T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SÜPER LİGDE OYNAYAN HENTBOLCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Serhat GÖÇMEZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. Dr. İbrahim BOZKURT

KONYA-2019

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SÜPER LİGDE OYNAYAN HENTBOLCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Serhat GÖÇMEZ

YÜKSEK LİSANS TESZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. Dr. İbrahim BOZKURT

KONYA-2019

ÖNSÖZ

İnsan yaşamının sağlıklı bir şekilde devam etmesi için vücudun bazı fonksiyonları yerine getirmesi gerekmektedir. Bu fonksiyonlar da hiç şüphesiz sağlıklı yaşam ile yerine getirilebilir. Sağlıklı yaşamın ön koşulları arasında beslenme ve spor ciddi önem arz etmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme birçok olumsuzluğun yanı sıra sporda da başarısızlığa sebebiyet verir. Dengeli ve yeterli beslenme ise beraberinde başarıyı getirir. Sporda beklenen performans düzeyine ulaşmak için beslenme alışkanlıklarına dikkat edilmelidir. Bu doğrultuda çalışmamızın amacı süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıklarını inceleyerek Türk sporuna önemli katkılar sağlamaktır.

Çalışmam süresince yardımlarını esirgemeyip bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan kıymetli danışmanım Prof. Dr. İbrahim Bozkurt'a, süper ligde oynayan hentbolculara ulaşmamı sağlayıp yapılan anketlerde yardımını esirgemeyen Öğr. Gör. Namık Kul'a, tez aşamasının her alanında yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen değerli Uzman Öğretmen arkadaşım Ayşe Uğur'a, tezin analiz kısmında SPSS çalışmalarına yardım eden Uzman Öğretmen İsmet Eryılmaz'a ve her zaman destekçim olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TABLOLAR LİSTESİ ..... **vii**
SİMGE VE KISALTMALAR ..... **viii**
ÖZET ..... **ix**
SUMMARY ..... **x**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Hentbol 2
1.2. Hentbolda Oyun Alanı 2
1.3. Hentbolda Oyun Süresi 3
1.4. Hentbolda Oyuncu Sayıları 3
1.5. Hentbolda Oyuncu Profilleri 3
1.6. Hentbolda Beslenme 3
1.7. Beslenme 4
1.7.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme 5
1.7.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme 5
1.7.3. Beslenme Alışkanlığı 6
1.7.4. Besin Öğeleri 7
1.7.5. Sporcu Beslenmesi 10
1.7.6. Müsabaka Öncesi Beslenme 11
1.7.7. Müsabaka Sırasında Beslenme 12
1.7.8. Müsabaka Sonrası Beslenme 12
1.8. Enerji Sistemleri 13
1.8.1. Aerobik Sistem 13
1.8.2. Anaerobik sistem 13
1.9. Konuyla İlgili Yapılan Çalışmalar 14
2. GEREÇ VE YÖNTEM **19**
2.1. Araştırma Modeli 19
2.2. Araştırma Grubu 19
2.3. Veri Toplama Araçları 19
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 19
2.3.2. Beslenme Alışkanlıkları Anketi 20
2.4. Verilerin Analizi 20
3.BULGULAR **21**
3.1. Hentbolcuların Kişisel Bilgileri 21

3.2. Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıkları Anketine Verdikleri Cevaplardan Elde Edilen Bulgular 24
4.TARTIŞMA 41
5. SONUÇ VE ÖNERİLER 45
6. KAYNAKLAR 47
7. EKLER 51
8. ÖZGEÇMİŞ 55

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Hentbolcuların Cinsiyete Göre Dağılımı 21
Tablo 2. Hentbolcuların Yaşlara Göre Dağılımı 21
Tablo 3. Hentbolcuların Medeni Duruma Göre Dağılımı 22
Tablo 4. Hentbolcuların Kiloya Göre Dağılımı 22
Tablo 5. Hentbolcuların Sporcu Beslenmesi Konusundaki Bilgi Kaynağı Durumuna Göre Dağılımı 22
Tablo 6. Hentbolcuların Kulüpte Beslenme Programı Hazırlayan Beslenme Uzmanı Olup Olmama Durumuna Göre Dağılımı 23
Tablo 7. Sporda beslenme ile Başarı Arasındaki İlişki Dağılımı 23
Tablo 8. Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi 24
Tablo 9. Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi 26
Tablo 10. Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi 28
Tablo 11. Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Kilo Değişkenine Göre İncelenmesi 30
Tablo 12. Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Beslenme Konusundaki Bilgilerinin, Bilgi Kaynağı Değişkenine Göre İncelenmesi 33
Tablo 13. Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Klüpte Beslenme Uzmanı Olup Olmama Değişkenine Göre İncelenmesi 35
Tablo 14. Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Beslenme Başarı Arasındaki İlişki Değişkenine Göre İncelenmesi 37

SİMGE VE KISALTMALAR

ATP: Adenozin Trifosfat

Bes. Uzm: Beslenme Uzmanı

Ca: Kalsiyum

F: Frekans

Kg: Kilogram

Mg: Magnezyum

SPSS: Statistical PacketforSocialScience

Yaz. Gör. : Yazılı ve Görsel Basın

ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Süper Ligde Oynayan Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Serhat GÖÇMEZ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2019

Bu çalışma süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıklarını çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 2017 yılında Türkiye süper liginde oynayan 86 Erkek, 82 Kadın olmak üzere toplam 168 hentbolcu katılmıştır. Bu çalışma nicel araştırmalardan genel tarama türünde olup betimsel bir çalışmadır. Araştırma verileri Ak (2004) tarafından geliştirilen Beslenme Alışkanlıkları Anketi ve Kişisel Bilgi Formuyla elde edilmiştir. Toplanan bu verilerin analiz edilmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Değişkenlerin anlamlılık düzeylerinin belirlenmesinde α=0,05 ki kare (Chi- Square) testi kullanılmıştır. Yine verilerin yüzde ve frekans analizleri yapılarak yorumlama işlemi gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları α=0,05 anlamlılık düzeyinde ki kare (Chi- Square) Testi sonuçlarına göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile " kilo ve beslenme-başarı arasındaki ilişki" değişkenleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Ancak "Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Beslenme Konusundaki Bilgi Kaynağı, Kulüpte Beslenme Uzmanı Olup-Olmama Durumu" değişkenleri ile beslenme alışkanlıkları arasında α=0,05 anlamlılık düzeyinde ki kare (Chi- Square) Testi sonuçlarına göre anlamlı farklılıklara rastlanılamamıştır.

Sonuç olarak yaptığımız bu çalışmada Süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıklarının iyi seviyede olduğu beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca süper ligde oynayan hentbolcuların kulüplerinde beslenme uzmanı olup olmama durumu incelendiğinde büyük çoğunluğun beslenme uzmanına sahip olmadığı görülmektedir. Bu da beslenme konusunda sporcuların daha bilinçli ve daha fazla bilgiye sahip olmaları konusuna dezavantaj yaratmaktadır. Spor kulüplerinin beslenme uzmanları çalıştırması sporcularında beslenme konusunda daha bilgili ve bilinçli olmalarına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, beslenme alışkanlığı, hentbol, sporcu beslenmesi.

SUMMARY

REPUBLIC of TURKEY

SELÇUK UNIVERSITY

HEALTH SCIENCES INSTITUTE

Nutrition Habits of Super League Handball Players

SERHAT GÖÇMEZ

Department Of Physical Education And Sports

MASTER THESIS/ KONYA-2019

The aim of this study was to investigate the nutritional habits of handball players in the super league in terms of various variables. Work to Turkey in 2017 to play in the super league 86 men, 82 women participated in a total of 168, including handball. This study is a descriptive study and it is a general screening type of quantitative research. The research data were obtained by using the Nutrition Habits Questionnaire and Personal Information Form developed by Ak (2004). SPSS package program was used to analyze these data. A = 0.05 chi-square test was used to determine the significance level of the variables. Percentage and frequency analysis of the data was performed and interpretation was performed.

According to the findings of the study, the nutritional habits of handball players playing in the super league were examined according to the chi-square test with $\alpha = 0.05$ significance level. According to the results, significant differences were found between handball players' feeding habits and the relationship between weight and nutrition-success ". However, no significant differences were found between the variables "Gender, Age, Marital Status, Nutrition Information Source, Whether or Not to Be a Nutrition Expert in the Club with and feeding habits according to the chi-square test at $\alpha = 0.05$ significance level.

As a result, in this study, it was found that handball players playing in the Super League have enough information about nutrition in which nutritional habits are at a good level. In addition, when the handball players playing in the super league are not nutrition experts in their clubs, it is seen that the majority of them do not have nutrition experts. This creates a disadvantage that athletes are more conscious and have more information about nutrition. The fact that sports clubs employ nutrition experts will help their athletes become more knowledgeable and conscious about nutrition.

Keywords: Nutrition, eating habits, handball, nutrition of the sports.

1. GİRİŞ

"Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur." Sözünden yola çıkarak beslenmenin insan hayatındaki önemini kavrayabiliriz.

Beslenme, sağlıklı ve üretken olarak yaşayabilmek için gerekli besinlerin alınması ve vücutta kullanılmasıdır. Yetişkin bireylerde beslenme alışkanlığını değiştirmek zor olduğu için, sağlıklı beslenme alışkanlığının küçük yaşta kazandırılmasına başlanması daha doğru bir davranış olacaktır (Astarlı 2008).

İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için besinlere ihtiyacı vardır. İnsan yaşamının sağlıklı devam edebilmesi için de bireylerin sağlıklı besinler tüketmesi gerekmektedir. İnsanlar sağlıklı besinleri en faydalı ve düzenli biçimde tükettikleri takdirde insan sağlığının olumlu etkilenebileceği gibi insanın sahip olduğu verimde de artış yaşanmaktadır. Eksik ve düzensiz tüketilen besinlerde de olumlu etki tersine dönerek olumsuzluklarla karşılaşılabilir (Gümüş 2013).

Beslenme, sporcular için çok önemli etkenlerden biri sayılmaktadır. Sporcular konu ile ilgili bilgi sahibi oldukları taktirde beslenmelerini kontrol altında tutabilirler ve bu da onların performanslarını olumlu bir şekilde etkileyebilir (Yarar 2010).

İnsanın varoluşundan bu yana başlayan gelişim-değişim aşaması ve bu aşamanın bir parçası olarak insan sağlığı ve yapılan sporlarda da etkisini göstermeye başlamıştır. Spor ve sağlık alanlarında yapılan araştırmalar, plan ve programlar bilimsel olarak sentezlenmekte, her aşamada tecrübelerle birlikte yeniden ele alınmakta, oluşturulan kavramlar çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu yüzden oyunculardaher gün daha çok sporcu beslenmesine ilgi duymakta, sporlarına yansımalarını daha çok merak etmektedirler (Öztürk 2006).

Sağlıklı bir yasam için dengeli ve yeterli bir beslenme gerekmektedir. Antrenman ve yarışma performansını arttırmak için dengeli ve yeterli bir beslenmenin gerekli olduğu düşüncesindeyiz. Spor yapmakta olan birçok kişinin dengeli bir beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı, hatalı uygulamaların sporcular arasında yaygın olduğu ve tehlikeli sonuçlar doğurabileceği bilinmektedir (Acar 2008).

Besin öğelerinin yeterince ve düzenli alındığı taktirde, bireylerin sağlıklarında olumlu etki yaptığı diğer bireylerce kabul görmektedir. Bu yüzdende insan vücuduna

besin öğeleri vücudun gerektirdiği oranda verilmelidir. İnsan vücuduna giren besin öğelerinin de yapılarında vitamin, protein, yağ, karbonhidrat, su, madensel öğeler gibi besin maddeleri bulunur ve bunların birbirlerine orantısal olması gerekmektedir. Hayatı düzenli olan bir bireyin yanlış veya eksik beslenme sonucu bünyesinde vücut yorgunluğu, isteksizlik, bazı şeyleri unutma gibi buna benzer çeşitli, birçok olumsuz yan etki gözlemlenmektedir (Bozkurt 2001).

İnsanın cinsiyetine, yaşına, genetik yapısına, iklim ve beslenme durumlarına göre değişkenlik göstermesine rağmen, genel olarak bir insan vücudu % 60 su, % 17 protein, % 18 yağ, % 4.3 minareller, % 0.7 CHO ile hormon ve enzim gibi maddelerden oluşur. Besin olarak kabul edilen bu maddeler, belirtildiği gibi insan vücudunda orantılı olarak bulunmaktadır. Bulunduğu miktara göre de, ihtiyacı azlık veya çokluk derecesine göre değişir (Taze 2012).

Günümüzde sporcu seçiminde, sporcuların yalnızca yetenek ve becerileri baz alınmamaktadır. Bunun yanı sıra bazı kişilik özellikleri, beslenme alışkanlıkları da belirleyici etkenler arasına girmiştir (Yağmur 2011).

Sporda beslenme oldukça önemli bir konu olduğu için bu konuda çalışma yapmayı da gerekli kılmaktadır. Spor ve egzersiz yapan kişilere gerek tıbbı gerek bilimsel gerek psikolojik destek olması açısından bu tarz çalışmalara her zaman ihtiyaç duyulmuştur (Üçdağ 2006).

1.1. Hentbol

Aerobik enerji sisteminin kullanıldığı dayanıklılık sporlarından biri de hentboldur (Üçdağ 2006).

Performans, egzersiz ya da müsabaka sırasında hızlı, çabukluk gerektiren hücumların sürekli yapılabilmesi aerobik dayanıklılığa bağlıdır (Akpınar 2003).

1.2. Hentbolda Oyun Alanı

Hentbolda oyun alanı 40 m x 20 m ölçülerinde, iki kale sahası ve bir oyun alanını içeren dikdörtgen şeklindedir. Oyun alanının çevresinde; kale çizgilerinden itibaren en az 2 m ve kenar çizgilerinden itibaren en az 1 m genişliğinde bir emniyet alanının olması gerekir. Oyun alanındaki bütün çizgiler sınırladıkları alana dâhildirler (IHF 2008).

1.3. Hentbolda Oyun Süresi

Hentbolda 16 ve daha yukarı yaştaki oyunculardan oluşan bütün takımlar için normal oyun süresi 30 dakikalık iki devredir ve devre arası normalde 10 dakikadır. Kazananın belirlenmesi gereken bir müsabakada, normal oyun süresi berabere biterse 5 dakikalık aradan sonra uzatma bölümü oynanır. Uzatma bölümü 5 dakikalık iki devreden oluşur ve devre arası 1 dakikadır. Birinci uzatma bölümü sonunda oyun hala berabere ise, 5 dakikalık bir aradan sonra ikinci uzatma bölümü oynanır. Bu uzatma bölümü de 5 dakikalık 2 devreden olur ve devre arası 1 dakikadır. Oyun hala berabere ise kazanan takim ilgili müsabaka kurallarına göre belirlenir (IHF 2008).

1.4. Hentbolda Oyuncu Sayıları

Hentbolda bir takım 1'i kaleci ve 6'sı saha içerisinde aktif olmak üzere oyun içinde 7 ve 1 kaleci ile 6 saha oyuncusundan oluşan 7 yedek olmak üzere toplam 14 oyuncudan oluşur (IHF 2008).

1.5. Hentbolda Oyuncu Profilleri

Hentbolcuların vücut yapılarına bakıldığında uzun boylu oldukları, ortalamanın üzerinde bir vücut ağırlığına sahip ancak vücut yağ yüzdesinin ortalamanın altında olduğu görülmektedir (Tamer 1974).

Hentbolda başarılı olabilmek için bir hentbolcuda olması gereken özellikler; uzun boy ve kollar, yüksek aerobik ve anaerobik kapasite, koordinasyon, yoğunluk ve strese dayanma gücü, taktik ve yaratıcı zeka ile işbirliği yapma arzusu vardır.

1.6. Hentbolda Beslenme

Hentbol müsabakalarının 1. devresinde ve 2. devresinin son dakikalarına kadar karbonhidratlar ön plandadır. Müsabakanın son dakikalarında yağlar kullanılmaya başlanmaktadır (Gürsoy 2002).

Hentbol branşında dayanıklılık uzun süre olmaktadır. Bu yüzden hentbolda daha çok karbonhidratlar kullanılmaktadır. Enerjinin % 55-65'i karbonhidratlardan karşılanmalıdır. Aktif sporcuların günlük enerji gereksinimi sporcunun vücut yüzeyi, yaşı, cinsiyeti, çalışma şekli ve süresine göre değişmekte ve sporcuların enerjilerini karşılayacak şekilde beslenmeleri gerekmektedir (Sevim 2007).

Hentbol branşıyla ilgilenen sporcular glikojen depolarının doygunluğu açısından bileşik karbonhidratlar tercih etmelidirler. Bileşik karbonhidratlar glikozun

kan dolaşımına yavaş yavaş karışmasını sağlarlar ve bu enerji sayesinde kas glikojeni yenilenir. İyi birer karbonhidrat kaynağı olan pirinç pilavı, makarna, haşlama patates, tüketilecek uygun besinlerdir (Pehlivan 2001).

Her sporcu gibi hentbolcularda beslenmesine dikkat etmek zorundadır. Antrenmanlardaki yüksek şiddetteki yüklenme ve müsabakalardan dolayı oluşan güç ve performans kaybı neticesi, hentbolcu tekrar eski gücüne sahip olabilmek için beslenmeyi ön planda tutmak mecburiyetindedir. Hentbolda, beslenme, antrenman ve maç iç içedir. Doğru ve dengeli beslenme performansı olumlu yönde etkilerken, kötü beslenme antrenman ve maçların başarısını olumsuz yönde etkilemektedir (Günay 2001).

1.7. Beslenme

Bireyler, sadece yaşamlarını idame ettirmek için değil farklı hazlarının giderilmesi amacıyla da beslenmeye çalışmışlardır. Bunun için de beslenme şekillerinde farklı metodlar geliştirmişlerdir. İnsanoğlunun varoluşundan bu yana da yapılan ya da yapacakları işlerin halledilmesinde beslenme düzeylerinin farklılaştığına tanık olmuşlardır (Şirinoğlu 2008).

Besin maddelerimiz oldukça farklı türlerdedir. Bu yüzden bizlerin beslenmesi tek başına tok olma maksadı taşımamaktadır. Farklı türlerde bulunan besin maddelerinde farklı oranlarda besin öğeleri bulunmaktadır. Yediğimiz yiyecekler vücuda girdikten sonra sindirme işlemine girerek, besin öğelerine ayrılır, vücudumuzda da parçalanmış şekliyle kullanılmaktadır (Baban 2010).

Beslenmenin başarıyı etkileyen en önemli etkenlerden biri olduğu hiç şüphesiz bir gerçektir. Bu yüzden beslenme ve insan gücü arasında pozitif bir ilişki vardır. Söz konusu spor olduğunda beslenme kavramı daha bir önem arz etmektedir (Göktaş 2010).

Besin seçiminde dikkat edilmesi gereken birçok nokta vardır. Ancak ailelerin ekonomik durumları, çocuk sayıları, eğitim seviyeleri, evin fiziksel koşulları beslenmelerine yön vermektedir. Ekonomik açıdan yetersiz olan ailelerin besin tüketimi, besin seçimi sorunlu olabilir. Ekonomik durumu iyi olan ailelerin de psikolojik ve ya benzer sebeplerden dolayı besin seçimi sağlıklı olmayabilir (Dede 2011).

1.7.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücudu iyi tanıyarak gerekli besin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçların karşılanması ve düzenli aralıklarla besin tüketilmesi dengeli beslenme işlemidir. Bu işlem gerçekleşmediğinde de yetersiz beslenme olmaktadır. Bu da şişmanlık, zayıflık, bazı kronik hastalıklar olarak kendini göstermektedir. İleriki aşamalarda da ölümlerle sonuçlanmaktadır (Ceviz 2008).

Beslenme yalnızca o an ki açlık duygusunu bastırmak için yapılan bir eylem değildir. Beslenme yaşam standartını yükseltmek, sağlığını korumak için yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda yapılan bilinçli bir eylemdir (Gül 2011).

Sağlıklı bir bünye için besinlerin orantılı bir şekilde vücuda alınması gerekmektedir. Yaşamımızın her evresinde, doğumdan ölüme kadar beslenme hayatımızın vazgeçilmez kesitini oluşturmaktadır. Vücut organlarının işlevini yerine getirebilmesi, büyüme ve gelişmenin yeterli düzeyde sağlanması dengeli beslenmeye bağlıdır (Çamlıgüney 2010).

Günlük olarak vücuda alınması gereken besin öğelerinin yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde tüketilmedir. Her öğünleri yeme saatine ve miktarına dikkat edilmelidir. Tek bir öğünde aşırı yüklenilmemeli, öğün sayısı arttırılmamalıdır. Çünkü bu durum olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Dönmez 2014).

Yapılan araştırmalar sonucunda sporla ilgilenen insanların çoğunun dengeli ve yeterli beslenme hakkında pek fazla bilgi sahibi olmadığı ortaya çıkmıştır. Hatalı uygulamalar yapmaları, yeterli ve dengeli beslenmek için yanlış takviyelerde bulunmaları sporda başarısızlığı da beraberinde getirmektedir. Bu yüzden sporda başarıyı arttırmak için dengeli ve yeterli beslenmek şarttır (Göktaş 2010).

1.7.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

İnsanlar her ne kadar doğru ve düzenli beslense, kendileri için en faydalı besinleri seçseler bile kendi hazırladıkları yemekler, öğünlerde yemeği yapma süresi uzuyorsa, yemekler gereğinden fazla pişiriliyor ya da yeterince pişirilmiyorsa, yemeğin suyu çok veya azsa, bu besinlerin suyundan gerektiği miktarda alamıyorsa ya da bu vb. şeyler gibi olaylara maruz kalıyorsa, besinlerin içerisindeki mineral, vitaminlerden yeterince yararlanamıyordur. Ne yazık ki bu tür olumsuzluklar besin değerlerinin yapılma aşamasında yok olmasına sebep olmaktadır (Ildız 2014).

Dengeli beslenme işlevini yerine getiremeyen insanlar yetersiz beslenerek bir çok sorunla karşı karşıya kalabilmektedirler. Günümüzde milyonlarca insan açlık ve yetersiz beslenme sonucu oluşan hastalıklarla karşılaşmakta, bu yüzden hayatlarını kaybedebilmektedirler (Dede 2011).

Yetersiz ve dengesiz beslenme; vücudun direncini düşürerek hastalıklara yakalanmayı kolaylaştırmakta ve akabinde de çeşitli hastalıklara yol açmaktadır. Yetersiz beslenen insanların fiziksel ve zihinsel gücünde azalma ortaya çıkmaktadır. Bunun sonucunda da her alanda verimlilik düşmektedir (Dönmez 2014).

Yeterli ve dengeli beslenme vücut için ne kadar önemliyse, ne kadar temel bir şartsa, yetersiz ve dengesiz beslenme de büyüme ve gelişmenin düşmanıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenen kişinin vücudu mikroplara karşı dayanıklı olmadığı için hastalıklara yakalanma ihtimali çok daha yüksektir (Gül 2011).

Günümüzde çalışma hayatı günlük yaşamımızın üçte birini oluşturmaktadır. Böyle olunca da çoğu insan için işi sağlığından önce gelmektedir. Sağlıklı yaşam için bazı kurallara uyulsa, beslenmeye dikkat edilse olumsuz durumlarla karşılaşma oranı daha da düşecektir. Zararlı alışkanlıklardan uzak durma, düzenli egzersizler, bedensel ve zihinsel çalışmalar sağlıklı yaşam süresini arttırmaktadır (Ceviz 2008).

1.7.3. Beslenme Alışkanlığı

Kişinin başarılı bir sporcu olması beslenmesi ile fiziksel egzersizlerini uyum içerisinde yürütmesine bağlıdır (Yarar 2010).

Besin ögeleri ihtiyaç duyulduğu halde alınmazsa vücutta harcamak için gerekli enerji oluşmadığından yetersiz beslenme eylemi gerçekleşir. Bunun tam tersi insan çok fazla besin tüketirse, bu bezinler vücutta yağ olarak depolanır ve da insan sağlığı için ciddi sorunlar oluşturur. Bu durum dengesiz beslenmeyi oluşturur (Gül 2011).

Vücutta damar tıkanıklığı olarak herkesçe bilinen, beslenme şekline bağlı olarak yağlı besin maddeleri ile gelişim gösteren bir sağlık problemidir. Tereyağı ya da yağlı etlerin genç dönemlerde vücuda alınması faydalı olarak gözükse de küçük çocukların enerjilerinin yüzde otuzuna yakını yağlardan sağlanmalıdır (Sakar 2013).

Eğer sağlıklı bir şekilde yaşamak isteniyorsa buna uygun bir sağlık planı yapılması gerekmektedir. Bunun için de değişik yiyecek ve içecekler seçilmelidir.

Uzak Doğu'ya ait beslenme şekillerinde on beş çeşitten fazla besinlerin vücuda alınmasının gerekliliği vurgulanmaktadır. Ancak bunlar yapılırken de vücudun gerektiği kadar tüketilmesi gereklidir (Şirinoğlu 2008).

Yarışmaların kazanılmasında sporcuların bilinçli ve dengeli beslenmeleri tüm spor dallarında önemlidir. Yapılan egzersizin türüne göre enerji alımı gerekmektedir. Enerjinin besin ögelerine dağılımı, karbonhidrat, protein tüketimi, besin seçimi, yeterli sıvımı alımı dengeli beslenme için büyük önem arz etmektedir. Ancak yapılan araştırmalar sonucunda sporcuların beslenmelerinde bilimsel önerilerden uzak olduğu, almaları gereken besinleri almadığı ve müsabakalarda da başarısız oldukları görülmektedir (Ulus 2008).

1.7.4. Besin Öğeleri

Yeterli ve dengeli beslenmek için vücudumuza aldığımız besinler çok çeşitlidir. Her besinin içeriğinde değişik miktarlarda kimyasal moleküller vardır. Aldığımız besinler yendikten sonra sindirim aygıtında parçalara ayrılarak vücudumuzda kullanılır (Güçlü 2006).

Dengeli ve sağlıklı beslenmek için vücudumuza aldığımız besin ögeleri; karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve sudan oluşmaktadır (Çamlıgüney 2010).

Karbonhidratlar

Vücudumuzdaki temel enerji kaynaklarından ve merkezi sinir sistemi için yakıt olarak kullanılan öncelikli besin karbonhidrattır. Karbonhidratlar ilk olarak glikoza çevrilmektedir. Glikoz da glikojene çevrildikten sonra karaciğerde ve kaslarda depolanmaktadır (Çamlıgüney 2010).

Karbonhidratların az da fazla da alınması her halükarda vücut için zararlıdır. Az alınması keton ve asit oluşmasına neden olmaktadır. Bu da vücut sıvılarındaki asiditeyi arttırarak kanın alkalitesini azaltır. Bu olaya da "Ketosiz" denmektedir. Kandaki alkalite miktarının azalması komaya neden olabilir (Göktaş 2010).

Temel besin ögelerinden olan karbonhidratların ihtiyacımız kadar olanı kullanıldıktan sonra artanı yağa çevrilip o şekilde vücutta depolanır (Güçlü 2006).

Proteinler

Büyüme ve gelişme için hayati önem taşıyan besin ögelerinden biri de proteinlerdir. Vücudun hemen hemen her yerinde bulunur. Hücrenin en önemli yapı taşı olduğu için hücre yapımı sırasında kullanılır. Bütün canlı hücrelerde, enzim ve hormonların yapısında, hemoglobin yapısında, vücut sıvısında protein bulunur. İdrar ve safrada bulunmaz (Demirözü 2011).

Enzimlerin, hormonların, antikorların ve kasların yapısı proteindir. Proteinler karbonhidrat depolarının tükenmesi durumunda, kan glikoz düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. Proteinler tüm bu özellikleri nedeniyle büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, vücudun savunma sisteminin gelişmesi, bazı hormonların yapımı için başta gelen besin öğeleridir (Dönmez 2014).

Protein, vücut için büyüme ve gelişmede önemli etkiye sahiptir. Yeterli protein alımı gerçekleşmezse hemoglobin salgılanamadığı için kansızlık meydana gelir (Güçlü 2006).

Yağlar

İnsan vücudunda yaşa ve cinsiyete göre yağ oranı değişmekte olup yetişkin insan vücudunun %18'i yağdan oluşmaktadır. Yine kadınlarda erkeklere oranla daha çok yağ bulunmaktadır. İnsan vücudunun tükettiği yağ oranı aldığı yağ oranından az ise vücudunda yağlanma olur. Vücuda alınan bu yağlar enerji deposudur. Gerektiğinde bu depodan enerji kullanılır. Deri altı yağları vücut ısısını korumaktadır (Gül 2011).

Yağ vücudun ihtiyaç duyduğu kadar alınmalı ki bu da uzmanlara göre bir-iki çay kaşığı kadardır. Yağın fazla tüketilmesi kalp ve beyin başta olmak üzere organlara değişik şekilde zararlar vermektedir (Güçlü 2006).

Yeterli ve dengeli beslenme için vücudun enerji alımı ve enerji tüketimi uyum içinde olmalıdır. İhtiyaçtan fazla enerji alınması vücut ağırlığını arttırarak vücutta yağ toplanmasına neden olur. Aksi durumda da önce vücutta yağ dokusu tüketilerek kayıplar meydana gelir (Berksoy 2011).

Vücuda giren fazla oranda yağ miktarı birçok hastalığa ve rahatsızlığa davetiye çıkarmaktadır. Bunların başında safra kesesi sorunları, kalp hastalıkları, obezite gibi sağlık problemleri yer almakla birlikte bu çağda düzensiz ya da eksik

beslenme sonucunda da saydığımız hastalıklar ve problemlerin daha da fazlalaştığı gözlemlenmektedir. Bu gibi durumların farkında olan bireylerin düzenli ve sağlıklı beslenmeye gösterdiği farkındalık sonucu gıda üreticileri az kalorili ya da az yağsız ürünler üretmeye, ürettikleri ürünlerin tercih seçeneklerine dikkat etmeye özen göstermektedir (Serin 2012).

Vitaminler

Vitaminler; canlıların hayatlarını idame ettirebilmesi için olmazsa olmaz, birçok besin öğesinden değişik bir sisteme sahip olan, gerekli unsurlardır. İnsan vücudunda üretilmesi olanaksız olup, mutlaka besinler yoluyla vücuda girmesi veya aktarılması gerekmektedir (Ildız 2014).

Vücudun dayanıklılığını arttırmada, enfeksiyonlardan korunmada vitamin vazgeçilmez besin ögesidir. Tüketilen besinlerin yıkama, saklama, pişirme koşulları onların vitamin değerini değiştirebilir. Bu yüzden bu işlemler yapılırken bilinçli bir şekilde hareket edilmelidir. Dengeli beslenen insanların doğal olmayan yollarla vitamin takviyesi yapmalarına gerek yoktur (Demirözü 2011).

Yağda ve suda eriyen olmak üzere vitaminler iki farklı kısma ayrılmaktadır: ADEK olarak kodlanan, vücutta depo edilen fakat aşırı depolanmada toksit etkisi yapan A,D,E,K vitaminleri yağlara bağlanarak emilirler. C vitamini ise suda eriyen vitamindir. B vitamini ise karmaşık vitamindir. Bu vitaminlerden birçoğu vücuttan idrar yoluyla atılmaktadır. Ancak bu vitaminlerin vücuda fazla ya da aşırı alınması toksite neden olmaktadır (Koç 2014).

Mineraller

Vücudun yapı taşlarından bazı temellerini mineraller oluşturmaktadır. Vücuttaki birçok besin maddesinin oluşumunda düzenleyici unsur olarak fosfor, iyot, kalsiyum ve demir gibi vitaminlerle birlikte görev alırlar. Ca, Mg vb. mineraller ise vücutta ya da sporcularda krampların oluşmasını engellemektedir (Öztürk 2006).

Mineraller insan vücudunda özellikle iskelet ve dişlerin yapısında önemli rol oynar. Geneli kalsiyum ve fosfordan oluşur. Yetişkin insanlarda %6 oranında mineral bulunur. Diğer bir çeşit minerallerden olan demir; enerji oluşumu için gerekli oksijenin taşınmasında rol oynar. Bazı mineraller savunma sisteminde rol alırken bazıları da enzimlerin bileşiminde yer alır (Gül 2011).

Su

Son zamanlarda yapılan çalışmalar insanların çeşitli kronik hastalıklarla karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir. Bunun en önemli nedenleri de hareketsiz bir yaşam, aşırı ve ya az beslenme, yeterli sıvı tüketmemedir (Ceviz 2008).

Vücut ısısının düzenlenmesi için gerekli temel besin ögesi sudur. Su; solumun sistemi, gaita, idrar yoluyla oluşan kayıpları düzenlemektedir (Dağ 2013).

Vücudumuzun su kaybı idrar, ter, solunum, dışkı olayları ile gerçekleşir. Bu kaybettiğimiz sıvı oranına yakın sıvı almazsak vücudumuzdaki çeşitli hücrelerin görevlerini aksatmasına sebebiyet veririz. Çeşitli oranda su kayıplarında bazı olumsuz durumlar meydana gelir. Mesela %2'lik su kaybında konsantrasyon bozuklukları oluşurken; %10'luk su kayıplarında yaşamsal vücut olayları tehlikeye girer. Vücuttaki yağ oranı ile su oranı arasında negatif ilişki vardır. Yağ oranı azaldıkça, su oranı artar. Cinsiyet ve yaşa göre vücutta bulunan su miktarı değişiklik arz eder. Çocuklarda bu oran %75'lerde görülür (Çamlıgüney 2010).

1.7.5. Sporcu Beslenmesi

Spor artık insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Hangi yaşta olursa olsun yapılan spor her alanda olumlu etkilerini hissettirmektedir. Fiziksel iyi oluşun yanı sıra psikolojik, ruhsal olarak olumlu belirtileri de vardır (Güçlü 2006).

Sporcu beslenmesinin önemi her alanda kendini hissettirmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme bir sporcu için çok önemlidir. Bu duruma dikkat eden her sporcu başarılı olacak diye bir genelleme yapılamaz anca aksi durumda yetersiz ve dengesiz beslenme, sporcular için başarısız sonuçlar doğurmanın yanı sıra sağlık problemlerine de yol açar.

Şöyle söylemek gerekirse; sporcu beslenmesinin asıl hedefi, oyuncuların bayan veya erkek oluşuna, yaş düzeylerine, yer aldıkları spor branşına, yaptıkları etkinliklere uygun olarak egzersiz veya yarışma aşamasına hitaben programlar hazırlanmalı, besin maddelerin gerektiği kadar ve düzenli bir şekilde vücuda girişi yapılmalıdır (Şirinoğlu 2008).

Sporla uğraşan kişiler, dayanıklılıklarını arttırmak için çeşitli yöntemler denemektedirler. Bazıları ise bilinçsiz bir şekilde ilaç, besin suplementleri vb

maddeler kullanarak performanslarını arttırmayı düşünmektedirler. Bu doğrultuda bilimsel olmayan yöntem ve ilaç takviyeleri beklenilenin aksine olumsuz etki yaratabilmektedir (Yarar 2010).

Sporcu var olan potansiyelini en üst düzeye çıkarması için beslenme alışkanlığına ciddi düzeyde dikkat etmelidir. Beslenme bütüncül bir olaydır. Gerekli kurallar çerçevesinde yapılmalıdır (Göktaş 2010).

Sporcular beslenmelerini en doğru şekilde yapabilmeleri için çeşitli kaynaklardan faydalanmaktadırlar. Bu kaynaklar oldukça sınırlıdır. Beslenme, sporcunun maddi olanaklarıyla da yakından ilgilidir (Üçdağ 2006).

1.7.6. Müsabaka Öncesi Beslenme

Karaciğerimiz şeker oranını daima yükseltmektedir. Vücudumuzda rastladığımız bulgular vücuda giren bir karbonhidrat yemeğinin, yapılan antrenman öncesinde birkaç saat vücuda bir şey alınmadığı bazı zamanlarda, bireyin ya da sporcunun veriminin yükselttiği tahmin edilmektedir (Bozdoğan 1993).

Bütün sporlarda rakiplerle yarışmak, antrenmanda sporcuların asıl amacını oluşturmaktadır. Bu amaca da düzenli, doğru bir antrenman programıyla varılabilir. Yarışmalar öncesinde yapılacak olan antrenmanları gereksiz yere riziko etmek doğru bir davranış değildir. Antrenman aşamasında faydası daha önceden bilinmeyen bir besin maddesini sporculara vermemek gerekir. Çünkü vücuda ve doğal olarak sporculara etki edeceği göz önünde bulundurulmalı, beslenme süreci doğru bir şekilde farklılıklar olmadan planlanmalıdır (Öztürk 2006).

Hazırlık ya da müsabaka aşamasında oyuncular doğru bir şekilde beslenmelerini yapmalıdırlar. Alınan besin öğeleri sporcuların midelerini bozmamalıdır. Mide rahatsızlığı oluşmaması için de karbonhidratı yüksek ve daha kolay çözülebilecek besinler tercih edilmelidir. Ancak her insanın vücut yapısı farklı olduğundan beslenme şeklide değişebilmektedir. Meyve, sütlü yiyecekler, lifli gıdalar, çorba ya da tavuk tüketilebilir (Şener 2015).

Vücut sindirimini zorlaştıracak yiyecek ve içeceklerden kaçınılmalıdır. Vücut tipine en fazla uyan doğal olarak karbonhidratı yüksek olan gıdalardır. Ekmeklere, posası olan besin maddeleri tercih edilmemelidir. Tüketilecek olan meyveler ise kabuğundan ayrılarak vücuda alınmalıdır (Şirin 2011).

1.7.7. Müsabaka Sırasında Beslenme

Müsabaka sırasında beslenme çok önemlidir. Bu yüzden proteinler sporculara gerektiği kadar enerji veremezler. Sporcuların tuvalete gitmesi fazlalaşır, katı ürünlerin vücuttan dışarı çıkması ise vücudun ihtiyacı olan suyun kaybı demektir. Bu durumda genellikle vücuda su girişi az olan sporlarda ya da güç, enerji gereken sporlarda önemli olmaktadır (Şirin 2011).

Kahve içmek birçok oyuncunun enerjisini arttırmak için kullanılmaktadır. Ancak fazla kahve tüketimi mide rahatsızlıklarına davetiye çıkarır, enerji düşüklüğüne sebep olur. Şeker çözümünün çok olduğu ise mide rahatsızlıklarına, sıkıntısına sebep olduğu gözlemlenmektedir. Karbonhidratın yoğun bir şekilde olduğu antrenmandan sonra tüketilen içecek veya yiyecekler ile yarışma sırasında tüketilen yoğunluğu az karbonhidratlı içecek ve yiyecekler ayırt edilmelidir (Şirinoğlu 2008).

1.7.8. Müsabaka Sonrası Beslenme

İnsan vücudunda spor ya da egzersiz sonucu dört saat sonrasına göre(%4) başlangıçtan iki saat içerisinde glikojen sentezi (%7) daha da artmaktadır. Sporcular ya da spor yapan bireyler bu yüzden spora, egzersize başladıktan iki saat sonra karbonhidratın yoğun olan besin maddelerini vücuda almaları gerekmektedir (Koç 2014).

Hentbol oyuncularına karbonhidrat yönünden zengin içerikli besin maddeleri tavsiye edilmelidir, daha sonrada bu besinlerin vücuda alımları iki saat içerisinde devam edilmelidir. Bu zaman dilimi ise şeker depolarının değiştiği, yenilendiği süreçtir (Öztürk 2006).

Oyuncular ön hazırlık süreci ya da müsabakadan sonra şeker düzeylerini arttırmak, gelişmesini sağlamak amacıyla vücuda sıvı alımlarını arttırmaları, karşılamaları gerekmektedir. Bu durum ise, egzersiz sonrasından yarım saatlik bir zaman diliminde hemen vücuda karbonhidrat, protein gibi besin maddelerinin alınması yoluyla sağlanabilir. Bir dilim tost, meyveli içecek gibi proteinli içeceklerle olmaktadır. Ayrıca oyuncular antrenman programlarına göre de kendilerine en uygun olan aşamaları tercih etmelidirler (Şener 2015).

1.8. Enerji Sistemleri

Enerji sisteminde; vücudumuzda doğal olarak bulunan aminoasit yani kreatin alınması ya da üretilmesi durumunda, farklı verim değerlendirmelerinde meydana gelen yükselme, birden çok çalışmanın odak noktası veya ana fikri olsa da, aslında kreatinin verim esnasında hiçbir etki etmediğini öngören çalışma oranı da küçümsenmeyecek oranda fazladır. Bundan yola çıkarak çalışmalarda, kaynaklarda az da olsa küçük oranda kreatin artışının vücut yapısında ortaya çıkardığı farklılıklar üzerinde karmaşık bulgulara rastlamak da olasıdır (Ödek 2010).

Bununla birlikte anaerobik unsurların hücrelerin sitoplazmasında bulunduğu, oksijen gerektiren yani aerobik unsurların mitokondride oluştuğu akıldan çıkarılmamalıdır (Bilge 2007).

1.8.1. Aerobik Sistem

Maksimal oksijen transportu ve kas dokusunun oksijen kullanım kapasitesi aerobik kapasite ya da aerobik güç dediğimiz durumun oluşturmaktadır. Dahası bu durum kardiyovasküler sistem kapasitesinin önemli bir indeksidir. Dayanıklılığı yüksek olan oyuncu-sporcularda egzersiz sonucu kardiyovasküler sistemin dayanıklılık antrenmanlarına uygun gelişmesi sonucunda performans esnasında kalp debisi beş kat artarken, akciğerde ventile edilen hava hacmi on- on iki kat artmaktadır. Bu sebeple de kalp hızı iki ya da üç kat yükselmektedir (Akkuş 2014).

Aerobik yapıda proteinlerde parçalanmaktadır ve ATP üretimine yardımcı olabilmektedirler. Ancak proteinler, vücut sistemimizde çoğunlukla enerji olarak kullanılmaz, bunun yerine kan ya da hücre yapımı gibi vücudun uzun dilimde aç kalacağı zamanlarda kullanılmaktadır (Bilge 2007).

1.8.2. Anaerobik sistem

Anaerobik sistem oksijenin olmadığı bir ortamda çalışma için gerekecek olan enerjinin temin edilmesini sağlayan bir yoldur. Kaslardaki yorgunluğa yol açan laktik asitin açığa çıkmasını sağlar. Oksijene gerek duymadan gerçekleşir (Gülgün ve Hasbay 2008).

Konu ile ilgili gerekli literatür taraması yapıldığında aşağıdaki çalışma sonuçlarına ulaşılmıştır;

1.9. Konuyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Konu ile ilgili gerekli literatür taraması yapıldığında aşağıdaki çalışma sonuçlarına ulaşılmıştır;

Taze (2012) "Ligde Oynayan Voleybolcuların Beslenme Alışkanlıkları İle Bilgi Düzeylerinin Araştırılması" adlı çalışmasında cinsiyet farklılığına göre beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini araştırılmayı amaçlanmıştır. Araştırmaya 56'sı Erkek ve 52'si bayan olmak üzere toplam 108 sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan voleybolcuların beslenme alışkanlıkları ile cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu ve voleybol oynama yılları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırılmış ve anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Öztürk (2006) "Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri" adlı yüksek lisans çalışmasında, amatör futbolcuların %70,8'inin lise ve dengi okul, %16,7'sinin lisans, %12,5'inin ilköğretim; başka bir çalışmaya göre ise, futbolcuların %67,5'inin lise, %25'inin lisans, %7,5'inin ilköğretim eğitim düzeylerine sahip oldukları görülmektedir**.** Eğitim düzeylerinde önemli bir fark olup olmadığı araştırılmış ve anlamlı farklılıklar bulunmuştur**.**

Yüksek (2013)' ün yapmış olduğu amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi çalışmasında 45'i amatör 45'i profesyonel olmak üzere toplam 90 milli takım futbolcusu ile yapılmıştır. Çalışma futbolcuların beslenme alışkanlıklarını ve bilgi düzeylerini incelemek, iki grup arasındaki farkları kıyaslamak amacıyla planlanmış olup; yaptığı çalışmada Amatör futbolcuların %97,8'i, profesyonel futbolcuların %100,0'ı antrenman öncesi ve sonrası beslenmeye dikkat etmektedir. Bu açıdan iki grup arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Beslenme alışkanlıkları karşılaştırıldığında iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Büyükçavuşoğlu (2011) "Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri" adlı çalışmasını çeşitli değişkenler açısından ele almıştır. Bu çalışmada Obez bireylerin %55,2'si öğünlerde yemeklerini hızlı, %41,8'i normal, %3,0'u yavaş olarak tüketmektedir. Araştırmaya katılan bireylerden %3,8'i ara öğün tüketmemektedir. Ara öğün tüketen bireylerden %42,4'u günde 2 ara öğün, %28,8'i günde 3 ara öğün, %20,6'sı günde 3'den fazla ara öğün ve %4,4'u günde 1 ara öğün tüketmektedir. Araştırmaya katılanların %30,6'sı öğün

atlamadıklarını söylerken %55,8'i öğün atladığını, %13,6'sı bazen öğün atladığını söylemektedir. Öğün atlayanların %33,8'i kuşluk, 25,2'si öğle yemeği öğünlerini atlamaktadır. Öğün atlayanların %38,0'i canı istemediği için, %27,4'u unutmak/fırsat bulamadığı için, %4,0'u zayıflamak için öğün atladığını belirtmiştir.

Yılmaz (2002) "Niğde üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi" adlı çalışmasında toplam 500 öğrenciye uygulama yapmıştır ve kahvaltı yapmayan sporcuların performansında azalma, göz kararması, dikkatte azalma, üşüme, titreme, baş ağrısı ve baş dönmesi gibi durumların olduğunu saptamıştır.

Yağmur (2011) "Güreş Milli Takım Sporcularında Kan Gruplarının ve Beslenme Alışkanlıklarının Başarılarındaki Rolünün Araştırılması" adlı çalışma kapsamında 104 erkek 24 kadın toplam 128 sporcuya anket uygulamıştır. Yapılan bu çalışmada Uluslararası müsabakalarda birçok kez yer alan sporcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi sonucu güreşçilerin dengeli ve sağlıklı beslenme ilkelerinden protein, yağ, karbonhidrat ve sıvı tüketimlerine gerektiğinden daha düşük oranlarda uydukları görülmüştür.

Üçdağ (2006) "Karate ve Hentbol Branşlarında Yarışan Elit Sporcuların Beslenme Profillerinin Karşılaştırılması" adlı çalışmasında hentbol ve karate spor branşlarıyla elit düzeyde ilgilenen ve milli takımda yarışan sporcuların beslenme profillerini karşılaştırılmak için 39 elit hentbolcu, 28 de elit karateciye anket uygulamıştır. Hentbolcuların 24'ü kadın, 15'i ise erkektir. Karatecilerin ise 13'ü kadın; 15'i erkektir. Araştırmaya toplam 37 kadın; 30 erkek sporcu da gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma sonucunda beslenme alışkanlıklarında genel olarak alınan değerlerin normal değerlerden düşük olduğu saptanmış ve gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Dede (2011) "Samsun İli Merkezinde Yaşayan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi" adlı çalışmasında yaşları farklı olan 240 kadın üzerinde araştırma yapmıştır. Yapılan bu araştırmada kadınların %62,5 'i yüksek öğrenim mezunu ve %60,4 'ü evlidir. Kadınların yaklaşık yarısının günde 3 öğün beslendiği görülmüştür. Yaş grupları ile tüketilen öğün sayısı arasında ilişki bulunmuştur. Özellikle akşam öğünlerinin diğer öğünlere göre daha düzenli tüketildiği görülmüştür.

Ulus (2008) “Yıldız Güreşçilerde Antrenman Ve Beslenme Durumunun İrdelenmesi” ile ilgili yaptığı çalışmada toplam 36 sporcuya anket uygulamıştır. Yapılan bu çalışmada gruplar arasındaki 3 günlük besin tüketimlerinin ortalamaları karşılaştırıldığında; karbonhidrat, protein, yağ, enerji, vitamin ve mineral alımları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmıştır.

Güçlü (2006) “Kırıkkale İl Merkezi İlköğretim Ve Lise Öğrencilerinin Beslenme Ve Spor Aktivite Alışkanlıklarının Büyüme Durumlarıyla İlişkisinin Araştırılması” tezinde 500 gönüllü öğrenciye anket uygulamıştır. Araştırma sonucunda ise öğrencilerin beslenme alışkanlıkları orta düzeyde, günlük öğün sayılarının ise yetersiz düzeyde olduğu görülmüştür. Öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeylerine göre beslenme alışkanlıklarının değiştiği görülmüştür. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının en çok etkileyen unsurun ailenin ekonomik düzeyi olduğu görülmüştür.

Göral (2008) “Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin incelenmesi” adlı araştırmasına 2008-2009 futbol sezonunda Türkiye süper ligi, 2. lig A kategorisi, 2. lig B kategorisi, 3. lig, 1. Amatör ve 2. Amatör liglerinde yer alan takımlardan aktif olarak futbol oynayan 360 sporcu katılmıştır. Futbolcuların eğitim durumları, gelir düzeyleri, beslenme programlarını hazırlayan uzman, beslenme ile başarı arasındaki ilişki, CHO yükleme, öğün atlama, alkol ve sigara kullanımı, müsabaka öncesi sıvı alımı, müsabaka öncesi tüketilen yiyecekler, düzenli şekilde destekleyici ürün alımı, karbonhidrat içerikli yiyecekler, müsabakadan öncesi son yemek tercihi, c vitamini kaynakları, günlük CHO alımı sorulduğu sorulara verilen cevapların istatiksel değerlerinde; gruplar arasında atlanılan öğün, son yemekle müsabaka arası süre, sporcunun günde kaç öğün yemek yemesi gerektiği ve fazla miktarda gereksinim duyulan mineraller değerlerinde sporcu beslenmesi bilgi kaynağı, antrenman süresince sıvı alımı, antrenman öncesi ve sonrası beslenmeye dikkat etme, değerlerinde ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Gümüş (2013) “Ağırlık Sporu İle İlgilenen Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi” konulu çalışmasında 56’sı bayan, 68’i erkek toplam 134 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırmasında Ağırlık sporuyla ilgilenen sporcuların beslenme konusunda genel kalıp yargılara sahip olduğu doğru ve güncel bilgilerin yanı sıra batıl ve doğru olmayan beslenme alışkanlıklarına da sahip oldukları

görülmüştür. Beslenme alışkanlıklarının kalıp yargılardan etkilenmesiyle anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Koç (2014) "Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi" adlı tez çalışmasında milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıklarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 67 yıldız, 63 genç, 50 büyük olmak üzere toplam 180 elit güreşçi katılmıştır. Bu çalışma sonucunda; güreşçilerin beslenmelerine dikkat ettikleri, sporda başarılı olmak için beslenmenin önemini bildikleri, çok az kısmının öğün atladığı, sıvı tüketimine dikkat ettikleri ve de büyük bir kısmının beslenme destek ürünü kullanmadığı, kullananların çoğunluğunu ise greko-romen stildeki güreşçiler olduğu görülmüştür. Güreşçilerin beslenme alışkanlıklarına dikkat ettikleri saptanmıştır.

Akkuş (2014) "Elit Hentbolcularda Genel Ve Özel Hazırlık Dönemi Aerobik Ve Anaerobik Güç Testleri İle Laktik Asit Düzeyleri Arasındaki İlişki" ile ilgili yaptığı çalışmasında Aziziye Termal Spor Kulübü'nde yer alan 18-23 yaş arası toplam 16 profesyonel erkek hentbolcu katılmıştır. Araştırma sonucunda genel ve özel hazırlık dönemi aerobik güç değerleri açısından anlamlı fark tespit edilmiştir

Gerekli literatür taraması yapılmış olup süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıklarını inceleme amacıyla yapılmış çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışma bu bağlamda olup aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1) Süper Ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

2) Süper Ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

3) Süper Ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

4) Süper Ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile kilo değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

5) Süper Ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile beslenme konusundaki bilgilerinin kaynağı arasında anlamlı fark var mıdır?

6) Süper Ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile klüpte beslenme uzmanı olup/olmama durumu değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

7) Süper Ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile beslenme-başarı değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama teknikleri ve verilerin analizlerine dair açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma: süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıklarını cinsiyet, yaş, medeni durum, kilo değişkenlerine göre incelemek için yapılan nicel araştırmalardan genel tarama türünde olup betimsel bir çalışmadır. Anket yöntemi ekonomikliği, zamanlama açısından tasarruflu olması, kısa zamanda geniş kitlelere uygulanabilirliği açısından tercih edilmiştir. Bu tür araştırmalarda örneklem sayısının fazlalığı, araştırmanın nesnelliğini, genellenebilirliğini arttıracaktır. Tarama modeli: bir grubun belirli özelliklerini çeşitli veriler kullanarak belirme amacıyla yapılan çalışmalara denir (Akgün ve ark. 2013).

Tarama modelinde evrenden örneklem seçilerek büyük bir topluluğun bir konuyla ilgili görüşleri betimlenir. Amaç var olan bir durumla ilgili araştırmanın fotoğrafını çekerek betimleme eylemini gerçekleştirmektir (Akgün ve ark. 2013).

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmada kullanılan anketler 2017 yılında Türkiye süper liginde oynayan hentbolculara uygulanmıştır. Çalışmanın örneklemini ise 2017 yılında süper ligde oynayan 86 Erkek, 82 Kadın olmak üzere toplam 168 hentbolcuya uygulanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Gerekli literatür taraması yapıldığında araştırma ile ilgili bir çok veri toplama aracı olduğu tespit edilmiştir. Ak (2004) tarafından geliştirilen anket gerekli izinler alınarak kullanılmıştır.

Anket bizzat araştırmacı tarafından sporculara, çalışmanın amacı açıklanarak gönüllülük esasına dayalı bir şekilde doldurtulmuştur.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Ak (2004) tarafından geliştirilen kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Anketin birinci bölümü kişisel bilgilerden oluşmaktadır. Bu bölümde ankete katılan sporcuların cinsiyet, yaş, kilo, boy, medeni durum, eğitim durumu, aylık gelir gibi kişisel verilerine ulaşılmıştır.

2.3.2. Beslenme Alışkanlıkları Anketi

Bu bölüm de Ak (2004) tarafından geliştirilen beslenme alışkanlıkları anketi kullanılmıştır. Sporcuların beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla anket 18 ifadeden oluşmakta ve ikili derecelendirme şeklindedir. Anket (katılıyorum) ve (katılmıyorum) şeklinde olumlu ve olumsuz olarak puanlandırılmıştır. Ankete sayısal ifadeler verilerek analiz edilmesi sağlanmıştır. Olumlu ifadeler 1, olumsuz ifadeler 2 olarak girilmiştir. Anketin cronbach alfa değeri 0,940 ve güvenirlik katsayısı 0,944 olarak çıkmıştır. Anket yüksek derecede güvenilirdir.

2.4. Verilerin Analizi

Yapılan anket sonucu toplanan veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Cinsiyet, yaş, medeni durum, kilo, beslenme konusundaki bilgi kaynağı, beslenme uzmanının olup olmama durumu ve beslenme başarı arasındaki ilişki gibi değişkenler incelenmiştir.

Verilerin analizinde istatistiksel yöntem olarak frekans, yüzde dağılımları ve ki kare testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

3.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde toplanan veriler tablolara aktarılarak analiz edilip yorumlanmıştır.

3.1. Hentbolcuların Kişisel Bilgileri

Tablo 1. Hentbolcuların cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet	**f**	**%**
Kadın	82	48,8
Erkek	86	51,2
Toplam	**168**	**100**

Araştırmaya katılan sporcuların 86'sı erkek (%51,2), 82'si bayan (%48,8)'dır.

Tablo 2. Hentbolcuların yaşlara göre dağılımı

Yaş	**f**	**%**
15-20	44	26,2
21-25	43	25,6
26-30	76	45,2
31-35	5	3,0
36 ve üstü	0	0,0
Toplam	**168**	**100**

Araştırmaya katılanların 44'ü (%26,2) 15-20 yaş aralığında, 43'ü (25,26) 21-25 yaş aralığında, 76'sı (%45,2) 26-30 yaş aralığında, 5'i (%3,0) 31-35 yaş aralığındadır.

Tablo 3. Hentbolcuların medeni duruma göre dağılımı

Medeni Durum	**f**	**%**
Evli	29	17,3
Bekâr	139	82,7
Toplam	**168**	**100**

Araştırmaya katılanların 29'u (%17,3) evli, 139'u (%82,7) bekârdır.

Tablo 4. Hentbolcuların kiloya göre dağılımı

Kilo	**f**	**%**
50 kg-60 kg	49	29,2
61 kg-70 kg	85	50,6
71 kg- 80 kg	31	18,5
81 kg-90 kg	3	1,8
91 kg ve üstü	0	0,0
Toplam	**168**	**100**

Araştırmaya katılanların 49'u (29,2) 50-60 kg aralığında, 85'i (50,6) 61-70 kg aralığında, 31'i (18,5) 71-80 kg aralığında, 3'ü (1,8) 81-90 kg aralığındadır.

Tablo 5. Hentbolcuların sporcu beslenmesi konusundaki bilgi kaynağı durumuna göre dağılımı

Bilgi Kaynağı	**f**	**%**
Antrenörden	114	67,9
Kitap ve Bilimsel Makalelerden	14	8,3
Yazılı ve Görsel Basından	9	5,4
Beslenme Uzmanından	31	18,5
Toplam	**168**	**100**

Araştırmaya katılan sporcuların 114'ü (%67,9) beslenme bilgisini Antrenörden, 14'ü (%8,3) kitap ve bilimsel makalelerden, 9'u (%5,4) görsel ve yazılı basından ve 31'i (%18,5) beslenme uzmanından temin etmiştir.

Tablo 6. Hentbolcuların kulüpte beslenme programı hazırlayan beslenme uzmanı olup olmama durumuna göre dağılımı

Beslenme Uzmanı	**f**	**%**
Evet	47	28,0
Hayır	121	72,0
Toplam	**168**	**100**

Araştırmaya katılan sporcuların kulüpte beslenme uzmanı olup olmama durumlarına 47'si (%28,0) evet, 121'i (72,0) hayır cevabını vermiştir.

Tablo 7. Sporda beslenme ile başarı arasındaki ilişki dağılımı

Beslenme Başarı İlişkisi	**f**	**%**
İlişki Yoktur	4	2,4
İlişki Vardır	159	94,6
Fikrim Yok	5	3,0
Toplam	**168**	**100**

Araştırmaya katılan sporcuların beslenme ile başarı arasında ilişki var mıdır sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde büyük bir bölümün cevabı 159'u (%94,6) ilişki var yönünde olmuştur. Ankete katılan 5'i (%3,0) bu konuda fikri olmadığını öne sürerken, 4'ü (%2,4) de beslenme ile başarı arasında ilişki olmadığını yönünde cevap vermiştir.

3.2. Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıkları Anketine Verdikleri Cevaplardan Elde Edilen Bulgular

Tablo 8. Hentbolcuların beslenme alışkanlıklarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

		Cinsiyet	%	N	Değişkenler		P
					Katılıyorum	Katılmıyorum	
M1	Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	Kadın	49,1	82	81	1	0,518
		Erkek	50,9	86	84	2	
		Toplam	100	168	165	3	
M2	Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	Kadın	49,1	82	79	3	0,636
		Erkek	50,9	86	83	3	
		Toplam	100	168	162	6	
M3	Antrenman ve müsabaka öncesi sonrası karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim	Kadın	49,1	82	78	4	0,412
		Erkek	50,9	86	84	2	
		Toplam	100	168	162	6	
M4	Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda (20 dk bir) su içerim.	Kadın	49,1	82	74	8	0,169
		Erkek	50,9	86	82	4	
		Toplam	100	168	156	12	
M5	Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım	Kadın	49,1	82	77	5	0,677
		Erkek	50,9	86	84	2	
		Toplam	100	168	161	7	
M6	Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	Kadın	49,1	82	74	8	0,101
		Erkek	50,9	86	83	3	
		Toplam	100	168	157	11	
M7	Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim	Kadın	49,1	82	79	3	0,953
		Erkek	50,9	86	83	3	
		Toplam	100	168	162	6	
M8	Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli şekilde uygularım	Kadın	49,1	82	77	5	0,427
		Erkek	50,9	86	83	3	
		Toplam	100	168	160	8	
M9	Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarını bilerek ,günlük gereksinim kadar kalori alırım.	Kadın	49,1	82	75	7	0,167
		Erkek	50,9	86	83	3	
		Toplam	100	168	158	10	
M10	Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	Kadın	49,1	82	78	4	0,664
		Erkek	50,9	86	82	4	
		Toplam	100	168	160	8	

Tablo 8'in devamı

M11	Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	Kadın	49,1	82	79	3	0,953
		Erkek	50,9	86	83	3	
		Toplam	100	168	162	6	
M12	Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini yaparım.	Kadın	49,1	82	75	7	0,167
		Erkek	50,9	86	83	3	
		Toplam	100	168	158	10	
M13	Müsabaka öncesi son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce yaparım	Kadın	49,1	82	79	3	0,953
		Erkek	50,9	86	83	3	
		Toplam	100	168	162	6	
M14	Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem	Kadın	49,1	82	70	12	0,109
		Erkek	50,9	86	80	6	
		Toplam	100	168	150	18	
M15	Fast-food (hamburger,cips vb.) ürünleri yemem	Kadın	49,1	82	71	11	0,167
		Erkek	50,9	86	80	6	
		Toplam	100	168	151	17	
M16	Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim	Kadın	49,1	82	72	10	0,147
		Erkek	50,9	86	81	5	
		Toplam	100	168	153	15	
M17	Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	Kadın	49,1	82	72	10	0,247
		Erkek	50,9	86	80	6	
		Toplam	100	168	152	16	
M18	Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	Kadın	49,1	82	68	14	0,080
		Erkek	50,9	86	79	7	
		Toplam	100	168	147	21	

Süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile cinsiyet arasında önemli bir fark olup olmadığı α=0,05 anlamlılık düzeyinde ki kare (Chi-Square) Testi sonuçlarına göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hentbolcuların, cinsiyet değişkeni açısından beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklara rastlanılmıştır (χ^2,05 (1) =0,518; P>0,05).

Tablo 9. Hentbolcuların beslenme alışkanlıklarının yaş değişkenine göre incelenmesi

		Yaş	%	N	Değişkenler		P
					Katılıyorum	Katılmıyorum	
M1	Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	15-20	25,5	44	42	2	0,411
		21-25	26,1	43	43	0	
		26-30	45,5	76	75	1	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	165	3	
M2	Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	15-20	25,3	44	41	3	0,368
		21-25	26,5	43	43	0	
		26-30	45,1	76	73	0	
		31-35	3,1	5	5	0	
		Toplam	100	168	165	3	
M3	Antrenman ve müsabaka öncesi sonrası karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim	15-20	42,4	44	41	3	0,368
		21-25	41,5	43	43	0	
		26-30	13,3	73	73	3	
		31-35	5,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	156	6	
M4	Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda (20 dk bir) su içerim.	15-20	26,2	44	38	6	0,193
		21-25	25,6	43	42	1	
		26-30	45,2	76	71	5	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	156	12	
M5	Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım	15-20	26,2	44	39	5	0,119
		21-25	25,6	43	43	0	
		26-30	45,2	76	72	4	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	159	9	
M6	Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	15-20	26,2	44	39	5	0,352
		21-25	25,6	43	42	1	
		26-30	45,2	76	71	5	
		31-35	0,3	5	5	0	
		Toplam	100	168	158	11	
M7	Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim	15-20	26,2	44	41	3	0,368
		21-25	25,6	43	43	0	
		26-30	45,2	76	73	3	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	162	6	
M8	Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli şekilde uygularım	15-20	26,2	44	40	4	0,235
		21-25	25,6	43	43	0	
		26-30	45,2	76	72	4	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	160	8	
M9	Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarını bilerek ,günlük gereksinim kadar kalori alırım.	15-20	26,2	44	39	5	0,297
		21-25	25,6	43	42	1	
		26-30	45,2	76	72	4	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	160	10	

Tablo 9'un devamı

M10	Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	15-20	26,2	44	39	4	0,179
		21-25	25,6	43	43	0	
		26-30	45,2	76	73	3	
		31-35	3,0	5	5	1	
		Toplam	100	168	160	8	
M11	Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	15-20	26,2	44	40	4	0,118
		21-25	25,6	43	43	0	
		26-30	45,2	76	74	2	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	162	6	
M12	Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemin yaparım	15-20	26,2	44	39	5	0,145
		21-25	25,6	43	43	0	
		26-30	45,2	76	71	5	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	158	10	
M13	Müsabaka öncesi son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce yaparım	15-20	26,2	44	40	4	0,145
		21-25	25,6	43	42	1	
		26-30	45,2	76	75	1	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	162	6	
M14	Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem	15-20	26,2	44	37	7	0,309
		21-25	25,6	43	41	2	
		26-30	45,2	76	67	9	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	150	18	
M15	Fast-food (hamburger,cips vb.) ürünleri yemem	15-20	26,2	44	37	7	0,307
		21-25	25,6	43	41	2	
		26-30	45,2	76	68	8	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	151	17	
M16	Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim	15-20	26,2	44	37	7	0,241
		21-25	25,6	43	41	2	
		26-30	45,2	76	7	6	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	153	15	
M17	Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	15-20	26,2	44	38	6	0,446
		21-25	25,6	43	41	2	
		26-30	45,2	76	68	8	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	152	16	
M18	Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	15-20	26,2	44	36	8	0,356
		21-25	25,6	43	40	3	
		26-30	45,2	76	66	10	
		31-35	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	147	21	

Süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile yaş arasında önemli bir fark olup olmadığı α=0,05 anlamlılık düzeyinde ki kare (Chi- Square) Testi sonuçlarına göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hentbolcuların yaş değişkeni açısından beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklara rastlanılmamıştır (χ^2,05 (1) =0,411; P>0,05). Bu bağlamda hentbolcuların yaşı ile beslenme alışkanlıkları arasında farklılık yoktur.

Tablo 10. Hentbolcuların beslenme alışkanlıklarının medeni durum değişkenine göre incelenmesi

		Medeni durum	**%**	**N**	**Değişkenler**		**P**
					Katılıyorum	**Katılmıyorum**	
M1	Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	Evli	17,8	30	30	0	0,717
		Bekâr	82,2	138	135	3	
		Toplam	100	168	165	3	
M2	Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	Evli	17,8	30	30	0	0,508
		Bekâr	82,2	138	132	6	
		Toplam	100	168	162	6	
M3	Antrenman ve müsabaka öncesi sonrası karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim	Evli	17,8	30	29	0	0,512
		Bekâr	82,2	138	133	6	
		Toplam	100	168	162	6	
M4	Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda (20 dk bir) su içerim.	Evli	17,8	30	30	0	0,245
		Bekâr	82,2	138	126	12	
		Toplam	100	168	156	12	
M5	Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım	Evli	17,8	30	30	0	0,356
		Bekâr	82,2	138	130	9	
		Toplam	100	168	160	9	
M6	Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	Evli	17,8	30	29	1	0,728
		Bekâr	82,2	138	128	10	
		Toplam	100	168	157	11	
M7	Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim	Evli	17,8	30	30	0	0,508
		Bekâr	82,2	138	132	6	
		Toplam	100	168	162	6	
M8	Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli şekilde uygularım	Evli	17,8	30	30	0	0,401
		Bekâr	82,2	138	130	8	
		Toplam	100	168	160	8	

Tablo 10 ’un devamı

M9	Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarını bilerek ,günlük gereksinim kadar kalori alırım.	Evli	17,8	30	30	0	0,315
		Bekâr	82,2	138	128	10	
		Toplam	100	168	158	10	
M10	Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	Evli	17,8	30	30	0	0,449
		Bekâr	82,2	138	130	8	
		Toplam	100	168	160	8	
M11	Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	Evli	17,8	30	29	1	0,508
		Bekâr	82,2	138	132	6	
		Toplam	100	168	161	7	
M12	Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemin yaparım	Evli	17,8	30	30	0	0,315
		Bekâr	82,2	138	128	10	
		Toplam	100	168	158	10	
M13	Müsabaka öncesi son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce yaparım	Evli	17,8	30	30	0	0,508
		Bekâr	82,2	138	132	6	
		Toplam	100	168	162	6	
M14	Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem	Evli	17,8	30	29	1	0,351
		Bekâr	82,2	138	121	17	
		Toplam	100	168	150	18	
M15	Fast-food (hamburger,cips vb.) ürünleri yemem	Evli	17,8	30	29	1	0,394
		Bekâr	82,2	138	122	16	
		Toplam	100	168	151	17	
M16	Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim	Evli	17,8	30	29	1	0,492
		Bekâr	82,2	138	124	14	
		Toplam	100	168	153	15	
M17	Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	Evli	17,8	30	29	1	0,441
		Bekâr	82,2	138	123	15	
		Toplam	100	168	152	16	
M18	Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	Evli	17,8	30	29	1	0,245
		Bekâr	82,2	138	118	20	
		Toplam	100	168	147	21	

Süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile medeni durum değişkeni arasında önemli bir fark olup olmadığı α=0,05 anlamlılık düzeyinde ki kare (Chi- Square) Testi sonuçlarına göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlarına göre hentbolcuların medeni durum açısından beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklara rastlanılmamıştır (χ^2,05 (2) =1,203; P>0,05). Bu bağlamda hentbolcuların medeni durumları ile beslenme alışkanlıkları arasında farklılık yoktur.

Tablo 11. Hentbolcuların beslenme alışkanlıklarının kilo değişkenine göre incelenmesi

		Kilo	**%**	**N**	**Değişkenler**		**P**
					Katılıyorum	**Katılmıyorum**	
M1	Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	50-60	29,1	49	48	1	0,000
		61-70	50,6	85	84	1	
		71-80	18,5	31	31	0	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	165	3	
M2	Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	50-60	29,1	49	46	3	0,17
		61-70	50,6	85	83	2	
		71-80	18,5	31	31	0	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	162	6	
M3	Antrenman ve müsabaka öncesi sonrası karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim	50-60	29,1	49	47	2	0,043
		61-70	50,6	85	83	2	
		71-80	18,5	31	30	1	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	162	6	
M4	Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda (20 dk bir) su içerim.	50-60	29,1	49	42	7	0,18
		61-70	50,6	85	81	4	
		71-80	18,5	31	31	0	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	156	12	
M5	Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım	50-60	29,1	49	44	5	0,27
		61-70	50,6	85	82	3	
		71-80	18,5	31	31	0	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	159	9	
M6	Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	50-60	29,1	49	43	6	0,47
		61-70	50,6	85	82	3	
		71-80	18,5	31	30	1	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	157	11	

Tablo 11'in devamı

M7	Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim	50-60	29,1	49	47	2	0,31
		61-70	50,6	85	82	3	
		71-80	18,5	31	31	0	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	162	6	
M8	Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli şekilde uygularım	50-60	29,1	49	44	5	0,11
		61-70	50,6	85	83	2	
		71-80	18,5	31	31	0	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	160	8	
M9	Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarını bilerek ,günlük gereksinim kadar kalori alırım.	50-60	29,1	49	44	5	0,75
		61-70	50,6	85	82	3	
		71-80	18,5	31	30	1	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	158	10	
M10	Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	50-60	29,1	49	45	4	0,016
		61-70	50,6	85	82	2	
		71-80	18,5	31	31	0	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	160	7	
M11	Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	50-60	29,1	49	46	3	0,017
		61-70	50,6	85	83	2	
		71-80	18,5	31	31	0	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	162	6	
M12	Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemin yaparım	50-60	29,1	49	44	5	0,075
		61-70	50,6	85	82	3	
		71-80	18,5	31	30	1	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	158	10	
M13	Müsabaka öncesi son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce yaparım	50-60	29,1	49	45	4	0,004
		61-70	50,6	85	84	1	
		71-80	18,5	31	31	0	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	162	6	
M14	Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem	50-60	29,1	49	38	11	0,006
		61-70	50,6	85	80	5	
		71-80	18,5	31	30	1	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	150	18	
M15	Fast-food (hamburger,cips vb.) ürünleri yemem	50-60	29,1	49	40	9	0,059
		61-70	50,6	85	80	5	
		71-80	18,5	31	29	2	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	151	17	
M16	Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim	50-60	29,1	49	40	9	0,009
		61-70	50,6	85	80	5	
		71-80	18,5	31	31	0	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	153	15	

Tablo 11'in devamı

M17	Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	50-60	29,1	49	41	8	0,085
		61-70	50,6	85	79	6	
		71-80	18,5	31	30	1	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	152	16	
M18	Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	50-60	29,1	49	38	11	0,044
		61-70	50,6	85	78	7	
		71-80	18,5	31	29	2	
		81-90	1,8	3	2	1	
		Toplam	100	168	147	21	

Süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile kiloları arasında önemli bir fark olup olmadığı $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde ki kare (Chi-Square) Testi sonuçlarına göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlarına göre hentbolcuların kilo değişkeni açısından beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklara, m1, m2,m3,m4,m5,m6, m7, m8, m10, m11, m13, m14, m15 ve m16 maddelerinde rastlanılmıştır (χ^2,05 (3) =0,000; P<0,05).

Tablo 12. Hentbolcuların beslenme alışkanlıklarının beslenme konusundaki bilgilerinin, bilgi kaynağı değişkenine göre incelenmesi

		Sporcu bes. bil.	%	N	Değişkenler		P
					Katılıyorum	Katılmıyorum	
M1	Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	Antrenör	67,9	114	111	3	0,695
		Kitap vb.	8,3	14	14	0	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	31	0	
		Toplam	100	168	165	3	
M2	Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	Antrenör	67,9	114	108	6	0,400
		Kitap vb.	8,3	14	14	0	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	31	0	
		Toplam	100	168	162	6	
M3	Antrenman ve müsabaka öncesi sonrası karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim	Antrenör	67,9	114	110	4	0,834
		Kitap vb.	8,3	14	13	1	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	30	1	
		Toplam	100	168	162	6	
M4	Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda (20 dk bir) su içerim.	Antrenör	67,9	114	104	10	0,482
		Kitap vb.	8,3	14	14	0	
		Yaz. Gör.	5,4	9	8	1	
		Bes.uzm.	18,5	31	30	1	
		Toplam	100	168	156	12	
M5	Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım	Antrenör	67,9	114	106	8	0,396
		Kitap vb.	8,3	14	13	1	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	31	0	
		Toplam	100	168	159	9	
M6	Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	Antrenör	67,9	114	106	8	0,878
		Kitap vb.	8,3	14	13	1	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	29	2	
		Toplam	100	168	157	11	
M7	Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim	Antrenör	67,9	114	109	5	0,338
		Kitap vb.	8,3	14	14	0	
		Yaz. Gör.	5,4	9	8	1	
		Bes.uzm.	18,5	31	31	0	
		Toplam	100	168	162	6	
M8	Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli şekilde uygularım	Antrenör	67,9	114	107	7	0,448
		Kitap vb.	8,3	14	13	1	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	31	0	
		Toplam	100	168	160	8	

Tablo 12'nin devamı

M9	Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarını bilerek ,günlük gereksinim kadar kalori alırım.	Antrenör	67,9	114	107	7	0,721
		Kitap vb.	8,3	14	14	0	
		Yaz. Gör.	5,4	9	8	1	
		Bes.uzm.	18,5	31	29	2	
		Toplam	100	168	158	10	
M10	Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	Antrenör	67,9	114	108	6	0,506
		Kitap vb.	8,3	14	13	1	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	30	0	
		Toplam	100	168	160	7	
M11	Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	Antrenör	67,9	114	108	60	0,400
		Kitap vb.	8,3	14	14	0	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	31	0	
		Toplam	100	168	162	6	
M12	Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemin yaparım	Antrenör	67,9	114	107	7	0,721
		Kitap vb.	8,3	14	14	0	
		Yaz. Gör.	5,4	9	8	1	
		Bes.uzm.	18,5	31	29	2	
		Toplam	100	168	158	10	
M13	Müsabaka öncesi son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce yaparım	Antrenör	67,9	114	109	5	0,781
		Kitap vb.	8,3	14	14	0	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	30	1	
		Toplam	100	168	162	6	
M14	Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem	Antrenör	67,9	114	99	15	0,284
		Kitap vb.	8,3	14	12	2	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	30	1	
		Toplam	100	168	150	18	
M15	Fast-food (hamburger,cips vb.) ürünleri yemem	Antrenör	67,9	114	101	13	0,584
		Kitap vb.	8,3	14	12	2	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	29	2	
		Toplam	100	168	151	17	
M16	Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim	Antrenör	67,9	114	103	11	0,602
		Kitap vb.	8,3	14	12	2	
		Yaz. Gör.	5,4	9	8	1	
		Bes.uzm.	18,5	31	30	1	
		Toplam	100	168	153	15	
M17	Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	Antrenör	67,9	114	101	13	0,360
		Kitap vb.	8,3	14	12	2	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	
		Bes.uzm.	18,5	31	30	1	
		Toplam	100	168	152	16	

Tablo 12'nin devamı

M18	Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	Antrenör	67,9	114	100	14	
		Kitap vb.	8,3	14	11	3	
		Yaz. Gör.	5,4	9	9	0	0,510
		Bes.Uzm.	18,5	31	27	4	
		Toplam	100	168	147	21	

Süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile beslenme bilgi kaynağı arasında önemli bir fark olup olmadığı α=0,05 anlamlılık düzeyinde ki kare (Chi- Square) Testi sonuçlarına göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hentbolcuların beslenme bilgi kaynağı farklılıkları açısından beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklara rastlanılmamıştır (χ^2,05 (2) =0,510; P>0,05). Bu sonuçlara dayanarak beslenme bilgi kaynakları farklı olsa bile hentbolcuların beslenme şekillerinin benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 13. Hentbolcuların beslenme alışkanlıklarının kulüpte beslenme uzmanı olup olmama değişkenine göre incelenmesi

		Bes. Uzm	%	N	Değişkenler		P
					Katılıyorum	Katılmıyorum	
M1	Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	Evet	28,0	47	47	0	0,371
		Hayır	72,0	121	118	3	
		Toplam	100	168	165	3	
M2	Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	Evet	28,0	47	46	1	0,462
		Hayır	72,0	121	116	5	
		Toplam	100	168	162	6	
M3	Antrenman ve müsabaka öncesi sonrası karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim	Evet	28,0	47	45	2	0,538
		Hayır	72,0	121	117	4	
		Toplam	100	168	162	6	
M4	Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda (20 dk bir) su içerim.	Evet	28,0	47	45	2	0,295
		Hayır	72,0	121	111	10	
		Toplam	100	168	156	12	
M5	Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım	Evet	28,0	47	45	47	0,516
		Hayır	72,0	121	114	7	
		Toplam	100	168	159	9	
M6	Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	Evet	28,0	47	44	3	0,631
		Hayır	72,0	121	113	8	
		Toplam	100	168	157	11	
M7	Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim	Evet	28,0	47	45	2	0,538
		Hayır	72,0	121	117	4	
		Toplam	100	168	162	6	
M8	Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli şekilde uygularım	Evet	28,0	47	46	1	0,318
		Hayır	72,0	121	114	7	
		Toplam	100	168	160	8	
M9	Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarını bilerek, günlük gereksinim kadar kalori alırım.	Evet	28,0	47	43	4	0,293
		Hayır	72,0	121	115	6	
		Toplam	100	168	158	10	
M10	Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	Evet	27,5	46	45	1	0,379
		Hayır	72,5	121	115	6	
		Toplam	100	168	160	7	

Tablo 13'ün devamı

M11	Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	Evet	28,0	47	45	2	0,538
		Hayır	72,0	121	117	4	
		Toplam	100	168	162	6	
M12	Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemin yaparım	Evet	28,0	47	45	2	0,434
		Hayır	72,0	121	113	8	
		Toplam	100	168	158	10	
M13	Müsabaka öncesi son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce yaparım	Evet	28,0	47	45	2	0,538
		Hayır	72,0	121	117	4	
		Toplam	100	168	162	6	
M14	Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem	Evet	28,0	47	43	4	0,395
		Hayır	72,0	121	107	14	
		Toplam	100	168	150	18	
M15	Fast-food (hamburger,cips vb.) ürünleri yemem	Evet	28,0	47	43	4	0,456
		Hayır	72,0	121	108	13	
		Toplam	100	168	151	17	
M16	Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim	Evet	28,0	47	44	3	0,350
		Hayır	72,0	121	109	12	
		Toplam	100	168	153	15	
M17	Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	Evet	28,0	47	43	4	0,520
		Hayır	72,0	121	108	12	
		Toplam	100	168	152	16	
M18	Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	Evet	28,0	47	40	7	0,363
		Hayır	72,0	121	107	14	
		Toplam	100	168	147	21	

Süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile beslenme uzmanının olup olmaması arasında önemli bir fark olup olmadığı α=0,05 anlamlılık düzeyinde ki kare (Chi- Square) Testi sonuçlarına göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlarına göre hentbolcuların beslenme uzmanına sahip olma/olmama açısından beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklara rastlanılmamıştır (χ^2,05 (1) =0,510; P>0,05). Bu sonuçlara dayanarak beslenme uzmanına sahip olma/olmama açısından hentbol oyuncularının beslenme şekillerinin benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 14. Hentbolcuların beslenme alışkanlıklarının beslenme başarı arasındaki ilişki değişkenine göre incelenmesi

		Beslenme Başarı	%	N	Değişkenler		P
					Katılıyorum	Katılmıyorum	
M1	Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	İlişki yok	2,4	4	4	0	0,917
		Çok yakın	94,6	159	156	3	
		Fikrim yok	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	165	3	
M2	Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	İlişki yok	2,4	4	3	1	0,061
		Çok yakın	94,6	159	154	5	
		Fikrim yok	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	162	6	
M3	Antrenman ve müsabaka öncesi sonrası karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim	İlişki yok	2,4	4	4	0	0,839
		Çok yakın	94,6	159	153	6	
		Fikrim yok	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	162	6	
M4	Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda (20 dk bir) su içerim.	İlişki yok	2,4	4	3	1	0,118
		Çok yakın	94,6	159	149	10	
		Fikrim yok	3,0	5	4	1	
		Toplam	100	168	156	12	
M5	Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım	İlişki yok	2,4	4	4	0	0,002
		Çok yakın	94,6	159	152	7	
		Fikrim yok	3,0	5	3	2	
		Toplam	100	168	159	9	
M6	Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	İlişki yok	2,4	4	3	1	0,142
		Çok yakın	94,6	159	150	9	
		Fikrim yok	3,0	5	4	1	
		Toplam	100	168	157	11	
M7	Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim	İlişki yok	2,4	4	4	0	0,839
		Çok yakın	94,6	159	153	6	
		Fikrim yok	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	162	6	
M8	Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli şekilde uygularım	İlişki yok	2,4	4	3	1	0,038
		Çok yakın	94,6	159	153	6	
		Fikrim yok	3,0	5	4	1	
		Toplam	100	168	160	8	

Tablo 14'ün devamı

M9	Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarını bilerek ,günlük gereksinim kadar kalori alırım.	İlişki yok Çok yakın Fikrim yok Toplam	2,4 94,6 3,0 100	4 159 5 168	4 150 4 158	0 9 1 10	0,361
M10	Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	İlişki yok Çok yakın Fikrim yok Toplam	2,4 94,6 3,0 100	4 159 5 168	3 152 5 160	1 6 0 7	0,101
M11	Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	İlişki yok Çok yakın Fikrim yok Toplam	2,4 94,6 3,0 100	4 159 5 168	4 153 5 162	0 6 0 6	0,839
M12	Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemin yaparım	İlişki yok Çok yakın Fikrim yok Toplam	2,4 94,6 3,0 100	4 159 5 168	3 150 5 158	1 9 0 10	0,231
M13	Müsabaka öncesi son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce yaparım	İlişki yok Çok yakın Fikrim yok Toplam	2,4 94,6 3,0 100	4 159 5 168	4 153 5 162	0 6 0 6	0,839
M14	Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem	İlişki yok Çok yakın Fikrim yok Toplam	2,4 94,6 3,0 100	4 159 5 168	2 145 3 150	2 14 2 18	0,003
M15	Fast-food (hamburger,cips vb.) ürünleri yemem	İlişki yok Çok yakın Fikrim yok Toplam	2,4 94,6 3,0 100	4 159 5 168	3 145 3 151	1 14 2 17	0,045
M16	Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim	İlişki yok Çok yakın Fikrim yok Toplam	2,4 94,6 3,0 100	4 159 5 168	2 146 5 153	2 13 0 15	0,012
M17	Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	İlişki yok Çok yakın Fikrim yok Toplam	2,4 94,6 3,0 100	4 159 5 16	3 145 4 152	1 14 1 16	0,398

Tablo 14'ün devamı

M18	Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	İlişki yok	2,4	4	2	2	0,5
		Çok yakın	94,6	159	140	19	
		Fikrim yok	3,0	5	5	0	
		Toplam	100	168	147	21	

Süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile beslenme-başarı arasında ilişki olduğunu düşünenler veya düşünmeyenler arasında bir fark olup olmadığı α=0,05 anlamlılık düzeyinde ki kare (Chi- Square) Testi sonuçlarına göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile beslenme-başarı arasında ilişki olduğunu düşünenler arasında anlamlı farklılıklara m5, m14, m15 ve m16 maddelerinde rastlanılmıştır (χ^2,05 (2) =,000; P<0,05).

4.TARTIŞMA

Bu çalışma hentbol süper liginde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek için yapılmış olup, çalışmaya 86 erkek, 82 kadın olmak üzere toplamda 168 hentbolcu katılmıştır.

İlk olarak cinsiyet değişkeni ele alınmıştır. P=0.05 anlamlılık derecesine bakılmıştır. Buna göre hentbolcuların beslenme alışkanlıkları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anketin bazı maddelerinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Literatür taraması yapıldığında araştırmamızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara rastlanmıştır. Taze (2012) voleybolcuların beslenme alışkanlıklarını incelediği çalışmasında cinsiyet değişkeni ile beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Kaymaz (2016) devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin obezite, fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması çalışmasında cinsiyet ve beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Sarıoğlu ve ark (2012) beden eğitimi bölümünde okuyan farklı branşlardaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi ile ilgili yapmış oldukları çalışmasında beslenme alışkanlığı ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı faklılıklar bulmuştur.

Bunların yanı sıra cinsiyet değişkeni konusunda çalışmamızı desteklemeyen çalışmalar da bulunmuştur. Mendeş (2011) Adölesan dönemi çocuklarda beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite ilişkisinin incelenmesi çalışmasında beslenme alışkanlıkları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmamıştır.

Yıldız (2011) 14-18 yaş grubu gençlerin vücut yağ yüzdeleri, vücut kitle indeksleri, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet ve beslenme alışkanlıkları değişkeninde anlamlı faklılıklar saptamamıştır.

Yaş değişkenine göre elde edilen bulgular analiz edildiğinde hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Kozan (2013) Tokat'ta spor merkezlerine devam eden kadınların, beslenme alışkanlıkları, zayıflamaya yönelik uygulamaları ve beslenme bilgi düzeylerinin

belirlenmesi çalışmasında beslenme alışkanlığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulamamıştır.

Arınlı (2013) bale öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının büyüme hormonu üzerine etkisi adlı çalışmasında yaş değişkeni ve beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar bulamamıştır.

Çıtlık (2009) çalışan ve çalışmayan kadınların beslenme alışkanlıklarının saptanması ile ilgili yaptığı çalışmasında beslenme alışkanlıkları ile yaş değişkeni arasında ilişkiyi önemsiz bulmuştur.

Ulus (2008) yıldız güreşçilere yapmış olduğu beslenme durumlarının irdelenmesi çalışmasında beslenme alışkanlığı ve yaş arasındaki değişkenlerin anlamsız fark olduğunu saptamıştır.

Medeni durum değişkeni açısından bakıldığında hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile medeni durumları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Konokman (2004) kadınlara verilen beslenme eğitiminin besin tüketim düzeyleri beslenme alışkanlıkları ile beslenme ve osteoporoz (kemik erimesi) hakkındaki bilgilerine etkisinin saptanması ile ilgili yaptığı çalışmasında beslenme alışkanlığı ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulmamıştır.

Kozan (2013) Tokat'ta spor merkezlerine devam eden kadınların, beslenme alışkanlıkları, zayıflamaya yönelik uygulamaları ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında beslenme alışkanlığı ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulamamıştır.

Kilo değişkeni açısından hentbolcuların beslenme alışkanlıkları incelendiğinde "Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.", "Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim.", "Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarını bilerek, günlük gereksinim kadar kalori alırım." ve "Düzenli olarak kahvaltı yaparım." Maddeleri dışında geriye kalan 14 maddede anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Gerekli literatür taraması sonucunda bulduğumuz sonuçları destekleyen çalışmalar bulunmuştur. İzgi (2011) düzenli spor yapan ve yapmayan çalışan yetişkin kadınların beslenme alışkanlıklarının ve antropometrik ölçümlerinin incelenmesine yönelik yapmış olduğu çalışmasında beslenme ve kilo arasındaki değişkenlerde anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Fakılı (2013) menopoza girmiş kadınların beslenme durumları ile fiziksel aktivite ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında beslenme durumu ile kilo arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Ünsal (2008) diyet eğitiminin hiperlipidemik hastaların beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme durumuna etkisinin değerlendirilmesi çalışmasında beslenme durumu ve kilo değişkenleri arasındaki istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Bunun yanı sıra Ulus (2008) yıldız güreşçilere yapmış olduğu beslenme durumlarının irdelenmesi adlı çalışmasında beslenme alışkanlıklarının ve kilo değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar saptamamıştır.

Beslenme konusundaki bilgilerinin bilgi kaynağı değişkenine göre elde edilen bulgular analiz edildiğinde hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile beslenme konusundaki bilgilerinin bilgi değişkeni arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Bu konuda çalışmamızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara rastlanmıştır.

Çıtlık (2009) çalışan ve çalışmayan kadınların beslenme alışkanlıklarının saptanması adlı çalışmasında beslenme alışkanlığı ile bilgi kaynağının yazılı ve görsel kaynaklardan etkilendiğini saptamıştır ve anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Yarar ve Arkadaşları (2011) elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi çalışmasında bilgi kaynağı ve beslenme alışkanlıkları arasındaki değişkenlerin saptanmasında anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Bunun yanı sıra Çongar ve Özdemir (2004) Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri çalışmasında beslenme ve bilgi kaynağı değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulamamıştır.

Köseoğlu (2015) Tip 2 Diyabetik Bireylerde Beslenme Eğitiminin Diyabet Durumu Ve Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi çalışmasında beslenme alışkanlıklarının beslenme uzmanları tarafından öğrenilmesinde anlamlı farlılık saptanmamıştır.

Beslenme-Başarı değişkeni açısından bakıldığında hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile beslenme-başarı durumları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Bu konu da araştırmamızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara rastlanılmıştır.

Yıldırım (2006) adölesan erkek voleybolcuların beslenme ve antropometrik profilleri ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında beslenme alışkanlıkları ile başarı durumları arasında anlamlı farklılıklara rastlamamıştır.

Kumartaşlı (2006) beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan aktif spor yapan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarının incelenmesi ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında beslenme ve başarı değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulamamıştır.

Bu çalışmaların dışında sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalara da ulaşılmıştır. İzgi (2011) düzenli spor yapan ve yapmayan çalışan yetişkin kadınların beslenme alışkanlıklarının ve antropometrik ölçümlerinin incelenmesine yönelik yapmış olduğu çalışmasında beslenme ve başarı arasındaki değişkenlerde anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Uzşen (2016) okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve oyunla beslenme eğitiminin beslenme alışkanlıklarına etkisi çalışmasında beslenme ve başarı durumları arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Hentbolcuların beslenme alışkanlıklarının kulüpte beslenme Uzmanı Olup olmama değişkenine göre elde edilen bulgular analiz edildiğinde hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile beslenme uzmanı olup olmama değişkeni arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme bilgi düzeyleri iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir. Fakat spor kulüpleri gerek ekonomik kaygılar gerekse bu konuya yeteri kadar önem vermemelerinden dolayı beslenme uzmanı çalıştırmadıkları görülmektedir bu da beslenme konusunda sporcuların daha bilinçli ve daha fazla bilgiye sahip olmaları konusuna dezavantaj yaratmaktadır. Spor kulüplerinin beslenme uzmanları çalıştırması sporcularında beslenme konusunda daha bilgili ve bilinçli olmalarına katkı sağlayacaktır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak süper ligde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıklarının iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Profesyonel hentbolcuların beslenme bilgi düzeyleri iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir. Fakat spor kulüpleri gerek ekonomik kaygılar gerekse bu konuya yeteri kadar önem vermemelerinden dolayı beslenme uzmanı çalıştırmadıkları görülmektedir bu da beslenme konusunda sporcuların daha bilinçli ve daha fazla bilgiye sahip olmaları konusuna dezavantaj yaratmaktadır. Spor kulüplerinin beslenme uzmanları çalıştırması sporcularında beslenme konusunda daha bilgili ve bilinçli olmalarına katkı sağlayacaktır.

Süper ligde oynayan hentbolcuların kilo ve beslenme başarı arasındaki değişkenleri ile anlamlı farklılıklara rastlanılmıştır.

Süper ligde oynayan hentbolcuların cinsiyet, yaş, medeni durum ve beslenme konusunda bilgi kaynağı değişkenleri ile anlamlı farklılıklara rastlanılmamıştır.

Ayrıca süper ligde oynayan hentbolcuların klüplerinde beslenme uzmanı olup olmama durumu incelendiğinde büyük çoğunluğun beslenme uzmanına sahip olmadığı görülmektedir. Bu da hentbolcuların beslenme konusunda akademik olarak yeterli bilgiye sahip olamadıklarını gösterir.

Her sporcu gibi hentbolcular da beklenen performansı sergilemek için beslenme alışkanlıklarına dikkat etmek zorundadırlar. Bu çalışmada Hentbol süper liginde oynayan hentbolcuların beslenme alışkanlıkları, anketlere verdikleri cevaplar doğrultusunda çeşitli değişkenler açısından incelenerek sonuçlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre hentbolcuların beslenme alışkanlıkları ile "kilo ve beslenme-başarı arasındaki ilişki" değişkenleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Ancak "cinsiyet, yaş, Medeni Durum, Beslenme Konusundaki Bilgi Kaynağı, Klüpte Beslenme Uzmanı Olup-Olmama Durumu" değişkenleri ile beslenme alışkanlıkları arasında α=0,05 anlamlılık düzeyinde ki kare (Chi- Square) Testi sonuçlarına göre anlamlı farklılıklara rastlanılamamıştır. Ulaşılan bu sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

Beslenme alışkanlıklarının insan yaşamına ne kadar büyük etkisi olduğu yadsınmaz bir gerçektir. Çünkü her işin başı sağlıktan geçer. Beslenme

alışkanlıklarına dikkat etmeyen bir bireyin tüm yaşantısı bu durumdan olumsuz bir şekilde etkilenir. Beslenmenin etki ettiği diğer alanlardan biri de spordur. Sporcular sürekli bedenen aktif bir şekilde çalıştıkları için beslenme alışkanlıklarına çok fazla dikkat etmeleri gerekmektedir. Çünkü dikkat ettikleri taktirde hedeflenen sportif performansa kısa sürede ulaşacaklardır.

Beslenme konusu, temelden alınmak üzere eğitim öğretimin her kademesinde yer almalıdır. Özellikle üniversite eğitimi sırasında daha yoğun bir şekilde verilmelidir. Beslenme ile başarı arasında doğru ilişki olduğu tüm sporculara benimsetilip, bu konuda gerekli bilgilendirme seminerleri verilmelidir. Her sporcu kulübünde en az bir beslenme uzmanı olmalıdır. Günümüzde etkin bir güce sahip olan medyada bu konunun önemine değinilmelidir. Beslenme alışkanlıklarının önemi ile ilgili çeşitli yazılı eğitim materyalleri hazırlanarak ücretsiz bir şekilde dağıtılmalıdır.

6. KAYNAKLAR

Acar G, 2008. Boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Konya.

Ak E, 2004. Kırıkkale üniversitesi beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek lisans tezi, Kırıkkale üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Kırıkkale.

Akgün AE, Büyüköztürk Ş, Demirel F, Karadeniz Ş, Kılıç Çakmak E. 2013. Bilimsel araştırma yöntemleri. (15. basım). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, s.14

Akkuş Y, 2014. Elit hentbolcularda genel ve özel hazırlık dönemi aerobik ve anaerobik güç testleri ile laktik asit düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Ağrı İbrahim çeçen üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü, Ağrı.

Akpınar S, 2003. Farklı düzeylerdeki hentbol oyuncuların temel atışlarının kinematik analizi. Yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Bolu.

Arınlı Y, 2013. Adölesan dönemdeki bale öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının büyüme horrmonu üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü, Mersin.

Astarlı Ö, 2008. Marmara Üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 5. Sınıf öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, İstanbul.

Baban M, 2010. Obez ve diyabetik yetişkinlerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları, diyet ve diyabetik ürünleri algılama düzeylerinin karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, İstanbul.

Berksoy D, 2011. İzmir ve Ankara illerinde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Ankara.

Bilge M, 2007. Türk erkek hentbol milli takımında anaerobik güç-kapasite, kalp atım hızı ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Ankara.

Bozdoğan A, 1993. Yüzücülerde intermittent yüklemeler öncesi ve süresince alınacak karbonhidratlı içeceklerin bazı parametrelere etkisinin araştırılması. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, İstanbul.

Bozkurt İ, 2001. Beden eğitimi ve spor yüksek okullarında okuyan ve halen aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Konya.

Büyükçavuşoğlu Ö, 2011. Afyonkarahisar devlet hastanesi'nde ayakta tedavi gören obez yetişkin (20-65 Yaş) hastaların beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının saptanması. Yüksek lisans tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Afyon.

Ceviz D, 2008. Kamuda çalışan erkek ve kadınların fiziksel uygunluk, beslenme ve spor alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Sosyal bilimler enstitüsü, beden eğitimi ve spor anabilim dalı, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Çamlıgüney AF, 2010. 8-10 Yaş grubu kız çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunluklarının belirlenmesi ve beslenme profili ile ilişkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, İstanbul.

Çıtlık N, 2009. İstanbul ili kağıthane ilçesinde çalışan ve çalışmayan kadınların beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının saptanması. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Çongar O, Özdemir L, 2004. Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 26(3): s. 113-118.

Dağ Ö, 2013. 12-18 Ay arası çocukların beslenme durumlarının, ailelerinin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi ve hematolojik-biyokimyasal değerler ile ilişkisi. Uzmanlık Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Manisa.

Dede H, 2011. Samsun ili merkezinde yaşayan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Demirözü B, 2011. Spor okullarına devam eden 8-12 yaş grubu çocuklara verilen beslenme eğitiminin Çocukların beslenme bilgi ve alışkanlıklarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Dönmez H, 2014. Başkent organize sanayisi bölgesinde bir fabrikada çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme konusunda bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Fakılı F, 2013. Menopoza girmiş kadınların beslenme durumları ile fiziksel aktivite ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Beslenme Ve Diyetetik Programı, Ankara.

Göktaş AT, 2010. Futbol eğiticilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları Ankara ilinde görev yapan futbol eğiticileri üzerine bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Göral K, 2008. Farklı liglerde oynayan futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Güçlü M, 2006. Kırıkkale il merkezi ilköğretim ve lise öğrencilerinin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarının büyüme durumlarıyla ilişkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Gül T, 2011. Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları çukurova üniversitesi örneği. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Gülgün E, Hasbay A, 2008''VI Uluslar arası beslenme ve diyetik kongresi ''sonuç bildirgesi Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü –Ankara.

Gümüş A, 2013. Ağırlık sporu ile ilgilenen sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Günay M, 2006. Spor fizyolojisi ve performans ölçümü, Ankara: Gazi Kitapevi.

Gürsoy R, Dane Ş. 2002. *"*Beslenme ve besinsel ergojenikler II : vitaminler ve mineraller*",* Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Vol:4, Sayı:1, s.37-42, Erzurum.

http://thf.gov.tr/Portals/0/pdf/uluslararasihentboloyunkurallari.pdf 15.05.2018 uluslararası hentbol oyun kuralları. 2018.

Ildız M, 2014. 14-18 Yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

İzgi H, 2011. Düzenli spor yapan ve yapmayan çalışan yetişkin kadınların beslenme alışkanlıklarının ve öntropometrik Ölçümlerinin incelenmesine yönelik bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kaymaz E, 2016. Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin obezite, fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.

Koç M, 2014. Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

Konokman G, 2004. Kadınlara verilen beslenme eğitiminin besin tüketim düzeyleri beslenme alışkanlıkları ile beslenme ve osteoporoz (kemik erimesi) hakkındaki bilgilerine etkisinin saptanması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Kozan D, 2013. Tokat'ta spor merkezlerine devam eden kadınların, beslenme alışkanlıkları, zayıflamaya yönelik uygulamaları ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Köseoğlu Ö, 2015. Tip 2 diyabetik bireylerde beslenme eğitiminin diyabet durumu ve beslenme alışkanlıklarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Kumartaşlı M, 2006. Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan aktif spor yapan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.

Mendeş E, 2011. Puberte (Adolesan) dönemi çocuklarda beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Ödek U, 2010. Karbonhidratla birlikte kreatin yüklemesinin genç sporcularda anaerobik performans ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öztürk A, 2006. Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Pehlivan A, 2001. Sporda beslenme yüksek lisans ders notları, İstanbul.

Sakar E, 2013. İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sarıoğlu Ö, Türkmen M, İmamoğlu O, Akyol P, Atan T, 2012. Beden eğitimi bölümünde okuyan farklı branşlardaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(1), 88-94.

Serin S, 2012. Karbonhidrat bazlı yağ ikame maddelerinin poğaça üretiminde kullanımı. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Sevim Y, 2007 Antrenman bilgisi. 7. Basım. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Şener OA, 2015. Elit kadın ve erkek haltercilerin beslenme alışkanlıkları ile kilo ayarlama ve performans ilişkisi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Şirin T, 2011. Kahramanmaraş ilinde aktif olarak görev yapan amatör futbol antrenörlerinin beslenme bilgi seviyelerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Şirinoğlu V, 2008. 10-14 Yaş grubu farklı spor branşlarındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tamer K, 1974. Hentbolcuların fizyolojik yapıları ve özellikleri, I. Uluslararası antrenör Sempozyumu notları. İstanbul. Türkiye Hentbol Federasyonu Yayını.

Taze Y, 2012. 1. Ligde oynayan voleybolcuların beslenme alışkanlıkları ile bilgi düzeylerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Ulus C, 2008. Yıldız güreşçilerde antrenman ve beslenme durumunun irdelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Uzşen H, 2016. Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve oyunla beslenme eğitiminin beslenme alışkanlıklarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Üçdağ G, 2006. Karate ve hentbol branşlarında yarışan elit sporcuların beslenme profillerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ünsal E, 2008. Diyet eğitiminin hiperlipidemik hastaların beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme durumuna etkisinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yağmur R, 2011. Güreş milli takım sporcularında kan gruplarının ve beslenme alışkanlıklarının başarılarındaki rolünün araştırılması. Doktora Tezi, Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.

Yarar H, 2010. Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yarar H, Gökdemir K, Eroğlu H, Özdemir G, 2011. Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi; 13(3) s. 368-371.

Yıldırım M, 2006. Adolesan erkek voleybolcuların beslenme ve antropometrik profilleri. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldız H, 2011. 14-18 Yaş grubu gençlerin vücut yağ yüzdeleri, vücut kitle indeksleri, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Yılmaz G, 2002. Niğde üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.

Yüksek M, 2013. Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Ek B: Kişisel Bilgi Formu

ANKET FORMU

Değerli Sporcular;

Bu anket," Hentbol Süper Lig Takımlarında Oynayan Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans tezinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Bu bilimsel amacın dışında başka bir amaç için kullanılmayacaktır.

İlginiz ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Selçuk Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi
Serhat GÖÇMEZ

KİŞİSEL BİLGİ SORULARI

1.Cinsiyetiniz ? (…) Bayan (…) Erkek

2.Yaşınız ? ( ) 15-20 yaş ( ) 21-25 yaş ( ) 26-30 yaş ( ) 31-35 yaş ( ) 36+ yaş

3. Kilonuz? (..…….) 4. Boyunuz? (…..……cm.)

5.Medeni durumunuz ? ( ) Evli ( ) Bekar ( ) Dul

6. Eğitim durumunuz ?

( ) İlköğretim ( ) Ortaöğretim ( ) Önlisans ( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans

7.Ortalama aylık geliriniz?

( ) 1000 TL. ve daha altı ( ) 1001 - 2000 TL arası ( ) 2001-5000 TL. arası

( ) 5001 - 10000 TL.arası ( ) 10001 TL. ve üzeri

8. Kaç yıldır Hentbol oynuyor sunuz ?

( ) 1-5 yıl arası ( ) 6-10 yıl ( ) 11-15 yıl ( ) 16-20 yıl ( ) 21+

9.Nerede kalıyor sunuz ? ( ) Klüp lojmanında ( ) Ev ( ) Otel ,pansiyon vb.

10. Sporcu beslenmesi konusunda ki bilgilerinizi yeterli buluyormusunuz?

( ) Evet ( ) Hayır ( ) Fikrim yok

11.Sporcu beslenmesi konusunda bilgiliyseniz. Bu bilgiyi nerden öğrendiniz.?

( ) Antranörden ( ) Kitaplardan ve bilimsel makalelerden ( ) Yazılı ve görsel basından

( ) Klüp beslenme uzmanından

12.Klübünüzde beslenme proğramı hazırlayan beslenme uzmanı var mı ?

( ) Evet ( ) Hayır

13.Sizce sporda beslenme ile başarı arasındaki ilişki nasıldır.?

( ) İlişki yoktur ( ) Çok yakın ilişki vardır ( ) Fikrim

Ek C:Beslenme Alışkanlıkları Anketi

	Beslenme Alışkanlıkları	Katılıyorum	Katılmıyorum
1	Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	( )	( )
2	Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	( )	( )
3	Antrenman ve müsabaka öncesi sonrası karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim	( )	( )
4	Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda (20 dk bir) su içerim.	( )	( )
5	Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım	( )	( )
6	Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	( )	( )
7	Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim	( )	( )
8	Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli şekilde uygularım	( )	( )
9	Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarını bilerek , günlük gereksinim kadar kalori alırım.	( )	( )
10	Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	( )	( )
11	Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim	( )	( )
12	Onemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini yaparım	( )	( )
13	Müsabaka öncesi son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce yaparım	( )	( )
14	Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem	( )	( )
15	Fast-food (hamburger,cıps vb.) ürünleri yemem	( )	( )
16	Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim	( )	( )
17	Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	( )	( )
18	Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	( )	( )

8. ÖZGEÇMİŞ

1991 yılında Konya'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Konya'da tamamladı. Lise öğrenimi sırasında 3 yıl boyunca Milli takımda oynadı. 2011 Yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunu kazandı. Okulu bitirdiği 2015 senesinde Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor anabilim dalında yüksek lisansa başladı. Şu anda Konya Yöntem Koleji'nde beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapmaktadır.