

## Elit Boksörlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

Furkan KUNDUR<sup>1</sup>, Mehmet KUMARTAŞLI<sup>1</sup>, Emrah YILMAZ<sup>1</sup>, Berat KOÇYİĞİT<sup>1</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Süleyman Demirel  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi Isparta/Türkiye

### Öz

Bu çalışmanın amacı, elit düzeyde boks sporu ile uğraşan boksörlerin beslenme alışkanlıkları ile bilgi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada, çeşitli illerinden boks sporu ile uğraşan 47 bayan, 134 erkek toplam 181 boksör araştırma gurubunu oluşturmuştur. Araştırmada verilerin toplanması için anket yöntemi kullanılmıştır. Anketin I. Bölümünde boksörlere ait genel bilgi soruları ve anketin II. bölümünde ise beslenme alışkanlıklarına ait sorular bulunmaktadır. Araştırmada verilerin toplanması kullanılan anket, GSGM Sporcu Eğitim Sağlık Merkezi'nin beslenme birimi diyetisyenlerinin geliştirdikleri, geçerlilik ve güvenilirliği yaptıkları, Sporcu Beslenme Değerlendirme Formu'dan yararlanılmıştır. Anket uygulaması internet üzerinden form anket olarak uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Sonuçlar NPar Test, Kruskal-Wallis Test, Mann-Whitney Testleri uygulanmış ve anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada boksörlerin cinsiyete bağlı "Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim" maddesinde pozitif anlamlılık bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Boksörlerin yaşlarına göre ise "Sigara kullanıyor musunuz?, alkol kullanıyor musunuz?, Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yaklaşık 20 dk. yeterli su içerim ve Fast- food ürünlerini yemem." maddelerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Sonuç olarak sporcuların büyük bir kısmının, sporcu beslenmesi bilgisinin iyi sayılabilecek düzeyde bilgiye sahip oldukları söylenebilir.

### Sorumlu Yazar:

Emrah YILMAZ  
Orcid ID: 0000-0002-3664-8509

**Anahtar kelimeler:** Boks, Bilgi Düzeyi, Beslenme

### Abstract

The aim of this study is to determine the nutritional habits and knowledge levels of boxers who are engaged in elite boxing. In the study, 47 Mrs, 134 men who deal with boxing sports from various provinces, formed a total of 181 boxer research groups. Questionnaire method was used to collect data in the study. The General Information Questions and Survey of Boxers in the I. section of the survey. In the section, there are questions of nutritional habits. The survey of the data used in the study, the GSGM Athlete Education Health Center has been developed, validation and reliability of the Nutritional Unit of Dietitians, and the Athlete Nutrition Evaluation Form was used. The survey application was applied as a form survey on the internet. The SPSS 22.0 program has been used in the evaluation of the data. Results NPar Test, Kruskal-Wallis Test, Mann-Whitney Tests were applied and the level of significance was evaluated as  $p < 0.05$ . In the study, the gender of boxers is found to be the long-term and severity of the exercises for weight losses, "positive significance was found in the item ( $p < 0.05$ ). According to the age of the Boxers' Do you smoke ?, Do you use alcohol ?, about 20 minutes at regular intervals during exercise. I drink enough water and eat the Fast-food products. " Significant differences were detected in sections ( $p < 0.05$ ). As a result, it can be said that most of the athletes have a good knowledge of sports nutrition.

**Keywords:** Boxing, Knowledge Level, Nutrition

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

09.10.2020

Kabul Tarihi:

02.11.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi: 10.38021/asbid.807851

## Giriş

Boks sporu pedagojik, psikolojik ve tıbbi yöntemlerle sporcunun vücudun geliştirilmesi, ferdi mücadeleye hazır duruma getirilmesi, bireysel cesaretinin sağlanması, tek başına iş yapabilme yeteneğinin geliştirilmesi, nefse güvenin oluşturulması ve tüm bu yararlı yönlerinin yanında da güvenilir bir spor branşıdır (Turgut, 1975).

Boks sporu ilk olarak sporcunun yeteneği ile ilişkili olmasının yanında bu yeteneği sporcunun kuvveti, becerileri ve zekâ gücüyle birleştirmesi sonucunda boks sporunda başarının sağlanması için ilk adımların atılması anlamına gelmektedir. Bu etkenlere ek olarak boks sporunda, kurallara adaptasyon, rakibi yenme hırısı, ikili mücadele, kuvvet, kuvvette devamlılık, dayanıklılık, sürat, reaksiyon sürati, yaratıcılık, öz güven, beslenme alışkanlığı, planlı yaşam stili, sportif deneyim, psikolojik üstünlük ve esneklik özellikleriyle birlikte bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerin başarının gerçekleşmesindeki önemi büyüktür (Zorba ve diğerleri, 1999).

Uygulanış biçimi yönünden boks sporu rakiple vücut teması ve rakiple vücut mücadelesi bakımından çok yüksek bir efor gerektiren spor branşıdır. Yapılan boks antrenmanlarından sonra sporcunun aerobik gücü, dayanıklılığı ve kas kuvveti gibi fiziksel ve fizyolojik yönlerinin gelişmesi yanında, sporcunun esneklik, çabukluk, el-göz koordinasyonu, refleksleri ve bokstaki ayak oyunları bakımından da büyük ölçüde gelişme sağlandığı görülmektedir. (Quinn, 1994).

Boks sporu dinamik ve statik özellikler yönünden yüksek ve karmaşık bir yapıyı barındıran üst seviyede güç isteyen mücadele sporlarından birisidir (Mitchell et al, 1994). Boks yüksek efor gerektiren bir branş özelliğine sahip olup bu branş ile ilgilenen sporcuların beslenmelerine de dikkat etmeleri gerekmektedir. Kişinin büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı şekilde üretken bir uzun yaşam sürmesi için, vücudunun gerek duyduğu besinleri alıp kullanması ‘beslenme’ olarak adlandırılmaktadır (Baysal, 2002).

Sağlıklı bir beslenme bireylerin fizyolojik, psikolojik, sosyal ve iyilik haline katkıda bulunan yaşamın önemli bir tamamlayıcısıdır. Uygun ve güvenilir besinlerin tüketimi ile vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli miktarda içeren dengeli bir diyet “sağlıklı beslenme” olarak tanımlanabilir (WHO, 1998). Sağlıklı ve uzun bir yaşam sürdürülmesi için dengeli, sağlıklı ve yeterli bir beslenmenin gerekli olduğu söylenmektedir (Acar, 2008).

Günümüzde sporcu beslenmesi, tüm sporlarda sporcuların ve antrenörlerin hala yeterince büyük önem göstermediği bir sorundur. Bunun sebebi olarak sporcuların ve antrenörlerin dikkatlerinin büyük ölçüde antrenman ve performanslarını en kısa şekilde yükselterek başarı odaklı

olmalarındandır. Ancak sporcunun performansının belirlenmesinde en önemli temel etkenlerden biriside beslenme, genetik yapı ve doğru antrenmanın olduğu dile getirilmektedir. Son yıllarda sporcuların başarısında beslenmenin önemi her geçen gün daha çok anlaşılmaya ve önem kazanmaya başlanmıştır (Güneş, 2005). Günümüzde gelişmişlik düzeyi yüksek ülkelerde sporcu beslenmesi, beslenmeyi bilimsel yönlerinden ele alarak üniversitelerde ve kurulan araştırma enstitülerinde araştırmalar yapılmış ve belirli beslenme kuralları belirlenmiştir (Ersoy, 1995).

Geçmişten günümüze sporcu beslenmesi konusu ilk bakışta oldukça basit görünmesine rağmen (Akıncı ve Türkay, 2020 ) yapılan araştırmalarla, sporcunun çalışma verim düzeyi ve beslenmesi arasındaki ilişkinin büyük ölçüde sporcu beslenmesinin önemi ile alakalı olduğu tespit edilmiştir. Bir mücadele sporu çalışma biçimi olarak bilinen boksta, performansı üst düzeye çıkarmak için beslenme yönünden sihirli bir formülün mümkün olmamasına karşı, sporcuların beslenme alışkanlıkları ve düzeni çeşitli özellikler gösterir ve sporcu beslenmesinin önemini ortaya koyar (Paker, 1996).

Sporcuların beslenme düzenleri ve beslenme alışkanlıkları ile sportif performansları arasında doğrusal bir bağ bulunmaktadır. Sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite yönünden yapılan sporlarda, ya da amatör ve profesyonel sporlarda beslenmeyle enerji dengesinin doğru kurulması ile sporda başarı mümkün olabilir. Sporda beslenme günümüzde artık ayrı bir bilim dalı şeklinde günümüz sporcularının ilgi odağı haline gelmektedir. Bilimin durmak bilmeyen gelişimiyle eş zamanlı olarak sporcu beslenmesi arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Sporcu beslenmesi ile ilgili temel unsurların sporcular ve antrenörler tarafından doğru ve düzgün bilinmesi oldukça önemlidir. Fakat günümüzdeki sporcular ve antrenörler tarafından bilimsel yönden güvenilirlik ve geçerliliği olmayan beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının uygulandığından söz etmek mümkündür (Alpar, 1987 ve Güneş, 2005).

Nasıl performansı arttırmak için bir antrenman planı yapılıp uygulanıyorsa aynı şekilde beslenme planı da yapılıp uygulanması gerekmektedir. Bu beslenme planı yapılırken de sporcunun diyetindeki beslenme içerikleri ve besin enerji değerleri düzgün ve dengeli biçimde hazırlanmalıdır (Dündar, 1996). Beslenme planında bulunan tüm besinlerin bileşimlerinde “besin ögesi” diye adlandırılan çeşitli kimyasal moleküller bulunmaktadır. Alınan besinlerin sindirimi ağızda başlar ve parçalanarak sindirim sisteminde devam ederek organizma tarafından kullanılabilir hale getirilir (Kuter ve Öztürk, 1996).

Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırmanın amacı 14–24 yaş arası boks sporu ile uğraşan sporcuların beslenme alışkanlıklarının ve bilgilerinin belirlenmesi ile norm oluşturulmaya çalışılmıştır.

## Gereç ve Yöntem

Bu çalışmaya boks branşı yapan sporcular katılmış olup, çalışmaya 47 kadın ve 134 erkek olmak üzere toplam 181 sporcudan oluşturmaktadır. Araştırmada anket yöntemi kullanılarak veriler toplanmıştır. Anketin I. bölümünde sporculara ait genel bilgi soruları ve II. bölümde ise beslenme alışkanlık bilgilerine ait sorular bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan anket formu, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Sağlık Merkezi beslenme birimi diyetisyenlerinin geliştirdiği geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmış, Sporcu Beslenme Değerlendirme Formun'dan yararlanılmıştır. Anket uygulaması internet üzerinden form anket olarak yapılmış ve farklı şehirlerdeki sporculara uygulanmıştır.

## Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde istatistik SSPS 22.0 paket programında NPar Test, Kruskal-Wallis Test ve Mann-Whitney U Testleri kullanılmıştır. “14–24 yaş arası boksörlerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi” adlı araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliği 20 farkla değişken ile ölçülmüş ve cronbach's alfa kat sayısı 0,845 olarak bulunmuştur.

## Bulgular

Tablo 1

### Çalışmaya Katılan Sporculara Ait Demografik Bilgiler

Parametreler	N	Min	Max.	Ort ± Ss
Boy (cm)	181	156	198	173,73 ± 7,810
Kilo (kg)	181	43	117	66,66 ± 11,713

Çalışmaya katılan boksörlerin boy ortalaması 173,73±7,810 cm, vücut ağırlıklarının ortalaması 66,66±11,713 kg olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2

### Çalışmaya Katılan Sporculara Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Düzy	N	%
----------	------	---	---

Cinsiyet	Erkek	134	74,0
	Kadın	47	26,0
Yaş	14-16	46	25,4
	17-19	39	21,5
	20-22	52	28,7
	23+	44	24,3
	<b>Toplam</b>	181	100,0

Çalışmaya katılan sporcuların % 74,0'ı erkek, % 26,0'ı kadın sporculardan oluşmaktadır. Sporcuların % 25,4'ü 14-16 yaş aralığının da, % 21,5'i 17-19 yaş aralığının da, % 28,7'si 20-22 yaş aralığının da, % 24,3'ü 23 yaş ve üzerinde tespit edilmiştir.

Tablo 3

## Çalışmaya Katılan Sporcuların Cinsiyete Bağlı Beslenme Alışkanlıkları

Maddeler	Cinsiyet	N	%	Ort ± Ss	p
Sigara kullanıyor musunuz?	Erkek	134	92,34	1,85±0,35	,345
	Kadın	47	87,17		
Alkol kullanıyor musunuz?	Erkek	134	93,34	1,83±0,36	,110
	Kadın	47	84,32		
Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım.	Erkek	134	92,12	1,80±0,40	,484
	Kadın	47	87,82		
Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim.	Erkek	134	90,61	1,66±0,47	,835
	Kadın	47	92,12		
Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	Erkek	134	90,08	1,65±0,47	,630
	Kadın	47	93,62		
Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	Erkek	134	89,49	1,71±0,45	,399
	Kadın	47	95,32		
Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım.	Erkek	134	90,56	1,77±0,41	,794
	Kadın	47	92,24		
Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim.	Erkek	134	91,71	1,59±0,49	,719
	Kadın	47	88,99		
Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	Erkek	134	91,34	1,71±0,45	,853
	Kadın	47	90,04		
Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygulayım.	Erkek	134	91,08	1,64±0,48	,966
	Kadın	47	90,77		
Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	Erkek	134	93,28	1,49±0,50	,254
	Kadın	47	84,51		
Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	Erkek	134	86,68	1,62±0,48	,025
	Kadın	47	103,32		
Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	Erkek	134	90,39	1,76±0,42	,717
	Kadın	47	92,74		
Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yüklemesi işlemini uygulayım.	Erkek	134	92,56	1,60±0,49	,426
	Kadın	47	86,56		
Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim.	Erkek	134	90,19	1,74±0,43	,642
	Kadın	47	93,32		
Öğünler arasında ve yatmadan önce abur- cubur türü yiyecekler yemem.	Erkek	134	92,85	1,56±0,49	,349
	Kadın	47	85,71		
Fast-food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	Erkek	134	88,85	1,46±0,50	,280
	Kadın	47	88,85		

	Kadın	47	97,14		
Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	Erkek	134	88,16	1,74±0,43	,105
	Kadın	47	99,10		
Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	Erkek	134	89,56	1,63±0,48	,453
	Kadın	47	95,12		
Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	Erkek	134	92,02	1,77±0,41	,511
	Kadın	47	87,89		

Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyete bağlı beslenme alışkanlıkları incelendiğinde “Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.” maddesinde pozitif anlamda bir farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Diğer maddelerde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4

## Çalışmaya Katılan Sporcuların Yaşlarına Bağlı Beslenme Alışkanlıkları

Maddeler	Düzy	N	%	p
Sigara kullanıyor musunuz?	14-16	46	104,50	,001
	17-19	39	85,94	
	20-22	52	94,06	
	23+	44	77,76	
Alkol kullanıyor musunuz?	14-16	46	103,53	,008
	17-19	39	93,90	
	20-22	52	86,36	
	23+	44	80,82	
Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım.	14-16	46	85,39	,287
	17-19	39	99,72	
	20-22	52	88,12	
	23+	44	92,55	
Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim.	14-16	46	97,39	,630
	17-19	39	86,19	
	20-22	52	91,41	
	23+	44	88,09	
Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	14-16	46	98,89	,094
	17-19	39	86,19	
	20-22	52	91,41	
	23+	44	88,12	
Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	14-16	46	73,22	,006
	17-19	39	100,26	
	20-22	52	93,88	
	23+	44	97,99	
Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım.	14-16	46	85,92	,528
	17-19	39	88,29	
	20-22	52	92,36	
	23+	44	97,10	
Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim.	14-16	46	84,22	,680
	17-19	39	95,01	
	20-22	52	92,69	
	23+	44	92,53	
Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	14-16	46	89,46	,519
	17-19	39	96,12	

	20-22	52	94,38	
	23+	44	84,09	
	14-16	46	88,09	
Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programımı düzenli bir şekilde uyguladım.	17-19	39	86,37	,693
	20-22	52	92,17	
	23+	44	96,76	
	14-16	46	83,38	
Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	17-19	39	92,41	,403
	20-22	52	89,51	
	23+	44	99,48	
	14-16	46	89,09	
Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	17-19	39	82,73	,448
	20-22	52	93,17	
	23+	44	97,76	
	14-16	46	92,33	
Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	17-19	39	91,12	,682
	20-22	52	94,60	
	23+	44	85,26	
	14-16	46	93,55	
Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemi uyguladım.	17-19	39	92,19	,848
	20-22	52	92,19	
	23+	44	85,86	
	14-16	46	90,89	
Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tükettim.	17-19	39	84,33	,669
	20-22	52	93,62	
	23+	44	93,93	
	14-16	46	90,65	
Öğünler arasında ve yatmadan önce abur- cubur türü yiyecekler yemem.	17-19	39	95,19	,424
	20-22	52	83,01	
	23+	44	97,09	
	14-16	46	88,35	
Fast-food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	17-19	39	79,17	,020
	20-22	52	87,29	
	23+	44	108,65	
	14-16	46	92,86	
Kendi branşımında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacımı bilerek ona göre beslenmeye dikkat ederim.	17-19	39	77,37	,105
	20-22	52	97,10	
	23+	44	93,93	
	14-16	46	94,49	
Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	17-19	39	79,91	213
	20-22	52	89,19	
	23+	44	99,32	
	14-16	46	87,39	
Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	17-19	39	97,08	,470
	20-22	52	86,63	
	23+	44	86,63	
	14-16	46	83,90	
Beslenme toplam	17-19	39	89,62	,612
	20-22	52	91,93	
	23+	44	98,55	
<b>Total</b>			181	

Boksörlere yapılan çalışmada yaşlarına bağlı beslenme alışkanlıkları incelendiğinde. 14-19 yaş gruplarında “Sigara kullanıyor musunuz? , alkol kullanıyor musunuz?, Egzersiz sırasında düzenli

aralıklarla yeterli su içirim” maddelerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Diğer maddelerde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

## **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışma, profesyonel boksörlerin beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilerek incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada 134 erkek ve 47 kadın, toplam 181 sporcu katılmıştır.

Beslenme eğitimi bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarını, yeterli ve uygun yiyecek seçimini yapabilmeleri ve sağlıklı bir yaşama ulaşabilmeleri için gerekli yegâne yoldur (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2012). Üst düzey sporcuların, sadece düzenli, planlanmış, dengeli ve beslenme amacına uygun bir beslenme ile vücudunu geliştirebilmesi, sağlığını koruyabilmesi ve üst düzey sportif performans seviyesine çıkabilmesi ile mümkündür (Sevim, 2007).

Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyete bağlı beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri değerlendirildiğinde “Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim” sorusunda sadece pozitif anlamda bir farklılık bulunmuştur.

Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri yaşlarına göre değerlendirildiğinde, 4 maddede (Sigara kullanıyor musunuz? Alkol kullanıyor musunuz? Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yaklaşık 20 dk. yeterli su içirim ve Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem) anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Araştırmada sporcuların yaşa bağlı beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri değerlendirildiğinde, sporcuların alkol kullanıp kullanmama durumuna göre karşılaştırıldığında, alkol içen sporcular ile alkol içmeyen sporcular arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Sporcular tarafından alkol kullanımı genellikle sporcunun cesaretini yükseltmek, yorgunluğu minimuma indirmek ve egzersiz öncesi ısınmaya yardım amaçlı tüketilmektedir. Kişilerin alkol eşiği farklı olmakla birlikte alkolün kişilerdeki reaksiyon süresi, sinir-kas sistemindeki koordinasyon, karar verme ve reaksiyon süreleri ile denge yeteneklerini olumsuz etkilediği göz ardı edilmemelidir ve sporcuların alkol kullanımı uygun görülmemektedir (Günay ve diğerleri 2006).



Sporcuların yaşa bağlı beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri ile sigara kullanım kullanmama durumu karşılaştırıldığında sigara kullanan ve kullanmayan sporcular arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Günay ve diğerleri, (2006) sporcular nikotin kullanımını uyarıcı bir madde şeklinde kullanmaktadırlar. Tütünün çiğnenmesi şeklinde de nikotin elde edilmektedir. Fakat nikotinin sportif performans için faydasının olmadığı yapılan çalışmalar sonucunda tespit edilmiştir. Sigara kullanımını öncelikle alışkanlık yapmakta ve başta kanser olmak üzere birçok rahatsızlığa yol açtığı belirtilmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada sporcuların “Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içirim” maddesinde sporcular arasında önemli bir farklılık saptanmıştır. Yüksek (2013) yapmış olduğu çalışmada antreman süresince sıvı tüketimine dikkat etme oranı bütün sporcularda %93,3 (Amatör futbolcularda %91,1, profesyonel futbolcularda %95,6) olarak tespit etmiştir. Ayrıca Öztürk (2006) ve Bayrakdar ve arkadaşlarının (2008) çalışmaları sonucunda da sporcular için yeterli miktarda sıvı almak optimal egzersiz kapasitesini korumak için çok önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Özellikle sıcak havalarda yapılan egzersizle birlikte dehidratasyon (vücut ağırlığının %2’den fazlasının kaybı), aerobik egzersiz performansını ve zihinsel/bilişsel performansı bozabilir (Sawka et al., 2007).

Sporcular egzersizden en az 4 saat önce yaklaşık olarak 5-7 ml/kg su veya sporcu içeceği tüketmelidir. Bu hidrasyon durumunu optimize etmek ve fazla sıvının idrar şeklinde atılımı için yeterli zaman sağlayacaktır. Aşırı sıvı tüketimiyle oluşan hiperhidrasyon, müsabaka sırasında idrarın gelmesi riskini yükseltecek ve performansı kötü yönde etkileyecektir (Sawka et al., 2007).

Beslenme konusunda sahip olunan bilgi düzeyi ilk başta bireyi ve daha sonra da toplumu etkileyerek, beslenme alışkanlıklarının gelişmesinde önemli bir yere sahiptir (Zembar ve diğerleri, 2015). Yapmış olduğumuz çalışmada sporcuların “Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem” ifadesinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kartal ve arkadaşlarının, (2019) çalışmalarında yetersiz beslenme bilgi düzeyine sahip adölesanların çoğunluğunun her gün fast-food yeme, yemek tabağına çok yemek doldurma, her gün öğünlerde yağlı yiyeceklere yer verme oranlarının yeterli ve iyi düzeyde bilgiye sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda ileride sporcuların fazla kiloya neden olabileceğinden sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri için gerekli bilginin verilmesi, bu durumda ortaya çıkabilecek sorunların önlenmesi açısından önemli olacaktır.

Fast-food besin maddeleri ile beslenme uzun vadede sağlık sorunları yaşanmasına sebep olan bir beslenme alışkanlıklarındandır. Geçmişten günümüze doğru gelen toplumun ekonomik şartları ve

diğer unsurlar dışında reklamlarla birlikte pazara sunulan ürünler ile küresel şekilde çoğalan fast-food besin maddeleri toplumu sağlık durumları yönünden olumsuz şekilde etkilemektedir (Yağcı, 2010).

Acar (2008) düzenli ve planlı beslenme şekli bilgisinin kişilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirip değiştirmediğini araştırmak için yaptıkları araştırmada, düzenli ve planlı beslenme şekli bilgisine sahip olan kişilerin aynı şekilde yeterli beslenme alışkanlığına dikkat ettikleri tespit edilmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmada sporcuların cinsiyete ve yaşa bağlı olarak beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarının iyi olduğunu söyleyebiliriz. Kartal ve arkadaşlarının, (2019) Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin %69,3'ünün beslenme bilgi düzeyi iyi, %26,1'inin yeterli ve %4,6'sının yetersiz olduğu bulunmuştur.

Pulur ve Cicioğlu (2001) araştırmalarında, sporcuların büyük bir kesiminin (%54) sporcu beslenmesi hakkında bilgi düzeyine sahip olduklarını, Atay ve arkadaşlarının (2006) araştırmalarında da sporcuların % 73,7'sinin beslenme hakkında oldukça iyi seviyede beslenme bilgisine sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Çalışmaya katılan boksörlerin çoğunluğu, sporcu beslenmesi bilgisinin iyi sayılabilecek düzeyde bilgiye sahip oldukları söylenebilir. Sporcuların içinde zararlı ve bağımlılık yapan, çeşitli hastalıkların sebebi olan sigara ve alkol gibi sporcunun performansına büyük bir ölçüde etki eden alışkanlıklarının olduğu söylenebilir.

Çalışmayı değerlendirdiğimizde boksörlerin antrenman ve müsabakalarda uygulayacağı performansın yanı sıra yeterli ve dengeli beslenmenin de önemli olduğu bilinmelidir. Bir boksörün gereksinimi olan karbonhidrat, protein, yağ ve mineralleri uzman bir diyetisyen tarafından programlanması ve sporculara beslenme bilgisi konusunda eksiklerini öğretici eğitimlerle bilgi düzeylerinin geliştirilmesine yönelik eğitim bilgisi verilmelidir.

## Kaynakça

- Acar, G. (2008). *Boksörlerin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akncı, A.Y., Türkay, İ. K. (2020). Filozof Doktorlardan Moderniteye Sporcu Beslenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2), 246-255.
- Alpar, R., Ersoy, G. ve Karagül, A. (1987). *Yüzücü Beslenmesi El Kitabı*. Ankara: Yüzme Atlama Su Topu Federasyonu.
- Atay, E., Kılınc, F., Çetinkaya, E. Ve Kılıç T. (2006). Türkiye Yarı Finallerine Katılan Yıldızlar Kategorisi İlköğretim Okulları Futbolcularının Beslenme Alışkanlık Düzeylerinin İncelenmesi. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Bildiri Kitapçığı*; 475- 477.
- 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. s.487.
- Dündar, U. (1996). *Antrenman Teorisi*. Ankara. Sporsal Kuram Dizisi. 3.Basım.
- Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı Yaşam Spor Ve Beslenme*, Ankara, Gençlik ve spor genel müdürlüğü yayımları.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz Ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Günay, M., Cicioğlu D. ve Kara, E. (2006). *Egzersiz Metabolik ve Isı Adaptasyonu*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Güneş, Z. (2005). *Spor Ve Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 4.Baskı, s.1.
- Kartal, F. T., Burnaz, N. A., Yaşar, B., Sağlam, S. ve Kıymaz, M. (2019). Adölesanların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Beslenme Ve Egzersiz Alışkanlıkları Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Cbü Bed Eğt Spor Bil Dergisi*, 14(2), 280-295.
- Kuter, M. ve Öztürk F. (1996). *Antrenör Ve Sporcu El Kitabı*. Ankara; Bağırhan Yayınevi.
- Mitchell, H, Willams, L. ve Reter, B. C. (1994). Clasification of Sports Medicine and Science in Sports and Exercise. *American College of Sports Medicine and the American College of Cardiolgy*.
- Öztürk A. (2006) *Profesyonel Ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Vücut Bileşimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Sivas.
- Paker, H.S. (1996). *Sporda Beslenme*. Ankara: Gen Matbaacılık.
- Pulur, A. ve Cicioğlu, İ. (2001) Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi Ve Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*;1(2):44-47.
- Quinn, A. (1994). Knockout Training Tips. USA. *United States Profession Tennis Registry*.
- Sabbağ, C. and Sürücüoğlu, M.S. (2012). Influence Of Education On Primary School Students Nutrition İn Ankara, Turkey. *Healthmed*, 6(2), 616-620.
- Sawka M. N., Burke L. M., Eichner E. R., Maughan R. J., Montain S. J.and Stachenfeld N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc*, 39:377-390.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman Bilgisi*. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.
- Turgut, H. A. (1975). *Türkiye’de Boks Eğitiminin Dünü Bugünü ve Yarını*. Ankara; Ecrin Kitapevi.
- WHO. (1998). Healthy Nutrition: An Essential Element Of A Health-Promoting School. (Available online, WHO database at <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63907>), Retrieved on september 09, 2020.
- Yağcı, S. (2010). *Van İlinde Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Cinsiyetlerinin Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Yüksek, M. (2013). *Amatör Ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zembat, R. Kılıç, Z., Ünlüer, E., Çobanoğlu, A., Usbaş, H. ve Bardak, M. (2015). Çocuğun Beslenme Alışkanlığını Kazanmasında Okul Öncesi Eğitim Kurumlarının Yeri. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(2), 417-424.
- Zorba, E., Ziyagil, M. A. ve Erdemli, D. (1999).Türk ve Rus Boks Milli Takımlarının Bazı Fizyolojik Kapasite ve Antropometrik Yapılarının Karşılaştırılması. *G.Ü. Beden Eğt. Ve Spor Bil. Dergi*. 4(1), 17-28.