

Farklı Düzeylerdeki Elit Basketbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

Investigation of Nutrition Habits and Knowledge Levels of Elite Basketball Players at Different Levels

Muhammed ACAR* 

Özcan SAYGIN** 

Kaan SALMAN*** 

Öz

Bu araştırmanın amacı, farklı düzeylerdeki elit basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya basketbolun en üst (1. ve 2.) liglerinde oynayan 80 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak tanımlayıcı bilgi formu ile beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri anket formu kullanılmıştır. Bu kapsamda basketbolcuların sosyo-demografik durumları, sporcu beslenmesi konusundaki bilgileri ve beslenme alışkanlıkları sorgulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS (versiyon 22.0) programı kullanılmış olup bulguların değerlendirilmesinde yüzde (%), frekans (f) ve gruplar arasındaki farkın belirlenmesi için bağımsız t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p \leq 0,05$ kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde erkek basketbolcuların tamamının, kadın basketbolcuların %90,6'sının beslenmesine dikkat ettiği bulunmuştur. Erkek basketbolcuların %66,7'si, kadın basketbolcuların %43,8'i beslenme konusunda bilgilerini yeterli bulmaktadır. Erkek basketbolcuların %31,3'ü, kadınların ise %28,1'i beslenme hakkında sahip olduğu bilgiyi antrenörlerden elde ettiklerini bildirmişlerdir. Cinsiyetler arası dört adet beslenme alışkanlığı sorusunda anlamlı fark bulunmuştur ($p \leq 0,05$). Ligler arası farka bakıldığında ise iki beslenme alışkanlığı ve üç beslenme bilgisi sorusunda anlamlı fark bulunmuştur ($p \leq 0,05$). Sonuç olarak, üst ligde oynayan basketbolcuların beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bulgulardan hareketle, kulüpler tarafından sporcuların ve antrenörlerin beslenme eğitimi ile desteklenmeleri, ayrıca basketbolcuların beslenme konusuna verdikleri önemi arttırabilmek için spor kulüplerinde beslenme uzmanlarına yer vermeleri önemli görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, sporcu beslenmesi, basketbol

* Yüksek Lisans Öğrencisi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, acrmhmd@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0042-6357

** Prof. Dr. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, osaygin@mu.edu.tr ORCID: 0000-0003-0380-586X

*** Arş. Gör., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, kaansalman@mu.edu.tr ORCID: 0000-0002-2425-2128

Abstract

This research was planned and conducted as a descriptive research to determine the nutritional habits and knowledge levels of elite basketball players at different levels. The sample of the study consisted of 80 athletes playing in the top (1st and 2nd) leagues of basketball. In the study, the Descriptive Information Form and the Nutrition Habits and Knowledge Levels Questionnaire were applied. In the study, the Descriptive Information Form and the Nutrition Habits and Knowledge Levels Questionnaire were applied. In this context, sociodemographic status, information about athlete nutrition, nutritional habits were questioned. When the findings were evaluated, it was found that 90.6% of female basketball players pay attention to their nutrition. 66.7% of male basketball players and 43.8% of female athletes found their knowledge of nutrition sufficient. It was found that 31.3% of male participants and 28.1% of female participants obtained their knowledge about nutrition from trainers. In order to determine the difference between genders, independent t-test was applied and a significant difference was found in 4 nutrition habits questions ($p \leq 0.05$). In order to determine the difference between leagues, independent t-test was applied and a significant difference was found in 2 nutrition habits and 3 nutrition information questions ($p \leq 0.05$). Consequently, more research is needed on this subject. It is thought that it will be beneficial for the clubs to support the athletes and coaches with nutrition education. Studies show that there is a relationship between eating habits and success in sports. Therefore, it is necessary to include nutritionists in sports clubs.

Keywords: Nutrition, sports nutrition, basketball

GİRİŞ

Beslenme, insanın, büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücutta kullanılmasıdır (Demirezen ve Coşansu, 2005). Başka bir tanıma göre beslenme, büyüme, hayatın devam ettirilmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenme, sağlıklı yaşamının temel koşulu olarak ifade edilirken, birey ve toplum sağlığının korunmasında yeterli ve dengeli beslenme oldukça önemli görülmektedir (Tayar, Korkmaz ve Özkeleş, 2011). Sağlıklı beslenme ise büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için besinlerin tüketilmesidir (Pekcan, 2008). Besinler, bireyleri hayatta ve zinde tutmak, büyümeye yardımcı olmak ve üremeyi sağlamak için ihtiyaç olan enerjiyi sağlar (Lori ve diğ., 2020).

Temel eğitim ve biyolojik yatkınlıklara ek olarak doğru beslenme, spor başarısına katkıda bulunan temel faktörlerden biridir (Burke, 2008). Elit düzeydeki sporcuların zihinsel ve fiziksel performansını etkileyen ve sağlığı destekleyen beslenme stratejilerini takip etmeleri önerilmektedir. Bu beslenme stratejileri antrenman öncesi, sırası ve sonrasında yeterli enerjiye sahip diyet programı içermelidir (Maughan ve Shirreffs, 2011). Besin açısından zengin gıdaların seçimi, özellikle yağ kütlesini azaltmak için enerji alımı kısıtlandığında hem sağlığı hem de performansı bozabilecek besin eksikliği riskini azaltmak için önemlidir (Meyer, Woolf ve Burke, 2018).

Beslenme, sporda başarıyı sağlayan en önemli etmenler arasında yer almaktadır. Sporcunun antrenman öncesi ve müsabaka öncesi uygun şekilde beslenmesi (uygun yiyecek/ sıvı tüketimi) performansını olumlu yönde etkileyecek, antrenman sonrasındaki uygun sıvı ve yiyecek tüketimi ise hızla toparlanmasını sağlayacaktır (Ersoy, 2011).

Genel olarak sporcuların beslenme bilgi düzeyleri düşüktür. Bireyin eğitim geçmişi ve gelir düzeyi beslenme bilgi düzeyini etkilemektedir (Sarıbay ve Kirbas, 2019). Yetersiz beslenme sporcularda fiziksel performansı ve sağlığı bozabileceğinden düzgün bir beslenme programı önemlidir (Zamora ve Belmonte, 2020). Spor yapan kişinin günlük enerji gereksinimini sağlayan temel (karbonhidrat, protein, yağ) ve yardımcı besin öğelerini (vitamin, mineral ve su) dengeli alması, kişiye özel, yeterli ve dengeli beslenmesi gerekmektedir (Tayar, Korkmaz ve Özkeleş, 2011).

Sporcu beslenmesinde amaç, sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor türüne göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik planlamalar yapılarak, besinlerin yeterli ve dengeli bir şekilde alınmasını sağlamaktır. Sporcunun beslenmesi düzenlenirken; boy uzunluğu ve vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyi, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları da göz önünde bulundurulmalıdır (Güneş, 2016).

Sporcu beslenmesi branşa özgü olmalıdır çünkü her [spor](#) branşının farklı besin ihtiyaçları vardır (Ayuso ve Prieto, 2018). Basketbol için beslenme hedefleri, hızı, çevikliği ve gücü en üst düzeye çıkarmaya odaklanır (McKeag, 2008). Basketbolda antrenman ve maçlardan önce, sırasında ve sonrasında enerji ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Bu nedenle, önceden iyi bir beslenme planına sahip olmak, performans artışı ve toparlanma sürecinde önemlidir (Ayuso ve Prieto, 2018). Basketbol oyuncuları, sezon öncesi ve sezonda çeşitli beslenme zorluklarıyla karşı karşıyadır. Son yıllarda üst düzey takım sporları gittikçe yoğunlaşan oyun programı ile daha rekabetçi hale gelmiştir. Bu değişiklikler oyunu daha hızlı hale getirmiş, oyuncuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerini etkilemiş ve basketbolda bir dizi fizyolojik zorluk ve beslenme ihtiyacı yaratmıştır (Lopez ve diğ., 2016).

Literatür incelendiğinde sporcu beslenmesi alanında, basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri ile ilgili sınırlı çalışmanın yer aldığı belirlenmiştir. Bu nedenle farklı liglerde oynayan basketbolcuların bu konudaki bilgilerinin incelenmesi önemli görülmüştür. Beslenmenin sporcular için öneminden yola çıkılarak, bu çalışmada farklı düzeylerdeki elit basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada mevcut durumun o an olduğu biçimde ortaya koyulması amacıyla tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırma için amaçlı örnekleme tekniklerinden biri olan kolayda örnekleme tekniği kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmacının kendisine yakın, rahatlıkla ulaşabildiği birimleri örnekleme dâhil etmesidir (Baştürk ve Taştepe, 2013). Araştırmanın katılımcılarını, Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF)'nin en üst 1. ve 2. liglerinde yer alan takımlarda oynayan basketbolcular

oluşturmuştur. TBF'ye göre erkekler ve kadınlar 1. ve 2. liglerinde toplam 71 takım bulunmaktadır. Her bir takımda yer alan sporcu sayısına göre evrendeki birey sayısının ortalama 800 olduğu belirlenmiştir (TBF, 2021). Araştırmada evrenin %10'unu temsil eden 1.Lig'de ve 2.Lig'de oynayan 80 sporcuya ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak tanımlayıcı bilgi formu ve elit düzeydeki basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri anket formu kullanılmıştır. Verilerin toplanması amacıyla kullanılacak olan anket formları sporculara e-posta aracılığıyla gönderilmiştir.

Tanımlayıcı Bilgi Formu

Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, boy uzunluğu (cm), vücut ağırlığı (kg), oynadığı mevki, spor yaşı, aylık geliri ve oynadığı lig ile ilgili bilgilerin alınması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Elit Düzeydeki Basketbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri Anket Formu

Anket formu, İnce (2017) ve Batmaz (2018) tarafından yapılmış olan çalışmalarda kullanılan anket sorularından yararlanılarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Oluşturulan anket formu 43 sorudan oluşmaktadır.

Araştırma Etiği

Çalışmaya başlamadan önce Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 18.02.2022 tarihli 22 sayılı karar numarası ile izin alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen tüm veriler SPSS (version 22.0) programına kaydedilmiştir. Veriler, frekans (f) ve yüzde (%) dağılımlarına bakılarak yorumlanmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve lig düzeyleri açısından beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerindeki farklılıkların belirlenmesi için bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p \leq 0,05$ kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen veriler tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Basketbolcuların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, profesyonel yıl, gelir ve BKİ bilgileri

Değişkenler	N	Min.	Max.	Ort.	SS
Yaş (yıl)		15,00	40,00	24,18	5,05
Boy Uzunluğu(cm)		160,00	211,00	185,43	13,13
Vücut ağırlığı (kg)	80	48,00	120,00	77,76	19,01
Profesyonel Yıl		2,00	20,00	7,47	3,97
Gelir (TL)		2000,00	50000,00	7168,75	6323,04
BKİ (kg/m ²)		15,15	31,86	22,27	3,13

Çalışmaya katılan basketbolcuların yaş ortalaması 24,18±5,05 yıl, profesyonel olarak görev aldıkları zaman 7,47±3,97 yıl ve BKİ değerleri 22,27±3,13 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyetlere göre yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, profesyonellik yılı, gelir ve BKİ değerleri

Cinsiyet	N	Min.	Max.	Ort.	SS	
Erkek	Yaş (yıl)		15,00	40,00	25,29	5,28
	Boy Uzun.(cm)		175,00	211,00	193,02	9,85
	Vücut Ağırlığı (kg)	48	63,00	120,00	89,20	15,08
	Profesyonel Yıl		3,00	20,00	7,79	4,02
	Gelir (TL)		2500,00	50000,00	7835,41	7445,27
	BKİ (kg/m ²)		17,82	31,86	23,83	2,82527
Kadın	Yaş (yıl)		17,00	31,00	22,53	4,25
	Boy Uzun.(cm)		160,00	190,00	174,06	8,35
	Vücut Ağırlığı (kg)	32	48,00	80,00	60,59	8,35
	Profesyonel Yıl		2,00	15,00	7,00	3,91
	Gelir (TL)		2000,00	17500,00	6168,75	4015,48
	BKİ (kg/m ²)		15,15	24,39	19,95	1,92

Tablo 3. Lige göre yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, profesyonellik yılı, gelir ve BKİ değerleri

Lig	N	Min.	Max.	Ort.	SS	
1.Lig	Yaş (yıl)		18,00	32,00	24,85	4,02
	Boy Uzun. (cm)		165,00	211,00	187,21	13,99
	Vücut Ağırlığı (kg)	28	48,00	110,00	74,25	18,94
	Profesyonel Yıl		3,00	14,00	8,03	3,33
	Gelir (TL)		2500,00	50000,00	10628,57	9003,90
	BKİ (kg/m ²)		15,15	26,32	20,82	2,72
2.Lig	Yaş (yıl)		15,00	40,00	23,82	5,54
	Boy Uzun. (cm)		160,00	206,00	184,48	12,68
	Vücut Ağırlığı (kg)	52	48,00	120,00	79,65	18,96
	Profesyonel Yıl		2,00	20,00	7,17	4,28
	Gelir (TL)		2000,00	20000,00	5305,76	2983,44
	BKİ (kg/m ²)		18,50	31,86	23,06	3,08

Tablo 4. Mevki olarak yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, profesyonellik yılı, gelir ve BKİ değerleri

Mevki	N	Min.	Max.	Ort.	SS	
Oyun Kurucu	21	Yaş (yıl)	15,00	34,00	22,61	5,34
		Boy Uzun. (cm)	160,00	202,00	175,76	10,71
		Vücut Ağırlığı (kg)	48,00	88,00	65,71	12,87
		Profesyonel Yıl	2,00	11,00	5,71	2,62
		Gelir (TL)	2000,00	20000,00	5780,95	4241,18
		BKI (kg/m ²)	17,78	25,62	21,06	2,22
Şutör Gard	14	Yaş (yıl)	18,00	40,00	25,14	6,31
		Boy Uzun. (cm)	168,00	196,00	183,50	7,94
		Vücut Ağırlığı (kg)	59,00	92,00	75,35	11,58
		Profesyonel Yıl	3,00	20,00	8,35	5,03
		Gelir (TL)	2500,00	50000,00	9035,71	12373,14
		BKI (kg/m ²)	17,82	27,78	22,32	2,72
Kısa Forvet	15	Yaş (yıl)	17,00	31,00	23,66	4,70
		Boy Uzun. (cm)	170,00	200,00	183,93	10,52
		Vücut Ağırlığı (kg)	48,00	95,00	74,20	16,34
		Profesyonel Yıl	3,00	15,00	6,86	3,62
		Gelir (TL)	2500,00	12000,00	6473,33	3152,65
		BKI (kg/m ²)	15,15	26,32	21,70	3,06
Uzun Forvet	21	Yaş (yıl)	18,00	32,00	23,85	3,73
		Boy Uzun. (cm)	160,00	211,00	189,61	12,68
		Vücut Ağırlığı (kg)	50,00	115,00	81,33	18,13
		Profesyonel Yıl	2,00	15,00	7,76	3,54
		Gelir (TL)	2500,00	12000,00	5976,19	2512,35
		BKI (kg/m ²)	18,79	31,86	22,39	3,39
Pivot	9	Yaş (yıl)	22,00	32,00	28,00	4,24
		Boy Uzun. (cm)	190,00	210,00	203,77	6,09
		Vücut Ağırlığı (kg)	70,00	120,00	107,22	15,00
		Profesyonel Yıl	5,00	17,00	10,55	4,71
		Gelir (TL)	6000,00	20000,00	11444,44	5614,96
		BKI (kg/m ²)	19,39	30,61	25,74	3,11

Çalışmaya katılan basketbolculardan, erkek sporcuların gelirleri ve BKİ yüzdeleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. 1. Ligde yer alan sporcuların BKİ ortalamalarının (20,82) 2. Ligde yer alanlardan daha düşük olduğu ve gelir düzeyi, profesyonellik yılı ve yaşının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. BKİ yüzdesi en düşük mevki oyun kurucular (22,32) ve en yüksek mevki pivotlardır (25,74).

Tablo 5. Cinsiyete göre bağımsız t testi sonuçları

		N	Ort.	SS	t	df	p
Öğün atlar mısınız?	Erkek	48	2,14	,79	2,32	78	,23
	Kadın	32	1,71	,81			
Genellikle öğle yemeğinizi ne şekilde yersiniz?	Erkek	48	2,10	1,18	-2,01	77	,047
	Kadın	31	2,67	1,30			

Antrenman veya müsabakadan sonra ne tür yemek yersiniz?	Erkek	48	1,79	,68	1,99	78	,049
	Kadın	32	1,50	,56			
Besin destek takviyesi kullanıyorsanız ne kadar yıldı kullanıyorsunuz?	Erkek	47	1,36	,48	-3,36	75	,001
	Kadın	30	1,73	,44			

Tablo 6. Liglere göre bağımsız t testi sonuçları

	Lig	N	Ort.	SS	t	df	p
Kahvaltı yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz?	1. Lig	12	3,33	,88	2,43	39	,020
	2. Lig	29	2,44	1,12			
Antrenman veya müsabakadan kaç saat önce yemek yersiniz?	1. Lig	26	2,38	,57	-2,07	66	,042
	2. Lig	52	2,71	,80			
Vitamin ve mineraller enerji verir.	1. Lig	28	3,21	1,31	3,18	77	,002
	2. Lig	51	2,27	1,21			
Dondurulmuş ürünlerin besin değeri taze besinlerden daha düşüktür	1. Lig	28	2,60	1,03	2,72	77	,008
	2. Lig	51	1,96	,99			
İçerdikleri vitaminlerden dolayı tam tahıllı (esmer) ekmek tüketmek sinir sistemi için faydalıdır.	1. Lig	27	2,33	,78	2,43	76	,017
	2. Lig	51	1,86	,82			

Elit düzeydeki basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerini belirlemek için 43 sorudan oluşan anket formuna verilen cevaplarda cinsiyet ve liglere göre anlamlı fark bulunanlara tablo 5 ve tablo 6 da yer verilmiştir.

Anket formunda yer alan 43 soru incelendiğinde, çalışmaya kadın basketbolcular ile erkek basketbolcular arasında “Öğün atlar mısınız?”, “Genellikle öğle yemeğinizi ne şekilde yersiniz?” ve “Antrenman veya müsabakadan sonra ne tür yemek yersiniz?” sorularında erkekler lehine, “Besin destek takviyesi kullanıyorsanız ne kadar yıldı kullanıyorsunuz?” sorusunda ise kadınlar lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p \leq 0,05$).

Sorulara verilen cevaplar incelendiğinde 1. Lig basketbolcuları ile 2. Lig basketbolcular arasında “Kahvaltı yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz?” , “Vitamin ve mineraller enerji verir.” , “Dondurulmuş ürünlerin besin değeri taze besinlerden daha düşüktür.” , ve “İçerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı (esmer) ekmek tüketmek sinir sistemi için faydalıdır.” sorularında 1. Ligde oynayan basketbolcular lehine, “Antrenman veya müsabakadan kaç saat önce yemek yersiniz?” sorusunda ise 2. Ligde oynayan basketbolcular lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p \leq 0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, farklı düzeylerdeki elit basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Literatüre bakıldığında sporcu beslenmesi ile ilgili birçok çalışma görülmektedir. Örneğin; Göral ve diğ., (2010) amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin araştırdıkları çalışmada, amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinde yetersizlik olduğu bulunmuş, sporcu beslenmesi konusunda antrenörlerin ve kulüplerin eğitilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Bir diğer çalışmada Göral ve diğ., (2009) tarafından futbolcuların

eğitim durumları ve gelir düzeyleri ile beslenmeye dikkat etme cevapları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Jessri ve diğ., (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, sporcuların %89,4'ünün bilgiyi antrenörlerinden aldıkları, kadınların bilgi düzeylerinin ise erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Süel ve diğ., (2006) tarafından yapılan çalışmada, elit düzeydeki basketbolcuların beslenme hakkındaki bilgilerinin %15,9'unu antrenörden, %28,9'unu kitaplardan, %34,8'ini sporcu arkadaşlarından, %20,4'ünü beslenme uzmanından elde ettiği belirlenmiştir. Güler ve diğ., (2004) göre sporcuların %35,4'ü, Akıl'a (2007) göre de sporcuların %54,1'i beslenme hakkındaki bilgilerinin antrenörlerinden öğrenmektedirler.

Göral ve diğ., (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, sporcuların beslenme ile ilgili bildiklerinin %50'sini antrenörlerinden, %20,8'ini ise beslenme kitaplarından öğrendikleri; Akıcı ve diğ., (2011) yaptığı çalışmada, basketbolcuların sağlıklı ve uygun gelişimin sağlanması ve performansın artması için yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Yazar ve diğ., (2011) yaptıkları çalışmada, elit basketbolcuların sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinin yeterli düzeyde olmadığı, düzgün bir beslenme alışkanlıklarına sahip olmadıkları gözlemlenmiştir.

Özkarabulut ve Yürek (2017) yaptıkları çalışmada kadın ve erkek basketbolcuların sporda beslenme bilgilerinin yeterli olmadığını, bilgi düzeylerinin artırılması için sporculara, ailelerine ve antrenörlerine beslenme eğitimi verilmesi gerektiğini belirlemişlerdir. Yıldırım ve diğ., (2004) ise yaptıkları çalışmada amatör basketbolcuların yetersiz bilgi ve yanlış beslenme alışkanlıkları olduğunu saptamıştır.

Matkovi ve diğ., (2014) yaptıkları çalışmada basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ile beslenme bilgisi arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Bununla birlikte iyi düzeyde beslenme bilgisinin potansiyel olarak iyi beslenme alışkanlıklarına sporcuları yönlendirdiğini vurgulamışlardır. Ivkovic ve diğ., (2016) kadın basketbolculara uyguladıkları çalışmada kadın sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin zayıf ve beslenme alışkanlıklarının elit düzeydeki sporculara göre uygun olmayan biçimde olduğunu tespit etmişlerdir.

Eskici (2015) yaptığı çalışmada takım sporlarında sporcuların yoğun müsabaka dönemlerinde ve diğer süreçlerde beslenmelerine dikkat etmeleri, toparlanmaları ve performansları açısından oldukça önemli olduğunu bildirmiştir. Ayrıca Spriet (2013) yaptığı çalışmada tüm sporcuların zihinsel ve fiziksel performanslarını en üst seviyeye çıkartmak için antrenman ve müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında belirli beslenme stratejilerini benimsemeleri gerektiğini vurgulamıştır. Göral ve diğ., (2010) da, sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğuna, sporcu beslenmesi yönünden de problemlerinin bulunduğuna vurgu yapmaktadırlar.

Sonuç olarak; basketbolcuların performanslarını en üst düzeyde tutmak için gerekli beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme alışkanlıklarının önemli olduğu görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar ile mevcut çalışmanın bulguları arasında paralellik gösteren birçok bulguya rastlanılmıştır. Bu bulgulardan yola çıkarak çalışmaya katılan sporcuların büyük çoğunluğu beslenmelerine dikkat

ettiklerini, beslenme ve sporda başarı arasında ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Sporcular antrenman veya müsabakadan önce karbonhidrat, sonra ise protein ağırlıklı beslendiklerini ifade etmişlerdir. Üst düzey sporcular performanslarını maksimum seviyeye çıkarmak için beslenme alışkanlıklarına dikkat etmelidirler. Basketbolcuların ve antrenörlerin beslenme konusunda alt yapılardan itibaren eğitime katılması ve kendini bu konuda geliştirmeleri çok önemlidir. Ayrıca kulüplerin beslenme uzmanlarıyla çalışmaları takım performansı açısından önemli görüldüğünden elit düzeydeki takımların beslenme uzmanlarıyla çalışmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akıcı, Ş. Y., Yağmur, C., Parlak, E., & Kurdak, S. S. (2011). Evaluating nutritional status and habits of male adolescent basketball team players. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 3(2), 62-69.
- Akıl, C., (2007). *Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Ayuso, J. M., & Prieto, A. (2018). Nutrition for basketball players and teams. In *The Science of Basketball* (pp. 51-84). Routledge.
- Baştürk, S., & Taştepe, M. (2013). *Evren ve örneklem. Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Vize Yayıncılık, 129-159.
- Burke, L.M. (2008). A food pyramid for Swiss athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 18(4), 430-437.
- Demirezen, E., & Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Ersoy, G. (2011). *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. (5.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eskici, G. (2015). Nutrition in team sports Takım sporlarında beslenme. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 244-265.
- Göral, K., Çevik, H., Saygın, Ö., Öcal, K. (2006) *Amatör futbolcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, s.548, Muğla, Türkiye.
- Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 836-856.
- Güler, D., Şenel, Ö., Çolak, M., Dönmez, G., Zorba, E., (2004) *Bazı Takım Sporlarındaki Üst Düzey Sporcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgi ve Kullanım Düzeyleri*, The 10th Ichper SD Europe Congress & 8th International Sport Science Congress, s.134, Antalya.
- Güneş Z. (2016). *Spor ve Beslenme*. (8.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ivković, G., Mavra, N., & Mandić, G. F. (2016). Personality traits among Croatian women basketball players that play on different positions in the team. *Acta Kinesiologica*, 10(2), 31-34.
- İnce, B. (2017). *Profesyonel basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi*. (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Jessri, M., Jessri, M., RashidKhani, B., & Zinn, C. (2010). Evaluation of Iranian college athletes' sport nutrition knowledge. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 20(3), 257-263.
- Lopez, A., Cacoub, P., Macdougall, I. C., & Peyrin-Biroulet, L. (2016). Iron deficiency anaemia. *The Lancet*, 387(10021), 907-916.
- Lopez, A., P. Cacoub, I. C. Macdougall, and L. Peyrin-Biroulet (2016). Iron deficiency anaemia. *Lancet* , 387: 907– 916.

- Lori A. S., Mary B. G&Debbie G. (2020).*Beslenme: Bilim Ve Uygulamalar* (B. Kahveci, ev.) Ankara: Palme Yayınları.
- Matković, A., Rupčić, T., & Knjaz, D. (2014). Physiological load of referees during basketball games. *Kinesiology*, 46(2.), 258-265.
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2011). IOC Consensus Conference on Nutrition in Sport, 25-27 October 2010, International Olympic Committee, Lausanne, Switzerland. *Journal of sports sciences*, 29, S1-S1.
- McKeag, D. B. (2008). *Handbook of Sports Medicine and Science, Basketball*. (D. B. McKeag, Ed.). John Wiley & Sons.
- Meyer, L., Woolf, K. ve Burke, L. (2018). Sporcularda besin durumunun ve takviye ihtiyacının değerlendirilmesi. *Uluslararası spor beslenme ve egzersiz metabolizması dergisi* , 28 (2), 139-158.
- Özkarabulut, A. H., & Yürek, M. A. (2017). Basketbol kulüplerindeki kız ve erkek öğrencilerin beslenme durumları ve arasındaki farklar. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 239-259.
- Pekcan, G. (2008). *Beslenme durumunun saptanması. Diyet El Kitabı*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, S67-141.
- Sarıbay A K, Kirbas S 2019 Determination of Nutrition Knowledge of Adolescents Engaged in Sports. *Universal Journal of Educational Research* 7 (1) 40-7.
- Saygın, Ö., Göral, K., & Gelen, E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 177-196.
- Spriet, L. L. (2013). *Sport Nutrition for Basketball: Science-Based Recommendations*. Nutrition & Recovery Needs of the Basketball Athlete, 16.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., & Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275.
- Tayar, M., Korkmaz, N. & Özkeleş, H. E. (2011). *Beslenme İlkeleri*. (1. Baskı). Bursa: Dora Basım Yayın.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., & Özdemir, G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368-371.
- Yıldırım, Y., Miçoğulları, B. O., Yıldırım, İ., & Şahin, F. N. (2004). Hatay İli Amatör Basketbol Kulüplerindeki Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4).
- Zamora, A. J., & Belmonte, M. L. (2020). Evaluation of anthropometric and nutritional assessment of basketball players. *In Camp* (p. 244).