

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**HOKEY SÜPER LİGİNDE OYNAYAN SPORCULARIN  
BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME DESTEK  
ÜRÜNÜ KULLANMA DURUMLARININ İNCELENMESİ**

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Ali Galip YÜCEL**

**Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI**

**İSTANBUL – 2017**



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Ali Galip YÜCEL
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Hokey Süper Liginde Oynayan Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 2017
- SAYFA SAYISI** : IX+73
- TEZ DANIŞMANI** : Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI
- DİZİN TERİMLERİ** : Beslenme Alışkanlıkları, Destek Ürünü Kullanma, Beden Eğitimi Öğretmenliği
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmada, “hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi” amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye Salon Hokey Süper Ligi’nde oynayan sporcular arasından seçilen toplam 130 sporcu oluşturmuştur. Sonuç olarak, hokey süper liginde katılan sporcuların yaklaşık üçte birinin genel olarak yeterli ve düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip olmadığını söylemek mümkündür. Ayrıca, bu sporcular arasında her 5 sporcudan yalnızca birisi destekleyici ürün kullanmaktadır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Ali Galip YÜCEL*

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**HOKEY SÜPER LİGİNDE OYNAYAN SPORCULARIN  
BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME DESTEK  
ÜRÜNÜ KULLANMA DURUMLARININ İNCELENMESİ**

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Ali Galip YÜCEL**

**Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI**

**İSTANBUL – 2017**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

***Ali Galip YÜCEL***

07/06/2017



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Ali Galip YÜCEL'in "Hokey Süper Liginde Oynayan Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından antrenörlük eğitimi anabilim dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Üye \_\_\_\_\_  
Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI  
(Danışman)

Üye \_\_\_\_\_  
*İmza*  
*Prof.Dr.*

Üye \_\_\_\_\_  
*İmza*  
*Doç.Dr.*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2017

Prof. Dr. ....

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

## ÖZET

Yeterli ve dengeli beslenme, büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi ve sağlığın korunması için; bireyin içinde bulunduğu fizyolojik ortam, yaşı, cinsiyetine göre gereksinim duyulan besin öğeleri ve enerjinin ihtiyaç duyulan miktar, kalite ve çeşitte, düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda sağlanmasıdır. Dolayısıyla insan sağlığı için yeterli ve dengeli beslenme büyük önem taşımaktadır. Sporcu beslenmesi ise sporcunun sağlığını koruması, fiziksel performansını yükseltebilmesi ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi için daha fazla dikkat gerektiren bir konudur.

Bu çalışmada, "hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi" amaçlanmıştır. Bu amaçla tarama ve yoğun bir biçimde nicel analiz yöntemlerinden faydalanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye Salon Hokey Süper Ligi'nde oynayan sporcular arasından basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 130 sporcu oluşturmuştur. Katılımcıların 107'si (%82,3) erkek ve 23'ü (%17,7) kadındır. Veri toplama aşamasında araştırmacı tarafından geliştirilen ve yapılandırılmış özellikteki bir anket formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan anketin güvenilirlik oranı %73,70; geçerlik oranı ise %71,05'tir. Anket verilerinin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılarak tanımlayıcı ve anlam çıkarıcı istatistik yöntemlerine başvurulmuştur.

Sonuç olarak, hokey süper ligine katılan sporcuların yaklaşık üçte birinin genel olarak yeterli ve düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip olmadığını söylemek mümkündür. Ayrıca, bu sporcular arasında her 5 sporcudan yalnızca birisi destekleyici ürün kullanmaktadır. Kullananlar ise bunu daha çok herhangi bir uzmana danışmadan yapmaktadırlar. Dolayısıyla, hokey süper ligine katılan sporcuların beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Beslenme Alışkanlığı, Beslenme Destek Ürünü, Hokey.

## SUMMARY

Adequate and balanced nutrition is the regular, continuous and economical supply of nutrients and energy to the human body in enough quantity, quality and variety for the purpose of health protection, growth and development according to the age, gender, physiological environment of the individual and the number of nutrients and energy required. Therefore, adequate and balanced nutrition is of great importance for human health. Also, nutrition of athlete is an issue that requires more attention to protect the athlete's health, improve physical performance and achieve high sport performance.

In this study, it is aimed to “examine the eating habits and the use of nutritional support products of the athletes playing in the hockey super league”. For this purpose, scanning and intensive quantitative analysis methods have been utilized. A total of 130 athletes selected by simple random sampling method among the athletes playing in the Salon Hockey Super League of Turkey have formed the sample of the research. 107 (82.3%) were male and 23 (17.7%) were females. In the data collection phase, a questionnaire form developed and structured by the researcher was used. The reliability of the questionnaire was 73.70% and the validity rate was 71.05%. In the analysis of the questionnaire, descriptive and inferential statistical methods were applied by using SPSS 24.0 package program.

As a result, it is possible to say that approximately one third of the athletes participating in the hockey super league generally do not have adequate and regular eating habits. In addition, only one out of every five athletes among these athletes use supporting products. Those who use it do so without consulting any specialists. Therefore, there is a need to improve the eating habits of sportsmen participating in the hockey super league.

**Key Words:** Eating Habit, Nutritional Support Product, Hockey.



## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>V</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>VI</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>VII</b>
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	<b>VIII</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>IX</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
Problem Durumu .....	1
Problem Cümlesi.....	3
Alt Problemler .....	3
Araştırmanın Önemi .....	4
Araştırmanın Sayıltıları.....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
Tanımlar.....	5
<b>BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>6</b>
1.1. BESİN ÖĞELERİ VE BESLENME.....	6
1.1.1. Temel Besin Maddelerinin Yapısı ve Sınıflandırılması .....	6
1.1.1.1. Karbonhidratlar.....	7
1.1.1.2. Proteinler.....	7
1.1.1.3. Yağlar.....	7
1.1.1.4. Vitaminler .....	8
1.1.1.5. Mineraller .....	8
1.1.1.6. Su.....	8
1.1.2. Besin Grupları ve Piramidi .....	9
1.1.3. Beslenme.....	11
1.1.3.1. Yeterli ve dengeli beslenme.....	11
1.1.3.2. Yetersiz ve dengesiz beslenme .....	13
1.2. SPOR VE BESLENME .....	14
1.2.1. Sporcu Beslenmesi ve Önemi.....	14
1.2.2. Sporcuların Besin Ögesi Gereksinimleri.....	16
1.2.3. Müsabaka veya Antrenman Öncesi Beslenme.....	18
1.2.4. Müsabaka veya Antrenman Sırası Beslenme.....	19
1.2.5. Müsabaka veya Antrenman Sonrası Beslenme.....	20
1.3. BESLENME DESTEK ÜRÜNLERİ .....	21
1.3.1. Beslenme Destek Ürünlerinin Sınıflandırılması .....	22

1.3.2. Beslenme Destek Ürünlerinin Çeşitleri .....	24
1.4. HOKEY SPORU .....	27
1.5. HOKEY SPORU VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR .....	30
<b>İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM .....</b>	<b>36</b>
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ .....	36
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM .....	37
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI .....	37
2.4. VERİLERİN ANALİZİ .....	38
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR .....</b>	<b>40</b>
3.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR ....	40
3.2. BESLENME ALIŞKANLIĞI İLE İLGİLİ BULGULAR .....	43
3.2.1. Ana ve Ara Öğün Tüketim Alışkanlıkları .....	43
3.2.2. Dört Temel Besin Grubunu Tüketme Durumu .....	45
3.2.3. Beslenmeye Dikkat Etme ve Yaklaşım .....	47
3.3. ANTRENMAN ÖNCESİ VE SONRASI YİYECEK VE SIVI TÜKETİMİ İLE İLGİLİ BULGULAR .....	49
3.3.1. Antrenman veya Müsabaka Öncesi ve Sonrası Yiyecek Tüketimi .....	49
3.3.2. Antrenman veya Müsabaka Öncesi ve Sonrası Sıvı Tüketimi .....	51
3.4. DESTEKLEYİCİ ÜRÜNLER KULLANIMI İLE İLGİLİ BULGULAR .....	53
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>58</b>
4.1. TARTIŞMA .....	58
4.2. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	65
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>69</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>-</b>

## KISALTMALAR

<b>BDÜ</b>	: Beslenme Destek Ürünü
<b>BKİ</b>	: Beden Kitle İndeksi
<b>CM</b>	: Santimetre
<b>EHF</b>	: Avrupa Hokey Federasyonu
<b>FIH</b>	: Uluslararası Hokey Federasyonu
<b>KG</b>	: Kilogram
<b>ML</b>	: Mililitre
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>YÖK</b>	: Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı



## TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
<b>Tablo-1.1</b> BKİ'ye Göre Ağırlığın Sınırlandırılması ve Komorbidite Riski .....	13
<b>Tablo-1.2</b> Erkek Sporcuların Enerji ve Besin Gereksinimleri.....	15
<b>Tablo-1.3</b> Çim ve Salon Hokeyi İle İlgili Bilgiler.....	28
<b>Tablo-1.4</b> Türkiye'de Hokey İle İlgili Yapılmış Tez Çalışmaları .....	31
<b>Tablo-1.5</b> Türkiye'de Hokey İle İlgili Yapılmış Tez Çalışmaları .....	31
<b>Tablo-2.1</b> Güvenirlik Analizi Sonucu.....	38
<b>Tablo-2.2</b> Faktör Analizi Sonuçları ve Geçerlik Oranı .....	38
<b>Tablo-3.1</b> Katılımcıların Yaş, Öğrenim Düzeyi ve Branşta Spor Yapma Yılına İlişkin Demografik Bulgular .....	41
<b>Tablo-3.2</b> Katılımcıların Oynadıkları Spor Kulübüne Göre Dağılımları .....	42
<b>Tablo-3.3</b> Katılımcıların Mili Takımda Görev Alma Sayılarına Göre Dağılımı .....	43
<b>Tablo-3.4</b> Katılımcıların Tükettikleri Ana ve Ara Öğün Sayıları .....	44
<b>Tablo-3.5</b> Ana ve Ara Öğün Sayıları Arasındaki İlişki .....	45
<b>Tablo-3.6</b> Ana ve Ara Öğünlerle İlgili Sorulara Verilen Cevaplar.....	46
<b>Tablo-3.7</b> Katılımcıların Günlük Almaları Gereken Kaloriyi Hesaplama Durumları ..	48
<b>Tablo-3.8</b> Antrenman veya Müsabaka Öncesi Yiyecek Tüketimi İle İlgili Cevaplar .	49
<b>Tablo-3.9</b> Antrenman veya Müsabaka Sonrası Yiyecek Tüketimi İle İlgili Cevaplar	50
<b>Tablo-3.10</b> Antrenman veya Müsabaka Öncesi ve Sonrası Yemek Tüketim Süreleri Arasındaki İlişki.....	51
<b>Tablo-3.11</b> Antrenman veya Müsabaka Öncesi ve Sonrası Yemek Tüketim Türleri Arasındaki İlişki.....	51
<b>Tablo-3.12</b> Antrenman veya Müsabaka Öncesinde ve Sonrasında Ne Miktarda Sıvı Alırsınız? Sorusuna Verilen Cevaplar .....	52
<b>Tablo-3.13</b> Antrenman veya Müsabaka Öncesi ve Sonrasındaki Sıvı Alımı Arasındaki İlişki.....	53
<b>Tablo-3.14</b> Destekleyici Ürün Kullanım Oranı ve Amacı .....	53
<b>Tablo-3.15</b> Destekleyici Ürün Kullanım Süre ve Dönemi İle İlgili Sorulara Verilen Cevaplar .....	54
<b>Tablo-3.16</b> Destek Ürünü Kullanımına İlişkin Harcama, Temin ve Öneri Sorularının Cevapları .....	55
<b>Tablo-3.17</b> Beslenmeye Dikkat Etme ve Destekleyici Ürün Kullanımı Cevaplarının Karşılaştırılması .....	56
<b>Tablo-3.18</b> Beslenmeye Dikkat Etme ve Destekleyici Ürün Kullanımı Arasındaki İlişki .....	57

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
<b>Şekil-1.1</b> Besin Piramidi .....	10
<b>Şekil-1.2</b> Beslenme Destek Ürünü Grupları .....	22
<b>Şekil-1.3</b> Önde Gelen Beslenme Destek Ürünü Çeşitleri .....	25
<b>Şekil-1.4</b> Hokey Sporu Türleri.....	27
<b>Şekil-1.5</b> Çim Hokeyi Saha Ölçüleri.....	29
<b>Şekil-1.6</b> Salon Hokeyi Saha Ölçüleri .....	29
<b>Şekil-3.1</b> Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	40
<b>Şekil-3.2</b> Katılımcıların Milli Sporcu Olup Olmama Durumları .....	42
<b>Şekil-3.3</b> Katılımcıların Tükettikleri Ortalama Ana ve Ara Öğün Sayıları .....	44
<b>Şekil-3.4</b> Katılımcıların Dört Temel Besin Grubunu Tüketme Durumları .....	47
<b>Şekil-3.5</b> Katılımcıların Beslenmelerine Dikkat Etme Durumu.....	47
<b>Şekil-3.6</b> Katılımcıların Yemeklerini Yeme Hızları.....	48
<b>Şekil-3.7</b> Katılımcıların “Beslenme Alışkanlığı İle Sporda Başarı Arasında İlişki Var mıdır?” Sorusuna Verdikleri Cevaplar .....	49
<b>Şekil-3.8</b> Katılımcıların “Antrenman veya Müsabakadan Önce ve Sonra Sıvı Alımına Dikkat Eder misiniz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplar .....	52
<b>Şekil-3.9</b> Destekleyici Ürün Kullanımından Yarar ve Zarar Görme Durumları .....	55

## EKLER LİSTESİ

EK-A: Beslenme Alışkanlıkları ve Destek Ürünü Kullanımı Anketi.....-



## ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasında, Hokey Süper Liginde Oynayan Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumları İncelenmiştir.

Tez çalışmamda planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren sayın hocam Yrd. Doç. Dr. Haluk SAÇAKLI'ya ve Teoman KALKAN' a teşekkürlerimi sunarım.



## GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde, problem durumu, problem cümlesi, alt problemler ile çalışmanın amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilmiştir.

### Problem Durumu

Besinler; canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için tüketmek zorunda oldukları, onlara yaşam için gerekli enerji vb. tüm kaynakları aktaran maddeler veya kimyasal bileşiklerdir. Bu nedenle, besinler içerdikleri karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral gibi besin öğeleri yani kimyasal yapıları nedeniyle temel niteliktedirler ve vücutta yapılamadıklarından dolayı besinlerin dışarıdan alınması gerekmektedir.<sup>1</sup> Dolayısıyla sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için; görünüş ve şekil gibi özellikleri bakımından (I) süt grubu, (II) et grubu, (III) sebze grubu, (IV) meyve grubu, (V) ekmek/tahıl grubu, (VI) yağ grubu ve (VII) şeker grubu gibi çeşitli gruplara ayrılan<sup>2</sup> besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde tüketilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Yeterli ve düzenli beslenme; gelişme ve büyümenin sağlanabilmesi ile sağlığın muhafaza edilmesi için; kişilerin içinde buldukları fizyolojik ortama göre yaş ve cinsiyetleri de dikkate alınarak, ihtiyaç duyulan enerji ve besin öğelerinin ihtiyaç duyulan miktar, kalite ve çeşitte, sürekli, ekonomik ve düzenli olarak vücuda sağlanması olarak tanımlanmaktadır.<sup>3-4-5-6</sup> Bunun için yapılması gerekenlerin başında ise öğün atlamadan, günlük üç öğün besin tüketilmesi ve bu öğünlerde fazla tüketim yapılmaması gelmektedir. Öğün atlama, ayaküstü beslenme ve tıka basa yiyecek tüketimi beslenme sorunlarının başında kabul edilmektedir.<sup>7</sup> Dolayısıyla sağlıklı bir yaşam için bu prensiplere uyulması gerekmektedir.

<sup>1</sup> Zeynep Yaşar Arıkan, Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Dumlupınar Üniversitesi Örneği, Dumlupınar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2015, s. 5 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>2</sup> Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, **Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi**, Ankara, 2015, s. 19.

<sup>3</sup> Hanifi Dülger, Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Prevalansı, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, 2015, s. 10 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>4</sup> Yaşar Arıkan, *a.g.e.*, s. 4.

<sup>5</sup> Ayşe Baysal, **Beslenme**, Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara, 2012, s. 21.

<sup>6</sup> Hamza Alaçam, Niğde İlinde Özel ve Devlet Okullarında Okuyan 12-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2002, s. 12, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>7</sup> Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=68> (Erişim tarihi: 09.03.2017).



Yeterli ve dengeli beslenme yapılmadığında ise besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamadığı için yetersiz beslenme oluşmaktadır. Bu durumda hem fiziksel büyüme ve gelişme hem de beyin ve zekâ gelişimi etkilenmekte<sup>8</sup> böylece insan sağlığı bir bütün olarak olumsuz biçimde etkilenmektedir.<sup>9</sup> Dolayısıyla bedensel ve zihinsel çeşitli sorunlar ile karşılaşılması için yeterli ve dengeli beslenmeye önem verilmelidir.<sup>10</sup>

Her vatandaşın sağlıklı bir yaşam sürebilmesi için dikkat etmek zorunda olduğu yeterli ve dengeli beslenme sporcular için ise daha fazla önem ifade etmektedir. Bu nedenle, sporcu beslenmesi olarak da tanımlanan sporcuların beslenme alışkanlıkları bugün üzerinde önemle durulan konulardan birisidir. Sporcunun sağlığını koruması, fiziksel performansını yükseltebilmesi ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesinin ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla mümkün olduğu çeşitli kaynaklarda ifade edilmektedir.<sup>11</sup> Sporda en yüksek verimlilik düzeyine ulaşabilmek için sadece sportif faaliyetlere ve spor günlerindeki beslenmelere değil aynı zamanda bir yaşam tarzı haline gelmiş sporcu beslenmesine de dikkat edilmesi gerekmektedir.<sup>12</sup>

Bugün sporcuların beslenmeleri söz konusu olduğunda öne çıkan konulardan birisi de beslenme destek ürünleri kullanımudur. Antrenman veya müsabaka performansını ve egzersize adaptasyonu artırmayı hedefleyen, sporcunun müsabakaya veya egzersize hazırlanmasında, bunlardaki verimliliğinin yükselmesinde veya bunlardan sonraki toparlanmanın hızlanmasında faydalı olan her türlü beslenme ürünleri olarak tanımlanan<sup>13</sup> beslenme destek ürünleri aynı zamanda ergojenik yardımcıları olarak da adlandırılmaktadır. Bu ürünler; sporcular tarafından genel olarak kas dayanıklılığını geliştirmek, egzersiz sırasında meydana gelen yorgunluğu geciktirmek, yağ kitlesini düşürmek, laktik asit gibi maddelerin zararlı etkilerinden korumak, kas kuvvetini arttırarak antrenman veya müsabaka sonrasında sporcunun kendini toparlama gücüne ve süresine yardımcı olmak amacıyla kullanılmaktadır. Beslenme destek ürünlerinin başta gelen çeşitleri ise

<sup>8</sup> Ayşe Baysal, **Beslenme**, Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara, 2012, s. 21.

<sup>9</sup> Nilgün Karaağaoğlu ve Gülhan Eroğlu Samur, **Anne ve Çocuk Beslenmesi**, Ankara, 2015, s. 2.

<sup>10</sup> Hatice Şimşek, Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1991, s. 1-8 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>11</sup> Recep Özmerdivenli, Kürşat Karacabey, "Sporcularda Yolculukta Ve Müsabakalarda Sıvı Alınımı Ve Beslenme", **Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 4(2), s. 28-32, s. 30.

<sup>12</sup> Mustafa Atasever, **Spor ve Beslenme**, Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Ders Kitapları Dizisi 888, 2003, s. 58.

<sup>13</sup> Richard B. Kreider vd., "ISSN Exercise & Sport Nutrition Review: Research & Recommendations", **Sports Nutrition Review Journal**, 2004, 1(1), s. 1-44, s. 2.

vitaminler, protein tozları, L-karnitin, kreatin, glutamin, gingseng, gliserol, arı poleni, alkalileştirici ajanlar ve arjinin, lizin ve ornitindir.

İlgili literatür incelendiğinde sporcuların beslenme alışkanlıklarını konu alan çeşitli çalışmalar bulunduğu görülmektedir. Bu çalışmaların çoğunlukla futbol üzerinde yürütülmüş ve önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Ancak, hokey sporcularının beslenme alışkanlıklarını incelemeyi amaçlayan herhangi bir çalışma literatürde yer almamaktadır. Ayrıca, sporcuların beslenme destek ürünü kullanımını inceleyen çeşitli çalışmalarda bulunmaktadır. Ancak, bunlar arasında da hokey sporcuları üzerinde yürütülmüş herhangi bir çalışma mevcut değildir. Dolayısıyla hokey sporcularının beslenme alışkanlıkları ve destek ürünlerinin kullanımı üzerinde çalışılması gereken bir konudur.

### **Problem Cümlesi**

Araştırmanın problem cümlesini “hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi” meydana getirmiştir. Tespit edilen problem cümlesine paralel olarak cevap aranan araştırma sorusu şudur:

1. Hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumları nasıldır?

### **Alt Problemler**

Araştırmanın alt problemleri olarak ise şunlar belirlenmiştir:

1. Hokey sporcularının beslenme alışkanlıkları nasıldır?
2. Hokey sporcularının antrenman veya müsabaka öncesi ve sonrasındaki yiyecek ve sıvı tüketimleri nasıldır?
3. Hokey sporcularının beslenme destek ürünleri kullanımları nasıldır?
4. Hokey sporcularının ana ve ara öğün tüketim alışkanlıkları nasıldır?
5. Hokey sporcularının ana ve ara öğün tüketim alışkanlıkları arasında ilişki var mıdır?
6. Hokey sporcularının dört temel besin grubunu tüketim alışkanlıkları nasıldır?
7. Hokey sporcularının antrenman veya müsabaka öncesi ve sonrasındaki yiyecek ve sıvı tüketimleri arasında ilişki var mıdır?
8. Beslenmeye dikkat etme ve destekleyici ürün kullanımı arasında ilişki var mıdır?

Ayrıca, araştırmanın hipotezleri şunlar olmuştur:

- H1:** Hokey sporcularının ana ve ara öğün tüketim alışkanlıkları arasında ilişki vardır.
- H2:** Hokey sporcularının antrenman veya müsabaka öncesi ve sonrasındaki yiyecek ve sıvı tüketimleri arasında ilişki vardır.
- H3:** Beslenmeye dikkat etme ve destekleyici ürün kullanımı arasında ilişki vardır.

### **Araştırmanın Önemi**

Hokey sporu, tarihi 4000 yıl öncesine kadar uzanan dünya tarihinin en eski sporlarından birisidir.<sup>14</sup> 1908 yılında olimpiyat oyunları içerisinde dahil edilen hokey bugün 120 ülkede en popüler üç branş arasında yer almaktadır. Türkiye’de de 2002 yılında Hokey Federasyonu’nun kurulması ile önemli bir ivme kazanan hokey sporu bugün hızla gelişme göstermektedir. Dolayısıyla, hızla yaygınlaşan spor dalları arasında yer almaktadır.

Ancak, Türkiye’de hokey sporu ile ilgili olarak yapılan akademik çalışmaların sayısı son derece sınırlıdır. Bunlarda da daha çok çim ve buz hokeyi üzerinde yoğunlaşıldığı ve motivasyon, fiziksel ve fizyolojik özellikler, sosyo ekonomik özellikler ve branş seçme nedenleri gibi konularda çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Buna karşın, sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünleri kullanımını konu alan çalışmalar büyük önem taşımaktadır ve hokey alanında bu çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmanın önem ifade ettiği ve hokey sporu başta olmak üzere spor alanında önemli bir boşluğu dolduracağı kanaati bulunmaktadır.

### **Araştırmanın Sayıltıları**

Araştırmanın üç sayıltısı bulunmaktadır:

1. Araştırmada kullanılan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan sporcuların evrenin tamamını temsil ettikleri varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılan sporcuların kendilerine sorulan soruları tarafsız ve doğru olarak cevaplandıkları varsayılmaktadır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

---

<sup>14</sup> Hokey Tarihçesi, <https://www.turkhokey.gov.tr/tarihce/>, (Erişim tarihi: 12.03.2017).

1. Bu araştırma çalışmaya katılan hokey sporcuları ile sınırlıdır.
2. Ölçme araçları ile toplanan tüm bilgiler ansal ve mantıksal kanıtlar ile elde edilen görüşler ile sınırlıdır.
3. Çalışma sonucunda elde edilen sonuçlar uygulanan anlam çıkarıcı ve tanımlayıcı istatistik analizleri ile sınırlı tutulmuştur.

## Tanımlar

Besin: Herhangi bir organizmanın beslenmesi için gerekli olan veya canlı dokuların yapısına giren ve organizmalara enerji temin eden maddeler.<sup>15</sup>

Besin piramidi: Besin gruplarının ideal olarak tüketimini dolayısıyla sağlıklı beslenmeyi belirtmek için ortaya çıkarılmış piramit.<sup>16</sup>

Beslenme: İnsanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp kullanabilmesi.<sup>17</sup>

Yeterli ve dengeli beslenme: bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi için gereksinim duyulan enerjinin ve besin öğelerinin gerekli olan kalite, miktar ve türde, düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda sağlanması.<sup>18</sup>

Sporcu beslenmesi: Egzersiz-beslenme etkileşimini inceleyen bir alan veya sporcuların beslenmesini ifade eden kavram.<sup>19</sup>

Beslenme destek ürünü: Antrenman veya müsabaka performansını ve egzersize adaptasyonu artırmayı hedefleyen ve hazırlık, verimlilik ve toparlanmada çeşitli etkileri olan her türlü beslenme ürünleri, ergojenik yardımcıları.<sup>20</sup>

<sup>15</sup> TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (Erişim tarihi: 09.03.2017).

<sup>16</sup> Besin Piramidi Nedir?, <http://www.trendus.com/besin-piramidi-nedir-1723> (Erişim tarihi: 09.03.2017).

<sup>17</sup> Hanifi Dülger, Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Prevalansı, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, 2015, s. 10 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>18</sup> Dülger, a.g.e, s. 10.

<sup>19</sup> Mutlu İldız, 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 2014, s. 16 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>20</sup> Richard B. Kreider vd., "ISSN Exercise & Sport Nutrition Review: Research & Recommendations", **Sports Nutrition Review Journal**, 2004, 1(1), s. 1-44, s. 2.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, çalışmanın ana konusunu oluşturan beslenme alışkanlıkları, destek ürünleri kullanımı ve hokey sporu kavramları hakkındaki kuramsal çerçeveye yer verilmiştir.

#### 1.1. BESİN ÖĞELERİ VE BESLENME

##### 1.1.1. Temel Besin Maddelerinin Yapısı ve Sınıflandırılması

Besin, sözlük anlamı olarak, herhangi bir organizmanın beslenmesi için gerekli olan veya canlı dokuların yapısına giren ve organizmalara enerji temin eden maddeler olarak tanımlanmaktadır.<sup>21</sup> Ayrıca bilimsel kaynaklarda; besinlerde bulunan, vücutta emilen ve sağlık açısından önem taşıyan kimyasal bileşikler<sup>22</sup> veya besin öğelerinden oluşan kompleks bileşikler olarak tanımlanan besinler<sup>23</sup>, halk arasındaki kullanımı ile ise yenilebilir, beslenmeye elverişli her tür madde veya gıda olarak adlandırılmaktadır.

Dolayısıyla, besinler canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için tüketmek zorunda oldukları, onlara yaşam için gerekli enerji vb. tüm kaynakları aktaran maddeler veya kimyasal bileşiklerdir. Bu nedenle, besinler temel niteliktedir ve vücutta yapılamadıklarından dolayı besinlerin dışardan alınması gerekmektedir.<sup>24</sup> Besinler; içlerinde karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve su olmak üzere çeşitli besin öğeleri barındırmaktadırlar. Genellikle altı grupta toplanan bu besin öğeleri<sup>25</sup> hakkında kısa bilgiler aşağıda ayrı başlıklar halinde sunulmuştur.

---

<sup>21</sup> TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (Erişim tarihi: 09.03.2017).

<sup>22</sup> Zeynep Yaşar Arıkan, Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Dumlupınar Üniversitesi Örneği, Dumlupınar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2015, s. 4 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>23</sup> Hatice Uzşen, Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Oyunla Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2016, s. 10 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>24</sup> Yaşar Arıkan, *a.g.e.*, s. 5.

<sup>25</sup> Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=68> (Erişim tarihi: 09.03.2017).

### 1.1.1.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar, vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi en fazla miktarda sağlayan besin ögesidir.<sup>26</sup> Bunun nedeni, 1 gr karbonhidratın 4 kalori enerji sağlamasıdır.<sup>27</sup> Dolayısıyla karbonhidratlar vücudun en önemli enerji kaynağıdır ve sporcuların özellikle ağır fiziksel egzersizler için kilogram başına günde 6-10 gr karbonhidrat tüketimi önerilmektedir. Karbonhidratlardan zengin bir beslenme programı izleyenler, normal yağ ve proteinden zengin diyet alanlara oranla daha uzun süre yorulmadan çalışabilmektedirler.<sup>28</sup> En önemli karbonhidrat kaynakları ise taze sebze ve meyveler, tam tahıllı ekmekler, bal ve pekmez ile fasulye, mercimek ve bezelye gibi bakliyatlardır.<sup>29</sup>

### 1.1.1.2. Proteinler

Proteinler, hücrelerin yapı taşı olarak bilinmektedir ve vücutta hücrenin olduğu her yerde buldukları için<sup>30</sup> büyüme ve gelişme için çok önemli besin ögeleridir. Bağışıklık sisteminin güçlenmesi, antikorların yapımı, sıvı ve asit-baz dengesinin sağlanması gibi işlevleri yerine getirirler.<sup>31</sup> Dolayısıyla, sporcular için yaklaşık olarak kilogram başına günlük 1,4-1,8 gr proteine ihtiyaç vardır ve 1 gr protein 4 kalori enerji sağlamaktadır. Dolayısıyla, protein eksikliğinde önemli sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. En önemli protein kaynakları ise et, süt, süt ürünleri, yumurta, kuru baklagiller, tahıllar ve mantarlardır.<sup>32</sup>

### 1.1.1.3. Yağlar

Yağlar, tıpkı karbonhidratlar gibi vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayan besin ögeleridir. Hatta, eşit miktarlardaki karbonhidratların iki katından daha fazla enerji verirler.<sup>33</sup> Çünkü vücutta 1 gr yağ yaklaşık 9 kalori enerji ortaya çıkmaktadır. Ancak, fazla tüketildiğinde vücutta depolanarak vücut yağına dönüşmektedir.<sup>34</sup>

<sup>26</sup> Hatice Uzşen, Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Oyunla Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2016, s. 12 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>27</sup> Hanifi Dülger, Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Prevalansı, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, 2015, s. 10 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>28</sup> Sündüs Paker, **Sporda Beslenme**, Gen Matbaacılık, Ankara, 1998, s. 24.

<sup>29</sup> Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=68> (Erişim tarihi: 09.03.2017).

<sup>30</sup> Dülger, a.g.e., s. 11.

<sup>31</sup> Uzşen, a.g.e., s. 11.

<sup>32</sup> Türkan Kutluay Merdol, **Beslenme Eğitimi ve Danışmanlığı**, Sağlık Bakanlığı, Ankara, 2008, s. 16.

<sup>33</sup> Uzşen, a.g.e., s. 13.

<sup>34</sup> Meral Aksoy vd., **Besin Öğeleri ve Besin Grupları**, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016, s. 32.

Ayrıca, yağlar midede uzun süre doygunluk (tokluk) hissi verirler.<sup>35</sup> En önemli yağ kaynakları ise bitkisel ve hayvansal yağlardır.

#### 1.1.1.4. Vitaminler

Vitaminler, vücuttaki bazı enzimlerin yapısına katılarak karbonhidrat, yağ ve proteinlerden enerji meydana gelmesi için gerekli biyokimyasal olayların meydana gelmesine ve bunların düzenli bir hale gelmesine yardımcı olurlar.<sup>36</sup> Dolayısıyla, vücuttaki metabolik olayların normal bir biçimde meydana gelmesi ve sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için vitaminlere ihtiyaç duyulur.<sup>37</sup>

#### 1.1.1.5. Mineraller

Mineraller, besinlerin içinde yer alan kalsiyum, klor, magnezyum, fosfor, potasyum, sodyum gibi maddelerdir. İnsan vücudunda ortalama %4-6 oranında bulunan mineraller<sup>38</sup> vücuttaki hücrelerin korunması, sağlıklı kemik, diş ve cilt yapısı, vücuttaki sıvı elektrolit dengesi, kalp ritmi ve kan basıncı gibi pek çok fonksiyon için oldukça önemlidir.<sup>39-40</sup> Mineraller, her besin içerisinde yer almaktadır ancak besinler belli mineraller bakımından daha zengin olabilmektedirler. Örneğin; süt ve ürünleri ile yumurta kalsiyum, et ve tahıllar potasyum bakımından daha zengindir.

#### 1.1.1.6. Su

Su, yine tüm besinler içerisinde yer alan ve insanın yaşamını sürdürebilmesi için oksijen kadar önem ifade eden çok temel bir ihtiyaçtır. Çünkü insan bedeninin ortalama %70'i sudan meydana gelmektedir ve insan beslenmeden haftalarca yaşayabilmesine rağmen susuz en fazla 5-6 gün yaşayabilmektedir. Dolayısıyla, günlük olarak yetişkinlerin yaklaşık 8-12 su bardağı su içmeleri gerekmektedir.<sup>41</sup> Ayrıca, araştırmalar alınan su miktarı azaldıkça vücutta yağ miktarının artmaya

---

<sup>35</sup> Parker, *a.g.e.*, s. 25.

<sup>36</sup> Hatice Uzşen, Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Oyunla Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2016, s. 14 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>37</sup> Ayşe Baysal, **Beslenme**, Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara, 2012, s. 21.

<sup>38</sup> Uzşen, *a.g.e.*, s. 22.

<sup>39</sup> Hanifi Dülger, Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Prevalansı, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, 2015, s. 13 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>40</sup> Parker, **Sporda Beslenme**, Gen Matbaacılık, Ankara, 1998, s. 26.

<sup>41</sup> Dülger, *a.g.e.*, s. 14

başladığını göstermektedir. Yeterince su içmek kas yapmaya olumlu etkide bulunmaktadır.<sup>42</sup>

Vücutta oluşan sıvı kaybı ile birlikte toplam plazma hacminde düşme, vücut iç ısısında artış (rektal ısı), kalp atım hızında artış ve kalp dakika volumünde azalma gibi değişimler meydana gelmektedir. Kas dokuya giden kan akımındaki değişimler besin dağılımını düşürebilmekte, metabolik atıkların uzaklaştırılmasını yavaşlatmakta ve hücrel metabolizmayı değiştirmektedir. Vücut sıvı miktarındaki %1-2 dolayındaki azalmalar dahi dayanıklılık performansına zarar verebilmektedir. Oluşan fizyolojik döngü sonucunda egzersiz performansı da azalmaktadır.<sup>43</sup>

### 1.1.2. Besin Grupları ve Piramidi

Besinler, içerdikleri karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral gibi besin öğeleri yani kimyasal yapıları ile görünüş ve şekil gibi özellikleri bakımından çeşitli gruplara ayrılmaktadır.<sup>44</sup> Alanyazın incelendiğinde farklı kaynaklarda birbirine benzer ancak farklı sınıflandırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu nedenle, burada Türkiye Halk Sağlığı Kurumu'nun yapmış olduğu sınıflandırmaya değinilmiştir. Temel besin grupları, ilgili kurum tarafından (I) süt grubu, (II) et, yumurta, kuru baklagil grubu, (III) sebze ve meyve grubu ve (IV) ekmek ve tahıl grubu olarak dörde ayrılmıştır.<sup>45</sup>

- **Süt Grubu:** Süt ve süttten yapılan besinleri içermektedir. Süt ve süttten yapılan besinler; su, yağ, protein, karbonhidrat, vitamin ve mineraller bakımından zengin olan yoğurt, peynir, süt tozu ve çökelek gibi besinlerdir. Bunlar protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini (riboflavin) ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır.
- **Et, Yumurta ve Kuru Baklagil Grubu:** Bu grupta yumurta, tavuk, et ve et ürünleri, balık, yağlı tohumlar ve kuru baklagiller yer alır. Bu gruptaki besinler özellikle protein bakımından zengin ve iyi kalitede protein içeren, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, B1 ve A vitamini içerir. Özellikle yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Ayrıca kuru baklagiller; mercimek, nohut, fasulye, bakla, bezelye, börülce ve soya

<sup>42</sup> Haluk Saçaklı, **Suyun Yaşamdaki Önemi**, [http://www.haluksacakli.com/yeni\\_sayfa\\_7727.htm](http://www.haluksacakli.com/yeni_sayfa_7727.htm) (Erişim tarihi: 30.03.2017).

<sup>43</sup> Erkan Demirkan, Mitat Koz ve Mehmet Kutlu, "Sporcularda Dehidrasyonun Performans Üzerine Etkileri ve Vücut Hidrasyon Düzeyinin İzlenmesi", **Spor metre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2010, 8(3), s. 81-92, s. 82.

<sup>44</sup> Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, **Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi**, Ankara, 2015, s. 19.

<sup>45</sup> Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=68> (Erişim tarihi: 09.03.2017).



fasulyesidir. Yağlı tohumlar ise fındık, susam, ceviz, ayçiçeği ve fıstıklardır.

- **Sebze ve Meyve Grubu:** Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Çeşitli vitaminler, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum vb. mineraller gibi besin öğeleri bakımından zengin besinlerdir.
- **Ekmek ve Tahıl Grubu:** Genel olarak enerji bakımından zengin besin öğeleridir. Bu grupta Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler yer alır.

Ayrıca, pek çok kaynakta yağ ve şekerler ayrı bir grup halinde belirtilmektedir. Bunlar, vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayan besin öğeleridir. Elde edildikleri kaynaklara göre bitkisel yağlar ve hayvansal yağlar olmak üzere ikiye ayrılırlar.

Besin piramidi yukarıda detaylı olarak bilgi verilen besin gruplarının ideal olarak tüketimini dolayısıyla sağlıklı beslenmeyi belirtmek için ortaya çıkarılmış bir piramittir. Piramitte, tüm besin öğelerine yer verilmektedir. İdeal bir beslenme için ise altta yer alan besin gruplarının üstünde yer alanlardan daha fazla tüketilmesi ve tek bir besin grubuna bağlı kalmayarak tüm besin gruplarından dengeli bir tüketim yapılması önerilmektedir (Şekil 1.1).<sup>46</sup>



**Şekil-1.1 Besin Piramidi**

<sup>46</sup> Besin Piramidi Nedir?, <http://www.trendus.com/besin-piramidi-nedir-1723> (Erişim tarihi: 09.03.2017).

### 1.1.3. Beslenme

Beslenmenin sözlük anlamı vücut için gerekli besin maddelerini almaktır.<sup>47</sup> Ayrıca, farklı bilimsel kaynaklarda insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp kullanabilmesi<sup>48</sup>, besinleri besin değerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde almak ve kullanmak<sup>49</sup>, canlıların ihtiyaç duydukları hareket ve işleri yapabilmeleri, gelişebilmeleri, yaşamlarını devam ettirebilmeleri, sağlıklarını muhafaza edebilmeleri için besin maddelerinin dengeli ve ihtiyaç duyulan ölçülerde vücuda alınıp kullanılması<sup>50</sup>, hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme, sağlığın korunabilmesi kısaca yaşamın sürdürülebilmesi için dışardan besinlerin alınıp tüketilmesi<sup>51</sup> ya da kısaca bireyin gereksinimi olan bütün besin öğelerini yeterli miktarda sağlayabilmesi olarak tanımlanmaktadır.<sup>52</sup>

Dolayısıyla, beslenme kısaca ifade edilecek olursa yaşamın sağlıklı bir biçimde devam ettirilebilmesi için gerekli olan besin öğelerinin vücuda alınmasıdır. Ancak, bunun için gerekli olan besinlerin gerek duyulan ölçüde ve dengeli bir biçimde alınması gerekmektedir. Bu nedenle, beslenme yeterli ve dengeli beslenme ile yetersiz ve dengesiz beslenme olmak üzere iki kategoride ele alınmaktadır.

#### 1.1.3.1. Yeterli ve dengeli beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme, gelişme ve büyümenin sağlanabilmesi ve sağlığın muhafaza edilmesi amacıyla, kişilerin içinde bulunduğu fizyolojik ortama, yaşa ve cinsiyete göre gereksinim duyulan besin öğeleri ve enerjiyi ihtiyaç duyulan

<sup>47</sup> TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (Erişim tarihi: 09.03.2017).

<sup>48</sup> Hanifi Dülger, Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Prevalansı, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, 2015, s. 10 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>49</sup> Ferdi, Tanır, C. Tayyar Şaşmaz, Yasemin Beyhan, Saniye Bilici, "Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu", *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, s. 22-25, s. 22.

<sup>50</sup> Ülker Gürman, *Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulamaları 1*, Devlet Kitapları Müdürlüğü. Ankara, 2004, s. 1-3.

<sup>51</sup> Ayfer Öztürk, Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2006, s. 6 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>52</sup> Zeynep Yaşar Arıkan, Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Dumlupınar Üniversitesi Örneği, Dumlupınar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2015, s. 4 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

çeşit, ölçü, kalite ve çeşitte, ekonomik, düzenli ve sürekli olarak vücuda sağlamasıdır<sup>53-54-55-56</sup>.

Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için çeşitli özelliklere dikkat edilmesi gerekmektedir. Bunun için ilk olarak dikkat edilmesi gerekenlerden birisi gün içinde tüketilen öğünler ve bunların sıklığıdır.<sup>57</sup> İlgili literatür incelendiğinde günlük tüketilmesi gereken öğün sayısı konusunda farklı görüşler bulunduğu görülmektedir. Ancak, genel olarak günde üç öğün veya daha fazla tüketim kesin bir görüşün bulunmaması ile birlikte tavsiye edilmektedir.<sup>58</sup> Bunun nedeni olarak ise insanın sindirim sistemi özellikleri, yenilen besine organizmanın yanıtı gibi çeşitli durumlar gösterilmektedir. Zira günlük öğün sayısının üçten az olması durumunda organizmada istenmeyen metabolik bozukluklar meydana gelebilmektedir.<sup>59</sup>

Ayrıca, günümüzün en önemli problemlerinden birisi olan obezite gibi hastalıkların oluşmasındaki en önemli etkenlerden birisi olarak öğün sayısının üçten az olması, öğün atlama ve bir öğünde tüketilen miktarın fazla olması gösterilmektedir.<sup>60</sup> Yeterli ve dengeli beslenme adına ayrıca günlük üç ana öğün tüketiminin yanında az miktarda besin tüketiminin yapıldığı bir veya birkaç ara öğün de uzmanlar tarafından önerilmektedir.

Dolayısıyla, bugün yeterli ve dengeli beslenme adına tavsiye edilenlerin başında öğün atlamadan günlük üç öğün besin tüketilmesi ve bu öğünlerde fazla tüketim yapılmaması gelmektedir. Öğün atlama, ayaküstü beslenme ve tıka basa

<sup>53</sup> Hanifi Dülger, Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Prevalansı, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, 2015, s. 10 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>54</sup> Zeynep Yaşar Arıkan, Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Dumlupınar Üniversitesi Örneği, Dumlupınar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2015, s. 4 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>55</sup> Ayşe Baysal, **Beslenme**, Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara, 2012, s. 21.

<sup>56</sup> Hamza Alaçam, Niğde İlinde Özel ve Devlet Okullarında Okuyan 12-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2002, s. 12, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>57</sup> Mutlu İldız, 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 2014, s. 10 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>58</sup> Gürkan Yılmaz, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2002, s.37 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>59</sup> Perihan Arslan vd. "Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi İle Değerlendirilmesi", **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 1993, 22(2): 195-208, s. 196.

<sup>60</sup> Zeynep Yaşar Arıkan, Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Dumlupınar Üniversitesi Örneği, Dumlupınar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2015, s. 3 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

yiyecek tüketimi beslenme sorunlarının başında kabul edilmektedir.<sup>61</sup> Öğün atlamak sürekli yapılan bir alışkanlık haline getirildiğinde ise birey yeterince beslenememekte ve yetersiz beslenmeye dayalı çeşitli problemler ortaya çıkmaktadır.<sup>62</sup>

### 1.1.3.2. Yetersiz ve dengesiz beslenme

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamadığında yetersiz beslenme oluşur. Gereğinden fazla besin tüketildiği durumlarda fazla alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur. Bu duruma ise dengesiz beslenme adı verilir.<sup>63</sup> Dolayısıyla yetersiz ve dengesiz beslenme vücudun gereksinim duyduğu besinlerin ve dolayısıyla enerjinin talep edilen miktarda, nitelikte ve türde vücuda alınmaması halidir.<sup>64</sup>

Bu durumda hem fiziksel büyüme ve gelişme hem de beyin ve zekâ gelişimi etkilenmekte<sup>65</sup> böylece insan sağlığı bir bütün olarak olumsuz biçimde etkilenmektedir.<sup>66</sup> Dolayısıyla bedensel ve zihinsel çeşitli sorunlar ile karşılaşılması için yeterli ve dengeli beslenmeye önem verilmelidir.<sup>67</sup>

Yetersiz veya dengesiz beslenmenin en kolay ölçüm yollarından birisi “beden kitle indeksi” (BKİ) adı verilen tekniğin kullanımınıdır. Boy uzunluğunun (metre olarak) karesine vücut ağırlığının (kg olarak) bölünmesi yoluyla hesaplanan ( $\text{kg/m}^2$ ) bu teknik ile bir dizi değerlendirmeler yapılabilmektedir.<sup>68</sup> Hesaplanan değerler Tablo 1.1’de gösterildiği şekliyle sınıflandırılmakta ve yorumlanmaktadır.<sup>69</sup>

### Tablo-1.1 BKİ’ye Göre Ağırlığın Sınırlandırılması ve Komorbidite Riski

<sup>61</sup> Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=68> (Erişim tarihi: 09.03.2017).

<sup>62</sup> Yahya Özdoğan, Konya İl Merkezinde Farklı Sosyo Ekonomik Düzeylerdeki İlköğretim Okullarına Devam Eden Çocukların Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Saptanması, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2006, s. 17 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>63</sup> Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=68> (Erişim tarihi: 09.03.2017).

<sup>64</sup> Perihan Arslan vd. “Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi İle Değerlendirilmesi”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1993, 22(2): 195-208, s. 196.

<sup>65</sup> Ayşe Baysal, *Beslenme*, Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara, 2012, s. 21.

<sup>66</sup> Nilgün Karaağaoğlu ve Gülhan Eroğlu Samur, *Anne ve Çocuk Beslenmesi*, Ankara, 2015, s. 2.

<sup>67</sup> Hatice Şimşek, Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1991, s. 1-8 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>68</sup> Ayşe Özfer Özçelik vd., *Sağlıklı Vücut Ağırlığının Sağlanması ve Korunması*, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016, s. 52.

<sup>69</sup> Nalan Hacıoğlu, Hipertansiyonlu Hastaların Risk Faktörleri, Algıladıkları Yaşam Kalitesi Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2014 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Sınıflandırma	BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Komorbidite riski
Düşük kilo	<18,5	Düşük (ancak diğer klinik sorunlar artar)
Normal kilo	18,5-24,9	Orta derecede
Preobez I. Derecede Obez II. Derecede Obez III. Derecede Obez	25-29,9 30-34,9 35-39,9 ≥40	Artmış risk Orta derecede artmış Şiddetli Çok şiddetli

## 1.2. SPOR VE BESLENME

### 1.2.1. Sporcu Beslenmesi ve Önemi

Sporcu beslenmesi herhangi daldaki sporcuların beslenmelerini ifade eden bir kavram<sup>70</sup> ve beslenme bilimi kapsamında “egzersiz-beslenme” etkileşimini inceleyen bir alandır. Bu alanın, son yıllarda yapılan çeşitli çalışmalarla birlikte önemi giderek artmıştır.<sup>71</sup> Zira eski çağlardan bu yana bilinen beslenme ve sporda başarı arasındaki ilişki yapılan çeşitli araştırmalar ile birlikte bugün çok daha anlaşılır bir hale gelmiştir. Bugün her sporcunun uyguladığı farklı spor türleriyle ilgili olarak farklı beslenme programlarına gereksinim duyduğu tüm dünyada kabul edilen önemli bir bilgi haline gelmiştir.<sup>72</sup>

Dolayısıyla, sporcu beslenmesi bugün üzerinde önemle durulan konulardan birisidir. Sporcunun sağlığını koruması, fiziksel performansını yükseltebilmesi ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesinin ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla mümkün olduğu çeşitli kaynaklarda ifade edilmektedir.<sup>73</sup> Bu nedenle, sporla uğraşın veya uğraşmasın tüm insanların dikkat etmesi gereken bir konu olan beslenmeye sporcuların daha fazla dikkat etmeleri gerekmektedir. Çünkü

<sup>70</sup> Mutlu İldız, 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 2014, s. 16 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>71</sup> Sevil Başoğlu, **Sporcu Beslenmesi: Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri**. Form Reklam Hizmetleri, İstanbul, 2004, s. 28.

<sup>72</sup> Merve Yüksek, Amatör ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013, s. 8 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>73</sup> Recep Özmerdivenli, Kürşat Karacabey, “Sporcularda Yolculukta Ve Müsabakalarda Sıvı Alınımı Ve Beslenme”, **Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 4(2), s. 28-32, s. 30.

bir sporcunun beslenmesi; vücut bileşimini, sağlığını, toparlanma süresini, vücut ağırlığını ve müsabaka veya egzersiz performansını etkilemektedir.<sup>74</sup>

Kısaca sporcuların beslenmelerini ifade eden bir kavram olan sporcu beslenmesi sporcunun besin maddelerini antrenman ve müsabaka dönemleri, günlük fiziksel aktivite, yaş ve cinsiyete göre yeterli ve dengeli düzeyde alması ve tüketmesi olarak tanımlanmaktadır.<sup>75</sup> Dolayısıyla sporcunun beslenmesi planlanırken; sporcunun boy ve kilosu, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmaktadır.<sup>76</sup> Örneğin, Tablo 1.2'de erkek sporcuların enerji ve besin gereksinimlerini gösteren veriler gösterilmiştir.<sup>77</sup>

**Tablo-1.2 Erkek Sporcuların Enerji ve Besin Gereksinimleri**

Spor Çeşidi	Enerji Harcaması K. Kalori)	Protein (gr.)	Yağ (gr.)	Karbonhidrat (gr.)
Satranç, dama oyunu	2800–3200	96–109	90–103	382–438
Jimnastik, halter, atletizm, eskrim	3500–4500	120–154	113–145	473–615
Güreş, yüzme, futbol, basketbol, voleybol	4500–5500	154–174	145–177	615–765
Bisiklet, kayak, maraton	5500–6500	174–190	177–210	765–920

Ayrıca, sporcu beslenmesi bir sporcunun sadece müsabaka veya antrenman gününe göre değil tüm yaşamsal aktivitelerine göre belirlenen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumu sadece yarışma öncesi birkaç gün veya daha uzun bir zamanla sınırlı olmayan, bir yaşam biçimi ve bilimsel bir beslenme alışkanlığı olarak tanımlamakta ve konunun önemini vurgulanmaktadır.<sup>78</sup>

<sup>74</sup> Gülgün Ersoy vd., **Özel Durumlarda Beslenme**, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016, s. 127.

<sup>75</sup> Ziyaur Güneş, **Antrenör ve Sporcu El Kitabı: Spor ve Beslenme**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005, s. 35.

<sup>76</sup> Ayfer Öztürk, Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2006, s. 7 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>77</sup> Öztürk, a.g.e., s. 9.

<sup>78</sup> Merve Yüksek, Amatör ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013, s. 7 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Bu nedenle, sporda en yüksek verimlilik düzeyine ulaşabilmek için sadece sportif faaliyetlere ve spor günlerindeki beslenmelere değil aynı zamanda bir yaşam tarzı haline gelmiş sporcu beslenmesine de dikkat edilmesi gerekmektedir.<sup>79</sup> Böylece hem optimal performans elde edilebilecek hem de sporcunun sakatlanma ve enfeksiyonlara karşı duyarlılık artarak sağlıklı bir sporcu olunabilecektir.<sup>80</sup>

### 1.2.2. Sporcuların Besin Ögesi Gereksinimleri

Dengeli ve yeterli bir sporcu beslenmesi en kısa anlatımla sporcunun besin maddelerini kendi özellikleri ve fiziksel aktivite dönemlerine bağlı olarak dengeli ve yeterli düzeyde alması ve tüketmesidir. Bu nedenle birtakım hususlara dikkat edilmesi gerekmektedir. Bunlardan en önemlisi vücudun enerji dengesinin korunmasıdır. Yani vücuda gerekli olan enerji miktarı ile alınan besinlerden karşılanan enerji dengesinin sağlanması sporcu beslenmesinde önemli konulardan birisidir. Zira, özellikle antrenman ve müsabaka gibi yüksek fiziksel aktivite dönemlerinde yeterli miktarda enerji alınmaması halinde kas kitlesi kaybı, kemik yoğunluğunun düşmesi, tükenme riski, sakatlıklar, hastalıklar, toparlanma zamanının uzaması gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.<sup>81</sup>

Bu nedenle, vücudun ihtiyaç duyduğu enerji ihtiyacının sağlanabilmesi ve dengenin kurulabilmesi için başta karbonhidrat, protein ve yağ olmak üzere besin öğelerinin alımlarına dikkat edilmesi gerekmektedir. Sporcular için hiçbir yiyecek ve içecek eksiksiz ve mükemmel olarak beslenmelerini sağlamamaktadır. Hiçbir yiyecek ve içecek veya supleman sporcuların beslenmesi için mucizevi nitelikte bir beslenme ürünü değildir. Dolayısıyla, sporcular için beslenme için en iyi yaklaşım, yeterli sıvı tüketmek ve iyi dengelenmiş bir beslenme programı izlemektir.<sup>82</sup>

Bu nedenle sporcuların günlük olarak ortalama 2000 ila 5000 kkal arasında enerji almaları gerekmektedir. Bu nedenle, karbonhidrat alımına dikkat edilerek glikojen depolarının azalmasının veya tükenmesinin önüne geçilmelidir. Çünkü, sporcuların performanslarının yüksek olması glikojen depolarının fazla olmasına

<sup>79</sup> Mustafa Atasever, **Spor ve Beslenme**, Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Ders Kitapları Dizisi 888, 2003, s. 58.

<sup>80</sup> Yüksek, *a.g.e.*, s. 8.

<sup>81</sup> Mutlu İldiz, 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 2014, s. 16 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>82</sup> Gülgün Ersoy vd., **Özel Durumlarda Beslenme**, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016, s. 127.

bağlıdır.<sup>83</sup> Dolayısıyla, günlük enerji ihtiyacının %10-15'i proteinlerden, %55-60'ı karbonhidratlardan, en fazla %30'u ise yağlardan sağlanmalı ve vitamin ve mineral gereksinimlerine dikkat edilmelidir.<sup>84</sup>

Örneğin, atletler için karbonhidrat önerileri kilogram başına günlük 6-10 gr/kg arasında değişmektedir. Sporcular için önerilen protein miktarı kilogram başına günlük 1,4-1,8 gramdır. Yağ alımı ise toplam enerji alımının %20-35'i arasında olmalıdır. Dolayısıyla kilogram başına yaklaşık olarak 0,5 gram yağ alınmalıdır. Ayrıca, yeterli miktarlarda sıvı alımı yapılmalıdır. Bunlara riayet edilmediği takdirde antrenman ve/veya müsabaka sırasındaki fiziksel kapasite ve dayanıklılıkta azalmalar meydana gelecek, uzun dönemde büyüme ve gelişme, kemik sağlığı ve performans üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkabilecektir.<sup>85</sup>

Sporcu beslenmesindeki en önemli konulardan birisi de ana ve ara öğünlerin tüketim zaman ve sıklığıdır. Sporcular daha başarılı bir spor yaşamına sahip olabilmek için öğün atlamadan 3 ana öğünlerini tüketmeli ve mümkünse 3 defa olmak üzere ara öğünlerle de beslenmelerini desteklemelidirler. Ayrıca, müsabaka veya antrenman öncesi ve sonrasında sarf edilen fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak takviye beslenmeler yapılmalıdır.<sup>86</sup> Antrenman ve/veya müsabakadan önceki veya sonraki beslenme ile ilgili bilgiler sonraki başlıklarda detaylı olarak sunulmuştur.

Besin tüketiminin yanında sporcuların sıvı alımı da çok önemli bir konudur. Yeterli sıvı desteği yani hidrasyon sporcuların başarıları için çok önemlidir. Ayrıca, vücuttan fazla miktarda su kaybı anlamına gelen dehidrasyon sporcunun performansını negatif yönde etkilemektedir. Bu nedenle, iyi bir hidrasyonun meydana getirilmesi için sporcunun kendine ait sıvı ihtiyacını bilmesi ve egzersiz sırasındaki sıvı kaybını takip ederek eksilmeyi telafi etmesi gerekmektedir. Sıvı kaybını izlemenin en kolay yollarından birisi terleme ile kaybedilen sıvı miktarını takip etmektir. Bunun için egzersiz öncesi ve sonrasında tartılarak kilo kaybını bulmak ve bu farkı (kg cinsinden) egzersiz süresine (dakika cinsinden) bölerek 60 ile

---

<sup>83</sup> Gülgün Ersoy vd., **Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme**, Ata Ofset, Ankara, 2008, s. 128.

<sup>84</sup> Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, **Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi**, Ankara, 2015, s. 16.

<sup>85</sup> Gülgün Ersoy, **Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme**, Ata Ofset, Ankara, 2008, s. 360.

<sup>86</sup> Ersoy, **a.g.e.**, s. 360.



çarpmak yeterlidir (kg/dk x 60). Ortaya çıkan değer L/saat cinsinden terleme oranını vermektedir. Bu miktar vücuda geri kazandırılmalıdır.<sup>87</sup>

### 1.2.3. Müsabaka veya Antrenman Öncesi Beslenme

Sporla hedeflenen başarının elde edilebilmesi için esasen en doğru kabul edilen prensip beslenme düzeninin uzun yıllar süresince yeterli ve dengeli olarak devam ettirilmesidir. Ancak, müsabaka veya antrenman öncesi beslenme olarak ifade edilen son 24 saatlik beslenmeye özel bir önem verilmesi gerekmektedir. Bu dönemde dikkat edilmesi beklenen önerileri aşağıdaki gibi maddeleştirmek mümkündür:

- Sporcular, hareketsiz insanlardan daha çok enerjiye ihtiyaç duyarlar. Dolayısıyla, müsabaka veya antrenman sırasında gerek duyulacak olan yüksek enerji seviyesine ulaşmak için müsabaka öncesi beslenmeler karbonhidrat ve protein bakımından zengin olmalıdır.<sup>88</sup> Ancak, aşırı biçimde yükleme yapmaktan kaçınılmalıdır. Bu nedenle; tüketilebilecek uygun besinlerden bazıları komposto, taze sıkılmış meyve suları, haşlama patates, şehriye çorba, pirinç pilavı ve makarnadır.<sup>89</sup>
- Mideyi rahatsız etmeyen ve hazmı kolaylaştırıcı yiyecekler tercih edilmelidir. Bunun için karbonhidratı daha yüksek ve lifleri daha düşük gıdalar alınmalıdır.<sup>90</sup> Çünkü, sindirim kanalında gereğinden çok yiyecek bulunduğu durumlarda kas performansı kaslara giden kan azalacağından dolayı düşmektedir. Dolayısıyla, sindirimleri daha geç ve zor olduğundan dolayı müsabaka öncesi yemekte hayvansal kaynaklı protein bakımından zengin besinler alınmamalıdır.<sup>91</sup>
- Sıvı alımına 24 saat öncesinden başlayarak dikkat edilmelidir. Egzersizden önceki 24 saat içinde, bol miktarda sıvı tüketilmelidir. Egzersizden 2 -3 saat önce ise 400–600 ml sıvı tüketimi

<sup>87</sup> Gülgün Ersoy vd., **Özel Durumlarda Beslenme**, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016, s. 127.

<sup>88</sup> Yusuf Taze, I. Ligde Oynayan Voleybolcuların Beslenme Alışkanlıkları İle Bilgi Düzeylerinin Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2012, s. 27 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>89</sup> Zıyanur Güneş, **Antrenör ve Sporcu El Kitabı: Spor ve Beslenme**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005, s. 37.

<sup>90</sup> Mutlu İldız, 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 2014, s. 17 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>91</sup> Mine Koç, Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2014, s. 34 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

önerilmektedir.<sup>92</sup> Ayrıca, genel bir prensip olarak vücut ağırlığının her bir yarım kg'ı için bir sporcu aktivite esnasında 500-600 grama eşit sıvı kaybı yaşamaktadır. Bu nedenle, kaybedilen bu miktar hidrasyonu sağlamak için yerine konulmalıdır. Ancak, sıvı alımı optimize edilmelidir. Bunun için aktivite esnasında sıvı tüketiminden ziyade sıvı tüketimi gün boyunca yayılmalıdır. Ayrıca, aşırı sıvı tüketiminden de kaçınılmalıdır.<sup>93</sup>

- Antrenman veya müsabaka öncesinde alınacak olan son öğün yaklaşık 2-3 saat önce alınmalıdır. Böylece mide ne çok dolu ne de çok boş olacak ve dolu bir midenin diyafram solunumunu etkilemesi ve sindirim işlevinin fazla enerji harcaması gibi problemlerin önüne geçilecektir. Ancak, midenin tamamen boş kalmamasına da dikkat edilmelidir.<sup>94</sup> Ayrıca, yemekten sonraki ilk 3 saat içerisinde fiziksel aktivite veriminin düştüğü belirtilmekte bu nedenle genel olarak fiziksel aktivitelerin yemekten 3 saat sonra yapılması önerilmektedir.<sup>95</sup>
- Ayrıca, turp, lahana, soğan, karnabahar gibi yiyecekler, kuru fasulye, nohut vb. kuru baklagiller ve çiğ sebzeler müsabaka gününde tüketilmemelidir.<sup>96</sup>

#### 1.2.4. Müsabaka veya Antrenman Sırası Beslenme

Kısa süreli müsabaka veya antrenmanlar boyunca yiyecek alımı gerekli görülmesi de özellikle uzun süreli antrenman ve müsabakalarda, bunların devre aralarında bazı yiyecek ve içeceklerin tüketilmesi önerilmektedir.<sup>97</sup> Dolayısıyla, bu dönemde dikkat edilmesi gereken önerileri aşağıdaki gibi maddeleştirmek mümkündür:

- Öncelikle antrenman veya müsabaka sırasındaki sıvı tüketimine çok dikkat edilmelidir. Çünkü, yapılan araştırmalar egzersiz sırasında ter ile kaybedilen sıvı miktarının ve dehidratasyonun sporcular için her zaman

<sup>92</sup> Mine Yıldırım, Adölesan Erkek Voleybolcuların Beslenme ve Antropometrik Profilleri, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006, s. 25 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>93</sup> Ildız, a.g.e., s. 17.

<sup>94</sup> Yusuf Taze, I. Ligde Oynayan Voleybolcuların Beslenme Alışkanlıkları İle Bilgi Düzeylerinin Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2012, s. 28 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>95</sup> Gülgün Ersoy, **Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme**, Ata Ofset, Ankara, 2008, s. 362.

<sup>96</sup> Zıyanur Güneş, **Antrenör ve Sporcu El Kitabı: Spor ve Beslenme**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005, s. 37.

<sup>97</sup> Gürkan Yılmaz, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2002, s. 36 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

risk faktörü olduğunu göstermektedir. Böylece, vücut ısısı yükselebilmekte yani hipertermi riski artmakta ve sindirim de yavaşladığı için buna bağlı olarak önemli sağlık problemleri yaşanabilmektedir. Ayrıca, performans kısıtlılığı yaşanabilmektedir.<sup>98</sup>

Bu nedenle, su veya mineral bakımından zengin herhangi bir içecek alınması önerilmektedir. Bunun için vücuttaki sıvı dengesi korunması amaçlı olarak on beş yirmi dakikada bir 150–350 ml sıvı alınmalıdır. Uzun süren yarışmalarda ise verilen içeceklerin daha etkili olduğu bilinmektedir.<sup>99</sup> Bu nedenle, vücuttaki sıvı dengesinin korunabilmesi için sıvı kaybının tahmini yoluna gidilerek kaybedilen kilonun 1,5 katı sıvı alımı önerilmektedir.<sup>100</sup>

- Sıvı kaybının yanında özellikle uzun süreli müsabaka ve antrenmanlarda ara verilen ve duraklamalı spor dallarından birisi yapılıyorsa müsabaka esnasında belirli aralıklarla karbonhidrat ve mineral alımı yapılmalıdır. Bunun için kuru meyve, muz, yulaf ezmesi gibi ürünler fayda sağlayacaktır.<sup>101</sup> Böylece, karaciğer ve kas glikojen depolarının azalmasının gecikmesi ve kan şekeri seviyesinin muhafaza edilmesi sağlanarak performans artırılmış olacaktır.<sup>102</sup> Ancak, müsabaka veya antrenman sırasındaki beslenme ile enerji kazanımı düşüncesi fazla abartılmamalıdır. Sporcunun müsabakadaki verimine daha çok, müsabaka öncesi yapılan antrenmanlar ve bu antrenmanlara uygun beslenme etki etmektedir.<sup>103</sup>

### 1.2.5. Müsabaka veya Antrenman Sonrası Beslenme

Antrenman veya müsabaka sonrası beslenme de sporcunun sağlığını koruyabilmesi ve spor yaşamını beklenen performans ile devam ettirebilmesi için üzerinde önemle durulması gereken bir konu özelliği göstermektedir. Öncelikle müsabaka veya antrenman sonrası tüketilecek öğünlerdeki besin maddeleri ve bunların tüketim zamanlaması antrenman yoğunluk ve süresine bağlı olarak

<sup>98</sup> Gülgün Ersoy, *Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme*, Ata Ofset, Ankara, 2008, s. 360.

<sup>99</sup> Taze, a.g.e., s. 27.

<sup>100</sup> Mine Koç, Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2014, s. 36 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>101</sup> Yusuf Taze, I. Ligde Oynayan Voleybolcuların Beslenme Alışkanlıkları İle Bilgi Düzeylerinin Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2012, s. 28 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>102</sup> Gülgün Ersoy, *Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme*, Ata Ofset, Ankara, 2008, s. 310.

<sup>103</sup> Taze, a.g.e., s. 28.

değişmektedir.<sup>104</sup> Ancak, bu dönemde genel olarak dikkat edilmesi beklenen önerileri aşağıdaki gibi maddeleştirmek mümkündür:

- Bir antrenman veya yarışma sonrasında sporcu glikojen seviyesini yenilemek, zarar gören kasları tamir etmek ve onarımı artırmak için öncelikle sıvı ve protein ihtiyacını karşılamalıdır. Bunun için antrenman sonrasındaki 30 dakika içerisinde derhal hem karbonhidrat hem de proteinli gıda ya da takviye tüketilmeli aynı zamanda su, meyve suyu veya limonata içilerek sıvı takviyesi yapılmalıdır.<sup>105</sup>
- Ayrıca, müsabaka veya antrenman sonrası ilk iki saat içinde çok süratli bir glikojen sentezi (%7) yaşanmaktadır. Bu nedenle, karbonhidrat alımının egzersizden sonraki ilk 30 dakikada her bir kilogram vücut ağırlığına karşılık olarak 0,7–1,5 gr olması önerilmektedir. Ayrıca, karbonhidrat alımı müsabakadan veya antrenmandan sonraki ilk 120 dakikada en az 50 gr olmalı ve arkasından her 2 saatte bir 50 gr karbonhidrat alımına devam edilmelidir.<sup>106</sup>
- Antrenman sonrasında limonata, komposto, su, maden suyu, makarna, çorba veya pilav, patates, hamurlu veya sütlü tatlı, tavuk, yoğurt, balık tüketimi önerilmektedir. Ancak yine de depoların eski durumlarına dönmesi bir veya iki günlük bir süre içerisinde gerçekleşmektedir.<sup>107</sup>
- Ayrıca, antrenman veya müsabaka sonrasında vitamin ve mineral bakımından zengin meyveler ve sebzeler alınmalıdır.
- Ayrıca, kolay sindirilebilen ve yağ içeriği düşük olan proteinli yiyeceklerin alımı yoluna gidilmelidir.<sup>108</sup>

### 1.3. BESLENME DESTEK ÜRÜNLERİ

Beslenme Destek Ürünleri (BDÜ), antrenman veya müsabaka performansını ve egzersize adaptasyonu artırmayı hedefleyen, sporcuların antrenmana

<sup>104</sup> Ersoy, **a.g.e.**, s. 325.

<sup>105</sup> Orhan Ahmet Şener, Elit Kadın ve Erkek Haltercilerin Beslenme Alışkanlıkları İle Kilo Ayarlama ve Performans İlişkisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2015, s. 5 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>106</sup> Sedat Muratlı, **Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor**, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara, 2003, s. 41.

<sup>107</sup> Mine Koç, Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2014, s. 36 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>108</sup> Erdal Zorba, **Arı-Polen Yüklemeinin Elit Düzeydeki Dayanıklılık Sporcularının Maksimal Oksijen Tüketim Kan Parametreleri ve Toparlanma Düzeylerine Etkileri**, Muğla Üniversitesi Basımevi, Muğla, 2000.

hazırlanmasında, daha verimli olmasında veya antrenman sonrası toparlanmanın sağlanmasında etki sağlayan her türlü beslenme ürünleridir.<sup>109</sup> Ergojenik yardımcıları adı da verilen bu ürünler genel olarak kas kitlesini ve kas gücünü arttırmak, yorgunluğu geciktirmek, kas dayanıklılığını geliştirmek, yağ kitlesini azaltmak, oksidanlar ve laktik asit gibi maddelerin zararlarından korunmayı sağlamak veya antrenman ve karşılaşma sonrası toparlanmayı hızlandırmak amacıyla kullanılırlar. Ancak, beslenme destek ürünleri serbest olarak kullanılabilir ve yasaklı olan beslenme ürünleri yani doping olarak ikiye ayrılmıştır.<sup>110</sup>

### 1.3.1. Beslenme Destek Ürünlerinin Sınıflandırılması

Kullanım amacına göre BDÜ'lerin iki ana sınıflandırma sistemine göre sınıflandırıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki kullanım amacına göre yapılan sınıflandırmadır ve bu sınıflandırmada beslenme destek ürünleri 4 gruba ayrılmaktadır. Bunlar; kas geliştirici, ağırlık azaltıcı, performans geliştirici ve genel sağlığı geliştirici destek ürünleri olarak sınıflandırılmaktadır (Şekil 1.2).<sup>111</sup>



Şekil-1.2 Beslenme Destek Ürünü Grupları

**Kas geliştirici beslenme destek ürünleri:** Özellikle kuvvet sporcularının kullandığı ve genellikle ağırlık kazandırıcı tozlar, kreatin ve amino asitler gibi protein

<sup>109</sup> Richard B. Kreider vd., "ISSN Exercise & Sport Nutrition Review: Research & Recommendations", *Sports Nutrition Review Journal*, 2004, 1(1), s. 1-44, s. 2.

<sup>110</sup> Mine Koç, Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2014, s. 41 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>111</sup> Koç, a.g.e., s. 41.

bazlı ürünlerin oluşturduğu<sup>112</sup> kas geliştirme amaçlı olarak kullanılan beslenme destek ürünleridir.

**Ağırlık azaltıcı beslenme ürünleri:** Daha çok kuvvet ve dayanıklılık sporcularının tercih ettiği ağırlığı azaltmaya yönelik olarak kullanılan beslenme destek ürünleridir. Bu ürün grubunun kullanımı giderek artış göstermektedir.<sup>113</sup>

**Performans geliştirici destek ürünleri:** Önceki iki gruptaki ürünler ile karşılaştırıldığında branş farkı olmaksızın hemen tüm sporcuların tercih ettiği bir üründür. Çünkü performans gelişimi, bütün sporcuların spor dalı farkı olmaksızın ana gayesidir.

**Genel sağlığı geliştirici beslenme destek ürünleri:** Önceki üç gruptaki ürünlere ilave olarak sporcuların genel olarak sağlıklarını koruma ve yoğun antrenman dönemlerinde sağlıklı kalmak için kullandıkları ürünlerdir. Bu ürünler sporcuların egzersiz performansını arttırmakta, eklem ağrılarını azaltmakta, pek çok kronik hastalıktan koruyabilmekte ve sporculara ağır antrenman periyotlarının tolerasyonunda yardım edebilmektedir.<sup>114</sup>

Beslenme destek ürünlerinin sınıflandırılması için kullanılan ikinci yaygın yöntem ise Uluslararası Spor Beslenmesi Örgütü tarafından beslenme destek ürünlerinin kullanım gayelerine göre yapılan sınıflandırmadır. Bu sınıflandırmada beslenme destek ürünleri dört grupta toplanmıştır:

1. **Açıkça etkili olan beslenme destek ürünleri:** Bu ürünler, etkili ve güvenli olduğu yapılan çalışmalar sonucunda tespit edilen ürünlerdir.
2. **Etkisi olası olan BDÜ'ler:** Etkisi olası olan beslenme destek ürünlerinin sporcular üzerindeki etkileri tespit edilmiştir. Ancak, bunların etkilerinin tam olarak ne kadar ve nasıl olduğu konusunda netlik bulunmamaktadır.
3. **Etkisi belirsiz olan BDÜ'ler:** Bu grupta yer alan BDÜ'lerin etkileri kesin bir biçimde tayin edilememiştir. Haklarındaki araştırmalar yetersizdir.

<sup>112</sup> Thomas Schwenk ve Chad Costley, "When Food Becomes a Drug: Nonanabolic Nutritional Supplement Use In Athletes", *The American Journal Of Sports Medicine*, 2002, 30(6), 907-916.

<sup>113</sup> Lindsay Weitzel, vd., "Performance-Enhancing Sports Supplements: Role in Critical Care", *Critical Care Medicine*, 2009, 37(10), s. 400-409.

<sup>114</sup> Christine Rosenbloom, "Can Vitamins and Mineral Supplements Improve Sports Performance?", *Nutrition Today*. 42(5), s. 74-81.

4. **Açıkça etkisiz olan BDÜ'ler:** Bu ürünler, etkileri çok az olan veya etkisiz olduğu açıkça tespit edilmiş olan beslenme destek ürünleridir.<sup>115</sup>

### 1.3.2. Beslenme Destek Ürünlerinin Çeşitleri

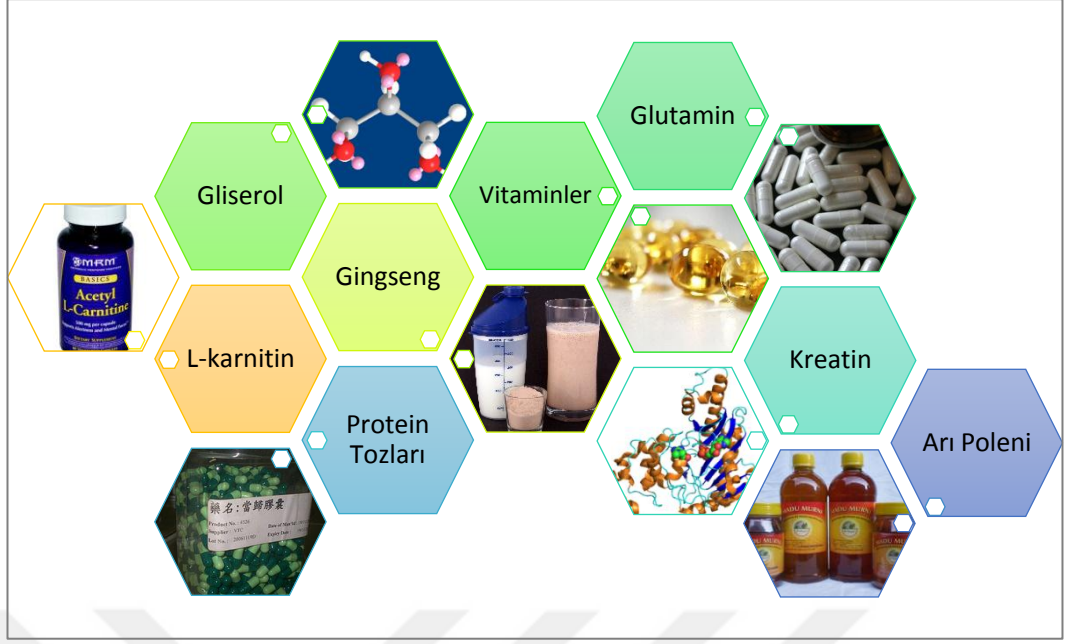
Beslenme destek ürünlerinin başta gelen çeşitleri vitaminler, protein tozları, L-karnitin, kreatin, glutamin, ginseng, gliserol, arı poleni, alkalileştirici ajanlar ve arjinin, lizin ve ornitindir (Şekil 1.3).

Bunlardan, vitaminler vücutta hayati fonksiyonlar yerine getirirler. B grubu vitaminler ve C vitamini ile A, D, E ve K vitaminleri olmak üzere iki gruba ayrılan vitaminlerin eksikliği performansı olumsuz yönde etkilediğinden dolayı sporcular tarafından vitamin desteğine ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak, vitaminler günlük ihtiyaçtan daha fazla miktarda alındığında performansa olumlu etki yapip yapmadıkları konusundaki araştırmalar halen yeterli değildir.

Protein tozları ise vücuda protein desteği yapmak amacıyla kullanılırlar. Çünkü proteinler vücutta yıpranan dokuların yenilenmesi, vücudun dıştan gelen mikroplara karşı savunması, sıvıların osmotik dengesinin sağlanması, egzersize bağlı kas fibrillerindeki mikro hasarın onarımı ve enerji sağlama gibi çok çeşitli faydalar sağlamaktadırlar. Ancak, yapılan çalışmalarda, fazla protein kullanımının vücuttan sıvı kaybını arttırdığı ve dehidrasyona neden olduğu görülmüştür (Ersoy ve Hasbay, 2000). Ayrıca, protein tozu kullanmanın kemiklerin zayıflaması, keton birikimi, böbrek yetmezliği ve böbrek taşları, karaciğer tahribatı, kalp hastalıkları, aşırı kilo alımı, ilaçların etkisini azaltma ve zararlı metaller alımı gibi yan etkileri ve zararları olabilmektedir.<sup>116</sup>

<sup>115</sup> Mine Koç, Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2014, s. 39 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>116</sup> Protein Tozunun Zararları ve Olası Yan Etkileri, <https://multiyasam.com/protein-tozu-zararlari/> (Erişim tarihi: 21.04.2017).



**Şekil-1.3 Önde Gelen Beslenme Destek Ürünü Çeşitleri**

Beslenme destek ürünleri içerisinde yer alan L-Karnitin vücuttaki tüm hücrelerde bulunan ve lizin ve metiyonin amino asitlerinden sentezlenen bir maddedir. Vücutta karaciğer ve böbreklerde üretilir ve kaslarda, beyinde ve kalpte saklanır. Enerjiyi artırıcı ve aerobik gücü artırıcı faydaları bulunmaktadır. Ayrıca, ergojeniteye vücut yağ kütleini azaltması sebebiyle yardımcı olmaktadır.<sup>117</sup> Ancak, aşırı düzeyde kullanımı kalp krizi, periferik damar hastalıkları, diyabetik nöropati, Alzheimer hastalığı, böbrek hastalıkları, hipertiroidizm gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır.<sup>118</sup>

Kreatin ise doğal bir bileşimdir ve Kas içi kreatin fosfat depolarının boşalmaması için gerek duyulmaktadır. Ancak, kreatin kullanma miktarı 30gram/günden fazla olmamalı ve beş günden fazla kullanılmamalıdır. Belirtilen dozaj ve süre aşıldığında çeşitli zararlı etkinlikler ortaya çıkabilmektedir.<sup>119</sup> Aşırı oranda kreatin kullanıldığında böbrek rahatsızlıklarını etkileyebilmekte, şişkinlik ve sindirim sıkıntılarına neden olmakta, ishale neden olabilmektedir.<sup>120</sup>

<sup>117</sup> Kas ve Kuvvet, <http://www.kasvekuvvet.net/karnitin-l-carnitine.html> (Erişim tarihi: 28.03.2017).

<sup>118</sup> L-Karnitin Zararları, <http://iyigeleniyecekler.com/l-carnitine-l-karnitin-nedir-kullanimi-yararlari-ve-zararlari/> (Erişim tarihi: 21.04.2017).

<sup>119</sup> Mine Koç, Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2014, s. 41 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>120</sup> Kreatin Zararları, <http://www.zararlari.org/glutamin-zararlari/> (Erişim tarihi: 21.04.2017).



Glutamin, vücutta en yaygın bulunan aminoasittir. Dolayısıyla vücutta önemli bir rolü bulunmaktadır. Yara iyileşmesi, enerji kaynağı olma, nitrojen transferini sağlama, protein sentezini regüle etme bunlardan bazılarıdır (Kadioğlu, 2005). Bu nedenle, sporcular tarafından tercih edilmektedir. Ancak, glutamin fazla dozda kullanılması zehirlenmelere neden olabilmektedir, amonyak seviyesinde artışa sebep olmaktadır ve sindirim yollarında sorunlara yol açabilmektedir.<sup>121</sup>

Gingseng ise bir bitki köküdür ve kronik hastalıklardan korunma karşısında önemli faydalar sağlamaktadır. Bunlardan başka; gliserol, arı poleni, alkalileştirici ajanlar ve arjinin, lizin ve ornitin içerdikleri çeşitli faydalar nedeniyle sporcular tarafından kullanılabilir. Ancak, ginseng aşırı dozda kullanıldığında kalpte ritim bozuklukları ve kalp spazmlarına neden olabilmektedir.<sup>122</sup>

Ayrıca, beslenme destek ürünü olarak sporculara tarafından çeşitli fizyolojik ve farmakolojik yardımcıları tercih edilebilmektedir. Fizyolojik yardımcıların kullanım amacı egzersiz sırasındaki performansın biraz daha artmasını sağlamaktır. Alkali tuzlar (sodyum bikarbonat benzeri maddeler), kreatin, karnitin, fosfat tuzları, oksijen kullanımı ve kan dopingi gibi uygulamalar fizyolojik yardımcılarıdır. Bunlar arasında yer alan ve kanda oksijen taşınmasını artırmayı amaçlayan kan dopingi Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından yasaklanmış bir uygulamadır.<sup>123</sup>

Farmakolojik yardımcıları ise performansı arttırmak amacıyla kullanılan uyarıcıları, idrar söktürücüler, peptid hormon ilaçları, narkotik analjezikler ve anabolik ajanlar gibi ilaçları içermektedir. Bu ilaçların kullanımı dopinge neden olduğundan dolayı Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından yasaklanmıştır.<sup>124</sup>

Sonuç olarak, uygun koşullarda beslenme destek ürünleri kullanımı sporculara tavsiye edilmektedir. Bu ürünler gerekli olduğu durumlarda, doğru ürünün doğru zaman ve miktarda kullanılması ile birlikte performans artışı için fayda sağlamaktadır. Bunun için de profesyonel yardım alınarak karar verme yoluna gidilmelidir. Özetle, etkinlik, güvenilirlik, yararlılık ve yasal durum ile ilgili olarak

---

<sup>121</sup> Glutamin Zararları, <http://www.zararlari.org/glutamin-zararlari/> (Erişim tarihi: 21.04.2017).

<sup>122</sup> Gingsengin Faydaları ve Zararları Nelerdir?, <http://www.hastaniye.com/ginsengin-faydolari-ve-zararlari-nelerdir.html> (Erişim tarihi: 21.04.2017).

<sup>123</sup> Emin Ergen vd., **Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı**, Star Ofset, Ankara, 2013, s.127.

<sup>124</sup> Mehmet Günay ve İbrahim Cicioğlu, **Spor Fizyolojisi**, Baran Ofset, Ankara, 2001.

yapılacak detaylı bir değerlendirmeden sonra sonra kullanılabilir beslenme destek ürünleri şunlardır<sup>125</sup>:

- **Kafein**: Reaksiyon zamanını ve dayanıklılığı geliştirme amacıyla kullanılırlar.
- **Nitrat**: Dayanıklılık egzersizlerinde oksijenli solunumu geliştirirler.
- **Alkaleleştirilen ajanlar (sodyum bikarbonat ve sodyum sitrat)**: Anaerobik egzersiz performansını arttırmak için kullanılırlar.
- **L-arginin**: Aerobik performansı desteklemek için kullanılırlar.
- **Beta-alanin**: Anaerobik ve aerobik egzersiz performansını geliştirme amaçlı olarak kullanılırlar.
- **Kreatin**: Kuvveti ve gücü artırır.

#### 1.4. HOKEY SPORU

Hokey, ucu kıvrık sopalar (stick) yardımıyla bir topun veya diskin rakip kaleye sokulması amacına dayanan bir spordur. Ancak hokey sporu, üzerinde veya içinde oynandığı mekâna göre çim hokeyi (açık alan hokeyi), salon (pist) hokeyi, buz hokeyi ve sualtı hokeyi olmak üzere dört farklı isim almaktadır (Şekil 1.4).



Şekil-1.4 Hokey Sporü Türleri

<sup>125</sup> Gülgün Ersoy vd., **Özel Durumlarda Beslenme**, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016, s. 131.

Türkiye’de, çim ve salon hokeyi kategorileri Türkiye Hokey Federasyonu<sup>126</sup>; buz hokeyi Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu<sup>127</sup> ve sualtı hokeyi Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu<sup>128</sup> bünyesinde yürütülmektedir.

Bu çalışma, salon hokeyi süper liginde oynayan sporcular üzerinde yürütüldüğü için buz hokeyi ve sualtı hokeyi hakkında bilgi verilmemiştir. Buna göre; salon ve çim hokeyinin ortak özelliği 737 gram ağırlığı geçmeyen ve genelde 91 cm. uzunluğunda olan “stick” adı verilen sopalar ve 224–235 mm çevresi, 156–163 gram arasında ağırlığı olabilen sert bir topla oynanmalarıdır<sup>129</sup>. Her iki kategori ile ilgili detaylı bilgiler Tablo 1.3’te sunulmuştur.<sup>130-131</sup>

**Tablo-1.3 Çim ve Salon Hokeyi İle İlgili Bilgiler**

Bilgiler	Çim (Açık Alan) Hokeyi	Salon (Pist) Hokeyi
Sahadaki Oyuncu Sayısı	11	6
Toplam Oyuncu Sayısı	16	12
Saha Ebatları	91,40 x 55 m.	44 x 22 m. veya 36 x 18 m.
Kale Ölçüsü	3,66 x 2,14 m.	3 x 2 m.
Müsabaka Süresi	35 dakikalık 2 devre	20 dakikalık 2 devre

Çim hokeyi, 91,4 metre boya ve 55 metre enine sahip olan çim saha üzerinde oynanmaktadır. Saha birbirine kabaca eşit dört parçadan oluşmaktadır. Saha ölçüleri Şekil 1.5’de verilmiştir.<sup>132</sup>

<sup>126</sup> Türkiye Hokey Federasyonu İnternet Sayfası, <https://www.turkhokey.gov.tr/> (Erişim tarihi: 12.03.2017).

<sup>127</sup> Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu İnternet Sayfası, *a.g.e.* (Erişim tarihi: 12.03.2017).

<sup>128</sup> Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu İnternet Sayfası, <http://tssf.gov.tr/sualti-hokeyi/> (Erişim tarihi: 12.03.2017).

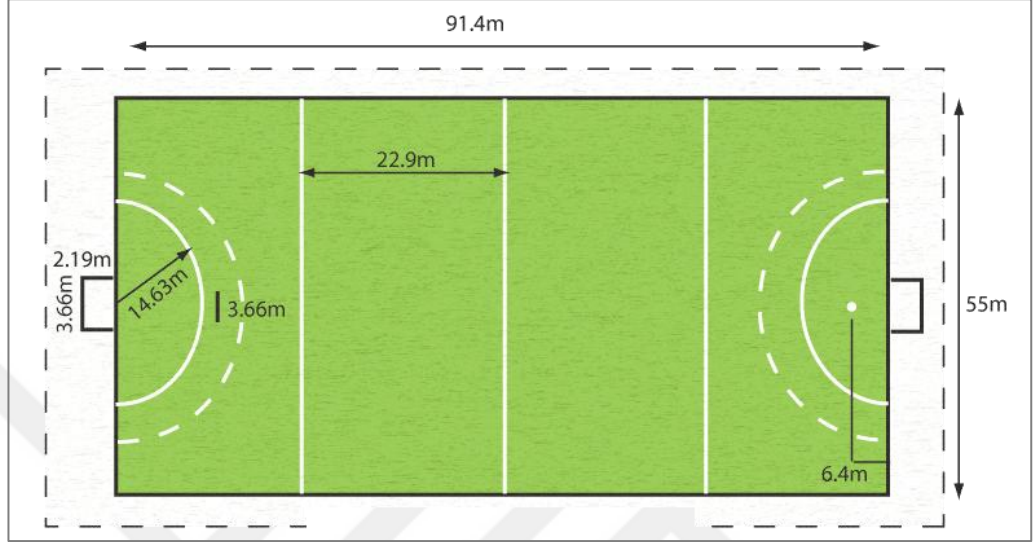
<sup>129</sup> Hokey Tarihiçesi, <https://www.turkhokey.gov.tr/tarihce/>, (Erişim tarihi: 12.03.2017).

<sup>130</sup> 2013 Açık Alan Hokey Kuralları Hakem El Kitabı, Türkiye Hokey Federasyonu Merkez Hakem Kurulu, 2013.

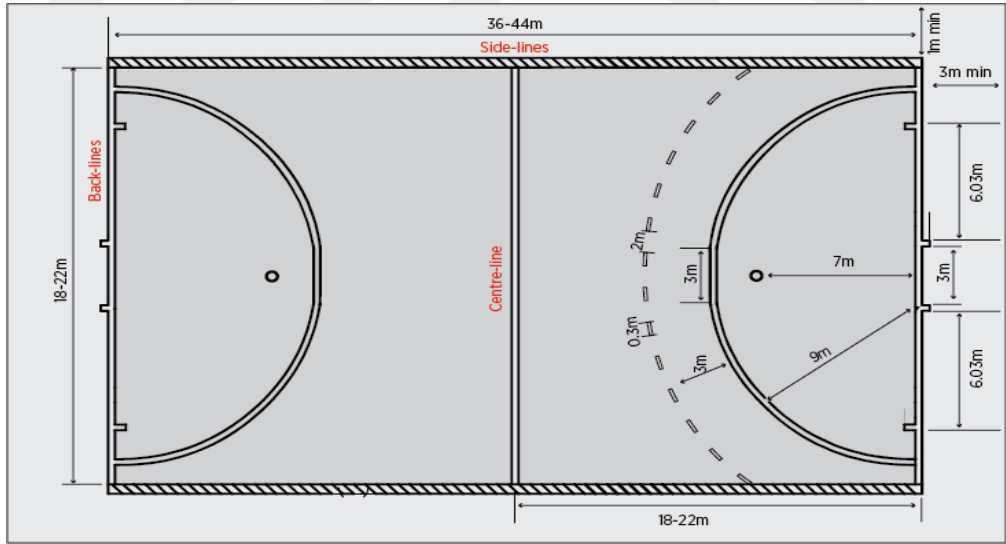
<sup>131</sup> 2013 Kapalı Alan Hokey Kuralları Hakem El Kitabı, Türkiye Hokey Federasyonu Merkez Hakem Kurulu, 2013.

<sup>132</sup> Department of Sport and Recreation, <https://www.dsr.wa.gov.au/support-and-advice/facility-management/developing-facilities/dimensions-guide/sport-specific-dimensions/hockey>, (Erişim tarihi: 12.03.2017).

Salon hokeyi ise 44 metre boya ve 22 metre ene sahip bir sahada veya 36 metre boya ve 18 metre ene sahip bir sahada oynanmaktadır. Bu nedenle, çoğunlukla kapalı spor salonlarında yer alan hentbol sahaları kullanılmaktadır. Saha ölçüleri Şekil 1.6'da verilmiştir.<sup>133</sup>



**Şekil-1.5 Çim Hokeyi Saha Ölçüleri**



**Şekil-1.6 Salon Hokeyi Saha Ölçüleri**

Hokeyin tarihinin 4000 yıl önce Mısır'da oynandığına dair belgeler bulunmaktadır. Ayrıca, yine Mısır'da MÖ 2050 yıllarına ait bir çizimde ellerinde hokeye benzer eğri sopalar bulunan iki oyuncunun tasvir edildiği görülmüştür.

<sup>133</sup> Department of Sport and Recreation, a.g.e. (Erişim tarihi: 12.03.2017).

Dolayısıyla hokey uzun bir geçmişe sahip spor dalları arasında yer almaktadır. 1800'lü yıllarda ise hokey özellikle İngiltere'nin katkılarıyla önemli bir gelişme göstermiştir. 1861 yılında İngiltere'de ilk hokey kulübü kurulmuştur. Sonraki yıllarda, 1908 yılında olimpiyat oyunları içerisine dahil edilen hokey bugün 120 ülkede en popüler 3 branştan birisidir. Dünya genelinde İngiltere, Hindistan, Pakistan, Arjantin, Hollanda, Almanya, Avustralya ve Çin en başarılı ülkeler arasında yer almaktadır. Ayrıca, 1924 yılında Uluslararası Hokey Federasyonu (FIH), 1969 yılında ise Avrupa Hokey Federasyonu (EHF) kurulmuştur.<sup>134</sup>

Türkiye'de ise bir Hokey Federasyonu kurulmasının temelleri 1925 yılına dayanmaktadır. 1922 yılında kurulan Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı bünyesinde 1925 yılında "Hokey Heyeti" kurulmuştur. Hokey Federasyonu'nun kurulması ise 2002 yılında olmuştur. Kurulan Federasyon aynı yıl Uluslararası Hokey Federasyonu'na kabul edilmiştir.<sup>135</sup>

## **1.5. HOKEY SPORU VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR**

Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Ulusal Tez Merkezi tarandığında Türkiye'de hokey sporunu konu alan toplam 15 tez çalışması yapıldığı görülmektedir. Bunlardan 14'ü yüksek lisans, 1'i ise doktora tezi olarak hazırlanmıştır. Ayrıca ilkinin 2004 yılında hazırlanmış olduğu toplam 15 çalışmanın 12'si spor, 2'si tıp ve 1'i psikoloji alanında hazırlanmış tezlerdir. Bu çalışmalar ile ilgili bilgiler Tablo 1.4'te verilmiştir.

Tablo 1.4'te verilmiş olan bu çalışmalar detaylı olarak incelendiğinde yapılan çalışmaların genel olarak çim ve buz hokeyi üzerinde yoğunlaştığı ve daha çok hokey sporcularının motivasyon, fiziksel ve fizyolojik özellikler, sosyo ekonomik özellikler ve branş seçme nedenleri gibi konularda yoğunlaştığı görülmektedir. Bu çalışmanın araştırma konusu olan beslenme alışkanlıklarını konu alan herhangi bir çalışmanın ise bulunmadığı göze çarpmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmanın hokey sporu için önemli bir kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Beslenme alışkanlıkları ile ilgili olarak ise Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Ulusal Tez Merkezi'nde toplam 199 tez çalışması bulunmaktadır. Bunlar arasında spor alanında yapılmış tez çalışmalarının sayısı 2'si doktora, 24'ü yüksek

<sup>134</sup> Hokey Tarihçesi, <https://www.turkhokey.gov.tr/tarihce/>, (Erişim tarihi: 12.03.2017).

<sup>135</sup> Hokey Tarihçesi, <https://www.turkhokey.gov.tr/tarihce/>, (Erişim tarihi: 12.03.2017).

lisans olmak üzere toplam 26'dır. Spor alanında yapılan beslenme alışkanlıkları konulu tezlerin incelenmesi sonucunda ise bu çalışmaların 15'inin herhangi bir takımda oynayan sporcular üzerinde yürütüldüğü tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar çoğunlukla futbolcular üzerinde yürütülmüştür. Hokey sporcularının beslenme alışkanlıklarını konu edinen herhangi bir çalışma ise tespit edilememiştir (Tablo 1.5)

**Tablo-1.4 Türkiye'de Hokey İle İlgili Yapılmış Tez Çalışmaları**

Yazar	Yıl	Konu	Düzyey
Volkan Artut	2016	Avrupa'daki <b>sualtı hokeyi</b> sporcularının spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi	Y. Lisans
Murat Aygün	2015	Türkiye'de <b>buz hokeyi</b> sporcularının branşa yönelme nedenleri ve katılım güdüsü	Y. Lisans
Ali Yıldırım	2015	Hokeycilerin iletişim becerileri ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi	Y. Lisans
Hakan Akdeniz	2014	Süper ligde oynayan <b>buz hokeyciler</b> e uygulanan pliometrik antrenmanların çabuk kuvvet ve maksimal kuvvetlerine etkisinin incelenmesi	Y. Lisans
Muhammet İrfan Kurudirek	2014	Lise düzeyindeki elit <b>buz hokeyi</b> oyuncularının saldırganlık düzeylerinin incelenmesi	Y. Lisans
Osman Sarı	2014	12-14 yaş grubu çocuklara uygulanan 6 haftalık hokey antrenmanlarının fiziksel ve fizyolojik özellikler üzerine etkisi	Y. Lisans
Onur Başar	2014	Türkiye'de <b>sualtı hokeyi</b> oynayan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi	Y. Lisans
Damla Tok	2014	<b>Su altı</b> hokeyindeki filik hareketinin kinematik analizi	Y. Lisans
Arda Özçelik	2014	<b>Buz hokeycilerinde</b> çeviklik, sürat, kuvvet ve denge arasındaki ilişkinin incelenmesi	Y. Lisans
Mustafa Özdal	2012	<b>Çim hokeyi</b> oyuncularında aerobik antrenman programının bazı dolaşım ve solunum parametrelerine etkisi	Y. Lisans
Alper Cavit Kabakçı	2009	Elit düzeydeki futbol, hentbol ve <b>buz hokeyi</b> kalecilerinin reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması	Y. Lisans
Gamze Şahin	2008	17-19 yaş grubu elit erkek <b>çim hokeyciler</b> e uygulanan iki farklı kuvvet antrenman programının bazı fiziksel, fizyolojik ve teknik özelliklere etkileri	Doktora
Özgür Dinçer	2008	<b>Buz hokeyi</b> oyuncularının alt ekstremite sinir ileti hızlarının incelenmesi	Y. Lisans
Sefa Şahan Birol	2007	Türkiye'deki <b>çim hokeyi ve buz hokeyi</b> sporcularının sosyo-ekonomik yapıları, branşlara katılım nedenlerinin ve beklentilerinin araştırılması	Y. Lisans
Çağatay Kamil Hazar	2004	<b>Çim hokeyciler</b> ve sedanter kişilerin serum leptin düzeylerinin değerlendirilmesi	Y. Lisans

**Tablo-1.5 Türkiye'de Hokey İle İlgili Yapılmış Tez Çalışmaları**

Yazar	Yıl	Konu	Düzyey
Deniz Özge Yücelođlu Keskin	2015	Sıklet sporcularının beslenme alışkanlıklarının ve yeme tutumlarının duyyu durumlarına etkisi	Doktora
Orhan Ahmet Şener	2015	Elit kadın ve erkek haltercilerin beslenme alışkanlıkları ile kilo ayarlama ve performans ilişkisi	Doktora
Mustafa Can Koç	2014	Türkiye süper Lig ve 1. liginde yer alan gençlik geliştirme takımlarındaki futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi	Y. Lisans
Mine Koç	2014	Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi	Y. Lisans
Merve Yüksek	2013	Amatör ve profesyonel Milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi	Y. Lisans
Aykut Gümüş	2013	Ağırlık sporu ile ilgilenen sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi	Y. Lisans
Yusuf Taze	2012	Birinci ligde oynayan voleybolcuların beslenme alışkanlıkları ile bilgi düzeylerinin araştırılması	Y. Lisans
Zeynep Göктаş	2010	Aktif milli sporcuların beslenme alışkanlıkları ve sıklıkla kullandıkları beslenme destek ürünlerinde kontaminasyon ve pozitif doping risk değerlendirmesi.	Y. Lisans
Volkan Şirinođlu	2008	10-14 yaş grubu farklı spor branşlarındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi.	Y. Lisans
Kemal Göral	2008	Farklı liglerde oynayan futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi	Y. Lisans
Ayfer Öztürk	2006	Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri	Y. Lisans
Ruhi Kavaklı	2005	Sakarya ve Kayseri bölgesi boksörlerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve motorik ve antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması	Y. Lisans
Cemil Akbaba	2003	12-18 yaş grubu güreşçilerde beslenme alışkanlıklarının başarıya etkisinin incelenmesi	Doktora
Düreyt Zeki	2000	Sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi	Y. Lisans
Hacalet Mollaođulları	1992	Amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları: Kayseri ili uygulaması	Y. Lisans

Ayrıca, sporcuların beslenme destek ürünü kullanımı konusunu inceleyen tez çalışması sayısı 3'tür. Bunlar arasında yer alan çalışmalardan ikisi 2010 yılında yapılmıştır. Yazar<sup>136</sup>, yapmış olduğu "elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin değerlendirilmesi" adlı çalışmada beslenme destek ürünlerinin profesyonel düzeydeki elit sporcularda kullanımını araştırmıştır. Basketbol, voleybol, futbol, hentbol, atletizm, eskrim, halter, tenis, güreş, tekvando, judo, yüzme, boks, jimnastik, badminton, pentatlon, kayak, okçuluk olmak üzere 18 farklı olimpik branşta rastgele seçilen elit düzey 334 sporcuya uygulanan çalışma sonucunda sporcuların büyük bir bölümünün (%55,7) beslenme destek ürünü kullandığı ortaya çıkmıştır. En çok tercih edilen ürünler ise; Protein tozları ve aminoasitlerdir. Sporculara beslenme destek ürünü kullanım amaçları sorulduğunda: ilk üç sırayı, performansı artırmak, kas kitlesini artırmak ve zindelik almıştır.<sup>137</sup>

Göktaş<sup>138</sup> ise yine 2010 yılında yapmış olduğu "aktif milli sporcuların beslenme alışkanlıkları ve sıklıkla kullandıkları beslenme destek ürünlerinde kontaminasyon ve pozitif doping risk değerlendirmesi" adlı çalışmanın amacını milli sporcuların beslenme destek ürünü kullanım durumları ile beslenme alışkanlıklarını ve sıklıkla kullandıkları beslenme destek ürünlerinde kontaminasyon olup olmadığını saptamak, kontaminasyon varsa doping ajanı konsantrasyonunun, pozitif doping testi ile sonuçlanıp sonuçlanmadığını incelemek olarak belirlemiştir. Çalışmaya, çeşitli spor dallarına mensup 207 sporcu katılmıştır. Sporcuların %86'sı 3 ana öğün tüketmekte ve %11,1'i öğün atlamaktadır. Sporcuların %89,9'u antrenman öncesi karbonhidrattan zengin besinleri tercih etmekte ve bu oran antrenman sonrası %77,8'e düşmektedir.

Ayrıca, sporcuların %49,4'ü müsabakadan sonra 500-1000 mL sıvı alımı yapmaktadırlar, %71,5'i en az bir beslenme destek ürünü kullanmaktadır. Araştırmada en sık kullanılan beslenme destek ürünleri, sırasıyla, protein tozu (%22,5), vitamin (%23,1), amino asit (%13,8) olmuştur. Beslenme destek ürünü kullanan sporcuların %62,4'ü bu ürünleri performans geliştirme ve %19,5'i kas geliştirme amacı ile kullanmaktadır. Sporcuların %86,5'i bu ürünlerden yarar

---

<sup>136</sup> Hakan Yazar, Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı Ve Bilincinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>137</sup> Yazar, a.g.e., s. 82.

<sup>138</sup> Zeynep Göktaş, Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).



gördüğünü belirtmiştir. Sporcuların %41,9'u bu ürünlere yılda 100-300 TL para harcamakta ve %58,8'i bu ürünleri mağazalardan satın almaktadır.<sup>139</sup>

Bu konudaki son çalışma ise 2014 yılında Koç<sup>140</sup> tarafından yürütülmüştür. 180 güreşçinin katıldığı araştırmada güreşçilerin dikkatli bir beslenme alışkanlıkları olduğu, sporda başarı için beslenmenin önemli olduğunu bildikleri ortaya çıkmıştır.

Güreşçilerin %77,2'sinin öğün atlamadığı görülmüştür. Ayrıca, araştırmaya katılan güreşçilerin dörtte üçünün öğünlerini müsabakadan 3-4 saat önce, geriye kalan dörtte birinin ise 1-2 saat önce aldıkları tespit edilmiştir. Müsabaka sonrasında da benzer bir durum söz konusudur. Bunun yanında müsabaka öncesinde yaklaşık yarısı karbonhidrat zengini besinler ile beslenmektedir. Protein zengini beslenenler yaklaşık beşte birde kalmıştır. Ayrıca, müsabaka sonrasında güreşçiler daha çok karbonhidrat tüketmektedirler.<sup>141</sup>

Ayrıca, antrenman veya müsabaka öncesi güreşçilerin yaklaşık üçte ikisi 0ml-500ml sıvı tüketmektedir. Müsabaka veya antrenman sonrasında ise %50,6'sı 0ml-500ml tüketmektedir. Bunun yanında güreşçilerin %26,1'i beslenme destek ürünü kullanmaktadır. BDÜ kullananların yarıya yakını bunu kendi iradeleriyle yapmaktadır.

Yurtiçindeki çalışmaların yanında uluslararası alanyazında hokey sporcularının beslenme alışkanlıkları ve destek ürünü kullanımları ile ilgili çalışmalar taranmış ancak yapılan araştırmada bu konuda herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna karşın, farklı spor dallarındaki sporcular ile ilgili çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bunlardan birisi Amanat<sup>142</sup> ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Çalışmada üniversite öğrencisi atletlerin beslenme alışkanlıkları değerlendirilmiş ve örneklem olarak alınan toplan 71 öğrencinin orta düzeyde beslenme bilgisi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

---

<sup>139</sup> Zeynep Gökaş, Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010, s.79 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>140</sup> Mine Koç, Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2010 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>141</sup> Koç, a.g.e., s. 70-77.

<sup>142</sup> Ali Amanat vd., "Assessment of Nutritional Knowledge, Dietary Habits and Nutrient Intake of University Student Athletes", *Pakistan Journal of Nutrition*, 2015, 14(5), 293-299, s. 293.

Trakman vd.<sup>143</sup>, 2016 yılında yaptıkları atlet ve koçların beslenme alışkanlıkları ve bunların yansımalarını inceledikleri çalışmada bunu anlamanın kolay olmadığını belirtmişler ve yeni, evrensel, güncel ve geçerli bir beslenme alışkanlıkları ölçeğine ihtiyaç bulunduğunu belirtmişlerdir. Patrizia vd.<sup>144</sup> ise beslenme destek ürünü kullanımının atletlerin spor performansları üzerinde etkisi olup olmadığı ile ilgili olarak sistematik inceleme ve meta analiz yapmışlardır. Çalışmada özellikle kreatin, karbonhidrat, beta-alenin ve protein kullanımı araştırılmıştır. Analizler sonucunda destek ürünlerinin vakaların %48'inde bir etki göstermediği tespit edilmiştir.

Ayrıca, Kelly vd.<sup>145</sup> 2017 yılında yapmış oldukları çalışmada profesyonel futbolcular arasında beta alanin kullanımının yaygınlığı, bilgi ve yaklaşımlar hakkında bir çalışma yürütmüşlerdir. Avustralya'da toplam 570 futbolcu üzerinde yürütülen çalışma sonucunda sporcuların yaklaşık %61'inin beta alanin kullandığı tespit edilmiştir. Bunların çoğunluğu bunu herhangi bir tavsiyeye göre yapmamaktadır. Ayrıca, kullananların sadece %35'i faydalarını tanımlayabilmektedir.

---

<sup>143</sup> Gina L. Trakman vd., "A Systematic Review of Athletes' and Coaches' Nutrition Knowledge and Reflections on the Quality of Current Nutrition Knowledge Measures", *Nutrients*, 2016, 8(570), 1-23, s. 1.

<sup>144</sup> Laurenti Patrizia vd., "Does The Use of Dietary Supplements Enhance Athletes' Sport Performances? A Systematic Review and A Meta-Analysis", *Epidemiology Biostatistics and Public Health*, 2015, 12(4), 1-15, s. 1.

<sup>145</sup> Vincent G. Kelly vd. "Prevalence, Knowledge And Attitudes Relating to B-Alanine Use Among Professional Footballers", *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2017, 20, 12-16, s. 12.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın yöntemine ilişkin detaylı bilgilere model, çalışma grubu gibi başlıklar altında yer verilmiştir.

#### 2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Temel amacı, “hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi” olan bu çalışmada temel yöntem olarak tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinde, araştırma yapılmak istenen olgu veya olayların gözlenmesi ve belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bunun sağlanması için de araştırmacı herhangi bir değişiklik yapma amacı gütmemekte araştırılan konu üzerinde herhangi bir değişiklikte bulunmamaktadır.<sup>146</sup>

Ayrıca, tarama yönteminde yaşanmış ve bitmiş veya halen yaşanmakta olan durumlar herhangi bir değişiklik meydana getirmeden betimlenmeye çalışılmaktadır. Tarama modelinde yürütülen çalışmalarda araştırmacılar, konunun kaynaklarını inceleyip bunları değerlendirmek yerine örnekleme nasıl bir dağılım gösterdiği üzerinde yoğunlaşmaktadırlar.<sup>147</sup>

Bu çalışmada ayrıca yoğun bir biçimde nicel analiz yöntemlerinden faydalanılmıştır. Nicel analizler aracılığıyla çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Nicel analizler, araştırma yapılan konu ile ilgili verileri sayısal olarak toplayan, bunları bir istatistik haline getiren ve bu verileri inceleyerek araştırma sorularını cevaplamayı amaçlayan analizlerdir. Bu nedenle, nicel araştırmalarda önceden belirlenmiş olan amaçlara ulaşmak veya hipotezleri sınamak amacıyla, belirlenen örneklemlerden veya ana kütlede nicel veriler toplanır, bu veriler istatistiksel olarak çözümlenir ve bulgulara ulaşılır.<sup>148</sup>

---

<sup>146</sup> Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2016, s. 77.

<sup>147</sup> Şener Büyükoztürk, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün, Şirin Karadeniz, Funda Demirel, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Pegem Akademi, Ankara, 2013, s. 14.

<sup>148</sup> Asım Arı (Ed.), *Araştırma Yöntemlerine Giriş*, Eğitim Yayıncılık, Konya, 2015, s. 19.

Ayrıca, araştırmada anket yöntemi ile veri toplama yoluna gidilmiştir. Anket yöntemi, yapılan araştırmanın verilerinin anketler aracılığıyla toplanmasına dayalı bir veri toplama yöntemidir.<sup>149</sup>

## 2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini; 2015-2016 sezonunda Gaziantep'te yapılan turnuvaya katılan 10 Erkek 8 Kadın takımının Türkiye Salon Hokey Süper Ligi'nde oynayan sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise Bu turnuvaya gelen Türkiye Salon Hokey Süper Ligi'ndeki 9 erkek 2 Kadın takımındaki sporcular arasından basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 130 sporcudan meydana gelmiştir. Basit rastgele örnekleme; birimlerin seçiminin ana kütlelerin tamamı içerisinde tamamen rastgele yapıldığı ve her birimin seçilme olasılığının birbirine eşit olduğu bir örnekleme yöntemidir.<sup>150</sup>

Örnekleme oluşturan sporcuların 107'si (%82,3) erkek ve 23'ü (%17,7) kadındır. Örnekleme ilişkin demografik özellikler bulgular bölümünde detaylı olarak sunulmuştur.

Söz konusu çalışma grubumuzda ana kitleyi temsil edecek örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde;

$$n = Nt^2 pq/d^2 (N-1) + t^2 pq$$

N:Hedef kitledeki birey sayısı

n:Örnekleme alınacak birey sayısı

p:İncelenen olayın görülme sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q:İncelenen olayın görülmemiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

t:Belirli bir anlamlılık düzeyinde t tablosuna göre bulunan teorik değer

d:Olayın görülme sıklığına göre kabul edilen  $\pm$  örnekleme hatası

formülü kullanılarak bu çalışma grubu için % 95 güven aralığında  $\pm$  % 5 örnekleme hatası ile gerekli örneklem büyüklüğü  $n = 115,2324$  olarak hesaplanmıştır.

## 2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Veri toplama aşamasında araştırmacı tarafından geliştirilen ve yapılandırılmış özellikteki bir anket formu kullanılmıştır. Anket toplam 3 bölümden ve toplam 33 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcılara yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi, branşta spor yapma yılı ve milli olma durumu gibi kişisel bilgiler ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Anketin ikinci bölümünü beslenme alışkanlığı ile ilgili sorular, üçüncü

<sup>149</sup> Fikret Tuna, *Sosyal Bilimler için İstatistik*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2016, s.30.

<sup>150</sup> Tuna, a.g.e., s. 11-12.

bölümünü ise beslenme destek ürünü kullanma durumu ile ilgili sorular oluşturmuştur. Kullanılan anket Ek-1'de sunulmuştur.

Araştırmanın temel veri toplama aracı olarak kullanılan anketin geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak üzere uygulama öncesinde uzman görüşüne başvurulmuştur. Ayrıca, 10 sporcu üzerinde pilot uygulama yapılarak katılımcı görüşleri alınmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda da ankete son şekli verilmiştir.

Araştırmada kullanılan anketin güvenilirlik oranı (Cronbach Alpha katsayısı) 0,737 yani %73,7'dir (Tablo 2.1).

**Tablo-2.1 Güvenirlik Analizi Sonucu**

Maddeler	n	n%	Cronbach Alpha
Geçerli	130	100	0,737
Dışında	0	0	
<b>Toplam</b>	<b>130</b>	<b>100</b>	

Ayrıca, anketin geçerlik oranını belirlemek için faktör analizine başvurulmuştur. Sonuç olarak; soruların toplam 4 faktör altında toplandığı ve geçerlik oranının %71,05 olduğu bulgulanmıştır. Dolayısıyla, kullanılan anket geçerlik gereksinimini karşılamıştır (Tablo 2.2).

**Tablo-2.2 Faktör Analizi Sonuçları ve Geçerlik Oranı**

Madde	İç Öz Değerler			Çıkarım Toplamları*		
	Toplam	Varyans %	Kümülatif %	Toplam	Varyans %	Kümülatif %
1	11,821	51,396	51,396	11,821	51,396	51,396
2	3,380	14,695	66,091	3,380	14,695	66,091
3	1,237	2,380	68,471	1,237	2,380	68,471
4	1,052	2,581	71,052	1,052	2,581	71,052

\* Çıkarım metodu: Birincil içerik analizi.

## 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Anket verilerinin analizinde anlam çıkarıcı ve tanımlayıcı istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Bunun için SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada

kullanılan testler; frekans analizi, Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov normallik testleri, Pearson r ve Spearman rho testleri olmuştur.

Korelasyon analizlerinde kullanılan değişkenlere ait verilerin normallik durumunun tespiti için Kolmogorov-Smirnov normallik testi kullanılmıştır. Test sonucunda değişkenlerin 6'sının normal dağılıma sahip olduğu yani parametrik özellik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu değişkenlerin karşılaştırılmasında parametrik bir yöntem olan Pearson r korelasyon testi kullanılmıştır (Tablo 2.3).

**Tablo-2.3 Kolmogorov Smirnov Normallik Testi Sonucu**

Soru	Kolmogorov-Smirnov		
	İstatistik	sd	p
Antrenman veya müsabakadan ne kadar süre önce yemek yersiniz?	0,297	130	0,060
Antrenman veya müsabakadan ne kadar süre sonra yemek yersiniz?	0,272	130	0,052
Antrenman veya müsabakadan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	0,285	130	0,062
Antrenman veya müsabakadan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	0,294	130	0,054
Antrenman veya müsabaka öncesinde ne miktarda sıvı alırsınız?	0,283	130	0,065
Antrenman veya müsabaka sonrasında ne miktarda sıvı alırsınız?	0,301	130	0,057

Beslenmeye dikkat etme ve destekleyici ürün kullanımı değişkenleri ise kategorili veri özelliği gösterdiği (2x2 kategorik deseni) için nonparametrik. Dolayısıyla, bu değişkenlerin karşılaştırılmasında Spearman rho testi kullanılmıştır. Ayrıca, veriler %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

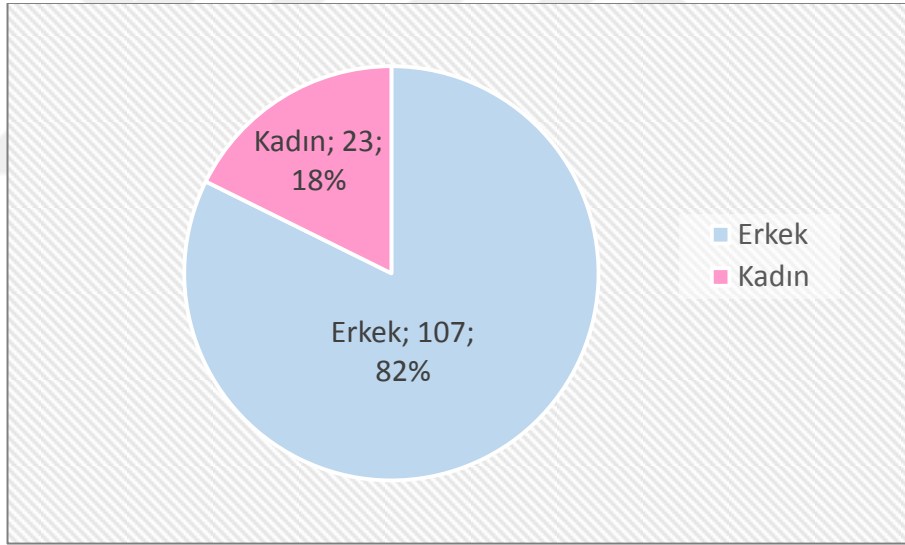
## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında geliştirilmiş olan ölçme araçlarından elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara detaylı olarak yer verilmiştir.

#### 3.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Temel amacı “hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi” olan bu araştırmaya 107 (%82,3) erkek ve 23 (%17,7) kadın olmak üzere toplam 130 sporcu katılmıştır (Şekil 3.1).



Şekil-3.1 Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Katılımcıların yaşa göre dağılımı incelendiğinde 62'sinin (%47,7) 15-20 yaş, 57'sinin (%43,8) 21-25 yaş, 6'sının (%4,6) 26-30 yaş, 4'ünün (%3,1) 31-35 yaş ve 1'inin (%0,8) 36+ yaş gruplarında yer aldığı görülmüştür. Öğrenim düzeyine göre ise katılımcıların 2'si (%1,5) ilköğretim, 50'si (%38,5) lise, 74'ü (%56,9) lisans (üniversite) ve 4'ü (%3,1) lisansüstü mezunudur. Ayrıca, katılımcıların hokey branşındaki spor yapma yılları incelendiğinde; 21'inin (%16,2) 1-3 yıl, 53'ünün

(%40,8) 4-6 yıl, 27'sinin (%20,8) 7-9 yıl, 21'inin (%16,2) 10-12 yıl ve 8'inin (%6,2) 13-15 yıl süreyle bu sporu yaptıkları tespit edilmiştir (Tablo 3.1).

**Tablo-3.1 Katılımcıların Yaş, Öğrenim Düzeyi ve Branşta Spor Yapma Yılına İlişkin Demografik Bulgular**

Özellik	Değişken	n	%n
Yaş	15-20 yaş	62	47,7
	21-25 yaş	57	43,8
	26-30 yaş	6	4,6
	31-35 yaş	4	3,1
	36+ yaş	1	0,8
Öğrenim Düzeyi	İlköğretim	2	1,5
	Lise	50	38,5
	Lisans	74	56,9
	Lisansüstü	4	3,1
Branşta Spor Yapma Yılı	1-3 yıl	21	16,2
	4-6 yıl	53	40,8
	7-9 yıl	27	20,8
	10-12 yıl	21	16,2
	13-15 yıl	8	6,2
<b>Toplam</b>		<b>130</b>	<b>100</b>

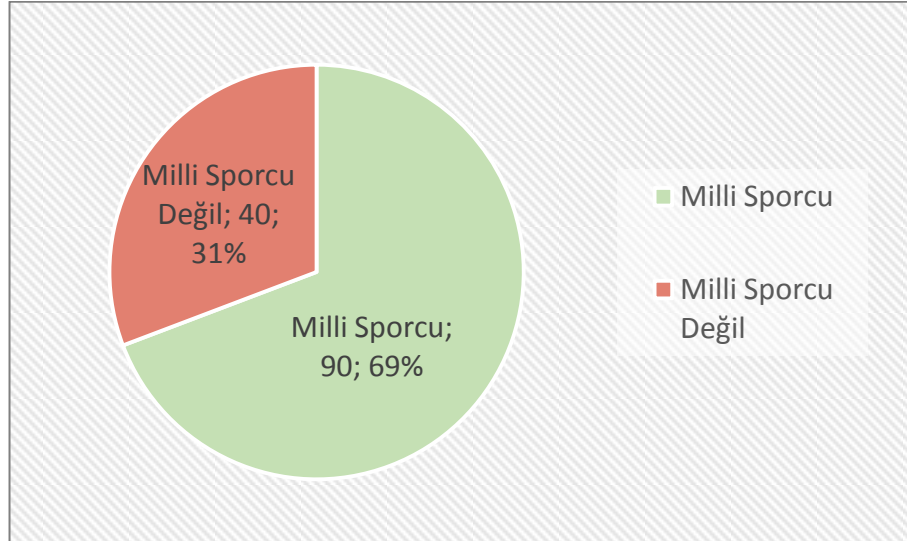
Ayrıca, araştırmaya katılan sporcuların 11 farklı kulüpte oynadıkları tespit edilmiştir. Farklı kulüplerde oynayan sporcu sayıları kulüpler bazında 11-13 arasında ve oranları ise %8,5-10 arasında değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla oldukça homojen bir dağılım olduğunu söylemek mümkündür (Tablo 3.2).

Katılımcıların milli sporcu olup olmama durumları incelendiğinde ise 11 farklı kulüpte oynayan toplam 130 sporcunun 90'ının (%69,2) milli sporcu olduğu, 40'ının ise (%30,8) milli sporcu olmadığı tespit edilmiştir (Şekil 3.2).



**Tablo-3.2 Katılımcıların Oynadıkları Spor Kulübüne Göre Dağılımları**

<b>Kulüp</b>	<b>n</b>	<b>%n</b>
Kulüp 1	11	8,5
Kulüp 2	11	8,5
Kulüp 3	12	9,2
Kulüp 4	12	9,2
Kulüp 5	12	9,2
Kulüp 6	12	9,2
Kulüp 7	12	9,2
Kulüp 8	12	9,2
Kulüp 9	12	9,2
Kulüp 10	11	8,5
Kulüp 11	13	10,0
<b>Toplam</b>	<b>130</b>	<b>100</b>



**Şekil-3.2 Katılımcıların Milli Sporcu Olup Olmama Durumları**

Ayrıca, katılımcıların milli takımda görev alma sayıları incelendiğinde 32 sporcunun (%24,6) 1-5 defa, 18 sporcunun (%13,8) 6-10 defa, 15 sporcunun (%11,2) 11-20 defa, 11 sporcunun (%8,6) 21-30 defa, 2 sporcunun (%1,6) 31-40

defa, 4 sporcunun (%3,1) 41-50 defa, 1 sporcunun (%0,8) 51-60 defa, 3 sporcunun (%2,3) 61-70 defa, 2 sporcunun (%1,5) 71-80 defa ve 1'er sporcunun (%0,8) 81-90 ve 91-100 defa milli takımda görev aldıkları görülmüştür. Buna göre; katılımcıların %49,56'sı 1-20 arası sayıda milli takımda yer almışlardır (Tablo 3.3).

**Tablo-3.3 Katılımcıların Mili Takımda Görev Alma Sayılarına Göre Dağılımı**

Özellik	Değişken	n	%n
Milli Takımda Görev Alma Sayısı	0	40	30,8
	1-5	32	24,6
	6-10	18	13,8
	11-20	15	11,16
	21-30	11	8,6
	31-40	2	1,6
	41-50	4	3,1
	51-60	1	0,8
	61-70	3	2,3
	71-80	2	1,5
	81-90	1	0,8
	91-100	1	0,8
<b>Toplam</b>		<b>130</b>	<b>100</b>

### 3.2. BESLENME ALIŞKANLIĞI İLE İLGİLİ BULGULAR

#### 3.2.1. Ana ve Ara Öğün Tüketim Alışkanlıkları

Katılımcıların beslenme alışkanlıkları ile ilgili olarak öncelikle tüketilen ana ve ara öğün sayıları incelendiğinde önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre; katılımcıların 13'ü (%10) ana öğün tüketmemektedir. Bir ana öğün tüketenlerin sayısı 5 (%3,8), iki ana öğün tüketenlerin sayısı 25 (%19,2) ve üç ana öğün tüketenlerin sayısı 87'dir (%66,9). Dolayısıyla, katılımcıların yaklaşık %70'i üç ana öğün tüketmektedir.

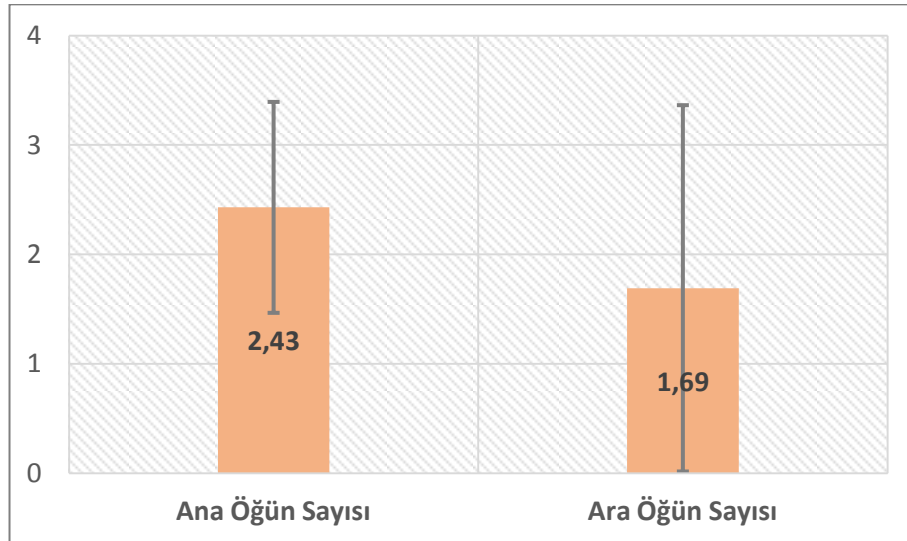
Ara öğün tüketim sayılarına bakıldığında ise 40 (%30,8) sporcunun ara öğün tüketmediği görülmüştür. Tüketilen ara öğün sayılarına göre detaylı inceleme yapıldığında ise bir ara öğün tüketenlerin sayısı 24 (%18,5), iki ara öğün tüketenlerin sayısı 32 (%24,6), üç ara öğün tüketenlerin sayısı 21 (%16,2), dört ara öğün tüketenlerin sayısı 6 (%4,6), beş ara öğün tüketenlerin sayısı 1 (%0,8), altı ara

öğün tüketenlerin sayısı 4 (%3,1) ve yedi ara öğün tüketenlerin sayısı 2'dir (%1,5). Sonuçların tamamı detaylı olarak Tablo 3.4'te verilmiştir.

**Tablo-3.4 Katılımcıların Tükettikleri Ana ve Ara Öğün Sayıları**

Tüketilen Öğün Sayısı	Ana Öğün		Ara Öğün	
	n	%n	n	%n
0 öğün	13	10,0	40	30,8
1 öğün	5	3,8	24	18,5
2 öğün	25	19,2	32	24,6
3 öğün	87	66,9	21	16,2
4 öğün			6	4,6
5 öğün			1	0,8
6 öğün			4	3,1
7 öğün			2	1,5
<b>Toplam</b>	<b>130</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Tüketilen ana ve ara öğün sayılarının frekanslarına göre ayrı ayrı tespitinden sonra katılımcıların ortalama tüketim sayılarının tespiti yoluna gidilmiştir. Yapılan analiz sonucunda araştırmaya katılan sporcuların ortalama ana öğün tüketim sayısının 2,43 (ss=0,96) ve ara öğün tüketim sayısının 1,69 (ss=1,67) olduğu görülmüştür (Şekil 3.3).



**Şekil-3.3 Katılımcıların Tükettikleri Ortalama Ana ve Ara Öğün Sayıları**

Katılımcıların ana ve ara öğün tüketimleri ile ilgili olarak ayrıca, her iki tüketim arasında ilişki olup olmadığının tespiti yapılmıştır. Buna göre, yapılan korelasyon analizi (Pearson r) sonucunda ana öğün ve ara öğün sayıları arasında zayıf pozitif korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir (Pearson  $r=0,236$ ;  $p=0,001$ ). Yani, ana öğün veya ara öğün sayılarından birisi arttığında diğeri de zayıf da olsa artış göstermektedir (Tablo 3.5).

**Tablo-3.5 Ana ve Ara Öğün Sayıları Arasındaki İlişki**

Değişkenler	N	r	p
1- Günde kaç ana öğün yemek yersiniz? 2- Günde kaç ara öğün yemek yersiniz?	130	0,236*	0,001

\* Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Dolayısıyla, “H1: Hokey sporcularının ana ve ara öğün tüketim alışkanlıkları arasında ilişki vardır” hipotezi kabul edilmiştir.

Ana ve ara öğün besin tüketimi ile ilgili temel sorulardan sonra katılımcılara yine aynı konu ile ilgili olarak “öğün atlar mısınız”, “öğün atlama nedeniniz nedir” ve “ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketebiliyor musunuz” soruları yöneltilmiştir. Buna göre; “öğün atlar mısınız” sorusuna katılımcıların 43’ü (%33,1) evet ve 87’si (%66,9) hayır cevabını vermiştir. 87 hayır cevabı; daha önce sorulan tüketilen ana öğün sayısına verilen 3 öğün ile aynı çıkmıştır.

Öğün atlama nedeniniz nedir sorusuna cevap olarak ise öğün atlarım cevabı veren 43 katılımcının 6’sı (%14) zaman yetersizliği, 3’ü (%7) iştahsızlık, 52’si (%11,6) geç kalma, 4’ü (%9,3) zayıflama isteği, 3’ü alışkanlığın olmaması (%7), 2’si (%4,7) ve 20’si (%46,5) cevabını vermiştir.

Ayrıca, “ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketebiliyor musunuz” sorusuna cevap olarak 62 (%47,7) katılımcı evet, 68 (%52,3) katılımcı hayır cevabı vermiştir. (Tablo 3.6).

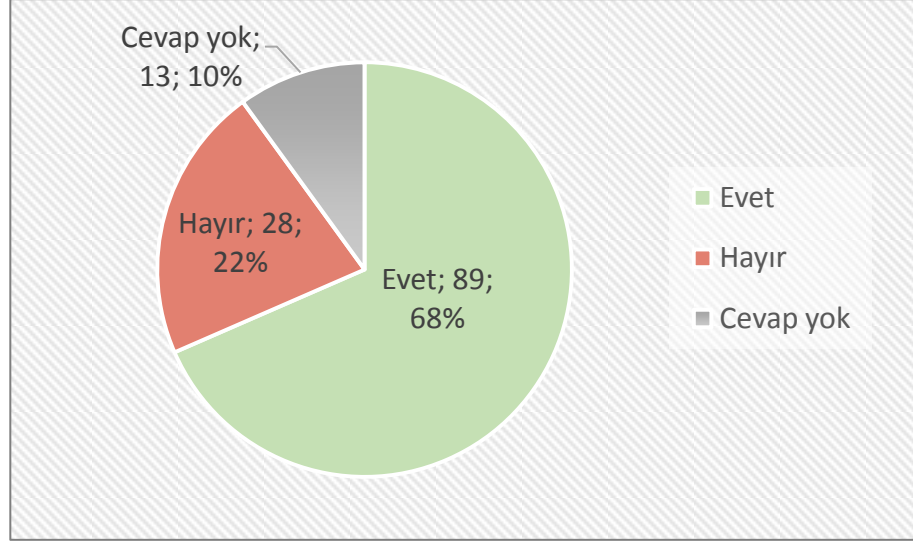
### **3.2.2. Dört Temel Besin Grubunu Tüketme Durumu**

Ana ve ara öğün besin tüketimlerinden sonra katılımcılara yöneltilen “ana öğünlerde dört temel besin grubunu tüketiyor musunuz” sorusuna verilen cevapların

incelenmesi sonucunda katılımcıların 89'unun (%68,5) dört temel besin grubunu tükettikleri tespit edilmiştir. Bu soruya hayır cevabı verenlerin sayısı 28'dir (%21,5). Ayrıca, en az 1 ana öğün tüketmeyen 13 (%10) katılımcı bulunmaktadır. Dolayısıyla, toplam katılımcıların 41'i (%31,5) dört temel besin grubunu tüketmemektedir (Şekil 3.4).

**Tablo-3.6 Ana ve Ara Öğünlerle İlgili Sorulara Verilen Cevaplar**

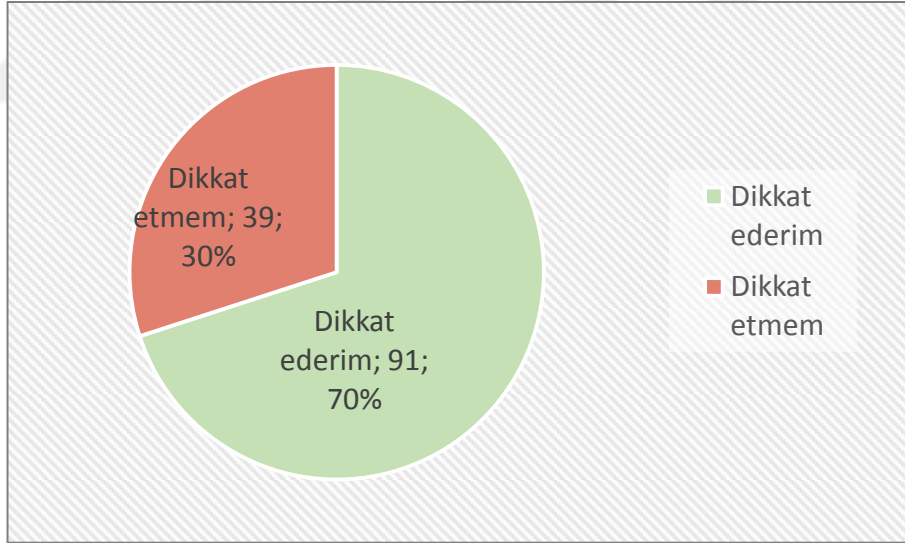
Soru	Cevap	n	n%
Öğün atlar mısınız?	Evet	43	33,1
	Hayır	87	66,9
	<b>Toplam</b>	<b>130</b>	<b>100</b>
Öğün atlama nedeniniz nedir?	Diğer	20	46,5
	Zaman yetersizliği	6	14,0
	Geç kalma	5	11,6
	Zayıflama isteği	4	9,3
	İştahsızlık	3	7,0
	Alışkanlığın olmaması	3	7,0
	Ekonomik Nedenler	2	4,7
	<b>Toplam</b>	<b>43</b>	<b>100</b>
Ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketebiliyor musunuz?	Evet	62	47,7
	Hayır	68	52,3
	<b>Toplam</b>	<b>130</b>	<b>100</b>



**Şekil-3.4 Katılımcıların Dört Temel Besin Grubunu Tüketme Durumları**

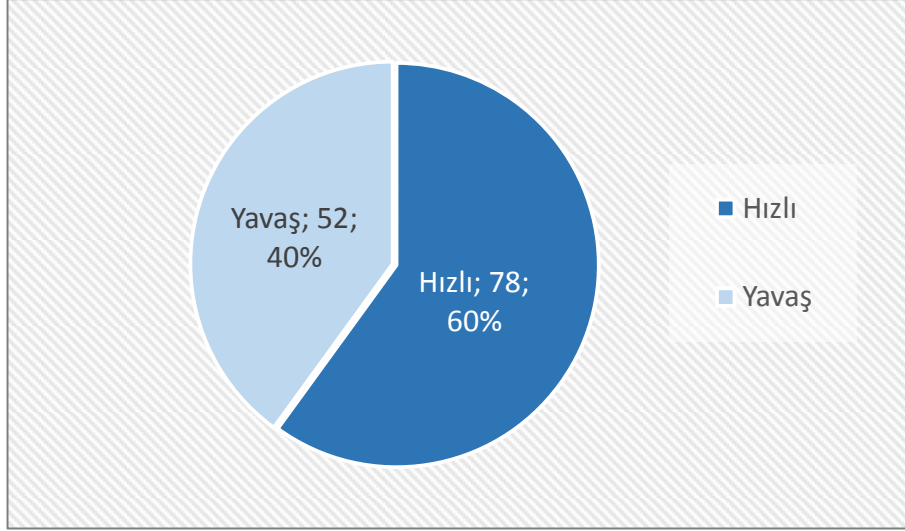
### 3.2.3. Beslenmeye Dikkat Etme ve Yaklaşım

Katılımcıların beslenmeye dikkat etme ve yaklaşımlarını tespit etmek amacıyla sorulan “beslenmenize dikkat eder misiniz” sorusuna katılımcıların 91’i (%70) dikkat ederim, 39’u (%30) dikkat etmem cevabını vermiştir (Şekil 3.5).



**Şekil-3.5 Katılımcıların Beslenmelerine Dikkat Etme Durumu**

Ayrıca, “yemeklerinizi hızlı mı yoksa yavaş mı yersiniz” sorusuna katılımcıların 52’si (%40) yavaş, 78’i (%60) ise hızlı cevabı vermiştir (Şekil 3.6).



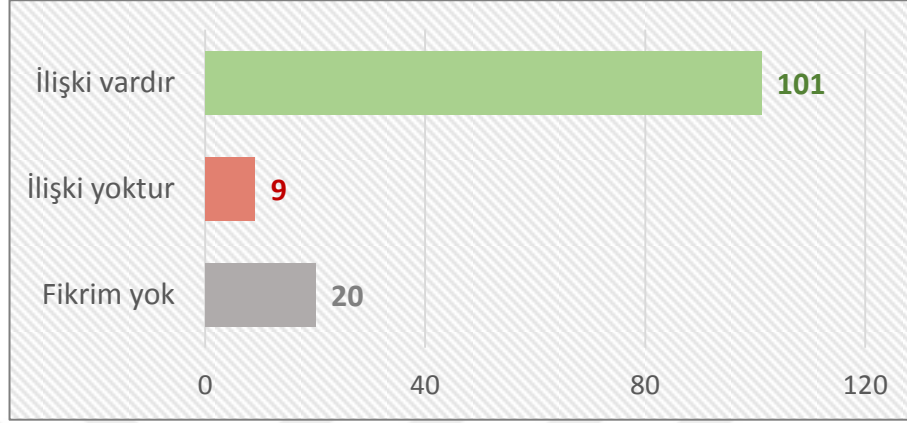
**Şekil-3.6 Katılımcıların Yemeklerini Yeme Hızları**

Katılımcılara yöneltilen “günlük almanız gereken kaloriyi neye göre hesaplıyorsunuz?” sorusuna ise katılımcıların 38’i (%29,2) antrenör ile birlikte, 16’sı (%12,3) kulüp doktoru ile birlikte, 6’sı (%4,6) diyetisyen ile birlikte, 21’i (%16,2), yazılı ve görsel medyaya göre, 11’i (%8,5) kitap ve benzerine göre ve 34’ü (%26,2) arkadaş çevresi ile cevabını vermiştir. 4 (%3,1) katılımcı ise bu soruya cevap vermemiştir. Buna göre, katılımcıların %55,4’ünün günlük alması gereken kaloriyi antrenörü veya arkadaş çevresi ile birlikte hesapladığı ortaya çıkmıştır (Tablo 3.7).

**Tablo-3.7 Katılımcıların Günlük Almaları Gereken Kaloriyi Hesaplama Durumları**

Cevap	n	n%
Antrenör ile birlikte	38	29,2
Arkadaş çevresi ile	34	26,2
Yazılı ve görsel medyaya göre	21	16,2
Kulüp doktoru ile birlikte	16	12,3
Kitap ve benzerine göre	11	8,5
Diyetisyen ile birlikte	6	4,6
Cevap yok	4	3,1
<b>Toplam</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Bu bölümde son olarak, katılımcılara yöneltilen “beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt olarak katılımcıların 101’i (%77,7) ilişki vardır, 9’u (%6,9) ilişki yoktur ve 20’si (%15,4) fikrim yok cevabı vermişlerdir (Şekil 3.7).



**Şekil-3.7 Katılımcıların “Beslenme Alışkanlığı İle Sporda Başarı Arasında İlişki Var mıdır?” Sorusuna Verdikleri Cevaplar**

### 3.3. ANTRENMAN ÖNCESİ VE SONRASI YİYECEK VE SIVI TÜKETİMİ İLE İLGİLİ BULGULAR

#### 3.3.1. Antrenman veya Müsabaka Öncesi ve Sonrası Yiyecek Tüketimi

Katılımcılara yöneltilen “antrenman veya müsabakadan ne kadar süre önce yemek yersiniz?” sorusuna cevap olarak katılımcıların 41’i (%31,5) 1-2 saat, 72’si (%55,4) 3-4 saat ve 17’si (%13,1) dikkat etmem cevabını vermişlerdir.

Ayrıca, “antrenman veya müsabakadan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?” sorusuna katılımcıların 44’ü (%33,8) karbonhidrat zengini, 50’si (%38,5) protein zengini, 19’u (%14,6) vitamin zengini ve 17’si (%13,1) yağ zengini cevabını vermişlerdir (Tablo 3.8)

**Tablo-3.8 Antrenman veya Müsabaka Öncesi Yiyecek Tüketimi İle İlgili Cevaplar**

Soru	Cevap	n	n%
Antrenman veya müsabakadan ne kadar süre önce yemek yersiniz?	1-2 Saat	41	31,5
	3-4 Saat	72	55,4
	Dikkat etmem	17	13,1
Antrenman veya	Protein zengini	50	38,5



müsabakadan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Karbonhidrat zengini	44	33,8
	Vitamin zengini	19	14,6
	Yağ zengini	17	13,1
<b>Toplam</b>		<b>130</b>	<b>100</b>

Ayrıca, katılımcılara yöneltilen “antrenman veya müsabakadan ne kadar süre sonra yemek yersiniz?” sorusuna cevap olarak katılımcıların 55’i (%42,3) 0-1 saat, 58’i (%44,6) 2-3 saat ve 17’si (%13,1) dikkat etmem cevabını vermişlerdir.

Ayrıca, “antrenman veya müsabakadan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?” sorusuna katılımcıların 34’ü (%26,2) karbonhidrat zengini, 56’sı (%43,1) protein zengini, 21’i (%16,2) vitamin zengini ve 2’si (%1,5) yağ zengini cevabını vermişlerdir (Tablo 3.9)

**Tablo-3.9 Antrenman veya Müsabaka Sonrası Yiyecek Tüketimi İle İlgili Cevaplar**

Soru	Cevap	n	n%
Antrenman veya müsabakadan ne kadar süre sonra yemek yersiniz?	0-1 Saat	55	42,3
	2-3 Saat	58	44,6
	Dikkat Etmem	17	13,1
Antrenman veya müsabakadan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Protein zengini	56	43,1
	Karbonhidrat Zengini	34	26,2
	Vitamin Zengini	21	16,2
	Yağ zengini	2	1,5
<b>Toplam</b>		<b>130</b>	<b>100</b>

Antrenman veya müsabaka öncesi ve sonrası yiyecek tüketimi ile ilgili cevapların ayrı ayrı incelenmesinden sonra her iki tüketim süresi arasındaki korelasyon incelenmiştir. Bu amaçla yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda zayıf pozitif korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir (Pearson  $r=0,280$ ;  $p=0,001$ ). Yani,

antrenman veya müsabaka öncesi veya sonrasındaki yemek tüketim sürelerinden birisi arttığında diğeri de zayıf da olsa artış göstermektedir (Tablo 3.10).

**Tablo-3.10 Antrenman veya Müsabaka Öncesi ve Sonrası Yemek Tüketim Süreleri Arasındaki İlişki**

Değişkenler	N	r	p
1- Antrenman veya müsabakadan ne kadar süre önce yemek yersiniz? 2- Antrenman veya müsabakadan ne kadar süre sonra yemek yersiniz?	130	0,280*	0,001

\* Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Ayrıca, benzer korelasyon analizinin bu defa tüketilen yiyecek türlerine göre yapılması sonucunda tüketilen yiyecek türleri arasında orta düzeyde korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir (Pearson  $r=0,356$ ;  $p=0,000$ ). Yani, antrenman veya müsabaka öncesi veya sonrasındaki yemek tüketim türleri arasında orta düzeyde bir benzerlik söz konusudur (Tablo 3.11).

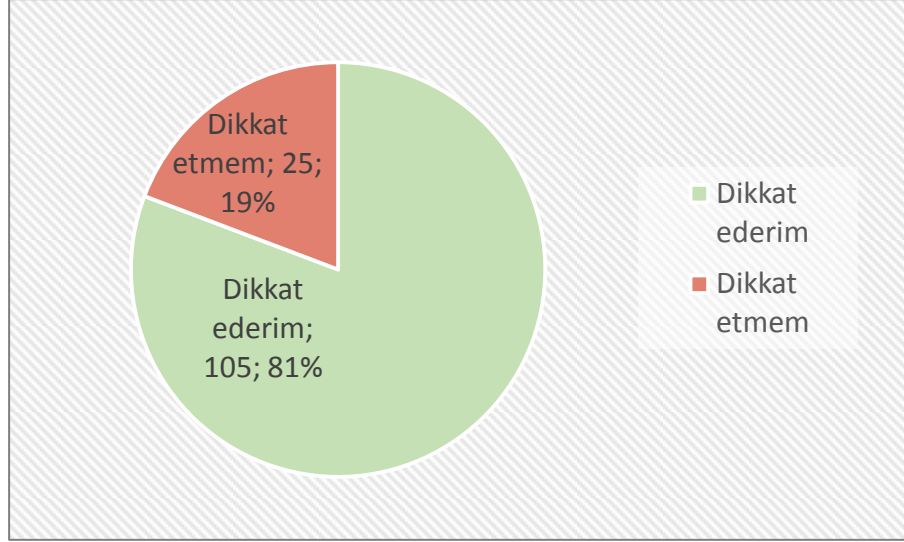
**Tablo-3.11 Antrenman veya Müsabaka Öncesi ve Sonrası Yemek Tüketim Türleri Arasındaki İlişki**

Değişkenler	N	r	p
1- Antrenman veya müsabakadan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz? 2- Antrenman veya müsabakadan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	130	0,356*	0,000

\* Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

### 3.3.2. Antrenman veya Müsabaka Öncesi ve Sonrası Sıvı Tüketimi

Katılımcılara yöneltilen “antrenman veya müsabakadan önce veya sonra sıvı alımına dikkat eder misiniz?” sorusuna cevap olarak katılımcıların 105’i (%80,8) dikkat ederim, 25’i ise (%19,2) dikkat etmem cevabını vermişlerdir (Şekil 3.8).



**Şekil-3.8 Katılımcıların “Antrenman veya Müsabakadan Önce ve Sonra Sıvı Alımına Dikkat Eder misiniz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplar**

Ayrıca, katılımcılara yöneltilen “Antrenman veya müsabaka öncesinde ne miktarda sıvı alırsınız?” sorusuna cevap olarak katılımcıların 27’si (%20,8) 0-500 ml, 73’ü (%56,2) 500-1000 ml ve 30’u (%23,1) 1000 ml ve üzeri cevabını vermişlerdir. Yine katılımcılara yöneltilen antrenman veya müsabaka sonrasında ne miktarda sıvı alırsınız?” sorusuna cevap olarak katılımcıların 19’u (%14,6) 0-500 ml, 49’u (%37,7) 500-1000 ml ve 62’si (%47,7) 1000 ml ve üzeri cevabını vermişlerdir (Tablo 3.12).

**Tablo-3.12 Antrenman veya Müsabaka Öncesinde ve Sonrasında Ne Miktarda Sıvı Alırsınız? Sorusuna Verilen Cevaplar**

Cevap	Antrenman veya müsabaka öncesinde ne miktarda sıvı alırsınız?		Antrenman veya müsabaka sonrasında ne miktarda sıvı alırsınız?	
	n	n%	n	n%
0ml-500ml	27	20,8	19	14,6
500ml-1000ml	73	56,2	49	37,7
1000ml ve üzeri	30	23,1	62	47,7

Ayrıca, katılımcıların antrenman veya müsabaka öncesinde ve sonrasında sıvı alımları arasında ilişki olup olmadığının tespiti yapılmıştır. Buna göre, yapılan korelasyon analizi (Pearson r) sonucunda her iki sıvı alımı arasında orta derecede pozitif korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir (Pearson  $r=0,406$ ;  $p=0,000$ ). Yani,

antrenman öncesi veya sonrası sıvı alımından birisi arttığında diğeri de orta derecede artış göstermektedir (Tablo 3.13).

**Tablo-3.13 Antrenman veya Müsabaka Öncesi ve Sonrasındaki Sıvı Alımı Arasındaki İlişki**

Değişkenler	N	r	p
1- Antrenman veya müsabaka öncesinde ne miktarda sıvı alırsınız? 2- Antrenman veya müsabaka sonrasında ne miktarda sıvı alırsınız?	130	0,406*	0,000

\* Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Bu bölümdeki bulgulara dayalı olarak “H2: Hokey sporcularının antrenman veya müsabaka öncesi ve sonrasındaki yiyecek ve sıvı tüketimleri arasında ilişki vardır” hipotezi kabul edilmiştir.

#### 3.4. DESTEKLEYİCİ ÜRÜNLER KULLANIMI İLE İLGİLİ BULGULAR

Katılımcıların destekleyici ürün kullanımı ile ilgili olarak sorulan “düzenli şekilde destekleyici ürünler kullanıyor musunuz?” sorusuna katılımcıların 28’i (%21,5) evet, 102’si ise (%78,5) hayır cevabı vermişlerdir. Buna göre; destekleyici ürün kullanan sporcuların oranı yaklaşık beşte bir seviyesindedir. Ayrıca, yapılan analiz sonucunda bu ürünleri; destekleyici ürün kullananların 9’unun (%32,1) kas geliştirme, 17’sinin (60,7) performans geliştirme ve 2’sinin (%7,1) diğer amaçlarla kullandığı tespit edilmiştir (Tablo 3.14).

**Tablo-3.14 Destekleyici Ürün Kullanım Oranı ve Amacı**

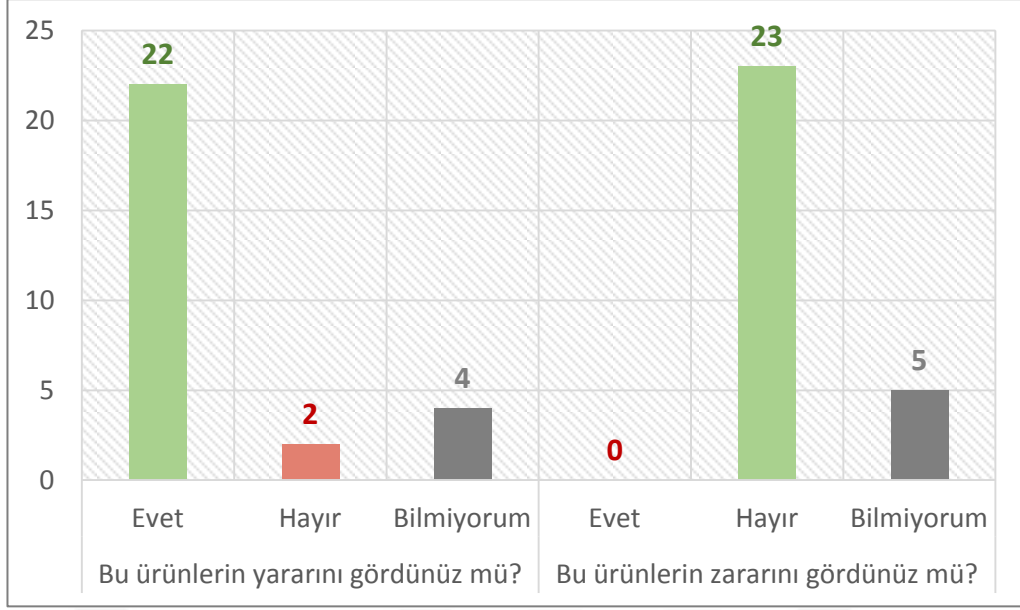
Soru	Cevap	n	n%
Düzenli şekilde destekleyici ürünler kullanıyor musunuz?	Evet	28	21,5
	Hayır	102	78,5
	<b>Toplam</b>	<b>130</b>	<b>100</b>
Destekleyici ürün kullanıyorsanız, hangi amaçla kullanıyorsunuz?	Performans Geliştirme	17	60,7
	Kas geliştirme	9	32,1
	Diğer	2	7,1
	<b>Toplam</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Ayrıca, destekleyici ürün kullanan katılımcılara bu ürünleri ne kadar zamandır kullandıkları sorulmuştur. Kullananların 6'sı (%21,4) 0-6 ay, 7'si (%25) 6 ay-1 yıl, 11'i (%39,3) 1-2 yıl ve 4'ü (%14,3) 2 yıl ve üzeri cevabı vermiştir. Bu ürünleri hangi dönemde kullandıkları ile ilgili olarak ise kullanıcıların 2'si (%7,1) pasif dönem, 25'i (%89,3) antrenman dönemi ve 1'i (%3,6) müsabaka dönemi cevabı vermiştir (Tablo 3.15).

Destekleyici ürün kullanımı ile ilgili genel sorulardan sonra kullanıcılara yöneltilen “bu ürünün yararını gördünüz mü” ve “bu ürünün zararını gördünüz mü” sorularına verilen cevaplar incelendiğinde de önemli sonuçlar bulunmuştur. Buna göre; destek ürünü kullananların 22'si (%78,6) yararını gördüğünü ifade etmiştir. Hayır diyenlerin sayısı 2 (%7,1), bilmiyorum diyenlerin sayısı ise 4'tür (%14,2). Destekleyici ürün kullananlar arasında zararını gördüm diyen ise bulunmamaktadır. Bu soruya zararını görmedim cevabı verenlerin sayısı 23 (%82,1), bilmiyorum diyenlerin sayısı ise 5 (%17,9) olmuştur (Şekil 3.9).

**Tablo-3.15 Destekleyici Ürün Kullanım Süre ve Dönemi İle İlgili Sorulara Verilen Cevaplar**

Soru	Cevap	n	n%
Ne kadar zamandır bu ürünleri kullanıyorsunuz?	1-2 yıl	11	39,3
	6 ay-1 yıl	7	25,0
	0-6 ay	6	21,4
	2 yıl ve üzeri	4	14,3
	<b>Toplam</b>	<b>28</b>	<b>100</b>
Bu ürünleri hangi dönemde kullanıyorsunuz?	Antrenman dönemi	25	89,3
	Pasif dönem	2	7,1
	Müsabaka dönemi	1	3,6
	<b>Toplam</b>	<b>28</b>	<b>100</b>



**Şekil-3.9 Destekleyici Ürün Kullanımından Yarar ve Zarar Görme Durumları**

Ayrıca, destek ürünü kullananlara yöneltilen “bu ürünlere yılda kaç lira harcıyorsunuz?” sorusuna kullanıcıların 9’u (%32,1) 0-500TL, 16’sı (%57,1) 501-1000TL ve 3’ü (%10,7) 1001TL ve üzeri cevabı vermişlerdir. “Bu ürünleri nerelerden alıyorsunuz?” sorusuna cevap olarak ise 9 kullanıcı (%32,1) mağaza, 10 kullanıcı (%35,7) internet, 6 kullanıcı (%21,4) şahıs ve 3 kullanıcı (%10,7) diğer cevabı vermiştir. Burada son olarak yöneltilen “beslenme destek ürünü kim tarafından önerildi?” sorusuna ise 8 (%28,6) antrenör, 9 (%32,1) kondisyoner ve 11 (%39,3) kendi irademle cevabı verilmiştir (Tablo 3.16).

**Tablo-3.16 Destek Ürünü Kullanımına İlişkin Harcama, Temin ve Öneri Sorularının Cevapları**

Soru	Cevap	n	n%
Bu ürünlere yılda kaç lira harcıyorsunuz?	0-500TL	9	32,1
	501-1000TL	16	57,1
	1001TL ve üzeri	3	10,7
	<b>Toplam</b>	<b>28</b>	<b>100</b>
Bu ürünleri nerelerden alıyorsunuz?	İnternet	10	35,7
	Mağaza	9	32,1
	Şahıs	6	21,4
	Diğer	3	10,7

	<b>Toplam</b>	<b>28</b>	<b>100</b>
Beslenme destek ürünü kim tarafından önerildi?	Kendi irademle	11	39,3
	Kondisyoner	9	32,1
	Antrenör	8	28,6
	<b>Toplam</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Destek ürünü kullanımının detaylı olarak sorgulandığı bu bölümde ayrıca son olarak beslenmeye dikkat etme ile destek ürünü kullanımı arasında herhangi bir ilişki bulunup bulunmadığı analiz edilmiştir. Bunun için, öncelikle yapılan çapraz tablo analizi sonucunda “beslenmeme dikkat ederim” cevabı veren toplam 91 katılımcıdan 25’inin (%27,5) destek ürünü kullandığı ancak 66’sının (%72,5) destek ürünü kullanmadığı görülmüştür. Detaylı sonuçlar Tablo 3.17’de verilmiştir.

**Tablo-3.17 Beslenmeye Dikkat Etme ve Destekleyici Ürün Kullanımı Cevaplarının Karşılaştırılması**

Çapraz Tablo		Düzenli şekilde destekleyici ürünler kullanıyor musunuz?	
		Evet	Hayır
Beslenmenize dikkat eder misiniz?	Dikkat ederim	25	66
	Dikkat etmem	3	36

Ayrıca, bu amaçla yapılan korelasyon analizi (Spearman rho) sonucunda beslenmeye dikkat etme ve destek ürünü kullanımı arasında zayıf derecede pozitif korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir (Spearman rho=0,220; p=c). Yani, beslenmeye dikkat etme veya destek ürünü kullanımından birisi arttığında diğeri de orta derecede artış göstermektedir (Tablo 3.18).

**Tablo-3.18 Beslenmeye Dikkat Etme ve Destekleyici Ürün Kullanımı Arasındaki İlişki**

<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
1- Beslenmenize dikkat eder misiniz? 2- Düzenli şekilde destekleyici ürünler kullanıyor musunuz?	130	0,220*	0,012

\* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Sonuç olarak, “H3: Beslenmeye dikkat etme ve destekleyici ürün kullanımı arasında ilişki vardır” hipotezi kabul edilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, tartışma ve sonuçlara yer verilmiştir.

#### 4.1. TARTIŞMA

Hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesinin amaçlandığı bu araştırmaya katılan toplam 107 sporcunun yaklaşık beşte dördünü erkekler, geriye kalan beşte birini ise kadınlar oluşturmuştur. Ayrıca katılımcıların yarıya yakını (%47,7) 15-20 yaş aralığındadır ve 21-25 yaş aralığında yer alan (%43,8) sporcular da eklendiğinde katılımcıların %91,5'i 15-25 yaş aralığındaki hokey sporcularından oluşmaktadır. Dolayısıyla, katılımcıların genellikle genç erkeklerden oluştuğunu söylemek mümkündür.

Katılımcıların öğrenim düzeyleri dikkate alındığında ise yaklaşık %60'ının en az üniversite (lisans) mezunlarından oluştuğu görülmektedir. Lise mezunları ise %38,5'lik oranları ile sayı bakımından ikinci sırada yer almaktadırlar. Dolayısıyla katılımcıların neredeyse tamamına yakını (%98,5) lise ve üstü okulların mezunlarından meydana gelmektedir. Bunun yanında, sporcuların hokey sporu yaptıkları toplam yıl miktarları incelendiğinde yaklaşık %40'ının 4-6 yıldır bu sporu yapıyor oldukları görülmüştür. Hokey sporunu 10 yılın altındaki bir süredir yapanların oranı ise yaklaşık 80'dir.

Ayrıca, katılımcılar 11 farklı spor kulübünde oynamaktadırlar ve katılımcıların yaklaşık %70'i milli sporculardan oluşmaktadır. Milli futbolcuların milli olma sayılarına bakıldığında ise daha çok 1-20 arasında bir sayıda milli takımda yer aldıkları görülmektedir. Bu grupta yer alan sporcular araştırmaya dahil olan katılımcıların yaklaşık yarısını oluşturmuştur.

Sonuç olarak, araştırmaya dahil olan hokey sporcularının genel profili çizilecek olursa; 11 farklı takımda oynayan 107 katılımcının yaklaşık olarak %80'i erkek ve %90'ı 15-25 yaş aralığındadır. Yine katılımcıların %60'ı üniversite diplomasına sahiptir ve %80'i 10 yıldan daha az bir süredir bu sporu yapmaktadır. Ayrıca,

katılımcıların %70'i milli sporculardan oluşurken %50'si 1-20 defa milli formayı giymiştir.

İlk olarak, hokey sporcularının beslenme alışkanlıklarının tespiti amacıyla ile ilgili olarak sorulan soruların değerlendirilmesi sonucunda çok önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Öncelikle, beslenme alışkanlığının en temel göstergelerinden birisi olan ana öğün tüketim alışkanlıkları incelendiğinde hokey sporcuları arasında üç ana öğünü tüketenlerin oranının yaklaşık üçte iki olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile her üç sporcudan biri gün içerisinde 3 ana öğün tüketmemektedir. Ayrıca, sporcuların %10'unun hiçbir ana öğün tüketme alışkanlığının olmadığı tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç ile ilgili olarak Göktaş<sup>151</sup> 2010 yılında yapmış olduğu çalışmada milli sporcuların 3 ana öğün tüketim oranını %86 olarak bulmuştur. Dolayısıyla burada yaklaşık %20 daha düşük bir oran tespit edilmiştir. Ayrıca, Koç<sup>152</sup> 2014 yılında yapmış olduğu çalışmada öğün atlamayan güreşçilerin oranını %77,2 olarak tespit etmiştir. Tespit etmiş olduğumuz oran bunun da altında gerçekleşmiştir.

Sonuç olarak bu durum, hokey sporcularının yaklaşık %30 gibi azımsanamayacak bir bölümünün ana öğün tüketimi açısından yetersiz ve dengesi yani sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Sağlıklı beslenme alışkanlığına sahip olan sporcuların üçte birinde yani tüm sporcuların onda birinde ise durum çok daha kötüdür. Sağlıklı bir beslenme için son derece önemli olan ana öğün tüketimine hokey sporcularının önemli bir bölümü dikkat etmemektedir.

Ana öğün tüketimlerinin yanında ara öğün tüketimleri incelendiğinde ise sporcuların yaklaşık üçte birlik bölümünün ara öğün tüketmediği görülmüştür. Günde bir defa ara öğün tüketenlerin oranı ise yaklaşık %20'dir. Dolayısıyla katılımcıların yaklaşık yarısının ya hiç ara öğün tüketmediği ya da bir defa ara öğün tükettiği görülmüştür. Bu durum, ara öğün sayısı ortalamasında da kendini göstermiştir. Zira katılımcıların ara öğün tüketim sayısı ortalaması günde iki öğünün altında (1,69) bulunmuştur. Sonuç olarak, hokey sporcularının sağlıklı bir yaşam için son derece

---

<sup>151</sup> Zeynep Göktaş, Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>152</sup> Mine Koç, Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2010, s.54-70 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

önemli olan ara öğün tüketimi ile ilgili olarak da kısmen yetersiz ve dengesiz bir beslenme alışkanlığına sahip oldukları görülmüştür.

Ayrıca, katılımcıların ana ve ara öğün tüketim sayıları arasında ilişki bulunup bulunmadığı ile ilgili olarak yapılan analiz sonucunda ana veya ara öğün sayılarından birisi arttığında veya azaldığında diğerinin de aynı yönde artış veya azalış gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak, bu artış veya azalış zayıf düzeydedir. Dolayısıyla katılımcıların özellikle üçte birinin sahip olduğu yetersiz ve dengesiz ana öğün tüketim alışkanlığının tedavi edilmesi ile birlikte ara öğün tüketim alışkanlığı da daha dengeli bir hale gelecektir. Böylece ara öğün tüketmeyen %30'luk oran azalma eğilimine girecektir.

Ana ve ara öğün tüketim sayılarından sonra katılımcılara sorulan öğün atlar mısınız? sorusuna verilen cevaplar da benzer biçimde hokey sporcularının yaklaşık üçte birinin sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olduğunu bir kez daha ortaya koymuştur. Zira katılımcıların yaklaşık üçte biri öğün atladığını ifade etmiştir. Katılımcılar öğün atlama nedeni olarak ise genel olarak net bir neden belirtememektedirler. Nitekim öğün atladığını belirten sporcuların yaklaşık yarısı "diğer" cevabı vererek herhangi bir neden ortaya koyamamıştır. Ancak, bu seçenekten sonra katılımcıların belirtmiş olduğu en önemli nedenler zaman yetersizliği, geç kalma ve zayıflama isteği olmuştur. Öğün atlayanların yaklaşık üçte birinin cevapları bu yöndedir. Geriye kalanların öğün atlama nedenleri ise iştahsızlık, alışkanlığın olmaması ve ekonomik nedenlerdir.

Ayrıca, öğün atlar mısınız sorusuna paralel olarak sorulan ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketebiliyor musunuz sorusuna ise katılımcıların yaklaşık olarak yarısı hayır cevabını vermiştir. Bu sonuç, katılımcıların yaklaşık üçte birinde sağlıksız beslenme alışkanlığı bulunduğu yargımızı kuvvetlendirmektedir.

Bunun yanında, hokey sporcularının beslenme alışkanlıklarını göstermesi adına elde edilen önemli verilerden birisi de günlük olarak dört temel besin grubunu tüketme durumları olmuştur. Elde edilen sonuçlara göre ana öğünlerde dört temel besin grubunu tüketenlerin oranı yaklaşık %70'tir. Yani ana ve ara öğün tüketim alışkanlıklarından elde edilen sonuçlara benzer bir biçimde sporcuların yaklaşık üçte birinin dört temel besin grubunu tüketmedikleri ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu görülmüştür.

Buraya kadar elde edilen, hokey sporcularının yaklaşık üçte birinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu yargısını destekleyen en önemli bulgular ise katılımcılara yöneltilen “beslenmenize dikkat eder misiniz?” ve “yemeklerinizi hızlı mı yoksa yavaş mı yersiniz?” sorularına verilen cevaplar olmuştur. Zira bu sorulara cevap olarak katılımcıların yine yaklaşık üçte biri beslenmesine dikkat etmediğini ve üçte ikisi yemekleri hızlı yediğini ifade etmiştir. Bu sonuçlar, yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarına sahip olan üçte birlik kısmın aynı zamanda bunun farkında olduğunu da göstermiştir. Bu durum, tespit edilen sonuçları daha da kötü bir duruma taşımaktadır. Zira sağlıklı beslenme alışkanlığına sahip olan bu katılımcılar bunu farkında olarak yani bilerek gerçekleştirmektedirler. Ayrıca, olumlu beslenme alışkanlığına sahip olan sporcuların önemli bir bölümü de yemeklerini hızlı olarak yediğini belirtmektedir.

Ayrıca, katılımcılar arasında günlük alınması gereken kaloriyi hesaplamak için herhangi bir uzmana başvurma oranı yaklaşık olarak %50'dir. Yani katılımcıların sadece yarısına yakını, alınması gereken kalori ile ilgili olarak antrenör, kulüp doktoru veya diyetisyene danışmaktadır. Katılımcıların diğer yarısı ise kalori alımını arkadaş çevresi, yazılı ve görsel medya ve kitaplar vb. göre belirlemektedir. Sporcuların en fazla başvurdukları kişi ise antrenörleridir ve bunun oranı yaklaşık üçte birdir. Yani üç sporcudan biri antrenörüne danışmaktadır. Ancak, antrenörlerin beslenme konusunda ne kadar bilgili oldukları da üzerinde düşünülmesi gereken bir konudur. Ayrıca, kalori alımı ile ilgili olarak bir diyetisyene başvuran sporcu oranı sadece yaklaşık %5 seviyesinde kalmıştır. Dolayısıyla, ortaya çıkan bu sonuçlar hokey sporcularının günlük kalori hesabı ile ilgili olarak bilinçli olmadıklarını ve profesyonel yardım alma eğilimine sahip olmadıklarını göstermiştir.

Ancak, elde edilen kayda değer bu olumsuz sonuçların yanında “beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır?” sorusuna verilen cevaplar ise nispeten olumlu bir veri olmuştur. Zira katılımcıların yaklaşık %80'i sporda başarılı olma ile beslenme alışkanlığı arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ancak, katılımcıların yaklaşık %20'sinin fikrinin olmaması veya ilişki bulunmadığını söylemesi ise dikkatlerden kaçmayan olumsuz bir sonuç olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla, %90'ı 15-25 yaş arası genç sporculardan oluşan, %95'i en az lise mezunu olan ve daha da önemlisi %70'i milli sporculardan meydana gelen katılımcı grubunun %20'sinin beslenme ile sporda başarı arasında ilişki kuramaması oldukça düşündürücü bir sonuç olmuştur.

Katılımcıların temel beslenme alışkanlıkları ile ilgili sorulara alınan cevaplardan sonra antrenman öncesi ve sonrası beslenme ile ilgili sorular da önemli sonuçlar ortaya koymuştur. Alınan cevaplara göre; hokey sporcularının yarısından fazlası antrenman ve müsabakadan ortalama 3-4 saat önce yemek yemektedir. Yaklaşık %15'lik bir kısmı ise saate dikkat etmemektedir. Bu sonuç Koç'un<sup>153</sup> bulguları ile paralellik göstermiştir.

Tüketilen yiyecekler incelendiğinde ise sporcuların yarısına yakınının protein zengini gıdalar aldıkları, bunu karbonhidrat ve vitamin zengini gıdaların takip ettiği görülmüştür. Yağ zengini gıdalar tüketenlerin oranının ise yaklaşık %15 olduğu tespit edilmiştir. Göktaş<sup>154</sup> yapmış olduğu çalışmada milli sporcuların %89,9'unun antrenman öncesinde karbonhidrat zengini besinler tercih ettiğini tespit etmiştir. Güreşçiler de antrenman öncesi ve sonrasında en fazla oranda karbonhidrat tüketmektedirler. Koç'a<sup>155</sup> göre bu oranlar sırasıyla %42,2 ve %30,6'dır. Ancak, bizim çalışmamızda hokey sporcularının bu çalışmalardan farklı olarak daha çok protein zengini gıdalar türettikleri tespit edilmiştir.

Antrenman veya müsabaka sonrasında ise katılımcılar daha çok 2-3 saat sonra yemek tüketmektedirler. Katılımcıların yaklaşık %85'i ilk üç saat içerisinde yemek tüketirken yine yaklaşık %15'i saate dikkat etmemektedir. Ayrıca, antrenman sonrası tüketilen yiyecekler incelendiğinde de antrenman öncesi beslenmeye paralel sonuçlar bulunduğu göze çarpmaktadır. Benzer biçimde, en fazla tüketilen besinler protein zengini yiyeceklerdir. Bunları karbonhidrat ve vitamin zengini yiyecekler takip etmektedir. Yağ zengini yiyecekler tüketenlerin oranı ise bu defa %1,5'ta kalmaktadır.

Elde edilen bu sonuçlar bize genel olarak antrenman veya müsabaka öncesi ve sonrasında öncelikle protein zengini yiyecekler olmak üzere benzer türde yiyeceklere öncelik verildiğini göstermiştir. Ancak, yağ zengini yiyecekler tüketen sporcular bunu antrenman veya müsabaka sonrasında tekrar tercih etmemektedirler. Ayrıca, önce ve sonra yiyecek tüketimleri arasında yapılan korelasyon analizi de her iki tüketim arasında bir ilişki bulunduğunu doğrulamıştır.

---

<sup>153</sup> Mine Koç, Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2010, s. 54-70 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>154</sup> Zeynep Göktaş, Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010, s. 52-68 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>155</sup> Koç, a.g.e., s. 54-70.

Nitekim tüketim süreleri arasında yaklaşık %30 oranında, tüketim türleri arasında ise yaklaşık %35 oranında bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, araştırmaya katılan hokey sporcularının antrenman veya müsabaka öncesi ve sonrası sıvı tüketimleri incelendiğinde ise öncelikle katılımcıların yaklaşık %80'inin sıvı alımına dikkat ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcılar antrenman veya müsabaka öncesinde daha çok 500-1000 ml arası sıvı almaktadırlar. Antrenman veya müsabaka sonrasında ise sıvı alımı 1000 ml ve üzerine çıkmaktadır. Tespit edilen bu bulgular Koç'un güreşçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmanın bulgularından farklılık göstermiştir. Zira Koç<sup>156</sup> çoğunlukla 0-500 ml. tüketim yapıldığını tespit etmiştir. Ayrıca, her iki sıvı alım değerleri arasında yaklaşık %40 oranında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Yani antrenman veya müsabaka öncesindeki sıvı alımının artması ile birlikte sonrasındaki sıvı alımı da artış göstermektedir.

Buraya kadar beslenme alışkanlıkları ile ilgili olarak verilen sonuçlardan sonra araştırmanın temel sorularından birisi olan hokey sporcularının destekleyici ürün kullanımı ile ilgili olarak da önemli tespitler yapılmıştır. Buna göre; tespit edilen en temel sonuç hokey sporcularının destekleyici ürün kullanımlarının %21,5 olduğudur. Yani, her beş sporcudan ancak biri destekleyici ürün kullanmaktadır. Bu oranın düşük olması sevindirici bir sonuç olmuştur. Yazar<sup>157</sup> yapmış olduğu çalışmada sporcuların %55,7'sinin beslenme destek ürünü kullandığını bulmuştur. Gökteş<sup>158</sup> yaptığı çalışmada milli sporcularda bu oranı %71,5 olarak tespit etmiştir. Koç ise güreşçilerde bu oranı %26,1 olarak bulmuştur. Dolayısıyla, hokey sporcularının beslenme destek ürünü kullanımları oldukça düşüktür.

Destekleyici ürün kullanan sporcuların kullanım amacı ise daha çok performans geliştirmedir. Destekleyici ürünleri; kullanan sporcuların %60'ı performans geliştirme, %30'u ise kas geliştirme amaçlı olarak kullandığını ifade etmekte, yaklaşık %10'luk bir bölüm ise diğer cevabını vermektedir. Bu sonuç,

---

<sup>156</sup> Mine Koç, Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2010, s. 54-70 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>157</sup> Hakan Yazar, Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı Ve Bilincinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010, s.43 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>158</sup> Zeynep Gökteş, Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010, s. 52-68 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Yarar'ın<sup>159</sup>, Göktaş'ın<sup>160</sup> ve Koç'un<sup>161</sup> çalışmaları ile paralellik göstermektedir. Zira bu çalışmalarda da temel amaç performans geliştirmedir.

Ayrıca, destekleyici ürün kullanan sporcuların yaklaşık %40'lık bir bölümü bu ürünleri 1-2 yıldır kullanmaktadır ve destek ürünleri yaklaşık %90 oranında antrenman dönemlerinde kullanılmaktadır. Ayrıca, sporcuların yarısından fazlası 1 yıldan daha fazla bir süredir destekleyici ürün kullanmaktadır ve bu ürünler büyük çoğunlukla antrenman ve müsabaka dönemlerinde kullanılmaktadır. Zira pasif dönemlerde destekleyici ürün kullananların oranı sadece %7'dir.

Destekleyici ürün kullanımının yarar ve zararını görme ile ilgili olarak ise kullananların yaklaşık %80'i bu ürünlerin yararını gördüğünü ifade etmektedir. Bu sonuca benzer bir biçimde "zararını gördünüz mü?" sorusuna da evet cevabı veren olmamış, kullananların yaklaşık %80'ini herhangi bir zarar görmediklerini ifade etmişlerdir. Ancak, beslenme destek ürünleri sporcularda dayanıklılığı artırma gibi yararlı etkiler sağlasa da gereksinimin üzerinde alındıklarında performansı arttırdıkları saptanmamıştır.<sup>162</sup> Dolayısıyla bu durum göz önünde bulundurulmalıdır. Tespit edilen bu sonuç Göktaş'ın<sup>163</sup> bulguları ile paralellik göstermektedir. Göktaş'ın çalışmasında yarar gördüğünü ifade edenlerin oranı %86,5 olarak tespit edilmiştir.

Ayrıca, elde edilen bulgulara göre, beslenme destek ürünleri daha çok sporcuların kendi iradeleri ile kullanılmaktadır. Kullanan sporcuların yaklaşık %40'ı bu ürünleri herhangi bir öneri almadan kendi iradesi ile kullandığını ifade etmiştir. Geriye kalanlar ise kondisyoner ve antrenör önerisine göre kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar Koç'un bulguları ile paralellik göstermektedir. Koç da yaptığı çalışmada sporcuların %46,8'inin kendi iradeleri ile kullandıklarını tespit etmiştir.<sup>164</sup> Bunun yanında beslenme destek ürünü kullanan sporcular genel olarak bu ürünleri internet ve mağazalardan alarak yılda 501-1000 TL arasında harcama yapmaktadırlar.

---

<sup>159</sup> Yarar, *a.g.e.*, s.43.

<sup>160</sup> Göktaş, *a.g.e.*, s. 52-68.

<sup>161</sup> Koç, *a.g.e.*, s. 54-70.

<sup>162</sup> Nilüfer Acar Tek, Gülten Pekcan, **Besin Destekleri Kullanılmalı mı?**, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2008, s. 23.

<sup>163</sup> Zeynep Göktaş, Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010, s. 52-68 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>164</sup> Mine Koç, Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2010, s. 54-70 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Buraya kadar elde edilen sonuçlardan sonra ayrıca beslenmeye dikkat etme durumu ile düzenli bir şekilde destekleyici ürün kullanımı arasında herhangi bir ilişki bulunup bulunmadığının analiz edilmesi sonucunda ise beslenmesine dikkat eden sporcuların sadece %27'sinin destek ürünü kullandıkları tespit edilmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda da beslenmeye dikkat etme ile destek ürünü kullanımı arasında zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

#### 4.2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; yapılan bu çalışma sonucunda, hokey sporcularının beslenme alışkanlıkları ve destek ürünü kullanımları ile ilgili olarak ulaşılan sonuçları ve bunlarla ilgili önerileri aşağıdaki gibi maddeleştirmek mümkündür:

- Hokey süper ligine katılan sporcular arasında üç ana öğün tüketenlerin oranı üçte ikidir. Yani, sporcuların yaklaşık üçte biri günde üç ana öğün tüketmemektedir. Sporcuların yaklaşık onda biri ise hiç ana öğün tüketmemektedir.
- Yine benzer biçimde sporcuların yaklaşık üçte ikisinin ara öğün tüketme alışkanlığı bulunmaktadır. Sporcuların üçte biri ise ara öğün tüketmemektedir. Ayrıca, hiç ara öğün tüketmeyenler ile bir defa ara öğün tüketenlerin toplamı katılımcıların yaklaşık yarısını oluşturmaktadır. Dolayısıyla, hokey sporcuları ana ve ara öğün tüketimi sayısı, zamanı ve miktarı konusunda bilinçlendirilmelidir. Sağlıklı beslenmenin ön koşullarından birisi ana ve ara öğün tüketimi ile bunların alınma zamanlarıdır. Bütün gereksinimin bir kerede alınması çeşitli sorunlara neden olmaktadır. Çünkü, gün boyu enerji gereksinimi fazla olduğundan daha çok enerji sağlayan besin maddelerinin alınması gerekmektedir. Akşam saatlerinde ise daha az besin alarak sindirim sisteminin dinlenmesi ve kendini onarması için zaman vermek gerekmektedir. Bu nedenle, beslenmen bunlar göz önünde bulundurularak yapılmalıdır.<sup>165</sup>
- Ana ve ara öğün tüketim alışkanlıkları arasında zayıf düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Dolayısıyla, tüketim alışkanlıklarından birisinin artırılması için yapılacak çalışmalar diğlerinde de etki edecektir.
- Katılımların yaklaşık üçte biri daha çok zaman yetersizliği, geç kalma ve zayıflama isteği gibi nedenlerden dolayı günlük olarak öğün atlamaktadır.

<sup>165</sup> Haluk Saçaklı, **Saatine Göre Beslenmek**, [http://www.haluksacakli.com/yeni\\_sayfa\\_7733.htm](http://www.haluksacakli.com/yeni_sayfa_7733.htm) (Erişim tarihi: 30.03.2017).



- Bu sonuca paralel olarak katılımcıların yaklaşık yarısı ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketemediklerini ifade etmişlerdir.
- Hokey sporcularının yaklaşık %70'i ana öğünlerde dört temel besin grubuna dahil olan yiyecekleri tüketmektedirler. Sporcuların %30'u ise yetersiz ve dengesiz beslenme yapmaktadırlar.
- Katılımcıların kendi verdikleri cevaplara göre hokey sporcularının yaklaşık üçte ikisi beslenmesine dikkat etmektedir. Bu durum, yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlığına sahip olan sporcuların aynı zamanda bunun farkında oldukları göstermiştir. Ayrıca, katılımcıların yaklaşık %60'ı yemeklerini hızlı bir biçimde tükettiklerini ifade etmişlerdir.
- Hokey süper liginde oynayan sporcuların yaklaşık yarısı günlük alınması gereken kaloriyi hesaplamak için antrenör, kulüp doktoru veya diyetisyenden destek almaktadır. Doğrudan diyetisyenden destek alanların oranı ise sadece %5'tir. Bu durum katılımcıların sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile ilgili olarak bilinçli olmadıklarını ve yardım alma eğiliminde olmadıklarını ortaya koymuştur. Dolayısıyla, hokey sporcuları diyetisyene danışma konusunda bilinçlendirilmeli ve beslenmeleri ve destek ürünü kullanımları ile ilgili olarak sporcuların diyetisyene danışmaları sağlanmalıdır.
- Ayrıca, katılımcıların yaklaşık %80'i beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki olduğunu düşünmektedir. Ancak, bu sonucun %70'i milli olan ve %90'ı 15-25 yaşa arası genç sporculardan oluşan katılımcılar için yeterli olmadığı düşünülmektedir. Bu nedenle, beslenme ile sporda başarı arasında yüksek bir ilişki bulunduğu konusunda seminer vb. bilgilendirmeler yapılmalıdır.
- Katılımcılar, antrenman veya müsabakalardan ortalama 3-4 saat önce ve 2-3 saat sonra yiyecek tüketmektedirler. Ancak, sporcuların yaklaşık %15'i tüketim saatine dikkat etmemektedir. Ayrıca, tüketilen yiyecekleri daha çok protein zengini gıdalar oluşturmaktadır ve önce ve sonra tüketilen yiyecek türleri birbiri ile uyum göstermektedir. Bu nedenle, antrenman veya müsabaka öncesindeki ve sonrasında tüketimlerde karbonhidrat tüketiminin artırılması için bilgilendirmeler yapılmalıdır.

Çünkü mideyi rahatsız etmeyen ve hazmı kolaylaştırıcı ancak karbonhidratı daha yüksek gıdalar performansı arttıracaktır.<sup>166</sup>

- Ayrıca, antrenman veya müsabaka sonrasındaki tüketimlerin ilk 1 saat içinde yapılması sağlanmalıdır. Çünkü, bir antrenman veya yarışma sonrasında sporcu glikojen seviyesini yenilemek, zarar gören kasları tamir etmek ve onarımı artırmak için derhal hem karbonhidrat hem de proteinli gıda ya da takviye tüketilmeli aynı zamanda su, meyve suyu veya limonata içilerek sıvı takviyesi yapılmalıdır.<sup>167</sup>
- Yine katılımcılar antrenman veya müsabakalardan önce 500-100 ml, sonra ise 1000 ml ve üzerinde sıvı tüketmektedirler. Sıvı tüketim miktarları arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
- Ayrıca, hokey süper liginde katılan sporcuların yaklaşık beşte biri destekleyici ürün kullanmaktadır. Bu ürünlerin kullanılma nedeni daha çok performans ve kas geliştirmedir.
- Destekleyici ürün kullananlar bu ürünleri daha çok 1-2 yıldır ve neredeyse tamamına yakın bir oranda antrenman veya müsabaka dönemlerinde kullanmaktadır.
- Destekleyici ürün kullananların yaklaşık %80'i bu ürünlerden fayda gördüğünü ifade etmekte ve yıllık olarak 501-1000 TL arasında bir harcama yapmaktadır.
- Ayrıca, bu ürünler daha çok kendi iradeleri ile yani herhangi bir tavsiye olmadan kullanılmaktadır. Son olarak, beslenmesine dikkat ettiğini ifade edenlerin %27'si destekleyici ürün kullanmaktadır.
- Bunun yanında, katılımcıların yaklaşık %82'si herhangi bir zarar görmedim ve geriye kalanı bilmiyorum demesine rağmen beslenme destek ürünleri bilinçsiz olarak ve aşırı dozlarda kullandıklarında kemiklerin zayıflaması, keton birikimi, böbrek yetmezliği ve böbrek taşları, karaciğer tahribatı, kalp hastalıkları, aşırı kilo alımı, ilaçların etkisini azaltma ve zararlı metaller alımı gibi yan etkileri ve zararları olabilmektedir.<sup>168</sup>

<sup>166</sup> Mutlu Ildız, 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 2014, s. 17 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>167</sup> Orhan Ahmet Şener, Elit Kadın ve Erkek Haltercilerin Beslenme Alışkanlıkları İle Kilo Ayarlama ve Performans İlişkisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2015, s. 5 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>168</sup> Protein Tozunun Zararları ve Olası Yan Etkileri, <https://multiyasam.com/protein-tozu-zararlari/> (Erişim tarihi: 21.04.2017).

- Bu nedenle, beslenme destek ürünü kullanımları konusunda bilinçlendirme faaliyetleri yapılmalıdır. Spor yapan kişinin yaptığı spor dalına ve kişinin beslenme şekline uygun yeterli ve dengeli bir diyetin yanı sıra doktor kontrolünde gereksinimi kadar beslenme destek ürünü (supplement) kullanmasında herhangi bir sakınca söz konusu değildir. Ancak, beslenme destek ürünlerinin sporcularda dayanıklılığı artırma gibi yararlı etkiler sağlasa da gereksinimin üzerinde alındıklarında performansı arttırdıklarının saptanmadığı konusunda sporculara bilgilendirmeler yapılmalıdır.<sup>169</sup>

Tespit edilen bu maddelerden sonra sonuç olarak hokey süper ligine katılan sporcuların yaklaşık üçte birinin genel olarak yeterli ve düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip olmadığını söylemek mümkündür. Ayrıca, bu sporcular arasında her 5 sporcudan yalnızca birisi destekleyici ürün kullanmaktadır. Kullananlar ise bunu daha çok herhangi bir uzmana danışmadan yapmaktadırlar.

Dolayısıyla, hokey süper ligine katılan sporcuların beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Her üç sporcudan birinin yetersiz ve dengesiz besleniyor olması %70'i milli sporcu olan %90'ı 15-25 yaş arasında bulunan bu sporcular için üzerinde önemle durulması gereken bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.

Özetle; hokey sporcularının yeterli ve dengeli bir beslenme alışkanlığına sahip olabilmeleri için yönetici, antrenör, diyetisyen veya farklı uzmanlara önemli görevler düşmektedir. İlgili kurum ve kuruluşların öncülüğünde hokey sporcularının sağlıklı bir beslenme alışkanlığına sahip olması için çalışmalar yürütülmelidir. Bu amaçla yapılacak bilgilendirme ve takip gibi çeşitli çalışmalar ile sorunun kolayca çözülebileceği düşünülmektedir.

---

<sup>169</sup> Nilüfer Acar Tek, Gülden Pekcan, **Besin Destekleri Kullanılmalı mı?**, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2008, s. 23.

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

ACAR TEK Nilüfer, PEKCAN Güliden, **Besin Destekleri Kullanılmalı mı?**, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2008, s. 23.

AKSOY Meral vd., **Besin Öğeleri ve Besin Grupları**, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016.

ARI Asım (Ed.), **Araştırma Yöntemlerine Giriş**, Eğitim Yayıncılık, Konya, 2015.

ATASEVER Mustafa, **Spor ve Beslenme**, Millî Eğitim Bakanlığı Ders Kitapları Dizisi 888, Ankara, 2003.

BAŞOĞLU Sevil, **Sporcu Beslenmesi: Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri**. Form Reklam Hizmetleri, İstanbul, 2004.

BAYSAL Ayşe, **Beslenme**, Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara, 2012.

BÜYÜKÖZTÜRK Şener, KILIÇ ÇAKMAK Ebru, AKGÜN Özcan Erkan, KARADENİZ Şirin, DEMİREL Funda, **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Pegem Akademi, Ankara, 2013.

ERGEN Emin vd., **Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı**, Star Ofset, Ankara, 2013.

ERSOY Gülgün vd., **Özel Durumlarda Beslenme**, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016.

ERSOY Gülgün, **Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme**, Ata Ofset, Ankara, 2008.

GÜNAY Mehmet, CİCİOĞLU İbrahim, **Spor Fizyolojisi**, Baran Ofset, Ankara, 2001.

GÜNEŞ Ziyatur, **Antrenör ve Sporcu El Kitabı: Spor ve Beslenme**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005.

GÜRMAN Ülker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulamaları 1**, Devlet Kitapları Müdürlüğü. Ankara, 2004.

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, **Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi**, Ankara, 2015.

KARAAĞAOĞLU Nilgün, EROĞLU SAMUR Gülhan, **Anne ve Çocuk Beslenmesi**, Ankara, 2015.

KARASAR Niyazi, **Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler**, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2016.

KUTLUAY MERDOL Türkan, **Beslenme Eğitimi ve Danışmanlığı**, Sağlık Bakanlığı, Ankara, 2008.

MURATLI Sedat, **Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor**, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara, 2003.

ÖZFER ÖZÇELİK Ayşe, vd., **Sağlıklı Vücut Ağırlığının Sağlanması ve Korunması**, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016.

PAKER Sündüs, **Sporda Beslenme**, Gen Matbaacılık, Ankara, 1998.

TUNA Fikret, **Sosyal Bilimler için İstatistik**, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2016.

ZORBA Erdal, **Arı-Polen Yüklemesinin Elit Düzeydeki Dayanıklılık Sporcularının Maksimal Oksijen Tüketim Kan Parametreleri ve Toparlanma Düzeylerine Etkileri**, Muğla Üniversitesi Basımevi, Muğla, 2000.

**2013 Açık Alan Hokey Kuralları Hakem El Kitabı**, Türkiye Hokey Federasyonu Merkez Hakem Kurulu, 2013.

**2013 Kapalı Alan Hokey Kuralları Hakem El Kitabı**, Türkiye Hokey Federasyonu Merkez Hakem Kurulu, 2013.



## MAKALELER

AMANAT Ali vd., "Assessment of Nutritional Knowledge, Dietary Habits and Nutrient Intake of University Student Athletes", *Pakistan Journal of Nutrition*, 2015, 14(5), 293-299, s. 293.

ARSLAN Perihan vd. "Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi İle Değerlendirilmesi", *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1993, 22(2), s. 195-208.

DEMİRKAN Erkan, KOZ Mitat, KUTLU Mehmet, "Sporcularda Dehidrasyonun Performans Üzerine Etkileri ve Vücut Hidrasyon Düzeyinin İzlenmesi", *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010, 8(3), s. 81-92.

KELLY Vincent vd. "Prevalence, Knowledge And Attitudes Relating to B-Alanine Use Among Professional Footballers", *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2017, 20, s. 12-16.

KREIDER Richard B. vd., "ISSN Exercise & Sport Nutrition Review: Research & Recommendations", *Sports Nutrition Review Journal*, 2004, 1(1), s. 1-44.

ÖZMERDİVENLİ Recep, KARACABEY Kürşat, "Sporcularda Yolculukta Ve Müsabakalarda Sıvı Alınımı Ve Beslenme", *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), s. 28-32.

PATRIZIA Laurenti vd., "Does The Use of Dietary Supplements Enhance Athletes' Sport Performances? A Systematic Review and A Meta-Analysis", *Epidemiology Biostatistics and Public Health*, 2015, 12(4), s. 1-15.

ROSENBLOOM Christine, "Can Vitamins and Mineral Supplements Improve Sports Performance?", *Nutrition Today*. 42(5), s. 74-81.

SCHWENK Thomas, COSTLEY Chad, "When Food Becomes a Drug: Nonanabolic Nutritional Supplement Use in Athletes", *The American Journal Of Sports Medicine*, 2002, 30(6), s. 907-916.

TANIR Ferdi, ŞAŞMAZ Tayyar, BEYHAN Yasemin, BİLİCİ Saniye, "Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu", *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, s. 22-25.

TRAKMAN Gina L. vd., "A Systematic Review of Athletes' and Coaches' Nutrition Knowledge and Reflections on the Quality of Current Nutrition Knowledge Measures", *Nutrients*, 2016, 8(570), s. 1-23.

WEITZEL Lindsay vd., "Performance-Enhancing Sports Supplements: Role in Critical Care", *Critical Care Medicine*, 2009, 37(10), s. 400-409.

## TEZLER

ALAÇAM Hamza, Niğde İlinde Özel ve Devlet Okullarında Okuyan 12-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2002 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ARIKAN Zeynep Yaşar, Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Dumlupınar Üniversitesi Örneği, Dumlupınar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2015 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

DÜLGER Hanifi, Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Prevalansı, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, 2015 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÖKTAŞ Zeynep, Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

HACIOĞLU Nalan, Hipertansiyonlu Hastaların Risk Faktörleri, Algıladıkları Yaşam Kalitesi Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2014 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ILDIZ Mutlu, 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 2014 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KOÇ Mine, Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2014 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZDOĞAN Yahya, Konya İl Merkezinde Farklı Sosyo Ekonomik Düzeylerdeki İlköğretim Okullarına Devam Eden Çocukların Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Saptanması, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2006 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZTÜRK Ayfer, Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2006 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ŞENER Orhan Ahmet, Elit Kadın ve Erkek Haltercilerin Beslenme Alışkanlıkları İle Kilo Ayarlama ve Performans İlişkisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2015 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

TAZE Yusuf, I. Ligde Oynayan Voleybolcuların Beslenme Alışkanlıkları İle Bilgi Düzeylerinin Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2012 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

UZŞEN Hatice, Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Oyunla Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YARAR Hakan, Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı Ve Bilincinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YILDIRIM Mine, Adölesan Erkek Voleybolcuların Beslenme ve Antropometrik Profilleri, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YILMAZ Gürkan, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2002 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YÜKSEK Merve, Amatör ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).





## İNTERNET KAYNAKLARI

Besin Piramidi Nedir?, <http://www.trendus.com/besin-piramidi-nedir-1723> (Erişim tarihi: 09.03.2017).

Department of Sport and Recreation, <https://www.dsr.wa.gov.au/support-and-advice/facility-management/developing-facilities/dimensions-guide/sport-specific-dimensions/hockey>, (Erişim tarihi: 12.03.2017).

Gingsengin Faydaları ve Zararları Nelerdir?, <http://www.hastaniye.com/gingsengin-faydalari-ve-zararlari-nelerdir.html> (Erişim tarihi: 21.04.2017).

Glutamin Zararları, <http://www.zararlari.org/glutamin-zararlari/> (Erişim tarihi: 21.04.2017).

Hokey Tarihçesi, <https://www.turkhokey.gov.tr/tarihce/>, (Erişim tarihi: 12.03.2017).

Kas ve Kuvvet, <http://www.kasvekuvvet.net/karnitin-l-carnitine.html>, (Erişim tarihi: 28.03.2017).

Kreatin Zararları, <http://www.zararlari.org/glutamin-zararlari/> (Erişim tarihi: 21.04.2017).

L-Karnitin Zararları, <http://iyigeleniyecekler.com/l-carnitine-l-karnitin-nedir-kullanimi-yararlari-ve-zararlari/> (Erişim tarihi: 21.04.2017).

Protein Tozunun Zararları ve Olası Yan Etkileri, <https://multiyasam.com/protein-tozu-zararlari/> (Erişim tarihi: 21.04.2017).

SAÇAKLI Haluk, Saatine Göre Beslenmek, [http://www.haluksacakli.com/yeni\\_sayfa\\_7733.htm](http://www.haluksacakli.com/yeni_sayfa_7733.htm) (Erişim tarihi: 30.03.2017).

TDK Büyük Türkçe Sözlük Web Sayfası, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (Erişim tarihi: 09.03.2017).

Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu İnternet Sayfası, *a.g.e.* (Erişim tarihi: 12.03.2017).

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=68> (Erişim tarihi: 09.03.2017).

Türkiye Hokey Federasyonu İnternet Sayfası, <https://www.turkhokey.gov.tr/> (Erişim tarihi: 12.03.2017).

Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu İnternet Sayfası, <http://tssf.gov.tr/sualti-hokeyi/> (Erişim tarihi: 12.03.2017).

## EKLER

EK-A

### BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE DESTEK ÜRÜNÜ KULLANIMI ANKETİ

Sevgili Salon Hokeyi Sporcuları;

Bu anket, beslenme alışkanlıklarınızı ve beslenme destek ürünü kullanımına yönelik tutumlarınızı belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz

Ali GALİP YÜCEL

#### **I. BÖLÜM-Kişisel Bilgiler**

Yaşınız:.....

Cinsiyet: Erkek ( ) Kadın ( )

Öğrenim Düzeyi: İlköğretim ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )

Spor Branşınız:.....

Kaç Yıldır Bu Branşla uğraşıyorsunuz:.....

Milli Sporcu musunuz?: ( ) Evet ( ) Hayır

Cevabınız evet ise kaç defa milli takımda görev aldınız:.....

#### **II. BESLENME ALIŞKANLIĞI**

1.Günde kaç öğün yemek yersiniz?

(.....Ana Öğün) ( .....Ara Öğün)

2. Ana öğünlerde dört temel besin grubunu ( Tahıl grubu – süt- Et-sebze) tüketiyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

3.Öğün Atlar Mısınız?

( ) Evet (Öğün Adı..... ) ( ) Hayır

4.Öğün atlama nedeniniz?

( ) Zaman yetersizliği ( ) İştahsızlık ( ) Geç kalma

( ) Zayıflama isteği ( ) Alışkanlığın olmaması ( ) Ekonomik Nedenler

( ) Diğer.....

5. Ana ve ara öğünleri aşağıda belirtilen zaman aralıklarında düzenli olarak tüketebiliyor musunuz?

Kahvaltı 07.00-09.00 arası

Kuşluk 10.00-11.00 arası

Öğle 12.00-14.00 arası

İkindi 16.00-17.00 arası

Akşam 18.00-20.00 arası

Gece 22.00

Evet  Hayır

6. Günlük almanız gereken kaloriyi neye göre hesaplıyorsunuz?

Antrenör  Kulüp doktoru  Diyetisyen

Yazılı ve görsel medya  Kitap ve benzeri  Arkadaş ve çevre

7. Yemekleri hızlı mı yoksa yavaş mı yersiniz?

Evet  Hayır

8. Beslenmenize dikkat eder misiniz?

Dikkat ederim  Dikkat etmem

9. Beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır?

İlişki yoktur  Çok yakın ilişki vardır  Fikrim yok

10. Antrenman veya müsabakadan ne kadar süre önce yemek yersiniz?

1-2 Saat  3-4 Saat  Dikkat Etmem

11. Antrenman veya müsabakadan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?

Karbonhidrat Zengini  Protein zengini  Vitamin Zengini

Yağ zengini  Dikkat Etmem

12. Antrenman veya müsabakadan ne kadar süre sonra yemek yersiniz?

0-1 Saat  2-3 Saat  Dikkat Etmem

13. Antrenman veya Müsabakadan Sonra Ne Tür Yiyecekler Tüketirsiniz?

Karbonhidrat Zengini  Protein zengini  Vitamin Zengini

Yağ zengini  Dikkat Etmem

14. Antrenman veya müsabakadan önce ve sonrasında sıvı alımına dikkat eder misiniz?

Dikkat ederim  Dikkat etmem

15. Antrenman veya müsabaka öncesinde ne miktarda sıvı alırsınız?

0ml-500ml  500ml-1000ml  1000ml ve üzeri

16. Antrenman veya Müsabakadan Sonrasında Ne Miktarda Sıvı Alırsınız?

0ml-500ml  500ml-1000ml  1000ml ve üzeri

### **III. BESLENME DESTEK ÜRÜNÜ KULLANMA DURUMU**

17. Düzenli şekilde destekleyici ürünler ( vitamin, mineral, amino asit tabletleri, sporcu içeceği vb.) kullanıyor musunuz?

Evet (Lütfen belirtiniz ..... )  Hayır

18. Kullanıyorsanız eğer destek ürününü hangi amaçla kullanıyorsunuz?

Kas geliştirme  Performans Geliştirme  Diğer.....

19. Ne kadar zamandır bu ürünleri kullanıyorsunuz?

0-6 ay  6ay-1 yıl  1-2 yıl  2 yıl ve üzeri

20. Bu ürünleri hangi dönemde kullanıyorsunuz?

Pasif dönem  Antrenman dönemi  Müsabaka dönemi

20. Bu ürünlerin yararını gördünüz mü?

Evet  Hayır  Bilmiyorum

21. Bu ürünlerin zararını gördünüz mü?

Evet  Hayır  Bilmiyorum

21. Bu ürünlere yılda kaç lira harcıyorsunuz?

0-500TL  501-1000TL  1001TL ve üzeri

22. Bu ürünleri nerelerden alıyorsunuz?

Mağaza  İnternet  Şahıs  Diğer

23. Beslenme destek ürünü kim tarafından önerildi?

Antrenör  Kondisyoner  Kendi irademle

