

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**

**12-18 YAŞ ARASI GÜREŞ VE JUDO BRANŞI**  
**SPORCULARININ BESLENME**  
**ALIŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**ALPARSLAN ARSLAN**

**İSTANBUL, 2018**



**T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**12-18 YAŞ ARASI GÜREŞ VE JUDO BRANŞI  
SPORCULARININ BESLENME ALIŞKANLIKLARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**ALPARSLAN ARSLAN**

**Tez Danışmanı: PROF. DR. MUSTAFA NİZAMLIOĞLU**

**İSTANBUL, 2018**

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ**

Tezin Adı:“12-18 Yaş Arası Güreş ve Judo Branşı Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması”  
Öğrencinin Adı Soyadı: Alparslan ARSLAN  
Tez Teslim Tarihi: .../.../2018

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Hasan YETİM  
Enstitü Müdürü  
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Mustafa NİZAMLIOĞLU

Üye  
Yrd. Doç. Dr. Semiha YALÇIN

Üye  
Yrd. Doç. Dr. Serkan Kemal BÜYÜKÜNAL

İmzalar



## TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleőmesinde her türlü katkılarında dolayđ aőađıda adı geçen kişi ve kuruluőlara; Tez danıőmanım olarak yol gösterici ve destekleyici katkılarında dolayđ, Sayın Prof. Dr. MUSTAFA NİZAMLIOĞLU'na, Kocaeli Büyükşehir Belediye Kağıtspor Kulübüne, antrenörlerine ve sporcularına, Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ğretim yesi Doç. Dr. HAKAN KOLAYIŐ'e, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans ğrencisi arkadaőım KUBİLAY PARILTI'ya, çok sayıda kaynak bulmama yardımcı olan Vecdi ŐENGÜL abime tez yazım esnasındaki desteklerinden dolayđ ve yardımlarını esirgemeyen tüm arkadaőlarıma minnetle teşekkür ederim.

İstanbul, 2018

ALPARSLAN ARSLAN

## ÖZET

### 12-18 YAŞ ARASI GÜREŞ VE JUDO BRANŞI SPORCULARININ BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Alparslan Arslan

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Nizamlıoğlu

Nisan 2018, 49

Bu çalışma 75'i Judo 75'i Güreş olmak üzere toplam 150 amatör kulüp sporcusu ile yapılmıştır. Çalışma sporcuların beslenme alışkanlıklarını ve bilgi düzeylerini incelemek, iki grup arasındaki farkları kıyaslamak amacıyla planlanmış olup; Kocaeli'deki Kocaeli Büyükşehir Belediye Kağıtspor Kulübü işbirliği ile yürütülmüştür. Judo branşı sporcularının ve Güreş branşı sporcularının ortalama yaşları 12-18 yaş aralığındadır. Judo branşı sporcularının yüzde 6,6'sı, Güreş branşı sporcularının ise yüzde 0'ı bu bilgiyi düzeysel olarak kendi görüşleri için diyetisyenden almıştır. Judo branşı sporcularının yüzde 87,8'i, Güreş branşı sporcularının ise yüzde 86,6'sı yeterli beslenmenin sporda başarı ile yakından ilişkili olduğunu düşünmektedir. Bu değerlendirmede iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Hem Judo branşı sporcuları hem de Güreş branşı sporcuları sporcu beslenmesi bilgisini diyetisyenden alma durumu ile bilgi sorularına verdikleri cevaplar karşılaştırılmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Sonuç olarak; yapılan çalışmada Judo branşı sporcuları ve Güreş branşı sporcularının sporcu beslenmesi hakkındaki bilgileri arasında önemli bir fark saptanmamıştır. Mevcut bilgilerini ağırlıklı olarak başka kaynaklardan aldıkları göz önünde bulundurulduğunda; Judo ve Güreş branşı sporcularının bu bilgiyi aldıkları kaynak olarak beslenme uzmanlarına daha fazla rol düşmesi gereklidir. Bu konuda daha detaylı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler :** Judo, güreş , sporcu beslenmesi, beslenme alışkanlıkları

## ABSTRACT

### COMPARISON OF NUTRITION HABITS OF 12-18 AGE WRESTLERS AND JUDO BRANCH SPORTSMAN

Alparslan Arslan

Coaching Education Department  
Motion and Training Science

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Mustafa Nizamlioğlu

April 2018, 49

This study was conducted with a total of 150 amateur club athletes, 75 of which were judo 75 wrestling. The study was planned to examine the eating habits and knowledge levels of sportsmen and to compare the differences between the two groups; The Kocaeli Metropolitan Municipality in Kocaeli was carried out in cooperation with Kağıtspor. The average age of the judo branch athletes and wrestling branch athletes was of 12-18 .6.6 percent of the judo branch athletes and 0 percent of the wrestling branch athletes have taken this information level-wise for their own opinions. 87.8 percent of the judo branch athletes and 86.6 percent of the wrestling branch athletes think that adequate feeding is closely related to the sporde success. The answers to the information questions about the status of getting a dietitian from both the Judo branch athletes and wrestling athletes athletes were compared and there was no significant relationship between them ( $p > 0.05$ ).

As a result; there was no significant difference between the information on the athlete feeding of Judo branch athletes and wrestling athletes in the study conducted. Both groups need to increase their level of knowledge about the feeding of athletes. When it is considered that they receive their current information predominantly from other sources; it is necessary that of Judo branch athletes and wrestling athletes take a greater role in nutrition experts as the source of this information. More detailed research is needed in this regard.

**Keywords:** Judo, wrestling, sportsman nutrition, nutrition habit

## İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR .....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
TABLolar .....	viii
KISALTMALAR .....	x
1. GİRİŞ .....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1.1 Güreş .....	4
2.1.2 Judo .....	5
2.2 BESLENME.....	6
2.2.1 Çocuk ve Genç Sporcular İçin Temel Beslenme İlkeleri.....	7
2.3 SIVI GEREKSİNİMİ.....	7
2.4 ENERJİ .....	8
2.5 ENERJİ SİSTEMLERİ .....	8
2.5.1 Anaerobik ve Aerobik Enerji Metabolizması.....	8
2.5.1.1 Anaerobik metabolizma.....	9
2.5.1.2 Laktik asit sistemi.....	9
2.5.1.3 Aerobik metabolizma .....	9
2.6 DENGELİ BESLENME .....	9
2.6.1 Müsabaka Öncesi Yemeğin Zamanı.....	10
2.6.2 Müsabaka Öncesi Yemeğin İçeriği ve Miktarı.....	10
2.7 KARBONHİDRATLAR .....	11
2.7.1 Basit Karbonhidrat Alımı ve Artan Riskler .....	12
2.7.2 Hiperaktivite.....	12
2.7.3 Ne Kadar Karbonhidrat Tüketilmelidir .....	12
2.7.4 Karbonhidratların Bileşenleri .....	13
2.7.4.1 Glikoz.....	13
2.7.4.2 Fruktoz .....	13



2.7.4.3 Sakkaroz.....	13
2.7.4.4 Laktoz .....	13
2.7.4.5 Nişasta.....	13
2.7.4.6 Glikojen .....	13
2.7.4.7 Selüloz.....	14
2.7.5 Karbonhidrat Gereksinimi .....	14
2.7.6 Karbonhidratların Sporcu Beslenmesindeki Yeri .....	14
2.8 PROTEİNLER.....	14
2.8.1 Sporcu Beslenmesinde Proteinin Yeri.....	15
2.8.2 Aminoasitler .....	16
2.9 YAĞLAR.....	17
2.9.1 Yağ Tipleri.....	18
2.9.2 Doymuş Yağlar .....	18
2.9.2.1 Tekli doymamış yağlar.....	18
2.9.2.2 Çoklu doymamış yağlar .....	19
2.9.3 Trans Yağ .....	19
2.9.4 Kolesterol .....	19
2.10 VİTAMİNLER.....	20
2.10.1 Yağda Çözünen Vitaminler.....	21
2.10.2 Suda Çözünen Vitaminler .....	21
2.10.2.1 B1 vitamini (tiamine-tıamın).....	21
2.10.2.2 B6 vitamini .....	21
2.10.2.3 B 12 vitamini .....	22
2.10.2.4 C vitamini .....	22
2.11 MİNERALLER .....	23
2.11.1 Kalsiyum .....	23
2.11.2 Sodyum.....	23
2.11.3 Potasyum.....	23
2.11.4 Fosfor .....	24
2.11.5 Demir.....	24
2.11.6 Çinko .....	24
2.11.7 Krom .....	24

2.11.8 Selenyum.....	25
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>	<b>26</b>
3.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE TİPİ .....	26
3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	26
3.3 VERİ TOPLAMA ARACI .....	26
3.4 BEDEN AĞIRLIĞI ÖLÇÜMÜ.....	27
3.5 BOY ÖLÇÜMÜ .....	27
3.6 BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) ÖLÇÜMÜ .....	27
3.7 VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ.....	27
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>29</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>40</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>46</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>50</b>

## TABLULAR

Tablo 2.1. Enerji birimlerinin çevrimleri .....	8
Tablo 4.1. Sporcuların yaşlarına ait istatistikler.....	29
Tablo 4.2. Sporcuların boy, vücut ağırlığı ve beden kitle endeksine ait istatistikler ....	29
Tablo 4.3. Sporcuların öğrenim durumlarına göre dağılımları .....	30
Tablo 4.4. Sporcuların sporcu beslenmesi konusundaki bilgi durumuna .....	
göre dağılımları .....	30
Tablo 4.5. Sporcuların sporcu beslenmesi konusundaki bilgileri hangi kaynaklardan .....	
aldıklarına dair dağılımları .....	30
Tablo 4.6. Sporcuların yeterli ve düzenli beslenme ile sporda başarı arasındaki ilişkiyi .	
nasıl değerlendirir siniz sorusuna vermiş oldukları cevapların dağılımı.....	31
Tablo 4.7. Sporcuların buldukları kulüpte bir beslenme programlarını hazırlayan .....	
diyetisyen var mı sorusuna vermiş oldukları cevapların dağılımı.....	31
Tablo 4.8. Sporcuların güne mutlaka kahvaltı ile başlamaya dikkat eder misiniz	
sorusuna vermiş oldukları cevapların dağılımı .....	32
Tablo 4.9. Güreşçiler ve judocular günde ortalama kaç öğün yemek yemelidirler .....	
sorusuna verilen cevapların dağılımı.....	32
Tablo 4.10. Bir sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu sorusuna verilen cevapların ....	
dağılımı.....	32
Tablo 4.11. Sporcuların alkol kullanıyor musunuz sorusuna verilen cevapların dağılımı..	
.....	33
Tablo 4.12. Antrenman öncesi ve sonrasında beslenmenize dikkat ediyor musunuz.....	
sorusuna verilen cevapların dağılımı.....	33
Tablo 4.13. Sporcuların antrenman süresince sıvı alımına dikkat ediyor musunuz.....	
sorusuna verilen cevapların dağılımı.....	33
Tablo 4.14. Sporcuların müsabaka öncesi ağırlıklı olarak hangi yiyecekler tüketilmelidir	
sorusuna verilen cevapların dağılımı.....	34
Tablo 4.15. Sporcuların müsabaka sonrası ağırlıklı olarak hangi yiyecekler	
tüketilmelidir sorusuna verilen cevapların dağılımı .....	34
Tablo 4.16. Sporcuların müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketilmelidir sorusuna verilen ...	
cevapların dağılımı .....	35

Tablo 4.17. Sporcuların müsabaka sonrası ne kadar sıvı tüketilmelidir sorusuna verilen.. cevapların dağılımı .....	35
Tablo 4.18. Sporcuların müsabaka sonrası sporcu içeceği vb. destek bir içecek tüketir .... misiniz sorusuna verilen cevapların dağılımı .....	36
Tablo 4.19. Sporcuların düzenli şekilde destekleyici ürünler ( vitamin, mineral, amino ... asit tabletleri, sporcu içeceği vb.) ürünler kullanıyor musunuz sorusuna ..... verilen cevapların dağılımı .....	36
Tablo 4.20. Sporcuların düzenli şekilde destekleyici ürün kullananların kimler tarafından önerildiği sorusuna verilen cevapların dağılımı .....	37
Tablo 4.21. Sporcuların yüksek karbonhidrat içeren besinler nelerdir sorusuna verilen.... cevapların dağılımı .....	37
Tablo 4.22. Sporcuların yüksek protein içeren besin hangisidir sorusuna verilen..... cevapların dağılımı .....	38
Tablo 4.23. Sporcuların en son yemekle müsabaka arasında kaç saat olmalıdır sorusuna . verdikleri cevapların dağılımı .....	38
Tablo 4.24. Sporcuların müsabakadan önce son yemek olarak hangisi daha uygundur .... sorusuna verdikleri cevabın dağılımı .....	39

## KISALTMALAR

ACSM:	Amerikan Spor Hekimliği Birliği
ADA :	Amerikan Diyetisyenler Derneği
ATP :	Adenozin Trifosfat
BK :	Beden Kitle Endeksi
CHO :	Karbonhidrat
DC :	Kanada Diyetisyenle Derneği
DK :	Dakika
GR :	Gram
KJ :	Kilojoule
KKAL:	KiloKalori
KG :	Kilogram
M :	Metre
MG :	Magnezyum
MG :	Miligram
MÖ :	Milattan Önce
N :	Kişi Sayısı
P :	İstatistiksel Anlamlı Fark
SPSS :	Statistical Package For The Social Sciences
VB :	Ve Benzeri

## 1. GİRİŞ

Beslenme, yaşamın her döneminde sağlığın ana unsurlarındandır. Genel olarak beslenmenin tanımı; büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olmak için alınan besin maddeleridir (Baysal 2002).

Beslenme büyüme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve besin kaynaklarının kullanılması şeklinde yorumlayabiliriz. Beslenme büyüme ve gelişimin sağlanması için önem arz etmektedir bu gelişimin sağlanması için ise vücudun ihtiyacı olan tüm besin gruplarının düzenli olarak alınmasıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme, büyüme, gelişme ve normal yaşamda birçok bozukluklara neden olmaktadır (Asfuroğlu 2013).

Sporcularda ise büyüme ve gelişmenin yanında antrenman performansı için tüm besin öğelerinin dengeli alınması gerekir (Turgut vd 2014).

Sporcu beslenmesi; antrenmanlar ve müsabakalarda yeterli enerji karşılamak için daha da fazla önem kazanmaktadır. Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine uygun olmasıdır. Bununla birlikte yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak, besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır (Aslan 1995; Gümüş 2013).

Sporcu beslenmesinde farklı spor branşlarına göre ve antrenman çeşitlerine göre değişiklikler göstermektedir. Dönemsel olarak yapılan antrenmanlara uygun beslenme programları uygulanmalıdır. Antrenman zamanı sporcu beslenmesinin önemli olduğu kadar müsabaka öncesi ve sonrasında da spor branşına göre beslenme çok önemlidir ve performansı da etkilemektedir.

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

Her spor dalının kullandıkları enerji gereksinimine göre müsabaka ve yarışmalara katılan sporcuların özel olarak beslenmelerine yönelik araştırmalar yıllardan beri sürmektedir (Turgut vd 2014).

Özellikle performansa yönelik siklet sporlarıyla uğraşan sporcular için daha da önem arz etmektedir. Boks, karate, güreş, taekwondo, judo vb. spor dallarında kısa sürede vücutta laktik asit birikir.

Enerji olarak glikojen depoları kullanılır. Yanlış alışılagelmiş beslenme programında ise büyük oranda proteinlere yer verilmektedir (Çumralıgıl ve Nizamlıoğlu 2001).

Fiziksel performansın yükseltilmesi, ilgili antrenman ve yarışma şartları göz önüne alınarak, ihtiyaca uygun, nicel ve nitel doğru ayarlanmış gıdaların alımıyla mümkün olabilmektedir (Yıldıran 1992). Sporcuların müsabaka öncesi, sırası ve sonrasındaki uygun besin seçimleri ve doğru zamanlama performansı arttırmakta ve toparlanmayı kolaylaştırmaktadır (Gümüş 1998; Ersoy 2004).

Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve performansları arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Amatör veya profesyonel olarak yapılan sporlarda beslenme ile enerji dengesinin iyi kullanılması sonucu sporda başarı sağlanabilir. Günümüzde artık sporda beslenme, ayrı bir bilim dalı olarak, spor kulüplerinde diyetisyen eşliğinde beslenme programları yapılmaya başlanmıştır. Ayrıca beslenme konusunda sporcular ve antrenörler de bilgilenmeleri ona göre günlük beslenme dışında antrenman, müsabaka öncesi ve sonrası nasıl bir diyet programı yapacağı hakkında bilinçlenmesi gerekmektedir. Ancak günümüzde hala sporcu ve antrenörler arasında bilimsel dayanağı olmayan yanlış beslenme ve bilgi alışkanlıklarından söz etmek olasıdır (Saygın vd 2009; Alpar vd 1994; Güneş 2005).

Beslenme planı yapılırken, antrenman planı yapılmışçasına dikkat etmek gerekir. Egzersiz sırasında hangi enerji kaynaklarının kullanıldığının belirlenmesi kadar egzersiz sonrası toparlanma döneminde enerji depolarının tekrar doldurulması için gerekli süreler de önemlidir (Ersoy 2001).

Sporcularda enerji harcaması yapılan spor dalına göre değişiklik göstermek üzere normal bir kişiden 2-3 kat daha fazla olmaktadır (Yıldırım 2000).

Günümüzde sporcunun başarılı olabilmesi maçtaki sürat çabukluk esneklik denge, kassal ve kardiorespiratuvar dayanıklılık durumlarına bağlıdır. Bu durumlar ise beslenme bilimiyle yakından ilişkilidir. Sporcu diyetindeki temel ilke müsabaka ve antrenmanlar sonucu artan enerji ve diğer besin öğelerinin gereksiniminin yeterli ve dengeli bir diyetle karşılanmasıdır (Sağlam 1993).



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 SPOR

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

Spor olgusu kendi içerisinde birçok branşa ve farklı çalışma disiplinlerine sahip geniş bir kavramdır. Bu kavram içerisinde dayanıklılık, kuvvet, sürat, çabukluk, reaksiyon vb. özellikleri barındıran farklı spor dalları yer almaktadır. Sporun içerisinde farklı disiplinleri barındıran alanlardan biride bireysel olarak yapılan mücadele sporlarıdır. Bu spor dalları içerisinde güreş, judo, boks, karate vb. branşlar yer almaktadır.

#### 2.1.1 Güreş

Güreş; iki insanın belirli boyutlardaki minder üzerinde araç kullanmaksızın UWW kurallarına uygun biçimde teknik, beceri, kuvvet ve zekâlarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesidir (Gümüş 1988).

Güreş insanlık tarihinin en eski sporlarından biridir. İlkel insan, yaşamını sürdürebilmek için her türlü canlıya karşı mücadele vermek ve kendini savunmak zorunda kalmıştır. Bu savunmalarını güreşten kaynaklanan boğuşlar, tutuşlar ve vuruşlarla gerçekleştirmiştir. Dünyada ilk kurulan imparatorlukların bulunduğu Akdeniz'de, Nil Vadisinde, Hindistan'da ve Çin'de bulunan belgelerde güreş ile ilgili bulgulara rastlanılmaktadır.

M.Ö. 3400 yıllarında Mısır'da kurulmuş olan Aşağı ve Yukarı Mısır'ın kralı Menes'in mezarının duvarında güreşe ait resim ve figürler bulunmaktadır. Güreş yapan figürler veya heykeller bu sporun binlerce yıl önce var olduğunu belgelemektedir. Zamanımıza kadar muhafaza edilen bu belgelerden anlaşılacağı üzere güreş en eski spor branşlarından biridir. Güreş sporu ile uğraşan milletlerin başında Türkler, Sümerler,

Mısırlılar, Hititler, Yunanlılar, Çinliler, Japonlar, Araplar, Almanlar ve İsviçreliler gelir (Gümüş 2005).

İnsanların henüz daha yerleşik hayata geçmedikleri ilkel yaşantılarında varlıklarını sürdürebilmeleri için yiyecek temin etmek ve kendilerini korumak amacıyla vahşi hayvanlarla düşmanlarıyla ettikleri mücadele ve hareketler güreşe konu olmuştur (Gökdemir vd 2000).

Daha sonraları bu mücadelelerin tarzı değişmiş güreş eğlencelerde şenliklerde gösteriye dönük bir spor branşı olarak varlığını sürdürmüştür ve modern zamanlarda düzenlenen ilk olimpiyat oyunlarında programa grekoromen stilde ve sıkletlere ayrılmadan alınmıştır.

İnsanlar arasında silahsız olarak en basit ve doğal bir mücadele şekli olan güreş insanlık tarihi kadar eski ve uzun yıllara giden bir geçmişe sahiptir. İnsanların doğasında var olan hayata dört elle sarılma ve büyük bir yaşama sarılma arzusu ve onları birbirine karşı saldırgan yapmış ve mücadeleye zorlamıştır. Bu karakteriyle güreşe hemen hemen bütün toplumlar önem vermişlerdir (Başaran 1989).

### **2.1.2 Judo**

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

Bütün Dünya'da yapılan Judo sporu 1882'den daha eski bir tarihten bahsetmemektedir. Bununla beraber 16. yüzyıla uzanan feodalite devrinde uygulanan mücadele değişti. Bu vücut vücuda yapılan savaş sanatı genellikle Ju-Jitsu (yumuşaklık ve çeviklik tekniği) diye adlandırılır. Bazı Japon tarihçileri de Ju-Jitsu'nun günümüzden 670 yıl kadar önce ortaya çıktığını savunurlar.

Judonun kurucusu olarak bilinen Prof. Jigaro KANO 1869 yılında doğmuş 1881 yılında Tokyo'ya yerleşmiştir. 1871 yılında kılıçlı hayatın yasaklanması ve kılıçlı giyime izin verilmemesi ile birlikte savaş sanatları gerilemeye başlamıştır. Bu yıllarda jui-jutsunun birçok okul çeşitleri vardı bütün şehirlerde çok yaygın olarak uygulanmaktaydı. Ancak o yıllarda bu okullarda yıkılmıştır. Jigaro KANO jui-jutsu ya merak salmış ve bu sanatın temelini öğrenmek için arayışa girmiştir.

Jui-jutsu nun temelini öğrenen Jigaro KANO 1882 de kendi okulunu kurarak KOKADAN adını vermiştir. Kano jui-jutsuyu sadece kazanmaya değer olarak görüyordu onun için zihinsel ve kültürel değerler önemliydi içerisinde ahlaki değerlerin olmasına inanıyordu ve bu eski stil onun için geliştirilmeli ve yeniden tasarlanmalıydı. 1898 yılında talebelerine bunları anlatan Kano çeşitli okullarda öğrendiklerinin iyi noktalarını alarak ve onlara kendi değerlerini ekleyerek teoriyle yeni bir sistem oluşturdu. Bu sistem düşünsel ve fiziksel çalışmak içindi. Kano müsabaka sporları için yeni bir spor oluşturdu ve ona kodakan judo adını verdi (Güzelimdağ 2013).

## **2.2 BESLENME**

Vücudun çalışması için gerekli olan besinlerin gıdalarla vücuda alınması, sindirilmesi, emilimi ve metabolize olmasına beslenme denir.

Besinlerin vücudun gereksinimi kadar protein, karbonhidrat, enerji, vitamin ve mineralleri sağlayacak kadar alınmasıdır.

Besinler 4 Ana Gruba Ayrılmaktadır:

- 1) Et, Yumurta ve Kurubaklagiller
- 2) Süt, Yoğurt, Peynir
- 3) Sebze ve Meyveler
- 4) Ekmek ve Tahıllar

Her grubun içerdiği besin miktarları farklıdır. (Ersoy 2004).

### **2.2.1 Çocuk ve Genç Sporcular İçin Temel Beslenme İlkeleri**

Çocuk ve gençlerin uyguladıkları egzersizlere göre enerji ve besin ögesi ihtiyaçları farklılık göstermektedir. Ter yolu ile kaybedilen su ve minarellerin yerine konulması için yeterli sıvı alımı yapılması gerekmektedir. Dünya'nın her yerinde gençlerin boş zamanlarını aktif bir şekilde geçirmeleri için, spora katılımları her geçen gün artmaktadır. Tüm Dünya'da bir sorun haline gelen obezite artışının engellenmesinde önemli bir gelişme olarak sevindirici bir durumdur.

### **2.3 SIVI GEREKSİNİMİ**

Sıvı vücuttan temel olarak ter ve idrar yoluyla kaybedilmektedir. Diğer küçük kayıplar nefes alma tükürme kusma ve diğer önemsiz yollarla oluşmaktadır. Ter kayıpları antrenman veya müsabaka süresince ne kadar sıvı desteği yapmanız gerektiği hakkında bir fikir vermek için izlenebilir (Ersoy 2014).

Her yaştaki sporcuların performansları için yeterli sıvı alımı genel kural olarak belirlenmiştir. Çocuklar yetişkin insanlarla karşılaştırıldığında ısı dağılımları yönünden dezavantajlıdır. Bu nedenle aşırı sıcak ortamlarda vücutlarına ve vücutlarından daha fazla ısı transferine maruz kalmaktadırlar.

Antrenör doktor ve ailelerin çocukların susuzluğu başlamadan önce performans ve sağlığın olumsuz yönde etkilenmemesi için yarım saatte bir en az bir çay bardağı ve su bardağı kadar sıvı tüketimi almaları önerilmelidir. Kilo kaybı gerektiren spor branşlarında (güreş, judo) sıvı kaybı, agresiflik, kızgınlık ve endişe gibi negatif psikolojik etkilere yol açmaktadır. Bunun için yetişkinlerde sıvı dengesini sağlamak için günde 2-3 litre çocuklarda ise çok ciddi bir çalışma olmamasına rağmen günde 1.6 litre gereksinimi sağlayacağı düşünülmektedir. Tabi bu gereksinim normal günlük hayatta olması düşünülmelidir. Ancak mevsim normallerinin üzerinde veya sporcuların yaptığı antrenmanlarda göz önünde bulunulursa günlük tüketilmesi gereken sıvı miktarı yükselecektir (Ersoy 2007).

## 2.4 ENERJİ

İş yapabilme yeteneği olarak tanımlanan enerjinin birimi ise joule olarak gösterilir enerji kaynağı ise güneştir. Bitkiler güneşten aldıkları enerji yardımı ile karbondioksit ve suyu ham madde olarak kullanıp bünyelerinde karbonhidrat, protein ve yağ oluştururlar.

Vücut; fonksiyonlarını yerine getirebilmek için ihtiyaç duyduğu enerjiyi bitki ve hayvansal kaynaklardan elde ederek yararlandığı besin öğelerinin oksidasyonu ile sağlar. Bu sayede elde edilen enerjinin yüzde 20-25'i iş enerjisine dönüşürken yüzde 75'i ise ısı enerjisine dönüşür.

**Tablo 2.1** Enerji birimlerinin çevrimleri

1 Kilojoule (kj)	=1000 joule (j)
1 Kilokalori (kkal)	=1000 kalori (kal)
1 Kilokalori	=4.1855 Kilojoule
1 Kilojoule	=0.23892 KiloKalori
1 WHATT	=6.118 kg.m.dk
1 Kg.m.dk	=0.1635 Whatt

## 2.5 ENERJİ SİSTEMLERİ

Dışarıdan vücuda alınmış olan besin kaynakları ağızda parçalanıp mide ve bağırsaklarda enzimler tarafından sindirildikten sonra organizmada metabolizma olurlar. Karbonhidratlar glikoza dönüşür proteinler aminoasitlere yağlar ise yağ asitlerine dönüştükten sonra kan yolu ile hücrelere taşınırlar.

### 2.5.1 Anaerobik ve Aerobik Enerji Metabolizması

ATP 'nin yapımı gerçekleştiği zaman lazım olan enerji anaerobik (oksijene gerek duyulmayan ortam) ve aerobik (oksijenin olması gereken ortam) metabolizmalar sonucunda elde edilmektedir.

### **2.5.1.1 Anaerobik metabolizma**

Anaerobik enerji metabolizmasının iki sistemli yol ile gerçekleşir.

ATP – Kreatin Fosfat = Fosfojen Sistem

ATP gibi yüksek kan hücresinde yer aldıkları gibi yüksek enerji bağlarına da sahiptir.

Bu bağlar parçalandıktan sonra açığa çıkan enerji ATP yapımı için kullanılır. Çok kısa süren yüksek şiddetteki yarışmalarda kasın kasılmasını sağlar.

### **2.5.1.2 Laktik asit sistemi**

Karbonhidratlardan oluşan glikozun hücre içerisinde oksijensiz ortamda yakılması sonucu enerji oluşmasıdır. Sonuç olarak 2 mol piruvik asit oluşumundan laktik asit açığa çıkar. Laktik asit kan ve kaslarda yoğun olarak kalması sonucu yorgunlukta aşırı dereceye ulaşması görülür (Güneş 2000).

### **2.5.1.3 Aerobik metabolizma**

Aerobik sistemle oksijenli ortamda karbonhidrat, yağ ve proteinlerin yakılmasından dolayı ATP üretimi gerçekleşmektedir. En üst düzey kapasiteye sahip olan bu enerji sistemi uzun süreli ve düşük şiddette yapılan maraton, kayak, futbol gibi spor branşların da temel enerji kaynağı olarak kullanılır (Ersoy 1998).

## **2.6 DENGELİ BESLENME**

Sporcu performansını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilecek temel unsurlar uygun genetik yapı, ruhsal ve fiziksel sağlık, antrenman olarak bilinmektedir. Yeterli miktarda ve kalite olarak dengeli bir beslenme performansı olumlu yönde etkileyeceği gibi yetersiz ve dengesiz bir beslenmede performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Sporcuların Diyetlerinde Ortak Noktalar :

- a. Günlük enerji ve protein ihtiyaçlarını karşılamalıdır.
- b. Temel besin öğelerini içinde bulunduran besin gruplarının alınmasına dikkat etmelidirler.

- c. Kasların glikojen depolarının yeterli seviyede kalabilmesi için karbonhidrat içermelidir.
- d. Sıvı alımının yeterli miktarda olduğuna dikkat etmelidirler.
- e. Öğün sayıları 3 ana 2-3 ise ara öğün olarak oluşturulmalıdır.
- f. Temel besin öğeleri her öğüne dengeli bir şekilde dağılmış olmalı ve öğün atlanmamalıdır.
- g. Diyetler antrenman veya müsabakaya uygun olarak oluşturulmalıdır.

### **2.6.1 Müsabaka Öncesi Yemeğin Zamanı**

Müsabaka günlerinde sporcunun yarışmaya çıkmadan önce yediklerini sindirmiş bir şekilde çıkmalıdır. Sporcu her hangi besin öğesi almadan veya tok karnına bir şekilde müsabakaya çıktığı takdirde performansı olumsuz bir şekilde etkilenecektir. Müsabaka öncesinde beslenme şekli farklı spor branşlarına göre değişim göstermektedir. Ancak ortalama üç saatlik bir zaman dilimi öncesinde beslenme gerçekleştirilmelidir. Sporcu eğer kendini tanıyorsa bu süreyi biraz daha kısa veya uzun tutabilir.

### **2.6.2 Müsabaka Öncesi Yemeğin İçeriği ve Miktarı**

Müsabaka günlerinde sporcular daha önceden denemiş olduğu ve alışık olduğu gıdaları seçmelidirler. Aksi takdirde sporcu üzerinde beklenmemiş bir sonuç ortaya çıkabilir buda sporcunun performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Glikojen depolarının doluluk oranı yüksek seviyede olması ve sindirimi daha kolay olan bileşik karbonhidrat içeren sıvı besinler tercih edilmelidir. Karbonhidrat bakımından önemli olan bu gıdalardan makarna, şehriye çorbası, pirinç pilavı, haşlama patates, komposto, taze sıkılmış asitsiz meyve suları müsabaka öncesi ve sonrasında kullanılacak besin gıdaları olarak tavsiye edilir. Proteinli gıdalar genelde susuzluk hissi ve idrara çıkmaya yol açtığı için müsabaka öncesi önerilmez. Sporcular bazen et türü gıdalar almayınca psikolojik olarak tatmin olmayabilirler ancak yine de et yenecek ise derisi alınmış haşlama, ızgara veya yemek içinde tavuk eti tercih edilmelidir. Bunun nedeni ise aşırı yağlı gıdaların sindiriminin zor olmasından her hangi bir rahatsızlık yaşamamasıdır.

Kuru fasulye gibi gaz yapıcı gıdalar, lahana, turp, soğan ve çiğ sebze, meyve müsabaka günü alınmamalıdır (Güneş 2000).

## 2.7 KARBONHİDRATLAR

Karbonhidratlar vücudun temel enerji kaynağı olarak bilinmektedirler. Enerji veren üç besin ögesi olarak karbonhidratlar, proteinler ve yağlar olarak bilinmektedir. Kaslar için en önemli yakıt olan karbonhidratlar kullanılmaktadır. Karbonhidratları en çok besinlerden temin edebiliriz. Eğer vücutta yeteri miktarda karbonhidrat mevcut değil ise yağlar ve proteinler enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır. Ama proteinlerin 1/3 ü enerjiye dönüştüğü gibi protein ve yağlar kullanıldığı zaman yorgunluğa neden olan atık maddeler üretmektedir. Yağları verimli bir şekilde kullanabilmek için karbonhidratlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bunun için iki besin maddesi olan protein ve yağlar enerji sağlama noktasında doğru bir şık olarak tercih edilmemelidir.

Karbonhidratların hem oksijenli hem de oksijensiz ortamda enerji oluşturdukları için beyin v merkezi sinir sisteminin kullandığı tek enerji kaynağıdır. Bu nedenlerden dolayı karbonhidratlar proteinler ve yağlardan daha önemli ve daha kaliteli enerji kaynaklarıdır.

Karbonhidratları kendi içlerindeki duruma göre iki grupta inceleyebiliriz. Birinci grup olarak basit şekerleri değerlendirebiliriz. Basit şekerler sindirim sistemine uğramadan bağırsaklardan 20 dakika içerisinde emildikten sonra kana karışırlar, kan şekerinde ani yükselmelere sebep oldukları gibi ani düşüslere de neden olurlar. Bunlardan bazı basit şekerler akide şekeri, çay şekeri, lokum, reçel, çikolata ve tahin helva gibi gıdalardır.

Sindirimleri çok daha uzun olan (4 saat gibi) bileşik yada kompleks karbonhidratlar ise ikinci grubu oluşturmaktadırlar. Kan şekeri üzerinde sindirimi daha uzun olan kompleks karbonhidratlar ise; ekmek, makarna, bulgur, mısır, şehriye, kuru fasulye, barbunya, bezelye, patates gibi besinlerdir.



### **2.7.1 Basit Karbonhidrat Alımı ve Artan Riskler**

- a. Diş çürükleri
- b. Şişmanlık
- c. Yetişkin diyabeti
- d. Kalp/damar hastalıkları
- e. Katarakt

### **2.7.2 Hiperaktivite**

Gereğinden fazla şekerli içecekler kullanıldığı zaman besin değeri daha yüksek olan diğer yiyecek ve içeceklerin tüketilmemesine neden olmaktadır. Bunu şu şekilde örnek vererek açıklamakta mümkündür meyve yemek yerine çikolata yemenin yanlış olduğunu çikolata tüketildiği zaman besin değeri yüksek olan meyve olasılığınızın düşeceğini belirtmek daha doğru olacaktır.

### **2.7.3 Ne Kadar Karbonhidrat Tüketilmelidir**

Sporcuların karbonhidrat ihtiyaçları sporcunun fiziksel yapısına ve antrenman programına göre belirlenir. Sürat, patlayıcı güç antrenmanları yapan sporcuların karbonhidrat ihtiyaçları fazla değildir ( 4-5 g/kg vücut ağırlığı). Her gün 60 dakikadan fazla egzersiz yapan bir sporcunun karbonhidrat gereksinimi 5-6 g/kg, 90 dakika ve üzerinde aerobik antrenman yapan dayanıklılık sporcularının ertesi gün enerji depolarının dolumunu sağlayabilmeleri için 10-12 g/kg a çıkartılabilmektedir (Ersoy 1998).

Gluteni beslenme alışkanlıklarından çıkararak insanlarda ve karbonhidrat yerine yağ tüketmeye başlayan kişilerde yapılan çalışmalar dikkat çekici niteliktedir. İnsanların beslenme alışkanlıklarında yapılan değişimler depresyonun ortadan kaldırıldığını, insanların yorgunluk şikayetlerinin azaltıldığını, tip 2 diyabet semptomlarını tersine çevirdiğini, obsesif kompulsif bozukluğa iyi geldiğini ve zihinsel bulanıklığından bipolar bozukluğa kadar pek çok nörolojik sorunu düzeltildiği gözlemlenmiştir (Perlmutter 2015).

## **2.7.4 Karbonhidratların Bileşenleri**

### **2.7.4.1 Glikoz**

İnsan vücudunda kanda bulunan glikoz 100 ml. Kanda 70-90 mg civarındadır. Beyin dokusu ve enerji ihtiyacı için bir tek glikozu kullanmaktadırlar. En fazla olarak üzüm ve üzümünden yapılmış gıda ve içeceklerde bulunmaktadırlar.

### **2.7.4.2 Fruktoz**

Meyve şekeri olarak bilinmekte olan fruktoz pekmez, üzüm, incir, dut da ve balda bulunur.

### **2.7.4.3 Sakkaroz**

Şeker pancarı ve şeker kamışından temin elde edilmektedir.

### **2.7.4.4 Laktoz**

Hayvansal kaynaklı olan laktoz insan sütünde de bulunmaktadır.

### **2.7.4.5 Nişasta**

Glikoz moleküllerinin birleşmesinde elde meydana gelmektedir. Tohumlarda bitki tanelerinde depolanmış bir karbonhidrattır.

### **2.7.4.6 Glikojen**

İnsanların ve hayvanların vücudunda bulunan karbonhidratların depo edilmiş şeklidir. Gerektiği zaman hazırda bulunan her an kullanılmak üzere yedek enerji olarak durmaktadır. İnsan vücudunda yaklaşık olarak 350 g. Civarında glikojen bulunmaktadır. En çok buldukları yer kaslar karaciğerlerdir.

#### **2.7.4.7 Selüloz**

Selülozlar bitkisel yapıda yer almaktadırlar. Yiyeceklerin sindirilemeyen kısımları olarak tanımlanmaktadır. Ağız yoluyla alınmakta olan selülozun yüzde 43 ü dışkı yolu ile atılmaktadır. Bağırsakları hareketlendirerek bağırsakların daha çok çalışmasını sağlamaktadır.

#### **2.7.5 Karbonhidrat Gereksinimi**

İnsan vücudunun günlük enerji ihtiyacının yüzde 50-60'nın karbonhidrat kaynaklı gıdalardan oluşması genelde yeterli olmaktadır ( 300-350 g/günde). Bu oran yoğun antrenman gerektiren spor branşlarında kas ve glikojen depolarının doluluk oranını yüksek tutabilmek için istendiğinde karbonhidrat oranını yüzde 65-70'lere kadar çıkarılması mümkün olabilmektedir (Güneş 2000).

#### **2.7.6 Karbonhidratların Sporcu Beslenmesindeki Yeri**

Egzersiz esnasında karbonhidratlardan gelen enerji sarfiyatı ile daha az oksijene ihtiyaç olduğundan dolayı, karbonhidratlar yağ ve proteinlere göre daha elverişli enerji kaynaklarıdır. Karbonhidratlar yağlara göre yüzde 4-5 daha elverişli enerji kaynakları olarak bilinmektedir. Yetersiz olarak karbonhidrat alımı esnasında yağ ve protein enerji kaynağı olarak vücutta kullanıldığı takdirde metabolizmaları sonucu artık maddeler oluşacağından dolayı yorgunluğa sebep olacaktırlar (Güneş 2000).

### **2.8 PROTEİNLER**

Genel bir tanımla vücudun yapı taşları diyebileceğimiz proteinler, bir birlerine peptid bağlarıyla bağlanmış vücudun yapı taşı olan aminoasitlerden oluşmaktadır. Proteini vücudumuzdaki dokuların her bir hücrelerini, kas dokusunu, iç organları, tendonları, deriyi, saç ve tırnağın yapısını genel anlamda vücudumuzun yüzde 20 sini oluşturmaktadır.

Enerji tüketiminde yakıt olarak kullanılan proteinler büyüme, yeni dokuların oluşumu ve hasar gören dokunun tamiri gibi birçok metabolik oluşum için kullanılır. Proteinin

zengin kaynağı etler, kümes hayvanlarından oluşan etler, balık, süt ürünleri, yumurta, tahıllar, kuru baklagiller ve yağlı tohumlardır. Hayvansal kaynaklı proteinlerin yüzde 100' ü sindirilir, bu oranın yüzde 75-80' i vücut proteinleri haline dönüşmektedir. Tahılların yüzde 80-90' ı kuru baklagillerin yüzde 70-90' ı sindirilmektedir, yüzde 40' ıda kullanılır (Pehlivan 2005).

Proteinlerin biyokimyası ile ilgili bölümde de belirtildiği gibi sadece bitkiler anorganik yapı taşları ile tüm aminoasitleri sentezleyebilme özelliğine sahiptir. İnsanlar ve hayvanlar sadece 8-10 aminoasit sentezleyebilirler; diğerlerini dışarıdan almaları gerekir. Proteinlerin yapımında ancak 20 aminoasidin etkili olmasına rağmen proteinler, insandan insana ve hatta organdan organa farklılık gösterir (Ömeroğlu 2008).

Milattan önce 5. yüzyıldan beri performansa müspet etkide bulunur düşüncesiyle sporculara fazla protein verilmiştir. Buna sebep ağır kassal çalışmalar esnasında organizmadan protein kaybedildiği ve kaslar proteinden oluştuğu için fazla proteinin kas gelişimini ve kas kuvvetini arttırabileceği düşünülürdü. Günümüzde bile kassal egzersizler sırasında protein kaybının olmadığı kendilerine gösterilmiş olmasına rağmen performansa etkili olur düşüncesi ile sporculara fazla protein veren antrenörler bulunmaktadır.

Pitts vd, Darling vd, Rasch ve Pierson ve Rasch vd yaptıkları araştırmalarda diyetle fazla protein ilavesinin sportif performansı değiştirmediğini bulmuşlardır. Ağır kassal egzersiz yapanlara vücut ağırlığının kilogramı başına 2 gr protein verilmeli ve bu total proteinin en azından yüzde 25'i animal kaynaklı olmalıdır. Bazı kaynaklara göre ise protein kullanımı kilogram başına 3-4 gramı bulduğu da söylenmektedir.

### **2.8.1 Sporcu Beslenmesinde Proteinin Yeri**

Bazı sporcular ve antrenörler sportif performansı arttırmada proteine gerektiğinden fazla önem verirler. Daha öncelardan de bahsedildiği gibi vücudun asıl enerji kaynağı karbonhidratlar ve yağlardır proteinler değildir. Protein vücudun bir yapı taşıdır. Bazı araştırmacılar kuvvete dayanan sporlarda proteine daha fazla gerek olduğu iddiasında bulunmuşlardır. Bazı sporcular, antrenörler, hatta bazı hekimler fazla protein almanın

bireyin konsantrasyon gücünü, koordinasyon gücünü artırdığını şahısların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu iddia etmektedir. Bu durum kanıtlanmış olmasına rağmen kuvvet sporu uygulayanların çoğunun antrenörünün de etkisi ile protein alımlarını yükselttikleri bilinmektedir (Akgün 1989).

## 2.8.2 Aminoasitler

Aminoasitler; Proteinlerin basit yapı taşları aminoasitlerdir. Bilinen sayıları 200'ün üzerinde olan aminoasitlerden 20-25'i düzenli olarak proteinlerde bulunur. İnsanlar için protein yapımında 20 aminoasit önemlidir. Sadece bazı bakteriler 20 aminoasidin tümünü sentezleyebilir. İnsanlar sadece yarısını kendi sentezleyebilir. Geri kalanı gıdalarla alınmak zorunludur.

Gıdalarla alınması gereken aminoasitler "esansiyel" (yaşam için gerekli), diğerleri esansiyel olmayan" şeklinde adlandırılır ( Ömeroğlu 2008).

### Esansiyel Olmayan

Alanin

Aspartik asit

Aspartat

Sistein

Glutamat

Glutamik asit

Glisin

Prolin

Serin

Tirosin

### Esansiyel

Arginin

Histidin

İzolosin

Lösin

Lisin

Metiyonin

Fenilalanin

Treonin

Triptofan

Valin

Kuvvet antrenmanı yapan sporcular arasında anabolik etkiyi uyarma, kilo kaybı ve kas yoğunluğunu artırma amacıyla aminoasitlerin kullanımı yaygındır. Kilo kaybını sağlayan ürünler olarak bilinen argin ve lizin yiyeceklerde bulunan aminoasitlerdir. Aminoasitlerin tek veya kombine olarak kullanımının kas yoğunluğuna etkisi

yiyeceklerden sağlanan proteinden farklı değildir. Fazla aminoasit kullanımı sıvı kaybına ve ayrı zamanda da kas yapımını da geciktirmektedir ( Ersoy 1998).

## 2.9 YAĞLAR

Yağlar karbon, hidrojen ve oksijen atomlarından oluşur. Yağların, diyetle az bir miktarda alınması sağlık açısından gereklidir. Yağlar vücutta trigliserid, kolesterol ve fosfolipitler şeklinde depo edilirler. Karaciğerde sentezlenebildiği gibi besinler yolu ile de alınabilen kolesterolün lipit taşınmasında safra asitlerinin cinsel hormon ve diğer steroid hormonların yapımında rolü vardır. Buna rağmen kolesterolün kanda fazla yükselmesi arteriosklerozun gelişmesine neden olarak dolaşım sistemine olumsuz etkiler yapmaktadır (Günay vd 2005).

Uzun zaman kasların yegane enerji kaynağının karbonhidratlar olduğuna inanılmıştır. Bugün ise egzersiz sırasında kasların karbonhidratları değil lipitleride okside ettiği gösterilmiş bulunmaktadır. Plazmada serbest yağ asitlerinin artımı ile kas, enerjisini tercihen daha fazla yağdan elde etmeğe başlamış, kas glikojeni ekonomi edilmiştir (Akgün 1998).

Yağların kalori verme görevlerinin yanında, önemli fizyolojik ve biyokimsal fonksiyonları vardır. Bunun yanında yağda çözünen vitaminler ve esansiyel, çoklu doymamış yağ asitleri gibi önemli etken maddelerin taşıyıcısı, ayrıca kalsiyum tuzları ve fosfatlar için resopsiyon faktörüdürler. Katı yağların doymuş ve tekli doymamış yağ asidi içeriği bitkisel yağlara göre (zeytin yağı hariç) daha yüksektir. Bitkisel yağların çok doymamış yağ asidi içeriği daha fazladır (Ömeroğlu 2008).

Yağlar enerji üretimi dışında soğuğa karşı yalıtımı, vücutta yağda eriyen vitaminlerin (A,D,E,K) taşınmasını, vücut dokularının yapımını ve sürdürülmesini sağlamaktadır. Yağların kaynağı, süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, kuru yemişler ve doğrudan alınan yağlardır. Yağlar besinlerin yüzde 90'ından fazlasında, insan vücudunun yüzde 95'inden fazlasında trigliserid şeklinde bulunur.

Her bir yağ asidi karbon ve hidrojen atomları ile karboksil grubu ve en sonda metil grubu zincir uzunluğu genellikle 14-22 karbon atomu arasındadır. Yağ asitleri kimyasal yapılarına göre üç grupta sınıflandırılır, doymuş, tekli doymamış, çoklu doymamış.

### 2.9.1 Yağ Tipleri

- a. **Basit Yağlar:** Monogliserid (gliserid+bir yağ asidi)  
Digliserid: (gliserid+iki yağ asidi)  
Trigliserid: (gliserid+üç yağ asidi)
- b. **Birleşik Yağlar:** Fosfolipidler, Glukolipidler, Lipoproteinler
- c. **Türemiş Yağlar:** Steroller (kolesterol)

Yağlar doymuş yağlar ve doymamış yağlar olarak sınıflandırılırlar. Doymuş yağlara örnek verecek olursak (tereyağı,margarin) doymamış yağlar ise tekli doymamış (zeytinyağı,soya yağı, balık yağı) çoklu doymamış yağlar (Ayçiçek,mısır özü) olarak gruplandırılırlar.

### 2.9.2 Doymuş Yağlar

Hayvansal kaynaklı gıdalarda (et,tam yağlı süt, tereyağı,peynir) ve hidrojenize edilmiş yağlarda doymuş yağ oranı çok yüksektir. Doymuş yağlar genelde oda sıcaklığında katıdır ve kan kolesterol düzeyini yükseltir. Toplam kalori alımının yüzde 10'undan fazla olmayacak şekilde doymuş yağ asidi alınmalıdır. İyi bir sportif performans ve sağlıklı kalabilmek için bu yağlardan mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.

#### 2.9.2.1 Tekli doymamış yağlar

Tekli doymamış yağ asitlerinde bir çift bağ bulunur. Zeytinyağı, kolona yağı, fındık yağı, avakado yağı, fıstık ve susam yağı gibi. Sağlık bilimciler toplam kalori alımının yüzde 12'si kadarının bu yağlardan alınmasını tavsiye eder.

### 2.9.2.2 Çoklu doymamış yağlar

Çoklu doymamış yağlar olarak mısır yağı, ay çiçek yağı, fındık yağı, soya yağı gibi yağlar örnek olarak gösterilebilir. Doymamış yağ asitleri genellikle oda sıcaklığında sıvı halde bulunurlar. Tekli ya da çoklu doymamış yağ asitleri kan kolesterolünü yükseltmeye meyilli değildir. Tekli doymamış yağ da çoklu doymamış yağların besinlerin yüzeylerine sürülebilmesi için hidrojen atomları eklenerek katılaştırılır.

Bunlara trans yağ asitleri denir. Bu yağlar kan kolesterolünü yükselttiği için diyetle mümkün olduğunca az tüketilmelidir. Sağlık bilimciler toplam kalorinin max yüzde 10'unun bu yağlardan alınmasını tavsiye ederler.

### 2.9.3 Trans Yağ

Trans yağlar küçük miktarda et ve süt ürünlerinde bulunurlar, fakat çoğu işlenmiş yağlardan gelmektedir. Sıvı yağlar katı ve sürülebilir yağlara dönüştürülür. Trans yağ asitlerinin vücuttaki tam etkileri kesinlik kazanmamıştır. Fakat doymuş yağlardan daha kötü oldukları düşünülmektedir. Bu yağlar kanın içeriğini değiştirir ve vücuttaki elzem yağ asitlerinin kullanımını durdurur.

### 2.9.4 Kolesterol

Vücudumuzun temel bir bölümünü oluşturan kolesterol bütün hücre zarlarının bir bölümünü yapar ve bazı hormonların üretimine yardımcı olur. Çoğu kolesterol karaciğerde doymuş yağlardan yapılır. Eğer fazla kolesterol yersek (yağdan, yumurtadan, süt ürünlerinden) karaciğer az kolesterol üreterek bunu dengeler. Veya tersine az yersek çok üreterek kanda dengeli bir kolesterol seviyesi sağlar (Pehlivan 2005).

### Gizli Yağ İçeren Besinler

Et ve sosis çeşitleri	Mayonez
Yumurta	Fındık
Kurabiye, kek, pasta	Patates Kızartması
Çikolata	Çubuk Makarna



## 2.10 VİTAMİNLER

Vitaminler insan vücudunda gerçekleşen işlemlerde kilit bir rol oynamakta ancak tek başına çalışmamaktadır. Vitaminler karbonhidratlar, protein ve yağdan enerji üretiminde, protein sentezinde özetle vücut fonksiyonlarının normal olarak sürdürülmesinden sorumludurlar. Her birinin özel görevleri olan 13 vitaminden oluşmaktadır. Güneş ışığı vitamini olarak bilinen D vitamini deride sentezlenen tek vitamindir. D vitamini sentezlemek için haftada 2-3 kez 15-20 dakika elleri ve yüzünüzü güneşlendirmek yeterli olacaktır.

Yeterli vitamin tüketimi optimal sağlık için gerekli iken fazla tüketimi iddia edilenin tersine;

- Performansta artış
- Kuvvet ve dayanıklılıkta artış
- Sakatlanma ve hastalıkları önleme
- Enerji sağlama
- Kas yapımında etkili olmamaktadır.

Vitamin yetersizliği kısaca performansı olumsuz yönde etkilemektedir ( Ersoy1998).

Vitamin; organizmada biyokimyasal ve fizyolojik tepkimelere katılarak sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlayan besin öğelerinden enerji oluşmasında kullanılan sinir ve sindirim sisteminin normal çalışmasında etkili olan yaşam için gerekli besin öğeleridir. Vitaminler suda eriyen (B ve C) ve yağda eriyen (A-D-E-K) olmak üzere iki grupta toplanır ( Pehlivan 2009).

Hücrel metabolik reaksiyonlar için çok az miktarları yeterli olan eksikliklerinde sağlık sorunlarına neden olan organik bileşiklerdir. İnsan vücudu tarafından ya hiç yapılmamakta ya da yeterli miktarda yapılamadıkları için besinlerle dışarıdan sağlanmaları gerekmektedir. Vitaminlerin insan vücudunda görevleri kısaca şu şekildedir.

- a. Enerji oluşumuna destek olur
- b. Büyümeye destek olur
- c. Sağlıklı nesillerin oluşmasında faydalıdır

- d. Sinir ve sindirim sisteminin normal çalışmasına yardımcı olur
- e. Besin öğelerinin elverişli olarak kullanılmasına yardımcı olur
- f. Vücut direncine destek olur
- g. A vitamini beta karoten formu; C ve E vitamini antioksidatif vitaminlerdir.

### **2.10.1 Yağda Çözünen Vitaminler**

Yağda eriyen vitaminler yağ solüsyonunda çözülür. Dört adet yağda eriyen vitamin vardır. Bunlar A, D, E ve K' dan oluşmaktadırlar. Çözülen bu vitaminler daha sonra kullanılmak üzere depo edilirler. Suda çözülen vitaminler günlük olarak tüketilmeliyken, yağda eriyenlerin alımının düzenli olarak alınmasının gerekliliği yoktur. Potansiyel olarak en önemli etkiye sahip olan vitaminler A ve D vitaminleridir.

### **2.10.2 Suda Çözünen Vitaminler**

Her kez tarafından bilinmekte olan suda çözülen vitaminler B ve C vitaminleridir. Vücudumuza gıdalardan alamadığımız veya eksik aldığımız vitaminleri tamamlamak amacıyla suda çözülen vitaminlerde takviye edebiliriz. Bu vitaminlerden bazıları hayatımızda daha önemli bir yer oluşturmaktadır. Bu vitaminlerin vücutta eksik olması bazı sağlık problemleri yaşamamıza neden olabilir.

#### **2.10.2.1 B1 vitamini (tıhıamıne-tıamın)**

Vücutta karaciğer kalp ve böbrek gibi organlarda az depolandığı için günlük olarak alınmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu vitamin fazla alındığı takdirde vücuttan idrar yolu ile atılmaktadır. B1 vitamini genel olarak fasulye, nohut, mercimek fındık, fıstık ve cevizde bol miktarda bulunmaktadır.

#### **2.10.2.2 B6 vitamini**

Et, balık, süt ve süt ürünleri, kuru baklagiller, tahıllar, portakal, muz, sebzeler, kuruyemiş, yumurta gibi gıdalarda bulunmaktadır. Yüksek sıcaklık gibi ve ışıkta uzun süre bekletilen ve pişirme suyu atılmakta olan gıdalarda vitamin kaybı oluşmaktadır.

Yetersiz alındığında ise; sinir sisteminde kasılmalara yol açmaktadır. Huzursuzluk, sinirlilik, depresyon gibi ruhsal sorunlara yol açmaktadır. Migren tipi baş ağrısı, ciltte kuruluk, kaşıntı, görme problemleri, enfeksiyonlara çok yakalanma, uyuşukluk, kas zayıflığı ve kas krampları gibi sağlık problemlerinin yaşanmasına da sebep olmaktadır.

### **2.10.2.3 B 12 vitamini**

İnsan vücudu için hayati bir öneme sahip olmaktadır. Vücutta bütün hücrelere gerekli olan bu vitamin hücreler ne kadar çoğalırsa bu vitamine o kadar gereksinim duyulmaktadır. Demirin vücutta kullanılması önemli bir rol oynamaktadır. B 12 vitamini vücudun hayati sıvısı olan kan hücrelerinin yapımı ve değişimi içinde gereklidir. Vücudumuzdaki tüm organlara hareket emrini veren beynin belirli konulara odaklanması ve hafızanın daha çok kuvvetlenmesi için önemlidir.

### **2.10.2.4 C vitamini**

Günlük yaşantımızda ve ömrümüzün her anında ihtiyaç duyacağımız bu vitaminden biraz bahsetmek gerekirse şunları söylemekte fayda görülmektedir. Vücudumuzu zehirlenmelere ve mikroplara karşı korumakla görevlidir. Kanın pıhtılaşması mekanizmasında önemli rol almaktadır.

Böbrek üstü bezlerinden salgılanan stres hormonlarının stres anında c vitamini kullanımını artmaktadır. Kan damarlarının kuvvetlenmesinde önemlidir aksi takdirde ufak yaralanmalarda bu damarlar yırtılarak kanama meydana gelmektedir. Vücudun her türlü saldırılara karşı savunma sistemini artırıcı etkisi vardır. C vitamini hangi gıdalarda bol miktarda bulunur dersek; taze meyve ve meyve sularında, sebzelerde, yeşil sivribiber, portakal, mandalina, limon, siyah kuru üzüm, kuşburnu gibi gıdalarda bol miktarda bulunmaktadır ( Pehlivan 2005).

## **2.11 MİNERALLER**

Canlı varlıkların hayatlarını sürdürebilmeleri için ihtiyaç duyulmaktadır. Kasların sinir sistemlerinin uyarılmasında, kemik ve dişlerin yapısında, enzimlerde ve kimyasal reaksiyonlarda, asit-baz dengesinin sağlanmasında hücrelerin basınçlarının sabit bir düzeyde tutulması gibi görevlerinin mevcut olduğu bilinmektedir (Pehlivan 2009).

İnsan vücudunun yüzde 4-5'i minerallerden oluşmaktadır. Mineraller iki gruptan oluşmaktadır bunlar; majör ve eser mineraller olarak ikiye ayrılırlar. Majör mineraller; kalsiyum, sodyum, potasyum, klor, fosfor ve kükürttür. Eser mineraller ise; demir, flor, bakır, çinko, selenyum, krom, manganez ve molibdendir. Bu elementlerin bazılarında kısaca sizlere bahsetmeye çalışacağız (Şentürk 2014).

### **2.11.1 Kalsiyum**

İnsan vücudunun toplam vücut ağırlığının yaklaşık olarak yüzde 1,5'ini oluşturmaktadır. Bunun yüzde 40'ı proteinlere, yüzde 5'i organik asitlere, yüzde 55'i ise serbest kalsiyum iyonu olarak sirküle eder. İnsan vücudunun günlük kalsiyum ihtiyacı 800-1000 mg olarak belirtilir. Daha ileri bir yaşlara gelindiğinde ise kalsiyum emilme oranı düşmektedir.

### **2.11.2 Sodyum**

Sodyum ihtiyacımızı yaşantımızı sürdürebilmek için tükettiğimiz gıdalardan almamız mümkündür. Sodyumun en önemli iki anyonu klor ve bikarbonat ile birlikte ozmotik basıncın korunmasında sorumlu olmaktadır. Vücudun sodyum temininin büyük bir bölümünü ise mutfakta kullanmış olduğumuz tuz alımı ile gerçekleştirmiş olur.

### **2.11.3 Potasyum**

Potasyum yüzde 90 oranında hücrelerin içerisinde bulunmaktadır. Özellikle performans sporcularında potasyum eksiklikleri sıkça görülmektedir. Potasyum eksikliğinin belirtileri genel hissizlik, kramplar, mide ve bağırsak rahatsızlıkları, kalbin çok hızlı

çalışması, böbreklerin zarar görmesi ve glikoz toleransının azalması gibi etkenler neden olmaktadır (Ömeroğlu 2008).

#### **2.11.4 Fosfor**

Kemik ve diş yapılanması ve asit-baz dengesine etkilidir. Karbonhidrat ve yağ metabolizmasında da görevleri bulunmaktadır. Süt, sakatat, et ve kuru baklagillerde bol miktarda bulunmaktadır (Günay vd 2006).

#### **2.11.5 Demir**

Demir vücutta en fazla bulunan elementlerden biridir. Son yıllarda yapılan araştırmalara göre sportif egzersizler sırasında demirin stokları tükettiği anlaşılmıştır. Türkiye’de karate milli takımında yapılan araştırmalara göre bayan sporcuların yüzde 40’ı erkek sporcuların ise yüzde 65’i oranında demir alımını eksik yaptıkları belirtilmiştir.

#### **2.11.6 Çinko**

Egzersiz yapıldığında karbondioksitin kaslardan atılmasına yardımcı olan element çinkodur. Hayvansal proteinlerden daha yüksek oranda elde edilen çinko bunun için vejeteryan sporcularda çinko eksikliği daha sıklıkla görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalara göre 90-120 dakika arası yapılan antrenmanın erkek sporcuların yüzde 23’ünde bayan sporcuların ise yüzde 43’ünde çinko eksikliğinin daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir.

#### **2.11.7 Krom**

İnsan vücudunun gereğinden fazla krom takviyesi yaptığında özellikle sporcularda yağ kaybetmelerine kas kütlesini artırmalarına ve metabolizmalarını harekete geçirmelerine yardımcı olduğu spor sahalarında ve sağlık kulüplerine yayılmış bir bilgi kirliliğidir.

Her ne kadar bu kulağa hoş gelse de doğru olduğu söylenemez. Krom insülin ile yakından ilişkili olduğundan dolayı aminoasitlerin kaslara nakli yağ yakımı ve glikojen depolaması ile yakından alakalıdır (Pehlivan 2005).

### **2.11.8 Selenyum**

Güçlü bir antioksidan özelliğini taşımasına rağmen vücudumuzda doğrudan antioksidan olarak hareket edebilecek miktarda bulunmamaktadır (Willet ve Skerrett).



### **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

#### **3.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE TİPİ**

Araştırma Ağustos 2016 ve Ağustos 2017 ayları arasında, Kocaeli Büyükşehir Belediye Kağıtspor Kulübünün lisanslı müsabık sporcuları olan ve yaşları 12-18 arasında değişen judo ve güreş branşı sporcularının sporcu beslenmesi hakkındaki bilgi düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını incelemek, bu iki grup arasındaki beslenmede bilgi düzeylerinin karşılaştırılması gerçekleştirilmiştir.

#### **3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ**

Araştırmanın evrenini güreş branşında 12-13 yaş minik 1 takım, 14-15 yaş minik 2 takım, 16-18 yaş yıldız takım sporcuları judo branşında ise 12-13 yaş minik takım, 14-15 yaş yıldız takım, 16-18 yaş ümit takım sporcuları oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşılması planlanmış olup, çalışmaya toplam iki branşta 75'şer sporcu olmak üzere 150 sporcu katılmıştır.

#### **3.3 VERİ TOPLAMA ARACI**

Araştırma verileri anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket formunda sporcuların demografik özelliklerinin yanı sıra; beslenme alışkanlıklarını, genel ve sporcu beslenmesine ait bilgilerini ölçmek amacıyla toplamda 25 soru sorulmuştur.

Araştırmada kullanılan anket, konu ile ilgili literatür taraması sonucu geçmişte yapılan benzer çalışmalar örnek alınarak geliştirilmiştir (Göral 2008).

Sporcuların bilgi sorularına vermiş oldukları cevaplar incelenirken temel bilgi kaynağı olarak; Amerikan Diyetisyenler Derneği (ADA), Kanada Diyetisyenler Birliği (DC) ve Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM)'nin 2009 yılında güncellenen Beslenme ve Sportif Performans" başlıklı fiziksel aktivite, sporcu performansı ve egzersiz sonrası toparlanma sürecinin optimal beslenme ile geliştirilmesi hakkındaki ortak görüşünü içeren yayın baz alınmıştır (ADA 2009).

Bu kuruluşlar optimal sağlık ve egzersiz performansı için uygun yiyecek ve içecek seçimi, besin alımı zamanlaması ve takviye seçenekleri önermektedir. Bu güncellenmiş durum raporu; beslenme ve performansla özgü literatür ile enerji ihtiyacı, vücut kompozisyonu değerlendirilmesi, ağırlık değişimi, besin ve sıvı ihtiyaçları, antrenman ve müsabaka sırasındaki özel besin ihtiyaçları, takviye kullanımı ve ergojenik yardım, vejetaryen sporcular için beslenme önerileri ve sporcu diyetisyenlerinin rol ve sorumlulukları ile ilgili mevcut bilimsel verileri kesin, sistematik olarak ve kanıta dayalı analiz ile birleştirmektedir.

### **3.4 BEDEN AĞIRLIĞI ÖLÇÜMÜ**

Sporcuların ağırlıkları standart bir tartı yardımıyla antrenman öncesinde ve dinlenme saatlerinde ölçülmüştür. Vücut kompozisyon ölçümü yapılmadığı için özel koşullara dikkat edilmemiştir.

### **3.5 BOY ÖLÇÜMÜ**

Boy ölçümü kişi ayakta dik dururken, baş dik, karşıya bakar durumda, topuklar bitişik, ağırlık her iki ayağa eşit dağılmış biçimde ve kollar doğal biçimde aşağıya sarkık durumda boy ölçer ile yapılmıştır.

### **3.6 BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) ÖLÇÜMÜ**

BKİ değeri şu şekilde hesaplanmıştır;

$$\text{BKİ (kg/m}^2\text{)} = \text{Vücut Ağırlığı (kg)} / \text{Boy Uzunluğu (m}^2\text{)}$$

### **3.7 VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.



Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı belirlemek için croos-tab t-testi kullanılmıştır. Tanımlayıcı özellikler ve beslenmeye ilişkin özelliklerin gruplara göre dağılımı ki-kare testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular 99 güven aralığında 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



#### 4. BULGULAR

12-18 Yaş arası Güreş ve Judo branşı sporcularının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması için yapılan çalışmaya 75 Judo ve 75 Güreş branşı sporcuları katılmıştır. Tüm sporculara anket uygulanarak aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

**Tablo 4.1.** Sporcuların yaşlarına ait istatistikler

		Yaş		Total
		12-15	16-18	
Branş	Judo	55	20	75
	Güreş	54	21	75
Total		109	41	150

Araştırmaya 2 grup halinde Judo ve Güreş branşın da 75 er sporcu 12-18 yaş aralığında katılmıştır.

**Tablo 4.2.** Sporcuların boy, vücut ağırlığı ve beden kitle endeksinde ait istatistikler

	Judo		Güreş	
	Ort	Ss	Ort	Ss
Boy (Cm)	1,58	0,13	1,54	0,16
Vücut Ağırlığı (Kg)	51,83	16	53,43	18,84
Beden Kitle İndeksi	21	1,60	22,50	1,42

Araştırmaya katılan sporculardan judo branşı sporcularının boy ortalaması  $1,58\pm 0,13$  cm; güreş branşı sporcularının boy ortalaması  $1,54\pm 0,16$  cm, judo branşı sporcularının vücut ağırlığı  $51,83\pm 16$  kg güreş branşı sporcularının vücut ağırlığı  $53,43\pm 18,84$  kg ve beden kitle indeksi judo branşı sporcularının  $21\pm 1,60$  kg/m<sup>2</sup>, güreş branşı sporcularının ise  $22,50\pm 1,42$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.3.** Sporcuların öğrenim durumlarına göre dağılımları

Öğrenim Durumu	Judo	Güreş	Toplam	Yüzdesi
İlkokul	0	2	2	%3
Ortaokul	42	45	87	%58
Lise Ve Üzeri	33	28	61	%40,6

Araştırmaya katılan sporcuların yüzde 3' ilkokul, yüzde 58'i ortaokul ve yüzde 40,6'sı lise ve üzeri öğrenim görmektedir.

**Tablo 4.4.** Sporcuların sporcu beslenmesi konusundaki bilgi durumuna göre dağılımları

Bilgi Durumu	Judo		Güreş		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	
Yeterli	49	36,7	57	42,7	106	70,6	X <sup>2</sup> =6,313 P=0,043
Yeterli Değil	12	9	14	10,5	26	17,3	
Fikrim Yok	14	10,5	4	3	18	12	
Toplam	75	100	75	100	150	100	

Araştırmaya katılan sporcuların yüzde 70,6'sı (yüzde 36,7'si judo branşı sporcusu, yüzde 42,7'si güreş branşı sporcusu) sporcu beslenmesi hakkındaki bilgi durumunu yeterli bulmaktadır. Sporcu beslenmesi konusundaki bilgi durumu değerlendirmesinde gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur. (p<0.05).

**Tablo 4.5.** Sporcuların sporcu beslenmesi konusundaki bilgileri hangi kaynaklardan aldıklarına dair dağılımları

Bilgi Kaynağı	Judo		Güreş	
	n	%	n	%
Antrenör	45	60	49	65,3
Diyetisyen	5	6,6	0	0
Yazılı Ve Görsel Medya	3	4	2	2,6
Kitap V.B	3	4	4	5,3
Arkadaş Yakın Çevre	7	9,3	13	17,3

Judo branşı sporcularının yüzde 60 ı, güreş branşı sporcularını ise yüzde 65,3 ü bu bilgiyi antrenörden; judo branşı sporcularının yüzde 9,3' ü güreş branşı sporcularının ise yüzde 17,3'ü bu bilgiyi arkadaş ve yakın çevreden aldıklarını belirtmiştir.

**Tablo 4.6.** Sporcuların yeterli ve düzenli beslenme ile sporda başarı arasındaki ilişkiyi nasıl değerlendirir siz sorusuna vermiş oldukları cevapların dağılımı

	Yakından İlişkili		İlişki Yoktur		Fikrim Yok		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Judo	65	87,8	1	1,3	8	10,8	74	100	X <sup>2</sup> =0,052
Güreş	65	86,6	1	1,3	9	12	75	100	P=0,974

Judo branşı sporcuların yüzde 87,8'i, güreş branşı sporcularının ise yüzde 86,6'sı yeterli ve düzenli beslenme ile sporda başarı arasında yakından ilişki olduğunu belirtmiştir.

Judo ve güreş branşı sporcularının yüzde 1,3'ü ise ilişki olmadığını düşünmektedir. Yeterli ve düzenli beslenmeyle sporda başarı arasındaki ilişki değerlendirmesinde gruplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır. (p>0.05).

**Tablo 4.7.** Sporcuların buldukları kulüpte bir beslenme programlarını hazırlayan diyetisyen var mı sorusuna vermiş oldukları cevapların dağılımı

	Evet		Hayır		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	
Judo	4	5,3	71	94,6	75	100	x <sup>2</sup> =0,118 P=0,731
Güreş	5	6,6	70	93,3	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 5,3'ü , güreş branşı sporcularının yüzde 6,6'sının sporcusu olduğu kulüpte diyetisyen vardır. Diyetisyen varlığı açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. (p>0.05)

**Tablo 4.8.** Sporcuların güne mutlaka kahvaltı ile başlamaya dikkat eder misiniz sorusuna vermiş oldukları cevapların dağılımı

	Evet		Hayır		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	
Judo	51	68	24	32	75	100	x <sup>2</sup> =11,751 P=0,001
Güreş	68	90,6	7	9,3	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 68'i güreş branşı sporcularının ise yüzde 90,6'sı güne mutlaka kahvaltı ile başlamaya dikkat etmektedir. Sporcuların güne mutlaka kahvaltı ile başlamaya dikkat etmeleri açısından anlamlı fark bulunmuştur. (P<0,05)

**Tablo 4.9.** Güreşçiler ve judocular günde ortalama kaç öğün yemek yemelidirler sorusuna verilen cevapların dağılımı

	1,2 Öğün		2,4 Öğün		4,6 Öğün		6VeÜzeri		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Judo	8	10,6	54	72	11	14,6	2	2,6	75	100	x <sup>2</sup> =2,287 P=0,683
Güreş	12	16	50	66,6	11	14,6	2	2,6	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 72'si, güreş branşı sporcularının ise yüzde 66,6'sı günde ortalama 2-4 öğün yemek yenmelidir şeklinde cevap vermişlerdir. Sporcuların günde yenmesi gereken öğünler açısından anlamlı fark bulunmamıştır. (P>0,05)

**Tablo 4.10.** Bir sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Evet		Hayır		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	
Judo	45	60	30	40	75	100	x <sup>2</sup> =7,712 P=0,005
Güreş	28	37,3	47	62,6	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 60'ı öğün atlarken güreş branşı sporcularının ise yüzde 37,3'ü öğün atlamaktadır. Judo branşı sporcularının yüzde 40'ı öğün atlamazken güreş

branşı sporcularının ise yüzde 62,6'sı öğün atlamamaktadır. Sporcuların günde öğün atlaması açısından aralarında anlamlı fark bulunmuştur. ( $P<0,05$ )

**Tablo 4.12** Sporcuların alkol kullanıyor musunuz sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Evet		Hayır		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	
Judo	0	0	75	100	75	100	x <sup>2</sup> =2,027 P=0,155
Güreş	2	2,6	73	97,3	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 100'ü alkol kullanmazken güreş branşı sporcularının ise yüzde 97,3'ü alkol kullanmamaktadır. Sporcuların alkol kullanma açısından anlamlı fark bulunmamıştır. ( $P>0,05$ )

**Tablo 4.12.** Antrenman öncesi ve sonrasında beslenmenize dikkat ediyor musunuz sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Evet		Hayır		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	
Judo	54	72	21	28	75	100	x <sup>2</sup> =13,872 P=0,000
Güreş	71	94,6	4	5,3	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 72'si güreş branşı sporcularının yüzde 94,6'sı antrenman öncesi ve sonrasında beslenmelerine dikkat etmektedir. Sporcuların antrenman öncesi ve sonrasında beslenmelerine dikkat etmeleri açısından anlamlı fark bulunmuştur. ( $P<0,05$ )

**Tablo 4.13.** Sporcuların antrenman süresince sıvı alımına dikkat ediyor musunuz sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Evet		Hayır		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	
Judo	65	86,6	10	13,3	75	100	x <sup>2</sup> =0,000 P=1,000
Güreş	65	86,6	10	13,3	75	100	

Judo ve güreş branşı sporcularının yüzde 86,6'sı antrenman süresince sıvı alımına dikkat etmektedir. Judo ve güreş branşı sporcularının yüzde 13,3'ü ise antrenman süresince sıvı alımına dikkat etmemektedir. Sporcuların antrenman süresince sıvı alımına dikkat etmeleri açısından anlamlı fark bulunmamıştır. ( $P>0,05$ )

**Tablo 4.14.** Sporcuların müsabaka öncesi ağırlıklı olarak hangi yiyecekler tüketilmelidir sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Karbonhidrat İçerikli		Protein İçerikli		Vitamin Mineral İçerikli		Yağ İçerikli		Toplam		X2/P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Judo	8	10,6	31	41,3	36	48	0	0	75	100	x <sup>2</sup> =5,497 P=0,139
Güreş	12	16	20	26,6	41	54,6	2	2,6	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 48'i vitamin ve mineral içerikli, güreş branşı sporcularının yüzde 54,6'sı ise vitamin ve mineral içerikli yiyecekler tüketmektedir. Judo branşı sporcularının yüzde 41,3'ü güreş branşı sporcularının yüzde 26,6'sı ise protein içerikli yiyecekler tüketmektedirler. Sporcuların müsabaka öncesi ağırlıklı olarak tükettikleri yiyecekler açısından anlamlı fark bulunmamıştır. ( $P>0,05$ )

**Tablo 4.15.** Sporcuların müsabaka sonrası ağırlıklı olarak hangi yiyecekler tüketilmelidir sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Karbonhidrat İçerikli		Protein İçerikli		Vitamin Mineral İçerikli		Yağ İçerikli		Toplam		X2/P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Judo	12	16	20	26,6	40	53,3	3	4	75	100	x <sup>2</sup> =3,672 P=0,299
Güreş	9	12	31	41,3	33	44	2	2,6	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 53,3'ü vitamin ve mineral içerikli, güreş branşı sporcularının yüzde 44'ü ise vitamin ve mineral içerikli yiyecekler tüketmektedir. Judo branşı sporcularının yüzde 26,6'sı güreş branşı sporcularının yüzde 41,3'ü ise protein

içerikli yiyecekler tüketmektedirler. Sporcuların müsabaka sonrası ağırlıklı olarak tükettikleri yiyecekler açısından anlamlı fark bulunmamıştır. ( $P>0,05$ )

**Tablo 4.16.** Sporcuların müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketilmelidir sorusuna verilen cevapların dağılımı

	0,5 Lt Ve Daha Az		1-2 Lt		2-4 Lt		5 Lt Ve Üzeri		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Judo	35	47,2	36	48,6	3	4,05	0	0	74	100	x <sup>2</sup> =5,196 P=0,158
Güreş	23	30,6	46	61,3	5	6,6	1	1,3	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 48,6'sı, güreş branşı sporcularının yüzde 61,3'ü müsabaka öncesi 1-2 litre aralığında sıvı tüketmektedir. Judo branşı sporcularının yüzde 47,2'si güreş branşı sporcularının ise yüzde 30,6'sı müsabaka öncesi 0,5 litre ve daha az sıvı tüketmektedirler. Sporcuların müsabaka öncesi tükettikleri sıvı açısından anlamlı fark bulunmamıştır. ( $P>0,05$ )

**Tablo 4.17.** Sporcuların müsabaka sonrası ne kadar sıvı tüketilmelidir sorusuna verilen cevapların dağılımı

	0,5 Lt Ve Daha Az		1-2 Lt		2-4 Lt		5 Lt Ve Üzeri		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Judo	14	18,9	50	67,5	9	12,1	1	1,3	74	100	x <sup>2</sup> =9,939 P=0,019
Güreş	29	38,6	32	42,6	12	16	2	2,6	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 67,5'i güreş branşı sporcularının yüzde 42,6'sı müsabaka sonrası 1-2 litre aralığında sıvı tüketmektedirler. Judo branşı sporcularının yüzde 18,9'u güreş branşı sporcularının yüzde 38,6'sı müsabaka sonrası 0,5 litreden daha az sıvı tüketmektedirler. Sporcuların müsabaka sonrası tükettikleri sıvı bakımından anlamlı fark bulunmaktadır. ( $P<0,05$ )



**Tablo 4.18.** Sporcuların müsabaka sonrası sporcu içeceği vb. destek bir içecek tükettir misiniz sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Evet		Hayır		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	
Judo	3	4	72	96	75	100	x <sup>2</sup> =8,027 P=0,005
Güreş	14	18,6	61	81,3	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 96'sı güreş branşı sporcularının yüzde 81,3'ü müsabaka sonrası sporcu içeceği vb. destek bir içecek tüketmemektedirler. Judo branşı sporcularının yüzde 4'ü güreş branşı sporcularının 18,6'sı müsabaka sonrası sporcu içeceği vb. destek bir içecek tüketmektedirler. Sporcuların müsabaka sonrası sporcu içeceği vb. destek bir içecek tüketmeleri açısından anlamlı fark bulunmaktadır. (P<0,05)

**Tablo 4.19.** Sporcuların düzenli şekilde destekleyici ürünler ( vitamin, mineral, amino asit tabletleri, sporcu içeceği vb.) ürünler kullanıyor musunuz sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Evet		Hayır		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	
Judo	3	4	72	96	75	100	x <sup>2</sup> =6,000 P=0,014
Güreş	12	16	63	84	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 96'sı güreş branşı sporcularının yüzde 84'ü düzenli şekilde destekleyici ürünler tüketmemektedirler. Judo branşı sporcularının yüzde 4'ü güreş branşı sporcularının yüzde 16'sı düzenli şekilde destekleyici ürünler tüketmektedirler. Sporcuların düzenli şekilde destekleyici ürün tüketmeleri açısından anlamlı fark bulunmaktadır. (P<0,05)

**Tablo 4.20.** Sporcuların düzenli şekilde destekleyici ürün kullananların kimler tarafından önerildiği sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Antrenör		Diyetisyen		Yazılı Görsel Medya		Kitap vb.		Arkadaş Yakın Çevre		Toplam		X2/P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Judo	1	33,3	1	33,3	0	0	0	0	1	33,3	3	100	x <sup>2</sup> =5,833 P=0,212
Güreş	7	63,6	0	0	2	18,1	1	9	1	9	11	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 33,3'üne antrenör tarafından, yüzde 33,3'üne diyetisyen tarafından, yüzde 33,3'üne arkadaş ve yakın çevreden güreş branşı sporcularının ise yüzde 63,6'sına antrenör tarafından, yüzde 18,1'ine yazılı ve görsel medyadan, yüzde 9'una ise arkadaş ve yakın çevreden önerilmektedir. Sporcuların düzenli şekilde destekleyici ürünler kullanmalarının kim tarafından önerildiği açısından anlamlı fark bulunmamıştır.(P>0,05)

**Tablo 4.21.** Sporcuların yüksek karbonhidrat içeren besinler nelerdir sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Ekmek,Pirinç ,Muz,Patates, Baklagiller		Yumurta,Fındık, Ceviz,Süt,Yoğurt		Havuç,Ispanak ,Marul,Patlıcan ,Domates		Toplam		X2/P
	n	%	n	%	n	%	n	%	
JUDO	63	84	8	10,6	4	5,3	75	100	x <sup>2</sup> =21,142 P=0,000
GÜREŞ	37	49,3	31	41,3	7	9,3	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 84'ü , güreş branşı sporcularının yüzde 49,3'ü ekmek, pirinç, muz, patates, baklagilleri karbonhidrat içeren besinler olarak bilmektedirler. Sporcuların yüksek karbonhidrat içeren besinler hangileri olduğunu bilmeleri açısından anlamlı fark bulunmuştur. (P<0,05)

**Tablo 4.22.** Sporcuların yüksek protein içeren besin hangisidir sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Elma		Ekmek		Tavuk		Baklava		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
JUDO	8	10,6	3	4	63	84	1	1,3	75	100	x <sup>2</sup> =7,205 P=0,066
GÜREŞ	20	26,6	2	2,6	53	70,6	0	0	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 84'ü güreş branşı sporcularının ise yüzde 70,6'sı yüksek protein içeren besinleri tavuk olarak bilmektedirler. Sporcuların yüksek protein içeren besinlerin hangileri olduğunu bilmeleri açısından anlamlı fark bulunmamıştır. (P>0,05)

**Tablo 4.23.** Sporcuların en son yemekle müsabaka arasında kaç saat olmalıdır sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

	1-2 Saat		2-4 Saat		4-6 Saat		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	n	%	
JUDO	52	69,3	22	29,3	1	1,3	75	100	x <sup>2</sup> =1,275 P=0,529
GÜREŞ	58	77,3	16	21,3	1	1,3	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 69,3'ü güreş branşı sporcularının ise yüzde 77,3'ü en son yemekle müsabaka arasında 1-2 saat aralık olması gerektiğini düşünmektedirler. Sporcuların en son yemekle müsabaka arasında kaç saat olması gerektiğini düşünmeleri açısından anlamlı fark bulunmamıştır. (P>0,05)

**Tablo 4.24.** Sporcuların müsabakadan önce son yemek olarak hangisi daha uygundur sorusuna verdikleri cevabın dağılımı

	Sulu Kolay Sindirilir Az Yağlı ve Posasız Yiyecekler		Bol Yağlı ve Enerjisi Yüksek Yiyecekler Tatlı Çeşitleri		Sebze Yemekleri ve Meyve Çeşitleri		Toplam		X <sup>2</sup> /P
	n	%	n	%	n	%	n	%	
JUDO	52	69,3	4	5,3	19	25,3	75	100	x <sup>2</sup> =1,910 P=0,385
GÜREŞ	53	70,6	1	1,3	21	28	75	100	

Judo branşı sporcularının yüzde 69,3'ü güreş branşı sporcularının ise yüzde 70,6'sı müsabakadan önce son yemek olarak sulu kolay sindirilir az yağlı ve posasız yiyecekleri uygun bulmaktadır. Sporcuların müsabakadan önce son yemek olarak sulu kolay sindirilir az yağlı ve posasız yiyecekleri uygun bulması açısından anlamlı fark bulunmamıştır. (P>0,05)

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, Judo ve Güreş branşı sporcularının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması ile bilgi düzeylerinin incelenmesi ve bu iki grup arasındaki farkların kıyaslanması amacıyla planlanmıştır. Judo ve Güreş branşı günümüzde en çok ilgi gören ve önemli spor dalları arasındadır. Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve performansları arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Gerek sağlık için yapılan sporlarda, gerekse amatör ve profesyonel sporlarda başarı, beslenme ile enerji dengesinin iyi kullanılması sonucu sağlanabilir (Süel vd 2006).

Beslenme ve enerji dengesi sporcuların bireysel özgün özelliklerini baz alarak uygulandığı takdirde doğru oranda başarı artar. Bu süreçle birlikte bireysel performansı da gelişir. Judo ve Güreş branşı sporcuların sporcu beslenmesi konusundaki bilgi seviyelerinin değerlendirmeleri istendiğinde, Judo branşı sporcuların yüzde 36,7'si, Güreş branşı sporcularının ise 42,7'si yeterli olduğu şeklinde cevap vermiştir (Tablo 4.4).

Benzer olarak; Süel ve Şahin (2006) sporcuların yüzde 62,5'inin, sporcu beslenmesi bilgi durumunu yeterli bulan Judo branşı sporcularının yüzde 60'ı, Güreş branşı sporcularının ise yüzde 65,3'ü Antrenörü bilgi kaynağı olarak göstermiştir (Tablo 4.5).

Akıl (2007) sporcuların yüzde 54,1'inin, Sivrikaya (2006) yüzde 76,6'sının, Göral vd (2006) yüzde 50'sinin, Pulur ve Cicioğlu (2001) yüzde 40'ının, Şenel vd (2004) yüzde 42,5'inin, Güler vd (2004) yüzde 35,4'ünün sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynağı olarak Antrenörlerini gösterdiklerini belirtmiştir. Bilgiç vd (2002) tarafından yapılan 2001 Akdeniz Oyunlarına katılan Türk sporcuların beslenme bilgi ve uygulamalarının değerlendirilmesi konusunda yaptıkları bir çalışmada, sporcuların, sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynakları olarak daha çok antrenörlerini gösterdiklerini ve kılavuz edindiklerini belirtilmiştir. Literatürdeki diğer bilimsel çalışmalarda sporcu beslenmesi bilgi kaynağı olarak çoğunluk antrenörünü gösterirken; bu çalışmada da ilk sırada antrenörün yer aldığı tespit edilmiştir. Diğer çalışmalara bakıldığında antrenörlerin

beslenme bilgisi konusunda sporcular üzerinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

Bilgi kaynağı olarak diyetisyeni gösteren Judo branşı sporcular yüzde 6,6 , Güreş branşı sporcuları ise yüzde 0'dır. Süel vd (2006) tarafından yapılan çalışmada sporcuların yüzde 20,4'ü, Şanlıer ve Arıkan (2000) tarafından yapılan çalışmada yüzde 19,3'ü beslenme uzmanlarını bilgi kaynağı olarak belirtmişlerdir. Beslenme konusunda uzman kişinin kulüp doktoru veya Antrenör değil diyetisyen olduğu düşünüldüğünde, bilgi kaynağı olarak diyetisyeni seçen sporcuların oranı oldukça azdır.

Judo branşı sporcularının yüzde 87,8'si, Güreş branşı sporcularının ise yüzde 86,6'sı yeterli ve düzenli beslenme ile sporda başarıyı yakından ilişkili bulmaktadır (Tablo 4.6).

Bu çalışmada elde edilen bulgularda olduğu gibi; birçok spor uzmanı da beslenme ile sporda başarı arasında yakından ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir.

Kulüpte diyetisyen bulunma oranı judo branşı sporcularında yüzde 5,3, güreş branşı sporcularında ise yüzde 6,6'dır (Tablo 4.7). Bu çalışmadan hareketle ; Diyetisyen bulunma oranı literatürdeki diğer çalışmalara göre eşdeğer niteliktedir.

Çalışmada tüm Judo branşı sporcularının yüzde 100'ü, güreş branşı sporcularının ise yüzde 97,5'i, alkol kullanmadığını ifade etmiştir (Tablo 4.11).

Antrenman süresince sıvı alımına dikkat etme oranı Judo branşı ve Güreş branşı sporcularında yüzde 86,6 olarak tespit edilmiş olup (Tablo 4.13); bu sonuç, Öztürk (2006) ve Bayraktar vd (2008) çalışmaları ile paralellik göstermektedir. Sporcular için yeterli miktarda sıvı almak optimal egzersiz kapasitesini korumak için çok önemlidir. Özellikle sıcak havalarda dehidrasyon (vücut ağırlığının yüzde 2'den fazlasının kaybı), aerobik egzersiz performansını ve zihinsel performansı bozabilir (Sawka et al 2007).

Tüm judo branşı sporcularının yüzde 48,6'sı, güreş branşı sporcularının ise yüzde 61,3'ü müsabaka öncesi 1-2 lt sıvı tüketirken(Tablo 4.16),

Müسابaka öncesi tüketilmesi gereken sıvı miktarı ile ilgili bulgular literatürde önerilen miktardan fazla bulunmuştur ve diğer çalışmaların bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Sporcular egzersizden en az 4 saat önce yaklaşık olarak 5- 7 ml/kg su veya sporcu içeceği tüketmelidir. Bu hidrasyon durumunu optimize etmek ve fazla sıvının idrar şeklinde atılımı için yeterli zaman sağlayacaktır. Fazla sıvı alımı ile oluşan hiper hidrasyon, müسابaka esnasında idrarın gelmesi riskini artıracak ve performansı olumsuz etkileyecektir (Sawka et al 2007).

Müسابaka sonrasında judo branşı sporcuların yüzde 67,5'inin, güreş branşı sporcularının ise yüzde 42,6'sının 1-2 lt sıvı tükettiği tespit edilmiştir (Tablo 4.17).

Bu sonuç tüketimden daha çok, olumlu bir bulgu olarak yorumlanmıştır. Müسابaka sonrasında 15-20 dakika aralarla 150-350 ml sıvı tüketilerek, vücuttaki sıvı dengesi korunmalıdır (Ersoy ve Hasbay 2008).

Egzersiz sırasında kaybedilen sıvı elektrolitler, egzersiz sonrası yeterli bir zaman içinde uygun içecek alımı ile yeniden tamamlanmalıdır. Aşırı bir dehidrasyon sonrası hızlı ve tam bir toparlanma, egzersiz sırasında kaybedilen vücut ağırlığının her 0.5 kg'ı başına en az 450-675 ml sıvı içerek gerçekleştirilebilir (Sawka et al 2007).

Sporculara yüksek karbonhidrat içeren besinlerin hangisi olduğu sorulduğunda Judo branşı sporcularının yüzde 84'ünün, güreş branşı sporcularının yüzde 49,3'ünün "Ekmek, pirinç, muz, patates, baklagiller" şikkını seçtikleri saptanmıştır (Tablo 4.18).

Bu çalışmayla benzer olarak, Arıkan ve Şanlıer (2006) tarafından yapılan çalışmada sporcuların yüzde 81,8'inin; Bilgiç vd (2002) tarafından yapılan çalışmada sporcuların yüzde 76,5'inin karbonhidratlı yiyecekleri doğru bildiğini saptanmıştır.

Sporcuların tümüne yüksek protein içeren besinin hangisi olduğu sorulduğunda tüm Judo branşı sporcularının yüzde 84'ü, Güreş branşı sporcularının ise yüzde 70,6'sı "Tavuk" şikkını seçtikleri saptanmıştır (Tablo 4.21).

Bu bulgulara göre sporcuların yiyeceklerin içeriğini bilme oranlarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

Judo branşı sporcularının yüzde 69,3'ü ,Güreş branşı sporcularının ise yüzde 77,3'ü son yemek ve müsabaka arasında olması gereken zamanı 1-2 saat olarak seçtikleri saptanmıştır.

Egzersizden 1 saat önce tüketilen besin ve sporcu içeceği alımına odaklanan altı çalışmaya göre beslenmenin; hiperglisemi, hiperinsülinemi, artmış karbonhidrat ratoksidasyonu ve düşmüş serbest yağ asidi varlığı dışında performansa etkisi olmadığı belirtilmiştir. (ADA 2009).

Judo branşı sporcularının yüzde 69,3'ü, güreş branşı sporcularının ise yüzde 70,6'sı sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekleri müsabaka önceki son yemek için daha uygun bulmaktadır (Tablo 4.24 ).

Çalışmanın bulguları son dönem literatür ile paraleldir. Akıl (2007) tarafından yapılan çalışmada yarışma öncesi sporcuların yüzde 52,4'ünün sebze yemekleri ve meyve tercihleri olduğu belirtilmiştir. Müsabaka öncesi dönem beslenmesinde daha posasız yiyeceklerin tercih edilmesi gerektiği göz önünde bulundurulduğunda; bu çalışmaya katılan tüm futbolcuların diğer çalışmalara kıyasla müsabaka dönemi beslenmesi hakkında yeterli bilgiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada 12-18 yaş arası Judo ve Güreş branşı sporcularının beslenme alışkanlıkları incelenip karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

Tüm judo branşı sporcularının yüzde 37,7'sinin, güreş branşı sporcularının ise yüzde 42,7'sinin, sporcu beslenmesi hakkındaki bilgisini yeterli bulduğu; bu bilgiyi diyetisyenden aldığını belirten Judo branşı sporcularının yüzde 6,6'sı Güreş branşı sporcularının ise yüzde 0 olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan Judo ve Güreş branşı sporcularının büyük çoğunluğunun (yüzde 87) yeterli ve düzenli beslenme ile sporda başarıyı yakından ilişkili bulduğu saptanmıştır. Judo branşı sporcularının yüzde 5,3'ünün, Güreş branşı sporcularının yüzde 6,6'sının



sporucusu olduğu kulüpte diyetisyen olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan Judo branşı sporcularının yüzde 68'i Güreş branşı sporcularının ise yüzde 90,6'sının güne mutlaka kahvaltı ile başladığı belirlenmiştir. Sporcuların kahvaltının önemini bildikleri görülmektedir.

Çalışmaya katılan Judo branşı sporcularının yüzde 100'ü Güreş branşı sporcularının ise yüzde 97,3'ünün alkol kullanmadığı belirlenmiştir. Judo branşı sporcularının yüzde 72'sinin Güreş branşı sporcularının ise yüzde 94,6'sının antrenman öncesi ve sonrası beslenmeye; Judo ve Güreş branşı sporcularının ise yüzde 86,6'sı antrenman süresince sıvı alımına dikkat ettiği tespit edilmiştir. Judo branşı sporcularının (yüzde 48,6) ve güreş branşı sporcularının (yüzde 61,3) çoğunluğu müsabaka öncesinde 1-2 lt sıvı tüketmektedir; iki grubun da sıvı alımının önerilen miktarın üzerinde olduğu belirlenmiştir. Judo branşı sporcularının yüzde 67,5'inin ve güreş branşı sporcularının yüzde 42,6'sı müsabaka sonrasında yeterli sıvı (1-2 lt) sıvı aldıkları belirlenmiştir. Sporcu beslenmesi hakkındaki bilgi sorularına verilen cevaplar Judo ve Güreş branşı sporcuları grupları arasında kıyaslandığında, her iki grubun da cevap dağılımlarının birbirine yakın olduğu saptanmıştır. Bu durumda Judo branşı sporcularının da Güreş branşı sporcuları kadar bilgiye sahip oldukları görülmektedir.

Çalışmadaki tüm Judo branşı sporcularının yüzde 10,6'sının, Güreş branşı sporcularının ise yüzde 16'sı müsabaka öncesinde ağırlıklı olarak karbonhidrat içerikli yiyeceklerin tüketilmesi gerektiğini düşündüğü saptanmıştır. Karbonhidrat alımının önemini bildikleri tespit edilmiştir. Müsabaka sonrasında ise Judo branşı sporcularının yüzde 26,6'sının, Güreş branşı sporcularının yüzde 41,3'ünün ağırlıklı olarak protein içerikli besinler tüketilmesi gerektiğini düşündüğü saptanmıştır. Sporcuların müsabaka sonrasında ağırlıklı olarak protein tüketilmesi gerektiğini düşündükleri saptanmış olup, bu konuda eğitim almaları gerekmektedir. Tüm judo branşı sporcularının yüzde 84'ünün , Güreş branşı sporcularının ise yüzde 49,3'ünün karbonhidrat içerikli besinlerin hangisi olduğunu, Judo branşı sporcularının yüzde 84'ü güreş branşı sporcularının ise yüzde 70,6'sı protein içerikli besinlerin hangisi olduğu şeklindeki bilgi sorusuna doğru yanıt verdiği saptanmıştır. En son yemek ile müsabaka arasında olması gereken süre sorusuna judo branşı sporcularının yüzde 69,3'ünün güreş branşı sporcularının ise yüzde

77,3'ünün 2-4 saat seçeneğini seçerek doğru cevap verdikleri saptanmıştır. Judo branşı sporcularının yüzde 69,3'ü, güreş branşı sporcularının ise yüzde 70,6'sı müsabakadan önceki son yemek olarak "Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı" seçeneğini uygun gördükleri ve doğru cevap verdikleri belirlenmiştir.

Buna göre; Sporcular uzun ve yorucu antrenmanlar süresince antrenman performansını artırmak, vücut ağırlığını ve sağlığını devam ettirmek için yeterli enerji almalıdır. Kısıtlı enerji alan, ciddi ağırlık kaybı uygulamalarında bulunan, bir ya da birkaç besin grubunu diyetinden çıkararak ya da düşük mikro besin yoğunluklu diyetlerde yüksek/düşük karbonhidrat alan sporcular beslenme açısından en fazla risk altında olan kişilerdir.

Sporcular tüm mikro besin öğelerini önerilen düzeylerde almalıdır. Sağlık ve ideal performans için müsabaka öncesi, sonrası ve sırasında yeterli sıvı alımı önemlidir. Sıvı alımının amacı, egzersiz esnasında dehidrasyonu engellemektir. Dehidrasyon performansı düşürmektedir. Müsabaka öncesinde son yemek 1-2 saat önce tüketilmeli; egzersiz öncesindeki ana veya ara öğün; sindirim sistemi stresini azaltmak için yağ ve posa içeriği düşük, kan glikoz dengesi açısından karbonhidrat içeriği yüksek, protein içeriği gereksinim kadar olan, sporcunun daha önceden aşına olduğu ve tolere edebildiği yiyeceklerden oluşmalı ve vücudun su dengesini desteklemek için yeterli sıvıyı sağlamalıdır. Beslenme konusunda uzman kişinin diyetisyen olduğu düşünüldüğünde, bilgi kaynağı olarak antrenör ve kulüp doktorunu gösteren sporcular oldukça fazladır. Bu noktada, sporcu beslenmesi konusunda uzmanlaşmış diyetisyenler tarafından antrenörlere beslenme eğitimi verilmelidir.

Sonuç olarak; Judo ve Güreş branşı sporcularının beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

## KAYNAKÇA

- Akgün, N. (1989). *Egzersiz fizyolojisi*. Gökçe Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Akıl, C. (2007). Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alpar, R., Ersoy, G. & Karagül, A. (1994). *Yüzücü beslenmesi el kitabı*. MEB Yayınları, Ankara.
- American Dietetic Association. (2009). Position of the american dietetic association, dietitians of canada, and the american college of sports medicine: nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc.* 109 (5), 509-527.
- Arıkan, B. & Şanlıer, N. (2006). Amatör tenisçilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin saptanması. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 2006, Muğla Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi. Muğla, Türkiye.
- Asfuroğlu, Y. (2013). Sorcularda sıvı tüketimi vücut bileşimi ve beslenme durumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beslenme ve diyetetik yüksek lisans programı*, İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baysal, A. (2002). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayını, Ankara.
- Bayraktar, B., Saygın, Ö., Karacabey, K. & Gelen, E. (2008). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi. *1. Adli Bilimler ve Spor Kongresi*, 2008, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Kongre Merkezi. Ankara, Türkiye.
- Başaran, M. (1989). *Serbest ve grekoromen güreş*. Uzman Matbaacılık, Ankara.
- Bilgiç, C., Bilgiç, P. & Ersoy, G. (2002). 2001 Akdeniz oyunları'na katılan Türk sporcuların beslenme bilgi ve uygulamalarının değerlendirilmesi. *7. Spor Bilimleri Kongresi*, 2002, Mirage Park Resort. Antalya, Türkiye.
- Çumralıgil, B. & Nizamlıoğlu, M. (2001). *Spor ve beslenme*. Veteriner Fakültesi Yayın Ünitesi, Konya.
- Ersoy, G. (1998). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ersoy, G. (2001). *Okul çağı ve spor yapan çocukların beslenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

- Ersoy, G.(2007). *Çocuk ve genç sporcular için beslenme*. Ata Matbaacılık, Ankara.
- Ersoy, G. & Hasbay, A. (2008). *Sporcu beslenmesi*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Ersoy, G. (2014). *Aktif kişiler ve sporcular için sıvı desteğinin hidrasyonun önemi*. 7Punto Tasarım Matbaacılık, Ankara.
- Gökdemir, K., Çavuşoğlu, H. & Kayserilioğlu, A. (1986). *İnsan fizyolojisi*. Filiz Kitapevi, İstanbul.
- Göral, K., Çevik, H., Saygın, Ö. & Öcal, K. (2006). Amatör futbolcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 2006, Muğla Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi. Muğla, Türkiye.
- Göral, K. (2008). Farklı liglerde oynayan futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Güler, D., Şenel, Ö., Çolak, M., Dönmez, G. & Zorba, E. (2004). Bazı takım sporlarındaki üst düzey sporcuların ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve kullanım düzeyleri. *The 10th Ichper Sd Europe Congress & 8th International Sport Science Congress*, 2004, Mirage park resort. Antalya, Türkiye. 134-138.
- Gümüş, A. (1988). *Güreş tarihi*. Türk Spor Vakfı Yayınları, Ankara.
- Gümüş, M. (2005). Geleneksel yağlı güreş yapan sporların antropometrik profillerinin belirlenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Günay, M., Tamer, K. & Cicioğlu, İ. (2005). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Günay, M., Cicioğlu, İ. & Kara, E. (2006). *Egzersiz metabolik ve ısı adaptasyonu*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Güneş, Z. (2000). *Spor ve beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Güzelimdağ, H. (2013). *Temel judo*. Türkiye Judo Federasyonu Yayını, Ankara.
- Ömeroğlu, S. (2008). *Sporcuların optimal beslenmesi*. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.
- Öztürk, A. (2006). Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri. *Yüksek lisans tezi*, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

- Polat, A. (2011). Türkiye’de görev yapan gürş hakemlerinin klasmana göre kaygı durumlarının karşılaştırılması. *Yüksek lisans tezi*, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Pehlivan, A. (2005). *Sporda beslenme*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Pehlivan, A. (2009). *Çocuk ve genç futbolcudaki beslenme*. Futbol Eğitim Yayınları, İstanbul.
- Perlmutter, D.(2015). *Tahıl beyin*. Pegasus Yayınları, İstanbul.
- Pulur, A. & Cicioğlu, İ. (2001). Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1 (2), 44-47.
- Tekin, M. & Arslan, F. (2005). 10 .Gap spor şenliğine katılan yıldız ve genç taekwondo sporcularının beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8 (1), 482-485.
- Sağlam, F.(1993). Futbolcuların beslenme alışkanlıkları. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 4 (2), 27-34.
- Saygın, Ö., Göröl, K. & Gelen, E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 6 (2), 178-196.
- Sawka, M.N., Burke, L.M., Eichner, E.R., Maughan, R.J., Montain, S.J. & Stachenfeld, N.S. (2007). American college of sports medicine position stand. *Med Sci Sports Exerc*. 39 (1), 377-390.
- Süel, E. & Şahin, I. (2006). Üniversite düzeyindeki bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının belirlenmesi. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 2006, Muğla Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi. Muğla, Türkiye.
- Süel, E., Şahin, I., Karakaya, M.A. & Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 20 (4), 271–275.
- Şanlıer, N. & Arıkan, B. (2000). Ankara’da çeşitli üniversitelerde beden eğitimi ve spor yüksek okulullarına devam eden son sınıf öğrencilerinin beslenme ve ek ergojenik yardımcıları kullanma durumlarının saptanması. *1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*, 2000, Gazi Üniversitesi. Ankara, Türkiye. 210-216.
- Sivrikaya, A.H. (2006). Atatürk üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu voleybol takımı sporcularının sporcu beslenmesine ilişkin bilgi düzeylerinin incelenmesi. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 2006, Muğla Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi. Muğla, Türkiye. 554-555.

- Şenel, Ö., Güler, D., Kaya, I., Ersoy, A. & Kürkçü, R. (2004). Farklı ferdi branşlardaki üst düzey türk sporcuların ergojenik yardımcılarına yönelik bilgi ve yararlanma düzeyleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2 (2), 41-47.
- Şentürk, D. (2014). *Spor ve tıp*. Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- Turgut, M., Argun, B., Sarıkaya, M. & Çınar, V. (2014). 17–18 Yaşlarındaki yüzme sporu yapan sporcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *International Journal Of Science Culture and Sport Special*. 8 (2), 242-254.
- Yıldıran, İ. (1992). Dayanıklılık yüklenmelerinde enerji kazanma yolları ve enerji kaynakları. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8 (1), 93-98.
- Yaman, F. (2000). Müsabaka dönemi sporcu beslenmesi. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 39 (1), 15-20.
- Yıldıran, İ. (2000). Antrenörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Hacettepe Üniversitesi Atletizm Bilim ve Teknolojisi Dergisi*. 40 (2), 21-38.
- Willett, W. & Skerrett, P. (2006). *Yetişkinler için sağlıklı beslenme klavuzu ye iç ve sağlıklı ol*. Optimist Yayın Dağıtım, İstanbul.

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı ve Soyadı: ALPARSLAN ARSLAN**

**Doğum Tarihi: 08.03.1984**

**Doğum Yeri: İZMİT**

**Akademik Unvanı: -**

**İş Telefonu: 0262 335 34 42**

**Cep Telefonu: 0535 841 71 83**

**İş Adresi: Kozluk Mahallesi Sümer Sk No:5 Seka Sporcu Eğitim Merkezi  
İzmit/Kocaeli**

**E-postası: arslan\_6141@hotmail.com**

**Bildiği Yabancı Diller : İngilizce**

**Aldığı Sertifikalar: 2. Kademe Tenis Antrenörlüğü**

**2. Kademe Güreş Antrenörlüğü**

**1. Kademe Cimnastik Antrenörlüğü**

**Uzmanlık Alanı: Spor Yöneticiliği**

<b>Derece</b>	<b>Bölüm/Program</b>	<b>Üniversite</b>	<b>Yıl</b>
Tezli Yüksek Lisans	Hareket ve Antrenman Bilimleri	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2014-2018
Lisans	Besyo/Spor Yöneticiliği	Sakarya Üniversitesi	2010-2014
Lisans	İktisat	Anadolu Üniversitesi	2010-Devam
Ön Lisans	Otomotiv	Kocaeli Üniversitesi	2004-2008
<b>Görev Unvanı</b>	<b>Görev Yeri</b>		<b>Yıl</b>
Branş Koordinatörlüğü	Kocaeli Büyükşehir Belediye Kağıtspor Kulübü		2015-