

Profesyonel Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Kudret UZUNDİZ^{1}, Süreyya Yonca Sezer², M. Yavuz TAŞKIRAN³*

¹ İstanbul Gedik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

² Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

³ İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

*Sorumlu Yazar: kuzundiz@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 16.01.2022– Kabul Tarihi: 29.03.2022

Öz

Bu çalışmanın amacı profesyonel sporcularda bireysel ve takım sporcularının beslenme alışkanlıklarının incelenip, karşılaştırılması ve değerlendirilmesi üzerine yapılmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı ise, beslenme ortalamaları ve met değerleri arasında anlamlı bir fark var mıdır bu değerlere bakılmıştır. Araştırmaya 211 bireysel sporcu 92 takım sporcusu katılmıştır. Çalışmaya katılan profesyonel sporculara demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarını ölçmek üzere Google dokümanlardan internet ortamında 29 sorudan oluşan anket çalışması uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda beslenme ortalamalarına baktığımızda yaş, meslek, gelir durumu, düzenli fiziksel aktivite, spor türleri, cinsiyet, medeni durum ve alkol tüketme alışkanlıklarına baktığımızda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Fakat kronik bir hastalık ve sigara içme alışkanlıklarına baktığımızda anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Met ortalamalarına baktığımızda meslek, kronik bir hastalık ve sigara içme alışkanlıklarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Yaş, meslek durumu, düzenli fiziksel aktivite, spor türü, cinsiyet ve medeni durumlarına baktığımızda anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Profesyonel sporcuların alkol tüketme alışkanlıkları değerlendirildiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Profesyonel sporcuların meslek değişkeninin gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$). Sonuç olarak profesyonel sporcuların beslenme alışkanlıklarını incelediğimiz bu çalışmada beslenmenin bireysel veya takım sporcusu olarak anlamlı bir farkının olmadığı beslenmenin kişisel ve özel olduğu saptanmıştır. Profesyonel sporcuların fiziksel olarak beslenme ihtiyaçlarının değiştiği bu yüzden kişisel beslenme programları hazırlanması gerektiğinin ve sporcuların başarı için beslenmelerinin antrenman dönemi ve müsabaka döneminde yakından takibinin sağlanması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Bireysel, Takım, Beslenme alışkanlıkları, Profesyonel sporcu

Examination of Nutritional Habits of Professional Athletes

Abstract

The aim of this study was to investigate, compare and evaluate the nutritional habits of individual and team athletes in professional athletes. Another aim of the research is that is there a significant difference between nutrition averages and met values. 211 individual athletes and 92 team athletes participated in the study. A survey consisting of 29 questions from Google documents was applied to the professional athletes participating in the study in order to measure their demographic characteristics and eating habits. As a result of the analyzes, there is no significant difference on the nutritional averages, age, occupation, income status, regular physical activity, sports types, gender, marital status and alcohol consumption habits ($p>0,05$). However, when we look at a chronic disease and smoking habits, a significant difference was found ($p<0,05$). When we look at the met averages, no significant difference was found in occupation, chronic disease and smoking habits ($p>0,05$). However, when we look at the age, occupation status, regular physical activity, sport type, gender and marital status, a significant difference was found ($p<0,05$). When the alcohol consumption habits of professional athletes were evaluated, no significant difference was found ($p>0,05$). There is a significant difference between the income status variable of the profession and variable of professional athletes ($p<0,05$). As a result, in this study, in which we examined the nutritional habits of professional athletes, it was determined that there was no significant difference in nutrition as individual or team athletes, and nutrition was personal and special. Because the physical nutritional needs of professional athletes change, personal nutrition programs should be prepared and the nutrition of the athletes should be closely monitored during the training and competition periods for success.

Keywords: Nutrition, Individual, Team, Nutritional habits, Professional athlete

1. Giriş

Spor kuralları olan, hedefler ve amaç uğruna yapılan bireysel ve takım sporu olarak kişinin veya spor takımının mücadele ettiği kazanmayı amaçlayan rekabete dayalı aktivitelerdir (Koçak f. Kılınç F. Karabulak A. & Alp, 2015). Beslenme ise insanların büyüme, gelişme, sağlıklı, üretken ve enerjik olarak yaşamlarını sürdürme bilmeleri için vücutlarına dışardan aldıkları besin öğelerini vücutlarında enerji olarak kullandıkları besin öğelerinin toplamıdır (Baysal A. , Beslenme, 2002). Profesyonel sporcularda doğru beslenme, sporcunun genetik yapısını, sporcunun antrenman programını ve performansını etkileyen en önemli etkenlerdir. Literatürde sporcu beslenmesini konu alan çeşitli, farklı ve çokça sayıda yapılan çalışmalar sonucunda sporcu beslenmesinin dikkat çeken çok popüler bir konu olduğu ortaya çıkmıştır. Sporcu beslenmesi hakkında bilgi sahibi olmak spor bilimcilerin ve beslenme uzmanlarının dışında hem antrenörleri hem de sporcuları ve ailelerini ilgilendiren bir konudur (Güneş Z. , Spor ve Beslenme, 2005).

Profesyonel sporcuların beslenmesi planlanırken yaş, kilo, boy ve cinsiyeti gibi fiziksel özelliklerinin yanı sıra yapılan spor branşı, fiziksel antrenman durumu, uyguladığı antrenman programı, antrenman yapma sıklığı, yüklenme yoğunluğu ve sporcunun müsabaka dönemleri göz önüne alınarak bu duruma göre yeterli düzeyde bir diyet programı, beslenme programı hazırlanıp uygulanmalıdır (Güneş Z. , 2016).

Sporcular müsabaka süreleri ve antrenman süreleri boyunca yüksek performans sergileyip çaba gösterip enerji harcamaktadırlar. Profesyonel sporcuların performans düzeylerini arttırmak, desteklemek için düzenli, sağlıklı, yeterli ve enerji depolarını doldurmak için beslenmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Profesyonel sporcuların doğru ve düzenli beslenme performanslarını arttıracak gibi yetersiz ve düzensiz beslenme performanslarını olumsuz etkilemektedir (Şemşek, Yükaşır, & Şemşek, 2001).

Doğru ve düzenli beslenme, performans artışını, kondisyon gelişimini arttırmak, korumak, ayrıca antrenman sonrası toparlanma ve yaralanmaları önlemek için çok önemli ve gereklidir. Bugüne kadar yapılan araştırmalar ve çalışmalar sonucunda profesyonel sporcuların performanslarını ve yeteneklerini en üst düzeyde sergileyebilecekleri besinleri çeşitli formlarda besin alımı uygun görülmektedir. Profesyonel sporcular antrenman yapmak ve başarılı olmak için büyük emek vermektedirler bu verdikleri emeklerin zamanın akıttıkları terleri boşa çıkarmamak için doğru dengeli ve düzenli beslenme büyük önem taşımaktadır (Şemşek, Yükaşır, & Şemşek, 2001)

2. Yöntem

2.1 Araştırma grubu

Araştırmanın örneklem grubu toplamda 303 kişiden, profesyonel bireysel ve takım sporcularından oluşmaktadır.

2.2 Araştırmanın Yöntemi Veri Toplama Araçları

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden anket çalışması kullanılmıştır. Verilerin elde edilmesinde “Demografik bilgileri ile Beslenme Alışkanlıklarını İncelenmesini” amaçlayan 29 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Uygulanan anket Yücel (2015) tarafından “Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmada kullanılan anketten istifade edilmiştir . Anket çalışmanın amacına göre uyarlanmış ve verilerin elde edilmesinde katılımcılara uygulanmıştır. Anket çalışması Anket (Google dokümanlar üzerinden oluşturulmuştur). Google dokümanlara yüklenen anketi on sekiz yaşından büyük 300 profesyonel sporcunun doldurulması istenilmiştir. Bu anket ile profesyonel sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi ölçüğü uygulanmıştır. Katılımcıların demografik ve kişisel bilgileri yer alacak ve yaptıkları spor branşının bireysel mi takım sporu mu olduğuna göre değerlendirilme yapılmıştır.

2.3 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı profesyonel sporcuların beslenme alışkanlıklarının araştırılmasıdır. Bireysel ve takım sporları üzerinde etkisi araştırılmıştır. Bu nedenle profesyonel sporculara beslenme alışkanlıkları anketi uygulanmıştır ve elde edilen veriler arasında profesyonel sporcuların, beden eğitimi öğretmenlerinin ve antrenörlerin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Takım ve bireysel sporlar üzerinde anlamlı bir ilişki var mıdır? Beslenmenin profesyonel sporcular arasında anlamlı bir değişiminin bir önemi var mıdır?

2.4 Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın sonucunda ortaya çıkan sonuçlara göre Türkiye'deki takım sporları ve bireysel sporlardaki antrenörlere, beden eğitimi öğretmenlerine ve sporculara ulaşılması sağlanarak sporcuların performanslarının artırılması ve beslenmelerinin düzenlenmesi doğru besin alımı, doğru beslenme, antrenman öncesi, antrenman sonrası, müsabaka dönemindeki beslenme hatalarının düzenlenmesine yardımcı olması amaçlanmaktadır.

Buradan hareketle beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde kullanılan beslenme alışkanlıkları anketi bireysel ve takım sporcuları arasında kapsam ve etki bakımından farklılıklar olabileceği göz önüne alındığında profesyonel sporcularda beslenme alışkanlıkları anketi antrenörlere bilimsel bir şekilde beslenme için ön bilgileri teşkil etmesinin yanında aynı zamanda bu konu ile ilgili olarak yapılan ve yapılacak olan araştırmalara katkıda bulunması amacıyla da önemlidir.

2.5 Verilerin İstatiksel Analizi

Bu araştırmada elde edilen bütün veriler, istatistiksel hesaplamalar SPSS (version 22.0) paket programı ile analiz edilmiştir. Ölçekteki her maddenin frekans ve yüzde değerlerinin yanında aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri belirtilmiştir. Ayrıca profesyonel sporcuların beslenme alışkanlıkları ortalamaları ve met değerlerine göre karşılaştırılmıştır. One-Way ANOVA testi, T testi ve Ki-Kare (Chi-Square) testi analizleri kullanılmıştır.

3. Bulgular

Bu çalışma profesyonel sporcuların beslenme alışkanlıkları üzerinde yapılmıştır. Çalışmaya toplamda 303 profesyonel sporcu katılmıştır. Bunların 147'si Kadın 156'sı Erkek sporculardan oluşmaktadır. Sporcular %69,6'sını bireysel sporcu ve %30,4'ünü takım sporcuları olmak üzere iki farklı grupta incelenmiştir. Sporcuların beslenme ortalamaları ve met değerleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır.

Tablo 1: Futbol Antrenörlerinin Esenlik Düzeylerinin Duygusal Esenlik Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Değişkenler	Yaş	N	Ortalama	Ss	F	P	Anlamlı fark
Beslenme Ort.	18-24 yaş	122	30,2459	3,99858	2,840	,038	(18-24 yaş ile 25-31)
	25-31 yaş	129	28,9690	3,88896			
	32-38 yaş	40	29,5750	4,49437			
	39 yaş ve üzeri	12	31,3333	4,05194			
	Total	303	39,6568	4,05194			
Met.	18-24 yaş	122	1,1269	,23101	6,201	,000	
	25-31 yaş	129	1,2137	,22009			(25-31 yaş 18-24)
	32-38 yaş	40	1,2819	,25968			(32-38 yaş 18-24)
	39 yaş ve üzeri	12	1,2863	,28644			
	Total	303	1,1906	,23863			

Tablo 1'de profesyonel sporcuların yaş gruplarına göre beslenme Ort. ve metabolik değerleri değişkenler karşılaştırılmıştır. İncelendiğin de profesyonel sporcuların yaş gruplarına göre analizinde beslenme ortalamasına göre (18-24 yaş 25-31) yaş arasında %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı bir farklılık göstermektedir. Met değerine baktığımızda yaş gruplarına göre (25-31 yaş 18-24) yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Met değerine göre (32-38 yaş 18-24) yaş değişkenine göre anlamlı bir fark göstermektedir ($p<0,005$). Sporcularının verdiği cevaplar arasında %0 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır.

Tablo 2: Profesyonel Sporcuların Meslek Değişkenine Göre One-Way ANOVA Analizi

Değişkenler	Meslek	N	Ortalama	SS	F	P	Anlamlı fark
Beslenme Ort.	Sporcu	72	30,0694	3,97643	,665	,617	
	Antrenör	90	29,6333	4,29907			
	Beden eğitimi öğretmeni	48	29,8542	4,03701			
	Öğrenci	67	29,5075	4,04285			
	Diğer	26	28,6154	3,47651			
Total	303	29,6568	4,05194				
Met.	Sporcu	72	1,1856	,22237	,475	,754	
	Antrenör	90	1,1937	,24709			
	Beden Eğitimi Öğretmeni	48	1,2071	,21844			
	Öğrenci	67	1,1639	,26123			
	Diğer	26	1,2324	,23641			
Total	303	1,1906	,23863				

Tablo 2'de profesyonel sporcuların meslek değişkenine göre beslenme Ort. ve metabolik değerleri değişkenler karşılaştırılmıştır. İncelendiğin de profesyonel sporcuların meslek değişkenine göre analizinde beslenme ortalaması ve met değerlerine göre %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,005$).

Tablo 3: Profesyonel Sporcuların Gelir Durumu Değişkenine Göre One-Way ANOVA Analizi

Değişkenler	Gelir durumu	N	Ortalama	SS	F	P	Anlamlı fark
Beslenme Ort.	0-3000TL	171	29,5088	3,71858	2,931	,034	
	3001-4000TL	41	28,8780	4,81765			5001 TL ve üzeri ile 0-3000TL, 3001-4000 TL, 4001-5000 TL
	4001-5000TL	45	29,3556	4,37012			
	5001 TL ve üzeri	46	31,1957	3,93627			
	Total	303	29,6568	4,05194			
Met.	0-3000 TL	171	1,1478	,23134	6,080	,000	
	3001-4000 TL	41	1,1789	,22705			4001-5000TL ile 0-3000 TL
	4001-5000 TL	45	1,2724	,22850			5001 TL ve üzeri ile 0-3000 TL
	5001 TL ve üzeri	46	1,2802	,24727			
	Total	303	1,1906	,23863			

Tablo 3'te profesyonel sporcuların gelir durumu değişkenine göre One-Way ANOVA analizi 4 de profesyonel sporcuların gelir durumu değişkenine göre beslenme ort. ve metabolik değerleri değişkenler karşılaştırılmıştır. İncelendiğin de profesyonel sporcuların gelir durumu değişkenine göre analizinde beslenme ortalamasına göre (5001 TL ve üzeri ile 0-3000TL, 3001-4000 TL, 4001- 5000 TL) arasında %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı bir farklılık göstermektedir. Met değerine baktığımızda gelir durumu değişkenine göre (4001-5000TL) ile (0-3000 TL) arasında anlamlı bir fark vardır gelir durumu daha yüksektir. Met değerine göre (5001 TL ve üzeri, 0-3000 TL) arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir gelir durumu değişkenine göre daha yüksektir. Sporcularının verdiği cevaplar arasında %1 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır.

Tablo 4: Profesyonel Sporcuların Düzenli Fiziksel Aktivite Yapıyor Musunuz Değişkenine Göre One-Way ANOVA Analizi

Değişkenler	Düzenli fiziksel aktivite	N	Ortalama	SS	F	P
Beslenme Ort.	Haftada 1-2	65	28,5692	3,76650	4,686	,003
	Haftada 3-4	131	29,6031	3,60487		
	Haftada 5 ve üzeri	88	30,8068	4,63832		
	Hayır, fiziksel aktivite yapmıyorum	19	28,4211	3,84875		
	Total	303	29,6568	4,05194		
Met	Haftada 1-2	65	1,1870	,24448	1,011 953	,336
	Haftada 3-4	131	1,1864	,20782		
	Haftada 5 ve üzeri	88	1,1946	,26381		
	Hayır, fiziksel aktivite yapmıyorum	19	1,2139	,30619		
	Total	303	1,1906	,23863		

Tablo 4'te Profesyonel sporcuların gelir durumu değişkenine göre One-Way ANOVA analizi5: Profesyonel sporcuların düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz değişkenine göre One-Way ANOVA analizi; 5 de profesyonel sporcuların "düzenli fiziksel aktivite" değişkenine göre beslenme ort. ve metabolik değerleri değişkenler karşılaştırılmıştır. İncelendiğin de profesyonel sporcuların düzenli fiziksel aktivite değişkenine göre analizinde beslenme ortalamasına göre %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı bir farklılık vardır. Düzenli fiziksel aktivite değişkenine göre haftada 5 ve üzeri düzenli fiziksel aktivite yapanların haftada 1-2 yapanlar arasında düzenli fiziksel aktivite daha yüksektir. Met değerine göre düzenli fiziksel aktivite değişkenine baktığımızda sporcularının verdiği cevaplar arasında %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 5: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeğinin Spor Türü Değişkenine Göre Analizi

Değişkenler	Spor türü	N	Ortalama	SS	T	P
Beslenme Ort.	Bireysel	211	29,5972	4,09457	,387	,699
	Takım	92	29,7935	3,97115		
Met	Bireysel	211	1,1613	,23301	-3,293 -3,260	,001
	Takım	92	1,2579	,23899		

Tablo 5'te üzerinde 211 bireysel sporcunun ve 92 takım sporcularının beslenme ortalaması ve met değerli görülmektedir. İncelendiğinde profesyonel sporcuların "spor türü değişkenine" göre analizinde beslenme ortalamasına göre %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Met değerine baktığımızda bireysel ve takım sporcularının verdiği cevaplar arasında %1 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır.

Tablo 6: Beslenme Alışkanlıkları Ölçeğinin Cinsiyete Göre Analizi

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	T	P
Beslenme Ort.	Kadın	147	29,2041	3,97413	-1,896	,059
	Erkek	156	30,0833	4,09084		
Met	Kadın	147	1,0002	,10499	-	,000
	Erkek	156	1,3700	,8382	21,331	

Tablo 6 üzerinde cinsiyet değişkeni ne göre 147 kadın sporcunun ve 156 erkek sporcunun beslenme ortalaması ve met değerli görülmektedir. İncelendiğin de profesyonel sporcuların cinsiyet değişkenine göre analizinde beslenme ortalamasına göre %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Met değerine baktığımızda kadın ve erkek sporcularının verdiği cevaplar arasında %1 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır.

Tablo 7: Profesyonel Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Medeni Duruma Göre Analizi

Değişkenler	Medeni durum	N	Ortalama	SS	T	P
Beslenme Ort.	Bekâr	259	29,6795	4,00987	-237	,813
	Evli	44	29,5227	4,33744		
Met	Bekâr	259	1,1729	,23428	-3,185	,002
	Evli	44	1,2950	,23998		

Tablo 7 üzerinde medeni durum değişkeni ne göre 259 bekâr sporcunun, 44 evli sporcunun beslenme ortalaması ve met değerleri görülmektedir. İncelendiğin de profesyonel sporcuların medeni durum değişkenine göre analizinde beslenme ortalamasına göre %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Met değerine baktığımızda bekâr ve evli profesyonel sporcularının verdiği cevaplar arasında %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır.

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Profesyonel Sporcuların Kronik Bir Hastalığı Değişkenine Göre Analizi

Değişkenler	Kronik bir hastalık	N	Ortalama	SS	T	P
Beslenme Ort.	Hayır yok	284	29,8310	3,98224	2,930 2,738	,004
	Evet var	19	27,0523	4,30082		
Met	Hayır yok	284	1,1921	,23807	,411 ,390	,681
	Evet var	19	1,1688	,25250		

Tablo 8 üzerinde “kronik bir hastalığı var mı” değişkeni ne göre 284 hayır yok, cevabını işaretleyen sporcunun 19 evet var cevabını işaretleyen profesyonel sporcuların beslenme ortalaması ve met değerleri çizelge 9 da görülmektedir. İncelendiğin de profesyonel sporcuların kronik bir hastalığı var mı değişkenine göre analizinde beslenme ortalamasına göre %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı Kabul edilen bir farklılık vardır. Met değerine baktığımızda hayır yok ve evet var’ı işaretleyen profesyonel sporcularının verdiği cevaplar arasında %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı Kabul edilen bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Profesyonel Sporcuların Sigara İçme Değişkenine Göre Analizi

Değişkenler	Sigara içiyor musunuz?	N	Ortalama	SS	T	P
Beslenme Ort.	Hayır	208	30,2356	4,08926	3,758 3,908	,000
	Evet	95	28,3895	3,68232		
Met	Hayır	208	1,1770	,23179	- 1,470	,143
	Evet	95	1,2204	,25167	- 1,425	

Tablo 9’un üzerinde profesyonel sporcuların “sigara içme” değişkenine göre analizi, 208 hayır cevabını veren sporcuların, 95’i evet cevabını veren profesyonel sporcuların beslenme ortalaması ve met değerleri çizelge 10 da görülmektedir. İncelendiğin de profesyonel sporcuların “sigara içme değişkenine” göre analizinde beslenme ortalamasına göre %1 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır. Met değerine baktığımızda hayır ve evet ‘ı işaretleyen profesyonel

sporcularının verdiği cevaplar arasında %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 10: Araştırmaya Katılan Profesyonel Sporcuların Alkol Tüketme Değişkenine Göre Analizi

Değişkenler	Alkol tüketiyor musunuz?	N	Ortalama	SS	T	P
Beslenme Ort.	Evet	67	29,2985	4,41078	-,820 -,770	,413
	Hayır	236	29,7585	3,94819		
Met	Evet	67	1,2166	,25873	1,011 ,953	,313
	Hayır	236	1,1833	,23266		

Tablo 3.10’un üzerinde profesyonel sporcuların “alkol tüketme” değişkenine göre analizi, 67 evet, 236 hayır, profesyonel sporcuların beslenme ortalaması ve met değerleri çizelge 11 de görülmektedir. İncelendiğin de profesyonel sporcuların alkol tüketme değişkenine göre analizinde beslenme ortalamasına göre %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık göstermemektedir. Met değerine baktığımızda evet ve hayır’ı işaretleyen profesyonel sporcularının verdiği cevaplar arasında %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 11: Araştırmaya Katılan Profesyonel Sporcuların Meslek Değişkenine Göre Gelir Durumu Ki-Kare (Chi-Square) Testi Analizi

Mesleğimiz	Gelir Durumu					X ²	S	P
	Değişkenler	0-300 TL	3001-4000 TL	4001-5000 TL	5001 TL üzeri			
Sporcu	47	10	7	8	72	74,12	12	,000
Antrenör	32	17	26	15	90	6		0
Beden eğitimi öğretmeni	22	6	9	11	48			
Öğrenci	60	4	2	1	67			
Diğer	10	4	1	11	26			
Toplam	171	41	45	46	303			

Tablo 11’de görülebileceği gibi, meslek değişkeninin gelir durumu değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ki-kare (chi-square) testi sonucunda değişkenler arasında %1 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır. (X²=0,000; p<.05).

4. Tartışma

Spora günümüzde olan ilgi düzeyi son yıllarda oldukça artmıştır. Bunun sonucunda bireysel ve takım sporlarının ayrımına varmak, spora gösterilen ilginin bir neticesi olmuştur. Bu ayrım net yapılabilirse, spor ile ilgili konular daha iyi şekillenebilir ve buna uygun olarak daha yüksek kalitede organize olunabilir. Bireysel ve takım sporlarında

profesyonel sporcuların beslenme alışkanlıklarını ölçmek, karşılaştırmak, öneriler getirmek, literatüre katkı sağlamak, yeni çalışmalara, antrenörlere, profesyonel sporculara ve profesyonel anlamda spor yapmak isteyen bireylere yol gösterici olmak amacıyla planlanmıştır.

Beslenme alışkanlıkları ve beslenme hakkındaki bilgi, profesyonel sporcular veya elit sporcular üzerinde araştırılan değişkenlerdir. Örneğin, Turner vd. (2021), elit sporcuların beslenme hakkındaki bilgilerini araştırmıştır. 77 sporcunun katıldığı bu çalışma 2020 yaz döneminde gerçekleştirilmiştir. Sporcular, squash oyuncularıdır (Turner, Mitchell, & Ruddock, 2021).

Cholewa vd. (2015) de beslenme eğitiminin etkilerini incelemiştir. 15 beyzbol oyuncusu üzerinde araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma, beslenme bilgisi gibi değişkenleri incelemiştir (Cholewa, Landreth, Beam, MacDonald, & Jones, 2015).

Yüksek (2013) de amatör ve profesyonel futbolcular üzerinde beslenme eğitimini incelemiştir. 90 millî takım futbolcusu üzerinde araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma beslenme bilgisi gibi değişkenleri incelemiştir (Yüksek, 2013).

Benzer çalışmalar mevcut olmasına karşın, bu çalışmanın da literatüre katısı vardır. Bu çalışmaya 147'si kadın 156'sı erkek olmak üzere 303 profesyonel sporcu katılmıştır. Profesyonel sporcuların beslenme alışkanlıkları ve Met değerleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, beslenme alışkanlıkları çocukluk döneminde başlayıp ergenlik döneminde şekillenmektedir. Hayatın her döneminde olduğu gibi gelişme çağında da beslenme alışkanlıkları sağlıklı bir birey olabilmek için oldukça önemlidir. Beslenme alışkanlıkları çeşitli etkilerde bulunabilse de bunu doğru bir şekilde tanımlamak gerekirse çocukluk döneminde kemik gelişimi kas ve doku gelişimi için süt ürünleri, et besinleri, kuru baklagiller, tahıllar ve sebzeler arasında en uygun dengeyi kurulabildiği zaman vücudu dirençli ve güçlü kılma gibi etkilere de sahiptir. Süt ve türevi hayvansal gıdaları çocukluk döneminde kullanmak büyüme ve gelişim için oldukça önemlidir (Bilici & Köksal, 2013).

Metabolik değer (MET) standart olarak vücut genel ağırlığının (VA) bir kilogramı başına dakikada 3.5ml VO₂ olarak hesaplanıp tanımlanmıştır. MET değeri farklı egzersizlerde bireylerin harcadıkları enerji miktarını basit bir şekilde tanımlar (Jette, Sidney, & Blumchen, 1990). Araştırmamızda kullanılan bu değer, elde edilen bulguların da değerini ve açıklama gücünü artıracaktır.

Spor türü değişkenine göre gerçekleştirdiğimiz çalışmamızın katılımcıları arasında 211 bireysel sporcu, 92 takım sporcusu bulunmaktadır. Yüzde olarak baktığımızda çalışmamızın %69,6'sını bireysel sporcular, %30,4'ünü takım sporcuları oluşturmaktadır. Verilere baktığımızda

çalışmamıza ağırlıklı olarak bireysel sporcuların oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Çelebi (2019) da yaptığı çalışmada amatör ve profesyonel sporcuları karşılaştırmıştır. Spor türünü bireysel ve takım diye ayırmayıp branşlara ayırmıştır. Çalışmasına 503 amatör ve profesyonel sporcu katılmıştır. Çalışmasına katılan 503 sporcunun 281'i bireysel sporlar, 202'si ise takım sporları yapmaktadır. Çelebi (2019)'un çalışmasında da bireysel spor yapan sporcuların fazla olduğu gözükmektedir (Çelebi, 2019). Bu sebep ten dolayı çalışmamız spor türü değişkenine göre benzerlik göstermektedir.

Bireysel ve takım sporcularının beslenme alışkanlıkları araştırmış çalışmaya toplamda 159 sporcu katılmıştır (Zeki,D.2000). 59 bireysel sporcu, 100 takım sporcu katılmıştır. Takım sporcu sayısı bizim çalışmamıza oranla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Zeki, 2000). Çalışmamızın analiz kısmında spor türü değişkenine göre T testi uyguladığımızda beslenme ortalamasında %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (p>0,05). Metabolik değerlerine göre karşılaştırdığımızda ise %1 anlamlılık seviyesinde de anlamlı kabul edilen bir fark görülmektedir.

Araştırmamız da cinsiyet değişkeni ne göre 147 kadın sporcunun ve 156 erkek sporcunun beslenme ortalaması ve met değerleri görülmektedir. İncelendiğin de profesyonel sporcuların cinsiyet değişkenine göre analizinde beslenme ortalaması %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05). Heydenreich vd. (2019) aerobik egzersizleri dikkate alarak met değerlerini hesaplamıştır.

Bu çalışma cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Heydenreich, Schutz, Melzer, & Kayser, 2019). Araştırmamızda çalışmanın sonuçları incelendiğin de profesyonel sporcuların cinsiyet değişkenine göre analizinde met değişkenine baktığımızda %0 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır (p<0,05). Literatürdeki diğer çalışmaları incelediğimizde Yılmaz ve arkadaşlarının (2019)'da yaptıkları Beslenme üzerine bir çalışmada kadınların ortalamalarının daha fazla olması durumuna rağmen cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Yılmaz& Karaca,2019). Çakaroglu ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada da beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Çakaroglu, Ömür, & Arslan, 2020).

Yaş değişkeninin profesyonel sporcuların beslenme alışkanlıkları üzerinde %5 anlamlılık seviyesine göre (18-24 yaş 25-31) yaş arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir (p<0,05). Yaş gruplarına göre Met değerine göre ise %1 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır(p<0,05). ANOVA testi ile tespit edilen bu gruplar arası farklılık Tukey testi ile yeniden gözden geçirilmiştir. Beslenme ortalamasına göre 25-31 yaş grubu ile 39 ve üzeri yaş

grubunda anlamlı bir fark göstermiştir. Met değerinin 25-31 yaş grubu ile 18-24 yaş grupları arasında ve 32-38 yaş grubu ile 18-24 yaş grupları arasında anlamlı bir farklılığa sahip olduğu görülmüştür. Bunun sebebi metabolik değerlerin yaşla birlikte bilinçlendiği gözlenmiştir. Bu tezdeki amacımız erken yaşta doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılması ve bilinçlendirilmesini desteklemektir. Lennernas ve ark. (1997, 8-15) yapmış oldukları çalışmada yaş olarak büyük olan bireylerin daha doğru beslenme alışkanlıkları olduğunu bulmuşlardır (Lennernas, ve diğerleri, 1997). Yaptığımız çalışmada ile benzer sonuçlar elde ettiğimizi göstermektedir.

Gelir durumu değişkeninin profesyonel sporcuların beslenme ortalamasına göre analizinde beslenme ortalamasına göre (5001 TL ve üzeri ile 0-3000TL, 3001-4000 TL, 4001- 5000 TL) anlamlı bir farklılık bulunmuştur(p<0,05). Gelir durumu gruplarına göre Met değerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır(p<0,05). ANOVA testi ile tespit edilen bu gruplar arası farklılık Tukey testi ile yeniden gözden geçirilmiştir ve Met değerinin 4001-5000TL gelir grubu ile 0-3000 TL grupları arasında anlamlı bir farklılığa sahip olduğu görülmüştür. Gelir durumu yüksek olan profesyonel sporcuların beslenmeye ayırdıkları bütçenin daha doğru ve dengeli olduğu durumu ortaya çıkar. Düşük gelirli olan sporcuların bütçelerinin yetersiz olduğundan daha dengeli ve düzenli beslenemedikleri durumu ortaya çıkara biliriz Met değerine göre 5001 TL ve üzeri, gelir grubu ile 0-3000 TL grupları arasında da anlamlı bir farklılık vardır. Bu durumun anlamlı olarak ortaya çıkmasının sebebi ise yüksek gelirli sporcuların düşük gelirli sporculara göre daha doğru beslendikleri metabolik değerleri ile ortaya konulmuştur.

Araştırmamızda beslenme eğitimi değişkenine baktığımızda sporcularımızın %51,2'si beslenme eğitimi aldıklarını söylemişler, %48,8'i ise beslenme eğitimi almadıklarını bildirmişlerdir. Literatürdeki diğer çalışmalara baktığımızda Pulur ve Cicioğlu yaptıkları araştırmada profesyonel sporcuların %54'ünün beslenme konusunda bilgili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Pullur & Cicioğlu, 2001). Süel ve Şahin'in yaptıkları çalışmada %62,5'inin beslenme eğitimi aldıkları sonucunu bulmuşlardır (Süel & Şahin, 2006). Atay vd. yaptıkları ortak çalışmada %73,7'sinin beslenme konusunda bilgili olduklarını bildirmişlerdir (Atay, Kılınc , Çetinkaya , & Kılıç , 2006). Yaptığımız çalışmaya ve literatürdeki diğer çalışmalara baktığımızda çalışmamız literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Araştırmamızda medeni durum değişkeni ne göre 259 bekâr sporcunun 44 evli sporcunun beslenme ortalamasında %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık yoktur (p>0,05). Met değerine baktığımızda bekâr ve evli profesyonel sporcularının verdiği cevaplar arasında %2 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır (p<0,05).

Düzenli fiziksel aktivite değişkeni beslenme alışkanlıkları üzerinde ANOVA testine göre %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır (p<0,05). Tukey testi göstermiştir ki, düzenli fiziksel aktivite değişkeni haftada 5 kez veya daha fazla düzenli fiziksel aktivite gerçekleştirenler ile bunu haftada 1-2 kez yapanlar arasında farklılık vardır.

Araştırmanın analiz sonuçlarına göre spor türü değişkenine göre T testi analizine baktığımızda, met değerine dair bireysel ve takım sporcularının verdiği cevaplar arasında %1 anlamlılık seviyesinde farklılık mevcuttur (p<0,05).

Heydenreich vd. (2019) aerobik egzersizleri dikkate alarak met değerlerini hesaplamıştır. Bu çalışma cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmanın sonuçları incelendiğin de profesyonel sporcuların cinsiyet değişkenine göre analizinde met değişkenine ve beslenme ortalamasına göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Kronik hastalık değişkeni ne göre 284 hayır yok cevabı, 19 evet var cevabı işaretlenmiştir. İncelendiğin de profesyonel sporcuların kronik bir hastalığı var mı değişkenine göre analizinde beslenme ortalamasına göre %4 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır (p<0,05). Met değerine baktığımızda hayır yok ve evet var 'ı işaretleyen profesyonel sporcularının verdiği cevaplar arasında %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık göstermemektedir (p>0,05). Kronik hastalık değişkeninin de beslenme ortalaması üzerinde %4 seviyesinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür.

Profesyonel sporcularının sigara içme değişkenine baktığımızda %68,6'sı sigara içmemektedir. %31,4'ü ise sigara içtiğini belirtmiştir. Arıkan ve vd. %25,4'ü sigara kullanmaktadır (Arıkan & Şanlıer, 2006). Başka bir çalışma baktığımızda ise Akıl, C.'nin çalışmasına göre sporcuların %27'si sigara kullandıkları söylemişlerdir (Akıl, 2007). Yaptığımız çalışmanın sonuçlarına göre literatürdeki diğer çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Genel ortalama alınması gerekirse sporcuların %70'i sigara kullanmamaktadır.

Profesyonel sporcuların sigara içme değişkenine göre T testi analizine baktığımızda, ise profesyonel sporcuların beslenme ortalamasına göre %0 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır (p<0,05). Met değerine baktığımızda profesyonel sporcularının verdiği cevaplar arasında %5 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık göstermemektedir (p>0,05). Sigara içme değişkenine göre beslenmeyi etkileyen anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kuşoğulları'nın (2019) yaptığı farklı branştaki sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasında sigara içme alışkanlığına göre sağlığı etkileyen anlamlı bir fark bulunmamıştır (x²=9 .410; p>0,05). Bu sebeple yaptığımız çalışma ile Kuşoğulları'nın (2019) da yaptığı çalışmayla farklı sonuçlar ortaya çıkarmıştır (Kuşoğulları,

2019). Beslenme ve sağlık açısından sigara içmenin olumsuz etkileri zaten bilinmektedir. Literatürde yapılan diğer çalışmalara baktığımızda Arıkan ve ark. göre sigara kullanımının beslenme ve sağlık açısından olumsuz etkileri olduğunu bulmuşlardır (Arıkan & Şanlıer, 2006). Özdoğan ve Özçelik'in (2008) yaptığı çalışmada ise sporcuların %65'inin sigara kullanmadıklarını bildirmişlerdir (Özdoğan & Özçelik, 2008).

Araştırmamıza göre alkol kullanıyor musunuz değişkenine göre %22,1'i alkol kullandığını belirtmiş ve %77,9'u ise alkol tüketmediklerini söylemişlerdir. Literatürdeki çalışmalara baktığımızda Bozkurt (2001) de yaptığı çalışmada %64,4'ünün alkol kullanmadığı sonucunu bulmuştur (Bozkurt, 2001). Bayrakdar ve arkadaşlarına göre sporcuların %48,8'inin alkol tüketmediklerini bulmuşlardır (Bayrakdar, Saygın, Karacabey, & Gelen, 2008). Akıl'ın araştırmasına göre sporcuların %56,8'i alkol kullanmadıklarını söylemişlerdir (Akıl, 2007). Yaptığımız çalışma ile Bozkurt (2001) ve Akıl'ın (2007) çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Bayrakdar ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışma ile alkol tüketimi konusunda benzerlik göstermemektedir. Alkolün sağlığa olumsuz etkileri toplum ve sporcular tarafından bilinmektedir. Profesyonel anlamda spora devam eden sporcuların hedeflerine ulaşmak ve başarılarını artırmak için alkol kullanmaması gerekir.

Araştırmamıza göre meslek değişkeninin gelir durumu değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ki-kare (chi-square) testi sonucunda değişkenler arasında %1 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır. ($X^2=0,000$; $p<0,05$). Meslek değişkenine göre gelir durumunun beslenme ve met değerlerine göre anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılabilir.

5.Sonuç

Bu çalışmada profesyonel anlamda spor yapan bireysel ve takım sporcularının beslenme alışkanlıkları ve met değerleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar şu şekildedir.

- Profesyonel sporcuların yaş değişkenine göre one-way ANOVA test sonuçlarında beslenme alışkanlıkları üzerinde (18-24 yaş 25-31) yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

- Profesyonel sporcuların yaş değişkenine göre one-way ANOVA test sonuçlarında met değerlerine baktığımızda ise 25-31 yaş ile 18-24 yaş arasında ve 32-38 yaş ile 18-24 yaş arasında anlamlı kabul edilebilecek bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

- Araştırmamızda profesyonel sporcuların 72 Sporcu 90 Antrenör 48 Beden eğitimi öğretmeni 67 Öğrenci 26 Diğer meslek gruplarından olduklarını söylemişlerdir. Çalıştıkları meslek grubuna göre beslenme ortalamaları ve met değerlerine baktığımızda anlamlı kabul edilebilecek anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

- Araştırmaya katılan profesyonel sporcuların gelir durumuna göre one-way ANOVA test sonuçlarında baktığımızda beslenme ortalamasına göre (5001 TL ve üzeri ile 0-3000TL, 3001-4000 TL, 4001- 5000 TL) anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Met değerlerine baktığımızda da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Met değerine baktığımızda ise 4001-5000 TL ile 0-3000 TL ve 5001 T ile 0-3000 TL arasında anlamlı kabul edilebilecek anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

- Araştırmaya katılan profesyonel sporcular düzenli fiziksel aktivite yapıp yapmama durumları değerlendirildiğinde ANOVA testine göre beslenme alışkanlıkları ölçeğine göre anlamlı kabul edilen anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Met değerine göre ise anlamlı kabul edilebilecek bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

- Araştırmamıza 211 bireysel ve 92 takım sporlarıyla ilgilenen profesyonel sporcular katılmıştır. Spor türüne göre beslenme ortalamasına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Met değerine göre anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$).

- Çalışmamızda cinsiyetlere göre beslenme ortalaması dağılımında anlamlı kabul edilebilecek anlamlı fark bulunmamıştır. Profesyonel sporcuların met değerlerini incelediğimizde anlamlı kabul edilen anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$).

- Araştırmamızda profesyonel sporcuların medeni durumlarını incelediğimizde beslenme ortalamalarına göre anlamlı kabul edilen bir fark bulunmamıştır. Met değerlerine baktığımızda ise anlamlı olarak kabul edilen bir fark vardır ($p<0,05$).

- Araştırmamızda profesyonel sporcuların kronik bir hastalıkları olup olmama durumuna göre incelendiğinde beslenme alışkanlıkları ortalamasına göre anlamlı bir fark gözükmemektedir ($p<0,05$). Met değerleriyle ilişkisine baktığımızda anlamlı bir fark yoktur sonucu ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

- Araştırmamıza katılan profesyonel sporcuların sigara içme durumları değerlendirildiğinde beslenme ortalamalarına göre anlamlı kabul edilen bir fark vardır ($p<0,05$). Met değerlerine göre sigara içme durumlarını değerlendirdiğimizde anlamlı kabul edilen bir fark görülmemektedir ($p>0,05$).

- Araştırmamıza katılan profesyonel sporcuların alkol kullanıp kullanmama durumlarına göre beslenme ortalamaları ve met değerleri değerlendirildiğinde anlamlı kabul edilen bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

- Araştırmamıza göre meslek değişkeninin gelir durumu değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ki-kare (chi-square) testi sonucunda değişkenler arasında %1 anlamlılık seviyesinde anlamlı kabul edilen bir farklılık vardır ($X^2=0,000$; $p<0,05$).

Bu araştırmanın sonucu spor sektöründe çalışanlar tarafından kullanılabilir. Antrenörler, yöneticiler ve sporcular bu araştırmanın bulgularını kullanabilir. Sporcular daha sağlıklı çalışma programı oluştururken bu çalışmanın sonuçlarını değerlendirebilir. Antrenörler ve yöneticiler de çevrelerindeki sporcuları yönlendirirken

analiz sonuçlarına göre harekete edebilirler. Yöneticilerin ve antrenörlerin organizasyon yönetim politikaları ve stratejilerine katkı sağlayabilecek veriler elde edilmiştir.

Gerçekleştirilen çalışma, sadece spor alanındaki çalışanlar tarafından değil, aynı zamanda akademisyenler tarafından da kullanılabilir. Benzer konularda çalışan akademisyenler ve bu çalışmanın değişkenlerini inceleyecek olan araştırmacılar elde ettiğimiz bulguları dikkate almalıdır. Böylelikle çalışmalarını daha da geliştirebilirler. Araştırmanın sonuçları diğer akademisyenlere de ışık tutabilecek ve yol gösterebilecek niteliktedir.

Öneriler

•Beslenme alışkanlıkları çocukluktan başlayıp ergenlik döneminde tam anlamıyla şekillenen bir durumdur. Beslenme alışkanlıklarını profesyonel sporcuların değiştirebilmesi ve sportif açıdan başarıyı yakalayabilmesi için sporcu beslenmesi konusunda öncelikle araştırıp öğrenmeyi kendilerine görev edinmeleri gerekmektedir. Bilgilerinin yetersiz kaldığı konularda beslenme uzmanlarından, beslenme eğitimi veren kurumlardan ve antrenörlerinden bilgileri almaları gerekmektedir. Sporcu beslenmesi antrenman öncesi antrenman sonrası şeklinde başlayıp müsabaka öncesi müsabaka sonrası dönemlerde ciddi önem arz etmektedir. Beslenmelerine dikkat etmeyen sporcular sıklet sporlarında müsabaka dönemlerinde ciddi sıkıntılar yaşamaktadırlar.

•Profesyonel sporcuların hem sağlık açısından hem de yaptıkları sporlarda başarılı olabilmeleri açısından beslenmeye ciddi derecede önem vermeleri gerekmektedir. Tüm besin gruplarını doğru ve yeterli düzeyde kullanmalı, enerji ihtiyaçlarını doğru bir şekilde karşılamayı öğrenmeleri gerekmektedir.

•Sporcuların antrenman öncesi ve antrenman sonra su tüketimine dikkat etmelidirler. Antrenmanlarda kaybettikleri sıvı miktarını vücutlarının sağlığı için antrenman sonraları ve antrenman sırasında yerine koymaya önem göstermeleri gerekmektedir.

•Spor öncesi ve müsabaka öncesi sindirim sistemlerini rahatsız edecek besinleri kullanmamaya özen göstermelidirler. Antrenmanlarından en az üç saat önce yemeklerini yemeleri gerekmektedir.

•Bireysel veya takım sporcularına kişisel özel beslenme programı hazırlanmalı ve yaptıkları antrenmanın şiddetine göre programlı bir beslenme programı ile beslenmelerine dikkat etmelidirler.

Kaynaklar

Akıl, C. (2007). Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı. Konya: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
Arıkan, B., & Şanlıer, N. (2006). Amatör Tenisçilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Saptanması. 9.Uluslararası Spor

Bilimleri Kongresi (s. 428-431). Muğla: Bildiri Kitapçığı.

Atay, E., Kılınç, F., Çetinkaya, E., & Kılıç, T. (2006). Türkiye yarı finallerine katılan yıldızlar kategorisi ilköğretim okulları futbolcularının beslenme alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (s. 475-477). Muğla: 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri kitapçığı.

Bayrakdar, A., Saygın, Ö., Karacabey, K., & Gelen, E. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. 1.Adli Bilimler ve Spor Kongresi. Ankara: Bildiri Kitapçığı.

Baysal, A. (2002). Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.

Bilici, S., & Köksal, E. (2013). T.C. Sağlık Bakanlığı Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları' (Sağlık Bakanlığı Yayın No:915 b.). Ankara: Koza Matbaacılık.

Bozkurt, İ. (2001). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Konya: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Cholewa, J., Landreth, A., Beam, S., MacDonald, C., & Jones, T. (2015). The effect of a sports nutrition education intervention on nutritional status, sport nutrition knowledge, body composition, and performance in NCAA Division I baseball players. 44(12), 1.

Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Yeme Farkındalığı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Değerlendirilmesi (Siirt İli Örneği). 14(1), 1-12.

Çelebi, G. D. (2019). Amatör ve profesyonel spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarının spor branşlarına göre dağılımının incelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Kahramanmaraş: Sağlık bilimleri enstitüsü.

Güneş, Z. (2005). Spor ve Beslenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 4. Baskı.

Güneş, Z. (2016). Spor ve Beslenme. (8.Baskı, b.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Heydenreich, J., Schutz, Y., Melzer, K., & Kayser, B. (2019). Comparison of Conventional and Individualized 1-MET Values for Expressing Maximum Aerobic Metabolic Rate and Habitual Activity Related Energy Expenditure.

Jette, M., Sidney, K., & Blumchen, G. (1990). Metabolic equivalents (METS) in exercise testing, exercise prescription, and evaluation of functional capacity (Cilt 13). Clinical Cardiology.

Koçak, F., Kılınç, F., Karabulak, A., & Alp, M. (2015). Sezon içi yıldız dağ bisikletçilerine uygulanan mukavemet tırmanış ve interval antrenmanlarının fiziksel fizyolojik ve biyomotorik performansları üzerine etkisi. özel sayı, 9.

Kuşoğulları, B. (2019). Farklı branşta ki sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. Balıkesir: Balıkesir sağlık bilimleri enstitüsü.

- Lennernäs, M., Fjellström, C., Becker, W., Giachetti, I., Schmitt, A., De Winter, A. M., & Kearney, M. (1997). Influences on Food Choice Perceived to be Important By Nationally-Representative Samples of Adults in the European Union (Cilt 51). European Journal of Clinical Nutrition.
- Özdoğan, Y., & Özçelik, A. Ö. (2008). Spor Eğitimi Veren Yükseköğretilere Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. 10.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (s. 653-656). Bolu: Bildiri Kitapçığı.
- Pullur, A., & Cicioğlu, İ. (2001). Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 44-47.
- Süel, E., & Şahin, İ. (2006). Üniversite Düzeyindeki Bayan ve Erkek Basketbolcuların Beslenme Bilgileri ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, (s. 451-453). Muğla.
- Şemşek, Ö., Yüktaşır, B., & Şemşek, S. (2001). Ergojenik Yardımcı Olarak Kullanılan Besin Suplementleri. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi(3), 74-81.
- Turner, O., Mitchell, N., & Ruddock, A. (2021). Elite squash players nutrition knowledge and influencing factors. J Int Soc Sports Nutr, 18, 46. <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00443-3> adresinden alındı
- Yılmaz, G., & Karaca, S. (2019). Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi, Tutum ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi,. 13(8), 258-266.
- Yücel, B. (2015). Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme düzeylerinin incelenmesi. Ankara: Başkent Üniversitesi.
- Yüksek, M. (2013). Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. Haliç üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü.
- Zeki, D. (2000). Sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.