

# HATAY İLİ AMATÖR BASKETBOL KULÜPLERİNDEKİ SPORCULARIN BESLENME BİLGİ VE ALIŞKANLIKLARI

## ANALYZE OF NUTRITION KNOWLEDGE AND HABITS OF AMATEUR BASKETBOLL ATHLETES' (HATAY CITY EXAMPLE)

\*Yunus YILDIRIM, \*\*B.Okan MIÇOOĞULLARI, \*\*\*İrfan YILDIRIM \*Fatma Neşe ŞAHİN

### Özet

Bu çalışmanın amacı, basketbolumuzun temelini teşkil eden amatör basketbolcülerin beslenme problemlerini tespit etmek ve problemlere karşı çözüm yolları geliştirerek, daha iyi bir sporcu olmaları için teknik, taktik maharetleri yanında kuvvetli bir fizik kondisyon seviyesine ulaşabilmeleri için nasıl beslenmeleri gerektiği konusunda öneriler getirmeye çalışmaktır.

Çalışmada basketbol ve beslenme konusunda genel bilgiler verilmiş, ayrıca Hatay 1. amatör kulüplerinden 10 tanesinin basketbolcülerine anket uygulanarak bu yolla veri toplanmıştır. Veriler frekans ve yüzde değerleriyle açıklanarak yorumlanmıştır.

Basketbolcülerin yarısından fazlası (%56.5), sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduklarını belirtirken, çoğunluğu (% 84) bu bilgiyi antrenörlerden aldığını ve aldıkları bu bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde tamamen ya da kısmen değişiklik yaptıklarını belirtmiştir.

Basketbolcülerin % 40'lık oranı maç öncesi makarnayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Ve son yemeğin maçı 3-4 saat önce yenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Sıvı alımının ise maçı 15 dk. önce olması gerektiğini basketbolcülerin çoğunluğu (% 78.5) savunmuştur.

Basketbolcülerin çoğunluğu (% 74) besin maddelerini günde 3 öğün tükettiklerini, bazen öğün atladıkları ve aralanan öğünün genelde öğle öğünü olduğunu belirlenmiştir. Amatör basketbolcuların önemli bir kısmı (% 51.5) vitamin haplarının performanslarını arttırdığına inanmamaktadır. Bunların vitamin haplarının performanslarını arttırdığına inanmaktadır. Bunların vitamin haplarını büyük oranda (% 75) sezon içerisinde kullandıkları tespit edilmiştir. Maçı önce enerji artırıcı bir besin maddesi aldığını ifade eden küçük bir orandaki (% 12.5) basketbolcular gurubunun yarıya yakınına da (% 43.5) enerji artırmak amacıyla vitamin hapi kullandıkları belirlenmiştir.

Yapılan bu çalışmada amatör basketbolcuların, sporcu beslenmesi konusunda yetersiz bilgilere ve kısmen yanlış alışkanlıklara sahip oldukları, bilgi kaynaklarının ise güvenilir olmadığı bulunmuştur.

### SUMMARY

The aim of this study was to determine the diet problems of the basketball players in the first Amateur League, which forms the basis of Turkish basketball system, and to become physically as well, as technically and tactically better.

The study is descriptive in that the diet habits of the basketball players of ten teams in the first amateur league in Hatay were surveyed. The findings of the literature review were used as category basis to construct category questionnaire to collect data. The original data have been analyzed according to frequencies and percentages.

More than 50% of them were aware of athletes nutritional, 84.5 % of their nutritional knowledge was obtained from their trainers. As category result of this some of them changed their habits partly or completely.

40% of the basketball players preferred to macaroni, before competition. And they started that last meal must taken 3-4 hours before competition. 78.5 % of the basketball players were believe that rehydration must be supplied 15 minutes before the competition 74% of the players were having 3 times meal in kategori day. However they sometimes skipped their lunch.

51.5 % of the players don't believed that vitamin pills improve performance. They were using vitamin pills during season (75%). 12.5% of players were started that were getting. Vitamin pills to increase energy stores(43.5%).

As a result of this study, amateur basketball players have not enough knowledge and right habit about athletic nutrition and their source of knowledge was not reliable.

\* Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, HATAY.

\*\* Bolu İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BOLU.

\*\*\* Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, AFYON.

## GİRİŞ

Genel kanının tersine, vücudumuzun şekillenmesinde yaptığımız antrenmanlardan çok, beslenme, genel olarak gıda maddelerinin seçilmesi, tüketilmesi, emilmesi ve sindirilmesi olarak tanımlanabilir.

Basketbol sahasında ve ağırlık salonundaki performansın yükselmesi antrenman ve maçlardan sonraki toparlanma süresinin daha kısa olması, hastalık ve sakatlıklardan korunmak, ancak besin değeri yüksek gıdaların oluşturduğu dengeli bir beslenme programı uygulanması ile sağlanabilir. Üst düzey performansın sağlanmasına ilişkin yapılacak programlarda, besin maddelerinin tanınması, nelerden oluştuğlarının ve ne zaman, ne kadar tüketilmesi gerektiğinin, günlük kalori ihtiyacının, bilinçli bir şekilde kilo alıp verme yönteminin, tüm basketbolcular tarafından bilinmesinde yarar vardır.<sup>6</sup> Bir otomobil için seçilen yakıt türünün seçimi performans üzerine ne denli etkiliyse, sporeular için de, doğru beslenme biçiminin seçimi başarı üzerine o derece etkilidir.<sup>3-6</sup>

Enerji, besin maddelerinden elde edilir ve kalori cinsinden ölçülür. Bu maddeler vücuttaki hücrelerin büyümesi ve kendilerini tamir edip yenileyebilmesi için gereklidir.<sup>20</sup>

### Besin Maddeleri:

Besin maddeleri karbonhidratlar, yağlar, proteinler, su, mineraller ve vitaminler olmak üzere altı gruba ayrılırlar. Bunlardan ilk dördüne vücutta büyük miktarda ihtiyaç duyulurken, diğer ikisine az miktarda gereksinim vardır.

#### 1. Karbonhidratlar

Karbon ve hidrojenen oluşan karbonhidratlar antrenmanlardaki temel enerji kaynağıdır ve günlük kalori ihtiyacının yaklaşık olarak % 60'ını oluşturmaktadır. Karbonhidratlar basit ve kompleks olmak üzere 3 gruba ayrılırlar. Basit karbonhidratlar sindirimi çok kısa süren şekerlerdir. Bunlara örnek olarak patates, havuç ve diğer sebze ve meyveler, makarna çeşitleri, pirinç, bulgur, ekmeç verilebilir.<sup>17</sup>

#### 2. Yağlar

Dengeli bir beslenme için, günlük kalori ihtiyacımız %10'u yağlardan karşılanmaktadır. Yağlar aerobik aktivitelerde (düşük şiddette uzun süreli) enerji kaynağı olarak kullanılır ve bazı vitaminlerin vücutta emilmesine yardımcı olurlar.<sup>10-1-12-15</sup>

Yağlar hem hayvansal, hem de bitkisel kaynaklardan elde edilebilir. Hayvansal yağlar (doymuş yağlar), kalp hastalıklarının nedenlerinden biri olarak gösterilir. Bu nedenle bitkisel yağlar (doymamış yağlar) tercih edilmelidir. Yağ kaynaklarına örnek olarak margarin, zeytinyağı, peynir, et, fındık verilebilir.<sup>3-19</sup>

#### 3. Proteinler

Amino asitlerden oluşan proteinler, basketbolcuların beslenme programının önemli bir parçasıdır. Vücut dokularının tamiri, bakımı ve büyümesi için gereksinim duyulur. Beyaz ve kırmızı et, yumurta, yoğurt, fasulye protein kaynakları arasında sayılabilir. Günlük protein gereksinimi, yapılan çalışmanın şiddetine, süresine ve basketbolcunun yaşına bağlı olarak değişmekle beraber, 1 kg. vücut ağırlığı için 1.8 gr. protein olacak şekilde planlanmalıdır.

#### 4. Su

Kalori içermemesine ve enerji kaynağı olmamasına rağmen dengeli beslenme için, vücutta büyük miktarda su tüketilmesi gereklidir. Suyun işlevleri arasında eklemlerin hareket becerisinin korunması, vücut ısısının dengede tutulması, besin maddelerinin hücrelere taşınması ve artık maddelerin atılması sayılabilir.<sup>15</sup> Araştırmalar vücut ağırlığının %2 sinin kaybedilmesi ile birlikte performansta düşüşün başladığını kanıtlamıştır. Bu çerçevede basketbolcular, su tüketim miktarına özen göstermeli, maç ya da antrenman sırasında 15-20 dk'lık aralıklarla da bir bardak su içmelidirler.<sup>5</sup>

#### 5. Vitaminler

Vitaminler de su gibi kalori içermezler ve enerji kaynağı değillerdir. Fakat özellikle kas ve sinir sistemlerinde olmak üzere önemli görevleri yerine getiriler. Taze meyve ve sebzeler iyi bir vitamin kaynağıdır. Vitaminler suda ve yağda çözülebilenler olmak üzere ikiye ayrılırlar. Suda çözülebilen vitaminler, vücutta depolanmazlar ve gereksinimi aşan miktar vücut dışına atılır. Öte yandan, suda çözilemeyen vitaminler gereğinden fazla alınmaları halinde, vücuttan atılamazlar ve zehirleyici bir etki oluşturabilirler.<sup>2-4-10-11</sup>

#### 6. Mineraller

Mineraller gıda maddelerinde çok küçük miktarlarda bulunurlar. Mineraller su ve vitaminler gibi kalori içermezler ve enerji kaynağı değillerdir. Fakat kasların kasılmasında, kalp atımında, sağlam diş ve kemiklere sahip olmada önemli rol oynar. Dengeli bir beslenme programı ile vücut için gerekli mineralleri elde etmek mümkündür. Bu nedenle haplar ile dışarıdan mineraller alınmasına gerek yoktur.<sup>16</sup>

Antrenman ve maçlardan önce bol miktarda kompleks karbonhidrat içeren gıda maddeleri tüketmek basketbolcuların enerji depolarının çabuk tükenmesini önleyerek uzun süre yüksek performans vermelerini sağlar. Dikkat edilmesi gereken nokta, yemeğin sindirim sisteminin performansı olumsuz etkilememesi için en azından yapılacak aktiviteden üç saat önce yenmesidir. Maç veya antrenman öncesinde doğru bir şekilde beslenildiğinde, açlık hissinden kaynaklanan rahatsızlıklara engel olunurken, aynı zamanda psikolojik bir rahatlama sağlar.

Su, maç ve antrenmandan önce tüketilecek en iyi sıvı seçimidir. Susuzluk hissetmeyecek kadar su içilmesine özen gösterirken kafein ve şeker içeren sıvılardan kaçınmak gerekir. Çünkü, şekerli maddeler kan

glukoz seviyesinde ani yükselmeye neden olur. Bu yükseliş ancak kandaki insülin seviyesinin artışı ile dengelenir. Dengeleme sonucunda kan şekeri düşer, egzersiz için gerekli olan glukozun azalması anlamına gelir ve yorgunluk evresine daha çabuk gelinmesine neden olur. Öte yandan kafein, sinir sistemini uyarıcı bir madde olduğundan egzersiz öncesi alındığında vücudu rahatsız eder, susuzluğa neden olur.<sup>1-7</sup>

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırma, tartışma modelindedir. Konu ile ilgili kaynak taraması yapılarak, genel beslenme ilkeleri, sporcu beslenmesi ve basketbol hakkında genel bilgiler verilmiştir.

Araştırma Hatay ilindeki tüm amatör basketbol kulüplerinde yer alan basketbolcuları kapsamaktadır. Hatay ilinde 10 takımdan: farklı dağılım göstermekle beraber 4 kategoriden oluşan, yıldız erkek, yıldız kız, küçük erkek, küçük kız 200 basketbolcu, araştırma kapsamına alınmıştır.

Veri toplamak için, daha önceki benzer çalışmalardan yararlanarak elde edilen ve üç bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Veri toplamada kullanılan anket 38 sorudan oluşmuştur. İstatistiksel işlem olarak, sporcuların anket sorularına verdikleri benzer cevapların frekans tekrarları, bunlara ilişkin ortalama ve yüzdelere değerlendirilmiştir.

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde konu ile ilgili uygulanan anket sonuçları ve kimlik bilgileri tablolar şeklinde açıklanmaya çalışılmıştır.

**Tablo 1: Basketbolcuların Fiziksel Özelliklerinin Kategorilere Göre Dağılımı**

	Yıldız Erkek Ortalama	Yıldız Kız Ortalama	Küçük Erkek Ortalama	Küçük Kız Ortalama	Ortalama
Yaş	16.2	14.9	13.2	13.5	14.45
Boy ( cm)	175.4	162.4	161.6	158.7	164.5
Ağırlık ( Kg )	56.4	50.0	51.1	47.3	51.2

Tablo 1’de gösterildiği gibi basketbolcuların yaş ortalaması 14.45’tir. Yıldız erkeklerin yaş ortalaması 16.2, yıldız kızların 14.9, küçük erkeklerin yaş ortalaması 13.2, küçük kızların ise 13.5’tir.

Amatör kulüplerdeki basketbolcuların boy ortalaması 163.5 cm.dir. Yıldız erkeklerin 175.4 cm, yıldız kızların 162.4 cm, küçük erkeklerin 161.6, küçük kızların 158.7 cm. boy ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

Tüm basketbolcuların kilo ortalamasının 51.2 kg. olduğu görülürken, yıldız erkeklerin 56.4 kg., yıldız kızların 50.0, küçük erkeklerin 51.1 kg., küçük kızların 47.3 kg. ortalamasında oldukları görülmektedir.

**Tablo 2: Basketbolcuların Eğitim Durumlarının Kategorilere Göre Dağılımı**

AÇIKLAMA	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
İlk	-	-	-	-	10	5	14	7	24	12
Orta	55	27.5	25	12.5	60	30	12	6	152	76
Lise	15	7.5	9	4.5	-	-	-	-	24	12
Toplam	70	35	34	17	70	35	26	13	200	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi, yıldız erkek ve yıldız kızlarda ilköğretim düzeyinde basketbolcuya rastlanmamıştır. Küçük erkeklerde 10 kişi ile % 5’lik ortalama, küçük kızlarda 14 kişi ile % 7’lik ortalama ilköğretim düzeyi kapsamıştır. Yıldız erkeklerde ortaokul eğitim düzeyinde 55 kişi ile % 27.5 ortalama, yıldız kızlarda 25 kişi ile % 12.5 ortalama, küçük erkeklerde 60 kişi ile % 30 ortalama, küçük kızlarda 12 kişi ile % 6’lık ortalama da yer almıştır.

Yıldız erkeklerde, lise eğitim düzeyinde 15 kişi ile % 7.5 ortalama, yıldız kızlarda 9 kişi ile % 4.5 ortalama da rastlanmıştır. Küçük erkek ve küçük kızlarda lise eğitim düzeyinde olan basketbolcuya rastlanmamıştır.

Basketbolcularda ilköğretim düzeyinde toplam 24 kişi ile % 12’lik oran, ortaokul eğitim düzeyinde 152 kişi ile % 76’lık oran gözlenmiştir. Ortaokul eğitim düzeyi, ilköğretim gibi 24 kişi ile % 12’lik oranları kapsamıştır.

**Tablo 3: Basketbolcuların Beslenmelerine Dikkat Edip Etmediklerinin Kategorilere Göre Dağılımı**

A çıklama	Yıldız		Yıldız		Küçük		Küçük		Toplam	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	n	%
Evet	58	29	29	14.5	53	26.5	15	7.5	155	77.5
Bazen	9	4.5	3	1.5	9	4.5	7	3.5	28	14
Hayır	3	1.5	2	1	8	4	4	2	17	8.5
Toplam	70	35	34	17	70	35	26	13	200	100

Tablo 3'ten anlaşıldığı gibi genel ortalama olarak basketbolcuların beslenmelerine dikkat edenlerin oranı % 77.5, bazen dikkat edenlerin oranı % 14, dikkat etmeyenlerin oranı % 8.5 tur. Beslenmelerine dikkat edenlerin oranı küçüklerden yıldızlara doğru artık göstermektedir. (Yıldız erkeklerde % 29, yıldız kızlarda % 14.5 küçük erkeklerde % 4.5, küçük kızlarda % 3.5 )

Beslenmelerine bazen dikkat edenlerin oranı yıldız erkeklerde % 4.5 yıldız kızlarda % 1.5, küçük erkeklerde % 4.5, küçük kızlarda % 3.5 gibi birbirine benzer oranlardadır.

Beslenmelerine dikkat etmeyenlerin oranı yıldız erkeklerde % 1.5, yıldız kızlarda % 1 küçük erkeklerde % 4, küçük kızlarda % 2 gibi düşük değerlerdedir.

**Tablo 4: Basketbolcuların Yeterli Beslendiklerine İnanıp İnanmadıklarının Kategorilere Göre Dağılımı**

	Yıldız		Yıldız		Küçük		Küçük		Toplam	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	n	%
Evet	49	24.5	18	9	30	15	12	6	109	54.5
Bazen	11	5.5	13	6.5	17	8.5	5	2.5	46	23
Hayır	4	2	—	—	19	9.5	3	1.5	26	13
Bilmiyorum	6	3	3	1.5	4	2	6	3	19	9.5
Toplam	70	35	34	17	70	35	26	13	200	100

Tablo 4'de görüldüğü gibi, basketbolculardan yeterli beslendiğine inananların oranı, % 54.56 ile değerlerine göre yüksek değerlerdir. Dağılım yeterli beslenenlerden, bilmiyor şikkına kadar doğru orantılı olarak gerçekleşmiştir. (%54.5, %23, %13.0, % 9.5)

Yeterli beslendiğine inanan yıldız erkeklerin oranı % 24.5, yıldız kızlarda %9 , küçük erkek % 15, küçük kızlarda % 6 gibi bir dağılım göstermiştir.

Bazen yeterli beslendiğine inanan yıldız erkek oranı % 5.5 yıldız kız % 6.5, küçük erkek % 8.5, küçük kız % 2.5'tur.

Yeterli beslenemediğine inanan basketbolcular genelde küçük erkeklerde görülmektedir. (% 9.5)

Yeterli beslenip beslenmediğini bilmeyenlerin oranı çok düşüktür. (%3, % 1.5, % 2, % 3)

**Tablo 5: Basketbolcuların Sporcu Beslenmesi Konusunda Bilgili Olup Olmadıklarının Kategorilere Göre Dağılımı:**

	Yıldız		Yıldız		Küçük		Küçük		Toplam	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	n	%
Evet	45	22.5	18	9	40	20	10	5	113	56.5
Hayır	5	2.5	6	3	2	1	5	2.5	18	9
Çok Az	20	10	10	5	28	14	11	5.5	69	34.5
Toplam	70	35	34	17	70	35	26	13	200	100

Tablo 5'ten de anlaşıldığı gibi basketbolcuların yarısından fazlası (% 56.5) sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduğunu belirtirken. % 34.5 oranında önemli bir basketbolcu gurubu çok az bilgi sahibi olduklarını ifade etmişlerdir.

Sporcu beslenmesi konusunda bilgisi olanların oranı, yıldız erkeklerde çoğunlukra iken % 22.5, küçük erkekler % 20 oranı ile 2. sırayı almaktadır. Sporcu beslenmesi konusunda bilgisi olmadığını belirtenlerin oranları düşüktür. (% 2.5, % 3, % 1, % 2.5'tur)

Çok az bilgi sahibi olduklarını belirtenlerin oranı % 14 ile en yüksek küçük erkeklerdedir.

**Tablo 6: Basketbolcuların Sporcu Beslenmesi İle İlgili Bilgi Kaynaklarının Kategorilere Göre Dağılımı**

	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Antrenör	33	16.5	14	7	37	18.5	15	7.5	99	49.5
Arkadaş	3	1.5	2	1	2	1	2	1	9	4.5
Eski Sporcular	9	4.5	4	2	6	3	2	1	21	10.5
Okuldaki Dersler	10	5	6	3	10	5	2	1	28	14
Kitap-Gazete-Dergi	19	9.5	8	4	14	7	4	2	45	22.5
Sağlık Personeli	5	2.5	—	—	1	0.5	1	0.5	7	3.5
<b>Toplam</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

Tablo 6'dan anlaşıldığı gibi, Hatay ili amatör kulüplerdeki basketbolcuların % 49.5'lik kısmı, sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynaklarının antrenör olduğunu belirtmişlerdir. Antrenörleri, kitap-gazete-dergi ile %22.5 oran, % 14 ile okuldaki dersler ve % 10.5 ile eski sporcular takip etmektedir.

Antrenörlerin bilgi alanlarının oranı, küçük erkek kategorisinin % 18.5'lik oranla en yüksek değerdedir. Sağlık personelinin bilgi alma oranı % 3.5 ile en düşük değerdedir.

**Tablo 7: Basketbolcuların Aldıkları Bilgiler Doğrultusunda Beslenmelerinde Değişiklik Yapıp Yapmadıklarının Kategorilere Göre Dağılımı**

	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Evet	30	15	10	5	26	13	13	6.5	79	39.5
Hayır	10	5	4	2	19	9.5	7	3.5	40	20
Bazen	30	15	20	10	25	12.5	6	3	81	40.5
<b>Toplam</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

Tablo 7'de görüldüğü gibi basketbolcuların % 20'lik oranla en düşük değeri aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yapmadıklarını belirtenler almıştır. Bunu % 39.5 oranla beslenmelerinde değişiklik yapanlar takip etmektedir. En yüksek değer, aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde bazen değişiklik yapanlar almıştır. (%40.5)

Yıldız erkeklerde aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yapanlarla bazen değişiklik yapanların oranı eşit düzeydedir (% 15). Yıldız kızlarda en yüksek oranı, aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde bazen değişiklik yapanlar almıştır.

Küçük erkek ve küçük kız kategorilerinde en yüksek değeri aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yapanlar almıştır. (%13, % 6.5)

**Tablo 8: Basketbolculara Göre Spor ile Beslenme Arasındaki İlişkinin Ne Şekilde Olduğunun Kategorilere Göre Dağılımı**

	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
İlişki Yoktur.	-	-	1	.5	0	0	0	0	1	.5
Çok Yakından İlişkilidir	6	3	9	4.5	9	4.5	7	3.5	31	15.5
Bilgi Yok	0	0	0	0	1	.5	0	0	1	.5
<b>Toplam</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>3.5</b>	<b>31</b>	<b>15.5</b>

Tablo 8'den anlaşıldığı gibi amatör basketbol kulüplerindeki kategorilerin çok büyük bir bölümü % 85.5 spor ile beslenme arasında çok yakından ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda bilgisi olmadığını belirtenler % 11 ile ikinci sırada yer almaktadır.

**Tablo 9: Son Maçtan Kaç Saat Önce Yenmelidir Sorusuna İlişkin Olarak Basketbolcuların Cevaplarının Kategorilere Göre Dağılımı**

	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1-2 Saat Önce	9	4.5	6	3	13	6.5	11	5.5	39	19.5
3-4 Saat Önce	61	30.5	26	13	50	25	12	6	149	74.5
5-6 Saat Önce	—	—	—	—	2	1	1	0.5	3	1.5
Fark Etmez	—	—	2	1	5	2.5	2	1	9	4.5
<b>Toplam</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

Tablo 9'da belirtildiği gibi basketbolcuların % 74.5 gibi büyük bir kısmı maçtan 3-4 saat önce son yemeğin yenmesi gerektiğini belirirken, % 19.5'lik kesim 1-2 saat önce yenmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Son yemeğin maçtan 5-6 saat önce yenmesi gerektiğini söyleyenlerle, fark etmez diyenler arasında fazla bir değişiklik görülmemektedir. (% 1.5, % 4.5)

Yıldız erkekler ile yıldız kızlar kategorileri % 30.5- % 13 oranını son yemeğin maçtan 3-4 saat önce yenmesi gerektiğini belirtenler almıştır. Aynı durum küçükler kategorisinde de görülmektedir. (% 25 - % 6) yıldızlar kategorisinde son yemeğin maçtan 5-6 saat yenmesi gerektiğini belirten, hiçbir ifade kullanılmamıştır.

**Tablo 10: Basketbolcuların Maç Aralarında Hangi İçecekleri İçmelerinin Gerekli Konusunda cevaplarının Kategorilere göre dağılımı**

	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Şekerli Meyve Suyu	19	9.5	8	4	13	6.5	7	3.5	47	23.5
Ayrık ve Süt	6	3	5	2.5	5	2.5	3	1.5	19	9.5
Kolalı İçecekler	—	—	1	0.5	3	1.5	—	—	4	2
Çay	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Soda	3	1.5	4	2	10	5	3	1.5	20	10
Su	40	20	11	5.5	34	17	10	5	95	47.5
Ticari Spor İçeceği (Isostar)	2	1	3	1.5	2	1	2	1	9	4.5
Vitamin Eriyiği	—	—	2	1	3	1.5	1	0.5	6	3
<b>Toplam</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

Tablo 10'dan anlaşıldığı gibi basketbolcuların % 47.5'lik kısmı, maç aralarında sade su içmeyi tercih ederken, % 23.5'lik kısmı şekerli meyve suyu içmeyi tercih etmektedir. Çay, hiçbir kategoride tercih edilmemiştir.

**Tablo 11:Maça Çıkmadan Kaç Saat Önce Sıvı Alınması Gerektiğine İlişkin Basketbolcuların Cevaplarının Kategorilere Göre Dağılımı**

	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
4 Saat Önce	—	—	—	—	3	1.5	1	0.5	4	2
3 Saat Önce	2	1	3	1.5	2	1	2	1	9	4.5
1.5 Saat Önce	7	3.5	9	4.5	9	4.5	5	2.5	30	15
15 dk. Önce	61	30.5	22	11	56	28	18	9	157	78.5
<b>Toplam</b>	70	35	34	17	70	35	26	13	200	100

Tablo 11'den anlaşıldığı üzere, amatör kulüplerdeki basketbolcuların % 78.5'lik büyük bir kısmı, maçtan 15 dk önce su alınması gerektiğini belirtirken. % 15'i 1.5 saat önce içilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Tüm kategoriler de en yüksek değer, maçtan 15 dk önce sıvı alınması gerektiğine dair olan ifadeye aittir. (% 30.5- % 11- % 28-%9) en düşük değer, % 2 ile maçtan 4 saat önce su içilmesi gerektiğine verilmiştir.

**Tablo 12: Antrenman veya Maç Günü Bir Basketbolcuların Gereksinimi Olan Enerji Miktarına İlişkin Basketbolcuların Kategorilere Göre Dağılımı**

	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
2000-2400 Kilokalori	40	20	20	10	36	18	11	5.5	107	53.5
2500-2800 Kkal	4	2	3	1.5	7	3.5	4	2	18	9
3000-3500 Kkal	25	12.5	8	4	20	10	9	4.5	62	31
4500-5500 Kkal	1	0.5	2	1	3	1.5	2	1	8	4
Daha Fazla Kalori	—	—	1	0.5	4	2	—	—	5	2.5
<b>Toplam</b>	70	35	34	17	70	35	26	13	200	100

Tablo 12'den anlaşıldığı gibi basketbolcuların % 53.5'lik kısmı maç veya antrenman günü bir basketbolcunun gereksinimi olan enerji miktarının 2000-2400 kilokalori olduğunu belirtmişlerdir. % 31'lik kısmı, 3000-3500 kilokaloriye ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir. En düşük değeri, daha fazla kategoriye ihtiyaç vardır ifadesi almıştır. (% 2.5) yıldızlarda % 20 ve % 10 oranları ile 2000-2400 kilokaloriye ihtiyaç olduğu görülürken, küçüklerde de aynı ibareye % 18 ve % 5.5 değer verilmiştir.

**Tablo:13 Bir Basketbolcunun Günde Kaç Öğün Yemek Yemesi Konusunda, Basketbolcuların Cevaplarının Kategorilere Göre Dağılımı**

Tablo 13'te görüldüğü gibi basketbolcuların % 61.5'ı normal yemek koşuluyla 3 öğün yemesi

	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Fazla Yemek Koşuluyla 1-2 Öğün</b>	6	3	3	1.5	27	13.5	4	2	40	20
<b>Normal Yemek Koşuluyla 3 Öğün</b>	54	27	25	12.5	32	16	12	6	123	61.5
<b>Hafif Yemek Koşuluyla 3'den Fazla Öğün</b>	10	5	6	3	11	5.5	10	5	37	18.5
<b>Toplam</b>	70	35	34	17	70	35	26	13	200	100

gerektiğini belirtirken, fazla yemek koşuluyla 1-2 öğün yemesi gerektiğini söyleyenler ile hafif yemek koşuluyla 3'den fazla öğün yemesi gerektiğini söyleyenlerin oranı hemen hemen eşit olarak gözlenmiştir. (%20-% 18.5) Tüm kategorilerde en yüksek değer, normal yemek yeme koşuluyla 3 öğün cevabı almıştır.

**Tablo:14 Basketbolcuların Günde Yedikleri Öğün Sayısına Göre Dağılımı**

Tablo 14'ten anlaşıldığı üzere Hatay ili amatör basketbol kulüplerindeki basketbolcular büyük bir oranı (% 74) günde 3 öğün yemek yediklerini belirtmişlerdir. En düşük değeri % 9 ile 4 ve üstü öğün alırken, 1 öğüne hiç yanıt verilmemiştir.

	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>1 Öğün</b>	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<b>2 Öğün</b>	10	5	9	4.5	11	5.5	4	2	34	17
<b>3 Öğün</b>	54	27	23	11.5	51	25.5	20	10	148	74
<b>4 ve Üstü Öğün</b>	6	3	2	1	8	4	2	1	18	9
<b>Toplam</b>	70	35	34	17	70	35	26	13	200	100



**Tablo:15 Antrenman veya maçtan hemen önce enerji arttırmak amacıyla besin maddesi alan basketbolcuların aldıkları besin maddelerinin kategorilere göre dağılımı**

Tablo 15’de görüldüğü gibi basketbolcuların antrenman veya maçtan hemen önce enerji arttırmak

	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Vitamin Hapı	32	16	17	8.5	27	13.5	11	5.5	87	43.5
Bal-Tereyağı-Çikolata-Şeker	20	10	9	4.5	15	7.5	9	4.5	53	26.5
Kafeinli İçecek	2	1	2	1	3	1.5	—	—	7	3.5
Meyve Suyu	12	6	4	2	25	12.5	6	3	47	23.5
Ticari Sporcu İçeceği (isostar)	4	2	2	1	—	—	—	—	6	3
<b>Toplam</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

amacıyla aldıkları besin maddeleri olarak, sırasıyla % 43.5 oranında vitaminleri, % 26.5 oranında bal, tereyağı, çikolata, şeker, % 23.5 oranında meyve suyu, % 3.5 oranında kafeinli içecekler % 3 oranında ticari sporcu içeceği göstermiştir.

Yıldız kategorisinde erkeklerde % 16 oranı ile vitamin hapı yüksek bir değer gösterirken kafeinli içecekler % 1 oranı ile en düşük değeri almıştır. Küçükler kategorisinde erkeklerde vitamin hapı ile meyve suyu hemen hemen eşit oranları kapsamıştır( %13.5 - % 12.5)

**Tablo:16 Kamplarda, Basketbolcülerin Beslenmelerinden Sorumlu Olanların Kategorilere Göre Dağılımı**

Tablo 16’da görüldüğü gibi basketbolcuların % 84.5’lik büyük bir kısmı spor kamplarında buldukları zamanlar, beslenmelerinden sorumlu olarak antrenörlerini göstermişlerdir. Tüm kategorilerde büyük çoğunluk beslenmelerinden sorumlu olarak antrenörlerini göstermişlerdir.

#### Tartışma

	Yıldız Erkek		Yıldız Kız		Küçük Erkek		Küçük Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Yönetici	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Antrenör	59	29.5	28	14	61	30.5	21	10.5	169	84.5
Beslenme Uzmanı	—	—	1	0.5	—	—	—	—	1	0.5
Kulüp Doktoru	2	1	1	0.5	2	1	2	1	7	3.5
Tesis Müdürü veya Aşçı	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Diğer	9	4.5	4	2	7	3.5	3	1.5	23	11.5
<b>Toplam</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

Araştırmanın bu bölümünde konu ile ilgili yapılmış yerli ve yabancı bilimsel çalışmalar incelenerek konumuz ile bilgiler tartışılmıştır.

Arslan, C. Ve Mendes, B. (2002) “ Beden Eğitimi ve Spor Öğrenimi Gören Üniversite Öğrencilerinin Sıvı Tüketimleri ve Diğer Bölümlerde Okuyan Öğrencilerle Karşılaştırılması” konulu çalışmada her iki grup öğrencilerinin de bilinçli olarak beslenmedikleri ve sıvı tüketmedikleri saptanmıştır.

Bulca, Y. ve Ark. (1999) “ 9-12 Yaş Grubu Sportif Ritmik Jimnastikçilerin Sezon Öncesi ve Sonrası Aerobik Kapasiteleri, Hematolojik Değerleri ve Günlük Besin Tüketimlerinin Karşılaştırılması” konulu çalışmada günlük besin tüketimleri konusunda yeterli bilgi düzeyine sahip olmadıkları saptandı.

Burke, L. M. ( 2001) “ Energy Needs of Athletes” konulu çalışmada sporcuların beslenme ile ilgili aldıkları bilgi düzeyleri ne kadar üst seviyede olursa branşlarında başarılı olma ihtimallerinin de o kadar yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Cicioğlu, İ. ve Ark. ( 2001 ) “ Farklı Dozlarda Sodyum Bikarbonat Alımının Yoğun Egzersiz Performansa Etkisi” konulu çalışmada egzersiz öncesi alınan bikarbonatın anaerobik performansı önemli ölçüde arttırdığı belirlendi.

Graham, E.T. ve Adamo B.K. ( 1999 ) “Carbonhydrate and its Effects on Metabolism and Substrate Stores in Sedentary and Active Individuals” konulu çalışmada insan vücudundaki Karbonhidrat depolarının dolu

olması sporcularda olduğu kadar gençler ve sedanterlerde de hareket rahatlığı açısından pozitif etkileri olduğunu saptamıştır.

Halat, R., Karakılıç, Z. ve Zerin, M. (2001) "Amatör Futbolcularda Vitamini C ve E' nin Bazı Fizyolojik ve Sportif Parametreler Üzerindeki Etkilerinin Araştırılması" konulu çalışmada farklı dozlarda kullanılmak koşuluyla c vitamininin performansı arttırabileceği sonucuna varılmıştır.

Kiens, B. (2001) "Diet and Training in the Week Before Competition" konulu çalışmada yarışma öncesi mönüde karbonhidrat oranı ve kullanımına önem verilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Lemon W.R. P., Dennis, G.D. ve Yarasheski, E.K. (1997) "Moderate Physical Activity Can Increase Dietary Protein Needs" konulu çalışmada orta düzeyde antrenman yapan sporcularda, sedanterler ve düşük düzeyde antrenman yapan sporculara göre daha fazla proteine ihtiyaç duydukları sonucuna varılmıştır.

Oded B. ( 2001 ) " Nutritional Considerations for the Child Athlete" konulu çalışmada genç sporcularda kemik gelişimi için Kalsiyum, terle atılan sodyum kloridin yeniden verilmesi ve gelişimleri içinde karbonhidrat almaları gerektiği sonucuna varılmıştır.

Şanlıer, N. ve Arlı, M. (2000) " Üniversitede Okuyan ve Beslenme Eğitimi Alan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları, Günlük Enerji Alımları ve Harcamaları" konulu çalışmada toplam enerji harcamalarının öğrencilerin günlük besinlerle aldıklarından fazla olduğu bulunmuştur.

### SONUÇ

Amatör basketbolcuların çoğunluğu (% 76) ortaokul eğitim düzeyi oluşturmaktadır. İlkokul ve lise eğitim düzeyindekiler % 12 oranındadırlar. Bu durum amatör basketbolcuların, halen okumakta olduklarını göstermektedir. (tablo 16)

Basketbolcuların yarısından fazlası (%77.5) beslenmelerine bazen dikkat ettiklerini belirtirken, çok az bir oranı (% 8.5) beslenmelerine dikkat etmediklerini belirtmişlerdir. Basketbolcuların yarısından fazlasının (% 56.5) sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi oldukları görülmüştür. Bu oran yıldızlar kategorisinde ağırlık kazanırken, küçüklerde düşmektedir.

Amatör basketbolcuların % 49.5'i sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermiştir.

Basketbolcuların % 39.5 lik kısmı aldıkları bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde değişiklik yapmıştır. % 40.5'lik kısmı ise bazen beslenmelerinde değişiklik yaptıklarını belirtmişlerdir. % 49.5 'lik kısmı ise durumlarından memnun oldukları için beslenmelerinde değişiklik yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Amatör basketbolcuların çoğunluğu (% 85.5) sporda beslenmenin çok yakından ilişkili olduğunu savunmuştur. Basketbolcuların büyük bir bölümü bir basketbolcunun günde normal yemek koşuluyla (% 61.5) , 3 öğün yemek yemesi gerektiğini ifade etmişlerdir. % 20'lik orana sahip kısım basketbolcuların fazla yemek koşuluyla 1-2 öğün yemesi gerektiğini belirtirken, % 18.5 'lik kısım hafif yemek koşuluyla 3'den fazla öğün tüketilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Tüm kategoriler birbirlerine yakın oranlar bildirmişlerdir.

Basketbolcuların büyük bir çoğunluğu (% 74.5), maçtaki performansın yüksek olması için, son yemeğin maçıtan 3-4 saat önce yenmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Yıldız erkekler kategorisinde % 30.5'lik kısım son yemeğin maçıtan 3-4 saat önce yenmesi gerektiğini belirtirken, yıldız kızlarda bu oran % 13 ile çoğunluğu sağlamıştır. Küçükler kategorisinde de, erkeklerde % 25 ile kızlarda % 6 ile aynı cevap çoğunluğu sağlanmıştır.

Antrenman veya maç günü bir basketbolcunun ne kadar enerjiye gereksinmesi olduğu şeklindeki soruya, basketbolcuların yarısından fazlası (%35.5) 2000-2400 kilokalori cevabını vermişlerdir. Bir basketbolcunun maç günü ihtiyaç duyduğu enerji miktarı yaklaşık olarak 4500-5500 kilokalori olarak bilinir. Bu durum, basketbolcuların branşlarına özgü enerji gereksinimi konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını, dolayısıyla da maç günü almaları gerekenin altında enerji aldıkları izlenimi vermektedir.

Basketbolcular, % 48.5 oranında vitaminlerin, sporcu için en önemli besin ögesi olduğunu belirtirlerken, % 36.5 oranında karbonhidratların sporcu için önemli olduğunu belirtmişlerdir. Vitaminlerin karbonhidratlar kadar performansı artırıcı etkisi olmadığı düşünülürse, basketbolcuların hangi besin ögesinin ne derece önemli olduğunu bilmedikleri düşünülebilir

Kamplarda basketbolcülerin beslenmesinden sorumlu kişi olarak basketbolcuların büyük bir bölümü (%84.5) antrenörlerini göstermişlerdir. Oysa, yapılan araştırmalar antrenörlerin sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını göstermiştir. Bu da, bu dönemlerde sporcuların yeterli ve dengeli beslenemedikleri ihtimalini artırmaktadır.

## KAYNAKÇA

- 1-Akşit, M.A., Beslenmeye Giriş, Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi Yayınları,Eskişehir,1993.
- 2-Arslan, F. N., Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi,Ankara,1995
- 3-Baysal, A., Genel Beslenme Bilgisi. Hatipoğlu Yayınevi,Ankara, 1986
- 4-Brzycki, Matt, Shaun Broun, Conditioning For Basketball, Division Of Howard W.Sams and Company USA,1993
- 5- Burgul, A.,Çulha, U., Basketbolun Tekniği, Nehir Yayıncılık, Ankara,1991
- 6-Ersoy, G., Sağlıklı Yaşam Spor ve Beslenme, Ankara, 1995
- 7-Ersoy, G., Spor ve Beslenmesinde Yeni Görüşler. Bilim ve Teknik.21,1986
- 8-Güneş, Z., Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bağırhan yayımevi, Ankara,1998
- 9-Güneş, Z., Sporcu Performansının Artırılmasında Ergojenik Besin Öğelerinin Yeri, Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi , Ankara, Mart,1990
- 10-Grolier International Americana Encyclopedya, Cilt. 3, Danburg, Connecticut-İstanbul. 1993
- 11-Konopka, P., (Çev.:Hale Harputoğlu) Spor Beslenmesi. Bağırhan Yayımevi, Ankara, 2000
- 12-May, F., Çabuk Kuvvet Sporcularında Beslenme İlkeleri, Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi Sayı 25, 1997/1
- 13-Merode, Mgr. Le Prince, Spor ve Beslenme , (Çev.: Hüsrev Turnagöl, Sündüz Paker. Caner Açıkkada. Alpan Cinemre).Ankara, 1996
- 14-Morpa Spor Ansiklopedisi, Cilt I Morpa Kültür Yayınları, İstanbul,
- 15- Paker. S., Sporda Beslenme, Gen Matbaa. Ankara. 1996
- 16-Sevim, Y., Basketbol-Teknik-Taktik-Antrenman, Tutibay Yayınları, Ankara. 1997
- 17-Üstüdal, M., Köker. A., Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi, Can Ofset, Kayseri, 1991
- 18-Yıldırım, Y., Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 1999-2000, Eğitim- Öğretim Yılı Sporcu Beslenmesi Ders Notlarından. Hatay, 2000.
- 19-Weineck,J., (Çev: Ş. Erdoğan. F. Tuncel). Sporda Fonksiyonel Anatomi, Birol Basın Yayın, İstanbul, 1998.
- 20-Wilkens, L., NBA Power Conditioning National Basketball Conditioning Coaches Association, Human Kinetix, 1997.