

LİGLERDE VE MİLLİ TAKIMLARDA OYNAYAN HENTBOLCULARIN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Hayrettin Gümüşdağ¹, Alpaslan Kartal¹

¹Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yozgat

Özet

Bu çalışmanın amacı, üst düzey liglerde ve milli takımlarda mücadele eden hentbolcuların, beslenme alışkanlıklarının araştırılması ve bazı değişkenler açısından farklılıklarının incelenmesidir. Araştırmaya 2.lig, 1.lig, Süper lig ve Millî takımlarda aktif olarak Hentbol oynayan 39 hentbolcu katılmıştır. Beslenme alışkanlıklarının belirlenebilmesi için Zinn, Schofield ve Wall tarafından geliştirilen, beslenme bilgi düzeyi ölçeği 23 sorudan oluşmakta olup, sporculara telefon yoluyla ve yüz yüze yapılan görüşmelerle uygulanmış, ölçekle ilgili gerekli açıklamalar, ölçek uygulanmadan önce yapılmıştır. İstatiksel hesaplamalarda SPSS 22 programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış, cinsiyetler arası, besin maddeleri bilgi düzeyi, sıvı maddeleri bilgi düzeyi, toparlanma bilgi düzeyi, kilo kontrol bilgi düzeyi ve genel beslenme bilgi düzeyi farklarını incelemek için T testi ve Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. P değerinin 0,05' ten küçük olduğu durumlarda gruplar arası fark anlamlı kabul edilmiştir. Gelir durumunun, besin maddeleri bilgi düzeyi, sıvı maddeleri bilgi düzeyi, toparlanma bilgi düzeyi, kilo kontrol bilgi düzeyi ve genel beslenme bilgi düzeyi üzerine etkisini incelemek için ise Tek Yönlü Anova ve Kruskal-Wallis Testleri uygulanmış P değerinin 0,05' ten küçük olduğu durumlarda, anlamlı fark olduğu kabul edilmiştir. Sonuç olarak, bilimsel çalışmalarla desteklenmiş beslenme bilgileri ışığında, sporcuların beslenme eğitimi ile desteklenmelerinin çok faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Sporcu Beslenmesi, Beslenme Düzeyi, Alışkanlık

EXAMINATION OF NUTRITION KNOWLEDGE LEVEL OF HANDBALL PLAYERS PLAYING IN LEAGUE and NATIONAL TEAMS IN TERMS OF SOME VARIABLES

Abstract

The aim of this study is to investigate the eating habits of handball players fighting in high-level leagues and national teams and to examine their differences in terms of some variables. There were 39 handball players who actively played Handball in 2nd, 1st, Super League and National teams. The nutrition information scale, developed by Zinn, Schofield and Wall, is composed of 23 questions for the determination of eating habits. The athletes were interviewed by telephone and face-to-face interviews. SPSS 22 program was used in statistical calculations. The frequency and percentage values of the obtained data were calculated and the T test and the Mann-Whitney U test were applied to investigate the differences between the genders, the knowledge of nutrients, the knowledge of liquid substances, the level of recovery information, the weight control knowledge level and the general nutritional knowledge level. When the P value was less than 0.05, the difference between the groups was considered significant. In order to examine the effect of income on knowledge level of nutrients, level of knowledge of liquids, level of knowledge of restitution, level of knowledge of weight control and level of general nutrition knowledge, the one-way ANOVA and Kruskal-Wallis Tests were applied and the P value was lower than 0,05 , it is considered to be a significant difference. As a result, in the light of nutritional information supported by scientific studies, it is thought that it will be very beneficial for the athletes to be supported by nutrition education.

Keywords: Handball, Athletic Nutrition, Nutrition Level, Habits

Giriş

İnsan yaşamının devamlılığı için son derece önemli olan beslenmenin sporcuların performansları üzerinde etkili olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Beslenmenin fizyolojik olduğu kadar sosyolojik ve psikolojik bir olay olduğu unutulmamalıdır (Baysal, 2002). Bu bakımdan optimal performansa ulaşmak için beslenme ile ilgili bilgilerin sporcu ve antrenörler tarafından bilinmesi ve uygulanmasının önemi büyüktür (Göral,2006).

Sporcular antrenman ve müsabakalarda yüksek şiddetli aktiviteler uygulamakta olup bunun sonucunda büyük miktarda enerji kaybetmektedirler. Sporcuların kaybettikleri bu enerjiyi en kısa sürede yeterli ve dengeli beslenme ile yerine koyması ve en kısa sürede toparlanarak bir sonraki antrenmana ve müsabakaya hazır hale gelmesi gerekmektedir. Bunun gerçekleşebilmesi için sporcunun sporcu beslenmesi ile ilgili yeterli bilgiye sahip olması gerekir. Sporcu beslenmesi, sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitelerine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır (Güneş, 2005).

Sporculardan beslenme ile ilgili gerekli bilgilere sahip olarak performansını optimize etmeleri beklenir. Ancak günümüzde bile sporcu ve antrenörler arasında bilimsel dayanağı olmayan yanlış beslenme ve bilgi alışkanlıklarından söz etmek olasıdır (Alpar,1994). 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 (Ersoy,1987).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üst liglerde mücadele eden hentbolcuların beslenme bilgi düzeyini ölçmek ve bunun cinsiyet, öğrenim durumu, ekonomik gelir, millilik durumu, sporcu yaşı ve beslenme dersi alıp almadıkları değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Çalışma, sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin, farklı değişkenler açısından incelenmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşüncesi ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın alt problemleri şu şekilde belirlenmiştir.

1. Cinsiyetlere göre, besin maddeleri, sıvı maddeleri, toparlanma, kilo kontrolü ve gıda takviyeleri bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Ekonomik durumun, sporcu beslenme bilgi düzeyine etkisi var mıdır?
3. Spor yapma süresinin (sporcu yaşı), sporcu beslenme bilgi düzeyine etkisi var mıdır?

Materyal ve Yöntem

Bu çalışmada, hentbolcuların, sporcu beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlandığı için tarama yöntemi kullanılmıştır. Böylelikle beslenme ölçeğinden elde edilen verilerin nicel analizi ile mevcut durum betimlenmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma grubunun demografik özellikleri

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	f	%
Cinsiyet	Erkek	23	59
	Kadın	16	41
	Toplam	39	100.0
Gelir Durumu	2000 ve Altı	2	5,1
	2001-3000	10	25,6
	3001-4000	11	28,2
	4001-5000	14	35,9
	5001 ve Üstü	2	5,1
	Toplam	39	100
Spor Yılı	2 yıl	2	5,1
	3 yıl	1	2,6
	4 yıl	3	7,7
	5 yıl	1	2,6
	6 yıl	2	5,1
	7 yıl	2	5,1
	8 yıl	6	15,4
	9 yıl	6	15,4
	10 yıl	5	12,8
	11 yıl	3	7,7
	12 yıl	6	15,4
	13 yıl	2	5,1
	Toplam	39	100.0

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan sporcuların kişisel bilgi dağılımı verilmektedir. Verilere göre örneklem grubunda yer alan sporcuların % 59 unun erkek (n=23), %41 inin (n=16) olduğu görülmektedir. Araştırmada 5 gelir durumu aralığı kullanılmıştır. Örneklem grubunun gelir durumu kategorisi değerlendirildiğinde, %35,9 oranı ile 4001-5000 arası geliri olanlar yoğun olarak katılmış, 2000 ve Altı, 5001 ve üstü aralığında %5,1 oranı ile en düşük katılım olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma sürelerine bakıldığında en yüksek oranın %15,4 oranı ile 8,9 ve 12 yıl kategorilerinde olduğu, en düşük spor oranının ise %2,6 ile 3 yıl kategorisinde olduğu görülmüştür.

Veri Toplama Aracı

Beslenme bilgi düzeyi ölçeği Zinn, Schofield ve Wall tarafından Massey Üniversitesinde geliştirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Cinsiyet Besin Maddesi Bilgi Düzeyi ortalama değerleri

	CİNSİYET	N	Ortalama	Standart Sapma	p
TOPBM	KIZ	23	16,4348	3,43546	0,119
	ERKEK	16	18,1875	3,27045	
TOPTOPARLANMA	KIZ	23	3,3478	1,02730	0,57
	ERKEK	16	4,1875	1,64190	
TOPKİLOKONT	KIZ	23	3,8696	1,93777	0,89
	ERKEK	16	5,1250	2,55278	
TOPGTTAK	KIZ	23	4,9130	1,31125	0,48
	ERKEK	16	5,8750	1,62788	

Cinsiyetler arası besin maddeleri bilgi düzeyi ortalamalarına bakıldığında kızların ortalamaları 16,43 çıkarken erkeklerin ortalamaları ise 18.18 olarak saptanmıştır. Cinsiyetler arası kilo kontrol bilgi düzeyi ortalamalarına bakıldığında kızların ortalamaları 3,86 çıkarken erkeklerin ortalamaları ise 5,12 olarak saptanmıştır. Uygulanan T testi sonuçlarında, Besin maddeleri bilgi düzeyi ve kilo kontrol bilgi düzeyinin cinsiyet açısından incelendiğinde kız ve erkek cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür $p < 0,05$.

Cinsiyetler arası toparlanma bilgi düzeyi ortalamalarına bakıldığında kızların ortalamaları 3,34 çıkarken erkeklerin ortalamaları ise 4,18 olarak saptanmıştır. Cinsiyetler arası gıda takviyesi bilgi düzeyi ortalamalarına bakıldığında kızların ortalamaları 4,91 çıkarken erkeklerin ortalamaları ise 5,87 olarak saptanmıştır. Uygulanan T testi sonuçlarında, toparlanma bilgi düzeyi (0,56) ve gıda takviyesi bilgi düzeyinin (0,48) cinsiyet açısından incelendiğinde kız ve erkek cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Cinsiyet Toparlanma Bilgi Düzeyi ortalama değerleri

	CİNSİYET	N	Ortalama	p
TOPSM	KIZ	23	17,57	0,091
	ERKEK	16	23,50	
TÜMTOPLAM	KIZ	23	15,80	0,006
	ERKEK	16	26,03	

Uygulanan Mann-Whitney U testi sonuçlarında, sıvı maddeler bilgi düzeyinin cinsiyetler açısından bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Buna göre cinsiyetin Sıvı maddeleri bilgi düzeyi üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir ($p<0,05$).

Genel beslenme bilgi düzeyi, cinsiyetler açısından incelendiğinde, erkeklerin ortalamalarının (26,03), kızların ortalamalarından (15,80) anlamlı derecede yüksek çıktığı görülmüştür $p<0,05$. Buna göre erkeklerin genel beslenme bilgi düzeylerinin kızların genel beslenme bilgi düzeyinden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Gelir Durumu ile Besin Maddeleri Bilgi Düzeyi ortalama değerleri

ANOVA			
	Ort.	F	P
TOPBM	18,332	1,659	,182
TOPTOPARLANMA	4,250	2,710	,046
TOPKİLOKONT	13,459	3,236	,024

Gelir durumunun besin maddeleri bilgi düzeyine etkisine bakıldığında, gelir durumu ile besin maddeleri bilgi düzeyine ($F=1,659$, $p<0,05$) ilişkin ortalamalar puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. $p<0,05$. Buna göre ekonomik gelirin, besin maddeleri bilgi düzeyi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Gelir durumunun, toparlanma bilgi düzeyine etkisine bakıldığında, gelir durumu ile toparlanma bilgi düzeyi ($F=2,710$, $p<0,05$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre ekonomik gelirin, toparlanma bilgi düzeyi üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Gelir durumunun kilo kontrol bilgi düzeyine etkisine bakıldığında, gelir durumu ile kilo kontrol bilgi düzeyi ($p=0,024$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre ekonomik gelirin, kilo kontrol bilgi düzeyi üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Gelir Durumu ile Sıvı Maddeleri Bilgi Düzeyi ortalama değerleri

	TOPSM	TOPGTTAK	TÜMTOPLAM
Chi-Square	3,879	2,808	5,782
df	4	4	4
Asymp. Sig.	,423	,590	,216

Gelir durumunun sıvı maddeleri bilgi düzeyine etkisine bakıldığında, gelir durumu ile sıvı maddeleri bilgi düzeyi (0,423) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Gelir durumunun gıda takviyesi bilgi düzeyine etkisine bakıldığında, gelir durumu ile gıda takviyesi bilgi düzeyi (0,59)

arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Gelir durumunun genel beslenme bilgi düzeyine etkisine bakıldığında, gelir durumu ile genel beslenme bilgi düzeyi (0,216) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Buna göre ekonomik gelir düzeyinin sıvı maddeleri, gıda takviyesi, genel beslenme bilgi düzeyleri ile arasında bir ilişki olmadığı söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bir sporcunun iyi bir performans gösterebilmesinde beslenmenin önemli rolü olduğu şüphesizdir. Sporcu beslenmesi, sporcuyla 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 (Mollaoğlu, 1992). Sporcunun yüksek bir sportif verimliliğe ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olur. Doğru ve yararlı beslenmenin gerçekleştirilmesindeki temel ve ilk şart, enerji gereksinimi ve bunun gereksinimi arasındaki denge (Yaman,2003). Yoğun fiziksel aktiviteler sırasında vücut ağırlığını sürdürme ve maksimum glikojen deposu yenileme ve yıpranan dokuların onarımı, doku yapımı için enerji ve makro besin öğeleri gereksinimi (özellikle CHO ve protein tüketimi) karşılanmalıdır. Yağ tüketimi özellikle esansiyel yağ asitleri, yağda eriyen vitaminler kadar kilonun sürdürülmesi ve yeterli enerji alımını sağlamak için uygun miktarda tüketilmelidir.

(Süel ve Ark., 2006) araştırmalarında, Basketbolcuların beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları saptamışlar ve bu konuda yeterli ve ciddi bir çalışma yapılmadığı anket sonucunda ortaya çıkartmışlardır aynı zaman da bu araştırma büyük kulüplerin beslenme konusuna daha fazla önem vermeleri gerektiğini ortaya koymuştur.

Bu çalışmada; çeşitli kulüpler ve Milli takım seviyesinde hentbol oynayan sporcuların, beslenme bilgi düzeylerini, eğitim gereksinimlerini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, 16 bayan, 23 erkek olmak üzere toplamda 39 sporcu denek olarak katılmıştır.

Yapılan çalışmada, cinsiyetin, sıvı maddeleri bilgi düzeyine herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Yine, Besin maddeleri bilgi düzeyi ve kilo kontrol bilgi düzeyinin cinsiyet açısından incelendiğinde kız ve erkek cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

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. Bu çalışma yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir (Corley, 1990).

Douglas tarafından yapılan bir çalışmada, yüksekokul sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş ve analiz edilmiştir. Ankete toplam 943 sporcu katılmıştır. Bayan sporcuların erkek sporculara

göre daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışma yapmış olduğumuz araştırmayı desteklememektedir (Douglas,1984).

Genel beslenme bilgi düzeyini, cinsiyetler açısından incelediğimizde, erkeklerin, kızlardan genel beslenme konusunda daha bilgili oldukları görülmektedir.

Gelir durumunun beslenme bilgi düzeyine etkisine bakıldığında ise; Gelir durumunun, besin maddeleri bilgi düzeyi, sıvı maddeleri bilgi düzeyi, gıda takviyesi bilgi düzeyi ve genel beslenme bilgi düzeyi ile aralarında anlamlı bir fark bulunamamış olup aralarında bir etkileşim olmadığı görülmüştür.

Yüceçağ, Kasap, Ersoy, Kerim ve Saydar, 1455 sporcu üzerinde yaptıkları bir araştırmada sporcuların sosyal ekonomik durumları, beslenme bilgi ve alışkanlıklarını incelemiştir. 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 (Ersoy, 1995). Bu çalışma, yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir.

Ancak gelir durumunun, toparlanma bilgi düzeyi ve kilo kontrol bilgi düzeyi ile aralarında anlamlı bir fark olduğu görülmüş olup, gelir durumunun, toparlanma ve kilo kontrol bilgi düzeylerini olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Sonuç olarak, hentbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu; sporcu beslenmesi yönünden problemlerinin bulunduğu ve beslenme konusunda eğitim almaları gerektiği ortaya çıkmaktadır.

Kaynakça

Alpar R., Ersoy G., Karagül A. (1994). Yüzücü beslenmesi el kitabı, Ankara.

Baysal A. (2002). "Beslenme", Hatipoğlu Yayınevi, s.487, Ankara.

Corley G, Demarest-Litchford M, Bazzarre TL. (1990). Nutrition knowledge and dietary practices. of college coaches. J Am Diet Assoc. 90: 705-9.

Douglas PD, Douglas JG. Nutrition knowledge and food practices of high school athletes. J Am Diet Assoc 1984; 84: 1198-202.

Ersoy, G., Alper,R., Kargül, A. (1987). Yüzücü Beslenmesi, Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını,

Ersoy,G. (1995). "Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme", Damla Matbaacılık, Ankara.

Göral, K., Çevik, H., Saygın, Ö., Öcal, K. (2006). Amatör futbolcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, s.548, Muğla, Türkiye.

Güneş, Z. (2005). Spor ve beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, 4.Baskı, s.1, Ankara.

Mollaoğlu, H. (1992). “Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1992.

Süel, E. Şahin, İ. Karakaya, M.A. Savuc, Y. (2006). “Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları”. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, Cilt 20, Sayı 4, Sayfa; 271-275.

Yaman, F., (2003) “Müsabaka Dönemi Sporcu Beslenmesi”, Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi, sayı:39, s.15, İstanbul.