

10 .GAP SPOR ŞENLİĞİNE KATILAN YILDIZ ve GENÇ TAEKWONDO SPORCULARININ BESLENME ALİŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Murat TEKİN**
Fatma ARSLAN**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; 10. Gap Spor Şenliğine katılan yıldız ve genç Taekwondo sporcularının beslenme alışkanlıklarını belirleyebilmek.

Araştırmanın örneklemini; Diyarbakır, Gaziantep, Şanlıurfa, Adıyaman, Batman ve Mardin'den katılan toplam 90 Taekwondo sporcusu oluşturmaktadır.

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak araştırmanın amacına ulaşmak için geliştirilen anket; Diyarbakır, Gaziantep, Şanlıurfa, Adıyaman, Batman ve Mardin'den katılan toplam 90 sporcuya uygulanmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden olan Frekans yöntemi kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır. Sonuç olarak; Taekwondo sporuyla uğraşan sporcuların yeteri kadar beslenebildikleri ve beslenmenin önemine inandıkları ortaya çıkmıştır. Fakat bazı besin öğelerinin alınmada doğru uygulama içerisinde bulunmalarına karşı bazı besin öğelerinin alınmada da hatalı uygulama içerisinde buldukları ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu Beslenmesi, Sporcu, Taekwondo

ABSTRACT

The aim of this search is to determine the nutritional habits of young and taekwondo players attendinh the tenth southeast Anatolian Project's sport feast.

Research includes ninety taekwondo players who participated from Diyarbakır, Gaziantep, Şanlıurfa, Adıyaman, Batman and Mardin.

Firstly, the present informations about the aim of research is given systematically by rewieverd the literature. Thus, the theoretic plan about the subject is constituted. Secandly, the questionnaire, which is formed to reach the aim of research, is applied to ninety players from Diyarbakır, Gaziantep, Şanlıurfa, Adıyaman, Batman and Mardin.

To analyse the datuams, frekans distribution that is one of the describing statics is used. SPSS package program is used to evaluate the datuams and to find the calculated values. Consequently, Taekwon do sportmen can be fed enough and they believe the importance of nutrition. But the fact that they sometimes have both true and false practice taking some elements of nutriments.

Keywords: Feeding of sportmen, sportmen, Taekwondo

GİRİŞ

Beslenme; insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanmasıdır (Baysal, 1995).

Sporcu Beslenmesi, önemli derecede antrenman çeşidine bağlı olup yaşama şeklini sınırlar ve belirler. Bir sporcu beslenmesi iki önemli ihtiyacı karşılamak

* Arş. Gör., Selçuk Üniversitesi Karaman Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

** Arş. Gör., Selçuk Üniversitesi Karaman Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

zorunda olup bunlardan ilki enerji ihtiyacı, diğeri ise yaşamı koruma ve doku tamiri ihtiyacıdır.(Paker, 1989).

İnsan hayatı için önemli olan yeterli ve dengeli beslenme, özellikle performansa yönelik sıklet sporlarıyla uğraşan sporcular için daha da önem arz etmektedir. Fiziksel performansın yükseltilmesi, ilgili antrenman ve yarışma şartları göz önüne alınarak, ihtiyaca uygun, nicel ve nitel doğru ayarlanmış gıdaların alımıyla mümkün olabilmektedir (Yıldırım, 1992).

Sporcularda fiziksel çalışmaya bağlı olarak artan enerji ihtiyacı, besin alımını arttırılarak ve belirli esaslara göre düzenlenerek karşılanabilir. Aktif sporcuların günlük enerji ihtiyaçları sporcunun yaşı, cinsiyeti, çalışma şekli ve süresine göre; 3000-7000 kalori arasında olduğu, günlük enerjinin %55-60'nın karbohidratlardan, %25-30'nun yağlardan %10-15'nin ise proteinlerden sağlanması gerektiği ortaya konmuştur (Rogozkin, 1978).

Sıklet Sporlarında Beslenme

Boks, karate, güreş, Taekwondo, judo v.b. spor dallarında kısa sürede vücutta laktik asit birikir. Enerji olarak glikojen depoları kullanılır. Yanlış alışlagelmiş beslenme programında ise büyük oranda proteinlere yer verilmektedir (Çumralıgil ve Nizamlıoğlu 2001).

Çocuk ve Genç Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme, çocuğun ilerdeki hayatında büyük izler taşıyacak olan önemli bir faktördür. Küçük yaşlardan itibaren dengesiz ve bilinçsiz bir beslenme programı izlenilmesi değişik rahatsızlıklara neden olmaktadır. Bu durumu ortadan kaldırmak için ailelerinin bilinçlendirilmesi gerekirse çocukla konuşulup besin değerleri ve kazandırdıkları açıklanmalıdır. Genç sporcular yetişkinlere oranla daha fazla enerji harcarlar. Demir, kalsiyum, fosfor mineralleri ve D vitamini ihtiyaçları yetişkinlere oranla %50-80 oranında daha fazladır (Çumralıgil ve Nizamlıoğlu 2001).

Müsabaka Öncesi ve Sonrası Beslenme

Müsabakadan 3-4 saat önce yemek yenilmelidir. 500-1000 kcal enerji sağlayabilecek karbohidrat miktarı yüksek bir diyet olmalıdır. Basit karbohidratlara fazla yer verilmemelidir. Müsabakadan 1 saat sonra glikoz içeren sıvılar alınmalı, müsabakayı takip eden günlerde karbohidrat miktarını arttırarak glikojen depoları tamamlanmalıdır (Kabasakal 2001).

MATERYAL ve METOD

10. Gap Spor Şenliğine katılan yıldız ve genç Taekwondo sporcularının beslenme alışkanlıklarını belirleyebilmek amacıyla yapılan çalışmada; Araştırmanın materyalini, Diyarbakır, Gaziantep, Şanlıurfa, Adıyaman, Batman ve Mardin'den katılan toplam 90 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırma tarama modelindedir. Araştırmanın amacını gerçekleştirmek üzere toplanan veriler iki yoldan elde edilmiştir. İlk olarak konu ile ilgili literatür taranmış daha sonra bu çalışmanın amacına yönelik olarak organizasyonun yeterlilik düzeyini belirlemek için anket düzenlenmiştir. Anket değerlendirmemizde; SPSS programında ölçmeye alınan 12 anket sorusu tek tek başlık halinde tanımlanarak her tanımlanan soruya cevap şıkları nümerik olarak

10 .GAP Spor Şenliğine Katılan Yıldız ve Genç Taekwondo Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi

kodlanmıştır. Tüm soru formları SPSS programına girildikten sonra her sorunun Frekans ve yüzdeleri alınarak tablo dökümleri oluşturulmuştur.

BULGULAR

Sporcuların beslenme alışkanlıklarını, müsabaka öncesi ve sonrası hangi besin öğelerini tercih ettikleri, Antrenmana ve müsabakaya çıkmadan ne kadar süre önce yemek yediklerini, beslenmesinden sorumlu olan kişilerin kimler olduğunu gösteren sorular Tablo:1 ve Tablo:4 de verilmiştir.

Tablo 1. Taekwondo Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarını Gösteren Dağılım

Seçenekler	Boş		Evet		Hayır		Kısmen	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Yeteri kadar beslenebiliyor musunuz?	2	2,2	63	70,0	9	10,0	16	17,8
Beslenmenin önemine inanıyor musunuz?	-	-	82	91,1	5	5,6	3	3,3
Beslenmenizi belirli bir program dahilinde yapıyorsunuz?	-	-	27	30,0	53	58,9	10	11,1
Öğün aralarında yemek yiyor musunuz?	-	-	20	22,2	35	38,9	35	38,9
Yiyorsanız beslenmenize olumlu katkı da bulunuyor mu?	27	30,0	37	41,1	10	11,1	16	17,8
Günlük beslenmenizde veya ara öğünlerinizde tatlı yiyor musunuz?	1	1,1	22	24,4	37	41,1	30	33,3
Antrenmana çıkmadan önce beslenmenize dikkat edermisiniz?	2	2,2	65	72,2	9	10,0	14	15,6
Öğünlerden sonra meyve yiyor musunuz?	-	-	41	45,6	8	8,9	41	45,6

Sporcuların beslenme alışkanlıkları incelendiğinde %70,0'ı yeteri kadar beslenebildiğini, %91,1'i beslenmenin önemine inandığını, %58,9'u beslenmesini belirli bir program dahilinde yapmadığını, %38,9'u öğün aralarında yemek yemediğini, yiyenlerinde beslenmesine önemli katkıda bulunduğunu, %41,1'i günlük beslenmesinde veya ara öğünlerinde tatlı yemediklerini, %72,2'si antrenmana çıkmadan önce beslenmesine dikkat ettiğini, %45,6'sı öğünlerden sonra meyve yemediğini belirtmişlerdir.

Tablo 2. Taekwondo Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Hangi Besin Öğelerini Tercih Ettiğini Gösteren Dağılım

Seçenekler	Boş		Karbonhidrat		Protein		Yağ		Karbonhidrat ve protein	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Müسابaka öncesi hangi besin öğelerini tercih edersiniz	2	2,2	18	20,0	66	73,3	2	2,2	2	2,2
Müسابaka sonrası hangi besin öğelerini tercih edersiniz	4	4,4	26	28,9	51	56,7	7	7,8	2	2,2

Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Hangi Besin Öğelerini Tercih Ettikleri incelendiğinde; müsabaka öncesinde %73,3'ü proteini, müsabaka sonrası %56,7'si proteini tercih etmişlerdir.

Tablo 3. Taekwondo Sporcular Müsabakaya ve Antrenmana Çıkmadan Ne kadar Süre Önce Yemek Yediklerini Gösteren Dağılım

	Boş		1 saat		2 saat		3 saat		4 saat		5 saat		süre önemli değil	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Müسابakaya çıkmadan ne kadar önce yemek yersiniz	1	1,1	21	23,3	25	27,8	22	24,4	9	10,0	3	3,3	9	10,0
Antrenmana çıkmadan ne kadar önce yemek yersiniz	-	-	17	18,9	31	34,4	25	27,8	11	12,2	-	-	6	6,7

Sporcular Müsabakaya ve Antrenmana Çıkmadan Ne kadar Süre Önce Yemek Yedikleri incelendiğinde; %27,8'i müsabakaya çıkmadan 2 saat önce, %34,4'de antrenmana çıkmadan 2 saat önce yemek yediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 4. Taekwondo Sporcuların Beslenmesinden Sorumlu Kişilerin Kim Olduğunu Gösteren Dağılım

	Boş		Antrenör		Yönetici		Klüp doktoru		Kendisi		Diyetisyen		Beslenme uzmanı		Ailem	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Beslemenizden sorumlu kişiler kimler	2	2,2	20	22,2			2	2,2	31	34,4	1	1,1	1	1,1	55	61,0

Sporcuların Beslenmesinden Sorumlu Kişilerin Kim Olduğu incelendiğinde %61,0'ı ailesinin olduğunu belirtmişlerdir.

10 .GAP Spor Şenliğine Katılan Yıldız ve Genç Taekwondo Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sporcuların beslenme alışkanlıkları incelendiğinde; %70,0'ı yeteri kadar beslenebildiğini, %91,1'i beslenmenin önemine inandığını, %58,9'u beslenmesini belirli bir program dahilinde yapmadığını, %38,9'u öğün aralarında yemek yemediğini, yiyenlerinde beslenmesine önemli katkıda bulunduğunu, %41,1'i günlük beslenmesinde veya ara öğünlerinde tatlı yemediklerini, %72,2'si antrenmana çıkmadan önce beslenmesine dikkat ettiğini, %45,6'sı öğünlerden sonra meyve yemediğini belirtmişlerdir.

Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Hangi Besin Öğelerini Tercih Ettikleri incelendiğinde; müsabaka öncesinde %73,3'ü proteini, müsabaka sonrası %56,7'si proteini tercih etmişlerdir.

Sporcular Müsabakaya ve Antrenmana Çıkmadan Ne kadar Süre Önce Yemek Yedikleri incelendiğinde; %27,8'i müsabakaya çıkmadan 2 saat önce, %34,4'de antrenmana çıkmadan 2 saat önce yemek yediklerini belirtmişlerdir.

Sporcuların Beslenmesinden Sorumlu Kişilerin Kim Olduğu incelendiğinde; %61,0'ı ailesinin olduğunu belirtmişlerdir

10. Gap Spor Şenliğine katılan yıldız ve genç Taekwondo sporcularının beslenme alışkanlıklarını belirleyebilmek amacıyla yapılan çalışmada; Taekwondo sporuyla uğraşan sporcuların yeteri kadar beslenebildikleri ve beslenmenin önemine inandıkları ortaya çıkmıştır. Fakat bazı besin öğelerinin alımında doğru uygulama içerisinde bulunmalarına karşın özellikle beslenmelerinde büyük ölçüde proteine yer vermeleri hatalı uygulama içerisinde olduklarını göstermektedir. Bu durum sporcular tarafından bilgi kaynağı ve beslenmesinden sorumlu kişiler olarak gösterdikleri ailelerinin ve antrenörlerinin yeterli bilgiye sahip olmadıklarından kaynaklandığını ortaya çıkarmaktadır. Bu olumsuz durumu ortadan kaldırmak için sporcu beslenmesiyle ilgili seminerler düzenlenerek hem sporcuları hemde antrenörleri bilgilendirmek gerekmektedir.

KAYNAKLAR

BAYSAL A (1995) *Genel Beslenme* Hatipoğlu Yayınları Ankara

ÇUMRALIĞİL B, NİZAMLIOĞLU M (2001) *Spor ve Beslenme* veteriner fakültesi yayın ünitesi Konya

KABASAKAL K (2001) *Spor Yaralanmalarından Korunma Şuuru Ve İlk Yardım* Eğitaş yayınları Konya

PAKER S (1989) *Sporda Beslenme* Ertem Basımevi Ankara

ROGOZKIN V.A. (1978) *Some Aspects Of Athlete's Nutrition Physical Fitness And Health*,. University Park Press Baltimore

YILDIRAN İ (1992) *Dayanıklılık Yüklenmelerinde Enerji Kazanma Yolları Ve Enerji Kaynakları*, G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8.1: 93-98