

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

14-18 YAŞ ARASI BASKETBOLCULARIN BESLENME
ALİŞKANLIKLARI VE BİLGİ DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Osman Kubilay ÖZKAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Taner ATASOY

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Osman Kubilay ÖZKAN
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : 14-18 Yaş Arası Basketbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 13 / 07 / 2021
- SAYFA SAYISI** : 103
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Taner ATASOY
- DİZİN TERİMLERİ** : Basketbol, sporcu beslenmesi, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgisi
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışma, 14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlığı ve bilgi düzeylerinin araştırılması ve aralarında yaş ve cinsiyet gibi değişkenlere göre farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmaya İstanbul ilinin Fatih ilçesindeki spor kulüplerinde basketbol oynayan 62 kadın 190 erkek toplamda 252 basketbolcu katılmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. Yök Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Osman Kubilay ÖZKAN

T.C.

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

**14-18 YAŞ ARASI BASKETBOLCULARIN BESLENME
ALİŞKANLIKLARI VE BİLGİ DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Osman Kubilay ÖZKAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Taner ATASOY

İstanbul – 2021

BEYAN

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

Osman Kubilay ÖZKAN

.../... / 2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Osman Kubilay ÖZKAN' ın 14-18 Yaş Arası Basketbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafın dan Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan _____
Dr.Öğr Üyesi Gamze ÜNALDI

İmza
Üye _____
Dr.Öğr. Üyesi Taner ATASOY
(Danışman)

İmza
Üye _____
Doç.Dr. Haluk SAÇAKLI

İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../ ... / 2021

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışma, 14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlığı ve bilgi düzeylerinin araştırılması ve aralarında yaş ve cinsiyet gibi değişkenlere göre farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmaya İstanbul ilinin Fatih ilçesindeki spor kulüplerinde basketbol oynayan 62 kadın 190 erkek toplamda 252 basketbolcu katılmıştır. Basketbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek için daha önce yapılmış olan Merve Yüksek'in "Amatör ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi" tezinden, Gökhan Kayatürk'ün "Yetişkin Grubundaki İleri Seviye ve Daha Alt Seviyedeki Aikidocuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgilerinin İncelenmesi" tezinden ve Kemal Güral'ın " Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi" tezinden (Yüksek, 2013., Kayatürk, 2017., Güral, 2008) faydalanılarak araştırmacı tarafından oluşturulan, 10 kişisel bilgi, 14 beslenme alışkanlığı ve 10 beslenme bilgisi sorusundan oluşan toplamda 34 soruluk bir anket formu covid-19 salgını sebebiyle sporculara "e" anket yöntemiyle uygulanmıştır.

İstatistik hesaplamalarda IBM SPSS programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler frekans (f) ve yüzde (%) değerleri şeklinde hesaplanmış ve ankette bulunan her soru tek tek değerlendirilmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre crosstabs (çapraz tablo) analizi yapılmış, aradaki farkların bulunması için Ki-Kare testi uygulanmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olduğunda gruplar arasında ki fark anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Sonuç olarak; 14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri yetersiz bulunmuştur. Bu doğrultuda antrenörlerin ve sporcuların beslenme bilgilerini eğitim, kurs, seminer vb. uygulamalarla desteklenmelerini veya artırmalarını, spor kulüplerinin sporcu beslenmesi konusunda uzman diyetisyenler ile çalışmasını, görsel ve yazılı medyada da bu konunun öneminin devamlı olarak vurgulanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, sporcu beslenmesi, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgisi

SUMMARY

This study is a descriptive study in the survey model, one of the quantitative research methods, in order to search the nutritional habits and knowledge levels of basketball players between the ages of 14-18 and to determine whether there is a difference between them according to variables such as age and gender. Totally 252 basketball players, 62 women and 190 men, who play basketball in sports clubs in Fatih district of Istanbul province participated in this research. Previous thesis were used in order to determine the level of nutritional knowledge of basketball players. These thesis are; Merve Yuksek's "Examination of Nutritional Habits and Knowledge Levels of Amateur and Professional National Football Players" thesis, Gökhan Kayatürk's "Examination of the Nutrition Habits and Knowledge of Advanced and Lower Level Aikidoka in the Adult Group" thesis and Kemal Güral's "Examination of the Nutrition Habits and Knowledge Levels of Football Players Playing in Different Leagues" thesis. Accordingly, a 34-question survey developed by the researcher. This survey consist of 10 personal information, 14 nutritional habits and 10 nutritional information questions and it was applied to the athletes with the "e" survey method due to the covid-19 outbreak.

IBM SPSS programme was used for statistical calculations. The frequency (f) and percentage (%) values of the obtained data were calculated and each question in the survey was rated individually. Crosstabs analysis was made according to the gender and age variables of the participants, and the Chi-Square test was applied to find the differences between them. If the p value is less than 0.05, the difference between groups is considered significant.

As a result, nutritional habits and knowledge levels of basketball players between the ages of 14-18 were found insufficient. Accordingly, it is thought that to support and increase the nutritional information of athletes and trainers through practices like trainings, seminars or courses, to work with dietitians who are experts in sport's nutrition, to emphasize the importance of this issue continuously by written and visual media will be useful.

Keywords: Basketball, sports nutrition, nutrition habits, nutritional information

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	xii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1 Basketbol'un Tanımı ve Özellikleri	5
1.2 Beslenmenin Tanımı	6
1.2.1 Sporda Beslenme Eğitimi ve Önemi	6
1.2.1.1 Beslenmenin Sporculara Faydaları.....	7
1.2.1.2 Sporcularda Beslenmeyi Desdekleyici Ürünler	8
1.2.2 Sporda Yeterli ve Dengeli Beslenme	8
1.2.2.1 Müsabaka veya Antrenman Öncesi Beslenme	9
1.2.2.2 Müsabaka veya Antrenman Sırasında Beslenme	10
1.2.2.3 Müsabaka veya Antrenman Sonrası Beslenme	10
1.3 Sporda Temel Besin Öğeleri	11
1.3.1 Proteinler	11
1.3.2 Karbonhidratlar	12
1.3.3 Yağlar	13
1.3.4 Mineraller	14
1.3.5 Vitaminler.....	15
1.3.6 Su.....	17
1.4 Besin Gurupları	17
1.4.1 Süt Gurubu	17
1.4.2 Et, Yumurta, Kuru Baklagiller Gurubu	18
1.4.3 Sebze Meyve Gurubu	18
1.4.4 Ekmek ve Tahıl Gurubu	18
1.4.5 Yağlar, Şeker ve Lezzet Vericiler	18
1.5 Sporda Enerji Gereksinimi	19
1.5.1 Metabolizmanın Enerji İhtiyacı.....	20

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli	21
2.2 Evren ve Örneklem	21
2.3 Veri Toplama Araçları	23

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu	23
2.3.2 Beslenme Alışkanlığı Anketi.....	24
2.3.3 Beslenme Bilgi Anketi	24
2.4 Verilerin Toplanması	24
2.5 Verilerin Analizi.....	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri Ait Bulgular	26
3.2 Katılımcıların Beslenme Alışkanlığı İle İlgili Bulgular.....	28
3.3 Katılımcıların Beslenme Bilgisi İle İlgili Bulgular	42

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ	53
ÖNERİLER	68
KAYNAKÇA	70
EKLER	78

KISALTMALAR

%	:	Yüzde
CHO	:	Karbonhidrat
C	:	Karbon
H	:	Hidrojen
O	:	Oksijen
M	:	Metre
Cm	:	Santimetre
Kcal	:	Kilokalori
Kg	:	Kilogram
Lt	:	Litre
Cc	:	(Cubic Centimeter) santimetre küp
G	:	Gram
ATP	:	Adenozin Trifosfat
Mcg	:	Mikrogram
Ca	:	Kalsiyum
Mg	:	Magnezyum
Fe	:	Demir
Na	:	Sodyum
K	:	Potasyum
Zn	:	Çinko
BMH	:	Bazal Metabolizma Hızı
FA	:	Fiziksel Aktivite
SDA	:	Yiyeceklerin Termal Etkisi/Termogenez
f	:	Frekans
n	:	Katılımcı sayısı

p	:	Anlamlılık değeri
x²	:	Ki-Kare
SPSS	:	Statistical Package For The Social Sciences



TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	21
Tablo 3.1. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Sizde Sporda, Beslenme İle Başarı Arasında İlişki Var mıdır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	26
Tablo 3.2. Basketbolcuların Cinsiyetine Göre Kendi Vücut Ölçülerinizi Beğeniyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	26
Tablo 3.3 Basketbolcuların Cinsiyetine Göre Spor Yaşantınızda Beslenme Uzmanı Veya Diyetisyen Yardım Aldınız mı? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı....	27
Tablo 3.4. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Sizde Sporda, Beslenme İle Başarı Arasında İlişki Var mıdır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	27
Tablo 3.5. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Kendi Vücut Ölçülerinizi Beğeniyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	27
Tablo 3.6. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Spor Yaşantınızda Beslenme Uzmanı Veya Diyetisyen Yardımı Aldınız mı? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı....	28
Tablo 3.7. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; (Bir Sporcu Olarak Öğün Atladığınız Oluyor mu? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı....	28
Tablo 3.8. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; (Öğün Atlama Nedeniniz Nedir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	29
Tablo 3.9. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Kahvaltı Yapmadığınızda Hangi Sorunla Karşılaşıyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	29
Tablo 3.10. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Sonrasında Susuzluk Hisseder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	30
Tablo 3.11. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Antrenman Süresince Sıvı Alımına Dikkat Eder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	30
Tablo 3.12. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Öncesi Ne Kadar Sıvı Tüketirsiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	31
Tablo 3.13. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Öncesi Hangi Tür Yiyecekleri Tüketirsiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	31

Tablo 3.14. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Antrenman Öncesi ve Sonrası Beslenmenize Dikkat Eder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	32
Tablo 3.15. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Öğün Dışında İçecek Olarak Hangilerini Daha Çok Tüketiyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	32
Tablo 3.16. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Öğün Dışında Yiyecek Olarak Hangilerini Daha Çok Tüketiyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	33
Tablo 3.17. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Yeterli Beslendiğinizi Düşünüyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	33
Tablo 3.18. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Akşam Geç Vakitlerde Yemek Yiyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	34
Tablo 3.19. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Düzenli Şekilde Destekleyici Suplementler Alıyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	34
Tablo 3.20. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Suplementleri Kullanmanız Kim Tarafından Önerildi? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	35
Tablo 3.21. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Bir Sporcu Olarak Öğün Atladığınız Oluyor Mu? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	35
Tablo 3.22. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Öğün Atlama Nedeniniz Nedir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	36
Tablo 3.23. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Kahvaltı Yapmadığınızda Hangi Sorunla Karşılaşıyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	36
Tablo 3.24. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Sonrasında Susuzluk Hisseder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	37
Tablo 3.25. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Antrenman Süresince Sıvı Alımına Dikkat Eder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	37

Tablo 3.26. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Öncesi Ne Kadar Sıvı Tüketirsiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	38
Tablo 3.27. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Öncesi Hangi Tür Yiyecekleri Tüketirsiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	38
Tablo 3.28. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Antrenman Öncesi ve Sonrası Beslenmenize Dikkat Eder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	39
Tablo 3.29. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Öğün Dışında İçecek Olarak Hangilerini Daha Çok Tüketiyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	39
Tablo 3.30. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Öğün Dışında Yiyecek Olarak Hangilerini Daha Çok Tüketiyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	40
Tablo 3.31. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Yeterli Beslendiğinizi Düşünüyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	40
Tablo 3.32. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Akşam Geç Vakitlerde Yemek Yiyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	41
Tablo 3.33. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Düzenli Şekilde Destekleyici Suplementler Alıyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	41
Tablo 3.34. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Suplementleri Kullanmanız Kim Tarafından Önerildi Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	42
Tablo 3.35. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgisi; Yediğiniz En Son Yemekle Müsabaka Arasında Kaç Saat Olmalıdır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	42
Tablo 3.36. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgisi; Bir Sporcu Günde Kaç Öğün Yemek Yemelidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	43
Tablo 3.37. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Bilgisi; Sporcuların Günlük Karbonhidrat İhtiyacının Ne Kadar Olduğunu Biliyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	43
Tablo 3.38. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Bilgisi; En Çok Karbonhidrat İçeren Yiyecekler Hangileridir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	44

Tablo 3.39. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgisi; Müsabakadan Önceki Son Yemek Olarak Hangisi Tercih Edilmelidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	44
Tablo 3.40. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Bilgisi; Bir Sporcu Olarak Günlük Kalori İhtiyacınız Yaklaşık Olarak Ne Kadardır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	45
Tablo 3.41. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Bilgisi; C Vitamini En Çok Hangi Besinlerde Bulunur? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	45
Tablo 3.42. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Bilgisi; Sporcu Beslenmesi Planlanırken Hangisi Dikkate Alınması Gerekenlerin Dışında Yer Alır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	46
Tablo 3.43. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgisi; Sporcuların Fazla Miktarda Gereksinim Duyduğu İki Mineral Aşağıdakilerden Hangisidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	46
Tablo 3.44. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgisi; Sporcularda En Doğru Beslenme Şekli Hangisidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	47
Tablo 3.45. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi	47
Tablo 3.46. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Yediğiniz En Son Yemekle Müsabaka Arasında Kaç Saat Olmalıdır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	48
Tablo 3.47. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Bir Sporcu Günde Kaç Öğün Yemek Yemelidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	48
Tablo 3.48. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Sporcuların Günlük Karbonhidrat İhtiyacının Ne Kadar Olduğunu Biliyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	49
Tablo 3.49. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; En Çok Karbonhidrat İçeren Yiyecekler Hangileridir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	49
Tablo 3.50. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Müsabakadan Önceki Son Yemek Olarak Hangisi Tercih Edilmelidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	50
Tablo 3.51. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Bir Sporcu Olarak Günlük Kalori İhtiyacınız Yaklaşık Olarak Ne Kadardır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	50

Tablo 3.52. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; C Vitamini En Çok Hangi Besinlerde Bulunur? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	51
Tablo 3.53. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Sporcu Beslenmesi Planlanırken Hangisi Dikkate Alınması Gerekenlerin Dışında Yer Alır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	51
Tablo 3.54. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Sporcuların Fazla Miktarda Gereksinim Duyduğu İki Mineral Aşağıdakilerden Hangisidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	52
Tablo 3.55. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Sporcularda En Doğru Beslenme Şekli Hangisidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	52



ÖNSÖZ

Bu tezin yazılmasında çok değerli görüş ve yönlendirmeleriyle, katkı sunan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Taner ATASOY'a her şey için sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Bu vesileyle tüm çalışma arkadaşlarıma ve hocalarıma, çalışmaya katılan Fatih bölgesindeki spor kulüpleri, sporcuları ve ailelerine değerli yardımları ve tüm katkılarından dolayı teşekkür ediyorum. Araştırmaya büyük katkı sağlayan Pertevniyal Spor Kulübü Başkanı Abdullah ERCANLI'ya ayrıca çalışmanın başından sonuna kadar maddi manevi desteklerini benden esirgemeyen annem Hafize Ayşegül ÖZKAN ve babam Mehmet Ali ÖZKAN'a da ayrıca teşekkür ve şükranlarımı sunuyorum.



GİRİŞ

Basketbol sporu aralıklı yüksek şiddetli aktiviteye dayanan bir spor olduğundan üç enerji sistemi (fosfojen, anaerobik glikoliz, aerobik sistem) de kullanılmaktadır. Bu sebeple antrenman veya müsabaka dönemlerinde sporcularda enerji gereksinimleri ortaya çıkmakta ve bu gereksinim performans açısından doğru ve kaliteli bir şekilde karşılanmalıdır. Sakatlıklardan sakınmak veya sakatlıktan daha hızlı dönebilmek için de sadece antrenman programları yeterli olmamaktadır. Sporcuları sadece elit seviye sporcular haline getirmenin yanında sağlıklarını korumakta önemlidir. Bu bahsettiğimiz konuların hepsinin ortak noktasında beslenme yatmaktadır. Sadece spor hayatında değil normal yaşantımızda bile yaşam kalitemizi artırabilmek için beslenme bilgimizi ve beslenme alışkanlıklarımızı düzeltmeliyiz.

Her sporcunun kendine has bir beslenme programı olmalıdır. Sporcunun hazırlanan programa uyabilmesi alışık olduğu besinleri tüketmesi ve sosyoekonomik durumu bu noktada önemli faktörlerdir. Sporcuya ait hazırlanmış olan bu program kişiye özel olduğundan sporcuya başarı noktasında ekstra bir istek ve özgüvende sağlamaktadır (Şakar, 2010, s.42-52)

Sporcu beslenmesi; spora olan ilginin artması ve konunun önem kazanması ile birlikte giderek daha çok araştırılan bir konu haline gelmiştir (Süel ve ark., 2006, s.271-275). Sporcu ve antrenörlerin beslenme bilgisi olması ve bunu uygulamaları oldukça önemlidir (Yarar ve ark., 2011, s.368-371). Fakat günümüzde bile bilimsel bir dayanağa sahip olmayan yanlış beslenme bilgi ve alışkanlıklarından bahsedebiliyoruz (Güneş, 2005).

Tüm bu bilgilerden sonra 14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlıklarını ve bilgi düzeylerini incelemek, aralarında yaş ve cinsiyet gibi değişkenlere göre farklılık olup olmadığını göstermeye çalışacağız.

Araştırmanın Amacı

Sporcu ve egzersiz performansı sadece sporcunun antrenman programı ile değil, sporcunun beslenme durumundan da etkilenir. Bu tanımdan yola çıkacak olursak, basketbol branşı ile uğraşan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin yaş ve cinsiyet gibi değişkenlere bağlı olarak ne düzeyde olduğunu belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Kişilerin sağlıklı bir büyüme ve gelişim sağlayabilmesi için yeterli beslenmesinin yanında dengeli beslenmekte çok önemlidir. Vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğeleri ve enerji miktarı, yaş ve cinsiyet gibi değişkenler açısından etkilenmektedir. Ayrıca vücuda alınan besinlerin yeterli miktarda ve kalitede olması, sağlık açısından önemli bir etkiye sahiptir. Sporcuların ise diğer insanlara göre sağlığın yanında beslenmeye de daha fazla dikkat etmesi gerekmektedir. Fiziksel performansın yeterli düzeye çıkması ve devam edebilmesi, sporcunun beslenmesine dikkat etmesi ile mümkün olabilmektedir. Bu nedenle bu çalışmada 14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlıklarını ve bilgi düzeylerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın Problemi

14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri

- Basketbolcuların cinsiyetlerine göre beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbolcuların yaşlarına göre beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbolcuların ailenin maddi durumuna göre beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbolcuların mevkilerine göre beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Basketbolcuların uzman yardımı alıp almama durumlarına göre beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. **Hipotez:** Basketbolcuların cinsiyetlerine göre sizce sporda, beslenme ile başarı arasında ilişki var mıdır? Sorusuna verdikleri cevaplar arasında farklılık vardır.

2. **Hipotez:** Basketbolcuların cinsiyetine göre kendi vücut ölçülerinizi beğeniyor musunuz? Sorusuna verdikleri cevaplar arasında farklılık vardır.

3. **Hipotez:** Basketbolcuların cinsiyetine göre spor yaşantınızda beslenme uzmanı veya diyetisyen yardım aldınız mı? Sorusuna verdikleri cevaplar arasında farklılık vardır.

4. **Hipotez:** Basketbolcuların yaşlarına göre sizce sporda, beslenme ile başarı arasında ilişki var mıdır? Sorusuna verdikleri cevaplar arasında farklılık vardır.

5. **Hipotez:** Basketbolcuların yaşlarına göre kendi vücut ölçülerinizi beğeniyor musunuz? Sorusuna verdikleri cevaplar arasında farklılık vardır.

6. **Hipotez:** Basketbolcuların yaşlarına göre spor yaşantınızda beslenme uzmanı veya diyetisyen yardım aldınız mı? Sorusuna verdikleri cevaplar arasında farklılık vardır.

7. **Hipotez:** Basketbolcuların cinsiyetlerine göre beslenme alışkanlıkları arasında farklılık vardır.

8. **Hipotez:** Basketbolcuların cinsiyetlerine göre beslenme bilgi düzeyleri arasında farklılık vardır.

9. **Hipotez:** Basketbolcuların yaşlarına göre beslenme alışkanlıkları arasında farklılık vardır.

10. **Hipotez:** Basketbolcuların yaşlarına göre beslenme bilgi düzeyleri arasında farklılık vardır.

Araştırmanın Varsayımları

• Araştırmaya katılan katılımcıların oluşturduğu örneklemin, evreni temsil edebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.

• Katılımcıların beslenme bilgi düzeylerini ölçmek için kullanılan anketin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

• Beslenme bilgi seviyeleri anketi, katılımcıların bilgi düzeylerini ölçmekte kullanıma uygun olduğu varsayılmıştır.

• Katılımcıların anket sorularına doğru ve güvenilir cevap verdikleri varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma İstanbul ili Fatih ilçesindeki basketbol kulüpleri ile sınırlı tutulmuştur.
- Bu bilimsel tez çalışması, beslenme bilgi düzeyleri anketinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma, katılımcılara uygulanacak olan ölçeklerdeki sorulara katılımcıların verdiği cevapların doğruluğu ile sınırlıdır.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1 Basketbol 'un Tanımı ve Özellikleri

Basketbol, her bir takımda on iki oyuncunun olduğu fakat sahaya beş kişiden oluşan bir takımın görev aldığı, topu rakip takım sepetinden geçirmek, topa rakip takımın sahip olmasını ya da sayı atmasını engellemek amacıyla oynanan bir oyundur (Çiftçi, 2000).

Avrupa'da her biri 10 dakikadan olmak üzere 4 çeyrek üzerinden oynanırken Amerika'da her bir çeyrek 12 dakikadır. Eğer iki takım arasında ki müsabakadan bir kazanan çıkmaz ise 5 dakikalık uzatma oynanır. Uzatma sonucu hala bir kazanan yok ise bir takım galip gelene kadar 5'er dakikalık uzatmalar oynanmaya devam eder. Sert bir zemin üzerinde oynanan oyunda saha ölçüleri 28m uzunluğunda ve 15m genişliğinde olmalıdır. Oyuncu değişikliği sınırı yoktur. Müsabaka hava atışı ile başlamaktadır (TBF, 2020).

Bu spor, hem aerobik hem de anaerobik gücün kullanıldığı; denge, sürat, dayanıklılık, beceri, teknik ve taktik gibi birçok parametrenin kullanıldığı takım sporudur (Karabulut, 2006). Kullanılan enerji sistemlerine bakıldığında ise basketbolda yaklaşık olarak %80 anaerobik, %20 aerobik sistem kullanılmaktadır (Korkmaz, 2006).

Basketbol sporunda da birçok branşta olduğu gibi başarılı olabilmek için düzenli ve disiplinli olmak gerekir (Zorba, 1999). Başlama yaşı 8-10 yaş arası olan sporun, bu sporu yapacak sporcular içinde aradığı belirli karakteristik özellikler vardır (Çiftçi, 2000). Bunlar; Uzun boy ve kollar, koordinasyon, aerobik kapasite ve anaerobik güç, stres ve yorgunluğa karşı dayanıklılık ile birlikte taktiksel zekâ ve işbirlikçi yapıdır (Bompa, 1998). Hedefi büyük olan, bilinçli ve planlı antrenmanlar ile bu özellikler verimli hale getirilebilir (Çiftçi, 2000). Ayrıca temel motorik geliştirilmesinde de antrenman uygulamaları önemlidir (Pehlivan ve Gökdemir,1999, s.9-16). Bu branşta ihtiyaç duyulan motor özelliklerde vardır. Bunlardan en önemlilerinden bazıları sürat ve yer değiştirme veya çabuk hareket etme kapasitesidir (Evren, 2003). Hızlanma ve yavaşlamalar, yön değiştirmeler, sıçrama, rakiple mücadele ve diğer beceriler,

duraksamalı ve kısa mesafede kesikli olan oyun yapısına aerobik temelli dayanıklılık üzerine, anaerobik karakter katan bir özellik eklemektedir (Karakaş,1988).

Bir basketbolcunun becerileri(top sürme, şut atma, pas verme gibi) belirli bir hedefe doğrultulmuş, doğru ve amaca yönelik olmalı, zor pozisyonlarda en uygun çözümü yaratarak oyun zekâsını ortaya koymalı, alışık olmadığı durumlarda (saha ölçüleri, zemini veya ışıklandırmalar gibi) bile yeteneğini gösterebilmelidir (Sevim,1997).

1.2 Beslenmenin Tanımı

Beslenme, insan gereksinimlerinin başında gelir (Baysal, 2019). İnsanın gelişmesi, büyümesi, üretken ve sağlıklı bir şekilde uzun süre yaşayabilmesi için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanmasıdır. Bugüne kadar yapılan araştırmalar insan yaşamı için 50'ye yakın türde besin ögesine gereksinim olduğunu ayrıca araştırmalarda bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiğinden, alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellediğini ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (Baysal, 2018).

Düzenli beslenmiş olmak için fizyolojik yaratılışımızın gereğine uyarak hem bitkisel hem de hayvansal yiyecekleri yeterli ve dengeli bir biçimde kullanmak gerekir. Vücudun gelişmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu yeterli ve dengeli beslenme şeklinde açıklanır (Alphan, 2005). Yeterli beslenme; organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan enerjinin beslenme ile karşılanması, dengeli beslenme ise, vücudumuzun gereksinim duyduğu tüm besin öğelerinin gerektiği kadar alınmasıdır. Vücudumuzun kimyasal bileşimini meydana getiren bu öğelerin gereksinim ölçülerinde alınıp kullanılmasına da yeterli ve dengeli beslenme denir (Güneş, 2005).

1.2.1 Sporda Beslenme Eğitimi ve Önemi

Beslenme ile sporcu başarısı ilişkisine eski çağlardan beri ilgi duyulmaktadır. Sporcu beslenmesinde amaç; yaş, cinsiyet ve fiziksel çalışmaya göre gereksinim duyulan bütün besin öğeleri ile hayat ve antrenman için harcanan enerjiyi yeterli oranda sağlamaktır (Baysal, 2018).

Beslenme; yaşamsal fonksiyonların sağlıklı şekilde devam etmesi için gerekli olan besinsel öğelerin besinler aracılığıyla vücuda alınarak, sindirim ve emilim sonucunda metabolize edilmesidir (Ersoy, 2004).

Sporcunun sağlığını korumasının yanı sıra vücudunu geliştirebilmesi ve performansını yükseltebilmesi, dengeli düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olmaktadır. Sağlıklı ve doğru beslenme sporcunun performansını yükseltmede önemli bir yer almaktadır (Özmerdivenli ve Karacabey, 2002a,s.28-32). Beslenmenin düzgün olmadığı her sporda, sporcu istenen verimi ve başarıyı yakalayamaz. Sporcu için beslenme, müsabakalara yönelik bir sınırlandırma ile olmamalı, bir yaşam biçimi ve bilimsel bir beslenme alışkanlığı şeklinde olmalıdır (Sevim, 2007).

Beslenmenin katkısı, bireylerin genetik temellerinin elverdiği maksimum bedensel ve zihinsel performansa erişebilmelerine önemli katkıda bulunur (Sencer ve Orhan, 2005).

Kısaca bir sporcunun performans gelişimi; rehabilitasyon sürecinde dayanıklılık, sakatlıklardan korunma ve vücut direncinin artırılması, zihinsel ve taktiksel antrenman programı ile beraber uygulanan etkin ve doğru beslenme programları sayesinde mümkün olabilmektedir. Bu sebeple, sporcular için fiziksel/kondisyonel yetersizlikle beraber diğer temel sorun beslenmedir. Antrenörlerin çocukların sadece elit sporcu olmalarına değil sağlıklı birer birey olmalarına da önem vermeleri gerekir (Gezgez,2016).

1.2.1.1 Beslenmenin Sporculara Faydaları

Sporcu beslenmesinin amacı; sporcunun yaşına, cinsiyetine, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spora bakarak antrenman ve müsabaka dönemlerine göre düzenlemeler yaparak, besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır. Beslenme planlanırken; sporcunun boy ve kilosu, yağ yüzdesi, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyi, sosyal ve ekonomik koşulları ve sağlık durumu da göz önünde tutulmalıdır (Güneş, 2009).

Sporcuya yönelik bir beslenme programı; yağsız vücut kitlesinde artış, üst düzeyde sağlık, yağ yüzdesinde düşüş ve antrenmana daha kolay uyum sağlamaktadır. Müsabaka döneminde uygun besinler ve doğru zamanlama, sporcunun performansını arttırmakla beraber müsabaka sonrası toparlanmayı da kolaylaştırmaktadır (Ersoy, 2004).

Dengeli ve düzenli beslenme programları antrenman programları ile birlikte uygulandığında sporcu dayanıklılığını artırır ve performans gelişimine destek olur (Ersoy, 2012).

1.2.1.2 Sporcularda Beslenmeyi Destekleyici Ürünler

Yoğun antrenman ve müsabaka dönemlerinde sporcular yüksek performans beklentisi nedeniyle fiziksel ve psikolojik stres yaşayabilmekte hatta bu strese bağlı olarak performansları daha da düşebilmekte, yine bu dönemlerde ki antrenman ve müsabakalarda yaralanmakta veya sakatlanmaktadır. Bu süreçlerin iyi yönetilemediği durumlarda sporcuların eski performanslarını yakalaması zorlaşır. Sporcular ise bu tür durumlarda besin desteklerine yönelirler (Duygu, 2017).

Bu destekler; besinsel yardımcıları, farmakolojik yardımcıları, psikolojik yardımcıları, fizyolojik yardımcıları ile birlikte mekanik ve biyomekanik yardımcıları olarak ayrıştırılırlar.

Besinsel yardımcıları iki gruba ayrılır. Bunlar diyet destekleri ve ergojenik yardımcılarıdır. Diyet destekleri; antrenman, müsabaka ve seyahatler gibi dönemlerde, beslenme düzenini zorlayan faktörlerin olumsuzluklarını dengelemek için kullanılan maddelerdir. Ergojenik yardımcıları performansı artırmak için kullanılan maddelerdir. Ergojenik yardımcıların bir kısmı kullanılması yasak (doping) maddelerdir.

Farmakolojik yardımcıları; hastalık tedavilerinde kullanılan maddelerdir. Anabolikler ajanlar, hormonlar, uyarıcıları, narkotik analjezikler, diüretikler, alkol gibi Dünya Anti-Doping ajansının yasakladığı ilaçlar bu grupta bulunmaktadır.

- Psikolojik yardımcıları; zihinsel antrenman, müzik, stres terapisi, hipnoz gibi uygulamaların bulunduğu gruptur.
- Mekanik ve biyomekanik yardımcıları; sporculara avantaj sağlayan mekanik mekanizmaların bulunduğu gruptur.
- Fizyolojik yardımcıları; masaj, akupunktur, sauna, fizik tedavi uygulamaları gibi çeşitli şeylerin bulunduğu gruptur (Esin ve Göksu, 2018)

1.2.2 Sporda Yeterli ve Dengeli Beslenme

Müsabaka ya da antrenman dönemi beslenme, sporcunun fiziksel olarak en yüksek seviyede performans ortaya koyabilmesi için gereksinimi olan enerjiyi sağlayacak düzeyde olmalıdır (Gezgez,2016).

1.2.2.1 Müsabaka veya Antrenman Öncesi Beslenme

Gece boyu aç kalan vücutta sağlık adına önemli olan sıvı kaybının önlenmesi, karaciğerde bulunan karbonhidrat depolarının yenilenmesi ve besin gereksiniminin karşılanması için kahvaltı atlanmamalıdır. Karbonhidrat oranı yüksek bir kahvaltı 3-4 saat içerisinde kaslarda bulunan glikojen depolarını arttırır. Bu da öğlen vaktine yakın ya da hemen öğleden sonra oynanan müsabaka veya antrenman için kahvaltı önceki öğün olabilir (Esin ve Göksu, 2018).

Müsabaka veya antrenman öncesi kahvaltıda alınabilecek besinler;

- Beyaz veya kaşar peynirli tost ya da yağsız- az yağlı- süzme peynir,
- 3-4 adet yumurta beyazı veya yağsız süt kullanarak hazırlanan kahvaltılık gevrek,
- Çavdar- tam tahıllı- yulaf- beyaz ekmek,
- Bal, reçel veya fıstık ezmesi,
- Domates,
- Yeşil çay, yağsız- yarım- yağlı süt ya da meyve suyu,
- Muz, kivi, böğürtlen, greyfurt, çilek ya da meyveli yoğurt,
- Kuru kayısı, kestane, kuru incir, ceviz ya da fındık,
- Kahve (Gezgez, 2016).

Müsabaka veya antrenman öncesi alınan besinlerin amacı, gerekli sıvıyı alma, açlığı önleme ve ihtiyaç duyulan ek enerji gereksinimini karşılamaktır (Ersoy ve Hasbay, 2008). Bu öğün yaklaşık olarak 150-200g karbonhidrat içermeli ve müsabaka veya antrenmandan 3-4 saat önce tüketilmelidir (Esin ve Göksu, 2018). Genellikle düşük yağlı, yüksek karbonhidratlı, düşük proteinli ve düşük posalı öğünler önerilir(Yılmaz ve ark., 2007, s.21-26). Sporcunun performansına olumlu anlamda önemli bir etkisi olmakla beraber sporcuya talep ettiği ek enerjiyi sağlar (Başoğlu, 2004). Müsabaka veya antrenman öncesi son yemek, müsabaka dönemine uygun ve sporcunun alışık olduğu besinler olmalıdır. Sindirimi kolay ve hafif besinler tercih edilmeli ve yaklaşık 500-1000 kcal enerji sağlayabilmelidir (Günay,1998).

Müsabaka veya antrenman öncesinde alınmaması gereken besinler;

- Gaz yapmaları sebebiyle; lahanaya, portakala, bezelye, karnabahara, brokoliye, pırasaya ve gazoz, kola tarzı gazlı içecekler,

- Kısa süreli enerji veren ve sonrasında uyku ve yorgunluk oluşturması sebebiyle; şekerli yiyecekler veya aşırı şeker,
- Acılı, kızartılmış, baharatlı yiyecekler,
- Kuru baklagiller gibi posa içeriği yüksek yiyecekler,
- Meyve ve çiğ sebze,
- Yağ ve protein ağırlıklı gıdalar (Gezgez,2016).

Bu dönemde sıvı alımı ise vücut sıvısının ve elektrolit dengesinin seviyelerinin normal olması sağlanmalıdır (Esin ve Göksu, 2018). Ayrıca alınan sıvı besinler, ağız kuruluğu, kusma ve kas krampları tarzı olumsuzlukları da ortadan kaldırmaktadır (Günay,1998).

Müsabaka veya antrenman öncesi yemeğinde olması gereken besinler;

- Az miktarda çorba,
- Pirinç pilavı (bulgurdan daha az yağ ve lif içerdiğinden), patates püresi veya makarna,
- Yağsız ve ızgara tavuk,
- Ağır sos kullanılmamış ve az miktarda salata,
- Çavdar- tam tahıllı- yulaf- beyaz ekmek,
- Muz, çilek, şeftali, böğürtlen, kivi, meyve suyu veya komposto,
- Sütlaç, puding veya keşkül (Gezgez, 2016).

1.2.2.2 Müsabaka veya Antrenman Sırasında Beslenme

Müsabaka veya antrenman sırasında 10-15 dakikalık zaman dilimlerinde 200-250 ml karbonhidrat içerikli içecekler tüketilmelidir. Bu içeceklere protein eklenmesi yorgunluğu geciktirmeye ve dayanıklılığı artırmaya destek olur (Gezgez, 2016). Sporcular kas glikojen depolarını egzersiz öncesi artırmış olsalar bile bu içeceklerle dayanıklılık kapasitelerini artırabilmektedirler (Esin ve Göksu, 2018). Ayrıca süresi uzamış olan müsabakalarda kuru kayısı, ceviz, kuru incir, fındık (çabuk toparlanma) veya küçük bir parça muz (kalori toparlaması ve tokluk) tüketilebilir (Gezgez, 2016).

1.2.2.3 Müsabaka veya Antrenman Sonrasında Beslenme

Uzun süreli yoğunluğu yüksek egzersiz uygulamalarından sonra karbonhidrat depolarını tekrar doldurabilmek için karbonhidrat alımını üst düzeyde tutmak gerekir (Esin ve Göksu, 2018). Müsabaka veya antrenmanın hemen sonrasında alınan

karbonhidrat toparlanma süreci açısından önemlidir. Bu karbonhidrat alımı 30 dakika içerisinde alınmalıdır (Ersoy ve Hasbay, 2008). Müsabaka veya antrenman sonrası kas onarımı için ortalama 2-3 saat içerisinde karbonhidrat, sıvı ve protein depolarının takviye edilmesi gereklidir (Gezgez, 2016). Meydana gelen su ve elektrolit kaybını önlemek için hemen su ya da sporcu içeceği alınmalıdır (Günay, 2001). Vücut sıvısını normal seviyeye getirmek için su ve sodyum içeren içecekler tüketilmeli ve bu süreçte idrar kaybı minimize edilmelidir (Esin ve Göksu, 2018)

Dinlenme şansı antrenman veya müsabaka seansları arasında bir ya da daha fazla olan sporcuların glikojen seviyelerini toparlamak için karbonhidrat tüketimlerini ne kadar zaman sonra aldığı kritik değildir. Fakat günlük enerji gereksinimini karşılamak için kısa sürede yemek ya da ara öğün tüketmeliler (Ersoy ve Hasbay, 2008).

Müsabaka veya antrenman sonrası yemeğinde olması gereken besinler;

- Bonfile, yağsız biftek, göğüs tavuk, balık ya da makarna, pilav veya erişte ile beraber tüketilecek nohut veya kuru fasulye,
- Karnabahar, brokoli, havuç ya da bezelye,
- Yeşillik ağırlıklı ve ağır sos kullanılmamış salata,
- Pilav (pirinç veya bulgur) ya da makarna,
- Yoğurt ya da süt (Gezgez, 2016).

1.3 Sporda Temel Besin Öğeleri

İnsanın ihtiyacı olan ve besinlerde bulunan 50'ye yakın besin ögesi bulunmaktadır. Bunları kimyasal yapılarına ve vücuda yararlarına göre 5 grupta toplayabiliriz. Bu gruplarda bulunan proteinler, karbonhidratlar, yağlar ve vitaminler organik besin öğeleridir. Mineraller ise inorganiktir (Baysal, 2018).

1.3.1 Proteinler

Büyüme ve gelişme için hücrenin önemli parçalarından biri olan proteinde gerekmektedir. Proteinler kas, kemik ve deride depolanabilirler çünkü vücutta enerji deposu olarak kullanılabilirler protein deposu bulunmamaktadır. Kısa süreli kullanılabilir çok az miktarda protein vücutta saklanabilir. Ayrıca vücudumuza protein almazsak yıkılan hücreler yenilenemez (Müftüoğlu, 2003). Proteinler bağışıklık sistemini güçlendirilmesinde, yaraların ve yanıkların iyileşmesinde ve antikor yapımında görevlidir (Baysal, 2019). Vücut karbonhidrat ya da yağları proteine dönüştüremeyeceğinden protein için kaynak protein içeren besinlerdir.

Proteinler aminoasitlerden oluşmaktadır ve vücutta oluşturmak için yetişkinler için sekiz bebekler içinde ekstra iki aminoasit gerekmektedir ve on adet aminoasit vücutta oluşturulamamaktadır (Şanlıer, 2002).

Hayvansal kaynaklı besinler (yumurta, etler, kanatlı hayvanlar, deniz ürünleri, süt ve süt ürünleri), kuru baklagiller, tahıllar ve yağlı tohumlar iyi ve kaliteli protein kaynaklarıdır. Günlük protein ihtiyacımız her 1 kg için 1 g şeklindedir. Proteinler 4 kalori vermektedir. Alınan proteinin üçte biri hayvansal kaynaklı besinlerden alınmalıdır (Yücecan, 1991, s.155-119).

1.3.2 Karbonhidratlar

Karbonhidratlar, sağlığımız için çok önemli iken kaslar içinde iyi yakıt kaynaklarıdır. Sporcuların birçoğu karbonhidratların önemini bilir fakat hangileri, ne kadar yenmeli? Hangisini tercih etmek neyi değiştirir? gibi sorulara cevap ararlar. İnsan ve hayvan dokularında organik bileşiklerdir. Karbon, hidrojen ve oksijen moleküllerinden oluşur (Pehlivan, 2017).

Karbonhidratlar (CHO) basit ve kompleks olarak iki gruba ayrılır (Güneş, 2009). Sağlıklı beslenme ve sportif performans için günde tüketilen karbonhidratın %85,i bileşik (tahıllar, sebzeler, kuru baklagiller bu gruba girmektedir), %15'i basit (şeker ve şeker içeren ürünler, bal, reçel vb.) karbonhidrattan oluşmalıdır. Bileşik karbonhidratlar basit şekerlere oranla daha uzun sürede sindirilirler (3-4 saat). Bu sebeple bileşik karbonhidratlar kan şekerine etkileri de daha uzun sürmekteyken basit karbonhidratlar fazla bir değişikliğe uğramadığı için kısa sürede (15 dk.) kana karışır (Paker, 1996).

Karbonhidratların hepsi şekerden yapılırlar. Vücudumuz bu şekeri ihtiyacı olan enerji kaynağına glikoza dönüştürür. Birçok gıda da glikoz mevcuttur fakat farklı şeker içerirler (meyve-fruktoz, süt-laktoz diğerlerinde galaktoz). Bu şekerler sindirilir, emilir ve glikoza dönüştürürken, sindirilmeyen şekerlere de lif denir (Yıldız, 2007). Karbonhidratlar hızlı bir şekilde vücuda kalori sağlayarak, fizik ve zihin antrenmanları için gerekli enerjiyi vücuda vermiş olurlar. Diğer besinlerin ise vücuda alınmasına ve sindirimine yardım ederler. Karbonhidratlar sporcular için temel enerji maddeleridir. Ekonomik olmaları, çabuk ve fazla oksijen gerektirmemeleri yağ ve proteinlere oranla daha çok enerji kaynağı olarak kullanılmasına sebep olmaktadır (Saygılı ve Balcıoğlu, 1996).

Kas glikojen depolarında sürekli doygunluk istenen, yoğun antrenman gerektiren spor dallarında diyetteki karbonhidrat miktarı %65-70'e kadar çıkartılabilmektedir. Vücudumuz fazla miktarda karbonhidratı glikoz olarak kaslarda ve karaciğerde depolar (Paker, 1996). Kas glikojeni (245 gram), karaciğer glikojeni (108 gram), kan şekeri (17 gram) olmak üzere toplam 370 gramdır. Bu sebeple karbonhidrat ağırlıklı beslenme, kas glikojen deposunu, antrenman yeteneğini ve dayanıklılık süresini etkilemektedir (Güneş, 2009).

Beslenme sporcularda, performans açısından önemli faktörlerden biridir bu sebeple ayrı bir önem taşımaktadır. Sporcular yeterli kaloriyi almaz, karbonhidrat tüketmezlerse, kas glikojen depoları boşalır. Glikojen depolarının boşalması ise performansın ve dayanıklılığın düşmesine neden olur (Özmerdivenli ve Karacabey, 2002a,s.28-32).

Sporcular sadece aç oldukları için besin tükettiklerinde antrenman veya müsabakada harcadıkları enerjiyi telafi edemezler bu da kronik yorgunluğa yol açar. Bu durumda ki sporcuların kas glikojen seviyelerini yenilemek 48 saat veya daha fazla sürer (Gürsoy ve ark., 2001, s.19-27).

1.3.3 Yağlar

Yağların diğer adı da lipittir. Yağlar vücutta birçok şekilde bulunabilirler. Bunlar; trigliseridler, serbest yağ asitleri, fosfolipidler ve sterollerdir. Trigliseridler vücudumuzun en yoğun enerji kaynaklarıdır (Gürsoy ve ark., 2001, s.19-27). Yağların da karbonhidratlardaki gibi kimyasal yapılarında C, H ve O elementleri yer alır (Demirci, 2020).

Trigliseridler yoğunlaştırılmış enerji şeklinedirler ve gliserollere bağlı yağ asitleridir. Karaciğerde sentezlenebilirler (Yaman, 2003, s.15). Yağların tamamına yakını, gliserin ile farklı özellikte olan yağ asitlerinin esterleşmesi ile meydana gelir (Demirci, 2020). Yağlar önemli besin maddeleridir. Suda çözünmezler ve vücutta ki enerjileri yaklaşık olarak 9 kcal/g olmakla beraber diğer besin öğelerinin neredeyse iki katıdır. Ayrıca yağların enerjiye dönüşmeleri karbonhidratlara oranla daha fazla oksijene ihtiyaç duyduğundan enerji kaynağı olarak karbonhidratlar kadar elverişli değildir (Yaşar ve Melek, 2003).

Karbonhidratlar kısa ve orta süreli aktivitelerde, yağlar ise genellikle uzun süreli aktivitelerde enerji kaynağı olarak kullanılır. Bu yüzden beslenme uzmanları

sporcuların günlük diyetinin uyguladığı spor dalını da göz önünde bulundurarak %25-30'unun yağlardan sağlanmasının yeterli olabileceğini bu oranın üstüne çıkılması durumunda ise aşırı kilo alımına hatta ileri süreçlerde kardiovasküler hastalıklara yakalanma riskinin artacağını belirtmektedir (Karaağaçoğlu, 2001, s.39-40). %25-30'un dağılımına baktığımız zaman ise doymuş yağlar (tereyağı, margarin) %10, yarı doymuş yağlar (zeytinyağı) %10 ve doymamış yağlar (ayçiçeği yağı, mısırözü) %10 şeklinde olmalıdır. Diyetle alınan yağ oranı %15'in altına düştüğünde sporcunun performansının bozulduğu ayrıca kan lipitlerinin de olumsuz yönde etkilenebildiği belirtilmektedir (Muratlı ve ark., 2007).

Yağlar hayati önemi olan organlar için koruyucu bir yağ tabakası oluştururlar bununla birlikte dokuların kalsiyumdan yararlanmalarını sağlarlar ve büyümeye yardımcı olurlar. Midede uzun süre tokluk hissi oluştururlar. Ayrıca vücudu soğuktan korurlar (Saygılı ve Balcıoğlu, 1996).

1.3.4 Mineraller

Doğal olarak bulunan inorganik bileşiklerdir ve metalik elementlerdir. Sporcularda sinir sistemi iletimi, oksijen taşınması, kas kasılması gibi görevleri vardır (Esin ve Şeker, 2018).

Kalsiyum(Ca); %99'u iskelet sisteminde, %1'i kas hücreleri ve diğer hücrelerde yer alan ve vücutta en çok bulunan mineraldir. Kemik yapısı, kan basıncının düşürülmesi, kolon kanseri riskinin azaltılmasına yardımcı olur (Esin ve Şeker, 2018). Ayrıca K vitamini ile birlikte kanın pıhtılaşmasında, kalp ritminin düzenlenmesinde görevlidir. Yetersiz (Ca) alınımı ilerleyen yaşlarda osteoporoz hastalığına, kanda düşük düzeyde olması ise kas spazmlarına ve kramplara sebep olur (Müftüoğlu,2003). Süt ve türevleri, baklagiller, tahıl ürünleri, pekmez, fındık, yumurta sarısı, siyah zeytin kalsiyum kaynaklarıdır (Şanlıer, 2002).

Magnezyum(Mg); vücutta çoğunlukla kas ve kemiklerde kalan ise yumuşak dokularda vücut sıvılarında bulunur. Hücrede; glikoz, yağ ve protein metabolizmasında roller üstlenir ve kardiovasküler, nöromusküler, bağışıklık sistemi ve hormonal fonksiyonları düzenler. Ayrıca mg eksikliği oksijen ihtiyacını artırarak egzersizde dayanıklılık performansını olumsuz etkiler (Esin ve Şeker, 2018). Metabolizmada enzimlerin çalışmasına ve asit-baz dengesinin sağlanmasına yardımcı olur (Baysal,2019).

Demir(Fe); vücutta yetişkin bir birey için ortalama 3-4 g kadar fe bulunmakta ve bunun yarısından fazlası kanda kalanı ise hücre çekirdeğinde yer almaktadır (Şanlıer,2002). Fe yetersizliği anemiye neden olur ayrıca kanda fe düşükse sporcu çabuk yorulur. Karaciğer, dalak ve kemik iliğinde depo edilebilir fakat demir alımı ve kaybı dengeliyse depo kullanılmaz (Esin ve Şeker, 2018).

Sodyum (Na) ve Potasyum (K); yüksek miktarda ter ile sıvı kaybeden sporcular için sodyum önemli bir elektrolittir. Potasyum ise sıvı ve elektrolit dengesi, aktif taşıma mekanizmaları ve sinir iletimi için önemlidir (Esin ve Şeker, 2018). Tuz, yemek sodası, kabartma tozu ve bunlarla yapılan yemekler sodyum kaynaklarıdır. Kahve, yağlı tohumlar, kuru baklagiller potasyum bakımından zengin kaynaklardır (Şanlıer, 2002).

Çinko(Zn); vücutta; kemikler, karaciğer, pankreas, epitel dokular, kan hücreleri ve böbreklerde bulunur. Besinlerin çoğunda bulunur fakat bazılarında faydalanmak zordur (Baysal,2019). Hücresel solunum, üreme, DNA ve hücre zarı bütünlüğü gibi süreçlerde yer almaktadır. Hayvansal proteinin ve lifin düşük seviyede olduğu diyetlerde ve vejetaryen diyetlerde çinko eksikliği görülmektedir. Çinko yetersizliği kas gücü ve dayanıklılığı azaltır (Esin ve Şeker, 2018). Hayvansal gıdalar, karaciğer, sığır eti, süt ve balık çinko bakımından zengin kaynaklardır (Şanlıer, 2002).

1.3.5 Vitaminler

Vitaminler sebze ve meyvelerde doğal olarak üretilen organik bileşiklerdir. Temel fonksiyonları sistemde koenzim şeklinde hareket ederek reaksiyon olan proteinlerin faaliyetlerini arttırmaktır. Tüm kimyasal reaksiyonlarda enzimler katalizör görevi yapar. Enzim faaliyetlerinin temel öğeleri koenzim olan vitaminlerdir. Yani enzimlerin iş görebilmesi için vitaminler olmalıdır (Üstel, 2005).

Vitaminler; yaşamın sürdürülebilmesi için besin maddelerinin içinde bulunan, organizma tarafından üretilemeyen organik maddelerdir. Enerji sağlayabilmelerine rağmen diğer maddelerin organizmada kullanılmasını ve organizmada ki hayati faaliyetleri sağlayan ara madde görevi görürler yani kendilerini değiştirmek yerine kimyasal reaksiyonları hızlandırırlar. Az olsa da bütün hücrelerde depolanabilirler fakat büyük ölçüde karaciğerde depolanırlar (Baysaling, 2001).

A vitamini; yağda eriyen, hücre gelişiminde rol oynayan vitaminlerdir. İyi görme, kemiklerin güçlenmesi, diş ve saç canlılığı, cilt sağlığı için önemliken aynı

zamanda enfeksiyona karşı koruma ve vücut direncini artırmayı da sağlar. En iyi A vitamini kaynakları süt ürünleri ve balık yağıdır. Bunlar dışında; havuç, ıspanak, yumurta sarısı, yeşil ve sarı sebzeler, biber, domates vb. besinlerden de A vitamini karşılanabilir (Pehlivan, 2017).

B vitamini; ATP üretiminde görev alan kompleks vitaminlerdir. Oksidasyon sırasında enzimlerin kofaktörü rolünü alırlar (Gürsoy ve Dane, 2002, s.37-42). Fiziksel aktivite için enerji üretilmesinde ve sağlığı korumada önem rol oynarken asit düzenlenmesine yardım ederler. Ayrıca kolesterolü düşürür, yağ yakımını kolaylaştırarak enerjiye dönüşmesini sağlar, kan dolaşımını düzenler ve kalp, kas, sinir hastalıklarının iyileştirilmesinde etkinlik gösterir. Yeterli B vitamini almayan sporcular yüksek yoğunluklu antrenmanlarda performans sıkıntısı yaşayabilirler (Muratlı ve ark, 2007).

C vitamini; Kan hücreleri, ligamentler ve sağlıklı kemikler için gereklidir. Pek çok besin kaynağında bulunur ve protein ve kolajen üretimi için önemlidir (Gürsoy ve Dane, 2002, s.37-42). Monosakkarit türevi olmakla birlikte antioksidan etkisi de vardır. C vitaminleri; iskemik kalp hastalıkları ve damar sertliğini azaltmaya yönelik etkileri olmakla beraber vücudu zehirlenme ve mikroplardan korumakta ayrıca kan pıhtılaşmasında görev almaktadır (Pehlivan, 2017).

D vitamini; en önemli görevi organizmadaki kalsiyum seviyelerini dengede tutmaktır. Kemik dayanıklılığı ve gelişimi açısından da önemlidir (Gürsoy ve Dane, 2002, s.37-42). Ek olarak kalsiyum metabolizmasını da düzenler. Sportif performansa olumlu bir etkisi olduğuna dair teorik bir temel bulunmamakla beraber aşırı alımının tehlikeli sonuçlar doğurabilir, bu yüzden ek alım yapılmamalıdır. Önerilen miktar sporcularda yoğun kuvvet antrenmanı döneminde günlük 2800-3000 mikrogramdır. Sedanter bir insan için ise günlük 700-900 mikrogram D vitamini alımı yeterlidir (Pehlivan, 2017).

E vitamini; yağ ve kas depolarında depolanır. En önemli görevi antioksidan fonksiyonu görmesidir ayrıca bu şekilde A ve C vitaminlerinin oksidasyonunu engelleyerek aktivitelerini artırır (Gürsoy ve Dane, 2002, s.37-42). Enerji ve oksijen kullanımı ilişkisi olduğundan performansa olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir fakat ek olarak alındığında performansa etki etmediği de bazı çalışmalarda belirtilmektedir (Pehlivan, 2017).

K vitamini; kanın pıhtılaşma süresinin uzamaması için önemlidir, yeterli alınmadığında kanın protrombin düzeyi normalin altına düşer bu yüzden de K vitaminin başlıca görevi olarak kandaki protrombin düzeyini düzenlemek gelir (Nizamoğlu ve Çumralıgil, 2001). Günlük K vitamini alımı her bir kilo için 2 mcg'dir. Yeşil sebzeler(tüm lahana türleri), süt, patates, yumurta, yeşil bitkiler (ısırgan otu), tereyağı, şeftali, domates, çilek, kuşburnu ve sebzeler K vitamini için doğal kaynaklardır (Pehlivan, 2017).

1.3.6 Su

Yaşa, cinsiyete ve yağ oranına göre değişiklik gösterse bile vücut ağırlığının ortalama %60-70'i su'dan oluşmaktadır. Bedenimiz için besinden daha önemlidir yani oksijenden sonra beden için en önemli maddedir. Su gereksinimini karşılamak için üç kaynak vardır. Bunlar; besinler, metabolizma ve içeceklerdir. Su içeriği yüksek olan besinler içecek gereksinimini azaltır (meyve ve sebzelerin %85-90'ı su olduğundan diyetle meyve ve sebze tüketimi çok olduğunda içecek alımını azaltır). Vücudun su oranını dengede tutmak sağlık açısından önemlidir. Günde vücuttan atılan yaklaşık 2.5 lt. su (1500 cc idrar, 500 cc deriden, 200 cc bağırsaklardan, 300 cc solunum) metabolik olarak, besinler ve içecekler ile karşılanmaktadır (Baysal, 2018; Baysal 2019).

1.4 Besin Grupları

Vücudumuzun gereksinimi olan enerji, protein, mineraller ve vitaminleri besinler ve içecekler sayesinde karşılamaktayız. Bu besin ve içecekler içlerinde tür ve miktar olarak ayrılırlar. Bu bağlamda besinlerimiz, yararlarına bağlı olarak 5 esas gruba ayrıştırılır (Baysal ve ark, 2018).

1.4.1 Süt Grubu

Kalsiyumun en iyi kaynağı bu gruptur. Ayrıca protein, B12 Vitamini ve fosfor açısından da iyi bir kaynaktırlar (Işıksoluğu, 1981). Süt ve türevi olan ürünler çabuk bozulan ürünler olduğundan sağlık açısından problem olabilirler. Bu sebeple sütün sağıldığı hayvan, yeri, hijyeni, çevre koşulları ile birlikte sağıldıktan sonra ki saklanma ve kullanma şekli de çok önemlidir (Sağlık Bakanlığı, 2004). Bu gruptaki besinlerden her gün en az kibrit kutusu kadar peynir ile yoğurt veya bir bardak süt menüde bulunmalıdır. Kemik sağlığını korumada ve büyümede büyük katkısı vardır. Bu sebeple büyüme çağındaki çocuklar ve gençler, emziren kadınlar ve yaşlılar bu

gruptaki besinlerden yetişkinlere oranla daha fazla tüketmelidir. Diyete göre yarım yağlı veya yağsız olanları da kullanılabilir (Baysal ve ark, 2018).

1.4.2 Et, Yumurta, Kuru Baklagiller Grubu

Her türlü büyükbaş ve küçükbaş hayvan, kümes ve av hayvanları, suda yaşayan hayvanların besin olarak tüketilebilen kısımlarına et denir. Kuru baklagiller içinde fasulye, mercimek, nohut gibi yiyecekleri örnek gösterebiliriz. Ayrıca yumurta, susam ve fındık gibi ürünlerde bu grupta yer almaktadır. Protein bakımından zengin olmakla beraber bazıları yağda içermektedir. Çinko, demir ve B vitamini bakımından zengindirler. Genelde ana yemek olarak tüketilirler (Baysal ve ark, 2018).

1.4.3 Sebze Meyve Grubu

Diğer besin gruplarından elde edemediğimiz C vitaminini bu grupta karşılarız. Yeşil yapraklar, patates, şeftali, turunçgiller, çilek ve domates C vitamini bakımından zenginken yeşil ve sarı renkte olan meyve ve sebzeler karoten zengindir. B, E ve K vitamini için yeşil yapraklı sebzeler tüketilmelidir (Baysal ve ark, 2018).

1.4.4 Ekmek ve Tahıl Grubu

Karbonhidrat kaynağı olan gruptur. Ekmek, makarna, bulgur ve pirinç pilavı, şehriye, irmik ve un ile yapılan tatlı ve börekler bu grupta yer alır. Kompleks karbonhidrat, protein, posa, magnezyum ve demir içerirler ve vücuda enerji sağlarlar (Yaman, 2002).

Çalışma durumuna göre ortalama 3-8 dilim ekmek tüketebiliriz. Çocuklar ve oturarak çalışanlar günde 3 dilim, ayakta ve hareketli çalışan kişiler ise daha çok ekmek tüketebilirler. Mayasız ekmek yerine mayalı ekmek tercih etmeli özellikle yufka ya da bazlamayı mayalanmış hamur ile yaparsak vücudumuz için daha yararlı olur. Eğer yüksek posalı bir diyetseysek kepekli ürünler tercih etmeliyiz (Baysal ve ark, 2018).

1.4.5 Yağlar, Şeker ve Lezzet Vericiler

Vücuda enerji vermekle birlikte, A vitamini (tereyağı), ve E vitamini (bitkisel ve sıvı yağlar) de sağlarlar (Baysal ve ark, 2018). Tek başlarına veya besinlere sonradan eklenerek tüketilebilirler. Tereyağında kolesterol ve doymuş yağ bulunurken, margarinde kolesterol yoktur fakat doymuş yağ oranı fazladır. Sıvı ve bitkisel yağlar

da ise doymamış yağ asitleri bulunur. Şeker sadece enerji verir. Yetişkin bir bireyde günlük yağ miktarı 50 gramı, şeker miktarı ise 60 gramı geçmemelidir (Yaman, 2002).

1.5 Sporda Enerji Gereksinimi

Vücut hücrelerinin canlılığını sürdürebilmesi ve vücutta gelişen kompleks fonksiyonların tamamının yapılabilmesi için enerji üretimi zorunludur. Yapılan egzersize göre enerji gereksinimi artmaktadır (Esin ve Şeker, 2018). Adolesan sporcuların, spor yapmayan ya da fiziksel aktifliği olmayan yaşlılarına oranla enerji gereksinimi daha fazladır (Erkan, 2011, s.49-53). Hatta büyüme ve gelişme kaynaklı ekstra enerji gereksinimi olan adolesan sporcuların enerji gereksinimleri yetişkin sporculardan da fazladır (Baysal,2019). Tüm bunlara bakıldığında adolesan döneminde bulunan kişilerin enerji ihtiyaçları yeterli seviyede karşılanmadığında büyümenin duraksaması ve pubertenin gecikmesine neden olmaktadır (Erkan, 2011, s.49-53).

Egzersiz ile enerji harcanması ve gereksinimi artar. Enerji gereksinimi ise kiloya ve antrenman şiddetine bağlı olarak değişirken enerji harcaması sporcuda sedanter kişilere göre daha fazladır (Karatosun, 2005). Enerji harcaması bazı dönemlerde enerji alımının üzerinde olur. Doğru beslenmenin gerçekleşmesinde ki temel şart enerji dengesidir. Alınan enerji ile harcanan enerjinin eşit olmasına enerji dengesi denir (Sevim, 2007). Alınan günlük enerji, enerji gereksiniminden az ise vücutta enerji açığı meydana gelir. Oluşan bu açığı vücut enerji depolarından karşılar ve bu da vücut kütlelerinde azalmaya sebep olur. Tam tersi alınan enerji, enerji gereksiniminden fazlaysa vücut alınan fazla enerjiyi depo eder. Bu durumda kilo artışına sebep olur. Alınan her gramın enerji karşılığı 7 kalordir (Kuşgöz, 2005).

Sedanter bireylerde enerji gereksinimi, günlük fiziksel aktiviteye gerekli enerjiye bazal metabolizmanın ihtiyacı ve termogenez eklenerek bulunmaktadır. Sporcularda ise bunlara ilave olarak sportif aktiviteye harcanan enerji de eklenmektedir (Baysal, 2005). Termogenez, besinlerin sindirimi ve emilimi için harcanan enerjidir (Esin ve Şeker, 2018).

Türkiye Beslenme Rehberinde adolesan sporcular için önerilen enerji gereksinimlerine baktığımızda; 10-13 yaşında orta aktiflikteki erkekler günde 2000-2600 kcal, kızlar ise 1800-2000 kcal, 14-18 yaş orta aktiflikteki erkekler günde 2400-3000 kcal, kızlar ise 2000-2200 kcal olduğu belirtilmektedir (TÜBER, 2016).

Oksijen gerektiren aerobik ve oksijen gerektirmeyen anaerobik olmak üzere iki metabolik yol ile vücuda enerji sağlanmaktadır. Bu iki yolunda birbiri ile bağlantısı vardır. Egzersizin yoğunluğu, süresi ve fiziksel aktiviteye göre bu yollar kullanılmaktadır. Aerobik sistem uzun süreli anaerobik sistem ise kısa süreli aktivitelerde kullanılır. Anaerobik sistem fosfojen sistemi ve laktik asit sistemi olarak ikiye ayrılır (Esin ve Şeker, 2018).

1.5.1 Metabolizmanın Enerji İhtiyacı

Hücrelerde parçalanan besin maddelerinin, açığa çıkardığı enerji ve bu besin maddelerinin vücuda yararlı hale gelmesini sağlayan kimyasal olaylara metabolizma denir (Zorba ve Saygın, 2013). Enerjinin açığa çıkmasını sağlayan olaylara ise enerji metabolizması denir (Esin ve Göksu, 2018).

Ortaya çıkan enerji üç yolla harcanmaktadır. İlk yol, dolaşım ve solunum fonksiyonları için beden ısısının korunması ve istemsiz kas kasılmaları için dinlenme sırasında ki enerji harcamasıdır. İkinci yol, besinleri sindirmek için kullanılan enerjidir. Besinlerin termik etkisi de denebilir. Bazal metabolizmanın %10'u kadardır. Bireylerin enerji harcamasında ki en büyük fark ise üçüncü yolda meydana gelir. Bu yol kişinin kassal aktivitelerini karşılanmasıdır (Zorba ve Saygın, 2013).

Enerji gereksinimi formülü= $BMH+FA+SDA$

Bazal Metabolizma Hızı (BMH) Hesaplama;

- Kadınlarda: $665 + (9,6 \times Kg) + (1,8 \times Boy) - (4,7 \times Yaş)$
- Erkeklerde: $66 + (13,7 \times Kg) + (5 \times Boy) - (6,8 \times Yaş)$

Yiyeceklerin Termik Etkisi (SDA), Termogenez Hesaplama: Besinlerin azlığın ve çokluğuna göre değişiklik gösterebilir ama genellikle BMH'ın %10'u şeklinde hesaplanır. (Zorba ve Saygın, 2013).

Fiziksel Aktivite (FA) Hesaplama: $BMH + SDA / 3$ şeklinde hesaplanır. Çünkü günlük enerjinin 4'te 3'ü $BMH+SDA$ ' ya gitmektedir. Kalan bölüm ise günlük fiziksel aktivite içindir. Bu hesaplama sedanter bir birey için geçerlidir. Bir sporcu için ise yaptığı spor için harcanan enerjide hesaplanmalı ve bu işleme ilave edilmelidir. Sporunun yapmış olduğu enerji harcaması ise şu şekilde hesaplanmaktadır; Spor dalına göre enerji harcaması x Kg x sporu yaptığı süre (Esin ve Göksu, 2018).

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli

Çalışma 14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerini araştırmayı amaçlamaktadır. Bu amac doğrultusunda nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Tarama modeli “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Olayları değiştirme ya da etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2009).

2.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2020-2021 yılında, İstanbul Fatih ilçesinde yer alan basketbol federasyonuna bağlı basketbol okulları oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın örneklem grubunu ise bu okullarda yer alan 14-18 yaş arası kadın ve erkek basketbolcular oluşturacaktır.

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		Frekans	Yüzde
Yaş	14-15	85	33,7
	16-18	167	66,3
	Toplam	252	100,0
Cinsiyet	Kadın	62	24,6
	Erkek	190	75,4
	Toplam	252	100,0
Gelir Düzeyi	İyi	122	48,4
	Orta	114	45,2
	Kötü	16	6,3
	Toplam	252	100,0
Vücut Ağırlığı (kg)	40-45	7	2,8
	46-51	15	6,0
	52-57	28	11,1
	58-63	50	19,8
	64-71	47	18,7
	72-77	35	13,9
	78-83	21	8,3
	84-89	22	8,7

	90-95	15	6,0
	96-101	12	4,8
	Toplam	252	100,0
Boy (cm)	1.50 den kısa	1	,4
	1.50-1.60	27	10,7
	1.61-1.70	44	17,5
	1.71-1.80	62	24,6
	1.81-1.90	87	34,5
	1.91-ve üzeri	31	12,3
	Toplam	252	100,0
Mevki	Oyun Kurucu (PG)	75	29,8
	Şutör Gard (SG)	50	19,8
	Kısa Forvet (SF)	52	20,6
	Uzun Forvet (PF)	39	15,5
	Pivot (C)	36	14,3
	Toplam	252	100,0
Beslenme Uzmanı Veya Diyetisyenden Yardım Aldınız Mı?	Evet	37	14,7
	Hayır	215	85,3
	Toplam	252	100,0
Spor Yaptığımız Kulüpte Beslenme Uzmanı Veya Diyetisyen Var Mı?	Evet	31	12,3
	Hayır	221	87,7
	Toplam	252	100,0
Sizce Sporda Beslenme İle Başarı Arasında İlişki Var Mı?	Evet	242	96,0
	Hayır	10	4,0
	Toplam	252	100,0
Kendi Vücut Ölçülerinizi Beğeniyor Musunuz?	Evet	133	52,8
	Hayır	119	47,2
	Toplam	252	100,0

Tablo 2.1 incelendiğinde, katılımcıların %33,7'sinin 14-15 yaş, %66,7'sinin 16-18 yaş aralığında olduğu ayrıca katılımcıların %24,6'sının kadın, %75,4'ünün ise erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir düzeyine bakıldığında %48,4'ünün iyi,%45,2'sinin orta, %6,3'ünün ise kötü olduğu görülmektedir. Vücut ağırlığına göre katılımcıların %2,8'inin 40-45 kg, %6'sının 46-51 kg, %11,1'inin 52-57 kg, %19,8'inin 58-63 kg, %18,7'sinin 64-71 kg, %13,9'unun 72-77 kg, %8,3'ünün 78-83 kg, %8,7'sinin 84-89 kg, %6'sının 90-95 kg ve %4,8'inin ise 96-101 kg olduğu görülmektedir. Boy uzunluğuna göre katılımcıların %0,4'ünün 1.50'den kısa, %10,7'sinin 1.50-1.60 cm aralığında, %17,5'inin 1.61-1.70 cm aralığında, %24,6'sının 1.71-1.80 cm aralığında, %34,5'inin 1.81-1.90 cm aralığında ve %12,3'ünün ise 1.91 cm ve üzeri olduğu görülmektedir. Mevkilerine göre

katılımcıların %29,8'inin oyun kurucu (pg), %19,8'inin şutör gard (sg), %20,5'sinin kısa forvet (sf), %15,5'inin uzun forvet (pf), %14,3'ünün ise pivot (c) olduğu görülmektedir. Katılımcılara beslenme uzmanı veya diyetisyen yardımı aldınız mı? sorusunu sorduğumuzda %14,7'sinin evet, %85,3'ünün hayır cevabı verdiği görülmektedir. Katılımcılara spor yaptığınız kulüpte beslenme uzmanı veya diyetisyen var mı? sorusunu sorduğumuzda %12,3'ünün evet, %87,7'sinin hayır cevabı verdiği görülmektedir. Katılımcılara sizce sporda beslenme ile başarı arasında ilişki var mı? sorusunu sorduğumuzda %96'sinin evet, %4'ünün hayır cevabı verdiği görülmektedir. Katılımcılara kendi vücut ölçülerinizi beğeniyor musunuz? Sorusunu sorduğumuzda %52,8'inin evet, %47,2'sinin hayır cevabını verdiği görülmektedir.

2.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyi anketi kullanılmıştır. Anket Formu; Bilgiç ve ark., (2002, s.171), "2001 Akdeniz Oyunlarına Katılan Türk Sporcuların Beslenme Bilgi ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi" Süel ve ark., (2006, s.271-275) "Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları," Göral ve ark., (2006 s.548) "Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi", Yüksek, (2013) "Amatör ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi", Kayatürk (2017) "Yetişkin Grubundaki İleri Seviye ve Daha Alt Seviyedeki Aikidocuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgilerinin İncelenmesi" gibi birçok bilimsel yayında ölçek olarak kullanılan "Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyi" anket çalışması, uzman görüşü alınarak ve bu doğrultuda uyarlanarak hazırlanmıştır.

Araştırma kapsamında uygulanacak anket formu toplamda 34 sorudan ve 3 ana bölümden oluşmaktadır. Anket formu soruları basketbol sporcularının genel-kişisel bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgilerini saptayıcı niteliktedir.

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan basketbol sporcularının kişisel bilgileri ile ilgili 10 soru yer almaktadır. Kişilerin cinsiyet ve yaş değişkenine göre sizce sporda, beslenme ile başarı arasında ilişki var mıdır, kendi vücut ölçülerinizi beğeniyor musunuz, spor yaşantınızda beslenme uzmanı veya diyetisyen yardım

aldınız mı, sizce sporda, beslenme ile başarı arasında ilişki var mıdır, durumları ile ilgili bilgi vermektedir.

2.3.2 Beslenme Alışkanlığı Anketi

Bu bölümde basketbol sporcularının beslenme alışkanlıkları ile ilgili çoktan seçmeli 14 soru bulunacaktır. Kişilerin günlük öğün sayıları, gerçekleştirilen öğünler, öğün atlama durumu ve nedenleri, ara öğün kullanımı, ara öğün içeriği, günlük su ve çay miktarı, yemek yeme şekilleri ile ilgili sorular yer almaktadır.

2.3.3 Beslenme Bilgi Anketi

Bu bölümde basketbol sporcularının genel beslenme bilgi seviyelerini belirlemek amacı ile çoktan seçmeli 10 soru yer alacaktır.

2.4 Verilerin Toplanması

Verilerin toplanma süreci araştırmacı tarafından uyarlanmış ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Beslenme Alışkanlığı ile İlgili Sorular ve ‘Beslenme Bilgisi ile İlgili Sorular’ kullanılarak “e” anket yöntemi ile yapılacaktır. Verilerin toplanması sırasında “e” ankette katılımcılara gerekli açıklamalar yapılarak, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları ve gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı katılımcılara belirtilecektir.

Pandemi sebebiyle çevrimiçi anket uygulaması seçilmiş, araç olarak “google form” anket sitesinin yazılımı kullanılmıştır. İnternet aracılığıyla gerçekleştirilen anket, anket formunun e-posta ile yollanıp yanıtının aynı şekilde geri yollanmasını istemek şeklinde olabildiği gibi, anket formunun yer aldığı internet adresi linkinin katılımcılara e-posta veya sosyal ağ siteleri aracılığıyla duyurulması ve online olarak anketin doldurulduktan sonra “gönder” komutuyla otomatik olarak cevaplanması şeklinde de olacaktır.

2.5 Verilerin Analizi

Kişisel bilgi formu, beslenme alışkanlığı ve beslenme bilgi düzeyi anketlerinden elde edilen veriler IBM SPSS paket programına aktarılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler, envanter ortalamaları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Beslenme alışkanlığı ve beslenme bilgi düzeyi anketlerinde yer alan her bir madde tek tek değerlendirilmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre crosstabs (çapraz tablo) analizi yapılarak beklenen ve gözlenen

değerler arasındaki farklılığın tespit edilmesi için Ki Kare analizinden faydalanılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri Ait Bulgular

Yapılan araştırma kapsamında 14-18 yaş arası basketbolcuların demografik özelliklerine ait elde edilen veriler analiz edilmiş ve aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 3.1. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Sizce Sporda, Beslenme İle Başarı Arasında İlişki Var mıdır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

Sizce sporda, beslenme ile başarı arasında ilişki var mıdır?					
		Evet	Hayır	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	56	6	62
		%	90,3%	9,7%	100,0%
	Erkek	n	186	4	190
		%	97,9%	2,1%	100,0%
	Toplam	n	242	10	252
		%	96,0%	4,0%	100,0%
		X²=7,030;	p=,008		

Tablo 3.1 incelendiğinde, sizce sporda, beslenme ile başarı arasında ilişki var mıdır? Sorusuna kadınların %90,3'ünün evet, %9,7'sinin hayır cevabı verdiği, erkeklerin %97,9'unun evet, %2,1'inin hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 3.2. Basketbolcuların Cinsiyetine Göre Kendi Vücut Ölçülerinizi Beğeniyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

Kendi vücut ölçülerinizi beğeniyor musunuz?					
		Evet	Hayır	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	31	31	62
		%	50,0%	50,0%	100,0%
	Erkek	n	102	88	190
		%	53,7%	46,3%	100,0%
	Toplam	n	133	119	252
		%	52,8%	47,2%	100,0%
		X²= ,256;	p= ,614		

Tablo 3.2 incelendiğinde, kendi vücut ölçülerinizi beğeniyor musunuz? Sorusuna kadınların %50'sinin evet, %50'sinin hayır, erkeklerin %53,7'sinin evet, %46,3'ünün hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.3. Basketbolcuların Cinsiyetine Göre Spor Yaşantınızda Beslenme Uzmanı veya Diyetisyen Yardım Aldınız mı? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

Spor yaşantınızda beslenme uzmanı veya diyetisyen yardım aldınız mı?					
		Evet	Hayır	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	15	47	62
		%	24,2%	75,8%	100,0%
	Erkek	n	22	168	190
		%	11,6%	88,4%	100,0%
	Toplam	n	37	215	252
		%	14,7%	85,3%	100,0%

X²= 5,938; p= ,015

Tablo 3.3 incelendiğinde, spor yaşantınızda beslenme uzmanı veya diyetisyen yardım aldınız mı? sorusuna kadınların %24,2'sinin evet, %75,8'inin hayır cevabı verdiği, erkeklerin %11,6'sının evet, %88,4'ünün hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,050).

Tablo 3.4. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Sizce Sporda, Beslenme İle Başarı Arasında İlişki Var mıdır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

Sizce sporda, beslenme ile başarı arasında ilişki var mıdır?					
		Evet	Hayır	Toplam	
Yaş	14-15	n	82	3	85
		%	96,5%	3,5%	100,0%
	16-18	n	160	7	167
		%	95,8%	4,2%	100,0%
	Toplam	n	242	10	252
		%	96,0%	4,0%	100,0%

X²= 1,068; p= ,799

Tablo 3.4 incelendiğinde, sporda, beslenme ile başarı arasında ilişki var mıdır? Sorusuna 14-15 yaş grubunun %96,5'inin evet, %3,5'inin hayır cevabı verdiği, 16-18 yaş aralığının %95,8'inin evet, %4,2'sinin hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 3.5. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Kendi Vücut Ölçülerinizi Beğeniyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

Kendi vücut ölçülerinizi beğeniyor musunuz?					
		Evet	Hayır	Toplam	
Yaş	14-15	n	45	40	85
		%	52,9%	47,1%	100,0%
	16-18	n	88	79	167
		%	52,7%	47,3%	100,0%
	Toplam	n	133	119	252
		%	52,8%	47,2%	100,0%

X²= 2,587; p= ,270

Tablo 3.5 incelendiğinde kendi vücut ölçülerinizi beğeniyor musunuz? Sorusuna 14-15 yaş aralığındaki katılımcıların %52,9'unun evet, %47,1'inin hayır cevabı verdiği, 16-18 yaş aralığındaki katılımcıların %52,7'sinin evet, %47,3'ünün hayır cevabını verdiği görülmektedir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.6. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Spor Yaşantınızda Beslenme Uzmanı veya Diyetisyen Yardımı Aldınız mı? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Spor yaşantınızda beslenme uzmanı veya diyetisyen yardım aldınız mı?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Yaş	14-15	n	11	74	85
		%	12,9%	87,1%	100,0%
	16-18	n	26	141	167
		%	15,6%	84,4%	100,0%
	Toplam	n	37	215	252
		%	14,7%	85,3%	100,0%
		$X^2=1,288$; $p=,247$			

Tablo 3.6 incelendiğinde, spor yaşantınızda beslenme uzmanı veya diyetisyen yardımı aldınız mı? Sorusuna 14-15 yaş aralığındaki katılımcıların %12,9'unun evet, %87,1'inin hayır cevabı verdiği, 16-18 yaş aralığındaki katılımcıların %15,6'sının evet, %84,4'ünün hayır cevabı verdiği görülmektedir.

3.2 Beslenme Alışkanlığı İle İlgili Bulgular

Yapılan araştırma kapsamında 14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlıklarına ait elde edilen veriler analiz edilmiş ve aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 3.7. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; (Bir Sporcu Olarak Öğün Atladığınız Oluyor Mu? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Bir sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu?				
		Evet	Hayır	Bazen	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	30	2	30	62
		%	48,4%	3,2%	48,4%	100,0%
	Erkek	n	60	49	81	190
		%	31,6%	25,8%	42,6%	100,0%
	Toplam	n	90	51	111	252
		%	35,7%	20,2%	44,0%	100,0%
		$X^2= 15,809$; $p=,000$				

Tablo 3.7 incelendiğinde beslenme alışkanlığı anketinin ilk sorusuna kadınların %48,4'ünün evet, %3,2'sinin hayır, %48,4'ünün bazen cevabı verdiği, erkeklerin %31,6'sının evet, %25,8'inin hayır, %42,6'sının bazen cevabı verdiği görülmektedir.

Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,050$).

Tablo 3.8. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Öğün Atlama Nedeniniz Nedir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Öğün atlama nedeniniz nedir?						
		Unuttuğum İçin	Fırsat Bulamadığım İçin	Canım İstemediği İçin	Zayıflamak İçin	Alışkanlığım Yok	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	4	9	30	9	10	62
		%	6,5%	14,5%	48,4%	14,5%	16,1%	100,0%
Erkek	Erkek	n	64	34	57	9	26	190
		%	33,7%	17,9%	30,0%	4,7%	13,7%	100,0%
Toplam	Toplam	n	68	43	87	18	36	252
		%	27,0%	17,1%	34,5%	7,1%	14,3%	100,0%
		X² = 24,192; p = ,000						

Tablo 3.8 incelendiğinde öğün atlama nedeniniz nedir? Sorusuna kadınların %6,5'inin unuttuğum için, %14,5'inin fırsat bulamadığım için, %48,4'ünün canım istemediği için, %14,5'inin zayıflamak için, %16,1'inin alışkanlığım yok cevabını verdikleri görülmektedir. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,050$).

Tablo 3.9. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Kahvaltı Yapmadığınızda Hangi Sorunla Karşılaşıyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Kahvaltı yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz?				
		Yorgunluk	Halsizlik	Dikkat Azlığı	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	33	18	11	62
		%	53,2%	29,0%	17,7%	100,0%
Erkek	Erkek	n	73	73	44	190
		%	38,4%	38,4%	23,2%	100,0%
Toplam	Toplam	n	106	91	55	252
		%	42,1%	36,1%	21,8%	100,0%
		X² = 4,205; p = ,122				

Tablo 3.9 incelendiğinde, kahvaltı yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz? Sorusuna kadınların %53,2'sinin yorgunluk, %29'unun halsizlik, %17,7'sinin dikkat azlığı cevaplarını verdikleri görülmektedir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3.10. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Sonrasında Susuzluk Hisseder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Müsabaka sonrasında susuzluk hisseder misiniz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	48	14	62
		%	77,4%	22,6%	100,0%
	Erkek	n	143	47	190
		%	75,3%	24,7%	100,0%
	Toplam	n	191	61	252
		%	75,8%	24,2%	100,0%

$X^2=,118$; $p=,731$

Tablo 3.10 incelendiğinde, müsabaka sonrasında susuzluk hisseder misiniz? Sorusuna kadınların %77,4'ünün evet, %22,6'sının hayır, erkeklerin %75,3'ünün evet, %24,7'sinin hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.11. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Antrenman Süresince Sıvı Alımına Dikkat Eder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	53	9	62
		%	85,5%	14,5%	100,0%
	Erkek	n	175	15	190
		%	92,1%	7,9%	100,0%
	Toplam	n	228	24	252
		%	90,5%	9,5%	100,0%

$X^2= 2,378$; $p=,123$

Tablo 3.11 incelendiğinde, beslenme alışkanlığı anketinin beşinci sorusuna kadınların %85,5'inin evet, %14,5'inin hayır, erkeklerin %92,1'inin evet, %7,9'unun hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.12. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Öncesi Ne Kadar Sıvı Tüketirsiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Müسابaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz?					
		0,5 Lt Daha Az	0,5 – 1 Lt	1-2 Lt	2 Lt Daha Fazla	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	44	6	12	-	62
	%	71,0%	9,7%	19,4%	-	100,0%	
Erkek	n	145	12	33	-	190	
	%	76,3%	6,3%	17,4%	-	100,0%	
Toplam	n	189	18	45	-	252	
	%	75,0%	7,1%	17,9%	-	100,0%	

$X^2= 1,028; \quad p= ,600$

Tablo 3.12 incelendiğinde, müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz? Sorusuna kadınların %71,0'nın 0,5Lt daha az, %9,7'sinin 0,5 – 1 Lt, %19,4'ünün 1-2 Lt erkeklerin %76,3'ünün 0,5Lt daha az,%6,3'ünün 0,5 – 1 Lt, %17,4'ünün 1-2Lt sıvı tükettiklerini belirtmişlerdir. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,050$).

Tablo 3.13. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Öncesi Hangi Tür Yiyecekleri Tüketirsiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Müسابaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?					
		Sulu, Kolay Sindirilir, Posasız Ve Az Yağlı Yiyecekler	Izgara, Köfte, Tatlı Türü Yiyecekler	Sebze Yemekleri Ve Meyve	Yağ Oranı Yüksek Yiyecekler	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	25	5	25	7	62
	%	40,3%	8,1%	40,3%	11,3%	100,0%	
Erkek	n	118	26	39	7	190	
	%	62,1%	13,7%	20,5%	3,7%	100,0%	
Toplam	n	143	31	64	14	252	
	%	56,7%	12,3%	25,4%	5,6%	100,0%	

$X^2= 17,190; \quad p= ,001$

Tablo 3.13 incelendiğinde Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz? Sorusuna kadınların %40,3'ünün sulu, kolay sindirilir, az yağlı ve posasız yiyecekler, %8,1'inin ızgara ve tatlı türü yiyecekler, %40,3'ünün meyve ve sebze yemekleri, %11,3'ünün yağ oranı yüksek yiyecekleri, erkeklerin %62,1'inin sulu, kolay sindirilir, az yağlı ve posasız yiyecekler, %13,7'sinin ızgara ve tatlı türü yiyecekler, %20,5'inin meyve ve sebze yemekleri, %3,7'sinin yağ oranı yüksek yiyecekler tükettiklerini ifade etmişlerdir. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 3.14. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Antrenman Öncesi ve Sonrası Beslenmenize Dikkat Eder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	54	8	62
		%	87,1%	12,9%	100,0%
	Erkek	n	136	54	190
		%	71,6%	28,4%	100,0%
	Toplam	n	190	62	252
		%	75,4%	24,6%	100,0%

X²= 6,068; p= ,014

Tablo 3.14 incelendiğinde, beslenme alışkanlığı anketinin sekizinci sorusuna kadınların %87,1'inin evet, %12,9'unun hayır, erkeklerin ise %71,6'sının evet, %28,4'ünün hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,050).

Tablo 3.15. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Öğün Dışında İçecek Olarak Hangilerini Daha Çok Tüketiyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?					
		Kola	Meyve suyu	Su	Çay – Kahve	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	1	10	26	25	62
		%	1,6%	16,1%	41,9%	40,3%	100,0%
	Erkek	n	12	26	128	24	190
		%	6,3%	13,7%	67,4%	12,6%	100,0%
	Toplam	n	13	36	154	49	252
		%	5,2%	14,3%	61,1%	19,4%	100,0%

X²= 25,582; p= ,000

Tablo 3.15 incelendiğinde öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz? Sorusuna kadınların %1,6'sının kola, %16,1'inin meyve suyu, %41,9'unun su, %40,3'ünün çay-kahve tükettiği, erkeklerin %6,3'ünün kola, %13,7'sinin meyve suyu, %67,4'ünün su, %12,6'sının çay-kahve tükettiği görülmektedir. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,050).

Tablo 3.16. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Öğün Dışında Yiyecek Olarak Hangilerini Daha Çok Tüketiyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Öğün dışında yiyecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?					
		Bisküvi	Çikolata	Tost	Meyve	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	9	23	6	24	62
		%	14,5%	37,1%	9,7%	38,7%	100,0%
	Erkek	n	28	47	20	95	190
		%	14,7%	24,7%	10,5%	50,0%	100,0%
	Toplam	n	37	70	26	119	252
		%	14,7%	27,8%	10,3%	47,2%	100,0%

X²= 3,867; p= ,276

Tablo 3.16 incelendiğinde, beslenme alışkanlığı anketinde bulunan onuncu soruya kadınların %14,5'inin bisküvi, %37,1'inin çikolata, %9,7'sinin tost, %38,7'sinin meyve tükettiği, erkeklerin %14,7'sinin bisküvi, %24,7'sinin çikolata, %10,5'inin tost, %50'sinin meyve tükettiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.17. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Yeterli Beslendiğinizi Düşünüyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	41	21	62
		%	66,1%	33,9%	100,0%
	Erkek	n	139	51	190
		%	73,2%	26,8%	100,0%
	Toplam	n	180	72	252
		%	71,4%	28,6%	100,0%

X²= 1,132; p= ,287

Tablo 3.17 incelendiğinde, yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz? Sorusuna kadınların %66,1'inin evet, %33,9'unun hayır, erkeklerin %73,2'sinin evet, %26,8'inin hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.18. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Akşam Geç Vakitlerde Yemek Yiyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Akşam geç vakitlerde yemek yiyor musunuz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	32	30	62
		%	51,6%	48,4%	100,0%
	Erkek	n	110	80	190
		%	57,9%	42,1%	100,0%
	Toplam	n	142	110	252
		%	56,3%	43,7%	100,0%

$X^2= ,750$; $p= ,386$

Tablo 3.18 incelendiğinde akşam geç vakitlerde yemek yiyor musunuz? Sorusuna kadınların %51,6'sının evet, %48,4'ünün hayır, erkeklerin %57,9'unun evet, %42,1'inin hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.19. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Düzenli Şekilde Destekleyici Suplementler Alıyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Düzenli şekilde destekleyici supplementler alıyor musunuz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	21	41	62
		%	33,9%	66,1%	100,0%
	Erkek	n	49	141	190
		%	25,8%	74,2%	100,0%
	Toplam	n	70	182	252
		%	27,8%	72,2%	100,0%

$X^2= 1,552$; $p= ,217$

Tablo 3.19 incelendiğinde, beslenme alışkanlığı anketinin on üçüncü sorusuna kadınların %33,9'unun evet, %66,1'inin hayır, erkeklerin %25,8'inin evet, %74,2'sinin hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.20. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları; Suplementleri Kullanmanız Kim Tarafından Önerildi? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı
Suplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi?

		Antrenör	Kondisyoner	Kendi İradem	Beslenme Uzmanı	Diğer	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	40	1	16	5	62	
		%	64,5%	1,6%	25,8%	8,1%	0,0%	100,0%
	Erkek	n	108	24	42	11	5	190
		%	56,8%	12,6%	22,1%	5,8%	2,6%	100,0%
	Toplam	n	148	25	58	16	5	252
		%	58,7%	9,9%	23,0%	6,3%	2,0%	100,0%
$X^2= 8,481; p= ,042$								

Tablo 3.20 incelendiğinde, supplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi? sorusuna kadınların %64,5'inin antrenör, %1,6'sının kondisyoner, %25,8'inin kendi iradesi, %8,1'inin beslenme uzmanı, erkeklerin %56,8'inin antrenör, %12,6'sının kondisyoner, %22,1'inin kendi iradesi, %5,8'inin beslenme uzmanı, %2,6'sının diğer öneriler olarak cevap verdikleri görülmektedir. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 3.21. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Bir Sporcu Olarak Öğün Atladığınız Oluyor Mu? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı
Bir sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu?

		Evet	Hayır	Bazen	Toplam	
Yaş	14-15	n	25	24	36	85
		%	29,4%	28,2%	42,4%	100,0%
	16-18	n	65	27	75	167
		%	38,9%	16,2%	44,9%	100,0%
	Toplam	n	90	51	111	252
		%	35,7%	20,2%	44,0%	100,0%
$X^2= 5,563; p= ,062$						

Tablo 3.21 incelendiğinde, beslenme alışkanlığı anketinde bulunan birinci soruya 14-15 yaş katılımcıların %29,4'ünün evet, %28,2'sinin hayır, %42,4'ünün bazen, 16-18 yaş katılımcıların %38,9'unun evet, %16,2'sinin hayır, %44,9'unun bazen cevabı verdikleri görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.22. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Öğün Atlama Nedeniniz Nedir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Öğün atlama nedeniniz nedir?					
		Unuttuğum İçin	Fırsat Bulamadığım İçin	Canım İstemediği İçin	Zayıflamak İçin	Alışkanlığım Yok	Toplam
	14-15	n 23	12	32	8	10	85
		% 27,1%	14,1%	37,6%	9,4%	11,8%	100,0%
Yaş	16-18	n 45	31	55	10	26	167
		% 26,9%	18,6%	32,9%	6,0%	15,6%	100,0%
Toplam		n 68	43	87	18	36	252
		% 27,0%	17,1%	34,5%	7,1%	14,3%	100,0%

X²= 2,510; p= ,643

Tablo 3.22 incelendiğinde, öğün atlama nedeniniz nedir? Sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %27,1'inin unutmama, %14,1'inin fırsat bulamadığı, %37,6'sının canım istemediği, %9,4'ünün zayıflamak, %11,8'inin alışkanlığı olmadığı için, 16-18 yaş aralığı katılımcıların %26,9'unun unutmama, %18,6'sının fırsat bulamadığı, %32,9'unun canım istemediği, %6'sının zayıflamak, %15,6'sının alışkanlığı olmadığı cevabını verdiği görülmektedir. Gruplar arasında p>0,050 düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.23. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Kahvaltı Yapmadığınızda Hangi Sorunla Karşılaşıyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Kahvaltı yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz?			
		Yorgunluk	Halsizlik	Dikkat Azlığı	Toplam
	14-15	n 36	33	16	85
		% 42,4%	38,8%	18,8%	100,0%
Yaş	16-18	n 70	58	39	167
		% 41,9%	34,7%	23,4%	100,0%
Toplam		n 106	91	55	252
		% 42,1%	36,1%	21,8%	100,0%

X²= 1,580; p= ,243

Tablo 3.23 incelendiğinde, kahvaltı yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz? Sorusuna 14-15 yaş aralığı katılımcıların %42,4'ünün yorgunluk, %38,8'inin halsizlik, %18,8'inin dikkat azlığı, 16-18 yaş aralığı katılımcıların %41,9'unun yorgunluk, %34,7'sinin halsizlik, %23,4'ünün dikkat azlığı cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar arasında p>0,050 düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.24. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Sonrasında Susuzluk Hisseder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Müسابaka sonrasında susuzluk hisseder misiniz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Yaş	14-15	n	66	19	85
		%	77,6%	22,4%	100,0%
	16-18	n	125	42	167
		%	74,9%	25,1%	100,0%
	Toplam	n	191	61	252
		%	75,8%	24,2%	100,0%

$X^2= ,640$; $p= ,240$

Tablo 3.24 incelendiğinde, müsabaka sonrasında susuzluk hisseder misiniz? Sorusuna 14-15 yaş aralığındaki katılımcıların %77,6'sının evet, %22,4'ünün hayır, 16-18 yaş aralığındaki katılımcıların %74,9'unun evet, %25,1'inin hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.25. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Antrenman Süresince Sıvı Alımına Dikkat Eder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Yaş	14-15	n	79	6	85
		%	92,9%	7,1%	100,0%
	16-18	n	149	18	167
		%	89,2%	10,8%	100,0%
	Toplam	n	228	24	252
		%	90,5%	9,5%	100,0%

$X^2= ,904$; $p= ,342$

Tablo 3.25 incelendiğinde, beslenme alışkanlığı anketinin beşinci sorusuna 14-15 yaş aralığındaki katılımcıların %92,9'unun evet, %7,1'inin hayır, 16-18 yaş aralığındaki katılımcıların %89,2'sinin evet, %10,8'inin hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.26. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Öncesi Ne Kadar Sıvı Tüketirsiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz?					
		0,5 Lt Daha Az	0,5 – 1 Lt	1-2 Lt	2 Lt Daha Fazla	Toplam	
Yaş	14-15	n	64	6	15	-	85
		%	75,3%	7,1%	17,6%	-	100,0%
	16-18	n	125	12	30	-	167
		%	74,9%	7,2%	18,0%	-	100,0%
	Toplam	n	189	18	45	-	252
		%	75,0%	7,1%	17,9%	-	100,0%

$X^2= 1,817$; $p= ,406$

Tablo 3.26 incelendiğinde, müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz? Sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %75,3'ünün 0,5 Lt daha az, %7,1'inin 0,5 – 1 Lt, %17,6'sının 1-2 Lt, 16-18 yaş aralı katılımcıların %74,9'unun 0,5 Lt daha az, %7,2'sinin 0,5 – 1 Lt, %18'inin 1-2Lt arası sıvı tükettiği cevabını verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.27. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Müsabaka Öncesi Hangi Tür Yiyecekleri Tüketirsiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?					
		Sulu, Kolay Sindirilir, Posasız Ve Az Yağlı Yiyecekler	Izgara, Köfte, Tatlı Türü Yiyecekler	Sebze Yemekleri Ve Meyve	Yağ Oranı Yüksek Yiyecekler	Toplam	
Yaş	14-15	n	47	8	23	7	85
		%	55,3%	9,4%	27,1%	8,2%	100,0%
	16-18	n	96	23	41	7	167
		%	57,5%	13,8%	24,6%	4,2%	100,0%
	Toplam	n	143	31	64	14	252
		%	56,7%	12,3%	25,4%	5,6%	100,0%

$X^2= 2,716$; $p= ,438$

Tablo 3.27 incelendiğinde, müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz? Sorusuna 14-15 yaş aralığı katılımcıların %55,3'ünün sulu, kolay sindirilir, az yağlı ve posasız yiyecekler, %9,4'ünün ızgara ve tatlı türü yiyecekler, %27,1'inin meyve ve sebze yemekleri, %8,2'sinin yağ oranı yüksek yiyecekler, 16-18 yaş aralığı katılımcıların %57,5'inin sulu, kolay sindirilir, az yağlı ve posasız yiyecekler, %13,8'inin ızgara ve tatlı türü yiyecekler, %24,6'sının meyve ve sebze yemekleri,

%4,2'sinin yağ oranı yüksek yiyecekler şeklinde cevap verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.28. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Antrenman Öncesi Ve Sonrası Beslenmenize Dikkat Eder Misiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Yaş	14-15	n	64	21	85
		%	75,3%	24,7%	100,0%
	16-18	n	126	41	167
		%	75,4%	24,6%	100,0%
	Toplam	n	190	62	252
		%	75,4%	24,6%	100,0%

$$X^2= 978; \quad p= ,364$$

Tablo 3.28 incelendiğinde, beslenme alışkanlığı anketinin sekizinci sorusuna 14-15 yaş aralığı katılımcıların %75,3'ünün evet, %24,7'sinin hayır, 16-18 yaş arası katılımcıların %75,3'ünün evet, %24,6'sının hayır cevabı verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.29. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Öğün Dışında İçecek Olarak Hangilerini Daha Çok Tüketiyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?					
		Kola	Meyve suyu	Su	Çay – Kahve	Toplam	
Yaş	14-15	n	6	22	50	7	85
		%	7,1%	25,9%	58,8%	8,2%	100,0%
	16-18	n	7	14	104	42	167
		%	4,2%	8,4%	62,3%	25,1%	100,0%
	Toplam	n	13	36	154	49	252
		%	5,2%	14,3%	61,1%	19,4%	100,0%

$$X^2= 21,370; \quad p= ,000$$

Tablo 3.29 incelendiğinde, beslenme alışkanlığı anketinin dokuzuncu sorusuna 14-15 yaş aralığındaki katılımcıların %7,1'inin kola, %25,9'unun meyve suyu, %58,8'inin su, %8,2'sinin çay-kahve, 16-18 yaş aralığındaki katılımcıların %4,2'sinin kola, %8,4'ünün meyve suyu, %62,3'ünün su, %25,1'inin çay-kahve şeklinde cevap verdiği görülmektedir. Gruplar yaşa göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 3.30. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Öğün Dışında Yiyecek Olarak Hangilerini Daha Çok Tüketiyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Öğün dışında yiyecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?					
		Bisküvi	Çikolata	Tost	Meyve	Toplam	
Yaş	14-15	n	17	22	8	38	85
		%	20,0%	25,9%	9,4%	44,7%	100,0%
	16-18	n	20	48	18	81	167
		%	12,0%	28,7%	10,8%	48,5%	100,0%
	Toplam	n	37	70	26	119	252
		%	14,7%	27,8%	10,3%	47,2%	100,0%

$$X^2= 2,910; \quad p= ,406$$

Tablo 3.30 incelendiğinde, beslenme alışkanlığı anketinin onuncu sorusuna 14-15 yaş aralığındaki katılımcıların %20'sinin bisküvi, %25,9'unun çikolata, %9,4'ünün tost, %44,7'sinin meyve, 16-18 yaş aralındaki katılımcıların %12'sinin bisküvi, %28,7'sinin çikolata, %10,8'inin tost, %48,5'inin meyve şeklinde cevap verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.31. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Yeterli Beslendiğinizi Düşünüyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Yaş	14-15	n	67	18	85
		%	78,8%	21,2%	100,0%
	16-18	n	113	54	167
		%	67,7%	32,3%	100,0%
	Toplam	n	180	72	252
		%	71,4%	28,6%	100,0%

$$X^2= 4,437; \quad p= ,044$$

Tablo 3.31 incelendiğinde, yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz? Sorusuna 14-15 katılımcıların %78,8'inin evet, %21,2'sinin hayır, 16-18 yaş aralığı katılımcıların %67,7'sinin evet, %21,2'sinin hayır şeklinde cevap verdiği görülmektedir. Gruplar yaşa göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 3.32. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Akşam Geç Vakitlerde Yemek Yiyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Akşam geç vakitlerde yemek yiyor musunuz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Yaş	14-15	n	52	33	85
		%	61,2%	38,8%	100,0%
	16-18	n	90	77	167
		%	53,9%	46,1%	100,0%
	Toplam	n	142	110	252
		%	56,3%	43,7%	100,0%

X²= 1,215; p= ,270

Tablo 3.32 incelendiğinde, akşam geç vakitlerde yemek yiyor musunuz? Sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %61,2'sinin evet, %38,8'inin hayır, 16-18 yaş arası katılımcıların %53,9'unun evet, %46,1'inin hayır şeklinde cevap verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.33. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Düzenli Şekilde Destekleyici Suplementler Alıyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Düzenli şekilde destekleyici supplementler alıyor musunuz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Yaş	14-15	n	29	56	85
		%	34,1%	65,9%	100,0%
	16-18	n	41	126	167
		%	24,6%	75,4%	100,0%
	Toplam	n	70	182	252
		%	27,8%	72,2%	100,0%

X²= 2,570; p= ,109

Tablo 3.33 incelendiğinde, düzenli şekilde destekleyici supplementler alıyor musunuz? Sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %34,1'inin evet, %65,9'unun hayır, 16-18 yaş arası katılımcıların 24,6'sının evet, %75,4'ünün hayır şeklinde cevap verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.34. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Alışkanlıkları; Suplementleri Kullanmanız Kim Tarafından Önerildi? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Suplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi?						
		Antrenör	Kondisyoner	Kendi İradem	Beslenme Uzmanı	Diğer	Toplam	
Yaş	14-15	n	58	4	15	4	4	85
		%	68,2%	4,7%	17,6%	4,7%	4,7%	100,0%
	16-18	n	115	10	39	2	1	167
		%	68,9%	6,0%	23,4%	1,2%	0,6%	100,0%
	Toplam	n	173	14	54	6	5	252
		%	68,7%	5,6%	21,4%	2,4%	2,0%	100,0%

$X^2= 8,727$; $p= ,019$

Tablo 3.34 incelendiğinde, beslenme alışkanlığı anketinin on dördüncü sorusuna 14-15 yaş aralığındaki katılımcıların %68,2'sinin antrenör, %4,7'sinin kondisyoner, %17,6'sının kendi iradesi, %4,7'sinin beslenme uzmanı, %4,7'sinin diğer, 16-18 yaş aralığındaki katılımcıların %68,9'unun antrenör, %6'sının kondisyoner, %23,4'ünün kendi iradesi, %1,2'sinin beslenme uzmanı, %0,6'sının diğer şeklinde cevap verdiği görülmektedir. Gruplar yaşa göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

3.3 Beslenme Bilgisi İle İlgili Bulgular

Yapılan araştırma kapsamında 14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme bilgilerine ait elde edilen veriler analiz edilmiş ve aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 3.35. Basketbolcuların cinsiyetlerine göre beslenme bilgisi; Yediğiniz en son yemekle müsabaka arasında kaç saat olmalıdır? Sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

		Yediğiniz en son yemekle müsabaka arasında kaç saat olmalıdır?					
		1-2 saat	3-4saat	5-6saat	Kararsızım	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	35	18	0	9	62
		%	56,5%	29,0%	0,0%	14,5%	100,0%
	Erkek	n	110	56	1	23	190
		%	57,9%	29,5%	0,5%	12,1%	100,0%
	Toplam	n	145	74	1	32	252
		%	57,5%	29,4%	0,4%	12,7%	100,0%

$X^2= 3,905$; $p= ,219$

Doğru Cevap= 3-4 Saat

Tablo 3.35 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin birinci sorusuna kadınların %29'unun erkeklerin ise %29,5'inin doğru cevap verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.36. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgisi; Bir Sporcu Günde Kaç Öğün Yemek Yemelidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Bir sporcu günde kaç öğün yemek yemelidir?					
		1-2 Öğün	3-4 Öğün	5 Öğün ve Üstü	Kararsızım	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	9	45	5	3	62
		%	14,5%	72,6%	8,1%	4,8%	100,0%
	Erkek	n	16	142	21	11	190
		%	8,4%	74,7%	11,1%	5,8%	100,0%
	Toplam	n	25	187	26	14	252
		%	9,9%	74,2%	10,3%	5,6%	100,0%

$$X^2= 2,260; \quad p= ,520$$

Doğru Cevap= 5 Öğün ve Üstü

Tablo 3.36 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin ikinci sorusuna kadınların %8,1'inin erkeklerin ise %11,1'inin doğru cevap verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.37. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Bilgisi; Sporcuların Günlük Karbonhidrat İhtiyacının Ne Kadar Olduğunu Biliyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Sporcuların günlük karbonhidrat ihtiyacının ne kadar olduğunu biliyor musunuz?					
		100gm-150gm	200gm-250gm	300gm-350gm	Kararsızım	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	4	20	6	32	62
		%	6,5%	32,3%	9,7%	51,6%	100,0%
	Erkek	n	20	68	20	82	190
		%	10,5%	35,8%	10,5%	43,2%	100,0%
	Toplam	n	24	88	26	114	252
		%	9,5%	34,9%	10,3%	45,2%	100,0%

$$X^2= 1,753; \quad p= ,625$$

Doğru Cevap= 300gm-350gm

Tablo 3.37 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin üçüncü sorusuna kadınların %9,7'sinin, erkeklerin ise %10,5'inin doğru cevap verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.38. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Bilgisi; En Çok Karbonhidrat İçeren Yiyecekler Hangileridir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		En çok karbonhidrat içeren yiyecekler hangileridir?				
		1	2	3	4	Toplam
Kadın	n	55	2	0	5	62
	%	88,7%	3,2%	0,0%	8,1%	100,0%
Erkek	n	156	14	3	17	190
	%	82,1%	7,4%	1,6%	8,9%	100,0%
Toplam	n	211	16	3	22	252
	%	83,7%	6,3%	1,2%	8,7%	100,0%

$$X^2= 2,528; \quad p= ,470$$

Doğru Cevap= Kepekli ekmek, baklagiller, tahıl, pirinç, patates; 1: Kepekli ekmek, baklagiller, tahıl, pirinç, patates; 2: Yumurta, soya veya soya ürünleri, baklagiller, fındık, ceviz; 3: Havuç, karnabahar, yeşil salata, ıspanak; 4: Kararsızım

Tablo 3.38 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin dördüncü sorusuna kadınların %88,7 sinin erkeklerin ise 82,1'inin doğru cevap verdiği belirlenmiştir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.39. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgisi; Müsabakadan Önceki Son Yemek Olarak Hangisi Tercih Edilmelidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Müسابakadan önceki son yemek olarak hangisi tercih edilmelidir?				
		1	2	3	4	Toplam
Kadın	n	29	10	15	8	62
	%	46,8%	16,1%	24,2%	12,9%	100,0%
Erkek	n	134	7	37	12	190
	%	70,5%	3,7%	19,5%	6,3%	100,0%
Toplam	n	163	17	52	20	252
	%	64,7%	6,7%	20,6%	7,9%	100,0%

$$X^2= 17,870; \quad p= ,000$$

Doğru Cevap= Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler; 1: Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler; 2: Izgara, köfte, tatlı türü yiyecekler; 3: Sebze yemekleri ve meyve; 4: Kararsızım

Tablo 3.39 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin beşinci sorusuna kadınların %46,8'inin, erkeklerin ise %70,4'ünün doğru cevap verdiği belirlenmiştir. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 3.40. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Bilgisi; Bir Sporcu Olarak Günlük Kalori İhtiyacınız Yaklaşık Olarak Ne Kadardır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Bir sporcu olarak günlük kalori ihtiyacınız yaklaşık olarak ne kadardır?					
		1000-2000 kcal	2000-3000 kcal	3000-5000 kcal	Kararsızım	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	14	20	4	24	62
		%	22,6%	32,3%	6,5%	38,7%	100,0%
	Erkek	n	16	94	26	54	190
		%	8,4%	49,5%	13,7%	28,4%	100,0%
	Toplam	n	30	114	30	78	252
		%	11,9%	45,2%	11,9%	31,0%	100,0%

X²= 14,588; p= ,002

Doğru Cevap= 3000-5000 kcal

Tablo 3.40 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin altıncı sorusuna kadınların %6,5'inin erkeklerin ise %13,7'sinin doğru cevap verdiği görülmektedir. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,050).

Tablo 3.41. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Bilgisi; C Vitamini En Çok Hangi Besinlerde Bulunur? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		C vitamini en çok hangi besinlerde bulunur?					
		1	2	3	4	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	54	4	0	4	62
		%	87,1%	6,5%	0,0%	6,5%	100,0%
	Erkek	n	174	2	1	13	190
		%	91,6%	1,1%	0,5%	6,8%	100,0%
	Toplam	n	228	6	1	17	252
		%	90,5%	2,4%	0,4%	6,7%	100,0%

X²= 6.164; p= ,104

Doğru Cevap= 1; 1: Portakal, mandalina, limon; 2: Ispanak, Domates, çilek; 3: Üzüm, Ada çayı, havuç; 4: Kararsızım

Tablo 3.41 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin yedinci sorusuna kadınların %87,1'inin, erkeklerin ise %91,6'sının doğru cevap verdiği belirlenmiştir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.42. Basketbolcuların Cinsiyete Göre Beslenme Bilgisi; Sporcu Beslenmesi Planlanırken Hangisi Dikkate Alınması Gerekenlerin Dışında Yer Alır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

Sporcu beslenmesi planlanırken hangisi dikkate alınması gerekenlerin dışında yer alır?								
Cinsiyet		Vücut yağ yüzdesi	Sağlık durumu	Boy ve kilosu	Sporcunun antrenman durumu	Sosyal koşullar	Kararsızım	Toplam
		Kadın	n	10	0	3	3	32
	%	16,1%	0,0%	4,8%	4,8%	51,6%	22,6%	100,0%
Erkek	n	16	11	7	22	110	24	190
	%	8,4%	5,8%	3,7%	11,6%	57,9%	12,6%	100,0%
Toplam	n	26	11	10	25	142	38	252
	%	10,3%	4,4%	4,0%	9,9%	56,3%	15,1%	100,0%

$X^2= 11,975$; $p= ,035$

Doğru Cevap=Sosyal Koşullar

Tablo 3.42 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin sekizinci sorusuna kadınların %51,6'sının, erkeklerin ise %57,9'unun doğru cevap verdiği görülmektedir. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 3.43. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgisi; Sporcuların Fazla Miktarda Gereksinim Duyduğu İki Mineral Aşağıdakilerden Hangisidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

Sporcuların Fazla Miktarda Gereksinim Duyduğu İki Mineral Aşağıdakilerden Hangisidir?								
Cinsiyet		1	2	3	4	5	6	Toplam
		Kadın	n	2	1	31	6	0
	%	3,2%	1,6%	50,0%	9,7%	0,0%	35,5%	100,0%
Erkek	n	19	4	97	10	3	57	190
	%	10,0%	2,1%	51,1%	5,3%	1,6%	30,0%	100,0%
Toplam	n	21	5	128	16	3	79	252
	%	8,3%	2,0%	50,8%	6,3%	1,2%	31,3%	100,0%

$X^2= 5,504$; $p= ,358$

Doğru Cevap= 1; 1:Sodyum-Demir; 2: Potasyum-İyot; 3: Kalsiyum-Demir; 4:Fosfor-Magnezyum; 5:Magnezyum-Bakır; 6: Kararsızım

Tablo 3.43 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin dokuzuncu sorusuna kadınların %3,2'sinin, erkeklerin ise %10'unun doğru cevap verdiği anlaşılmaktadır. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.44. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgisi; Sporcularda En Doğru Beslenme Şekli Hangisidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Sporcularda en doğru beslenme şekli hangisidir?					
		1	2	3	4	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	n	30	17	2	13	62
		%	48,4%	27,4%	3,2%	21,0%	100,0%
	Erkek	n	79	77	21	13	190
		%	41,6%	40,5%	11,1%	6,8%	100,0%
	Toplam	n	109	94	23	26	252
		%	43,3%	37,3%	9,1%	10,3%	100,0%

$$X^2= 14,832; \quad p= ,002$$

Doğru Cevap=2; 1: Protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenme; 2: Dört grup besinden her öğün yemek; 3: Vücudun ihtiyacı olan besinleri fazladan tüketmek; 4: Kararsızım

Tablo 3.44 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin onuncu sorusuna kadınların %27,4'ünün, erkeklerin ise %40,5'inin doğru cevap verdiği anlaşılmaktadır. Gruplar cinsiyete göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 3.45. Basketbolcuların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Sorular	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1	18	29,03	56	29,47	74	29,37
2	5	8,06	21	11,05	26	10,32
3	6	9,68	20	10,53	26	10,32
4	55	88,71	156	82,11	211	83,73
5	29	46,77	134	70,53	163	64,68
6	4	6,45	26	13,68	30	11,90
7	54	87,10	174	91,58	228	90,48
8	32	51,61	110	57,89	142	56,35
9	2	3,23	19	10,00	21	8,33
10	17	27,42	77	40,53	94	37,30
Toplam	222	28,0	793	32,00	1015	25,00

Tablo 3.45 incelendiğinde, cinsiyete göre beslenme bilgi düzeyinin kadınların %28, erkeklerin ise %32 düzeyinde olduğu görülmektedir. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek seviyede beslenme bilgisine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Genel olarak 4. ve 7. Sorulara daha yüksek oranda doğru cevap verildiği görülmektedir. 2., 6. ve 9. sorulara ise düşük düzeyde doğru cevaplar verildiği anlaşılmaktadır. Genel olarak ise soruların tamamına %24'lük bir ortalama ile doğru cevaplar verildiği tespit edilmiştir.

Tablo 3.46. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Yediğiniz En Son Yemekle Müsabaka Arasında Kaç Saat Olmalıdır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Yediğiniz en son yemekle müsabaka arasında kaç saat olmalıdır?					
		1-2 saat	3-4saat	5-6saat	Kararsızım	Toplam	
Yaş	14-15	n	56	19	0	10	85
		%	65,9%	22,4%	0,0%	11,8%	100,0%
Yaş	16-18	n	89	55	1	22	167
		%	53,3%	32,9%	0,6%	13,2%	100,0%
Toplam		n	145	74	1	32	252
		%	57,5%	29,4%	0,4%	12,7%	100,0%

$X^2= 4,296;$ $p= ,231$

Doğru Cevap= 3-4 Saat

Tablo 3.46 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin birinci sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %22,4'ünün, 16-18 yaş aralığında ise %32,9'unun doğru cevap verdiği belirlenmiştir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.47. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Bir Sporcu Günde Kaç Öğün Yemek Yemelidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Bir sporcu günde kaç öğün yemek yemelidir?					
		1-2 Öğün	3-4 Öğün	5 Öğün ve Üstü	Kararsızım	Toplam	
Yaş	14-15	n	14	61	4	6	85
		%	16,5%	71,8%	4,7%	7,1%	100,0%
Yaş	16-18	n	11	126	22	8	167
		%	6,6%	75,4%	13,2%	4,8%	100,0%
Toplam		n	25	187	26	14	252
		%	9,9%	74,2%	10,3%	5,6%	100,0%

$X^2= 10,086;$ $p= ,018$

Doğru Cevap= 5 Öğün ve Üstü

Tablo 3.47 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin ikinci sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %4,7'sinin, 16-18 yaş aralığında ise %13,2'sinin doğru cevap verdiği belirlenmiştir. Gruplar yaşa göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 3.48. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Sporcuların Günlük Karbonhidrat İhtiyacının Ne Kadar Olduğunu Biliyor Musunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

Sporcuların günlük karbonhidrat ihtiyacının ne kadar olduğunu biliyor musunuz?						
Yaş		100gm-150gm	200gm-250gm	300gm-350gm	Kararsızım	Toplam
		14-15	n	7	24	14
	%	8,2%	28,2%	16,5%	47,1%	100,0%
16-18	n	17	64	12	74	167
	%	10,2%	38,3%	7,2%	44,3%	100,0%
Toplam	n	24	88	26	114	252
	%	9,5%	34,9%	10,3%	45,2%	100,0%

$$X^2= 6,666; \quad p= ,083$$

Doğru Cevap= 300gm-350gm

Tablo 3.48 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin üçüncü sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %16,5'inin 16-18 yaş aralığında ise %7,2'sinin doğru cevap verdiği belirlenmiştir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.49. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; En Çok Karbonhidrat İçeren Yiyecekler Hangileridir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

En çok karbonhidrat içeren yiyecekler hangileridir?						
Yaş		1	2	3	4	Toplam
		14-15	n	75	6	0
	%	88,2%	7,1%	0,0%	4,7%	100,0%
16-18	n	136	10	3	18	167
	%	81,4%	6,0%	1,8%	10,8%	100,0%
Toplam	n	211	16	3	22	252
	%	83,7%	6,3%	1,2%	8,7%	100,0%

$$X^2= 4,319; \quad p= ,229$$

Doğru Cevap= Kepekli ekmek, baklagiller, tahıl, pirinç, patates; 1: Kepekli ekmek, baklagiller, tahıl, pirinç, patates; 2: Yumurta, soya veya soya ürünleri, baklagiller, fındık, ceviz; 3: Havuç, karnabahar, yeşil salata, ıspanak; 4: Kararsızım

Tablo 3.49 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin dördüncü sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %88,2'sinin, 16-18 yaş aralığında ise %81,4'ünün doğru cevap verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.50. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Müsabakadan Önceki Son Yemek Olarak Hangisi Tercih Edilmelidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Müسابakadan önceki son yemek olarak hangisi tercih edilmelidir?					
		1	2	3	4	Toplam	
	14-15	n	50	8	25	2	85
		%	58,8%	9,4%	29,4%	2,4%	100,0%
Yaş	16-18	n	113	9	27	18	167
		%	67,7%	5,4%	16,2%	10,8%	100,0%
Toplam		n	163	17	52	20	252
		%	64,7%	6,7%	20,6%	7,9%	100,0%

$$X^2= 11,859; \quad p= ,008$$

Doğru Cevap= Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler; 1: Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler; 2: Izgara, köfte, tatlı türü yiyecekler; 3: Sebze yemekleri ve meyve; 4: Kararsızım

Tablo 3.50 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin beşinci sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %58,8'inin, 16-18 yaş aralığında ise %67,7'sinin doğru cevap verdiği görülmektedir. Gruplar yaşa göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 3.51. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Bir Sporcu Olarak Günlük Kalori İhtiyacınız Yaklaşık Olarak Ne Kadardır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Bir sporcu olarak günlük kalori ihtiyacınız yaklaşık olarak ne kadardır?					
		1000-2000 kcal	2000-3000 kcal	3000-5000 kcal	Kararsızım	Toplam	
	14-15	n	10	40	9	26	85
		%	11,8%	47,1%	10,6%	30,6%	100,0%
Yaş	16-18	n	20	74	21	52	167
		%	12,0%	44,3%	12,6%	31,1%	100,0%
Toplam		n	30	114	30	78	252
		%	11,9%	45,2%	11,9%	31,0%	100,0%

$$X^2= 1,968; \quad p= ,288$$

Doğru Cevap= 3000-5000 kcal

Tablo 3.51 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin altıncı sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %10,6'sının, 16-18 yaş aralığında ise %12,6'sının doğru cevap verdiği anlaşılmaktadır. Gruplar yaşa göre karşılaştırıldığında aralarında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.52. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; C Vitamini En Çok Hangi Besinlerde Bulunur? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		C vitamini en çok hangi besinlerde bulunur?					
		1	2	3	4	Toplam	
Yaş	14-15	n	74	4	0	7	85
		%	87,1%	4,7%	0,0%	8,2%	100,0%
Yaş	16-18	n	154	2	1	10	167
		%	92,2%	1,2%	0,6%	6,0%	100,0%
Toplam		n	228	6	1	17	252
		%	90,5%	2,4%	0,4%	6,7%	100,0%

$$X^2= 4,008; \quad p= ,261$$

Doğru Cevap= 1; 1: Portakal, mandalina, limon; 2: Ispanak, Domates, çilek; 3: Üzüm, Ada çayı, havuç; 4: Kararsızım

Tablo 3.52 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin yedinci sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %87,1'inin, 16-18 yaş aralığında ise %92,2'sinin doğru cevap verdiği anlaşılmaktadır. Gruplar yaşa göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,050$).

Tablo 3.53. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Sporcu Beslenmesi Planlanırken Hangisi Dikkate Alınması Gerekenlerin Dışında Yer Alır? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Sporcu beslenmesi planlanırken hangisi dikkate alınması gerekenlerin dışında yer alır?							
		Vücut yağ yüzdesi	Sağlık durumu	Boy ve kilosu	Sporcunun antrenman durumu	Sosyal koşullar	Kararsızım	Toplam	
Yaş	14-15	n	11	4	4	9	45	12	85
		%	12,9%	4,7%	4,7%	10,6%	52,9%	14,1%	100,0%
Yaş	16-18	n	15	7	6	16	97	26	167
		%	9,0%	4,2%	3,6%	9,6%	58,1%	15,6%	100,0%
Toplam		n	26	11	10	25	142	38	252
		%	10,3%	4,4%	4,0%	9,9%	56,3%	15,1%	100,0%

$$X^2= 1,466; \quad p= ,717$$

Doğru Cevap=Sosyal Koşullar

Tablo 3.53 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin sekizinci sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %52,9'unun, 16-18 yaş aralığında ise %58,1'inin doğru cevap verdiği görülmektedir. Gruplar yaşa göre karşılaştırıldığında aralarında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3.54. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Sporcuların Fazla Miktarda Gereksinim Duyduğu İki Mineral Aşağıdakilerden Hangisidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Sporcuların fazla miktarda gereksinim duyduğu iki mineral aşağıdakilerden hangisidir?							
		1	2	3	4	5	6	Toplam	
Yaş	14-15	n	6	2	46	1	0	30	85
		%	7,1%	2,4%	54,1%	1,2%	0,0%	35,3%	100,0%
Yaş	16-18	n	15	3	82	15	3	49	167
		%	9,0%	1,8%	49,1%	9,0%	1,8%	29,3%	100,0%
Toplam		n	21	5	128	16	3	79	252
		%	8,3%	2,0%	50,8%	6,3%	1,2%	31,3%	100,0%

$$X^2= 8,186; \quad p= ,146$$

Doğru Cevap= 1:Sodyum-Demir; 2: Potasyum-İyot; 3: Kalsiyum-Demir; 4:Fosfor-Magnezyum; 5:Magnezyum-Bakır; 6: Kararsızım

Tablo 3.54 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin dokuzuncu sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %7,1'inin, 16-18 yaş aralığında ise %9'unun doğru cevap verdiği görülmektedir. Gruplar yaşa göre karşılaştırıldığında aralarında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.55. Basketbolcuların Yaşlarına Göre Beslenme Bilgisi; Sporcularda En Doğru Beslenme Şekli Hangisidir? Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımı

		Sporcularda en doğru beslenme şekli hangisidir?					
		1	2	3	4	Toplam	
Yaş	14-15	n	38	33	9	5	85
		%	44,7%	38,8%	10,6%	5,9%	100,0%
Yaş	16-18	n	71	61	14	21	167
		%	42,5%	36,5%	8,4%	12,6%	100,0%
Toplam		n	109	94	23	26	252
		%	43,3%	37,3%	9,1%	10,3%	100,0%

$$X^2= 2,888; \quad p= ,409$$

Doğru Cevap=2; 1: Protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenme; 2: Dört grup besinden her öğün yemek; 3: Vücutun ihtiyacı olan besinleri fazladan tüketmek; 4: Kararsızım

Tablo 3.55 incelendiğinde, beslenme bilgisi anketinin onuncu sorusuna 14-15 yaş arası katılımcıların %38,8'inin, 16-18 yaş aralığında ise % 36,5'inin doğru cevap verdiği görülmektedir. Gruplar arasında $p>0,050$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, 14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin yaş ve cinsiyet gibi değişkenlere bağlı olarak ne düzeyde olduğunun belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Araştırmamıza 62 kadın, 190 erkek sporcu olmak üzere 252 sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların %33,7' si 14-15 yaş, %66,3'ü 16-18 yaş arasındadır. Sporculara yöneltilen 1-6 arası sorular basketbolcuların fiziksel ve kişisel özelliklerini belirlemek adına sorulmuştur. Elde edilen bulgular tablo 1'de gösterilmektedir.

Katılımcıların “sporda beslenme ile başarı arasında ilişki var mı?” sorusuna cinsiyet değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde erkekler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu farklılığın sebebi çalışmamıza katılan erkek ve kadın sayısından dolayı ortaya çıkmış olabileceği ve genel olarak erkeklerin kadınlara oranla sporda daha yaygın olmasından da kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Göral (2008) ve Yüksek (2013) futbolcular üzerinde yaptığı, Tekin ve Arslan (2005) taekwondocular üzerinde yaptığı, Bayrakdar ve ark. (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı ve Yarar ve ark. (2011) elit sporcular üzerinde yaptığı çalışmalarda katılımcıların vermiş oldukları cevapların büyük bir çoğunluğunun sporda başarı ile beslenme arasında bir ilişki olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Ayrıca Süel (2000) basketbolcular üzerinde yaptığı çalışmada, sporda başarı ile beslenme arasındaki ilişki düzeyini erkeklerin kadınlara oranla daha anlamlı bulduklarını belirlemiştir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “kendi vücut ölçülerinizi beğeniyor musunuz?” sorusuna cinsiyet değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde erkekler ile kadınlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Önal ve ark. (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada erkeklerin kendilerini daha zayıf, kadınların daha kilolu algıladıklarını belirtmişken, Uslu (2019) çalışmasında katılımcıların genel olarak fiziki görünümlelerinden memnun olduklarını belirlemiştir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “spor yaşantınızda beslenme uzmanı veya diyetisyen yardım aldınız mı?” sorusuna cinsiyet değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde kadınlar lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Katılımcılarımız da kadınların az olmasına rağmen erkeklere oranla daha yüksek seviyede yardım almasının sebebi kadınların erkeklere oranla bakımlarına daha çok dikkat etmesi ve kilo konusunda da erkeklere oranla daha dikkatli olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların “sporda beslenme ile başarı arasında ilişki var mı?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Sporcuları yaşa göre değerlendirirken 14-15 yaş ve 16-18 yaş arası olarak iki grup altında sınıflandırdık. Bunun sebebi 14 yaş katılımcılarımızın çok sayıda olmamasıdır.

Katılımcıların “kendi vücut ölçülerinizi beğeniyor musunuz?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “spor yaşantınızda beslenme uzmanı veya diyetisyen yardım aldınız mı?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Sporculara yöneltilen 11-25 arası sorular sporcuların beslenme alışkanlığı ile ilgili sorulardır. Elde edilen bulgular tablo 8 ve tablo 35 arasında gösterilmektedir.

Katılımcıların “sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu?” sorusuna cinsiyet değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde kadınların lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bunun sebebinin kadınların erkeklere oran kilolarına daha çok önem vermesi ve genelde kilo vermek amacıyla öğün atladıkları düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Yüksek (2013) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada, Bulduk ve ark. (2000) adolesanlar üzerinde yaptığı çalışmada ve Şanlıer ve Arıkan (2000) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda katılımcıların çoğunluğunun öğün atlamadığını ifade etmişlerdir. Göral (2008) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada ise katılımcıların büyük çoğunluğunun öğün atladığını belirtmiştir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulgularının çoğunluğu paralellik göstermezken, Göral (2008) çalışması ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “öğün atlama nedeniniz nedir?” sorusuna sporcuların çoğunluğu canım istemiyor cevabını verirken cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde kadınların lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bunun sebebinin sporcuların okul ve antrenman/müsabaka dönemlerini düzgün bir şekilde planlayamaması ile birlikte zamansız besin tüketimi ve bunun sonucunda öğün zamanlarında tok olmaları ve ara öğünlerde tüketilen besinlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Sürücüoğlu ve ark. (1996) yüzücüler üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların iştahsızlık, vakit kaybı ve zayıflamak amacıyla öğün atladığını belirtirken, Yazar ve ark. (2011) elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların çoğunluğunun zaman bulamadığı için öğün atladığı belirtirken, Turgut ve ark. (2015) yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların çoğunun canı istemediği için öğün atladığını belirtmiştir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulgularından Turgut ve ark. (2015) çalışması ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “kahvaltı yapmadığımızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yorgunluk cevabını verirken cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Özdoğan ve Özçelik (2008) yüksekokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların en çok atladığı öğünün kahvaltı olduğunu belirtmiştir. Literatür incelendiğinde Göral (2008) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların kahvaltı yapmadıkları zaman genellikle yorgunluk hissettiği belirtilirken, Bilgiç ve ark. (2002) Akdeniz oyunlarına katılan Türk sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların kahvaltı yapmadıkları zaman daha çok halsizlik hissettiği belirtilmiştir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulgularından Göral (2008) çalışması ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “müsabaka sonrasında susuzluk hisseder misiniz?” sorusuna cinsiyet değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Müsabaka süresince ter ile kaybedilen sıvının müsabaka sırasında tamamen karşılanması mümkün değildir. Bu yüzden sporcuların müsabaka sonrası susuzluk hissettikleri düşünülmektedir. Performans için gerekli sıvı alımı en önemli faktörlerden biri olduğunu, dehidrasyonun, vücut ısısının artmasına, maksimal oksijen tüketiminde azalmaya ve koordinasyon kaybına neden olduğu belirtilmiştir (Sağlam, 1993 s.27-34). Bu sebeple sporcular hiçbir zaman susuz

kalmamalı ve susama duygusu hissetmese bile günlük ihtiyacını karşılamalıdır (Özmerdivenli ve Karacabey, 2002b, s.60-65). Literatür incelendiğinde Bilgiç ve ark. (2002) Akdeniz oyunlarına katılan Türk sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada ve Göral (2008) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların vermiş oldukları cevaplarda büyük bir çoğunluğunun müsabaka sonrası susuzluk hissettiğini ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz?” sorusuna cinsiyet değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Yüksek (2013) ve Göral (2008) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda katılımcıların vermiş oldukları cevaplarda büyük bir çoğunluğunun müsabaka süresince sıvı alımına dikkat ettiğini ifade etmişlerdir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz?” sorusuna sporcuların çoğunluğu 0,5 Lt daha az cevabını verirken cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Sporcuların müsabaka öncesi çok fazla su tüketmemesinin sebebinin midelerinde şişkinlik yaratmamak ve bu doğrultuda performansı da olumsuz yönde etkilememek için olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Yüksek (2013) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların müsabaka öncesi 1-2 lt arasında sıvı tükettiğini belirtirken, Bilgiç ve ark. (2002) Akdeniz oyunlarına katılan Türk sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada ve Göral ve ark. (2010) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların müsabaka öncesinde 0,5 lt ‘den daha az miktarda sıvı tükettiklerini belirtmişlerdir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulgularının çoğunluğu ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?” sorusuna sporcuların çoğunluğu sulu ve kolay sindirilebilir, az yağlı ve posasız yiyecekler cevabını verirken cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde erkekler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bunun sebebinin kadınların erkeklere oranla yediklerine daha çok dikkat etmeleri olduğu fakat sporcuların spor yapan bireylerin beslenmesinin sedanter bireylere göre daha farklı olması gerektiğinin farkında olmaması ve bu nedenlerle sebze ve meyve türü yiyecekleri daha fazla

tüketmeleri olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Turgut ve ark. (2015) yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların müsabaka öncesi hafif yiyecekler tercih ettiği belirtilirken, Yüksek (2013) ve Göral ve ark. (2010) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda katılımcıların müsabaka öncesi sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulgularının çoğunluğu ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz?” sorusuna cinsiyet değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde kadınlar lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Göral (2008) ve Yüksek (2013) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda, Tekin ve Arslan yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada ve Bayrakdar ve ark. (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun antrenman öncesi ve sonrası beslenmesine dikkat ettiklerini ifade etmişlerdir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?” sorusuna sporcuların çoğunluğu su cevabını verirken cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde erkeklerin lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bunun sebebinin kadınların erkeklere oranla kahve türü ürünleri daha çok tüketmesi olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Bilgiç ve ark. (2002) Akdeniz oyunlarına katılan Türk sporculara yaptıkları çalışmada katılımcıların öğün dışı içecek olarak çoğunluğunun kola tükettikleri belirtilirken, Şanlıer ve Arıkan (2000) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ve Sürücüoğlu ve ark. (1996) yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların öğün dışı içecek olarak çay ve kahve içtiklerini belirtilmiştir. Güneş ve Ersoy (1995) elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Göral (2008) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada Bayrakdar ve ark. (2008) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada ve Bozkurt (2001) aktif spor yapan üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların öğün dışı içecek olarak meyve suyu tükettiklerini belirtmişlerdir. Öztürk (2006) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların ara öğünlerde içecek olarak su ve maden suyu tükettiklerini belirtilmiştir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların “öğün dışında yiyecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?” sorusuna sporcuların çoğunluğu meyve cevabını verirken cinsiyet

değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Bilgiç ve ark. (2002) Akdeniz oyunlarına katılan Türk sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların öğün dışı yiyecek olarak bisküvi yediklerini belirtmiştir. Güneş ve Ersoy (1995) elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Bayrakdar ve ark. (2008) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada katılımcıların öğün dışı yiyecek olarak çikolata tükettiklerini belirtmişlerdir. Göral (2008) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada, Şanlıer ve Arıkan (2000) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ve Öztürk (2006) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların öğün dışı yiyecek olarak meyveyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile çoğunlukla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?” sorusuna cinsiyet değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Tekin ve Arslan (2005) taekwondocular üzerinde yaptıkları çalışmada, Süel (2000) basketbolcular üzerinde yaptığı çalışmada ve Göral (2008) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun yeterli beslendiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca Süel (2000) basketbolcular üzerinde yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha fazla yeterli beslendiklerini belirtmiştir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermektedir. Sporcular yaşamsal faaliyetlerini ve antrenman için harcadıkları enerjiyi besinlerde ki protein, mineral ve vitaminlerden tam olarak karşılamalıdır. Antrenman yoğunluğu ve süresi arttıkça enerji gereksinimi de artar (Baysal, 2019). Doğru ve dengeli beslenme ile enerji gereksinimi giderilerek, yüksek performansın oluşumuna olanak sağlanır. Performans artırımı sadece antrenmana bağlı değildir yeterli beslenmeye de bağlıdır (Esin ve Şeker, 2018).

Katılımcıların “akşam geç vakitlerde yemek yiyor musunuz?” sorusuna cinsiyet değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Göral (2008) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların akşam geç saatlerde yemek yemediğini belirtmiştir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların “düzenli şekilde destekleyici suplementler alıyor musunuz?” sorusuna cinsiyet değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Onbaşı (2017)

adolesan voleybolcular üzerinde yaptığı çalışmada, Özdoğan ve Özçelik (2008) yüksekokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, Karabudak ve ark. (2008) elit bayan voleybolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Yarar ve ark. (2011) elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Ayça ve Çiloğlu (1997) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Akıl (2007) dayanıklılık sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, Öztürk (2006) ve Yüksek (2013) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda katılımcıların büyük bir çoğunluğunun düzenli şekilde destekleyici supplementler alıyor olduğunu ifade etmişlerdir. Göral ve ark. (2010) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada, Güler ve ark. (2004) bazı takım sporlarındaki üst düzey sporcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda katılımcıların besin desteği kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulgularının çoğunluğu ile paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların “supplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi?” sorusuna sporcuların çoğunluğu antrenörler cevabını verirken cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde kadınların lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bunun sebebinin antrenörlerin kadınları erkeklere oranla daha hassas ve çelimsiz gördükleri olduğu ve ayrıca kadınların düşünülmemektedir. Literatür incelendiğinde Karabudak ve ark. (2008) elit voleybolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Hasbay ve Ersoy (2002) elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcılara besin destek ürünlerini antrenörlerin tavsiye ettiğini belirtmişlerdir. Göral ve ark. (2010) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların besin destek ürünlerini kendi iradesi ile kullandıklarını belirtirken, Özdoğan ve Özçelik (2008) yüksekokul öğrencilerine yaptıkları çalışmada katılımcılara besin desteğinin doktorlar tarafından tavsiye edildiğini belirtmiştir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulgularından Karabudak ve ark. (2008) ve Hasbay ve Ersoy (2002) ile paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların “sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “öğün atlama nedeniniz nedir?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “kahvaltı yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “müsabaka sonrasında susuzluk hisseder misiniz?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?” sorusuna sporcuların çoğunluğu su cevabını verirken yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde 16-18 yaş aralığının lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bunun sebebinin yaşın büyümesi ile birlikte sporcuların meyve suyu yerine çay veya kahve tüketimlerinin artması olduğu düşünölmektedir.

Katılımcıların “öğün dışında yiyecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş aralığının lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bunun sebebinin yaş ilerledikçe çocukların ev dışı beslenmesinin artması olduğu düşünölmektedir.

Katılımcıların “akşam geç vakitlerde yemek yiyor musunuz?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “düzenli şekilde destekleyici supplementler alıyor musunuz?” sorusuna yaş değişkenine göre verdiği cevaplar değerlendirildiğinde 14-15 yaş ve 16-18 yaşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “supplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi?” sorusuna sporcuların çoğunluğu antrenör cevabını verirken yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde 16-18 yaş aralığının lehine kendi iradem cevabında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Sporculara yöneltilen 25-35 arası sorular sporcuların beslenme bilgi düzeylerini belirlemek için sorulmuştur. Elde edilen bulgular tablo 36 ve tablo 56 arasında gösterilmektedir.

Katılımcıların “yediğiniz en son yemekle müsabaka arasında kaç saat olmalıdır?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevap verirken bu da katılımcıların konuyla alakalı yeterli bilgiye sahip olmadıkları şeklinde değerlendirilmiştir. Bu sorunun doğru cevabı sporcuların yedikleri son yemek ile müsabaka arasında 3-4 saat olması gerektiğidir. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Göral ve ark. (2010) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Turgut ve ark. (2015) yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada, Özmerdivenli ve ark. (2001) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Akıl (2007) dayanıklılık sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada ve Bozkurt (2001) aktif spor yapan üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun doğru cevap verdiklerini belirtmişlerdir. Pulur ve Cicioğlu (2001) bayan basketbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Yazar ve ark. (2011) elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada ise katılımcıların yanlış cevap verdiğini belirtmişlerdir. Sporcular müsabakalara tükettiği besinleri sindirmiş olarak çıkmalıdır. Aç ya da tok bir durumda müsabakaya çıkmak performansı olumsuz yönde etkiler (Pulur ve Cicioğlu, 2001 s.44-47). Bu sebeple sporcuların müsabakadan 3-4 saat önce son yemeklerini yemeleri ve bu yemeklerin sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler olması gerekmektedir. Elde

ettiğimiz bulgular literatür bulgularından Pulur ve Cicioğlu (2001) ve Yarar ve ark. (2011) ile paralellik gösterirken, genel literatür ile paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların “bir sporcu günde kaç öğün yemek yemelidir?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevap verirken bu da katılımcıların konuyla alakalı yeterli bilgiye sahip olmadıkları şeklinde değerlendirilmiştir. Bu sorunun doğru cevabı sporcuların günlük yemeleri gereken öğünün 5 öğün ve üstü olması gerektiğidir. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Yarar ve ark. (2011) elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Turgut ve ark. (2015) yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada, Göral ve ark. (2010) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Şanlıer ve Arıkan (2000) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, Arıkan ve Şanlıer (2006) tenisçiler üzerinde yaptıkları çalışmada, Atay ve ark. (2006) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Akıl (2007) dayanıklılık sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, Sağlam (1993) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada ve Bozkurt (2001) aktif spor yapan üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun yanlış cevap verdiğini belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalar, öğün sayısı ve öğünlerin zamanlarının fiziksel performansı etkilediğini göstermektedir. Öğün sayısı 5 olan sporcuların, 3 öğün olan sporculara göre daha yüksek performans gösterdiği ve toplam çalışma veriminin 5 öğünle artırıldığı belirlenmiştir (Pulur ve Cicioğlu, 2001 s.44-47). Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “sporcuların günlük karbonhidrat ihtiyacının ne kadar olduğunu biliyor musunuz?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevap verirken bu da katılımcıların konuyla ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıkları şeklinde değerlendirilmiştir. Bu sorunun doğru cevabı sporcuların günlük karbonhidrat ihtiyacının 300gm-350gm olması gerektiğidir. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Dengeli ve yeterli beslenmek için günlük enerji gereksiniminin %55-60'ının karbonhidratlardan alınması gerekir (Esin ve Şeker, 2018). Yapılan bir çalışmada anaerobik sporcuların sert ve yoğun egzersizlerde günde 6-10gr/kg veya toplam enerji gereksiniminin %55-60'ı karbonhidratlardan karşılanmalıyken aerobik sporcuların ise düşük ve orta yoğunluklu dayanıklılık egzersizlerinde sporcular günde 5-7gr/kg karbonhidrat tüketmeleri gerektiğini belirtmiştir (Burke ve ark, 2004).

Katılımcıların “en çok karbonhidrat içeren yiyecekler hangileridir?” sorusuna sporcuların çoğunluğu doğru cevap verirken bu da katılımcıların konuyla ilgili yeterli bilgiye sahip oldukları şeklinde değerlendirilmiştir. Bu sorunun doğru cevabı kepekli ekmek, baklagiller, tahıl, pirinç, patatestir. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Arıkan ve Şanlıer (2006) tenisçiler üzerinde yaptıkları çalışmada, Bilgiç ve ark. (2002) Akdeniz oyunlarına katılan Türk sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Göral ve ark. (2010) ve Yüksek (2013) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda katılımcıların büyük bir çoğunluğunun doğru cevap verdiğini belirtmişlerdir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “müsabakadan önceki son yemek olarak hangisi tercih edilmelidir?” sorusuna sporcuların çoğunluğu doğru cevap verirken bu da katılımcıların konuyla alakalı yeterli bilgiye sahip oldukları şeklinde değerlendirilmiştir. Bu sorunun doğru cevabı sporcuların müsabaka öncesi son yemek olarak sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler tüketmeleri gerektiğidir. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde erkeklerin lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Turgut ve ark. (2015) yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların müsabaka öncesi hafif yiyecekler tercih ettiğini belirtilirken, Göral ve ark. (2010) ve Yüksek (2013) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda katılımcıların müsabaka öncesi sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler tercih ettiklerini belirtilmişlerdir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulgularının çoğunluğu ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “bir sporcu olarak günlük kalori ihtiyacınız yaklaşık olarak ne kadardır?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevap verirken bu da katılımcıların konuyla alakalı yeterli bilgiye sahip olmadıkları şeklinde değerlendirilmiştir. Bu sorunun doğru cevabı sporcuların günlük kalori ihtiyacının 3000-5000 kcal olması gerektiğidir. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde erkeklerin lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Özmerdivenli ve ark. (2001) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, Süel (2000) basketbolcular üzerinde yaptığı çalışmada, Göral ve ark. (2010) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada ve Bozkurt (2001) aktif spor yapan üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun yanlış cevap verdiğini

belirtmişlerdir. Turgut ve ark. (2015) yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada ve Yüksek (2013) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların günlük kalori ihtiyacını doğru bildiğini belirtmişlerdir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulgularının çoğunluğu ile paralellik göstermekteyken, Turgut ve ark. (2015) ve Yüksek (2013) ile paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların “C vitamini en çok hangi besinlerde bulunur?” sorusuna sporcuların çoğunluğu doğru cevap verirken bu da katılımcıların konuyla alakalı yeterli bilgiye sahip oldukları şeklinde değerlendirilmiştir. Bu sorunun doğru cevabı C vitamininin en çok portakal, mandalina, limonda bulunduğudır. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Sürücüoğlu ve ark. (1996) yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada, Arıkan ve Şanlıer (2006) tenisçiler üzerinde yaptıkları çalışmada, Bayraktar ve ark. (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ve Göral ve ark. (2010) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun doğru cevap verdiğini belirtmişlerdir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “sporcu beslenmesi planlanırken hangisi dikkate alınması gerekenlerin dışında yer alır?” sorusuna sporcuların çoğunluğu doğru cevap verirken bu da katılımcıların konuyla alakalı yeterli bilgiye sahip oldukları şeklinde değerlendirilmiştir. Bu sorunun doğru cevabı sporcu beslenmesi planlanırken sosyal koşulların dikkate alınmamasıdır. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde erkekler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Göral ve ark. (2010) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların çoğunluğunun sosyoekonomik durumların sporcu beslenmesi planlanırken dikkate alınması gerekenlerin dışında kaldığını bildiğini belirtmiştir. Sporcu beslenmesinde sporcunun cinsiyetine, yaşına, yaptığı spor çeşidine ve günlük fiziksel aktivitesine göre müsabaka ve antrenman dönemleri de göz önünde bulundurularak düzenlemeler yapılarak sporcunun yeterli ve dengeli bir biçimde beslenmesi amaçlanmaktadır. Sporcunun beslenmesi planlanırken; sağlık durumu, boy ve kilo, vücut yağ yüzdesi, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyi, sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmalıdır (Baysal, 2005). Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların “sporcuların fazla miktarda gereksinim duyduğu iki mineral aşağıdakilerden hangisidir?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevap verirken bu da katılımcıların konuyla alakalı yeterli bilgiye sahip olmadıkları şeklinde değerlendirilmiştir. Bu sorunun doğru cevabı sporcuların daha fazla miktarlarda gereksinim duyduğu minerallerin sodyum ve demir olduğudur. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Göral ve ark. (2010) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların daha fazla miktarlarda gereksinim duyduğu iki minerali yanlış bildiğini belirtmiştir. Sodyum bikarbonat üzerine yapılan bir çalışmada, yoğun egzersiz performansı öncesi alınan sodyum bikarbonatın anaerobik performansı önemli derecede arttırdığı tespit edilmiştir. (Cicioğlu ve ark, 2001 s.41-52). Elde ettiğimiz bulgular literatür bulguları ile paralellik göstermektedir. Sporunun çabuk yorulmaması için kandaki demir düzeyinin düşük olmaması gerekir. Hemoglobin demir içeriyorsa akciğerlerden diğer vücut bölgelerine ve kaslara oksijen taşır. Kasların enerji üretebilmek için oksijene ihtiyacı vardır ve kandaki demir düzeyi düşükse sporcu çabuk yorulur (Esin ve Göksu, 2018).

Katılımcıların “sporcularda en doğru beslenme şekli hangisidir?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevap verirken bu da katılımcıların konuyla alakalı yeterli bilgiye sahip olmadıkları şeklinde değerlendirilmiştir. Bu sorunun doğru cevabı sporcular için en doğru beslenme şeklinin dört grup besinden her öğün yemek olduğudur. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde erkekler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Göral ve ark. (2010) ve Göral (2006) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda katılımcıların sporcular için en doğru beslenme şeklinin yanlış bildiğini belirtmişlerdir. Bayrakdar ve ark. (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların sporcular için en doğru beslenme şeklini bildiklerini belirtmiştir. Elde ettiğimiz bulgular literatür bulgularının çoğunluğu ile paralellik gösterirken, Bayrakdar ve ark. (2008) çalışması ile paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların cinsiyete göre beslenme bilgi düzeylerinin erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek beslenme bilgisine sahip olduğu görülmektedir. Genele baktığımız zaman ise katılımcıların soruların büyük bir bölümüne yanlış cevap verdiği tespit edilmiştir.

Katılımcıların “yediğiniz en son yemekle müsabaka arasında kaç saat olmalıdır?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevabı verirken yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde bu soruya 16-18 yaş aralığının daha çok doğru cevap vermiş olmasına rağmen iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “bir sporcu günde kaç öğün yemek yemelidir?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevabı verirken yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde 16-18 yaş aralığı lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Katılımcıların “sporcuların günlük karbonhidrat ihtiyacının ne kadar olduğunu biliyor musunuz?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevabı verirken yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde bu soruya 14-15 yaş aralığının daha çok doğru cevap vermiş olmasına rağmen iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “en çok karbonhidrat içeren yiyecekler hangileridir?” sorusuna sporcuların çoğunluğu doğru cevabı verirken yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde bu soruya 14-15 yaş aralığının daha çok doğru cevap vermiş olmasına rağmen iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “müsabakadan önceki son yemek olarak hangisi tercih edilmelidir?” sorusuna sporcuların çoğunluğu doğru cevabı verirken yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde 16-18 yaş aralığının lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Katılımcıların “bir sporcu olarak günlük kalori ihtiyacınız yaklaşık olarak ne kadardır?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevabı verirken yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde bu soruya 16-18 yaş aralığının daha çok doğru cevap vermiş olmasına rağmen iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “C vitamini en çok hangi besinlerde bulunur?” sorusuna sporcuların çoğunluğu doğru cevabı verirken yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde bu soruya 16-18 yaş aralığının daha çok doğru cevap vermiş olmasına rağmen iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “sporcu beslenmesi planlanırken hangisi dikkate alınması gerekenlerin dışında yer alır?” sorusuna sporcuların çoğunluğu doğru cevabı verirken

yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde bu soruya 16-18 yaş aralığının daha çok doğru cevap vermiş olmasına rağmen iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “sporcuların fazla miktarda gereksinim duyduğu iki mineral aşağıdakilerden hangisidir?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevabı verirken yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde bu soruya 16-18 yaş aralığının daha çok doğru cevap vermiş olmasına rağmen iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Katılımcıların “sporcularda en doğru beslenme şekli hangisidir?” sorusuna sporcuların çoğunluğu yanlış cevabı verirken yaş değişkenine göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde bu soruya 14-15 yaş aralığının daha çok doğru cevap vermiş olmasına rağmen iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Sonuç olarak; 14-18 yaş arası basketbolcuların çoğunluğu yeterli beslendiğini düşündüğünü belirtmiş olmasına rağmen alışmamızda bulunan tüm bulguları incelediğimizde katılımcıların çoğunluğunun beslenme alışkanlığı ve bilgisinin yetersiz seviyede olduğu görülmektedir.

ÖNERİLER

- ✓ Performanslarını artırmak için önemli bir yere sahip olan beslenme bilgisi ve alışkanlıkları sadece performans açısından değil sporcuların sağlıklarını koruma açısından da gerek antrenörler gerek diyetisyenler tarafından desteklenmeli. Sporcularda başarılı olmak, başarıyı yakalamak istiyorlarsa; kulübü ve antrenörüyle, beslenme konusunda uzman kişilerle işbirliği yapmalı, uygun programları veya eğitimleri, bilgi edinmek veya bilgilerini artırabilmek için takip etmeli katılım sağlamalıdır. Yani sporcuların bu konuda kendilerinin de çaba içerisinde olması önerilmektedir.
- ✓ Antrenörlerin sporculara gerekli beslenme bilgisini aktarabilmek için yeterli bilgiye sahip olduğundan emin olunmalı, bu doğrultuda antrenörleri beslenme eğitimlerine, seminerlere, kurslara veya benzeri uygulamalara eğitim alması önerilebilir.
- ✓ Alt yapı, amatör, profesyonel olarak ayırım yapılmadan spor kulüplerinde sporculara beslenme konusunda bilgi verebilecek sporcular için menüler oluşturabilecek beslenme uzmanları, diyetisyenler bulundurulması önerilebilir.
- ✓ Federasyonların veya spor bakanlığının kulüplerde doktor buldurma veya antrenörlerin beslenme bilgilerini artırmak amacıyla seminer veya benzer uygulamalar yapması, hatta özellikle sporcuların idol olarak gördüğü antrenörlere beslenme bilgilerine yönelik sertifikalar alma zorunluğu getirilmesi ve bilgilerin kalıcı olması için bu tür uygulamaların sık sık yapılması önerilmektedir.
- ✓ Sporcuların yoğun ve uzun süreli antrenmanlarda performanslarını artırmak, müsabaka dönemlerinde toparlanma süresini kısaltmak ve sakatlıkları azaltmak, sakatlıklardan daha hızlı geri dönüş sağlamak, sağlıklarını ve vücut ağırlıklarını kontrol altında tutabilmek için beslenmelerine dikkat etmesi gerekir bunun için de ihtiyacı olan enerjiyi almaları önerilmektedir.
- ✓ Gereksinimi olan enerjiyi almayan, bir ya da birkaç besin grubunu beslenmesinden çıkaran, düşük karbonhidrat alan sporcular beslenme bakımından en çok risk altında olan sporculardır. Sporcular ihtiyaçları olan enerjiyi almalı ve besin gruplarının her birinden her gün tüketmesi önerilmektedir.
- ✓ Sporcuların öğün atlamadığına dikkat edilmeli günde 3'ü ana 2'si ara olmak kaydıyla en az 5 öğün tüketmesi önerilmektedir.

- ✓ Performansı artırmak ve sağlık için müsabaka veya antrenman öncesi, sonrası ve sırasında sıvı alımı çok önemlidir. Müsabaka veya antrenman esnasında dehidrasyonu önlemek performansın düşmemesi için önemlidir. Bu yüzden sporcuların sıvı alımına dikkat etmesi önerilmektedir.
- ✓ İy ve yüksek performans için sporcuların müsabaka veya antrenmandan en az 3-4 saat önce yemek yemesi ve bu yemeğin sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler olması ayrıca karbonhidrat bakımından zengin olması önerilmektedir. Son olarak sporcuların gaz yapıcı ürünlerden uzak durulması önerilmektedir.
- ✓ Egzersiz sonrasında beslenmenin amacı, glikojen depolarını tekrar doldurmak için karbonhidrat alımı, su ve elektrolit dengesini sağlamak için de egzersiz sonrası sıvı alımını sağlamaktır. Bu yüzden sporcuların egzersiz sonrası sıvı alımına ve özellikle karbonhidrat içerikli besinler tüketmesine dikkat etmesi önerilmektedir.
- ✓ Sporcular gereksinimleri olan enerjiyi alıyor, yeterli ve dengeli bir Şekilde besleniyorsa besin takviyesi gerekli değildir. Őalıřmamızda sporculara besin takviyesini %58,7 oranında antrenörlerin tavsiye ettiği görülmektedir. Antrenörlerin bu konuda bilinçlendirilmesi ya da sporcuların beslenme konusunda uzman gördüğümüz beslenme uzmanlarına ya da diyetisyenlere yönlendirilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak; antrenörlerin ve sporcuların beslenme bilgilerini eğitim, kurs, seminer vb. uygulamalarla desteklenmelerini veya artırmalarını, spor kulüplerinin sporcu beslenmesi konusunda uzman diyetisyenler ile çalışmasını, görsel ve yazılı medyada da bu konunun öneminin devamlı olarak vurgulanmasının yararlı olacağı dşnlmektedir.

KAYNAKLAR

- Akıl, C. (2007). *Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alphan, E. (2005). *Sağlıklı beslenme sağlıklı lezzetler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arıkan, B., Şanlıer, N. (2006). Amatör Tenisçilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Saptanması. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.428-431, Muğla.
- Atay, E., Kılınç, F., Çetinkaya, E., Kılıç, T. (2006). Türkiye Yarı Finallerine Katılan Yıldızlar Kategorisi İlköğretim Okulları Futbolcularının Beslenme Alışkanlık Düzeylerinin İncelenmesi. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.475-477, Muğla.
- Ayça, B., Çiloğlu, F. (1997). Futbolcuların Performans Arttırmak Amacıyla Kullandıkları İlaçlar Ve Besin Tamamlayıcıları. *VI. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi*, İzmir.
- Başoğlu, S. (2004). *Sporcu beslenmesi, doping ve futbolda performans artırma yöntemleri*. İstanbul: Form Reklam Hizmetleri.
- Bayraktar, A., Saygın, Ö., Karacabey, K., Gelen, E., (2008). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. *1. Adli Bilimler ve Spor Kongresi, Bildiri Kitapçığı*. Ankara.
- Baysal, A. (2005). *Sporda Beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Baysal, A. (2018). *Genel beslenme*. 17. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, T., H., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Mercangil, M., S., Merdol, K., T., Pekcan, G. ve Yıldız, E., (2018). *Diyet el kitabı*. 10. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysal, A. (2019). *Beslenme*. 19.Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysaling, Ö. (2001). *Kendi kendine egzersiz ve formda kalma*. İstanbul: İlpress Basın ve Yayın.

- Bilgiç, C., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2002). 2001 Akdeniz Oyunlarına Katılan Türk Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi, *7.Spor Bilimleri Kongresi, Seminer Kitabı*, s.171, Antalya.
- Bompa, T., O. (1998). *Antrenman kuramı ve yöntemi*, Keskin, İ. ve Tuner B. A. (Çev.) Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Bozkurt, İ. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bulduk, S., Şanlıer, N., Demircioğlu, Y. (2000). Ankara'da Yaz Spor Okuluna Devam Eden Adölesanların Beslenme Durumlarının Saptanması. *1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.200-205, Ankara.
- Burke, L., M., Kiens, B., Ivy, 11. (2004). *Carbohydrates and fat for training and recovery*. I Sports Sci. 211L:1 s.5-30.
- Cicioğlu, İ., Tamer, K., Çevik, C., Düzgün, E. (2001). *Farklı Dozlarda Sodyum Bikarbonat Alımının Yoğun Egzersiz Performansına Etkisi*, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 41-52.
- Çiftçi, S. (2000). *Basketbolda Hazırlık Döneminin Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Demirci, M. (2020). *Gıda kimyası*. İstanbul: Ekin Kitabevi Yayınları.
- Duygu, A. (2017). *Dr. Amino asit*. 2. Baskı. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi.
- Erkan, T. (2011). *Ergenlerde Beslenme*. Türk Ped Arş, 46 (Özel Sayı): s.49-53.
- Ersoy, G ve Hasbay, A. (2008). *Sporcu beslenmesi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ersoy, G. (2012). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme sorular ve cevapları ile açıklamalı sözlük*. 5. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Esin, Ş. (Ed.), Şeker, G. (Ed.). (2018). *Sporcu beslenmesi*. 2. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.

- Evren, A. (2003). *İki Farklı Ligde Oynayan Bayan Voleybol Oyuncularının Fiziksel ve Motorsal Test Sonuçlarının Bayan Basketbol Oyuncuları ile Karşılaştırılması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Gezgez, T., Z. (2016). *Modern antrenörlük*. İstanbul: Ofis Matbaacılık.
- Göral, K., Çevik, H., Saygın, Ö., Öcal, K. (2006). Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.548, Muğla.
- Göral, K. (2008). *Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Göral, K., Saygın, Ö., Karacabey, K. (2010). Amatör Ve Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7(1): s.840-847.
- Güler, D., Şenel, Ö., Çolak, M., Dönmez, G., Zorba, E. (2004). Bazı Takım Sporlarındaki Üst Düzey Sporcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgi Ve Kullanım Düzeyler. *The 10th Ichper SD Europe Congress & 8th International Sport Science Congress*, s.134, Antalya.
- Günay, M. (1998). *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Günay, M. (2001). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Güneş, Z., Ersoy, G. (1995). SESAM Beslenme Ünitesine Müracaat Eden Elit Düzey Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları, Kan Biyokimya Bulguları ve Fiziksel Özelliklerinin Spor Branşlarına Yönelik Değerlendirilmesi. *II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi*, s.30-43, Ankara.
- Güneş, Z. (2005). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı: Spor ve beslenme*. 4. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Güneş, Z. (2009). *Spor ve Beslenme*. 5. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gürsoy, R., Aktaş, Ö., Dane, Ş. (2001). Beslenme Ve Besinsel Ergojenikler 1: Karbonhidrat, Yağ Ve Proteinler. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2): s.19-27.

- Gürsoy, R., Dane, Ş. (2002). Beslenme Ve Besinsel Ergojenikler 2: Vitaminler Ve Mineraller. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): s.37-42.
- Hasbay, A., Ersoy, G. (2002). Farklı Spor Dallarındaki Elit Düzey Sporcuların Besinsel Ergojenik Yardım Durumlarının Değerlendirilmesi. *7.Spor Bilimleri Kongresi, Seminer Kitabı*, s.168, Antalya.
- Işıksoluğu, M., K. (1981). *Beslenme*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 19. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Karaağaçoğlu, N. (2001). Bilimsel Zayıflama Diyetlerinin İlkeleri. *1. Ulusal Obezite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları*. İstanbul. s.39-40.
- Karabulut, M. (2006). *Kütahya Gençlik Spor ve İl Müdürlüğü Bünyesinde Faaliyet Gösteren Sporcuların Bazı Performans Değerlerinin Araştırılması (İl Spor Merkezi Basketbol Örneği)*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Karabudak, E., İşler, A., K., Kelecek, S. (2008). Elit Voleybolcu Bayanların Ergojenik Yardımcıların Kullanım Durumu. *10.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.853-855, Bolu.
- Karakaş, E. (1988). *Sporcu sağlığı*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Matbaası.
- Karatosun, H. (2005). *Antrenmanın fizyolojik temelleri*. Isparta: Tuğra Ofset Matbaacılık.
- Kayatürk, G. (2017). *Yetişkin Grubundaki İleri Seviye Ve Daha Alt Seviyedeki Aikidocuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Korkmaz, C. (2006). *Üst Düzey Basketbolcularda Bazı Fiziki ve Fizyolojik Parametrelerin Takım ve Lig Düzeyinde Karşılaştırılması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Kuşgöz, A. (2005). *Pansiyonlu ve Normal Devlet İlköğretim İle Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel*

Uygunluklarının Değerlendirilmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Muğla.

Muratlı, S., Kalyoncu, O. ve Şahin, G. (2007). *Antrenman ve müsabaka*. Antalya: Ladin Matbaası.

Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın hayat*. 6. Baskı. İstanbul: Doğan Kitap.

Nizamoglu, M., Çumralıgil, B. (2001). *Spor ve beslenme*. Konya: Selçuk Üniversitesi Veteriner Fakültesi Yayınları.

Onbaşı, Ç., Z. (2017). *Adölesan Voleybol Oyuncularının Beslenme Bilgi Düzeyleri, Beslenme Durumları İle Sıvı Tüketimlerine Beslenme Eğitiminin Etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Önal, S., Özer, K., B., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Acar, S., Yavuz, M., C. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı Ve Beden Kitle Endeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 59(1): s.549.

Özdoğan, Y., Özçelik, A., Ö. (2008) . Spor Eğitimi Veren Yüksekokullara Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. *10.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.653-656, Bolu.

Özmerdivenli, R., Gündoğdu, C., Arslan, C., Karacabey, K., Kutlu, M. (2001). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3): s.78-86, İstanbul.

Özmerdivenli, R., Karacabey, K. (2002a). Sporcularda Yolculukta Ve Müsabakalarda Sıvı Alınımı Ve Beslenme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2): s.28-32.

Özmerdivenli, R., Karacabey, K. (2002b). Voleybolcu Ve Basketbolcuların Eğitim Düzeyleri Ve Beslenme Bilgileri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması. *7. Spor Bilimleri Kongresi, Seminer Kitabı*, s.60-65, Antalya.

Öztürk, A. (2006). *Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimler*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

- Paker, H.S. (1996). *Sporda beslenme*. Ankara: Gen Matbaacılık.
- Pehlivan, A. (2017). *Sporda beslenme*. 1. Baskı. İstanbul: Bedray Yayınları.
- Pehlivan, Z. ve Gökdemir, K. (1999). Hentbol Ve Basketbol 1. Deplasman Liginde Şampiyon Olan Takım Sporcularının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): s.9-16.
- Pulur, A., Cicioğlu, İ. (2001). Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi Ve Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2): 44-47.
- Sağlam, F. (1993). Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2): s.27-34.
- Sağlık Bakanlığı. (2004). *Türkiye'ye özgü beslenme rehberi*. Ankara: TC. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Saygılı, S. ve Balcıoğlu, İ. (1996). *Dengeli ve sağlıklı zayıflama*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sencer, E., Orhan, Y. (2005). *Beslenme*. 1. Baskı. İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- Sevim, Y. (1997). *Basketbol teknik-taktik-antrenman*. Ankara: Tutibay Yayınları.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. 7. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Süel, E. (2000). *Basketbolda Beslenme (Üniversite Düzeyindeki Bayan Ve Erkek Basketbolcuların Beslenme Bilgileri Ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi)*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Süel, E., Şahin, I., Karakaya, M., A., Savucu, Y. (2006). Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 20(4): s. 271-275.
- Sürücüoğlu, M., S., Özçelik, A., Ö., Çakıroğlu, P., F. (1996). Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeyleri. *Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi*, 2(1):s.11-14.

- Şakar, Ş. (2010). Sporcularda Sağlıklı Beslenme. *Türkiye Klinikleri J Cardiol-Special Topics (Özet)*, 3(2): 42-52.
- Şanlıer, N. Ve Arıkan, B. (2000). Ankaradaki Çeşitli Üniversitelerde Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarına Devam Eden Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Ve Ek Ergojenik Yardımcıları Kullanma Durumlarının Saptanması. *1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.210-216, Ankara.
- Şanlıer, N. (2002). *Beslenme ve besin öğeleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- TBF. (2020). *Basketbol Oyun Kuralları*. Ankara.
- Tekin, M., Arslan, F. (2005). Gap Spor Şenliğine Katılan Yıldız Ve Genç Taekwondo Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14: s.481-485.
- Turgut, M., Argun, B., Sarıkaya, M., Çınar, V. (2015). 17-18 Yaşlarındaki Yüzme Sporcu Yapan Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*. 2(Özel sayı 2) s. 242-254.
- Tüber, (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031.
- Uslu, D. (2019). *Bedeni Beğenme - Sosyal Yetkinlik Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Üstel, L., C. (2005). *Vücut geliştirme ve halterde ileri teknikler*. İstanbul: Morpa kültür yayınları.
- Yaman, F. (2003). Müsabaka Dönemi Sporcu Beslenmesi. *Atletizm, Bilim Ve Teknoloji Dergisi*, sayı:39, s.15.
- Yaman, M. (2002). *Diyet planlama ilkeleri: gebe, emzikli ve 0-1 yaş çocuk beslenmesi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., Özdemir, G. (2011). Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(3): s.368-371.
- Yaşar, H. ve Melek, S. (2003). *Besinler ve beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yıldız, F. (2007). *Bilimsel yönleriyle makarna*. Ankara: Ünal Ofset Matbaacılık.

- Yılmaz, G., Hazar, S. Ve Gökdemir, K. (2007). Farklı Glisemik İndeksli Karbonhidrat Alımının Submaksimal Egzersizle İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4) s. 21-26.
- Yücecan, S. (1991). Yeterli ve Dengeli Beslenme İçin Neler Yemeliyiz. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 4(8) s.115-119.
- Yüksek, M. (2013). *Amatör Ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, İstanbul.
- Zorba, E. (1999). *Öğretim elemanları ve idari görevde çalışan personelin hayat tarzı, aktivite düzeyleri, antropometrik ve fiziksel uygunluk seviyeleri*. Muğla: Muğla Üniversitesi Basımevi.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. 3. Baskı. Fırat Matbaacılık.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

14-18 Yaş Arası Basketbolcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeyleri

Anket Formu

1. Cinsiyetiniz?

- a) Kadın
- b) Erkek

2. Yaşınız?

- a) 14
- b) 15
- c) 16
- d) 17
- e) 18

3. Ailenizin veya kendinizin maddi durumu nasıl tanımlarsınız?

- a) Çok İyi
- b) İyi
- c) Orta
- d) Kötü

4. Vücut ağırlığınız kaç kilogram?

- a) 40-45 kg
- b) 46-51 kg
- c) 52-57 kg
- d) 58-63 kg
- e) 64-71 kg
- f) 72-77 kg
- g) 78-83 kg
- h) 84-89 kg
- i) 90-95 kg
- j) 96-101 kg
- k) 102 kg ve üzeri

5. Boy uzunluğunuz kaç santimetre?

- a) 1.50-cm den kısa
- b) 1.50-1.60 cm
- c) 1.61-1.70 cm
- d) 1.71-1.80 cm
- e) 1.81-1.90 cm
- f) 1.91-ve üzeri

6. Hangi mevkide oynuyorsunuz?

- a) Oyun kurucu (PG)
- b) Şutör Gard (SG)
- c) Kısa Forvet (SF)
- d) Uzun Forvet (PF)
- e) Pivot (C)

7. Spor Yaşantınızda Beslenme Uzmanı veya Diyetisyen yardım aldınız mı?

- a) Evet
- b) Hayır

8. Spor Yaptığınız Kulübünde hizmet veren Beslenme Uzmanı veya Diyetisyen Var mı?

- a) Evet
- b) Hayır

9. Sizce sporda, beslenme ile başarı arasında ilişki varımdır?

- a) Evet
- b) Hayır

10. Kendi vücut ölçülerinizi beğeniyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

Ek 2. Beslenme Alışkanlığı Anketi

1. Bir sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu?

- a) Evet
- b) Hayır
- c) Bazen

2. Öğün atlama nedeniniz nedir?

- a) Unuttuğum için
- b) Fırsat bulamadığım için
- c) Canım istemediği için
- d) Zayıflamak için
- e) Alışkanlığım yok

3. Kahvaltı yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz?

- a) Yorgunluk
- b) Halsizlik
- c) Dikkat azlığı

4. Müsabaka sonrasında susuzluk hisseder misiniz?

- a) Evet
- b) Hayır

5. Antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz?

- a) Evet
- b) Hayır

6. Müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz?

- a) 0,5 lt daha az
- b) 0,5-1 lt
- c) 1-2 lt
- d) lt daha fazla

7. Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?

- a) Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler
- b) Izgara, köfte, tatlı türü yiyecekler
- c) Sebze yemekleri ve meyve
- d) Yağ oranı yüksek yiyecekler

8. Antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz?

- a) Evet
- b) Hayır

9. Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?

- a) Kola
- b) Meyve suyu
- c) Su
- d) Çay – Kahve

10. Öğün dışında yiyecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?

- a) Bisküvi
- b) Çikolata
- c) Tost
- d) Meyve

11. Yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

12. Akşam geç vakitlerde yemek yiyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

13. Düzenli şekilde destekleyici ürün (vitamin, mineral, karbonhidrat, aminoasit tabletleri, sporcu içecekleri, doğal gıdalar vb.) supplementleri alıyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

Cevabınız EVET ise aşağıdaki soruyu cevaplayınız.

14. Supplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi?

- a) Antrenör
- b) Kondisyoner
- c) Kendi iradem
- d) Beslenme Uzmanı
- e) Diğer

Ek 3. Beslenme Bilgisi Anketi

1. Yediğiniz en son yemekle müsabaka arasında kaç saat olmalıdır?

- a) 1-2 saat
- b) 3-4saat- D
- c) 5-6saat
- d) Kararsızım

2. Bir sporcu günde kaç öğün yemek yemelidir?

- a) 1-2 öğün
- b) 3-4 öğün
- c) 5 öğün ve üstü- D
- d) Kararsızım

3. Sporcuların Günlük Karbonhidrat ihtiyacının ne kadar olduğunu biliyor musunuz?

- a) 100gm- 150gm
- b) 200gm-250gm
- c) 300gm-350gm- D
- d) Kararsızım

4. En Çok Karbonhidrat içeren yiyecekler hangileridir?

- a) Kepekli ekmek, baklagiller, tahıl, pirinç, patates- D
- b) Yumurta, soya veya soya ürünleri, baklagiller, fındık, ceviz
- c) Havuç, karnabahar, yeşil salata, ıspanak
- d) Kararsızım

5. Müsabakadan önceki son yemek olarak hangisi tercih edilmelidir?

- a) Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler- D
- b) Izgara, köfte, tatlı türü yiyecekler
- c) Sebze yemekleri ve meyve
- d) Kararsızım

6. Bir sporcu olarak günlük kalori ihtiyacınız yaklaşık olarak ne kadardır?

- a) 1000-2000 kcal
- b) 2000-3000 kcal
- c) 3000-5000 kcal-D
- d) Kararsızım

7. C vitamini en çok hangi besinlerde bulunur?

- a) Portakal, mandalina, limon –D
- b) Ispanak, Domates, çilek
- c) Üzüm, Ada çayı, havuç
- d) Kararsızım

8. Sporcu beslenmesi planlanırken hangisi dikkate alınması gerekenlerin dışında yer alır?

- a) Vücut yağ yüzdesi
- b) Sağlık durumu
- c) Boy ve kilosu
- d) Sporcunun antrenman durumu
- e) Sosyal koşullar- D
- f) Kararsızım

9. Sporcuların fazla miktarda gereksinim duyduğu iki mineral aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Sodyum-Demir – D
- b) Potasyum-İyot
- c) Kalsiyum-Demir
- d) Fosfor-Magnezyum
- e) Magnezyum-Bakır
- f) Kararsızım

10. Sporcularda en doğru beslenme şekli hangisidir?

- a) Protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenme
- b) Dört grup besinden her öğün yemek-D
- c) Vücudun ihtiyacı olan besinleri fazladan tüketmek
- d) Kararsızım

Ek-4. Etik Kurul Onay Raporu



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 26.03.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-10

KARAR NO: 2021-10-17: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı 191002016 numaralı Osman Kubilay ÖZKAN, "14-18 Yaş Arası Basketbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 04.03.2021 tarih ve 2021-07 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

