0 olduğunu belirtmektedir. Öğlen yemeğini atlama oranının %22,0 olduğu tespit edilmiştir. Buna

karşılık; Göral (2008), çalışmasında öğlen yemeğini atlama oranının %40,2; Arıkan ve Şanlıer (2006) %41,4; Bilgiç ve ark. (2002) %34,0; Bulduk ve ark. (2000) %46,0 olduğunu belirtmektedir.

Tablo 16’da katılımcılara yemeğinizi yeme hızınızı nasıl değerlendirirsiniz sorusu sorulmuş %5,71’i yavaş, %60,95’i normal ve %33,33’ü hızlı cevabını vermiştir. Onbaşı (2017) yaptığı çalışmaya katılanların %7,7’sinin çok hızlı, %53,8’inin hızlı ve %38,5’i orta hızda yemek yediklerini bulmuştur. Çalışmamıza verilen cevaplar diğer araştırmalara benzer çıkmıştır.

Tablo 17’de araştırmaya katılan sporculara günlük ortalama kaç litre su tüketirsiniz sorusu sorulmuş, %21,43’ü 500ml- 1 litre, %53,33’ü 1.5-2 litre, %16,19’u 3 litreden fazla ve %9,05’i (19 kişi) 3.5-4 litre su tükettikleri belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucunda branş ile su tüketimi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,015 < \alpha=0.05$)

Çalışmamıza katılan sporcuların yetersiz miktarda su içme alışkanlığı toplumun genelinin su içme alışkanlığı ile benzer olup ve 1980 öncesi siklet sporları antrenörlerinin kilo düşümü için az su içmeyi önermelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bilgiç ve ark. (2002) yapmış oldukları bir çalışmada, sporcuların %88,2’si müsabaka sonrasında yüksek derecede susuzluk hissettiklerini ve %84,3’ü de müsabaka öncesi 0,5 litre ve daha az sıvı tükettiklerini bildirmiştir, Öztürk (2006), sporcuların %85’inin sıvı alımına büyük ölçüde dikkat ettiklerini belirtirken, Bayrakdar (2006) yapmış olduğu çalışmada, sporcuların %82,8’inin sıvı alımına dikkat ettikleri belirtmiştir. Açıkgöz (2019) sporcuların bir günde %16,7’ si 1 ile 5 bardak arası, %33,3’ü 6 ile 10 bardak, %30,0’u 11 ile 15 bardak arası ve %20’si 16 bardak ve üstü günlük su tükettiklerini bulgulamıştır. Özmerdivenli ve ark (2001) çalışmasına göre voleybolcuların %12’si, futbolcuların %24’ü, suyun antrenman ve müsabaka sonrası alınmasının vücudun toparlanması için önemli olduğunu vurgulamışlardır. Yapılan çalışmalardan da anlaşılacağı gibi, sporcuların büyük bir bölümünün su tüketimini yalnızca susuzluğu gidermek olarak değerlendirmektedir. Oysaki su, sporcunun ya da sedanterin sağlığını, performansını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilecek en önemli besin maddelerinden bir tanesidir. Sağlıklı bir vücut ve spor branşına uygun kilo, üst düzey performansa erişmek için yeterli sıvı alımının en önemli unsurlardan biri olduğunu, yetersiz sıvı alımı durumunda ise dehidrasyon, oksijen tüketiminde azalma,

vücut ısılarında yükselme ve koordinasyon, motivasyon ve performans kaybına sebebiyet vereceği unutulmamalıdır. Bu sebeplerden dolayı antrenman veya yarışma esnasında dahi su alımını ihmal etmemeli, su içme isteği olmasa bile günlük su ihtiyacını karşılayacak şekilde su alımı yapılmalıdır.

Tablo 18’de anket çalışmasına katılan sporculardan, müsabaka öncesi %43,33’ü karbonhidrat, %26,67’si protein ve %30,00’ü sebze-meyve müsabaka öncesi ağırlıklı olarak karbonhidrat yoğun bir menü tercih ettikleri görülmekte iken;

Tablo 19’da müsabaka sonrası %30,95’i karbonhidrat, %55,71’i protein ve %13,33’ü sebze-meyve, ağırlıklı beslenmenin tercih edildiği görülmektedir.

Bu durum, müsabaka öncesi beslenme biçiminde doğru bir davranış olup; müsabaka sonrası için ise ‘‘karbonhidrat ağırlıklı protein destekli’’ beslenme gerekliliği göz önüne alındığında yanlış bir uygulamayı oluşturmaktadır. Burada önemle altının çizilmesi gereken nokta, boşalan glikojen depolarının dolması için karbonhidrat ağırlıklı protein destekli beslenme yönteminin benimsenmesi gerektiğidir. (Erdoğan A. 2018). Göktaş (2019) yapmış olduğu benzer çalışmaya katılan sporcuların %89’u müsabaka öncesi karbonhidrattan zengin besinler, %7,7 proteinden zengin besinler tüketmekte iken, antrenman sonrası ise %77,8 oranında karbonhidrattan zengin besinler, %16,4 proteinden zengin besinler tükettiklerini belirtmiştir.

Bir sporcunun diyetinde karbonhidrat alımı ortalama 5-10g/kg olmalıdır. Başka bir deyişle toplam alınan enerjinin %55-65’i karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Bu oran müsabaka veya antrenman yaklaştıkça %75’e kadar çıkarılabilir. Sporcuların müsabaka ya da antrenmandan önce yedikleri öğün %60-70 oranında karbonhidrat içermelidir. Bu öğünde düşük glisemik indekse sahip kompleks karbonhidratlı besinler tercih edilmelidir. Antrenman veya müsabaka sonrasında sporcular iyi bir karbonhidrat yüklemek için hemen yemek yemelidir. Bu öğünde sporcular 1-1,5g/kg karbonhidrat tüketmelidir. Karbonhidrat kaynağı olarak yüksek glisemik indeksli besinler tercih edilmelidir (Fink ve ark 2008).

Tablo 20’de araştırmaya katılan sporculara maçtaki performansın yüksek olması için son yemeği maçıdan kaç saat önce yersiniz sorusu sorulmuş, %5,71’i 1 saat, %53,33’ü 2 saat, %33,81’i 3 saat ve %7,14’ü 4 saat olarak cevaplamıştır. Gümüş (2013) İstanbul ilinde bulunan fitness salonları ve kulüp kondisyon salonlarında çalışmalara katılan 124 sporcu ile yapmış olduğu çalışmada %66,9’luk kısmın antrenmanlarda performanslarının yüksek olması için son yemeği antrenmandan 1-2 saat önce,

%31,5'lik bir gurup ise 3-4 saat önce yenmesi gerektiği cevaplarını bulgulamıştır. Ersoy (2004) müsabaka öncesi ideal beslenme saatini sporcular antrenman veya müsabaka öncesi en geç, antrenmandan 3-4 saat öncesinde ana yemeklerini yemiş olmalıdır, antrenman veya müsabaka sonrasında ise öğün hemen tüketilmelidir şeklinde açıklamıştır. Pulur (2001) yapmış olduğu çalışmada sporcu çalışmaya yediklerini sindirmiş olarak çıkmalıdır, aç ya da tok olmak performansı olumsuz olarak etkilemektedir şeklinde belirtmiştir.

Tablo 21'de sporcuda karbonhidrat alımı önemli midir sorusuna %94,76'sı evet ve %5,24'ü fikrim yok şeklinde cevaplar verilmiştir. Açıkgöz (2019) 150 aktif sporcu ile yaptığı bir çalışmada kompleks karbonhidratlar sporcu beslenmesi performansını arttırmak için önemlidir'' sorusuna %86,7'si doğru, %13,3'ü yanlış cevabını almıştır. Çırak (2016) çalışmasında "En elverişli enerji kaynağı karbonhidratlardır" şeklinde belirtmiş, bu ifadesine atletizm sporcularının %24,0'ü, güreş sporcularının %28,0'i, judo sporcularının %44,0'ü, karate sporcularının %40,0'ı ve badminton sporcularının %36,0'sı katılarak doğru yanıt vermişlerdir. Kas glikojen depolarının yenilenmesi, yorgunluk, halsizlik ve sürantrene durumlarının önüne geçilmesi, sakatlığın engellenmesinde karbonhidrat alımının önemi ve rolü düşünüldüğünde araştırmaya katılan sporcuların karbonhidrat alımını önemsedikleri ve dikkate aldıkları görülmektedir.

Tablo 22'de katılımcılar, antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz sorusuna %82,38'i evet, %6,67'si hayır ve %10,95'i kısmen cevaplarını vermişlerdir. Arslan (2018) 150 amatör kulüp sporcusu ile yaptığı çalışmada sporcularının %86,6'sı antrenman süresince sıvı alımına dikkat etmektedir. Yaptığımız bu çalışmada sporcuların genel olarak günlük yaşantıda sıvı alımlarının yetersiz olduğu ancak müsabaka, antrenman esnasında bu durumu yeterli sıvı alımı ile telafi ettikleri saptanmıştır. Orta ve yüksek şiddetli takım antrenman ve maçları sırasında ek enerji kaynağı sağlamak için her 15 dakikada bir terle kaybedilen sıvıyı yerine koymak için en az 150-300 ml sıvı alımı yapılmalıdır (Ersoy, 2014)

Tablo 23'te evde ne tür yemek pişer sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde, %27,14'ü sebze, %10,00'u kurubaklagil, %4,29'u balık ve deniz ürünleri, %35,24'ü protein ve %23,33'ü karbonhidrat cevapları bulgulanmıştır. Sporcu beslenmesi ve performansı düşünüldüğünde sporcuların, fast-food, dondurulmuş gıda ve yüksek oranda şeker içeren gıdalardan uzak durarak, besin değeri yüksek ve sporcu

beslenmesinde sırasıyla önemli olan karbonhidrat, protein, sebze-meyve ağırlıklı beslenme yapmalıdır.

Tablo 24'te sporcuların, yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz sorusuna 48,57'si evet, %12,86'sı hayır ve %38,57'si kısmen olarak cevap verdikleri saptanmıştır. Tekin ve ark (2005) yaptıkları çalışmada, sporcuların %70'i yeteri kadar beslenebildiğini, bir başka çalışmada, sporcuların %24,9'u yeterli beslenebildiğini, Bayrakdar (2008) %61,8'i ise gerektiği şekilde yeterli besini alamadıklarını belirtmiştir. Bu çalışmaya katılan sporcuların beslenme bilgileri düzeyleri yeterlidir ve yeterli beslendiklerini belirtmişlerdir ancak yapılan çalışmada dikkate alınacak kadar yeterli beslendiğini düşünmeyen katılımcı vardır. Buna sebep olarak da sporcuların sosyo-ekonomik durumları, kiminle yaşadıkları, diyet uygulama durumları düşünülebilir.

Tablo 25'te anket çalışmasına katılan sporcuların beslenmeye karşı özel ilgi ve özeniniz var mı sorusuna verdiği cevaplar; %34,76'sı var, %23,81'i yok ve %41,43'ü kısmen şeklindedir.

Tablo 26'da katılımcılara yöneltilen sigara ve alkol kullanıyor musunuz sorusunun istatistiki verileri %20,00'si (42 kişi) kullanmıyorum, %62,86'sı (132 kişi) kullanıyorum ve %17,14'ü (36 kişi) bazen olarak tespit edilmiştir ve sigara-alkol değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (**p=0,050 < $\alpha=0,05$**). Mengi (2016) Trakya Üniversitesi'nde 127 katılımcı ile yaptığı çalışmada sporcuların %26,8'i sigara kullanırken, %29,9'u alkol kullandığını bulmuştur. Bozkurt (2001) yaptığı çalışmada sporcuların %28,8'inin sigara kullanırken, %64,4'ünün ise alkol ya da sigara alışkanlığı olmadığını, Akıl (2007)'in çalışmasına göre, sporcuların %43,2'si alkol, %27'si de sigara kullandıklarını, Sürücüoğlu ve ark. (1996) yaptıkları bir başka çalışmaya göre, sporcuların %23,4'ü sigara kullanırken, %48'inin ise alkol ya da sigara alışkanlığı bulunmamaktadır. Çalışmamıza katılan sporcuların yaşadıkları sosyal çevre, stres, kilo alma kaygısı, yaşam koşulları, yaş grupları gibi faktörler, sigara ve alkol kullanmalarına neden olduğu düşünülmektedir.

Tablo 27'de sporcuların ergojenik yardım alıp almadıklarını incelediğimizde %17,62'si almıyorum, %64,29'u alıyorum ve %18,10'u bazen destek almaktadır. Bozkurt (2001), yaptığı çalışmaya göre, sporcuların %44,3'ü destek kullanırken, %52,1'i kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Öztürk (2006) çalışmasında, sporcuların %45'inin destekleyici vitamin-mineral ürünlerini düzenli şekilde müsabaka öncesi, %12,5'inin bazen kullandıklarını, %42,5'inin ise hiç gerek duymadığını belirtmiştir.

Özdoğan ve Özçelik (2008) tarafından yapılan çalışmaya göre sporcuların %52,2'sinin; Karabudak ve ark. (2008) tarafından yapılan çalışmada %92,2'sinin destekleyici vitamin-mineral ürünlerini düzenli şekilde kullandığı görülmektedir



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Takım sporları ve siklet sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesini amaçlayan bu çalışmada sonuç olarak; Türkiye evreninde, 18-32 yaş aralığında, yaş ortalaması 22.05 yıl olan 80 siklet sporcusu ve 130 takım sporcusu ve bu kategorilerde yarışmalarına katılan 81 kadın, 129 erkek sporculardan oluşan katılımcının çoğunluğu lisans eğitimi almış, ekonomik durumları alt seviyede olan, spor deneyim ortalaması 9.86 yıl ve çoğunluğu öğrenci konumundaki sağlıklı sporcular üzerinde yapılmıştır.

Sporcuların sorulara verdikleri cevaplarında genellikle aile içi yaşam sürdürdükleri, kısmen beslenme bilgi düzeyine sahip oldukları ve çoğunluğu bu beslenme bilgilerini eğitim kurumlarından aldıklarını beyan etmiş olup, beslenme bilgilerine rağmen alışkanlıklarında fazla bir değişiklik yapmadıkları tespit edilmiştir. Beslenme alışkanlıklarında değişiklik yapmamalarının genel sebebini ise alışkanlıklarından vazgeçmemek olarak belirtmişlerdir.

Bu çalışmada sporcular; beslenmenin sportif performans ve başarıya etkisini vurgulamışlardır fakat iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olmadığı, sporcu beslenmesi değil sedanter beslenmesi yaptıkları, öğün atladıkları, bilhassa sabah kahvaltısını ihmal ettikleri, akşam yemeğinden sonra yeme/içme alışkanlıklarının olduğu ve az su içtikleri tespit edilmiştir.

Sporcular müsabaka öncesi beslenme alışkanlıklarında genellikle 2 saat öncesinde besin alımı yaparken, karbonhidrat ağırlıklı besinleri tercih ettikleri ve gün içerisinde yetersiz sıvı alımı yaparken, müsabaka ya da antrenman sırasındaki sıvı tüketimleriyle gün içerisindeki sıvı yetersizliğini tolere etmektedirler. Sporcular beslenmeye karşı ilgilerinin olduğunu ve iyi beslendiklerini düşünmektedirler.

Sporcuların bağımlılık yapan ve hem genel sağlığı hem de sporcu sağlığını ve sportif performansı olumsuz yönde etkileyecek olan sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıkların olduğu söylenebilir. Alkol ve sigara tüketimi yüksek oranda olup normal beslenme düzeni içinde ergojenik yardım cinsinden besin ve içecekleri kullanmadıkları gözlenmiştir.

Yapılan istatistik analizde sporcuların beslenme bilgi edinme şekli eğitim kurumlarında, sıvı alımı ve alkol-sigara kullanımında verdikleri cevaplarda anlamlılık ortaya çıkmıştır. Diğer sorulara verilen cevaplarda istatistiksel anlamlılık çıkmadığı gibi matematiksel farklılık ve benzerlikler gözlenmiştir.

Sportif performans ve başarıda en az antrenman kadar önemli olan beslenme konusunda bilgilerin çoğunlukla okuldan elde edildiği görülmekteyken, bu konuda bilgilerin uzman kişilerden alınması gerektiği söylenebilir.

Öneriler

Beslenme konusunda uzman kişinin beslenme ve diyetetik uzmanları olduğu düşünüldüğünde, bilgi kaynağı olarak okulu gösteren sporcular oldukça fazladır. Bu noktada, sporcu beslenmesi konusunda eğitim almış kişiler ve beslenme uzmanları tarafından sporculara beslenme eğitimi verilmelidir. Bu noktada, spor kulüplerinin sporcu beslenmesi konusunda uzmanlaşmış kişiler ve diyetisyenlerle çalışması ve bu konunun desteklenmesi gerekmektedir.

Eğer spor takımlarının beslenme ve diyetetik uzmanı bulundurma imkanları yoksa periyodik olarak sporculara bu eğitimlerin verilmesini sağlayabilmeli ve antrenörlerin de antrenman öncesi veya sporcu ile toplantılarında beslenme ile ilgili bilgilerini sporculara aktarması gerekmektedir. Çünkü antrenman çok yönlü olarak sporcunun eğitilmesini sağlayan faaliyetlerdir. Sadece yapısal fiziksel, teknik, taktik eğitim dışında mental eğitim, sosyal ve davranış eğitimi, sağlık ve beslenme eğitimi de verilmelidir.

Sağlık ve ideal performans için müsabaka öncesi, sonrası ve sırasında yeterli sıvı alımı önemlidir. Sıvı alımının amacı, yalnızca egzersiz esnasında dehidrasyonu engellemek değil genel sağlığı da iyi hale getirmek amaçlanmalıdır.

Sporcuların hem sağlıklı olabilmeleri hem de spor performanslarının yüksek olması açısından beslenmeye önem vermeleri gerekmektedir. Düzenli, dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığı sağlamalıdır. Beslenme bilgi düzeyinin iyi olması ve alışkanlıklarının iyi olmaması sportif performansı ve başarıyı etken kılmaz. Her gün tüm besin gruplarından tüketmeli, vücudun ihtiyaçlarını karşılayabilmek için yeterli ve dengeli beslenmeye özen göstermelidirler. Öğün atlamamaya dikkat etmeli, günde 3 ana öğün olmak üzere 4-6 öğün beslenmelidirler.

Yapılan bu çalışma göz önünde bulundurulduğunda, sporcu beslenme bilgisi ve alışkanlıkları ile ilgili daha geniş evrenlerde, yeni çalışmalarla literatüre katkıda bulunulabilir.

Konumuzla ilgili yapılacak olan gelecek çalışmalarda katılımcı olarak kadın ve erkek gruplarının arasında beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları incelenmelidir.

Sporcu grupları elit seviyede ve olimpik branşlarla birlikte olimpik sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları incelenirse sporcuların beslenme bilgileri ve alışkanlıkları daha iyi anlaşılacaktır.

Bu çalışmamız; sporcu beslenmesine bir nebze katkı sağlar ve gelecekte yapılan araştırmalara ışık tutabilir ise mutlu oluruz.



7. KAYNAKLAR

- Açıkgöz, S., (2019). *15-25 Yaş arası aktif spor yapanlarda beslenme ve spor ilişkisine dair bilgi düzeylerinin saptanması*, Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisan Tezi, İstanbul.
- Akıl, C., (2007). *Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi (Vet) Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Akkuş, Y., (2014). *Elit hentbolcularda genel ve özel hazırlık dönemi aerobik ve anaerobik güç testleri ile laktik asit düzeyleri arasındaki ilişki*. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ağrı.
- Alıncak, F., (2012). *Ferdi ve takım sporlarıyla uğraşan bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin karşılaştırılması*. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Gaziantep.
- Alpar, R., Ersoy, G. ve Karagül, A., (1994). *Yüzücü Beslenmesi El Kitabı*. MEB Yayınları, Ankara.
- Alpman, C., (2001). *Beden Eğitimi Ve Çağlar Boyunca Gelişimi*. GSGM Spor Dairesi Başkanlığı Yayını. Ankara.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C., (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Spormetre Beden Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6(40).
- Arıkan, B. ve Şanlıer, N., (2006). Amatör tenisçilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin saptanması. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla, 428-431.
- Arslan, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(1), 59-69.
- Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar ve Güleç, E., (1994). Yüksek öğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi, *Beslenme ve Diyet Derg*, 22, 195–208.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Bağırman Yayınevi, s. 121.
- Bayrakdar A., Saygın Ö., Karacabey K., Gelen E., (2008). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi. *1.Adli Bilimler ve Spor Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, Ankara.

- Baysal, A. (2002). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayını, Ankara.
- Baysal, A. (2012). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayını, Ankara.
- Baysal, A. (2013). *Yüz Soruya Yüz Yanıtla Sağlıklı Beslenme*. Hatiboğlu Yayını, Ankara.
- Bilge, M., (2007). *Türk erkek hentbol milli takımında anaerobik güç-kapasite, kalp atım hızı ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Bilgiç, C., Bilgiç, P. ve Ersoy, G., (2002). 2001 Akdeniz Oyunları'na Katılan Türk Sporcuların Beslenme Bilgi ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi. 7. *Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya, Seminer Kitabı, 171.
- Bozkurt, İ., (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Britanica, A. (1987). *Basketbol Maddesi*. Ana Yayıncılık, İstanbul.
- Bulduk, S., Şanlıer, N., Demircioğlu, Y. (2000) Ankara'da Yaz spor okuluna devam eden adölesanların beslenme durumlarının saptanması. *1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, Ankara, 200-205.
- Burke, L., M., Slater, G., M., Broad, E., M., Haukka, J., Modulon, S. ve William, G., H., (2003). Eating pattern and meal frequency of elite Australian athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13, 521-538.
- Can, B., (2008). *Bayan voleybolcularda denge antrenmanlarının yorgunluk ortamında propriosepsiyon duygusuna etkisi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Ceviz, D., (2008). *Kamuda çalışan erkek ve kadınların fiziksel uygunluk, beslenme ve spor alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Chun, R., (1975). *Moo Duk Kwon Taekwondo.*: Ohara Publications, Korean 102-104.
- Çelik, Ö., (2018). *Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne ait spor tesislerinin fiziksel özelliklerinin ve işletmecilik anlayışının sporcu ve antrenörlerin ihtiyaç ve beklentileri açısından değerlendirilmesi (Bingöl ili örneği)*. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Çırak, O., (2016). *Farklı branşlarda spor yapan adolesan erkeklerin beslenme durumları ve beslenme bilgilerinin saptanması*, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Deakin, V., Kerr, D. ve Boushey, C., (2015). *Measuring Nutritional Status of Athletes: clinical and Research Perspectives. Clinical Sports Nutrition*, 5th ed. North Ryde, Australia: McGraw-Hill, 27-53.
- Dede, H., (2011). *Samsun ili merkezinde yaşayan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Dener, B., (2018). *Voleybol oyuncularının beslenme bilgi düzeyi ile beslenme durumunun değerlendirilmesi ve beslenme eğitiminin etkisi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Dever A. 2010 *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum*. s.21, Başlık Yayın Grubu, İstanbul.
- Dönmez, H., (2014). *Başkent organize sanayisi bölgesinde bir fabrikada çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme konusunda bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Driskell, J., (2006). Summary, Vitamins and trace elements in sports nutrition. In: Driskell J., Wolinsky I., eds. *Sports Nutrition: Vitamins and trace elements*. New York, NY: CRC/ Taylor & Francis, 2006: pp 323-331. 46
- Dunford, M., (2006). *Sports Nutrition: A Practice Manual for Professionals*. 4th ed. Chicago, IL: American Dietetic Association.
- Erdoğan, A., (2018). *Medipol Başakşehir Futbol Kulübü altyapısındaki oyuncularının beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin yaşa bağlı olarak incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı / Hareket ve Antrenman Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Erkal, M., Ayan, D., Güven, Ö. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*, 3.Baskı, pp. 104-259. Der Yayınları, İstanbul.
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde beslenme. *Türk Pediatri Arşivi*, 46 Özel Sayı, 49-53.
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N., Satıcı, A., (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.
- Ersoy, G. (1988). Sporcu Beslenmesinde Yeni Görüşler. *Bilim ve Teknik*, 21, 246 ss 48-49.
- Ersoy, G. (1991). Sporcu performansını arttırmaya yönelik beslenme uygulamaları. *Spor Hekimliği Dergisi*, 26(2), 8-10.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme*. 3.Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara: ss 19.

- Ersoy, G. (2013). *Fiziksel uygunluk (Fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. 1.Basım, Ata Kitabevi/Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ersoy, G. (2014). *Aktif Kişiler ve Sporcular için Sıvı Desteğinin (Hidrasyonun) Önemi*. 7 Punto Tasarım Matbaacılık Ltd. Şti., Ankara.
- Ersoy, G., Hasbay, A. (2008). *Sporcu Beslenmesi*. pp. 13-45, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Fink, HH., Burgoon, L. ve Mikesky A. (2008). *Practical Applications In Sports Nutrition*. (2.Bs.) USA: Jones ve Bartlett Publishers
- Göçmez, S., (2019). *Süper Ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Gökensel, P., (2016). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Voleybol Federasyonu oyuncularının beslenme davranışı ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Gazimağusa,
- Göktaş, Z., (2010). *Aktif milli sporcuların beslenme alışkanlıkları ve sıklıkla kullandıkları beslenme destek ürünlerinde kontaminasyon ve pozitif doping risk değerlendirmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Göral, K., (2008). *Farklı liglerde oynayan futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi*. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Gül, T., (2011). *Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları Çukurova Üniversitesi örneği*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ekonometri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Güler D., Şenel, Ö., Çolak, M., Dönmez G., Zorba, E., (2004). Bazı Takım Sporlarındaki Üst Düzey Sporcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgi ve Kullanım Düzeyleri, *The 10th Ichper SD Europe Congress & 8th International Sport Science Congress*, s.134, Antalya.
- Gülgün, E., Hasbay, A., (2008). *VI Uluslararası Beslenme ve Diyetik Kongresi, Sonuç Bildirgesi*. Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- Gümüş, A., (1988). *Güreş Tarihi*. Türk Spor Vakfı Yayınları, Ankara.
- Gümüş, A., (2013). *Ağırlık sporu ile ilgilenen sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi*, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Karaman.

- Gümüş, M., (2005). *Geleneksel yağlı güreş yapan sporların antropometrik profillerinin belirlenmesi*. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anatomi Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi, Zonguldak.
- Günay, M., Cicioglu, İ., Çimen, O., Erol, EA., (1995). Futbolda Yüksek Performans Açısından Beslenmenin Önemi, *Hacettepe Üniversitesi Yayınları* 3, 29-32.
- Güneş, Z. (1998). *Spor ve Beslenme*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Güneş, Z., (2000). *Spor ve beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım, 2. Basım, Ankara.
- Güneş, Z., (2005). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı: Spor ve Beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım, 4. Baskı, Ankara.
- Güneş, Z., (2009). *Spor ve Beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım, 5. Basım, Ankara.
- Gür, A., (1979). *Spor ve Sosyal Sınıflar*. Aydınlık Yayınları, İstanbul.
- Güzelimdağ, H., (2013). *Temel judo*. Türkiye Judo Federasyonu Yayını, Ankara.
- Hoogenboom, B.J., Morris, J., Morris, C., Schaefer, K. (2009). Nutritional knowledge and eating behaviors of female, collegiates wimmers. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 4(3), 139-148.
- Ildız, M., (2014). *14-18 Yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- İçen, S., (2006). *Obez bireylerde beslenme, fiziksel aktivite ve sosyal özelliklerin değerlendirilmesi*. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- İnal, A.N., (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Nobel Yayın, 4. Basım, Ankara.
- İşgüzar, Y. ve Akbulut, G., (2019). Obezite ile İlgili Güncel İki Hormon: Nesfatin-1 ve Omentin-1. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 57-61.
- Jentjens, R. ve Jeukendrup, A., (2003). Determinants of post-exercise glycogen synthesis during short-term recovery. *Sports Med*, 33, 117-144.
- Karabudak, E., İşler, A. K., Keleş, S. (2008). Elit voleybolcu bayanların ergojenik yardımcılarının kullanım durumu. *10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, Bolu, 853-855.
- Kat, H., (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
- Kolukısa, Ş. ve Eyipınar, C., D., (2020). *Sporcu Beslenmesi ve Egzersiz*, Nobel yayıncılık, Ankara

- Konter, E., (1998). *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Köker, H., A., (1991). Üstüdal M. Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi, *Can Ofset*, Kayseri, 26.
- Kuşgöz, A., (2005). *Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması*. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Kutluay Merdol, T., Başoğlu, S. ve Örer, N., (2011). *Beslenme ve Diyetetik: Açıklamalı Sözlük*. 3.Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.
- Mann, J., Truswell, A.S., (2017). *Essentials of Human Nutrition*. Oxford University Press.
- Maughan, R., J., (2002). The athlete's diet: Nutritional goals and dietary strategies. *Proceedings of the nutrition society*. Cambridge University Press.
- Maughan, R.J., (2000). *Sports Nutrition*. Blackwell Science Ltd., Oxford.
- Mengi, Ö., (2016). *Sporcularda beslenme alışkanlıkları, duyu durumu ve performans arasındaki ilişki*. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne.
- Morgan, T., C., (2000). *Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları, Psikolojiye Giriş*, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 227-228 Ankara.
- Onbaşı, Z., Ç., (2017). *Adolesan voleybol oyuncularının beslenme bilgi düzeyleri, beslenme durumları ile sıvı tüketimlerine beslenme eğitiminin etkisi*. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Orhan,Y. ve Özbey, N., (2002), *Şişmanlık Bilimi*. Nobel Tıp Kitapevleri.
- Ödek, U., (2010). *Karbonhidratla birlikte kreatin yüklemesinin genç sporcularda anaerobik performans ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Özdemir, G., (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (8), 1-6.
- Özdoğan Y., Özçelik A. Ö., (2008). Spor eğitimi veren yükseköğretilere devam eden öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. 10. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı*, Bolu, 653-656.
- Özkara, A., (1995). *Futbolda maç analizi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

- Özmen, Ö., (1982). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*, Büro-Tek Yayınevi, Ankara.
- Özmerdivenli, R. ve Karacabey, K., (2002). Sporcularda Yolculukta ve Müsabakalarda Sıvı Alımı ve Beslenme, *Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 28-32.
- Öztürk, A., (2006). *Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri*. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Öztürk, M., (2010). *Çocukların beslenme alışkanlıklarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.
- Parlak, O., (2018). *14-17 Yaş genç erkek basketbol ve hentbolcuların bazı fizyolojik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması*. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın.
- Pehlivan, A., (2005). *Sporda Beslenme*. Morpa, İstanbul, 22.
- Peker, İ., Çiloğlu, F., Buruk, Ş. ve Bulca, Z., (2000). *Egzersiz Biyokimyası ve Obezite*, Nobel Kitabevi, İstanbul. 13.
- Phillips, S., M., Moore, D., R. ve Tang, J., (2007). A critical examination of dietary protein requirements, benefits, and excesses in athletes. *International Journal Sports Nutr. Exer. Metab*, 58-76.
- Pulur, A. ve Cicioğlu, İ., (2001). Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1(2), 44-49.
- Serin, K., (2016). *Boks antrenörlerinin liderlik tarzlarının belirlenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Sevim, Y., (2002). *Antrenman Bilgisi*, Nobel Yayın Dağıtım, 7. Basım. Ankara, 21-25.
- Sevim, Y., (2007). *Antrenman Bilgisi*. Nobel Yayınları, İstanbul.
- Sivrikaya, A., H., (2006). Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Voleybol Takımı Sporcularının Sporcu Beslenmesine İlişkin Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Kitabı*, 554- 555, Muğla.
- Sporel Özakat, E. ve Büyükbahar, R., (2016). Spor ve Beslenme. *Olympic World*, 57-179.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M., A. ve Savucu, Y., (2006). Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 20 (4), s.271–275, Elazığ.

- Sürücüoğlu, M., S., Özçelik, A., Ö. ve Çakıroğlu, P., F., (1996). Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, *Performans-Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi*, 2(1), 11-14, İzmir.
- Şahan, H., (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Şanlıer, N. ve Arıkan, B., (2000). Ankara'da Çeşitli Üniversitelerde Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarına Devam Eden Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme ve Ek Ergonejik Yardımcıları Kullanma Durumlarının Saptanması. *1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, 210-216, Ankara.
- Tekin, M. ve Arslan, F., (2005). 10. Gap Spor Şenliğine Katılan Yıldız ve Genç Tekwondo Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 481-485.
- Tipton, K., D. ve Witard, O., C., (2007). Protein requirement sand recommendations for athletes: Relevance of ivory to wer arguments for practical recommendations. *Clin Sports Med*, 26, 17-36.
- Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER, 2015. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara.
- Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER, 2016. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara.
- Türkiye Voleybol Federasyonu, Voleybol Tanımı.
<https://www.tvf.org.tr/dosyalar/MHGK Belgeler/2017-2020 Resmi Voleybol Oyun Kurallari.Pdf> (Erişim Tarihi, 07.04.2021)
- Ün, A., (1995). Beslenme öğrenimi gören ve görmeye kız meslek lisesi son sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma, *Hacettepe Üniversitesi II Beslenme Diyetetik Kongresi Kitapçığı*, Ankara.
- Valliant, M., W., Emplaincourt, H., P., Wenzel, R., K. ve Garner, B., H., (2012). University of Mississippi. Nutrition education by a registered dietitian improves dietary in take and nutrition knowledge of a NCAA female volleyball team. *Nutrients*, 4, 506-516.
- Vaziri, Y., (2015). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme durumu ve antropometrik ölçümlerinin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Volpe, SL: Vitamins, minerals, and exercise. In: Dunford, M., ed. Sports Nutrition: A Sports nutrition- A practice manual for professionals, ed. 4 Chicago, American Dietetic Association, 2006, 61-63.
- Wikipedia, Halter. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Halter> (Erişim Tarihi 13.05.2021)

- Wikipedia, Hentbol. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Hentbol> (Erişim Tarihi 13.05.2021)
- Wikipedia, Karate. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Karate> (Erişim Tarihi 01.05.2021)
- Wikipedia, Sporcu. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Sporcu> (Erişim Tarihi, 07.04.2021)
- Woolf, K. ve Manore, M., M., (2006). B-vitamin sand exercise: Does exercise alter requirements? *International Journal Sport Nutrition. Exercise. Metab*, 16, 453-484.
- World Health Organisation, Nutrition. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (Erişim Tarihi 22.04.2021)
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H. ve Özdemir, G., (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerdendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 13(3), 368-371.
- Yıldırım, S., (2011). *Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Yılmaz, B. Ö., Çiçek, B. ve Kaner, G. (2018). Kayseri İlindeki Liselerde Öğrenim Gören Adölesanlarda Obezite Düzeyinin ve İlişkili Risk Faktörlerinin Belirlenmesi. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 80.
- Yüceloğlu Keskin, D. Ö., (2015). *Siklet sporcularının beslenme alışkanlıklarının ve yeme tutumlarının duğu durumlarına etkisi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Samsun.

EKLER

EK 1. Anket Formu

Sayın katılımcı;

Bu anket bilimsel bir çalışma için hazırlanmıştır. Takım sporları ve siklet sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Ankete katılım isteğe bağlı olup bilgileriniz, üçüncü bir kişi ya da kuruluş ile paylaşılmayacaktır. Verecek olduğunuz bilgiler için şimdiden teşekkür ederim.

TUĞÇE ÇALCALI

1.KİŞİSEL BİLGİLER

1. Adınız: Soyadınız: (yazmayabilirsiniz)
2. Cinsiyetiniz: A. Kadın B. Erkek
3. Spor Branşınız: Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? :.....
4. Yaşınız:
5. Boyunuz: (cm)
6. Vücut Ağırlığınız:
7. Eğitim durumunuz:
8. Mesleğiniz nedir?:
9. Kiminle Yaşıyorsunuz?
A. Ailemle B. Tek başıma C. Arkadaşlarımla D. Diğer
10. Aylık gelir düzeyiniz nedir?
A. 0-1000TL B. 1000-2000TL C. 2000-3000TL D. Daha fazlası

2.SAĞLIK DURUMU

1. Doktor tarafından tanı konulmuş bir hastalığınız/ hastalıklarınız var mı?
A. Evet var B. Hayır
2. Herhangi bir hastalık nedeniyle kullandığınız bir ilaç var mı? Cevabınız evet ise ne kullanıyorsunuz?
A. Evet B. Hayır C. Bazen

3.BESLENME BİLGİ DÜZEYİ

1. Beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip misiniz?
A. Evet B. Hayır C. Kısmen

2. Beslenme ile ilgili bilgileri nereden edindiniz?
A. Doktor/Beslenme ve Diyetetik Uzmanı B. Okul C. Aile D. Televizyon/internet
E. Dergi/Kitap F. Antrenör
3. Beslenme ile ilgili edindiğiniz bilgiler ışığında beslenmenizde değişiklik yaptınız mı?
A. Evet B. Hayır C. Bazen
4. Cevabınız ‘‘hayır’’ ise nedeni?
A. Gereksinim duymadım B. İmkânım yok C. Alışkanlıklarımdan vazgeçemedim
5. Beslenmenin sporcu performansına etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?
A. Evet B. Hayır C. Kısmen

4. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. Genellikle günde kaç öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) tüketirsiniz?
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5- 6 öğün
2. Sabah kahvaltısını düzenli yapar mısınız?
A. Hiçbir zaman B. Nadiren C. Bazen D. Her zaman
3. Akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlığınız var mıdır?
A. Evet B. Hayır
4. Gün içinde genellikle öğün atlar mısınız?
A. Evet B. Hayır
5. Cevabınız evet ise; genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?
A. Kahvaltı B. Öğle yemeği C. Akşam yemeği
6. Yemek yeme hızınızı nasıl değerlendirirsiniz?
A. Yavaş (30 dakikadan fazla) B. Normal (15-30 dakika) C. Hızlı (15dakikadan az)
7. Günlük ortalama kaç litre su tüketirsiniz?
A. 500ml-1 litre B. 1.5-2 litre C. 3 litre D. 3.5-4 litre
8. Antrenman- Müsabaka öncesinde hangi tür besin tüketirsiniz?
A. Karbonhidrat B. Protein C. Sebze, meyve
D. Yağlı yiyecekler
9. Antrenman- Müsabaka sonrası hangi tür besin tüketirsiniz?
A. Karbonhidrat B. Protein C. Sebze, meyve D. Yağlı yiyecekler
10. Evinizde daha çok hangi tür yemekler pişer?
A. Sebze yemekleri B. Kurubaklagil yemekleri C. Balık ve deniz ürünleri D. Protein
E. Karbonhidrat vb F. Diğer.....
11. Maçtaki performansınızın yüksek olması için son yemeği maçtan kaç saat önce yersiniz?
A. 1 saat B. 2 saat C. 3 saat D. 4saat
12. Sporcuda karbonhidrat alımı önemli midir?
A. Evet B. Hayır C. Fikrim yok
13. Antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz?
A. Evet B. Hayır C. Kısmen
14. Yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?
A. Evet B. Hayır C. Bazen D. Bilmiyorum
15. Beslenmeye karşı özel ilgi ve özeniniz var mı?
A. Evet B. Hayır C. Kısmen
16. Sigara ve alkol kullanıyor musunuz?
A. Evet B. Hayır C. Bazen
17. Normal beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) alıyor musunuz?
A. Evet B. Hayır C. Bazen

ÖZGEÇMİŞ

İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini Giresun il merkezinde tamamladı. 2012 yılında Giresun Üniversitesi İ.İ.BF. İktisat Bölümünü kazandı ve 2. sınıfta bırakarak 2014 yılında aynı üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümüne başladı. 2018 yılında Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü bitirdi. 2018 yılında Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında yüksek lisans programına başladı ve halen devam etmektedir. 2020 yılında Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde, beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak Şanlıurfa'nın Harran İlçesine atama hakkı kazanmış olup, 2020 yılında Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Araştırma Görevlisi akademik unvanı ile çalışmaya başladı ve halen devam etmektedir.

Araştırmacı II. kademe yüzme antrenörlük belgesine sahip olup Giresunspor Yüzme Kulübünde antrenörlük yapmıştır. Giresun Üniversitesi Öğrenci Basketbol takımında sporcu olarak görev yapmış ve Giresun Üniversitesi basketbol takımı Üniversiteler Arası Türkiye Basketbol Yarışmalarında süper lige çıkmasında katkısı olmuştur.