

## BAYAN BASKETBOLCULARIN BESLENME BİLGİSİ VE ALIŞKANLIKLARI

\* Atilla PULUR, \* İbrahim CİCİOĞLU

### ÖZET

Yapılan çalışmanın amacı, 15 – 35 yaş arası bayan basketbolcülerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını tespit etmektir. Araştırmaya, Ankara’da farklı liglerde oynayan 100 bayan basketbolcü denek olarak katıldı. Deneklere 21 sorudan oluşan bir anket uygulandı ve elde edilen bilgiler, sıklık ve yüzdeler dağılımları belirlenerek değerlendirildi. Çalışmaya katılan deneklerin % 68’inin üniversite, % 28’inin ortaöğretim ve % 4’ünün ise ilköğretim mezunu veya öğrencisi oldukları belirlendi. Bayan basketbolcülerin % 52’si sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olduklarını belirtirken; % 40’ı bu bilgiyi antrenörlerinden aldıklarını belirtmiştir. Deneklerin % 63’ü müsabakadan önce beslenmenin karbonhidrat ağırlıklı olması gerektiğini belirtirken, % 54’ü vitamin hapi kullandıklarını belirtmişlerdir. Yapılan bu araştırma bayan basketbolcülerin büyük bir kısmının beslenmelerine dikkat ettiklerini ve sporcu beslenmesi konusunda bilgili olduklarını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Basketbol, Beslenme.

## NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND HABITS OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS

### SUMMARY

The purpose of this study was to determine the nutritional knowledge and habits of female basketball players aged between 15 – 35 years. Totally 100 female basketball players were participated from different leagues from Ankara. A questionnaire included 21 questions were applied to subjects. The results of questionnaire were evaluated by assessing distribution of frequencies and percentages. The subjects were determined as either graduated or studying university 68 %, secondary 28 % and elementary school 4 %. While 52 % of female basketball players had sufficient knowledge about nutrition, 40 % of subjects learned the information about nutrition from their coaches. 63 % of subjects declared that the last meal before the competition should have high carbohydrate content. Also more than half of female basketball players have used different vitamin drugs. The results of this study indicated that the most of the female basketball players care about their nutritional status and they have sufficient knowledge about nutrition.

**Key Words:** Basketball, Nutrition.

## GİRİŞ VE AMAC

İnsanların beslenme alışkanlıkları, yaşadıkları toplumlara, ülkelere ve kültürlerine göre farklılık gösterebilmektedir. Beslenme ve fiziksel performans kapasitesi arasındaki ilişkinin önemi, önceki yıllardan beri bilinmekte ve beslenmenin sportif performansa olan etkileri konusunda yapılan araştırmalar, gittikçe yoğunluk kazanmaktadır. Bu araştırmalarda, çeşitli dallarda spor yapanlar için, performansı arttırmak amacıyla, ilgili spor dalına özgü optimal beslenme biçimleri tartışılmaktadır (10).

Günümüzde ülkeler, spor alanında üstün performansa sahip sporcular yetiştirmek, sporda en iyi başarıyı elde etmek için yarış halindedirler. Sporunun en yüksek düzeyde performansa ulaşmasında birçok etmen rol oynamaktadır. Beslenme de bu amaca ulaşmada önemli bir faktördür. Uzun yıllardan beri sporcuların performanslarını arttırmak amacıyla çeşitli diyetler hazırlanmış, bazı antrenörler, inandıkları belli diyetleri sporcularına uygulamışlardır. Fakat bu uygulamalar, bazen sporcunun performansını olumlu etkilediği gibi, bazen de olumsuz yönde etkileyerek, başarısızlıklara neden olmuştur. Gelişmiş ülkelerde sporcu beslenmesi konusu tüm bilimsel yönleriyle ele alınmakta, tıp ve spor uzmanlarının işbirliğiyle bireyin, yapısal ve fonksiyonel özellikleri de göz önüne alınarak araştırılmaktadır (2).

Spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir. Düzenli ve dengeli beslenme, sporcu için birçok yönden önemlidir. Performansın artırılması, kilo kaybı ve aşırı kilo almanın önüne geçilmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi, sporcu, direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok durum dengeli beslenme ile sağlanabilmektedir (4).

Bu maksatla, sporcuların performanslarını en üst düzeyde tutacak ve azami faydayı sağlayacak beslenme türünün ne olması gerektiğinin bilinmesi önemlidir. Bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle kabul edilen husus, karışık ve değişik gıda alınmasıdır (4).

Yapılan çalışmanın amacı, çeşitli liglerde mücadele eden bayan basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının hangi düzeyde olduğunun araştırılmasıdır.

## MATERYAL VE METOD

Amatör düzeyde basketbol oynayan bayan sporcuların, beslenme bilgi ve alışkanlıklarının araştırılması amacıyla yapılan bu çalışmaya Ankara Mahalli Amatör Basketbol Ligi'nde mücadele eden ve yaşları 15 – 35 arasında olan 100 denek katıldı.

Çalışmada deneklerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesinde, anket metodu kullanıldı. Veri toplamak amacıyla uygulanan anket üç bölüm olup, birinci bölüm tanımlayıcı sorulardan, ikinci bölüm beslenme bilgisini ölçen sorulardan ve üçüncü bölüm ise alışkanlıklara ilişkin sorulardan oluşmuştur. Deneklere uygulanan anket, yüz yüze yapıldı ve ankettten önce deneklere çalışma hakkında bilgi verildi. Verilerin değerlendirilmesinde frekans ve yüzdeler dağılımları belirlenerek, veriler, tablolar halinde gösterildi.

## BULGULAR

Deneklere uygulanan anket sonucunda, deneklerin sorulara verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları, aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

**Tablo 1. Deneklerin Sporcu Beslenmesi Konusundaki Bilgi Düzeyleri**

n = 100	f	%
Evet	52	52
Hayır	42	48

Tablo 1'de gösterildiği gibi basketbolcuların % 52'si sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduğunu ifade etmişlerdir.

**Tablo 2. Basketbolcuların Sporcu Beslenmesi Konusundaki Bilgi Kaynakları**

Bilgi Kaynağı	f	%
Antrenör	40	40
Sporcu Arkadaşlar	12	12
Okul	28	28
Kitap, Dergi, Gazete, TV	20	20

Deneklerin büyük bir kısmı (% 40) beslenme ile ilgili bilgileri antrenörlerinden aldıklarını belirtmişlerdir. (Tablo 2)

**Tablo 3. Basketbolcuların Bir Günde Yedikleri Öğün Sayısı**

Öğün Sayısı	f	%
1 Öğün	-	-
2 Öğün	32	32
3 Öğün	43	43
4 Öğün	25	25

Tablo 3'de bayan basketbolcuların % 43 'ü günde 3 öğün, % 32'si 2 öğün ve % 25'i ise 2 öğün yediklerini bildirdi.

**Tablo 4. Basketbolcuların Öğün Dışı Beslenme Alışkanlıklarının Varlığı**

Öğün Dışı Beslenme	f	%
Evet Var	81	81
Hayır Yok	19	19

Tablo 4'de deneklerin % 81 gibi büyük bir bölümü öğün dışı beslenme yaptıklarını bildirmiştir.

**Tablo 5. Deklere Göre Müsabakadan Kaç Saat Önce Yemek Yenmesi Gerektiği**

Saat	f	%
1 – 2 saat	21	21
2 – 3 saat	49	49
3 – 4 saat	30	30

Deneklerden % 49 müsabaka yemeğinin müsabakadan 2 – 3 saat önce yenmesi gerektiğini belirtmiştir. ( Tablo 5 )

**Tablo 6. Maç Öncesi Bol Şekerli Sıvı Alınması**

Alınıp Alınmadığı	f	%
Evet	64	64
Hayır	36	36

Tablo 6’da deneklerin % 64 ‘ü maç öncesi şekerli sıvı alınması gerektiğini belirtti.

**Tablo 7. Maç Öncesinde Hangi Besinler Enerji Oluşumunda Etkilidir?**

Besin Türü	f	%
Vitamin	18	18
Su	-	-
Protein	17	17
Karbonhidrat	63	63

Tablo 7’de denekler maç öncesinde ağırlıklı olarak karbonhidrat alımını benimsemişlerdir.

**Tablo 8. Vitamin Hapı Kullanımı**

Kullanma	f	%
Evet	54	54
Hayır	46	46

Tablo 8’de deneklerin % 54’ü vitamin hapı kullandıklarını belirtirken % 46’sı kullanmadıklarını söylemişlerdir

## TARTIŞMA VE SONUÇ

15 – 35 yaş arasındaki bayan basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının araştırıldığı bu çalışmada, denelere uygulanan anket sonucunda deneklerin % 68’inin üniversite öğrencisi veya mezunu, % 32’sinin ise ilköğretim ve ortaöğretimde okuduğu veya mezun olduğu belirlendi.

Basketbolcuların % 52’si beslenmelerine dikkat ettiklerini, % 48’i ise dikkat etmediklerini belirtirken; % 54’lük bir bölümü de yeterli ve dengeli beslendiklerine inanmaktadırlar. Deneklerin büyük bir kısmı (% 52) sporcu beslenmesi konusunda bilgili olduklarını belirtmişlerdir.

Deneklerin % 40’ı sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermişlerdir. Diğerleri ise sırasıyla, sporcu arkadaşlarından, okuldan, kitap, gazete, dergi, TV’yi kaynak olarak göstermişlerdir. Yüzücülerin beslenme bilgi düzeyini ölçen bir araştırma sonucunda erkek yüzücülerin % 43.3’ünün, bayanların % 31.2’sinin beslenme konusunda herhangi bir yerden bilgi almadıkları belirlenmiştir. Yine aynı çalışmada, bayanların % 20.8’i, erkeklerin % 17.5’i antrenörlerinden, % 9.5’i doktordan, % 8.5’i beslenme uzmanından, % 4.7’si arkadaşlarından, genel olarak da % 10.4’ü medyadan bilgi aldıklarını belirtmişlerdir (11). Ersoy, antrenörlerin, sporcu beslenmesi ile ilgili bilgilerini kendi sporculuk dönemlerindeki antrenörlerinden ve deneyimlerinden elde etmiş

olabileceklerini belirtmiştir. Antrenörlerin büyük bir bölümünün sporcu beslenmesi hakkında yeterli bilgi sahibi olmamaları, üzerinde düşünülmesi gereken bir konudur. Bundan dolayı sporcuların, sporcu beslenmesi konusunda doğru bilgiye sahip olduklarını söylemek güçtür (3).

Bayan basketbolcuların bir bölümü (% 43) günlük besinlerini üç öğünde aldıklarını belirtirken, % 25'lik bir bölümü de dört öğün ve üzerinde besin aldıklarını belirtmişlerdir. Sporcuların, günde en az üç öğün yemeleri, hatta hafif olmak şartıyla öğün sayısının beşe (üç temel, iki ara) çıkarmalarının doğru bir beslenme şekli olduğuna işaret edilmiştir (3). Deneklerin % 65'i, öğün atladıklarını, atlanan bu öğünlerin % 50'si sabah, % 15'ini ise öğlen öğünlerinin oluşturduğu tespit edilmiştir. Deneklerin bu konuda duyarlı olmadıkları söylenebilir. İnsan hayatı için çok önemli olan yeterli ve dengeli beslenme, özellikle performansa yönelik sporlarla uğraşan sporcular için daha büyük önem arz etmektedir. Fiziksel performansın yükseltilmesi; ilgili antrenman ve yarışma şartları göz önüne alınarak, ihtiyaca uygun, nicel ve nitel dozu ayarlanmış gıdaların alınmasıyla mümkündür (12). Yapılan çalışmalar, öğün sayısı ve zamanlarının fiziksel performansı etkilediğini göstermektedir. Öğün sayısı beş olan sporcuların üç öğün yiyenlere göre daha iyi performans gösterdiği ve toplam çalışma veriminin beş öğünle artırıldığı belirlenmiştir (9). Deneklerin % 81'inin öğün dışında beslenme alışkanlıklarının olduğu görülmüştür. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda, sporcuların, öğün aralarında en fazla meyve, poğaç, tost, sandviç, bisküvi, çikolata, tatlı, içecek türü olarak meyve suyu, süt, ayran, meşrubat tükettikleri belirlenmiştir (1,6, 7).

Müsabaka öncesi ve sonrası beslenme konusunda, deneklerden % 77'si bilgisi olduğunu belirtirken, % 23'ü bilgilerinin olmadığını belirtmişlerdir. Denekler, son yemeğin, maçtan 2 – 3 saat önce yenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Sporcu yarışmaya, yediklerini sindirmiş olarak çıkmalıdır. Aç ya da tok olarak performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Müsabaka öncesi son yemeğin zamanı, spor branşına göre değişmekle birlikte 2.5 – 3.5 saatlik (ortalama 3 saat ) bir süre yeterli olabilmektedir. Bu sürenin kısalığı ve uzunluğu, sporcunun alışkanlıklarına ya da yenilen besinin içeriği ve miktarına bağlı olmaktadır (6).

Maç öncesi, deneklerin % 64'ü bol şekerli sıvı alımının gerekli olduğunu ifade etmişlerdir. Glüköz depolarının doygunluğu açısından birleşik karbonhidrat içeren, sindirimi kolay sıvı besinler tercih edilmelidir. Sıvı besinlerin alımı, kas krampları, ağız kuruluğu ve kusma gibi olumsuzlukları ortadan kaldırmaktadır (5,6).

Çalışmaya katılan denekler, müsabaka öncesinde, ağırlıklı olarak alınacak besin içeriklerini % 63'ü karbonhidrat, % 18'i vitaminler, % 17'si protein, % 2'si yağ olarak belirtmişlerdir. Antrenman veya müsabakalardan önce, karbonhidratlı besinlerin alınmasının faydalı olacağı bilinmektedir. Teorik olarak vücudun ihtiyacı olan enerjiyi temin için karbonhidrat, yağ ve protein kullanılır. Buna göre günde 5200 kalori harcayan aktif bir basketbolcu, besinlerini % 54 karbonhidratlardan, % 28 yağlardan ve % 18 proteinlerden karşılamaktadır (6). Deneklerin maçlardan önce hangi besinlerin daha ağırlıklı olarak alınması gerektiği konusunda yeterli bilgi sahibi oldukları anlaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, bayan basketbolcuların bir kısmının (% 54) vitamin hapi kullandıkları belirlenmiştir. Sürücüoğlu ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, yüzücülerin çoğunun (erkeklerde % 59.6, bayanlarda % 72.9) ek vitamin ve mineral tableti almadıkları belirtilirken; erkeklerin % 24.58'inin, bayanların % 12.5'inin güneşli olarak, erkeklerin % 52'sinin, bayanların ise % 8.3'ünün sürekli olarak vitamin aldıklarını saptamışlardır (11). Kasap ve Yücesan (8) ise yaptıkları çalışmada koşucuların % 52'sinin genellikle yarışma öncesi kamp ve antrenmanların arttığı dönemlerde vitamin – mineral karışımı, B kompleks vitamini, vitamin karışımı ve C vitamini preparatlarını düzenli

olarak kullandıklarını belirlemişlerdir. Günümüzde bazı vitaminlerin, özellikle C ve D grubu vitaminlerin sportif performansa etkili olup olmadığı tartışma konusudur. Fakat sporcu için, artan enerji harcaması, vücut yapı ve onarımı için kullanılacak vitamin ve mineralleri sağlamak gereklidir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman, kas gücü ve sağlamlığı azalmakta, elde edilen enerji değeri düşmekte ve sonuçta performans, ileri derecede bozulmaktadır (3).

Çalışmanın sonucunda basketbolcu bayanların beslenme hakkında bazı temel bilgilere sahip oldukları, bu konuda antrenörlerinin yönlendirmelerine bağlı oldukları ve beslenmelerine dikkat ettikleri tespit edildi.

#### KAYNAKLAR

- Dağ, A., Baysal, A. :** Amatör Genç Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, Diabet Yıllığı – 4, , XIX. Diabet Günleri Gençlik ve Beslenme Kongresi, Temel Matbaası, İstanbul, 1986, 202 – 209.
- Ersoy, G. :** Sporcularda Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Önemi, Spor ve Tıp, 1996 Yıl:4, Sayı: 6, sf.: 9 – 14,.
- Ersoy, G.:** Sporcu Performansını Arttırmaya Yönelik Beslenme Uygulamaları, Spor Hekimliği Dergisi, 1991, Cilt: 26, Sayı: 2.
- Ersoy, G., Alper, R., Kargül, A.:** Yüzücü Beslenmesi, Yüzme, Atılma ve Su Topu Federasyonu Yayını,1987, 48.
- Ersoy, G.:** Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme, Milli Eğitim Basımevi, Yayın No: 28, , Ankara, 1986 , 13 – 19.
- Güneş, Z.:** Spor ve Beslenme, Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998, 9 – 21.
- Kasap, G., Yücesan, S.:** Kısa ve Orta Mesafe Erkek Koşucuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları, Spor Hekimliği Dergisi, 1983, 18 ( 4 ), 171 – 176.
- Kasap, G., Yücesan, S.:** Koşucuların Vitamin ve Diğer Hapları Kullanım Durumları ve Vitamin – Performans Etkileşimi, Spor Hekimliği Dergisi, 1982 17, 43 – 51.
- Kasap, G.:** Sporcu Beslenmesi El Kitabı, Çağ Matbaası, Ankara, 1983.
- Sencer, E.:** Beslenme ve Diyet, Fatih Gençlik Vakfı Matbaası, İstanbul, 1983.
- Sürücüoğlu, M.S., Özçelik, Ö.:** Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, Performans, E.Ü. BESYO Dergisi, 1996, Cilt: 2, Sayı:1, 11 – 18.
- Yıldırım, İ.:** Dayanıklılık Yüklenmelerinde Enerji Kazanım Yolları ve Enerji Kaynakları, G.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 1992, Cilt:8, Sayı:1, 93 – 98.