



Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması

Emin Süel*

İbrahim Şahin*

Cihat Korkmaz**

Neslihan Süel ***

Önder Dağlıoğlu****

Özet

Yapılan çalışmanın amacı, Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının belirlenmesi ve iki grup arasında bir fark olup olmadığını tespit etmektir. Araştırmamıza Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan 84 basketbolcu ile aynı yaş grubundan 105 sedanter genç erkekten oluşan toplam 189 denek katıldı. Basketbolcuların yaş ortalamaları 16.9 ± 0.8 , boy ortalamaları 184 ± 8.4 , ağırlıkları ortalamaları 73.05 ± 9.74 olarak belirlendi. Sedanter erkeklerin ise yaş ortalamaları 16.2 ± 1.1 , boy ortalamaları 170.9 ± 0.3 , ağırlıkları ortalamaları 61.3 ± 10.98 olarak belirlendi. Deneklere 31 sorudan oluşan anket Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında uygulandı. Elde edilen veriler yüzdelik dağılımları belirlenerek değerlendirildi. Beslenme konusunda bilgileri karşılaştırıldığında basketbolcularda %65.5, sedanterlerde ise %27.6 oranında bilgiye sahip oldukları belirlenmiştir. Deneklerin beslenmelerine dikkat edip etmediklerinin belirlenmesinde basketbolcularda %67.9, sedanterlerde ise %59 oranında evet cevabı alınmıştır. Deneklerin yedikleri öğün sayılarının tespitinde ağırlıklı olarak basketbolcularda %65.5'i 3 öğün yemek yediklerini belirtirken, sedanterlerde %70.5'i 3 öğün yediklerini belirtmişlerdir. Deneklerin sabah kahvaltısı yapıp yapmadıklarının tespitinde basketbolcularda %67.9, sedanterlerde ise %68,6 oranında evet cevabı alınmıştır. Deneklerin öğün dışı beslenme alışkanlıklarının olup olmadığı sorulduğunda basketbolcularda %72.6, sedanterlerde %79 oranında evet cevabı alınmıştır. Aktif spor yapan gençler sedanter gruba göre sporcu beslenmesi konusunda daha fazla bilgiye sahip oldukları ve beslenmelerine daha fazla dikkat ettikleri sonucuna rağmen istenilen düzeyde olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Beslenme.

* Aksaray Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

** İçel Kadri Şaman MTSO Anadolu Teknik Lisesi

*** Aksaray Osmangazi Anadolu Lisesi

**** Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Comparison of nutritional knowledge and habits of basketball players in young men's basketball group matches in Turkey and young sedentaries in the same age group

Emin Süel*

İbrahim Şahin*

Cihat Korkmaz**

Neslihan Süel ***

Önder Dağlıoğlu****

Abstract

The aim of the study performed is to determine nutritional information and habits of sedentary young people in the same age group with basketball players in young men's basketball group matches in Turkey and to detect whether there is a difference between two groups. A total of 189 subjects consisting of 84 basketball players playing in young men's basketball group matches in Turkey and 105 sedentary young men in the same age group with them were enrolled in the study. Of the basketball players, mean age was 16.9 ± 0.8 , mean height was 184 ± 8.4 and mean weight was 73.05 ± 9.74 . Of the sedentary men, mean age was 16.2 ± 1.1 , mean height was 170.9 ± 0.3 and mean weight was 61.3 ± 10.98 . The questionnaire consisting of 31 questions was administered to the subjects in young men's basketball group match in Turkey. The data obtained were evaluated by determining the percentage distributions. When the nutritional information of the subjects was compared, it was determined that basketball players were informed by 65.5% and sedentaries were informed by 27.6%. In determination whether the subjects pay attention to nutrition, basketball players answered yes by 67.9% and sedentaries answered yes by 59%. In detection of the number of meals the subjects ate, it was reported that 65.5% of basketball players ate three meals a day while 70.5% of sedentaries ate meals a day. In determination of whether the subjects made breakfast in the morning, basketball players answered yes by 67.9% and sedentaries answered yes by 68.6%. When asked whether the subjects had non-meal habits, basketball players answered yes by 72.6% and sedentaries answered yes by 79%. It was observed that although youth engaged in sports actively had more information about nutrition and had to pay more attention to nutrition when compared to sedentary group, the effect was not at the desired level.

Key Words: Basketball, Nutrition.

* Aksaray University. School of Physical Education and Sports

** İçel Kadri Şaman MTSO Anadolu High School

*** Aksaray Osmangazi Anadolu High School

**** Gaziantep University. School of Physical Education and Sports

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Giriş ve Amaç

Bir sporcunun iyi bir performans gösterebilmesinde beslenmenin önemli rolü olduğu şüphesizdir. Sporcu beslenmesi, sporcuyu ileri götürmek başarılı olmasını sağlamak ve kendisine sağlıklı bir şekilde spor yapma fırsatı vermek demektir. Fakat sporcu yaptığı sporun gerektirdiği besin öğelerini almasıyla yeterli ve dengeli beslenmiş olur (Dündar, 1996; Mollaoğlu, 1992). Spor uzmanlarına göre; spor, sağlığı korumakta ve iyileştirmektedir. Ayrıca sporcu diyeti, en uygun diyet olarak düşünülmektedir (Üstdal, 1992).

Çocukluk, aynı zamanda temel yeme alışkanlıklarının yerleştiği bir dönemdir. İleri yaşlarda karşılaşılan sağlık problemlerinin birçoğu çocukluk ve gençlik dönemi beslenmeye bağlı olarak gelişebilmektedir. Böylelikle fiziksel aktivite göz önüne alınmaksızın, uygun beslenme programı izlenmesi yalnızca iyi bir gelişim için değil; sağlıklı bir gelecek için de geçerlidir (Paker, 1998).

Spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir. Düzenli ve dengeli beslenme sporcu için birçok yönden önemlidir. Performansın arttırılması, kilo kaybı ve aşırı kilo almanın önüne geçilmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcuyu, direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok durum dengeli beslenme ile sağlanabilmektedir (Cupisti, 2002). Her çeşit spor dalında yarışmacıların özel olarak beslenmeleri çok eski çağlardan beri ilgi duyulan bir konudur. O kadar ki spor karşılaşmalarında başarı kazanabilmek için bazı besinlerin sihirli etkileri olduğuna inananlar bulunmaktadır (Corley, 1990).

Yapılan çalışmanın amacı; Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının belirlenmesi ve iki grup arasında bir fark olup olmadığını tespit etmektir.

Yöntem

Araştırma Survey (Tarama) modeli ile gerçekleştirilmiştir. Konu ile ilgili literatür taranmıştır. Sporcu beslenmesi konusunda genel bilgiler verilmiştir. Araştırmamıza Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan 84 basketbolcu ile aynı yaş grubundan

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

105 sedanter genç erkek toplam 189 denek katılmıştır. Deneklere 31 sorudan oluşan anket Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında uygulanmıştır. Sorulara verilen cevapların yüzdeler dağılımları iki grup arasında karşılaştırılmıştır. Sonuçlar SPSS 11.0 paket programda hesaplanarak değerlendirilmiştir.

Bulgular

Sporcuların yaş, boy ve kilolarının dağılımları ölçülmüş ve dağılımları tabloda belirtilmiştir.

Tablo1: Sporcuların yaş, boy ve kilolarının yüzdeler dağılımı

SPORCU	YAŞ			BOY			KILO		
	Min	Max	Ort	Min	Max	Ort	Min	Max	Ort
LİSANSLI	14	19	16,9±0,8	168	204	184±8,4	52	100	73,05±9,74
LİSANSSIZ	14	19	16,2±1,1	130	195	170,9±9,3	38	90	61,3±10,98

Oyunculara uygulanan anket sonucunda, sorulara verdikleri cevapların yüzde dağılımları aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 2: Beslenmenize dikkat eder misiniz? Sorusuna verilen cevapların yüzdeler dağılımı

	LİSANSLI		LİSANSSIZ	
	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi
Evet	57	67,9	62	59
Bazen	22	26,2	35	33,3
Hayır	5	6	8	7,6
TOPLAM	84	100	105	100

Tablo 2'de sorulara evet diyen Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcuların sayısı 57 kişi olup genel toplamın % 67,9'unu, bazen diyenler 22 kişi olup % 26,2'sini hayır diyenler 5 kişi olup % 6'sını oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise evet diyen 62 kişi olup genel toplamın %59'unu, bazen diyenler 35 kişi olup % 33,3'ünü, hayır diyenler 8 kişi olup %7,6'sını oluşturmaktadır.

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Tablo 3: Sporcu beslenmesi konusunda bilginiz var mı? Sorusuna verilen cevapların yüzdeler dağılımı

	<u>LİSANSLI</u>		<u>LİSANSIZ</u>	
	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi
EVET	55	65,5	29	27,6
BAZEN	10	11,9	34	32,4
ÇOK AZ	19	22,6	42	40
TOPLAM	84	100	105	100

Tablo 3de sorulara evet diyen Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcuların sayısı 55 kişi olup genel toplamının % 65,5'ini, hayır diyenler 10 kişi olup % 11,9'unu çok az diyenler 19 kişi olup % 22,6'sını oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise evet diyen 29 kişi olup genel toplamın %27,6'sını, hayır diyenler 34 kişi olup % 32,4'ünü, çok az diyenler 42 kişi olup %40'ını oluşturmaktadır.

Tablo 4: Cevabınız olumlu ise bu bilgiyi nereden öğrendiniz? Sorusuna verilen cevapların yüzdeler dağılımı

	<u>LİSANSLI</u>		<u>LİSANSIZ</u>	
	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi
Bilgi Yok	--	--	36	34,3
Antrenöründen	52	61,9	12	11,4
Arkadaşlarımdan	2	2,4	19	18,1
Eski Sporculardan	5	6	7	6,7
Okuldaki Derslerden	--	--	7	6,7
Kitap-Gazete-Dergilerden	15	14,3	24	22,9
Toplam	74	100	105	100

Tablo 4'de beslenme konusundaki bilgilerini antrenöründen öğrendim diyen Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcuların sayısı 52 kişi olup genel toplamının % 61,9'unu, arkadaşlarımdan diyenler 2 kişi olup % 2,4'ünü eski sporculardan diyenler 5 kişi olup % 6'sını, kitap-gazete ve dergilerden diyenler 15 kişi olup %

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

14,3'ünü oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise beslenme konusunda bilgisi olmayanların sayısı 36 kişi olup genel toplamın %34,3'ünü, antrenöründen öğrendim diyenler 12 kişi olup genel toplamın %11,4'ünü, arkadaşlarımdan diyenler 19 kişi olup % 18,1'ini, eski sporculardan diyenler 7 kişi olup % 6,7'sini, okuldaki derslerden diyenler 7 kişi olup % 6,7'sini, kitap-gazete ve dergilerden diyenler 24 kişi olup % 22,9'ünü oluşturmaktadır.

Tablo 5: Genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? Sorusuna verilen cevapların yüzdeler dağılımı

	<u>LİSANSLI</u>		<u>LİSANSSIZ</u>	
	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi
1 Öğün	1	1,2	1	1
2 Öğün	5	6	12	11,4
3 Öğün	55	65,5	74	70,5
4 ve Üstü	23	27,4	18	17,1
TOPLAM	84	100	105	100

Tablo 5'de sorulara günde 1 öğün diyen Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcuların sayısı 1 kişi olup genel toplamının % 1,2'sini, 2 öğün diyenler 5 kişi olup % 6'sını, 3 öğün diyenler 55 kişi olup % 65,5'ini, 4 öğün ve üstü diyenler 23 kişi olup %27,4'ünü oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise 1 öğün diyen 1 kişi olup genel toplamın % 1'ini, 2 öğün diyenler 12 kişi olup % 11,4'ünü, 3 öğün diyenler 74 kişi olup % 70,5'ini, 4 öğün ve üstü diyenler 18 kişi olup % 17,1 oluşturmaktadır.

Tablo 6: Genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? Sorusuna verilen cevapların yüzdeler dağılımı

	<u>LİSANSLI</u>		<u>LİSANSSIZ</u>	
	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi
Evet	57	67,9	72	68,6
Bazen	19	22,6	24	22,9
Hayır	8	9,5	9	8,6
TOPLAM	84	100	105	100

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Tablo 6'da sorulara evet diyen Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcuların sayısı 57 kişi olup genel toplamının % 67,9'unu, bazen diyenler 19 kişi olup % 22,6'sını, hayır diyenler 8 kişi olup % 9,5'ini oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise evet diyen 72 kişi olup genel toplamın %68,6'sını, bazen diyenler 24 kişi olup % 22,9'ünü, hayır diyenler 9 kişi olup % 8,6'sını oluşturmaktadır.

Tablo 7: Öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? Sorusuna verilen cevapların yüzdeler dağılımı

	<u>LİSANSLI</u>		<u>LİSANSIZ</u>	
	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi
Evet	61	72,6	83	79
Hayır	23	27,4	22	21
TOPLAM	84	100	105	100

Tablo 7'de sorulara evet diyen Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcuların sayısı 61 kişi olup genel toplamının % 72,6'sını, hayır diyenler 23 kişi olup % 27,4'ünü oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise evet diyen 83 kişi olup genel toplamın % 79'unu, hayır diyenler 22 kişi olup % 21'ini oluşturmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamıza Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan 84 basketbolcu ile aynı yaş grubundan 105 sedanter genç erkek, toplam 189 denek katılmıştır. Deneklerden basketbolcu grubun yaşlarının ortalaması $16,9 \pm 0,8$, boy ortalamaları $184 \pm 8,4$, ağırlık ortalamaları ise $73,05 \pm 9,74$ olarak bulunmuştur. Sedanter grupta ise bu dağılım yaş ortalaması $16,2 \pm 1,1$, boy ortalaması $170,9 \pm 9,3$, ağırlık ortalaması ise $61,3 \pm 10,98$ olarak tespit edilmiştir.

Sossin ve arkadaşlarının (Sossin 1997), 21 yüksek okul güreş antrenörü üzerinde yaptıkları çalışmada antrenörlerin müsabakalarda uyguladıkları diyet ve beslenme bilgileri ölçülmüştür. Antrenörlerin %82,0'i kendilerini branşlarında başarılı bulurken kilo kaybı,

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

beslenme bilgisi ve vitaminler konularında yetersiz olduklarını belirtmişlerdir. Antrenörlerin çoğu diyet ve besin kaynağı kullanmış ama sadece %36,0'sı bir diyetisyenden yardım talep etmiştir.

Beslenmenize dikkat eder misiniz? Sorusunda; cevaplarda evet diyen Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcuların sayısı 57 kişi olup genel toplamının % 67,9'unu, bazen diyenler 22 kişi olup % 26,2'sini hayır diyenler 5 kişi olup % 6'sını oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise evet diyen 62 kişi olup genel toplamın %59'unu, bazen diyenler 35 kişi olup % 33,3'ünü, hayır diyenler 8 kişi olup %7,6'sını oluşturmaktadır.

Corley ve arkadaşlarının (1990), yapmış olduğu bir çalışmada üniversite antrenörlerinin beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüştür. Beslenme bilgi soruları posta yoluyla antrenörlere gönderilmiş ve takip edilmiştir. Sorulara %70.0 oranında doğru yanıt verilmiştir. Cinsiyetler arasında yapılan beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırmalarında hiçbir anlamlı fark görülmemiştir. Genel olarak antrenörler üniversite öğrencilerinin dengesiz besin alımı, diyet ve buna bağlı olarak zayıf olduklarını ileri sürmüşlerdir. Bunun için besleme bilgisi eğitiminin şart olduğunu belirtmişlerdir.

Barr'ın (1987) yapmış olduğu bir çalışmada bayan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüştür. 79'u sporcu ve 129'u sedanter olmak üzere toplam 208 Üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada sporcu grubun besinsel kaynakları daha bilinçli kullandığı ve beslenme bilgi düzeylerinin diğer gruba göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sporcu beslenmesi konusunda bilginiz var mı? Sorusunda; cevaplarda evet diyen basketbolcuların sayısı 57 kişi olup genel toplamının % 67,9'unu , , bazen diyenler 22 kişi olup % 26,2'sini hayır diyenler 5 kişi olup % 6'sını oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise evet diyen 62 kişi olup genel toplamın %59'unu, bazen diyenler 35 kişi olup % 33,3'ünü, hayır diyenler 8 kişi olup %7,6'sını oluşturmaktadır.

Cupisti ve arkadaşları (2002), tarafından yapılan bir çalışmada yaşları 14–18 arasında değişen 60 sporcu bayan ve 59 sedanter bayan seçilmiş ve beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüştür. Her iki grupta da günlük enerji gereksinimi benzerlik göstermektedir ama genel olarak tavsiye edilen miktardan az olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucunda sporcuların beslenme bilgi düzeyinin diğer gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Yıldıran ve arkadaşlarının (2000), çalışmasında da araştırma grubunun %1,3'ü gazeteleri bilgi kaynağı olarak göstermiştir. Sporcuların beslenme bilgileri üzerine yapılan çalışmalarda da gazetelerin beslenme bilgilerinde kaynak gösterilmesi de oldukça azdır. Yapılan çalışmada araştırma grubunun sporcu beslenmesi konusunda bilgilerinin eğitim alınan okuldan edinildiği yönündedir. Dolayısıyla bu sonuç Yıldıran ve ark sonuçları ile paralellik göstermektedir. Araştırma grubunu oluşturan antrenörlerin çoğunluğunun Beden Eğitimi veren okul mezunu olmalarıyla okul programlarında zorunlu olarak okutulan sporcu beslenmesi dersleri neden gösterilmektedir.

Sporcu beslenmesi konusunda bilgisi olduğunu söyleyen deneklerin bu bilgileri nereden aldıkları sorulduğunda, antrenöründen öğrendim diyen Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcuların sayısı 52 kişi olup genel toplamının % 61,9'unu, arkadaşlarımdan diyenler 2 kişi olup % 2,4'ünü eski sporculardan diyenler 5 kişi olup % 6'sını, kitap-gazete ve dergilerden diyenler 15 kişi olup % 14,3'ünü oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise beslenme konusunda bilgisi olmayanların sayısı 36 kişi olup genel toplamın %34,3'ünü, antrenöründen öğrendim diyenler 12 kişi olup genel toplamın %11,4'ünü, arkadaşlarımdan diyenler 19 kişi olup % 18,1'ini, eski sporculardan diyenler 7 kişi olup % 6,7'sini, okuldaki derslerden diyenler 7 kişi olup % 6,7'sini, kitap-gazete ve dergilerden diyenler 24 kişi olup % 22,9'ünü oluşturmaktadır.

Antrenörlerin büyük bir çoğunluğu, sporcu beslenmesi bilgi kaynağı olarak kitapları (%18,9) ve eğitim alınan okulu (%18,9) göstermiştir. Bunun altında, eğitim alınan okulun %60 oranında beden eğitimi ve spor eğitimi veren akademi, bölüm ve yüksek okul olması ve bu okullarda sporcu beslenmesi dersinin zorunlu okutulması yatmaktadır. Daha sonra sırasıyla; beslenme ve diyet uzmanları (%14,2) antrenör kursları (%14,2) antrenör arkadaşlar (%10,4) bu konuda verilen seminerler (%10,4), bilimsel makaleler (%9,1), sporcular (%2,6) ve son olarak da gazete (%1,3)'dir. Geniş bir okuyucu kitlesine hitap eden ve okuyucu üzerinde geniş bir etki gücüne sahip olan gazetelerde yayınlanan beslenme bilgilerinin uygulanması zordur, pratik değildir.

Yapılan bir çalışmada, elit düzeydeki basketbolcular üzerinde yaptıkları deneklerin beslenme bilgilerini genelde sporcu arkadaşlarından ve konu ile ilgili kitaplardan aldıkları ortaya çıkmıştır. Bu durumda basketbolcuların doğru beslenme hakkında bilgi edinmeye çalıştıkları fakat basketbol kulüplerinin ise sporcu beslenmesine yeterli önemi vermedikleri

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

sonucu ortaya çıkmıştır. Yüzücülerin beslenme bilgi düzeyini ölçen bir araştırma sonucunda erkek yüzücülerin % 43,3'ünün, bayanların % 31,2'sinin beslenme konusunda herhangi bir yerden bilgi almadıkları belirlenmiştir. Yine aynı çalışmada, bayanların % 20,8'i, erkeklerin % 17,5'i antrenörlerden, % 9,5'i doktordan, % 8,5'i beslenme uzmanından, % 4,7'si arkadaşlarından, genel olarak da % 10,4'ü medyadan bilgi aldıklarını belirtmişlerdir (Sürücüoğlu 1996).

Bir günde kaç öğün tükettikleri sorulduğunda bir öğün diyen Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcuların sayısı 1 kişi olup genel toplamın % 1,2'sini oluşturmaktadır. İki öğün diyenler 5 kişi olup % 6'sını, üç öğün diyenler 55 kişi olup % 65,5'ini, dört öğün ve üstü diyenler 23 kişi olup %27,4'ünü oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise bir öğün diyen 1 kişi olup genel toplamın % 1'ini, iki öğün diyenler 12 kişi olup % 11,4'ünü, üç öğün diyenler 74 kişi olup % 70,5'ini, dört öğün ve üstü diyenler 18 kişi olup %17,1'ni oluşturmaktadır.

Şanlıer ve Arıkan (2000), yaptıkları çalışmada öğrencilerin en çok % 49,8 ile üç öğün ilk sırada yer alırken, % 28,4'le dört öğün ikinci sırada, % 14'le iki öğün yemek yerim diyenler üçüncü sırada yer almıştır. En çok ihmal edilen öğün % 56,3'le sabah kahvaltısı, en muntazam yenilen öğün ise % 3,3'le akşam yemekleri olmuştur. Öğünleri atlama nedenleri sorusuna ise % 57,2'siyle vakit azlığını bahane edenler ilk sırada, % 16,6 ile hazırlayan yok diyenler ikinci sırada, % 14,7 ile iştahım olmuyor cevabını verenlerde üçüncü sırayı almışlardır. Aynı çalışmada ara öğün (4. öğün) de tüketilen yiyecek % 2,3'ü pizza, döner, burger, kuruyemiş, % 97,7'si kuru yiyecek ve içecekten oluştuğunu bulmuşlardır.

Güneş ve Ersoy (1995), araştırmalarında “günde kaç öğün yemek yersiniz” sorusuna aldıkları cevapta, % 84,6'sı günde üç öğün derken, % 12,5'i dört ve üstü öğün tükettiklerini bulmuşlardır. Sağlam'da (1993) yaptığı çalışmada aynı bulgulara rastlamıştır.

Aktaş ve Asma (1987), sporcular üzerinde yaptıkları çalışma da, % 24,2'sinin sabah, % 34,9'nun öğle, % 11'nin ise akşam öğünü yemedikleri, neden olarak % 56,3'ü vakit yetersizliğini öne sürerken, % 6,7'si yemek hazırlama güçlüğü, % 13,5'i iştahsızlığını, % 3,4'ü kilo almaktan çekindikleri için öğün geçirdiklerini öne sürmüşlerdir.

Pulur ve Cicioğlu (2001), 100 bayan basketbolcu üzerinde yaptıkları çalışmada, basketbolcular günde yedikleri öğün sayısı olarak % 43'ü üç, % 32'si iki, % 25'i dört öğün

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

yediklerini bulurken, % 52,2'sinin sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduklarını belirtirken, bilgi kaynağı olarak % 40'ı antrenörden, % 12'si arkadaşlarından, % 28'i okuldan, % 20'si çeşitli kitap, dergi ve basından edindiklerini bulmuşlardır.

Deneklere sabah kahvaltısı yapıp yapmadıklarının sorulduğunda evet diyen Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcuların sayısı 57 kişi olup genel toplamın % 67,9'unu, bazen diyenler 19 kişi olup % 22,6'sını, hayır diyenler 8 kişi olup % 9,5'ini oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise evet diyen 72 kişi olup genel toplamın %68,6'sını, bazen diyenler 24 kişi olup % 22,9'ünü, hayır diyenler 9 kişi olup % 8,6'sını oluşturmaktadır.

Abood ve arkadaşlarının (2004), yaptığı başka bir çalışmada, Florida'da bir bayan futbol takımı ile bir bayan yüzme takımından rasgele sporcular seçilmiş ve beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş, sporcuların beslenme bilgileri yetersiz bulunmuştur. Sporcuların beslenme bilgilerinin sadece antrenman amaçlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Dauglas (1984) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek okul sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş ve analiz edilmiştir. Ankete toplam 943 sporcu katılmıştır. Bayan sporcuların erkek sporculara göre daha başarılı oldukları tespit edilmiştir.

Öğün dışı beslenme alışkanlığının olup olmadığı sorulduğunda sorulara evet diyen Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcuların sayısı 61 kişi olup genel toplamın % 72,6'sını, hayır diyenler 23 kişi olup % 27,4'ünü oluşturmaktadır. Sedanter genç erkeklerde ise evet diyen 83 kişi olup genel toplamın % 79'unu, hayır diyenler 22 kişi olup % 21'ini oluşturmaktadır.

Sonuç olarak; aktif spor yapan gençler sedanter gruba göre sporcu beslenmesi konusunda daha fazla bilgiye sahip oldukları ve beslenmelerine daha fazla dikkat ettikleri sonucuna rağmen istenilen düzeyde olmadığı görülmüştür.

Sporcuların performanslarını geliştirebilmeleri ve başarılı sonuç almaları için beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir. Bununla birlikte sağlık açısından, çocuk ve gençlerin gelişimi açısından da beslenme çok önemli olmasına rağmen gereken önemin verilmediği sonucu ortaya çıkmıştır.

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Kaynaklar

1. Abood DA, Black DR, Birnbaum RD. (2004). Nutrition education intervention for college female athletes *J Nutr Educ Behav*, 36: 135-7.
2. Aktaş, N., Asma, B. (1987). “Ankara Üniversitesinde Öğrenim Gören, Lisanslı Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları”, *A.Ü., Ziraat Yıllığı*, cilt: 38, sayı:1-2, Ankara, sh.398-407.
3. Barr SI. (1987). Nutrition knowledge of female varsity athletes and university students. *J Am Diet Assoc*; 87: 1660-4.
4. Corley G, Demarest-Litchford M, Bazzarre TL. (1990). Nutrition knowledge and dietary practices. of college coaches. *J Am Diet Assoc*; 90: 705-9.
5. Cupisti A, D'Alessandro C, Castrogiovanni S, Barale A, Morelli E. (2002). Nutrition knowledge. and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non-athletes *Int J Sport. Nutr Exerc Metab*; 12: 207-19.
6. Douglas PD, Douglas JG. (1984). Nutrition knowledge and foodpractices of high school athletes. *J Am Diet Assoc*; 84: 1198-202.
7. Dündar U. (1996). Antrenman Teorisi, *Spor Sal Kuram Dizisi*, Üçüncü Basım, Ankara.
8. Güneş Z, Ersoy G. (1995). “SESAM Beslenme Ünitesine Müracaat Eden Elit Düzey Sporcuların, Beslenme Alışkanlıkları Kan Biyokimya Bulguları Fiziksel Özelliklerinin Spor Başarılarını Yönelik Değerlendirilmesi” *11. Ulusal Beslenme ve Diyetik Kongresi*, 12-14 Nisan, Ankara.
9. Mollaoğlu H. (1992). “Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları”, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
10. Parker S. (1998). “Sporda Beslenme”, 4.Basım, Onay Ajans, Ankara.
11. Pulur A., Cicioğlu İ. (2001). “Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları”, *A.Ü.BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Erzurum, sh.44-49.
12. Sağlam F. (1993). “Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları”, *Spor Bilimleri Dergisi* cilt: 4, sayı:2, Ankara, sh: 27- 34.
13. Sossin K, Gizis F, Marquart LF, Sobal J. (1997). Nutrition beliefs, attitudes, and resource use of high school wrestling coaches. *Int J Sport Nutr*; 7: 219-28.

Süel E., Şahin İ., Korkmaz C., Süel N., Dağlıoğlu Ö. (2009). Türkiye genç erkek basketbol grup müsabakalarında oynayan basketbolcular ile aynı yaş grubu sedanter gençlerin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

14. Sürücüoğlu M.S., Özçelik Ö. (1996). Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, ve Performans. *E.Ü. B.E.S.Y.O. Dergisi*, Cilt 2,Sayı 1.
15. Şanlıer H., Arıkan B. (2000). “Ankara’da çeşitli Üniversitelerde Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okullarına Devam eden Son Sınıf Öğrencilerin Beslenme ve Ergojenik Yardımcıları kulanma Durumlarının Saptanması”, *1. Gazi, Beden Eğitimi ve Spor ilimleri Kongre Bildirileri Kitabı*, 26-27 Mayıs, Gölbaşı-Ankara, sh. 210-217.
16. Üstdal M., Köker A. (1992). “Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi”, Can Ofset Matbaacılık. Kayseri.
17. Yıldırım İ., Bayraktar I. (2000). Antrenörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi* 40-4:21-38.