

## **17–18 Yaşlarındaki Yüzme Sporunu Yapan Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi**

**\*Mine TURGUT, \*\*Buse ARGUN, \*\*Mücahit SARIKAYA, \*Vedat ÇINAR**

\*Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Elazığ/TÜRKİYE

\*\*Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Gaziantep/TÜRKİYE

### **Özet**

Bu araştırmanın amacı 17–18 yaş aralığında yüzme sporuyla uğraşan aktif sporcuların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesidir. Araştırmanın örneklemini Doğu Anadolu Bölgesi Malatya ilinde yapılan ‘Anadolu Kupası’ yarışmasında yüzen 98 (60 erkek,38 bayan) sporcu oluşturmaktadır. Sporculara II bölümden oluşan bir anket uygulanmıştır. Anketin I. bölümü kişisel bilgilerden oluşan, II. bölümü beslenme bilgisi sorularını içermektedir. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde bu sporcuların genelinin haftada 3 ile 5 saat arasında antrenman yaptıkları, ortalama 4 yıldır bu sporla uğraştıkları görülmüştür. Sporcuların genelinin beslenme hakkındaki bilgilerinin antrenörlerinden veya sporcu arkadaşlarından edindikleri saptanmıştır. Müsabaka öncesi son yemeği 3-4 saat önceden yedikleri, seçtikleri yemeğin hafif yiyecekler olmasına dikkat ettikleri, müsabakadan önce enerji arttırmak için genelde bal ve tereyağı gibi besinleri tercih ettikleri ve ihtiyaçları olan enerjinin ortalama 4000-5000 kcal olduğunu belirtmişlerdir. Müsabaka ve antrenman sonrasında toparlanma süresine katkı sağlanması için protein aldıkları görülmüştür. Sporcuların geneli sabah kahvaltısını atlayıp günde 2 öğün beslenmekte ve ara öğün almadıkları tespit edilmiştir. Bunun sebebini vakitlerinin olmayışına ve geç uyandıklarına bağlamışlardır. Araştırma grubunu oluşturan sporcular doping maddelerinin performansı arttırsa bile zararlı olduğunu düşünmektedir fakat ödül ve para sonucunda bir çoğu zararlı olan doping maddelerini kullanabileceklerini söylemektedir. Ülkemizde sporcu eğitiminde alınacak besinler ve bu besinlerin sporcu performansındaki önemleri üzerinde daha detaylı bir şekilde sporculara ve antrenörlere bu konu hakkında eğitimler, seminerler yapılması faydalı olacaktır.

**Anahtar Sözcükler:** yüzme, sporcu, besin ve müsabaka

## **The Evaluation of the Nutritional Habits of Athletes Between the Ages of 17-18 Who Perform the Swimming Sports**

**\*Mine TURGUT, \*\*Buse ARGUN, \*\*Mücahit SARIKAYA, \*Vedat ÇINAR**

\*Firat University of Physical Education and Sports Department, Elazığ

\*\*Gaziantep University School of Physical Education and Sports Department, Gaziantep

### **Abstract**

Purpose of this research is to determine dietary habits of sporters actively involved in swimming and between ages 17-18. 98 sporters (60 male and 38 female) who swam in the “Anatolian Cup” swimming competition organized in Malatya province in the East Anatolian Region, constitute population of the study. Sporters have participated in a survey that consisted of two parts. First part of the survey is about personal information, and second part includes questions about nutrition. When the results of the survey were evaluated, it was established that most of the sporters made exercise between 3 and 5 hours in one week, and they are doing this sports for about 4 years. It was determined that sporters generally acquired their knowledge about nutrition from their coaches or sports friends. They indicated that they usually eat their last meal 3-4 hours before the competition, they pay attention this meal to consist from light food, they prefer food like honey and butter in order to increase their energy before the competition, and the energy they need is between 4000-5000 kcal. It is observed that they received protein for contribution to recovery period after the competition and training. It is also revealed that most of the sporters skip breakfast and eat only 2 meals in a day, and they are not taking any snacks. They explained the reason as they don't have enough time and they wake up late. Sporters in the research group think that doping is harmful even though it improves the performance; however most of them state that they can take doping for a prize or money. It will be beneficial to organize trainings, seminars for sporters and coaches on the subject of foods to be eaten by the sporters and their importance on the performance of the sporters.

**Key Words:** swimming, sporters, food and competition

## Giriş

Beslenme büyüme yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması ve besin kaynaklarının kullanılması şeklinde yorumlayabiliriz (Yaman 2000). Beslenmeyle fiziksel performans arasındaki ilişki üzerine birçok çalışma yapılmıştır (Kayahan ve ark. 1992, Kasap ve Yüce san 1983, Yüce san ve ark.1988, Beyhan ve Ersoy 1988). Bütün spor dallarında müsabaka ve yarışmalara katılan sporcuların özel olarak beslenmeleri uzun yıllardan beri ilgi duyulan bir konudur. Öyle ki müsabakalarda başarı kazanabilmek için bazı besinlerin sihirli etkileri olduğuna inananlar bile halen olmaktadır. Bu yanlış uygulamalarla yapılan tavsiyelere uyma sonucu bir kısım sporcuların yetersiz ve düzensiz bir şekilde beslendikleri gereksiz besinler ve maddeler için para harcadıkları ve günlük olarak almaları gereken besinleri almadıkları ve başarısızlığa uğradıkları görülmüştür(Aslan 1995). Optimal performansa ulaşmak için çeşitli faktörlerin yanı sıra beslenmede önemli rol oynamaktadır.

Büyüme gelişme ve antrenman performansı için tüm besin öğelerinin dengeli alınması gerekir. Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun cinsiyetine yaşına günlük fiziksel aktivitesine yaptığı spor branşına, antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak yeterli ve dengeli bir biçimde besinlerin alınmasıdır (Aslan 1995).

İnsanın fiziksel yapısının fizyolojik faaliyetlerinin, akıl ve ruhsal yeteneklerinin normal potansiyeline uygun olarak gelişmesini sağlayan etkenlerin başında yeterli ve dengeli beslenme gelir. Gençlik çağında da beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimlerine uygun olması çok önemlidir. Ancak sosyal yapı içinde gelir ve harcamalar kültürel yapı içinde değerlendirilen gelenek ve görenekler bireyin beslenme durumunu belirleyici faktörlerdir (Şanlıer ve Arlı 2000).

Sporcunun diyeti yaşamsal faaliyetleri ve antrenman için harcadığı enerji, protein, vitamin ve mineralleri tam olarak karşılamalıdır (Baysal 2002).Sporcunun vücudunu geliştirilmesi sağlığını koruması ve yüksek bir sportif verimliliğe ulaşabilmesi ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun olarak beslenme yolu ile olur (Günay 1998).

Normal bir insanın enerji gereksinimi ortalama 2000-2500 kkal kadardır. Sporcularda bu oran cinsiyetine kilosuna ve branşına göre çok daha artmaktadır. Aynı sporu yapan sporcuların enerji gereksinimi antrenman programlarına göre de değişmektedir. (Peker 1996).

Egzersiz sırasında hangi enerji kaynaklarının kullanıldığının belirlenmesi kadar egzersiz sonrası toparlanma döneminde enerji depolarının tekrar doldurulması için gerekli süreler de önemlidir (Ersoy 2001). Sporcularda enerji harcaması yapılan spor dalına göre değişiklik göstermek üzere normal bir kişiden 2-3 kat daha fazla olmaktadır (Yıldırım 2000)

Günümüzde sporcunun başarılı olabilmesi maçtaki sürat çabukluk esneklik denge, kassal ve kardiorespiratuar dayanıklılık durumlarına bağlıdır. Bu durumlar ise beslenme bilimiyle yakından ilişkilidir. Sporcu diyetindeki temel ilke müsabaka ve antrenmanlar sonucu artan enerji ve diğer besin öğelerinin gereksiniminin yeterli ve dengeli bir diyetle karşılanmasıdır (Sağlam 1993).

## Materyal ve Metod

Araştırma grubunu 17-18 yaşları arasında doğu Anadolu bölgesinde değişik kulüplerde yüzme sporu yapan 98 kişi oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak kullanılan anket soruları iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde kişisel bilgiler ikinci bölümde de bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarından oluşan toplam 30 sorudan oluşmaktadır. Anket sorularının hazırlanmasında daha önce konuyla ilgili yapılmış olan araştırmaların geçerliliği ispatlanmış sorulardan faydalanılmıştır.

Araştırmacı sporcularla bizzat kendisi görüşerek konuyla ilgili bilgi verdikten sonra araştırma grubunun birbirlerinden etkilenmemesi için gerekli hassasiyet gösterilmiştir. Anketler sporcular tarafından 2013 yılında Malatya da yapılan Anadolu kupasında yüz yüze görüşme tekniği uygulanarak yapılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizi frekans ve yüzde dağılımları şeklinde değerlendirilmiştir.

## Bulgular

Araştırmaya katılan sporcuların kişisel bilgileri ve beslenme bilgileri Şekiller halinde aşağıda belirtilmektedir.

### 1.KİŞİSEL BİLGİLER

**Tablo 1.** Araştırma grubunun cinsiyet dağılımı

Eğitim düzeyi	Kişi sayısı	%
Erkek	60	% 61,2
Kız	38	% 38,7
TOPLAM	98	% 100

Tablo 1'e bakıldığında araştırma grubunun cinsiyet dağılımları %61,2(60 Kişi) erkek,%38,7(38 Kişi)kız sporcudan oluştuğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Araştırma grubunun haftalık antrenman saatleri

Antrenman sayısı	Kişi sayısı	%
2 saat	37	%37,7
3-4 saat	25	%25,3
4-5 saat	23	%23,4
5-6 saat	13	%13,2
TOPLAM	98	% 100

Tablo 2'ye bakıldığında araştırma grubunun haftalık antrenman saatlerinin dağılımı haftada 2 saat %37,7(37 kişi) haftada 3-4 saat %25,3(25 kişi) haftada 4-8 saat %23,4(23 kişi) haftada 5-6 saat %13,2(13 kişi) olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Kaç yıldır bu sporu yaptıklarının dağılımı

Yıl	Kişi sayısı	%
0-2 yıl	42	%42,8
2-4 yıl	33	%33,6
4-8 yıl	14	%14,2
8 yıl ve üzeri	9	%9,1
TOPLAM	98	%100

Tablo 3'e bakıldığında araştırma grubunun kaç yıldır yüzme sporu yaptıklarının dağılımları 0-2 yıl %42,8 (42 Kişi), 2-4 yıl %33,6 (33 Kişi), 4-8 yıl %14,2 (14 Kişi), 8 yıl ve üzeri %9,1 (9 Kişi) olarak tespit edilmiştir.

## 2. BESLENME BİLGİLERİ

**Tablo 1.** Araştırma grubunun beslenme konusundaki bilgi kaynaklarının dağılımı

Bilginin öğrenildiği kaynak	Kişi sayısı	%
Kitap ve dergilerden	15	%15,3
Seminerlerden	3	%3
Antrenörlerden	25	%25,5
Sporcu arkadaşlardan	29	%29,5
Okuldan	21	%21,4
Beslenme ve diyet uzmanlarından	5	%5,1
TOPLAM	98	%100

Tablo 1'e bakıldığında araştırma grubunun beslenme konusundaki bilgi kaynaklarının dağılımları %15,3 (15 Kişi) kitap ve dergilerden, %3 (3 Kişi) seminerlerden, %25,5 (25 Kişi) antrenörlerden, %29,5 (29 Kişi) sporcu arkadaşlardan, %21,4 (21 Kişi) okuldan, %5,1 (5 Kişi) beslenme ve diyet uzmanlarından olmak üzere tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Müsabakaya çıkmadan son yemek müsabakadan kaç saat önce yenmelidir sorusunun dağılımı

Süre	Kişi sayısı	%
1-2 saat önce	22	%22,45
3-4 saat önce	59	%60,2
5-6 saat önce	16	%16,32
Fark etmez	1	%1,02
TOPLAM	98	%99,99

Tablo 2'ye bakıldığında müsabakaya çıkmadan son yemek müsabakadan kaç saat önce yenilmelidir dağılımı %22,45 (22 Kişi) 1-2 saat önce %60,2 (59 Kişi) 3-4 saat önce %16,32 (16 Kişi) 5-6 saat önce %1,02 (1 Kişi) fark etmez olmak üzere tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Müsabakadan önce yemek seçiminde daha çok neye dikkat edersiniz

	Kişi sayısı	%
Hafif yiyecekler olması	53	%54,09
Sulu yiyecekler olması	29	%29,6
Yağlı yiyecekler olmaması	10	%10,2
Tatlı yiyecekler olması	5	%5,1
TOPLAM	98	%98,99

Tablo 3'e bakıldığında müsabakadan önce yemek seçiminde daha çok neye dikkat edersiniz dağılımı %54,09 (53 Kişi) hafif yiyecekler olması, %29,6 (29 Kişi) sulu yiyecekler olması, %10,2 (10 Kişi) yağlı yiyecekler olmaması, %5,1 (5 Kişi) tatlı yiyecekler olması olmak üzere tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Müsabakadan önce enerji arttırmak için daha çok hangi tür besinleri tercih edersiniz

Besin türleri	Kişi sayısı	%
Vitamin hâpı	20	%20,4
Bal- tereyağı	61	%62,25
Ticari amaçlı içecekler	16	%16,3
Karbonhidrat içerikli besinler	1	%1,02
TOPLAM	98	%98,96

Tablo 4'e bakıldığında müsabakadan önce enerji arttırmak için daha çok hangi tür besinler tercih edersiniz dağılımı %20,4 (20 Kişi) vitamin hapı %62,25 (61 Kişi) bal-tereyağı %16,3 (16 Kişi) ticari amaçlı yiyecekler %1,02 (1 Kişi) karbonhidrat içerikli besinler olmak üzere tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Antrenman veya bir müsabaka günü bir yüzücünün ihtiyacı olan enerji miktarına ilişkin cevapların dağılımı

Kalori miktarı	Kişi sayısı	%
1500-2000 kalori	3	%3,06
2001-3000 kalori	14	%14,28
3001-4000 kalori	23	%23,46
4001-5000 kalori	44	%44,89
5001 kalori ve daha fazla	14	%14,28
TOPLAM	98	%99,97

Tablo 5'e bakıldığında antrenman bir müsabaka günü bir yüzücünün ihtiyacı olan enerji miktarına ilişkin cevapların dağılımı %3,06 (3Kişi) 1500-2000 kalori %14,28 (14Kişi) 2001-3000 kalori %23,46 (44 Kişi) 3001-4000 kalori %14,28 (14 Kişi) 5001kalori ve daha fazlası olmak üzere tespit edilmiştir

**Tablo 6.** Karbonhidrat içerikli besin almak için tercih ettikleri besin maddeleri konusunda görüşlerinin dağılımı

	Kişi sayısı	%
Makarna	68	%69,38
Mercimek çorbası	23	%23,46
Kızarmış tavuk	2	%2,04
Sebze- meyve	1	%1,02
Kırmızı et	4	%4,08
TOPLAM	98	%99,98

Tablo 6'ya bakıldığında Karbonhidrat içerikli besin almak için tercih ettikleri besin maddeleri konusunda görüşlerinin dağılımı %69,38 (68 Kişi) makarna, %23,46 (23 Kişi) mercimek çorbası, %2,04 (2 Kişi) kızarmış tavuk, %1,02 (1 Kişi) sebze-meyve, %4,08 (4 Kişi) kırmızı et olmak üzere tespit edilmiştir.

**Tablo 7.** Sporcuların müsabaka ve antrenman sonrasında toparlanma süresine en çok katkısı olan besin ögesi konusunda fikirlerinin dağılımı

	Kişi sayısı	%
Vitamin-mineral	22	%22,44
Protein	26	%26,53
Yağ	9	%9,18
Karbonhidrat	29	%29,59
Su	12	%12,24
TOPLAM	98	%99,98

Tablo 7'ye bakıldığında sporcuların müsabaka ve antrenman sonrasında toparlanma süresine en çok katkısı olan besin ögesi konusunda fikirlerinin dağılımı %22,44 (22 Kişi) vitamin-mineral, %26,53 (26 Kişi) protein, %9,18 (9 Kişi) yağ, %29,59 (29 Kişi) karbonhidrat, %12,24 (12 Kişi) su olmak üzere tespit edilmiştir.

**Tablo 8.** Karbonhidrat yüklemesi ne amaçla yapılmaktadır sorusunun dağılımı

	Kişi sayısı	%
Daha az su kaybetmeleri için	5	%5,10
Glikojen depolarının doldurulması için	75	%76,53
Vitamin eksikliğini gidermek için	6	%6,12
Protein depolarını doldurmak için	11	%11,22
Sakatlığı azaltmak için	1	%1,02
TOPLAM	98	%99,99

Tablo 8'e bakıldığında Karbonhidrat yüklemesi ne amaçla yapılmaktadır sorusunun dağılımı %5,10(5 Kişi) daha az su kaybetmeleri için, %76,53 (75 Kişi) glikojen depolarının doldurulması için, %6,12 (6 Kişi) vitamin eksikliğini gidermek için, %11,22 (11 Kişi) protein depolarını doldurmak için, %1,02 (1 Kişi) sakatlığı azaltmak için olmak üzere tespit edilmiştir.



**Tablo 9.** Sporcuların bir günde kaç öğün beslendiklerinin dağılımı

	Kişi sayısı	%
2 öğün	15	%15,30
3 öğün	51	%52,04
4 öğün	27	%27,55
5 öğün ve daha fazla	5	%5,10
TOPLAM	98	%99,99

Tablo 9'a bakıldığında sporcuların bir günde kaç öğün beslendiklerinin dağılımı %15,30 (15 Kişi) 2 öğün %52,04 (51 Kişi) 3 öğün %27,55 (27 Kişi) %5,10 (5 Kişi) 5 öğün ve daha fazlası olmak üzere tespit edilmiştir.

**Tablo 10.** Daha çok hangi öğünü atladıklarının dağılımı

	Kişi sayısı	%
Sabah	51	%52,04
Öğle	41	%41,83
Akşam	6	%6,12
TOPLAM	98	%99,99

Tablo 10'a bakıldığında daha çok hangi öğünü atladıklarının dağılımı %52,04 (51 Kişi) sabah %41,83 (41 Kişi) öğle %6,12 (6 Kişi) akşam olmak üzere tespit edilmiştir.

**Tablo 11.** Öğün atlama nedenlerinin dağılımı

	Kişi sayısı	%
Vakit olmadığından	25	%25,51
Geç uyandığımdan	26	%26,53
İmkânım yok	6	%6,12
Canım istemediğimden	41	%41,83
TOPLAM	98	%99,99

Tablo 11'e bakıldığında öğün atlama nedenlerinin dağılımı %25,51 (25 Kişi) vakit olmadığından, %26,53 (26 Kişi) geç uyandığımdan, %6,12 (6 Kişi) imkânım yok, %41,83 (41 Kişi) canım istemediğimden olmak üzere tespit edilmiştir.

**Tablo 12.** Doping içeren maddelerin performansı artırıp arttırmadığına ilişkin görüşlerinin dağılımı

	Kişi sayısı	%
Evet artırır	12	% 12,24
Hayır arttırmaz	34	% 34,69
Arttırsa bile zararlıdır	50	% 51,02
Arttırır, yan etkileri önemsenmeyecek kadar azdır	2	% 2,04
TOPLAM	98	% 99,99

Tablo 12'ye bakıldığında Doping içeren maddelerin performansı artırıp arttırmadığına ilişkin görüşlerinin dağılımı %12,24 (12 Kişi) evet artırır, %34,69 (34 Kişi) hayır arttırmaz, %51,02 (50 Kişi) arttırsa bile zararlıdır, %2,04 (2 Kişi) artırır yan etkileri önemsenmeyecek kadar azdır, olmak üzere tespit edilmiştir.

**Tablo 13.** Sporcuların doping içeren maddeleri kullanabileceklerini belirtenlerin, kullanma sebeplerinin dağılımı

	Kişi sayısı	%
Sporcuların eşit şartlarda yarışması	12	% 12,24
Doping olmadan şampiyonluk hayal	25	% 25,51
Ödül-para	31	% 31,63
Sosyal statü kazanmak toplumda yer kazanmak	17	% 17,34
Daha iyi antrenman yapabilmek	13	% 13,26
TOPLAM	98	% 99,98

Tablo 13'e bakıldığında Sporcuların doping içeren maddeleri kullanabileceklerini belirtenlerin, kullanma sebeplerinin dağılımı %12,24 (12 Kişi) sporcuların eşit şartlarda yarışması, %25,51 (25 Kişi) doping olmadan şampiyonluk hayal, %31,63 (31 Kişi) ödül-para %17,34 (17 Kişi) sosyal statü kazanmak toplumda yer kazanmak, %13,26 (13 Kişi) daha iyi antrenman yapabilmek olmak üzere tespit edilmiştir.

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma 17-18 yaş yüzme sporuyla uğraşan sporcuların beslenme bilgilerinin tespiti için yapılmıştır. Bu amaçla araştırma grubundan anket yöntemi ile elde edilen veriler sonucunda ulaşılan bulgular aşağıda sırası ile tartışılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirmesi sonucunda anketin kişisel bilgiler bölümünde;

Sporcuların cinsiyet dağılımları %61,2(60 Kişi) erkek,%38,7(38 Kişi)kız sporcudan oluştuğu tespit edilmiştir (Tablo 1) Erkek sporcu sayısının daha fazla olmasının araştırmanın Doğu bölgesinde yapılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.Araştırma grubunun haftalık antrenman saatlerinin dağılımı haftada 2 saat %37,7(37 kişi) haftada 3-4 saat %25,3(25 kişi) haftada 4-8 saat %23,4(23 kişi) haftada 5-6 saat %13,2(13 kişi) olarak bulunmuştur (Tablo 2) Bu sporcuların çoğu haftada ortalama 3-4 saat antrenman yapmaktadır. Bu ortalama bölge bölge, şehir şehir, havuzun uygunluk saatlerine göre değişmektedir. Araştırma grubunun kaç yıldır yüzme sporu yaptıklarının dağılımları 0-2 yıl %42,8 (42 Kişi), 2-4 yıl %33,6 (33 Kişi),4-8 yıl %14,2 (14 Kişi), 8 yıl ve üzeri %9,1 (9 Kişi) olarak bulunmuştur (Tablo 3). Bu verilerden bu sporcuların ortalama 4-6 yıl arasında bu sporu yaptıkları tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirmesi sonucunda anketin beslenme bilgisi bölümünde;

Şekil 1'e bakıldığında araştırma grubunun beslenme konusundaki bilgi kaynaklarının dağılımları %15,3 (15 Kişi) kitap ve dergilerden, %3 (3 Kişi) seminerlerden, %25,5 (25 Kişi) antrenörlerden, %29,5 (29 Kişi) sporcu arkadaşlardan, %21,4 (21 Kişi) okuldan, %5,1 (5 Kişi) beslenme ve diyet uzmanlarından olmak üzere bulunmuştur (Tablo 1)

Bu bölgede yüzme sporuyla ilgilenen sporcuların beslenme hakkında bildiklerinin genelinin antrenörlerinden ya da kendileri gibi bu sporla uğraşan bireylerden kazandıkları bilinmektedir. Bu sporculara buldukları kulüplerde özellikle bu konu hakkında uygulanan bir ders verilmemiştir. Bu sporcular müsabakaya çıkmadan son yemek müsabakadan kaç saat önce yenilmelidir sorusuna ise %22,45 (22 Kişi) 1-2 saat önce %60,2 (59 Kişi) 3-4 saat önce %16,32 (16 Kişi) 5-6 saat önce %1,02 (1 Kişi) fark etmez olarak cevap vermiştir (Tablo 2). Bu cevaplardan elde ettiğimiz sonuç ise sporcuların genelinin müsabaka öncesi 1-2 saat önceden yemek yedikleridir. Müsabaka öncesi yedikleri yemeklerde neye dikkat ettiklerinde aldığımız cevap ise %54,09 (53 Kişi) hafif yiyecekler olması, %29,6 (29 Kişi) sulu yiyecekler olması, %10,2 (10 Kişi) yağlı yiyecekler olmaması, %5,1 (5 Kişi) tatlı yiyecekler olması olmuştur. (Tablo 3) Sporcuların birçoğu hafif yiyecekler yenmesi gerektiğini bununla beraber çoğunluk sayılabilecek bir kısmı da sulu yiyecekler yenmesi gerektiğini düşünmektedir.Yedikleri besinlerinin müsabakalarında etkili olup olmadığını,etkili olması için neler yenebileceğini öğrenmek içinde sporculara müsabakadan önce enerji arttırmak için daha çok hangi tür besinler tercih edersiniz sorusunu sorduk. Bu sorudan aldığımız cevaplar %20,4 (20 Kişi) vitamin hapı %62,25 (61 Kişi) bal-tereyağı %16,3 (16 Kişi) ticari amaçlı yiyecekler %1,02 (1 Kişi) karbonhidrat içerikli besinler olmak üzere bulunmuştur (Tablo 4). Çoğunluk bu soruya bal-tereyağı olarak cevap vermiştir. Müsabaka öncesinde Bal ve tereyağı yiyen sporcular bu besinin onların enerji gereksinimlerini karşıladıklarını düşünmektedir ki bunun üzerine, antrenman ve müsabaka günü bir yüzücünün ihtiyacı olan enerji miktarına ilişkin cevapların dağılımı %3,06 (3Kişi) 1500-2000 kalori %14,28 (14Kişi) 2001-3000 kalori %23,46 (44 Kişi) 3001-4000 kalori %14,28 (14 Kişi) 5001kalori ve daha fazlası olmak üzere tespit edilmiştir (Tablo 5).Çoğunluk bu soruya 2001-3000 arası olarak cevap vermiştir. Bu sporcuların karbonhidrat içerikli besin almak için tercih ettikleri besin maddeleri konusunda görüşlerinin sorusuna ise verdikleri cevapların dağılımı %69,38 (68 Kişi) makarna, %23,46 (23 Kişi) mercimek çorbası, %2,04 (2 Kişi) kızarmış tavuk, %1,02 (1 Kişi) sebze-meyve, %4,08 (4 Kişi) kırmızı et olmuştur (Tablo 6).Bu sorunun cevabında sporcularının çoğunun karbonhidrat ihtiyacını makarnadan karşıladığı ortaya çıkmıştır. Makarna'nın karbonhidrat değerine bakıldığında kompleks karbonhidratlardan olup karbonhidrat değerinin %75 olduğu bilinmektedir. Metabolizmada kolayca parçalanıp, hemen

enerjiye dönüşmesinden fiziksel güç gerektiren işler için makarna özellikle tercih edilen temel bir besindir. Sporcuların müsabaka ve antrenman sonrasında toparlanma süresine en çok katkısı olan besin ögesi konusunda fikirlerinin dağılımı ise %22,44 (22 Kişi) vitamin-mineral, %26,53 (26 Kişi) protein, %9,18 (9 Kişi) yağ, % 29,59 (29 Kişi) karbonhidrat, %12,24 (12 Kişi) su olarak belirlenmiştir. (Tablo 7) Bu soruda sporcular ortalama aynı oranlarda farklı cevaplar vermişlerdir. Bu sorudan sonra ise onlara Karbonhidrat yüklemesi ne amaçla yapılmaktadır, sorusu sorulmuştur. Bu soruların cevaplanma dağılımı ise %5,10(5 Kişi) daha az su kaybetmeleri için, %76,53 (75 Kişi) glikojen depolarının doldurulması için, %6,12 (6 Kişi) vitamin eksikliğini gidermek için, %11,22 (11 Kişi) protein depolarını doldurmak için, %1,02 (1 Kişi) sakatlığı azaltmak için olmak üzere tespit edilmiştir (Tablo 8).Uzun süren egzersizler sırasında vücut açısından en kolay erişilen ve en hızlı tüketilebilen enerji kaynağı karbonhidrattır.İnsan vücudu,kaslarda ve karaciğerde, yaklaşık 2000kcal değerinde glikojen depolayabilir. Bu kadar enerji ise bir yüzücüyü 20-25 km kadar götürebilir. Glikojen tükendiğinde yağ yakarak egzersize devam etmek mümkündür ancak yağ yakarak enerji elde etmek daha zor ve yavaş olduğundan sporcuyu yavaşlatır. Bundan sonra sporcuların bir günde kaç öğün beslendikleri sorusuna cevaplarının dağılımı %15,30 (15 Kişi) 2 öğün %52,04 (51 Kişi) 3 öğün %27,55 (27 Kişi) %5,10 (5 Kişi) 5 öğün ve daha fazlası olmak üzere tespit edilmiştir (Tablo 9). Verilen cevaplara göre sporcuların birçoğunun ara öğün almadan günde 3 öğün beslendikleri ortaya çıkmıştır. Buna göre ise Şekil 10'a bakıldığında daha çok hangi öğünü atladıklarının dağılımı %52,04 (51 Kişi) sabah %41,83 (41 Kişi) öğle %6,12 (6 Kişi) akşam olmak üzere tespit edilmiştir (Tablo 10). Cevaplardan görüldüğü üzere sporcuların çoğu sabah kahvaltısını yapmadan güne başlıyor aslında sadece sporcular içinde değil, tüm insanlar için kahvaltı önemli bir öğündür. Gece boyunca aç kalan vücudun, düzenli çalışabilmesi için, kan şekerinin belli bir düzeyce olması gerekir. Güne zinde başlamak, iyi bir antrenman performansı sağlamak için kahvaltının önemi çok fazladır. Bütün bunların sağlanması için dengeli ve besleyici bir kahvaltıya ihtiyaç vardır. Sporcuların öğün atlama nedenlerinin dağılımı ise %25,51 (25 Kişi) vakit olmadığından, %26,53 (26 Kişi) geç uyandığından, %6,12 (6 Kişi) imkânım yok, %41,83 (41 Kişi) canım istemediğimden olmak üzere tespit edilmiştir (Tablo 11). Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir. Beslenme, sporcuların bilgi sahibi oldukları takdirde kontrol altında tutabilecekleri ve performanslarını etkileyen en önemli etkenlerden sayılmaktadır. Öğün atlayan ve yeterli seviyede beslenmeyen sporcuların performanslarında büyük kayıp vardır. Bu bilincin sporculara verilmesi gerekmektedir. Bu bilince sahip olmayan ve performans kayıplarını kapatmak için ekstra alınan maddeler olduğundan sporcularımıza Doping içeren maddelerin performansı artırıp arttırmadığına ilişkin görüşlerini sorduk ve aldığımız cevapların dağılımı %12,24 (12 Kişi) evet artırır, %34,69 (34 Kişi) hayır arttırmaz, %51,02 (50 Kişi) arttırsa bile zararlıdır, %2,04 (2 Kişi) artırır yan etkileri önemsenmeyecek kadar azdır, olmak üzere olmuştur (Tablo 12).Çoğunluğun arttırsa bile zararlıdır cevabını vermiştir. Sporcuların çoğunluğu doping'in zararlı bir madde olduğunun bilgisine sahiptir. Bunun üzerine sporculara doping içeren maddeleri kullanabileceklerini belirtenlerin, kullanma sebeplerini sorduk ve aldığımız cevapların dağılımı %12,24 (12 Kişi) sporcuların eşit şartlarda yarışması, %25,51 (25 Kişi) doping olmadan şampiyonluk hayal, %31,63 (31 Kişi) ödül-para %17,34 (17 Kişi) sosyal statü kazanmak toplumda yer kazanmak, %13,26 (13 Kişi) daha iyi antrenman yapabilmek olarak bulunmuştur (Tablo 13) Olimpiyatlarda bu soru bir sporcuya sorulmuş olimpiyat şampiyonu olmamı sağladıktan hemen sonra ölümüne sebep olacağını sadece benim bildiğim bir ilacı düşünmeden kullanabilirim diye cevap vermiş. Bu verilerde de anketin uygulandığı

sporcuların çoğunluğu bunu düşünerek doping olmadan şampiyonluk hayal düşüncesini işaretlemişlerdir. Doping ilkel bir kişiliğin talebidir. Başkalarından üstün olduğunu hissetmenin zahmetsiz ya da daha az zahmetli yoludur. Kendini aşamayan sporcunun daha az zahmet ile kendini aşma vasıtasıdır.

## KAYNAKLAR

Aslan FN (1995). Profosyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Baysal A(2002). Beslenme; Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, Hatiboğlu Yayını Ankara.

Beyhan Y, Ersoy G(1988). Basketbolcuların Beslenme Bilgi, Tutum ve Alışkanlıkları, Spor Hekimliği Dergisi, 23; 3.

Ersoy G(2001). Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi, Hacettepe Üniversitesi Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, Ankara.

Günay M, Cicioğlu İ (2001). Spor Fizyolojisi; Gazi Kitabevi, Ankara.

Kasap G, Yücesan S(1983). Kısa ve Orta Mesafeli Koşucuların Beslenme Bilgi ve Sağlık Araştırması, Spor Hekimliği Dergisi, 18;1.

Kayahan Ö, Kuter M, Akkuş H, Gündüz H(1992). Elit Takım Oyuncularının Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma; Spor Hekimliği Dergisi, 27; 4.

Peker S(1996). Sporda Beslenme 3.Cilt, Gen Matbaacılık ve Reklamcılık, Ankara.

Sağlam F(1993). Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt4. Sayı:2 Ankara.

Şanlıer N, Arılı M (2000). Üniversitede Okuyan Beslenme Eğitimi Alan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları, Günlük Enerji Alımları ve Harcamaları, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Dergisi, Ankara.

Yaman F (2000). Müsabaka Dönemi Sporcu Beslenmesi, Atletizm Bilim Ve Teknoloji Dergisi, Ankara.

Yıldıran İ (2000). Antrenörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları, Hacettepe Üniversitesi Atletizm Bilim Ve Teknolojisi Dergisi, Sayı: 40 Ankara.

Yücesan S, Sürücüoğlu S, Akman M(1988). Tekvandocuların Beslenme ve Başarı Durumları Üzerine Bir Araştırma; Spor Hekimliği Dergisi; 19; 3.