



Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları

Emin SÜEL¹
İbrahim ŞAHİN²
Mehmet Ali KARAKAYA²
Yüksel SAVUCU²

¹ Niğde Üniversitesi, Aksaray
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu, Aksaray -
TÜRKİYE

² Fırat Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Elazığ – TÜRKİYE

Yapılan çalışmanın amacı, elit düzeydeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarını belirlemeye çalışmak, bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları arasında bir fark olup olmadığını tespit etmektir. Araştırmaya 1999-2000 sezonunda Türkiye birinci ve ikinci liginde bulunan 3 bayan takımdan (Migros, Güre Belediyesi, Alanya Belediyesi) 32 basketbolcu ve 4 erkek takımdan (Efes Pilsen, Ülker, Tofaş, Kara Kuvvetleri Gücü) 37 basketbolcu olmak üzere toplam 69 basketbolcu katıldı. Deneklere 30 sorudan oluşan bir anket uygulandı. Elde edilen bilgiler SPSS programı yardımı ile T testi uygulanarak önem derecesi tespit edildi. Aynı zamanda yüzdelik dağılımları belirlenerek değerlendirildi.

Çalışmaya katılan deneklerin beslenme hakkındaki bilgilerini %15,9'unu antrenörden, %28,9'unu kitaplardan, %34,8'ini sporcu arkadaşlarından, %20,4'ünü beslenme uzmanından öğrendikleri görülmüştür.

Bu durumda sporcuların doğru beslenme hakkında bilgi edinmeye çalıştıkları fakat basketbol kulüplerinin ise sporcu beslenmesine yeterli önemi vermedikleri sonucu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Beslenme.

The Nutritional Knowledge and Habits of Basketball Players In Elite Level

The purpose of this study was to determine the nutritional knowledge and habits of basketball players in elite level. 32 female basketball players from 3 teams (Migros Spor, Güre Belediye Spor, Alanya Belediye Spor) and 37 male basketball players from 4 teams (Ülker Spor, Efes Pilsen, Tofaş, Kara Kuvvetlerigücü) were participated to this study. The questionnaire included 30 questions were applied to subjects. The results of questionnaire were evaluated by using ' T ' test, distribution of percentages and with SPSS program.

The subjects learned the informations about nutrition 15,9 % from coach, 28,9 % from books, 34,8% from friends and 20,4 % from nutrition specialist.

The results indicated that the most of the basketball players care about sufficient nutrition. Sports clubs don't care about to required sportmen nutrition.

Key Words: Basketball, Nutrition.

Giriş

Vücudumuzdaki hayati faaliyetlerin enerjiye olan ihtiyacını karşılamak, sağlığımızı korumak, fiziksel büyüme ve gelişmeyi mümkün kılmak, antrenmana uyum sağlamak ve antrenmanların etkilerini maksimuma çıkarmak için temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanabilir (16). Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve yeterli bir beslenme gerekmektedir. Antrenman ve yarışma performansını arttırmak için dengeli ve yeterli bir beslenmenin gerekli olduğu düşüncesindeyiz. Spor yapmakta olan bir çok kişinin dengeli bir beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı, hatalı uygulamaların sporcular arasında yaygın olduğu ve tehlikeli sonuçlar doğurabileceği bilinmektedir.

Her çeşit spor dalında yarışmacıların özel olarak beslenmeleri çok eski çağlardan beri ilgi duyulan bir konudur. O kadar ki spor karşılaşmalarında başarı kazanabilmek için bazı besinlerin sihirli etkileri olduğuna inanılanlar bulunmaktadır. Bazılarının da sporcu beslenmesinde yanlış uygulamalara dahi yol açtığına inanılmaktadır (7).

Geliş Tarihi : 17.07.2005
Kabul Tarihi : 30.05.2006

Yazışma Adresi
Yüksel SAVUCU,
Fırat Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor,
23119 Elazığ-TÜRKİYE

yukselsavucu@yahoo.com

Gelişmiş ülkelerde sporcu beslenmesi, beslenmenin bilimsel yönleriyle üniversiteler ve araştırma enstitülerinden alınmış gerekli araştırmalar yapılarak belirli kurallar yerleştirilmiştir. Halbuki ülkemizde bu tür uygulamalar dikkate alınmamıştır (7). Bundan dolayıdır ki; basketbol başta olmak üzere başarı beklediğimiz bir çok spor dalında beklediğimiz sonuçlara ulaşamadığımız herkes tarafından bilinmektedir. Bu durumda spor yapanların gerçek sorunlarını ve beslenme koşullarını bilmeden öneri yapmak imkansızdır.

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 bir çok 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 bir çok durum dengeli beslenme ile sağlanabilmektedir (8).

Yapılan çalışmanın amacı; Türkiye birinci ve ikinci liginde mücadele eden bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının hangi düzeyde olduğunun araştırılmasıdır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Survey (Tarama) modeli ile gerçekleştirilmiştir. Konu ile ilgili literatür taranmıştır. Sporcu beslenmesi konusunda genel bilgiler verilmiştir. Beslenme konulu anket uygulanmıştır. Bu yolla elde edilen veriler T testi ve yüzdelik hesaplarına göre açıklanmaya çalışılmıştır.

Bu araştırma Türkiye birinci ve ikinci liginde oynayan, bayan ve erkek basketbolcular üzerinde uygulanmıştır. Araştırmaya 32 bayan, 37 erkek basketbolcu olmak üzere toplam 69 oyuncu örneklem grubuna alınmıştır.

Konu üzerinde bir anket hazırlanmış ve sorular Niğde üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu ile Aksaray beden eğitimi ve spor yüksek okullarından 500 kişi üzerinde pilot çalışması yapılmıştır. Daha sonra Türkiye birinci ve ikinci liginde bulunan 3 bayan ve 4 erkek basketbol takımına uygulanmıştır. Sporcular, sorulara dikkatli ve güvenilir bilgiler vermeleri konusunda uyarılmıştır. Veri toplamada kullanılan anket tanımlayıcı, bilgi ve alışkanlıklarla ilgili 30 sorudan oluşmaktadır. Sorulara verilen cevaplar 0-1-2-3 olarak puanlandırılmış ve hesaplama buna göre yapılmıştır.

Elde edilen ham veriler SPSS programı yardımı ile T testi uygulanarak önem derecesi aranmış, bunun yanında yüzdelik oranlar alınarak hesaplamalar yapılmıştır.

Bulgular

Oyunculara uygulanan anket sonucunda, deneklerin sorulara verdikleri cevapların yüzde dağılımları ve T testi sonuçları aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan basketbolcuların yaş gruplarının dağılımı.

Basketbolcuların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi %
19-21	23	33,3
22-24	12	17,5
25-27	11	15,9
27 ve üstü	23	33,3
Toplam	69	100

Tablo 1'de gösterildiği gibi basketbolcuların % 33,3'ü 19-21 yaş arası, % 17,5'i 22-24 yaş arası, % 15,9'u 25-27 yaş arası, % 33,3'ü 27 yaş ve üstü olarak saptanmıştır.

Tablo 2. Üst düzey basketbolcuların beslenme ilgilerini kimlerden aldıklarını gösteren dağılım;

Üst düzey basketbolcular beslenme bilgilerini kimlerden almışlardır	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi %
Antrenörden	11	15,9
Kitaplardan	20	28,9
Sporcu arkadaşlardan	24	34,7
Beslenme uzmanından	14	20,2
Toplam	69	100

Tablo 2'de, beslenme bilgilerini; %15,9'unu antrenörden, %28,9'unu kitaplardan, %34,8'ini sporcu arkadaşlarından, %20,4'ünü beslenme uzmanından öğrendikleri görülmüştür.

Tablo 3. Araştırmaya katılan basketbolculara "sporcu beslenmesi konusunda ki bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?" sorusuna verilen cevapların dağılımı

Basketbolcular sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinizi yeterli buluyorlar mı	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi %
Evet	29	42
Biraz	30	44
Fikrim yok	1	1
Hayır	9	13
Toplam	69	100

Tablo 3'te sporcu beslenmesi konusundaki bilgileri yeterlimi sorusuna %42'si evet, %44'ü biraz, %1'i fikrim yok, %13'ü hayır cevaplarını verdikleri görülmüştür.

Tablo 4'te, basketbolcuların kulüplerinde beslenme uzmanı bulunup bulunmadığı sorusuna; %21,7'si evet var, %1,4'ü üniversitelerdeki mediko-sosyal dairesinden %2,9'u kulüp dışında sağlık uzmanlarından, %73,9'u hayır yok cevabını verdikleri görülmüştür.

Tablo 4. Elit düzeydeki basketbolcuların kulüplerinde beslenme programlarını hazırlayan bir uzman var mı? Bilgileri nereden alıyorsunuz sorusuna verilen cevapların dağılımı

Üst düzey basketbolcuların kulüplerinde beslenme programlarını hazırlayan bir uzman var mı?	Sporcu sayısının cevaplara göre dağılımı	Verilen cevapların yüzdesi %
Evet var	15	21.7
Üniversitelerdeki mediko-sosyal dairesinden	1	1.4
Kulüp dışında sağlık uzmanlarından	2	2.9
Hayır yok	51	73.9
Toplam	69	100

Tablo 5. Cinsiyete göre basketbolcuların beslenme yöntemlerinde farklılığın dağılımı

Cinsiyet	X	Standart	T	Önemlilik
	Ortalama	Sapma	Testi	Derecesi(t=0,05)
Bayan	1,58	1,08		Önemsiz
Erkek	1,57	1,04	0,4	

Tablo 5'de basketbolcuların cinsiyetlerine göre beslenme yöntemlerinde bir farklılık olup olmadığına dair yapılan araştırmada bayanlarda $1,58 \pm 1,08$, erkeklerde $1,5 \pm 1,04$ değerleri bulunmuştur. Çıkan bu sonuçlar T testine göre hesaplanmış çıkan sonuç $t=0,05$ anlamlılık derecesinde $t=0,4$ çıkmış olup iki grup arasında ki fark anlamsız bulunmuştur.

Tablo 6. Antrenman şekillerine göre beslenme konusunda bayan ve erkek basketbolcular arasındaki farklılığın dağılımı

Cinsiyet	X	Standart	T	Önemlilik
	Ortalama	Sapma	Testi	Derecesi(t=0,05)
Bayan	2,69	0,7		Önemsiz
Erkek	2,40	0,9	1,6	

Yapılan antrenmanlarda (kuvvet, sürat, dayanıklılık antrenmanları) nasıl beslenilmesi konusundaki bilgilerin karşılaştırıldığında bayanlarda $2,69 \pm 0,9$, erkeklerde $2,40 \pm 0,7$ değerleri bulunmuştur. Çıkan sonuç T testine göre hesaplanmış $t=0,05$ anlamlılık derecesinde $t=1,6$ çıkmış olup iki grup arasındaki farkın önemsiz olduğu ortaya çıkmıştır.

Tartışma

Bir sporcunun iyi bir performans gösterebilmesinde beslenmenin önemli rolü olduğu şüphesizdir. Sporcu beslenmesi, sporcuyu ileri götürmek başarılı olmasını sağlamak ve kendisine sağlıklı bir şekilde spor yapma fırsatı vermek demektir. Fakat sporcu ancak yaptığı sporun gerektirdiği besin öğelerini almasıyla yeterli ve dengeli beslenmiş olur (11). Spor uzmanlarına göre; spor sağlığı korumakta ve iyileştirmektedir. Ayrıca sporcu diyeti, en uygun diyet olarak düşünülmektedir (15)

Çocukluk aynı zamanda temel yeme alışkanlıklarının yerleştiği bir dönemdir. İleri yaşlarda karşılaşılan sağlık problemlerinin bir çoğu çocukluk ve gençlik dönemi beslenmeye bağlı olarak gelişebilmektedir. Böylelikle fiziksel aktivite göz önüne alınmaksızın, uygun beslenme programı izlenmesi yalnızca iyi bir gelişim için değil; sağlıklı bir gelecek için de geçerlidir (12).

Bu araştırmada elit düzeydeki basketbolcular üzerinde yapılan araştırma sonucunda deneklerin beslenme bilgilerini genelde sporcu arkadaşlarından ve konu ile ilgili kitaplardan aldıkları ortaya çıkmıştır.

Bu durumda basketbolcuların doğru beslenme hakkında bilgi edinmeye çalıştıkları fakat basketbol kulüplerinin ise sporcu beslenmesine yeterli önemi vermedikleri sonucu ortaya çıkmıştır. 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 antrenörlerden, % 9,5'i doktordan, % 8,5'i beslenme uzmanından, % 4,7'si arkadaşlarından, genel olarak da % 10,4'ü medyadan bilgi aldıklarını belirtmişlerdir (14).

Yapılan araştırmada basketbolcular sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinin yeterli olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan araştırmada basketbolcuların kulüplerinde beslenme programlarını hazırlayan bir uzman bulunmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Oyuncu transferleri için çok büyük paralar harcayan bu kulüplerin beslenme uzmanına gerek duymamalarını, bu spora profesyonel açıdan yaklaşmadıklarına bağlayabiliriz. Sporcunun performansında beslenmenin önemi herkes tarafından kabul edilmiş bir gerçektir.

Beslenme planı yapılırken, antrenman planı yapılmışçasına dikkat etmek gerekir. Beslenme planında, sporcunun diyetinde beslenme içerikleri ve enerji değerleri dengeli olmalıdır (5).

Deneklerin cinsiyetine göre beslenme yöntemleri ile ilgili yapılan araştırmada; bayanlarda $1,58 \pm 1,8$, erkeklerde $1,57 \pm 1,04$ değerleri bulunmuştur. Çıkan bu sonuçlar T testine göre hesaplanmış sonuç $t=0,05$ anlamlılık derecesinde $t=0,4$ çıkmış olup iki grup arasındaki fark anlamsız bulunmuştur.

Bu durumda bayan ve erkek basketbolcuların beslenme yöntemlerinde cinsiyetin bir önemi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bu gün bayanların bazı spor dallarında olmayışlarının ve derecelerinin daha düşük olması anatomik, fizyolojik, morfolojik farklılıklardan ileri gelmektedir. Belki de bayanlarla erkekler arasındaki derece farkı devam edecektir ama, yakın bir gelecekte dal farkı çok azalacak hatta bazı kural değişiklikleriyle ortadan kalkacaktır (9).

Yücecağ, Kasap, Ersoy, Kerim ve Saydar, 1455 sporcu üzerinde yaptıkları bir araştırmada sporcuların sosyal ekonomik durumları, beslenme bilgi ve alışkanlıklarını incelemişlerdir. Araştırma sonunda

sporcuların beslenme sorunlarının olduğu ortaya çıkmıştır. Bu da beslenme ile ilgili bilgilerin yetersizliği sonucunu karşımıza getirmektedir. Yeterli ve düzenli beslenmemeleri, ekonomik seviyelerin düşüklüğü, yalnız yaşayan sporcuların sorunları önemli problemler olarak tespit edilmiştir (7).

Antrenman şekillerine göre yapılan beslenme alışkanlığında; bayan ve erkek basketbolcular arasında yapılan ankette bayanlarda $2,69 \pm 0,7$, erkeklerde $2,40 \pm 0,9$ değerleri bulunmuştur. Çıkan bu sonuç T testine göre hesaplanmış $t=0,5$ anlamlılık derecesinde $t= 1,6$ çıkmış olup iki grup arasındaki fark anlamsız bulunmuştur.

Bu durumda antrenman şekillerine göre beslenme konusunda bayan ve erkek basketbolcular arasında manidar bir fark oluşmadığı ortaya çıkmıştır.

Bir dünya şampiyonu gibi beslenmek ve sonra idmanlarını savsaklamamak fayda sağlamaz. Bir dünya şampiyonu gibi yaşamalı ve doğru bir idman şekli ile beslenmelidir. Başarının yükseltilmesi için uygun çalışma ve dinlenme araları iyi ayarlanmalı ve vücut hijyenine özen gösterilmelidir. Tabii o zaman özenli bir beslenmeden de gerektiği şekilde faydalanmak olanağı sağlanabilir (10). Beslenme sadece fiziksel performansın sürdürülmesinden sorumludur. Beslenme, hiçbir zaman sınırların üstünde bir spor adamı yetiştirmez (15).

Abood ve arkadaşlarının yaptığı başka bir çalışmada, Florida'da bir bayan futbol takımı ile bir bayan yüzme takımından rasgele sporcular seçilmiş ve beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş, sporcuların beslenme bilgileri yetersiz bulunmuştur. Sporcuların beslenme bilgilerinin sadece antrenman amaçlı olduğu ortaya çıkmıştır (1).

Cupisti ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada yaşları 14-18 arasında değişen 60 sporcu bayan ve 59 sedanter bayan seçilmiş ve beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüştür. Her iki grupta da günlük enerji gereksinimi benzerlik göstermektedir ama genel olarak tavsiye edilen miktardan az olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucunda sporcuların beslenme bilgi düzeyinin diğer gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (4).

Kaynaklar

1. Abood DA, Black DR, Birnbaum RD. Nutrition education intervention for college female athletes J Nutr Educ Behav 2004; 36: 135-7.
2. Barr SI. Nutrition knowledge of female varsity athletes and university students. J Am Diet. Assoc 1987; 87: 1660-4.
3. Corley G, Demarest-Litchford M, Bazzarre TL. Nutrition knowledge and dietary practices. of college coaches. J Am Diet Assoc 1990; 90: 705-9.
4. Cupisti A, D'Alessandro C, Castrogiovanni S, Barale A, Morelli E., Nutrition knowledge. and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non-athletes Int J Sport. Nutr Exerc Metab 2002; 12: 207-19.
5. Dündar,U.;Antrenman Teorisi, Sporsal Kuram Dizisi, Üçüncü Basım, Ankara, 1996.
6. Douglas PD, Douglas JG. Nutrition knowledge and foodpractices of high school athletes. J Am Diet Assoc 1984; 84: 1198-202.
7. Ersoy,G.; "Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme", Damla Matbaacılık, Ankara.1995.
8. Ersoy, G., Alper,R., Kargül, A.; Yüzücü Beslenmesi, Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını, 1987.
9. Hazar,M.; "Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi", Cilt 7, Sayı 1, Ankara ,1991.
10. Konopka, P.; "Spor Beslenme Randımanı", Sandoz Kültür Yayınları, İstanbul, 1985.
11. Mollaoğlu, H.; "Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları", Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1992.
12. Paker, S.; "Sporda Beslenme", 4.Basım, Onay Ajans, Ankara, 1998.

Douglas tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek okul sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş ve analiz edilmiştir. Ankete toplam 943 sporcu katılmıştır. Bayan sporcuların erkek sporculara göre daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (6).

Sossin ve arkadaşlarının 21 yüksek okul güreş antrenörü üzerinde yaptıkları çalışmada antrenörlerin müsabakalarda uyguladıkları diyet ve beslenme bilgileri ölçülmüştür. Antrenörlerin %82.0'i kendilerini branşlarında başarılı bulurken kilo kaybı, beslenme bilgisi ve vitaminler konularında yetersiz olduklarını belirtmişlerdir. Antrenörlerin çoğu diyet ve besin kaynağı kullanmış ama sadece %36.0'sı bir diyetisyenden yardım talep etmiştir (13)

Corley ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada üniversite antrenörlerinin beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüştür. Beslenme bilgi soruları posta yoluyla antrenörlere gönderilmiş ve takip edilmiştir. Sorulara %70.0 oranında doğru yanıt verilmiştir. Cinsiyetler arasında yapılan beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırmalarında hiçbir anlamlı fark görülmemiştir. Genel olarak antrenörler üniversite öğrencilerinin dengesiz besin alımı, diyet ve buna bağlı olarak zayıf olduklarını ileri sürmüşlerdir. Bunun için besleme bilgisi eğitiminin şart olduğunu belirtmişlerdir (3).

Barr'ın yapmış olduğu bir çalışmada bayan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüştür. 79'u sporcu ve 129'u sedanter olmak üzere toplam 208 Üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada sporcu grubun besinsel kaynakları daha bilinçli kullandığı ve beslenme bilgi düzeylerinin diğer gruba göre yüksek olduğu tespit edilmiştir (2).

Bu araştırma sonucunda; Basketbolcuların beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları saptanmıştır. Bu konuda yeterli ve ciddi bir çalışma yapılmadığı anket sonucunda ortaya çıkmıştır. Aynı zaman da bu araştırma büyük kulüplerin beslenme konusuna daha fazla önem vermeleri gerektiğini ortaya çıkarmıştır

13. Sossin K, Gizis F, Marquart LF, Sobal J. Nutrition beliefs, attitudes, and resource use of high school wrestling coaches. *Int J Sport Nutr* 1997; 7: 219-28.
14. Sürücüoğlu, M.S., Özçelik, Ö.; Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, ve Performans. E.Ü. B.E.S.Y.O. Dergisi, Cilt 2,Sayı 1, 1996.
15. Üstdal, M.-Köker; A;“Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi”, Can Ofset Matbaacılık. Kayseri ,1992.
16. Zorba, E.; Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, G.S.G.M. Eğitim Dairesi, Ankara, 1999.