

## GÜREŞÇİLERİN BESLENME BİLGİ VE ALIŞKANLIKLARI

Kadir GÖKDEMİR\*

### ÖZET

*Bu araştırma, Ankara ilinde bulunan TEDAŞ Spor Kulübü, MTA Spor Kulübü, Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübü ile Bolu'da milli takım kampında bulunan güreşçilerin "sporcu beslenmesi" konusundaki bilgi ve alışkanlıklarını ve bunları etkileyen faktörleri belirlemek, amacıyla yapılmıştır.*

*Güreşçilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını tesbit etmek amacıyla 40 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır.*

*Araştırmaya dahil olan güreşçilerin yaş ortalaması 21.3, boy ortalamaları 170.5 cm, kilo ortalamaları 71.7 kg olarak belirlenirken, çoğunun lise mezunu (%65.4) ve bekar oldukları (%77.7) tesbit edilmiştir. Güreşçilerin yarıdan fazlası (%51.8) sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduklarını belirtirken, çoğunluğu (%29.7), bu bilgiyi antrenörlerinden aldıklarını ve aldıkları bu bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde kısmen ya da tamamen değişiklik yaptıklarını belirtmişlerdir. Güreşçilerin büyük bir oranı (%30.6) maç öncesi son yemekte genelde makarna, komposto ve et kombinasyonundan oluşan menüyü tercih ettiklerini ve son yemeğin maçtan 3-4 saat önce yenmesi gerektiğini belirtmişlerdir.*

*Güreşçilerin çoğunun (%54.3) besin maddelerini günde 3 öğünde tükettikleri, bazen öğün atladıkları ve atladıkları öğünlerin sabah (%40.7) ve öğle (%40.7) öğünü olduğu belirlenmiştir. Grubun %75.3'lük bir kısmı vitamin haplarının performansı artırdığına inanmaktadır. Bu doğrultuda vitamin hapi alanların, vitamin haplarını büyük oranda (%45.4) maçlardan önce kullandıkları tesbit edilmiştir. Güreşçilerin önemli bir oranı (%51.8) maçtan önce enerji artırıcı bir besin maddesi, almaktadırlar.*

*Yapılan bu araştırmada güreşçilerin sporcu beslenmesi konusunda yetersiz bilgilere ve kısmen yanlış alışkanlıklara sahip oldukları, bilgi kaynaklarının ise güvenilir olmadığı bulunmuştur.*

**Anahtar Kelimeler:** Güreşçi; Beslenme, Vitamin.

### KNOWLEDGE AND NUTRITION HABITS OF THE WRESTLERS ABSTRACT

*The purpose of this study was to assess nutritional habits and knowledge on Athlete nutrition of wrestlers.*

*A total, of 81 wrestlers in TEDAŞ SPORT Club, MTA Club, Büyükşehir Belediyesi Sport Club and wrestlers in National team camp in Bolu were participate into this study.*

*A questionnaire which includes 40 questions related to nutritional knowledge and habits of wrestlers was given to subjects.*

*Subjects mean age, height and weight were 21.3 years, 170.5 cm, 71.7 kg, respectively.*

*65.4 % of subjects were graduated from highschool and 77.7% of them were singles. Most of them (51.8%) have enough knowledge on sportsmen nutrition. 29.7% of them have got their knowledge from their trainers an in the light of these knowledges they changed their nutrition habits. Great rate of wretsters (30%) were prefered a menu which includes macaroni, sieved fruit, meat before competition. And they stated that last meal must be taken 3-4 hours before competition.*

*More than 54.3% of subjects were having meal 3 times in a day. However they sometimes were skipped breakfast and lunch.*

(\*) Gazi Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi/ANKARA

*75.3% of wrestlers believed that vitamin pills improve their performance. 45.4% of them also were taking vitamin pills before competition. 5J.85 of wrestlers stated that they were getting some foods to increase their energy.*

*As a result of this study, wrestlers who participated into this, study have not enough knowledge and rihgt habits about athletes nutrition.*

**Key Words:** *wrestlers, nutriton, vitamin.*

## GİRİŞ

İnsan hayatı için çok önemli olan yeterli ve dengeli beslenme, özellikle performansa yönelik yarış 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 dozu doğru ayarlanmış gıdaların alımıyla mümkün olabilmektedir (26).

Sporcuların yetersiz ve dengesiz beslendikleri, gereksiz besinler veya maddeler için harcamaya yaptıkları, gerekenleri ihmal ederek başarısızlıklara uğradıkları görülmektedir (12). Yeterli ve dengeli olarak düzenlenmiş bir diyetin sporcunun başarısı için yeterli olabileceği belirtilmektedir (3,14). Sporcu beslenmesi, önemli derecede antrenman çeşidine bağlı olup, bu ise sporcunun yaşama şeklini sınırlar ve belirler. Bir sporcu beslenme ile iki önemli ihtiyacı karşılamak zorunda olup, bunlardan ilki enerji ihtiyacı, diğeri ise yaşamı koruma ve doku tamiri ihtiyacıdır. Besinlerden kan dolaşımı ile taşınan oksijen varlığında, enerji oluşur ve bu enerji vücudun büyümesi, yaşamı sürdürmesi ve çalışması için harcanır (20,15). Sporcularda, fiziksel çalışmaya bağlı olarak artan enerji ihtiyacı, besin alımı artırılarak ve belirli esaslara göre düzenlenerek karşılanabilir (20, 25, 9). Aktif sporcuların günlük enerji ihtiyaçları sporcunun cüssesi, yaşı, cinsiyeti, çalışma şekli ve süresine göre 3000-7000 kalori arasında olduğu, günlük enerjinin %55-60'nın karbonhidratlardan, %25-30'unun yağlardan, % 10-15'inin ise proteinlerden sağlanması gerektiği çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (22, 24).

Bu araştırmanın amacı, güreşçilerin, sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerini tesbit etmek, beslenme alışkanlıkları ile ilgili veriler elde etmek, sporcu beslenmesi konusundaki eğitim ihtiyaçlarını belirlemektir.

## MATERYAL VE METOD

Araştırma grubu Ankara il merkezinde bulunan MTA Spor Kulübünden 20, Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübünden 15, TEDAŞ Spor Kulübünden 16 güreşçi ile Bolu İzzet Baysal Üniversitesi Spor Kompleksinde kamp yapmakta olan 30 milli takım kampı güreşçisi olmak üzere toplam 81 güreşçiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan güreşçilerin kulüpleri evreni temsil etmesi açısından özel olarak belirlenmiştir.

Veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde kişisel bilgilerle ilgili sorular, ikinci bölümünde bilgi ve üçüncü bölümünde de alışkanlıklara ilişkin sorular yer almıştır. Veri toplamada kullanılan anket 40 sorudan oluşmuştur. Anket, araştırmacı tarafından uygulanmış olup, araştırmacı kulüblere giderek güreşçilere araştırma hakkında bilgi verdikten sonra anket formları dağıtılarak, doldurma-

lan sağlanmıştır. Güreşçilerin anketi cevaplamaları esnasında birbirlerinden etkilenmemeleri konusuna dikkat edilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş ortalamaları 21.3, boy ortalamaları 170.5 cm, kilo ortalamaları ise 71.7 kg dır. Güreşçilerin %2.4'ü ilkokul mezunu, %18.5'i ortaokul mezunu, 65.4'ü lise mezunu, %13.5'i ise yüksekokul mezunudur. Genel eğitim düzeyi olarak lise mezunu güreşçilerin fazlalığı (%65.4) dikkat çekmektedir. Araştırma Grubunun %77.7'ü bekar, %22.3'ü ise evlidir. Güreşçilerin güreşle uğraşı yıllar ortalaması 8 yıldır (uç değerler 1-13).

## GÜREŞÇİLERİN BİLGİ DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Araştırma grubunun %90'ı sporda beslenme ile başarı arasında yakın ilişki olduğunu, %9.8'i ise bilgisinin olmadığını belirtmektedir. İlgi yoktur seçeneği ise hiçbir denek tarafından işaretlenmemiştir. Deneklere, sporcu beslenmesi konusunda bilgilerinin olup olmadığı sorulduğunda, %51.8 gibi büyük bir çoğunluk evet cevabını verirken, %14.8'i hayır, %33.3'ü ise çok az cevabı vermişlerdir.

Beslenme bilgilerini öğrendikleri kaynaklar olarak güreşçilerin; %29.8'i antrenörlerini, %18.9'u arkadaşlarını, %6.7'si eski sporcuları, %21.7'si okuldaki ilgili dersleri, %22.9'u ise kitap-gazete-dergileri göstermişlerdir (Tablo 1). Bu bilgilerin ışığında beslenmenizde değişiklik yaptınız mı sorusuna cevap veren 69 denekten %33.3'ü evet, %28.9'u hayır cevabı verirken, %37.8'i ise bazen değişiklik yaptığını belirtmiştir.

**Tablo 1: Güreşçilerin Beslenme Konusundaki Bilgi Kaynaklarının Dağılımı**

Bilginin Öğrenildiği Kaynak	n	%
- Antrenör	22	29.8
- Arkadaş çevresi	14	18.9
- Eski sporcular	5	6.7
- Okuldaki dersler	16	21.7
- Kitap - Gazete - Dergiler	17	22.9
<b>Toplam</b>	<b>74</b>	<b>100.0</b>

Güreşçilerin %54.4'ü normal yemek koşuluyla günde üç öğün, %45.6'sı hafif yemek koşuluyla üçden fazla öğün yemek yenmesi yönünde görüş belirtirlerken, hiçbir denek fazla yemek koşuluyla 1-2 öğün seçeneğini işaretlememişlerdir (Tablo 2)., Deneklerin %29.6 sı maçtan 1-2 saat önce, %68.0'i ise 3^1 saat önce yemek yenmesi gerektiğini ifade etmişlerdir (Tablo 3).

**Tablo 2: Bir güreşçinin Günde Kaç Öğün Yemek Yemesi Konusundaki Dağılım**

Öğün Sayıları	n	%
Fazla Yemek Şartıyla 1-2 öğün	—	—
Normal Yemek Şartıyla 3 öğün	44	54.4
Hafif Yemek Şartıyla 3'den fazla öğün	37	45.6
<b>Toplam</b>	<b>81</b>	<b>100.0</b>

**Tablo 3: Son Yemek Maçtan Kaç Saat Önce Yenmelidir Sorusunun Dağılımı**

	n	%
1-2 saat önce	24	29.6
3-4 saat önce	55	68.0
5-6 saat önce	1	1.2
Fark Etmez	1	1.2
<b>Toplam</b>	<b>81</b>	<b>100.0</b>

Müsabaka öncesi öğünde güreşçilerin üçte birinin et, makama, komposto kombinasyonunu tercih ettikleri belirlenmiştir. Ayrı ayrı et ve komposto oranı ise %16'dır. Güreşçilerin %13,3'ü ise maç öncesi kahvaltı yaptıklarını ifade etmişlerdir. Müsabaka aralarında ise en çok çay alınmaktadır (%65.4). Bunu %29.6 oranla şekerli meyve suyu takip etmektedir.

Güreşçilerin %37.1'lik bir oranı maç veya antrenman günü bir güreşçinin 4500- 5000 kaloriye ihtiyaç duyduğunu belirtirken, %35.8'i 3000-3500, %14.8'i ise 2500-2800 kaloringe gerektiğine işaret etmişlerdir (Tablo 4). Bu duruma 3000 ila 5000 kalori araşma denk düşen oran %73'ü bulmaktadır. Müsabaka sırasında en fazla enerjiye ihtiyaç duyulan spor dalma ilişkin verilen cevapların dağılımında ise, güreşçilerin %68.0'i güreşi, %28.4'ü ise bisikleti (mukavet) işaretlemişlerdir. Futbol ve halteri en fazla enerji gerektiren spor türlerinden sayanların oranı ise oldukça düşüktür (%2.4 ve 1.2) (Tablo 5).

**Tablo 4: Antrenman veya ma günü bir Güreşçinin ihtiyacı olan enerji miktarına ilişkin verilen cevapların Dağılımı**

	n	%
2000-2400 kalori	2	2.4
2500-2800 kalori	12	14.8
3000-3500 kalori	29	35.8
4500-5000 kalori	30	37.1
Daha fazla	8	9.9
<b>Toplam</b>	<b>81</b>	<b>100.0</b>

**Tablo 5: Müsabaka Sırasında En Fazla Enerjiye İhtiyaç Duyulan Spor Dalma İlişkin Verilen Cevaplar**

	n	%
Futbol	2	2.4
Halter	1	1.2
Güreş	55	68.0
Bisiklet (Mukavemet)	23	28.4
<b>Toplam</b>	<b>81</b>	<b>100.0</b>

## **GÜREŞÇİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ BULGULAR**

Güreşçilerin büyük bu\* oranda (%71.6) günde 3 öğün yemek yedikleri anlaşılmaktadır. %7.4'ü 2 öğün, %20.9'u 4 öğün ve üstünde yemek yediklerini belirtmişlerdir. 1 öğün seçeneği hiçbir denek tarafından işaretlenmemiştir. Öğün atlar mısınız sorusuna ise, güreşçilerden %18.5'i evet, %59.2'si bazen, %22.2'si ise hayır cevabı vermiştir. Atladıkları öğünün ise %40.7 oranında sabah, %40.7 oranında ise öğle öğünü olduğunu belirtmişlerdir. %18.5 oranında bir grup ise bu konuda görüş belirtmemiştir. Öğün atlama nedenlerini ise, %30.8'i vakit bulamadığına, %29.6'sı canının istemediğine, %7.4'ü imkanının olmadığına bağlarken, %9.8 ise diğer sebeplere bağlamaktadırlar. Genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız sorusuna ise 81 denekten %70.3'ü evet, %22.2'si bazen, %4.9'u ise hayır cevabı vermişlerdir. Sabah kahvaltısı yapamadığını belirten 22 denekten %18'i geç kaldığını,

%36.3'ü sabah geç kalktıklarını, %27.2'si canının istemediğini, %18.1'i ise evde hazırlayanın olmadığını belirtmişlerdir. Güreşçilerin %83.9'u öğün dışı beslenme alışkanlıklarının olduğunu belirtirlerken, %16.04'ü ise öğün dışı alışkanlıklarının olmadığını belirtmişlerdir.

Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan 68 denekten en fazla tükettikleri yiyecek adı sorulduğunda bunlardan %2.9'u şekeri, %14.7'si tatlıları, %5.8'i çikolataları, %5.8'i kek-pasta, %2.9'u kuru yemişi belirtirlerken, büyük bir oranda (%67.6) denek grubu meyve adını belirtmişlerdir. Buna ilaveten güreşçilerin su dışında en fazla tükettikleri içecekler olarak, sırasıyla çay kahve (%41.1), meyve suyu (29.4), kolalı içecekler (%23.5) ve ayran (%2.9) yer almaktadır.

Elit güreşçilerin ortalama %75.3 oranındaki çoğunluğunun öğle yemeklerini kulüplerinde yediklerini, %7.4'ü lokantada yediğini, %11.3 ise hamburger-tost yediklerini belirtmişlerdir (Tablo 6). Güreşçilerin %51.8'lik bir oranı maçtan hemen önce enerji artırıcı besin maddeleri olarak sırasıyla ticari sporcu içecekleri (28.5), vitamin hapları (26.2), bal, tereyağı, çikolata, şekerler (23.8) ve meyve suları (16.7) zikredilmektedir (Tablo 7).

**Tablo 6: Güreşçilerin Genelde Öğle Yemeğini Ne Şekilde Yediklerinin Dağılımı**

	n	%
Kulüpte yemek yerim	61	75.3
Lokantada yemek yerim	6	7.4
Pasta, bisküvi vb. yerim	–	–
Hamburger, tost vb. yerim	11	11.3
<b>Toplam</b>	<b>81</b>	<b>100.0</b>

**Tablo 7: Antrenman Veya Maçtan Hemen Önce Enerji Artırmak Amacıyla Besin Maddesi Alan Güreşçilerin Aldıkları Besin Maddelerinin Dağılımı**

	n	%
Vitamin Hapı	11	26.2
Bal, tereyağı, çikolata, şeker	10	23.8
Kafeinli içecek	2	4.8
Meyve suyu	7	16.7
Ticari sporcu içeceği (İsostar)	12	28.5
<b>Toplam</b>	<b>81</b>	<b>100.0</b>

Tablo 8'de görüldüğü gibi güreşçilerin çok önemli bir çoğunluğu (75.3) vitamin haplarının performansı artırdığına inanırken, %24.7'lik orandaki bir güreşçi grubu vitamin haplarının performansı artırmadığına inanmaktadır. Vitamin haplarının performansı artırdığına inanan güreşçilerin %32.8'i sürekli, %39.3'ü bazen vitamin hapi alırken, %27.9'u ise vitamin hapi almamaktadır (Tablo 9). Vitamin hapi kullanan güreşçilerin %45.5'i sadece maçlardan önce, %31.8'i sezon içerisinde ve %20.5'i değişik zamanlarda vitamin hapi aldıklarını belirtmişlerdir. Sürekli olarak vitamin kullanan güreşçi oranı %2.2 ile oldukça düşüktür (Tablo 10).

**Tablo 8: Vitamin Haplarının Performansı Artırdığına İnanıp İnanmama Durumuna Verilen Cevapların Dağılımı**

	n	%
Evet	61	75.3
Hayır	20	24.7
<b>Toplam</b>	81	100.0

**Tablo 9: Vitamin Hapının Performansı Artırdığına İnanan Güreşçilerin Vitamin Alıp Almama Durumlarının Dağılımı**

	n	%
Evet	20	32.8
Bazen	24	39.3
Hayır	17	27.9
<b>Toplam</b>	61	100.0

**Tablo 10: Vitamin Hapi Kullananların Kullanma Zamanlarına Göre Dağılımı**

	n	%
Maçlardan Önce	20	45.5
Sürekli Olarak	1	2.2
Sezon İçerisinde	14	31.8
Diğer	9	20.5
<b>Toplam</b>	44	100.0

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamına giren güreşçilerin yaş ortalaması 21.3, boy ortalamaları 170.5 cm, kilo ortalamaları ise 71.7 kg'dır. Güreşçilerin güreşle uğraşı yılları ortalaması oranı olarak 8 yıldır (1-13 yıl). Güreşçilerin çoğunluğunu (%65.4) lise mezunları oluşturmaktadır. Bunu %18.5'lik bir oranla ortaokul mezunları, %13.5'lik bir oranla yüksekokul mezunları, %2.4'lük küçük bir oranla ise ilkokul mezunları takip etmektedir. Bu bulgu yapılacak eğitim çalışmalarına kolaylık sağlaması açısından olumludur. Güreşçilerin oldukça önemli bir bölümünün (%77.7) bekar oldukları belirlenmiştir. Bu sebeple evde beslenmenin güreşçiler üzerinde daha az etkili olduğu düşünülebilir. Güreşçilerin %45.6'lık bir oranı beslenmesine dikkat etmemektedirler. Beslenmenin önemi ve sporcu performansını olumsuz yönde etkileyeceği düşünüldüğünde, güreşçilerin beslenme konusunda fazlaca titiz davranmadıkları söylenebilir.

Güreşçilerin büyük bir çoğunluğu (%90.1), sporda beslenme ile basan arasında çok yakından ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda yapılmış olan tüm araştırmalar ve yayınlar bizim bulgularımızla paralellik göstermektedir. Genetik yapı ve antrenmanların yanısını iyi beslenme sporcu performansını artıran önemli bir etmen olduğu gibi, kantitatif açıdan yetersiz bir beslenmede, zonumlu olarak performans kaybına neden olduğu anlamına gelmektedir (4, 5, 11, 13, 17, 26).

Güreşçilerin yarıya yakın bir oranı (%43.2) yeterli beslendiklerine inanmaktadırlar. Güreşçilerin yarıdan fazlasının (%51.8) sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi oldukları görülmüştür. Özellikle dayanıklılık sponı yapan sporcular için uygun beslenme başarısının anahtarlarından biridir (3).

Güreşçilerin büyük bir çoğunluğu (%29.8), sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermiştir. Antrenörlerinde kendi sporculuk dönemlerinde sporcu beslenmesiyle ilgili bilgileri kendi antrenörleri ve deneyimlerine dayalı olarak elde ettikleri düşünüldüğünde, güreşçi-antrenör etkileşiminin normal olduğu düşünülebilir. Ancak; yapılan araştırmalar en önemli bilgi kaynağı olarak gösterilen antrenörlerin, sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını, iyi eğitilmeleri gerektiğini göstermiştir (11, 14). Güreşçilerin %33'lük bir bölümü almış oldukları bu bilgilerin ışığı altında beslenmelerinde değişiklik yaptıklarını belirtirken, %28.9'u değişiklik yapamadığını, %37.8'i ise bazen değişiklik yaptığını belirtmiştir. Güreşçilerden değişiklik yapamayanlar ve bazen değişiklik yapanların oranı göz önüne alındığında ekonomik imkanların ön plana çıktığı ve bu değişikliklere imkan vermediği şeklinde yorumlanabilir.

Güreşçilerin yandan fazlası (%54.4), bir güreşçinin günde normal yemek şartıyla 3 öğün yemek yemesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Bu ise güreşçilerin öğün sayısı konusunda nisbeten doğru bilgilendiklerini ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar sporcuların günde en az üç öğün yemek yemelerini, hata hafif olmak üzere öğün sayısını beşe (3 ana öğün, 2 ara öğün) çıkarmalarının daha faydalı olacağını, bunun sporcunun fiziksel performansını etkilediğini açıklamaktadırlar (4, 5, 13, 16, 17, 26).

Araştırma sonuçları, güreşçilerin %68.0'lik bir oranının son yemeğin maçıdan 3-4 saat önce yenmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Yapılan sporun çeşidine bağlı olarak, özellikle mukavemet sporlarında yarış başlangıcından yaklaşık 3 saat önce çok volümlü olmayan



karbonhidrat besinin alınması, yarıştan 1 saat evvel ise karbonhidratlı bir besinin alınması uygun bulunmaktadır (13, 14, 19, 21). Müsabakalardan 3-4 saat önce yemek yenmesi doğru bir uygulamadır ki, bu bizim bulgularımızı doğrulamaktadır.

"Maçtan önce son yemekte hangi yemekleri tercih edersiniz?" şeklindeki açık uçlu soruya, güreşçilerin %30.6'lık bir oranı maçtan önceki son yemekte et, makarna ve kompostodan oluşan menüyü tercih ettiklerini belirtirlerken, %16'sı ise karbonhidratlı besinleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Ağır ve ani yüklemelerin, patlamaların bir arada bulunduğu spor branşlarından birisi olan güreş sporu için müsabaka öncesi beslenme çok önemlidir. Yarış öncesi yemek sporcunun hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarına cevap vermelidir. Yemek rahatsızlık ve sindirim güçlüğüne sebep olmayacak şekilde düzenlenmelidir. Kompleks karbonhidratlardan zengin, yağ ve protein az, sağlık ve performans için uygun besinler seçilmelidir. Makarna ve komposto gibi karbonhidrat besinler maç öncesi yemeğinde önem taşımaktadır. Haşlama et ve biftek gibi büyük ölçüde protein içeren yiyeceklerin, sindirilmelerinin geç olmaları nedeniyle bunların müsabaka önceleri alınmaları fazlaca tavsiye edilmemektedir (2, 4, 6, 13, 14, 21, 26).

Maç aralarında hangi içeceklerin içilmesi gerektiği konusundaki soruya, güreşçilerin %65.4'lük bu oranı çay şeklinde cevaplandırmışlardır. Yapılan araştırmalar maç aralarında karbonhidratça zengin içeceklerin alınmasının yararlı olduğunu ortaya koymaktadır. Maç esnasında fazlaca ter kaybedilebileceği göz önünde bulundurularak, mineral bakımından zengin bir içeceğin alınması ihmal edilmemelidir. Uzun süren yarışmalar sırasında şekerle hazırlanmış (şeker oranı %2.5-5) sıvıların alınabileceği de belirtilmektedir. Terlemeyle meydana gelen sıvı kaybını, mineral içermeyen içeceklerle (su, çay, limonata gibi) gidermek, çoğunlukla uygulanmakla birlikte, hatalı olduğu belirtilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, maç aralarında güreşçilerin çay içme alışkanlığının yanlış olduğunu söyleyebiliriz (10, 13,23).

Antrenman veya maç günü bir güreşçinin ne kadar enerjiye ihtiyacı olduğu şeklindeki soruya güreşçilerin %35.8'i 3000-3500 kalori şeklinde cevap verirken, mukavemet sporu yapan sporcuların ihtiyacı olan 4500-5500 kalorilik (22) enerji seçeneğini ise, güreşçilerin %37.1'lik bir oranı işaretlemişlerdir. Dayanıklılık ve kuvvet isteyen sporları yapan sporcularda normal günlük ihtiyacın 2-3 katı olan 6000 kalori/gün enerjiye ihtiyaç duyulabilir. Gerçek enerji ihtiyacının, yaş, cinsiyet, vücut ölçüsü, yapılan sporun çeşidi, süresi ve iklime göre hesaplanmasının faydalı olacağı kabul edilmektedir (4, 13, 23).

Güreşçiler, güreş ve bisiklet sporunun (%68.0 - %28.4) müsabaka esnasında en fazla enerjiye ihtiyaç duyan sporlar olarak belirlemişlerdir. Yapılan araştırmalar ise bu yaklaşımı doğrulamaktadır (4, 13, 16, 23) Güreşçilerin büyük bir oranı (%71.6) günlük besinlerini 3 öğünde aldıklarını belirtmişlerdir. Araştırmacılar; sporcuların günde en az üç öğün yemek yemelerini, hatta hafif olmak üzere öğün sayısını beşe (3 temel + 2 ara öğün) çıkarmalarının doğru bir beslenme şekli olduğuna işaret etmektedirler (4, 5, 16, 17, 26). Güreşçilerin yarıdan fazlası (%59.2) bazen öğün atladıklarını, atlanılan bu öğünlerin %40.7 ile sabah, %40.7 ile öğle öğünü olduğunu, öğün atlama nedenlerini ise, %30.8'i vakit bulamadığına, %29.6 canının istemediğine bağlamaktadırlar. Burda güreşçilerin, bu konuda yeterli bilgiye sahip olmadıkları için, yanlış bir alışkanlık içerisinde olduklarını söyleyebiliriz.

Güreşçilerin büyük bir bölümü (%70.3) genelde sabah kahvaltısı yaptıklarını, sabah kahvaltısı yapamayanlar (%4.9) ile bazen sabah kahvaltısı yapamayanlar (%22.2), bunun nedenini, sabah geç kalıyorum (%36.3), canım istemiyor (%27.2), evde hazırlayan yok (%18.1) olarak belirtmişlerdir. Güreşçilerin, bu konuda fazla duyarlı davrandıkları söylenemez. İyi bir performansa erişebilmek için yeterli ve dengeli bir beslenmenin de etkisi unutulmamalıdır (10).

Güreşçiler, genelde öğle yemeğini ne şekilde yersiniz şeklindeki soruya, %75.3'lük büyük bir oranı kulüplerinde öğle yemeğini yediklerini belirtmişlerdir. Bu durumda, kulüplerde müessesleşmenin ve kulüp imkanlarının ön plana çıktığının ve bu imkanların olumlu katkılarının olduğunu söyleyebiliriz. Aynı zamanda güreşçilerin öğlen yemeklerinde öğünün rastgele besinlerle geçiştirilmesinin engelleyici bir durum yarattığı sonucuna varılabilir. Araştırma sonuçları güreşçilerin oldukça büyük bir oranının (%83.9) öğün dışı belenme alışkanlıklarının olduğunu göstermiştir. Bazen araştırmacılar normal öğünlerin dışında da yiyecek tüketilebileceğini bunun ise doğru bir beslenme şekli olduğunu belirtmektedirler (19). Güreşçilerin öğün dışında en fazla tükettikleri yiyecekler meyve (%67.6) ile tatlılardır (%14.7). Birçok araştırma sonuçları güreşçilerin bu alışkanlıklarını doğru bulmaktadır. Meyveler, içlerinde sakladıkları şekerle hem enerji hem de birçok diğer besinleri sağlayarak, vücut motorunun en iyi şartlarda çalışmasına yardımcı olacak vitamin içerirler (12, 17). Güreşçiler öğün dışında en fazla tükettikleri içecek olarak çay-kahve (%41) ve meyve suyunu (%29.4) göstermişlerdir. Araştırmacılar, sporcuların meyve suyu içerek sağlıklı ve bol vitaminli bir besin tüketimi yapabileceklerini, bu uygulamanın doğru olduğunu belirtirlerken, sporcunun beslenmesine katkıda bulunmayan çay-kahve gibi kafeinli içecekleri de uygun bulmamaktadırlar (8, 12, 13, 14, 17, 23).

Araştırma sonuçları güreşçilerin %51.8'inin maçtan hemen önce enerji artırıcı bir besin maddesi aldıklarını belirtirlerken, %45.6'sı ise enerji artırmı bir besin maddesi almadıklarını belirtmektedirler. Günlük enerji ihtiyacının %65-70'i karbonhidratlardan karşılanmaktadır (4, 17). Antrenman veya maçlardan hemen önce karbonhidratlı besinlerin alınmasının faydalı olacağı bilinmektedir (20). Güreşçilerin yarıdan fazlasının (%51.8) bu konuda doğru bir uygulama içerisinde olduklarını söyleyebiliriz. Antrenman veya maçtan önce enerji artırıcı besin maddesi alan güreşçilerin %28.5'i ticari sporcu içeceklerini, %26.2'i vitamin hapı, %23.8'i ise bal, tereyağı, çikolata ve şekerli besinleri aldıklarını belirtmişlerdir, araştırmacılar, antrenman veya müsabaka öncesi alınan besinlerde yağ oranının oldukça az olması gerektiğini, yağın vücudun dayanıklılık verimini azalttığı noktasında birleşirlerken (13). bal, çikolata ve şekerli besinlerin alınmasının ise gerekliliğini vurgulamaktadırlar (7). Ticari sporcu içeceklerinin alımı ise, yüksek performans beklentisi içerisinde olan sporcular açısından değerlendirildiğinde, bu sonuç normal karşılanabilir. Yapılan araştırmalar vitamin haplarına olan yönelimin büyük ölçüde psikolojik olduğunu belirtmektedirler (1). Araştırma sonuçları güreşçilerin antrenman veya müsabaka aralarında %30.09'unun meyve suyu içtiklerini, %30.8'inin ise çay içtiklerini göstermiştir. Antrenman veya maç aralarında meyve suyu ile ilgili uygulamanın doğru olduğu kabul edilirken (5), terlemeyle fazlaca su kaybedilen dayanıklılık sporlarında mineral içermeyen çay gibi içecekler tavsiye edilmemektedir (23). Oysa yapılan araştırmalar 1 saatten uzun süreli eforlarda, sporculara sadece su verilmesiyle yetinmeyip, karbonhidratça zengin bir içeceğin verilmesinin yararlı olacağı önerilmiştir (13).

Araştırma sonuçları güreşçilerin oldukça önemli bir kısmının (%75.3) vitamin haplarının performansı artırdığına inandıklarını göstermiştir. Vitamin hapi kullanan güreşçilerin %39.3'ü bazen kullandıklarını, %32.8'i ise devamlı kullandıklarını belirtmişlerdir. Günümüzde bazı vitaminlerin, özellikle C ve B grubu vitaminlerin sporda etkili olup olmayacağı tartışma konusudur. Bununla beraber çeşitli araştırmacıların çalışmaları da bu konuda birbirini destekler görünmemektedir (8). Bazı araştırmacılar ise, vitamin ve minerallerin yeterli alınmasının performansı olumlu yönde etkilediğini, fakat fazla alınmasının performansı artırdığı konusunda yeterli bilginin bulunmadığını belirtmektedirler (18).

Sonuç olarak, güreşçiler, sporcu beslenmesi konusunda bazı besinlerin alımında doğru uygulama içerisinde olmalarına karşın, bazı besinlerin alımında ise hatalı uygulama içerisindedirler. Bu durum ise, sporcular tarafından bilgi kaynağı ve beslenmeden sorumlu kişi olarak gösterdikleri antrenörlerin, sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını göstermektedir. Sporcu beslenmesi konusunda, uzman kişiler tarafından milli takım kampında ve kulüpler bünyesinde kapsamlı seminer ve kursların verilmesi gerekmektedir. Sporcu beslenmesi ile ilgili yayınların sporculara ve antrenörlere ulaştırılması ve onların doğru bilgilenmelerinin sağlanması gerekmektedir.

#### KAYNAKLAR

1. ALPAR, R., ERSOY, G., KARAGÜL, A.: Yüzücü Beslenmesi El kitabı, M.E. basımevi, Ankara, 1987.
2. BÜRKER, J.A., : Ergogenic Aids and Sport Performance, Foward And Understanding of Human Performance Movement, Htace, New York, 1980.
3. ERSOY, G.; Sporcu Beslenmesi, Ankara, 1984.
4. ERSOY, G. ; "Sporcular İçin Temel Beslenme İlkeleri Nedir", Spor ve Tıp Dergisi, S. 3, Mart 1994.
5. ERSOY, K. G.; Spor ve Beslenme, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1986.
6. ERSOY, G.; "Sağlık ve Optimal performans İçin Beslenme", Spor Bilimleri Dergisi. Cilt: 1,s. 3-4, Aralık 1990.
7. ERSOY, G.; "Yakıt Olarak Karbonhidratlar", Spor ve Tıp Dergisi, s. 4-5, Nisan-Mayıs 1994.
8. ERTAT, A.: Vitaminlerin Sağlığımızdaki Önemi, Egemen a. (ed), Basım 1986.
9. GREDVEAN.; "Working Time, Rest Peuses and Food Consumption Fitting Task to The Man", an Ergonomic appoach, Taylor and Francis Ltd., London, 80, 1969.
10. GÜNEŞ, Z.; "Eğitimin Sporcunun Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi", Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 1, s. 3-4, 1990.
11. KASAP, E.G.; "Futbol Antrenörlerinin Beslenme Bilgilerinin Saptanması ve Yapılan Beslenme Eğitiminin Yararlılığının Değerlendirilmesi", Spor Hekimliği Dergisi, 20: 83: 1985.
12. KASAP, G.; Sporcu Beslenmesi El Kitabı, Ankara, 1983.

13. KONOPKA, P.; Spor Beslenme Randıman, Sandoz Kùltür Yayınları, 1985.
14. KÖKER, H.A. ÜSTDAL, M.; Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi, Can Ofset, Kayseri, 1991.
15. KOKSAL, O.; "İnsan Gücü Geliştirmede Beslenme", Spor Hekimliği Dergisi, Cilt: 7. No: 1, 1973.
16. MAYER, J. BULLEN, B.; "Nutrition and Athletic Performance", Physiology Review. 40: 369, 1960.
17. NANCY CLARK, MS, RD.; "Karbonhidratlar: Basit Bir Besinin Karmaşıklığı", Spor ve Tıp Dergisi, s. 4, ekim 1993.
18. NUTRITION REWIEWS.: Physical Fitness And Athletic Performance For Adults, ADA Reports 87: 934, 1987.
19. ÖZGÖNÜL, S.Ö., ERTAT, A.; "Sporcu Beslenmesinde Özellikler", Spor Hekimliği Dergisi, cilt: 15, No: 2, 1908.
20. PAKER, H.S.; Sporda Beslenme, Ertem Basımevi, Ankara, 1989.
21. PAKER, S.; "Yarışma Öncesi Öğünün Özellikleri ve Karbonhidratların Elverişliliği", Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 1, s. 3-4, Aralık 1990.
22. ROGOZKIN, V.A.; Some aspects of Athlete's Nutrition Physical Fitness And Health, Parizbova, J.Rogozkin, V.A. (ed) University Park Press, Baltimore, 119, 1978.
23. "Sağlık ve Performans İçin Spor Yapanlarda Beslenme", Spor Hekimliği 2, MEDICINE, Sayı: 54, 1987/3.'
24. SERFASS, R.C.; "Nutrition For Athlete", Journal of The American Pharmaceutical Association, 17 : 516, 1977.
25. WILLIAMS, S.G.; Nutrition In Sport, PRactitioner, 201 : 324, 1968.
26. YILDIRAN, İ.; "Dayanıklılık Yüklenmelerinde Enerji Kazanım Yolları ve Enerji Kaynakları", G.Ü. Gazi Eğitim Fakùltesi Dergisi, 8, 1: 93-98, 1992.