

ATLETİZMİN ATMA BRANŞLARIYLA UĞRAŞAN SPORCULARIN BESLENME BİLGİ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

THE ANALYSIS OF THE LEVEL OF NUTRITION KNOWLEDGE OF SPORTSMEN
DEALT WITH THROWN BRANCHES OF TRACK AND FIELD

Mustafa AKIL¹

Ümit GÜRBÜZ²

ÖZET

Araştırmada, Atletizmin atma branşıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmaya çeşitli klüplerde halen aktif spor yapan Atletizmin atma branşlarıyla uğraşan 51 erkek ve 49 bayan toplam 100 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların kişisel bilgileri ve beslenme bilgi düzeyleri anket ile araştırılmıştır.

Beslenme bilgi düzeyleri ile spor branşı ve cinsiyet değişkenleri arasında $p>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Beslenme bilgi düzeyleri ile yaşadığı yer arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, spor yılı değişkeni, yaş değişkeni, gelir düzeyi değişkeni, milli olanlarla olmayanlar ve beslenme eğitimi alan yada almamaları arasında $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre sporcuların besinleri tanıma konusunda orta dereceli bir bilgiye sahip oldukları görülmüştür. Beslenme bilgisine sahip olmalarını yaş, milli sporcu olmaları, gelir düzeyleri, ikamet ettikleri yer ve eğitim alıp almamaları etkilemektedir. Ülkemizde sporcu eğitiminde besinlerin kullanılma yerleri ve sporcu performansı üzerinde daha detaylı bir şekilde durulması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelime: Atletizm, Beslenme.

SUMMARY

In this study, it is aimed at searching the levels of nutrition knowledge of sportsmen dealt with the thrown branches of track and field.

This study comprises 51 voluntary male sportsmen and 49 female sportsmen who have been active in various clubs on thrown branches of track and field, totally 100 voluntary sportsmen. The personal knowledge and the level of nutrition knowledge have been investigated with a questionnaire.

No significant difference was found at the level of $p>0,05$ among the level of nutrition knowledge, branch of sports and gender dimensions. While a significant difference was found at the level of $p<0,05$ between the level of nutrition knowledge and the place they live; significant differences were found at the level of $p<0,01$ among the period of sports, age, the amount of income, their being national sportsmen or not and having the education of nutrition or not dimensions.

According to the results of the study, It is seen that sportsmen have medium degree interests on knowing the nutritious. Their age, being national sportman, amount of income, placements, and education of nutrition affect having the knowledge of nutrition. In our country It is concluded that more detailed emphasises needed on sportsmen performance and the usage of nutrition in sportsmen education.

Key Words: Track and field, Nutrition.

¹ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü / Konya

² Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi Ana Bilim Dalı / Konya

GİRİŞ ve AMAÇ

Atletizm bütün spor dallarının temelini teşkil etmektedir. Atletizm dalını oluşturan atlama, atma, yürüyüş ve koşullar insanın doğal yapısında var olan hareketlerdir. Atletizmin Atma branşları ise büyük güç ve teknik gerektirdiğinden hareket evreleri olarak özel çalışmalar, antrenmanlar istemektedir. Bu nedenle atletizmin en az ilgi gören branşı olmuştur.

İyi bir beslenme tek başına iyi bir verim için yeterli değildir. Buna karşın kötü bir beslenmede verim düzeyi düşer. Bu açıdan sporcular kendi besinlerini tanımalıdırlar ve kendi gereksinimlerini bilmelidirler. Güneş ve Ersoy (1997) yetersiz beslenme bilgisinin sporcuların performansını olumsuz etkilediğini bildirmişlerdir.

Sporla performansı artırmak amacıyla besinler ve arasında ilişkiler düşünülmüş, ancak bu alanda yürütülen bilimsel çalışmalar son yıllarda gelişmeye başlamıştır. Yapılan egzersize uygun enerji alımı, beslenme açısından performansı etkileyen önemli faktörlerdir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmaya Konya, Karaman, Tokat, İzmir Gençlik spor, Eskişehir Demir spor, Enka spor, Karagücü, Galatasaray, Fenerbahçe, Ferdi ve Milli Takım da halen aktif spor yapan 51 erkek ve 49 bayan olarak toplam 100 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Veri toplamak için kullanılan anket gerekli literatür taraması yapıldıktan sonra uzmanlarında görüşü alınarak uygulanmaya konulmuştur. Ankette, sporcuya ait kişisel bilgi ve beslenme bilgi düzeylerini araştırılan sorular yer almıştır.

Anketin yapılacağı Atletizmin arma branşıyla uğraşan atletlere araştırmanın amacı ve kapsamı anlatılmıştır. Adı geçen kulüplerde ve ferdi spor yapan sporculardan uygun bir gün ve saat için randevu alınmış ve daha önce belirlenen gün ve saatte sporculara uygulanmıştır. Sporcuların yalnız kendi bilgilerini yazmaları birbirlerinden etkilenmemeleri konusunda da açıklama yapılmıştır.

Beslenme bilgisi sorularından ilk 4'ü besinlerin tanınması ile ilgili açık uçlu sorulardır. Beslenme bilgisine sahip olma açısından verilen besin türlerini açık uçlu olarak her bir soruya göre anketörler tarafından yazılmıştır.

Beslenme bilgisi ve eğitimi uygulamaları açısından sporcuların birbirleriyle yaş, cinsiyet, millilik, eğitim alıp almamaları, branşları, kaç yıldır sporla uğraşınları, aile gelirlerine göre ve ikamet ettikleri yere göre beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırılmış ve verdikleri cevaplar karşılaştırılmalı olarak yüzdeler arası farklıklar araştırılmıştır.

İstatistiki değerlendirme SPSS paket programı ile 't' ve One-Way ANOVA ile Tukey HSD testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırma halen aktif spor yapan 51 erkek, 49 bayan toplam 100 gönüllü sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sporcuların cinsiyet, milli olma durumu ve beslenme eğitim düzeyleri Tablo 1. de; Spor yapma yılının beslenme eğitimine etkisi Tablo 2. de; Branş değişkenini beslenme eğitimine etkisi Tablo 3. de; Yaşın beslenme bilgisine etkisi Tablo 4. de; Gelir düzeyinin beslenme eğitimine etkisi Tablo 5. de; İkamet ettiği yerin beslenme eğitimine etkisi ise Tablo 6. da belirtilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların cinsiyet, milli olma durumu ve beslenme eğitim düzeyinin 't' değerleri

Parametreler		N	Ortalama	SS	t	p
Cinsiyet	Bayan	49	16,61	3,5638	0,35	0,97
	Erkek	51	16,58	3,3537		
Milli Olanlar		14	18,14	2,032	2,696	0,01**
Milli Olmayanlar		86	16,34	3,563		
Beslenme eğitimi Alanlar		35	18,68	3,2338	4,844	0,01**
Beslenme eğitimi Almayanlar		65	15,47	3,0161		

**P<0,01

Cinsiyet değişkeni açısından sporcuların beslenme bilgi düzeyleri açısından $p>0,05$ düzeyinde anlamlılık bulunamazken, milli olanlarla olmayanlar arasındaki beslenme bilgi düzeyleri arasında $p<0,01$ düzeyinde ve beslenme eğitimi alan yada almayanların beslenme bilgi düzeyleri arasında $p<0,01$ düzeyinde anlamlılık bulunmuştur.

Tablo 2. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin spor yılı değişkenine göre 'f' değerleri

Spor Yapma Yılı	N	Ortalama	SS	f	p
1-4 Yıl	59	15,8983	3,230	6,147	0,03**
5-8 Yıl	24	16,5833	2,918		
9 Yıl ve üzeri	17	19,0588	3,864		
Toplam	100	16,6000	3,440		

**P<0,01

Spor yılı ile beslenme bilgi düzeyleri arasındaki farklılıkların araştırılması için yapılan varyans analizi sonuçlarına göre $p<0,01$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farkın kaynağının bulunması amacıyla yapılan Tukey HSD sonuçlarına göre, 1-4 yıl ile 5-8 yıl arasında, 1-4 yıl ile 9 yıl üzeri arasında $p>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. 5-8 yıl ile 9 yıl üzeri arasında ($-2,4755$) $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, 1-4 yıl ile 9 yıl üzeri arasında ($-3,1605$) $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 3. Branş değişkeni açısından beslenme bilgi düzeylerinin 'f' değerleri

Branşlar	N	X	SS	f	P
Cirit Atma	20	16,3000	3,2783	1,161	,329
Gülle Atma	21	16,1905	3,5301		
Disk Atma	28	16,0714	3,3877		
Çekiç Atma	31	17,5484	3,5008		
Toplam	100	16,6000	3,4407		

Atletler arasındaki branş farklılıklarının, beslenme bilgi düzeyleri $p>0,05$ düzeyinde anlamlı değişiklik oluşturmadığı bulunmuştur.

Tablo 4. Yaş değişkeni açısından beslenme bilgi düzeylerinin 'f' değerleri

Yaş	N	X	SS	f	P
12-14	14	13,7143	2,8670	12,576	,001**
15-17	54	15,9444	2,9359		
18-20	18	18,4444	2,4307		
21 ve üzeri	14	19,6429	3,6921		
Toplam	100	16,6000	3,4407		

**P<0,01

Yaş değişkeni açısından beslenme bilgi düzeyleri arasındaki farklılıkların araştırılması için yapılan varyans analizi sonuçlarına göre $p<0,01$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Tukey HSD sonuçlarına göre, 12-14 yaş ile 15-17 yaş arasında ve 18-20 yaş ile 21 yaş üzeri gruplar arasında $p>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. 15-17 yaş ile 18-20 yaş grupları arasında ($-2,5000$) $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, 12-14 yaş ile 18-20 yaş ($-4,7302$) ve 21 ve üzeri yaş ($-5,9286$) grupları arasında $p<0,01$, 15-17 yaş ile 21 ve üzeri yaş grupları arasında ($-3,6984$) $p<0,01$ düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 5. Beslenme bilgi düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre 'f' değerleri

Gelir Düzeyleri (TL)	N	X	SS	f	p
251-350 Milyon	21	17,0000	3,6742	4,768	,004*
351-500 Milyon	29	17,7586	3,0898		
500-750 Milyon	28	14,6786	3,3890		
750 ve Üzeri	22	17,1364	2,8668		
TOPLAM	100	16,6000	3,4407		

**P<0,01

Beslenme bilgi düzeylerinin gelir düzeyi değişken arasındaki farklılıkların araştırılması için yapılan varyans analizi sonuçlarına göre $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Tukey HSD sonuçlarına göre, 251-350 milyon arası gelir düzeyi ile tüm gruplar arasında $p > 0,05$, 351-500 milyon arası gelir düzeyi ile 750 milyon ve üzeri gelir düzeyi olanlar arasında $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. 500 ile 750 milyon arası gelir düzeyi ile 750 milyon ve üzeri gelir düzeyi olanlar arasında (-2,4578) $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, 351-500 milyon arası gelir düzeyi ile 500 ile 750 milyon arasında (3,0800) $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 6. Beslenme bilgi düzeylerinin ikamet ettiği yer değişkenine göre 'f' değeri

İKAMET ETTİĞİ YER	N	X	SS	f	p
Köy	5	12,8000	2,7749	3,576	,017*
İlçe	8	18,1250	1,2464		
Şehir	56	16,2679	3,4876		
Büyükşehir	31	17,4194	3,3840		
TOPLAM	100	16,6000	3,4407		

** $P < 0,05$

Sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin ikamet ettiği yer değişkeni için yapılan varyans analizi sonuçlarına göre $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Tukey HSD sonuçlarına göre, Köy ile ilçe arasında $p > 0,05$, ilçe ile şehir ve büyükşehir arasında $p > 0,05$, şehir ile büyükşehir arasında $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunamazken, köy ile ilçe arasında (-5,3250) ve köy ile büyükşehir arasında (-4,6194) $p < 0,05$ anlamlı farklılık bulunmuştur.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan sporcuların % 51'i erkek sporcu % 49'u bayan sporcu olarak toplam 100 sporcu ankete katılmıştır. Cinsiyet değişkeni ile sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel açıdan herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Bazı araştırmacılar (Özçelik ve Sürücüoğlu 2000) doktorların cinsiyetleri ile beslenme bilgi düzeyleri arasında önemli bir farklılığın olmadığını ileri sürmüşlerdir. Süel ve ark (2002) da elit basketbolcu bayan ve erkeklerin beslenme bilgi düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığını belirtmişlerdir. Ancak mineral tüketimi baz alınarak yapılan bir araştırmada (Kızıltan 2000) erkeklerin bilgi düzeylerinin bayanlara oranla daha yüksek olduğu ileri sürülmüştür.

Araştırmaya katılan sporcuların %14'ü milli, % 86'sı ise milli olmayan sporcudan oluşmaktadır. Milli olan ve olmayan sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Süel ve ark (2002) elit sporcuların elit olmayanlara göre daha bilgili olduklarını belirttikleri araştırma sonuçları bulguları desteklemektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların % 35'i beslenme dersi almış, % 65'i ise beslenme dersi almamıştır. Beslenme eğitimi alanlarla almayanlar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Birçok araştırmacı (1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16) beslenme eğitimi alanın beslenme bilgisi üzerine olumlu etkisinin olduğunu belirttiktedirler.

Araştırmaya katılan sporcuların % 59'u 1-4 yıl arası spor yapanlar, % 24'ü 5-8 yıl arası spor yapanlar ve % 17'si 8 yıl üzerinde spor yapanlardan oluşmaktadır. 15-17 yaş ile 18-20 yaş grupları arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, 12-14 yaş ile 18-20 yaş ve 21 ve üzeri yaş grupları arasında $p < 0,01$, 15-17 yaş ile 21 ve üzeri yaş grupları arasında $p < 0,01$ düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmada sporcuların spor yapma yılı arttıkça beslenme bilgi düzeylerinin arttığı anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların %20'si cirit, % 21'i gütle, % 28'i disk ve % 31'i çekiç branşıyla uğraşmaktadır. Sporcuların beslenme bilgi düzeyleri branş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların % 14'ü 12-14 yaş, % 54'ü 15-17 yaş, %18'i 18-20 yaş, % 14'ü ise 21 ve üzeri yaş olmak üzere toplam 100 sporcu ankete katılmıştır. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yaş değişkeni açısından değerlendirilmesi yapıldığında yaş ile sporcuların beslenme bilgi

düzeyleri arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yaşa bağlı olarak artış gösterdiği anlaşılmaktadır. Yaşa bağlı olarak artan bilgi düzeyleri beslenme bilgilerini de etkilemektedir (12).

Araştırmaya katılan sporcu ailelerinin % 2'si 150-250 milyon, % 21'i 251-350 milyon, % 28'i 351-500 milyon, % 27'si 500-750 milyon, % 22'si 750 milyon ve üzeri maaş almaktadır. Beslenme bilgi düzeyleri ile gelir değişkeni arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak belirlenen gelir düzeylerine göre düşük ve yüksek gelirli sporcuların orta gelirliye göre daha düşük beslenme bilgi düzeylerine sahip oldukları anlaşılmaktadır. Birer ve Ersoy (1987) gelir düzeyinin beslenme bilgileri ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Sporcuların gelir düzeyinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını etkilediğini belirttikleri araştırma sonuçları bulguları destekler niteliktedir (2, 5, 6, 15, 17).

Araştırmaya katılan sporcuların % 6'sı köyde, % 8'i ilçede, % 56'sı şehirde ve % 30'u büyük şehirde ikamet etmektedir. Köyde yaşayan sporculara göre ilçe, şehir ve büyük şehirde yaşayan sporcuların beslenme bilgi düzeyleri anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç sporcuların ikamet ettikleri merkezlerin beslenme bilgi düzeylerini olumlu düzeyde etkilediğini göstermektedir. Teggül ve ark (1986) faklı sosyo ekonomik yapıya sahip yerleşim bölgelerinin beslenme bilgi düzeylerini etkilediğini belirttikleri araştırma sonuçları bulguları destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan sporcuların beslenme tanınma ve sporcu beslenmesi hakkında orta dereceli bir bilgiye sahip oldukları anlaşılmaktadır. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerini, beslenme eğitimi alınıp alınmaması, yaş, gelir düzeyi, milli olup olmamaları, spor yaptıkları süre, ikamet ettikleri yer etkilerken, sporcuların beslenme konusunda bilgilendirmeleri gerektiği sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

1. Alphan E., Elmacıoğlu F., İmamoğlu P., Avcı S.: Antrenörlerin ve Antrenör Adaylarının Sporcu Beslenmesine Yönelik Bilgi Düzeylerinin Saptanması. IX Ulusal Spor Hek. Kong. Kitabı, Nevşehir, s,411, 2003.
2. Arslan P. Karağaçoğlu N., Duyar İ., Güleç E.: Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi ile Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Der. Cilt 22, (2) 195-208, 1994.
3. Birer S., Ersoy G.: Metropoliten bir Kentte Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversiteli Kız Öğrencilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları, Beslenme ve Diyet Dergisi. Cilt 16 (2) 153-170, Ankara, 1987.
4. Güneş Z., Ersoy G.: SESAM Beslenme Ünitesine Müracaat Eden Elit Düzey Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları, Kan Biyokimya Bulguları ve fiziksel Özelliklerinin Spor Branşlarına Yönelik Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Der. Cilt 26 (2) 13-18, 1997.
5. Gökdemir K.: Güreşçilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. G.Ü. Bes. Bil. Der. Cilt 1 (2) 18-29, Ankara, 1996.
6. Işıksoluğu M.K.: Yükseköğrenim Yapan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumu ve Buna Beslenme Eğitiminin Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, Cilt 15, s55-70, Ankara, 1986.
7. Kavas A., Kavas A.: Üniversite öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi Beslenmeye Karşı Tutumları ve Beslenme Durumları Üzerine bir araştırma, Beslenme ve Diyet Dergisi, Çağ Matbaası, Cilt 14, s 63-73, Ankara, 1985.
8. Kızılkor H.: Beslenme Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması ve Bilgi Düzeylerinin Saptanması. A.Ü. Yayınlanmamış mezuniyet tezi, Ankara, 1986.
9. Kızıltan G.: Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği programına kayıtlı öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Beslenme durumunun Beslenme eğitiminin etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, Bilimsel Tıp Yayınevi. cilt 29, (2) 34-41, Ankara. 2000.
10. Özçelik A.Ö., Sürücüoğlu S.M.:Tıp Doktorlarının Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi. Bilim ve Tıp Yayınevi, Cilt 29 (1) 11-16, Ankara, 2000.
11. Süel E., Şahin İ., Karakaya M.A., Savucu Y.: Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. 7.Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, s,111, Antalya, 2002.

12. Tekgöl N., Özer G., Aksoy M.: İlkokul Öğrenci ve Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Bunun Uygulanma Durumu. *Beslenme ve Diyet Der. Cilt 15, s 47-54, 1986.*
13. Tekgöl N., Pekcan G.: Üniversitede Okuyan Beslenme Eğitimi Alan ve Almayan 18-22 Yaş arası Kız öğrencilerin Beslenme ve Sağlık Durumları, *Beslenme ve Diyet Dergisi. Çağın Ofser, Cilt 21 (2) 26-34, Ankara, 1992.*
14. Tokgöz P., Ertem M., Çelik F., Gökçe Ş., Saka G., Hatunoğlu R.: Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanmasına İlişkin bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet der. Cilt 24 (2) 229-238, 1995.*
15. Yücecan S., Güneşli U.: Ankara'nın farklı Sosyo-Ekonomik Semtlerindeki Ailelerin Gelir Düzeylerine Göre Besin Harcama Payları. *Beslenme ve Diyet Der. Cilt 16 (1) 25-33, 1987.*
16. Yücecan S., Pekan G., Açık S., Akal E., Samur GE., Rakıcıoğlu N.: İstanbul Muğla Tokat ve Yozgat illerindeki Ebelerin Beslenme konusundaki Bilgi Düzeylerinin ve Eğitim Programının Etkinliğinin belirlenmesi, *Beslenme ve Diyet Dergisi, Çağın ofset, Cilt 23 (22) 22-29, Ankara, 1994.*
17. Tümerdem Y., Ayhan A., Coşkun R.: Metropolitan bir Kentte Adölesans Dönemi Okul Çocuklarının Beslenmesi, *Diyabet Yıllığı, Cilt 4, s 210-218, 1985.*