

BOKSÖRLERİN BESLENME BİLGİSİ VE ALIŞKANLIKLARI

Gökhan ACAR¹

Hamdi PEPE²

¹Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; elit düzeydeki boksörlerin bazı beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesidir. Çalışmanın örneklemini; Konya, Ankara, İstanbul, Kırıkkale, Trabzon, Bursa ve Erzurum illerinde boks sporuyla uğraşan 19 bayan, 98 erkek toplam 117 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırma grubunun beslenme alışkanlıklarına ilişkin olarak; %72,6'sının antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde birleşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ettiği, %73,5'inin antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tükettiği, %70,9'unun egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda su içtiği, %64,1'nin müsabaka öncesi son öğününün tatmin edici olmasına ve daha önce denediği yemekleri yemeye dikkat ettiği, %75,2'sinin kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tükettiği, %65'inin önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yüklemesi yaptığı tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmının (% 82.9) müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketmeye dikkat ettiği ve %71,8'inin de boks branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bildiği ve beslenmesinde buna uygun davrandığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, çalışmaya katılan sporcuların besinleri tanıma ve sporcu beslenmesi konusunda oldukça iyi sayılabilecek bir bilgiye sahip oldukları, sporcu beslenmesine yönelik bilgileri büyük bir çoğunluğunun antrenörlerinden aldıkları, antrenörlerin sporcuların beslenme alışkanlıkları konusunda önemli bir yere sahip olduğu, sporcuların boks branşında kullanılan enerji sistemlerinin farkında oldukları ve bu olguyu dikkate alarak beslenme alışkanlıkları kazandıkları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boks, sporcu beslenmesi.

DETERMINATION THE KNOWLEDGE AND HABITS OF BOXERS REGARDING NUTRITION

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the nutritional knowledge and habitus of elite boxers. The sample of the study is consisted from 117 athletes (19 female, 98 male) from the cities of Konya, Ankara, İstanbul, Kırıkkale, Trabzon, Bursa and Erzurum.

According to the nutritional knowledge of study group; 72,6 % of them pay attention to feeding riched compound carbonhydrates nourishments before the game or training, 73,5 % of them eat riched compound carbonhydrates drinks or foods after the game or training, 70,9 % of them drinking sufficient water during the training, 64,1 & of them pay attention to satisfied and ordinary meal before the competition, 75,2 % of them eating high protein foods while having weight trainings for improving strenght, 65 % of them loading carbonhydrats before the competition. Many subjects (82.9 %) having last meal 3-4 hours before the competition and 71,8 of them know the energy needs and systems in boxing and feeding suitable for this needs. As a result, the athletes have quite knowledge about foods and athletic nutrition, most of them having this knowledge of athletic nutrition from own trainers, trainers have an important position in athletes' feeding habitus, athletes being aware of energy systems using in boxing and having nutritional habitus according to this energy systems information.

Key Words: Boxing, athletic nutrition.

Atabesbd 2011; 13 (1) : 12-19

GİRİŞ

Vücudumuzdaki hayati faaliyetlerin enerjiye olan ihtiyacını karşılamak, sağlığını korumak, fiziksel büyüme ve gelişmeyi mümkün kılmak, antrenmana uyum sağlamak ve antrenmanların etkilerini maksimuma çıkarmak için temel besin öğeleri olan; karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanabilir¹. Beslenme; insanın hayati fonksiyonlarını yerine getirebilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme ve sağlığın korunabilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir. Sporcu beslenmesi ise sporcunun cinsiyetine, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli biçimde alınmasıdır².

Gelişmiş ülkelerde sporcu beslenmesi konusunda, beslenmenin bilimsel yönleri özellikle üniversiteler ve araştırma enstitülerinden alınmış araştırma sonuçları incelenerek geliştirilen belirli kurallar geçerlidir. Hâlbuki ülkemizde bu tür uygulamalar dikkate alınmamaktadır³. Bu gibi nedenlerle boks gibi başarı beklediğimiz birçok spor dalında beklenen sonuçlara ulaşamamaktadır. Sporcuların gerçek sorunlarını ve özellikle beslenme koşullarını bilmeden başarı beklemek imkânsızdır.

Boks, dinamik ve statik özelliklerinden dolayı kompleks bir yapıya sahip olup yüksek derecede güç gerektiren mücadele sporları arasındadır⁴. Boks sporu çok fazla vücut teması ve vücut mücadelesi gerektiren branşlardan bir tanesidir. Antrenmanların sonucunda fiziksel ve fizyolojik özelliklerden; aerobik güç, kas kuvveti ve dayanıklılık, esneklik, el ve göz koordinasyonu, ayak oyunları, çabukluk ve reflekslerde önemli düzeyde gelişme meydana gelmektedir⁵.

Boks öncelikle bir yetenek işi olmakla beraber bu yeteneğin beceri, zeka ve kuvvetle birleştirilmesi başarının öncelikli etmenidir. Bunların yanı sıra; kurallara uyma, yenme hırsı, mücadele, dayanıklılık, kuvvette devamlılık, yaratıcılık, sürat, anında karar verme, kendine güven, düzenli beslenme alışkanlığı, düzenli yaşam, deneyim, ruhsal üstünlük, esneklik gibi özellikler gibi fiziksel ve fizyolojik özelliklerin başarıda rolü önemlidir⁶.

Sporcuların yüksek performans sergilemesinde, beslenmenin önemli rolü olduğu şüphesizdir. Sporcu beslenmesi, sporcuyu ileri götürmek başarılı olmasını sağlamak ve kendisine sağlıklı bir şekilde spor yapma fırsatı vermek demektir. Fakat sporcu ancak yaptığı sporun gerektirdiği besin öğelerini almasıyla yeterli ve dengeli beslenmiş olur⁷.

Sıklet sporlarında beslenme ayrı bir önem taşımaktadır, kilo alıp vermenin çok sık yapılan bir uygulama olması ve bunun sportif performansta önemli bir yer tutması

bilinçli beslenmeyi gerekli kılmaktadır. Boks, güreş, karate, judo ve taekwondo gibi spor dallarında kısa sürede vücutta laktik asit birikir. Enerji olarak glikojen depoları kullanılır. Günlük enerjinin besinlere göre dağılımı şu şekilde olması uygundur: karbonhidratlar % 50, proteinler % 20, yağlar % 30. Bu tür spor dallarında, bir alt sıklıtte mücadele etmenin avantaj getireceği düşüncesi yaygındır. Kısa sürede verilen kilolarla beraber vücutta sıvı kaybı ve kas dokusu kaybı bu avantajı dezavantaja dönüştürmektedir. Müsabaka öncesi glikojen depolarının etkinliği yeterli karbonhidrat alımı ile sağlanmalıdır⁸. Sportif etkinliklerde, beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının performansla yakın ilişkisinin boksörler tarafından kavranmasının gerekliliği, araştırmanın başlıca sebeplerindendir. Bu araştırmanın amacı elit düzeydeki boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesidir.

MATERYAL ve METOD

Çalışmada iki bölümden oluşan, elit düzeydeki boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bir veri toplama aracı kullanılmıştır. Anketin birinci bölümde, sporcuların kişisel bilgilerine yönelik sorular, ikinci bölümde

ise beslenme alışkanlıklarına yönelik sorulara yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan anket, SESAM (Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Sağlık Merkezi) beslenme ünitesi diyetisyenleri tarafından geliştirilen geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmış, “Sporcu Beslenme Değerlendirme Formu”ndan yararlanılarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Çalışmanın örneklemini; Konya, Ankara, İstanbul, Kırıkkale, Trabzon, Bursa, Erzurum illerinde boks sporuyla uğraşan 19 bayan, 98 erkek toplam 117 sporcu oluşturmaktadır. Adı geçen illerdeki sporculardan anket uygulamak amacıyla, uygun bir gün ve saat için randevu alınmış, sporculara araştırmanın amacı ve kapsamı anlatılmıştır. Bu amaçla, antrenman başlamadan önce bütün sporcular uygun bir yerde toplanmış, araştırma hakkında bilgi verildikten sonra anket formları dağıtılıp doldurmaları sağlanmıştır. Sporcuların yalnız kendi bilgilerini yazmaları, birbirlerinden etkilenmemeleri konusunda gerekli uyarılar yapılmıştır. Elde edilen verilerin yüzde frekans analizi ve aritmetik ortalamaları SPSS 16.0 for Windows paket programı kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Katılımcılara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı

		F	%
Cinsiyet	Erkek	98	83.8
	Bayan	19	16.2
	Toplam	117	100
Yaş	14-16 yaş	26	22.2
	17-19 yaş	35	29.9
	20-22 yaş	33	28.2
	23 ve üzeri yaş	23	19.7
	Toplam	117	100
Spor yaşı	5 yıldan az	44	37.6
	5 yıldan fazla	73	62.4
	Toplam	117	100
Millî sporculuk	Evet	23	19.7
	Hayır	94	80.3
	Toplam	117	100

Tablo 1’de sporcuların % 83,8’nin erkek %16,2’sinin bayan olduğu, %29,9’unun 17-19, %28,2’sinin 20-22 yaş grubunda olduğu, %62,4’ünün 5 yıldan

fazla bir süredir boks sporu ile uğraştığı ve %19,7’sinin millî sporcu olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Beslenme Konusunda Nereden Bilgi Edindiklerine İlişkin Dağılım

Sporcu Beslenmesi Konusunda Bilginizi Nereden Aldınız?	f	%
Kitaplardan	5	4.3
Gazetelerden	2	1.7
Bilimsel Makalelerden	4	3.4
Sporcu Arkadaşlarımdan	22	18.8
Antrenörlerimden	53	45.3
Beslenme ve Diyet Uzmanlarından	4	3.4
Tv ve İnternette	10	8.5
Herhangi Bir Bilgiye Sahip Değilim	17	14.5
Toplam	117	100

Tablo 2 incelendiğinde boksörlerin, sporcu beslenmesi konusunda nereden bilgi sahibi olduklarına ilişkin olarak, yarıya yakınının (%45,3) antrenörlerinden, %3,4’ünün bilimsel

makalelerden, yine %3,4’ünün beslenme ve diyet uzmanlarından faydalandıkları ancak % 14.5’inin hiçbir bilgiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Görüşlerinin Dağılımı

Maddeler	Katılmıyorum		Katılıyorum		X±SS
	N	%	n	%	
Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde birleşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	32	27.4	85	72.6	1.73±0.45
Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	31	26.5	86	73.5	1.74±0.44
Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	34	29.1	83	70.9	1.71±0.46
Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	42	35.9	75	64.1	1.64±0.48
Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	29	24.8	88	75.2	1.75±0.43
Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygularım.	41	35.0	76	65.0	1.65±0.48
Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim.	20	17.1	97	82.9	1.83±0.38
Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	33	28.2	84	71.8	1.72±0.45
TOPLAM					1.67±9,280E-02

Tablo 3’de araştırma grubunun, beslenme alışkanlıklarına ilişkin olarak, %72,6’sının antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde birleşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ettiği, %73,5’inin antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tükettiği, %70,9’unun egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda su içtiği, %64,1’nin müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediği yemekler yemeye dikkat ettiği, %75,2’sinin kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tükettiği, %65’inin önemli

müsabakalardan önce karbonhidrat yüklemesi yaptığı, katılımcıların büyük bir kısmının (%70,9) müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketmeye dikkat ettiği ve %71,8’inin de boks branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bildiği ve beslenmesinde buna uygun davrandığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan sporcuların kişisel özelliklerine bakıldığında, % 83,8’i erkek %16,2’si bayan olduğu, %29,9’unun 17-19, %28,2’sinin 20-22 yaş grubunda

olduğu, %62,4'ünün 5 yıldan fazla bir süredir boks sporu ile uğraştığı ve %19,7'sinin millî sporcu olduğu görülmektedir.

“Sporcu beslenmesi konusunda bilginizi nereden aldınız”, sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde, katılımcıların yarıya yakınının (%45,3) antrenörlerinden, %3,4'ünün bilimsel makalelerden yine %3,4'ünün beslenme ve diyet uzmanlarından faydalandıkları tespit edilmiştir. Main ve ark. iyi beslenme bilgisinin beslenme alışkanlıklarını etkileyip etkilemediğini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, iyi beslenme bilgi düzeyine sahip kişilerin aynı şekilde yeterli beslenme alışkanlığına sahip olduğunu belirlemişlerdir⁹. Sporcuların antrenörleri ile olan ilişkileri ve çalışma sonucu dikkate alındığında, federasyonun antrenör eğitimlerinde sporcu beslenmesi konusuna özel önem vermesinin sporcuların bu alanda bilgilerinin artmasına etki edeceği söylenebilir.

Araştırma grubunun, beslenme alışkanlıklarına ilişkin olarak sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde; %72,6'sının “antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde birleşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ettiği”, %73,5'inin “antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tükettiği”, %70,9'unun “egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda su içtiği”, %64,1'nin “müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce

denediğim yemekler yemeye dikkat ettiği”, %75,2'sinin “kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tükettiği”, %65'inin “önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yüklemesi yaptığı”, katılımcıların büyük bir kısmının (%82,9) “müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketmeye dikkat ettiği” ve %71,8'inin de “boks branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bildiği ve beslenmesinde buna uygun davrandığı” tespit edilmiştir.

Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre, sporcuların antrenman ve müsabakaya yönelik beslenme bilgilerinin yeterli olduğu ve doğru bir beslenme alışkanlığına sahip oldukları sonucu çıkmaktadır. Cupisti ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada yaşları 14-18 arasında değişen 60 sporcu bayan ve 59 sedanter bayan seçilmiş ve beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüştür. Her iki grupta da günlük enerji gereksinimi benzerlik göstermektedir ama genel olarak tavsiye edilen miktardan az olduğu görülmüştür. Barr'ın¹⁴ yapmış olduğu bir çalışmada bayan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüştür. 79'u sporcu ve 129'u sedanter olmak üzere toplam 208 Üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada sporcu grubun besinsel kaynakları daha bilinçli kullandığı ve beslenme bilgi düzeylerinin diğer gruba göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda sporcuların beslenme bilgi düzeyinin diğer gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir¹³. Süel ve ark.¹⁰, basketbolcular üzerine yaptığı

araştırmada katılımcıların sporcu beslenmesi konusunda bilgilerinin “yeterli olduğunu” tespit etmişlerdir¹⁰. Bu sonuç çalışmayla paralellik arz etmektedir. Yine Süel ve ark.¹⁰ yaptığı bir çalışmada sporcuların beslenme bilgisini % 34.7 arkadaşlardan, % 15.9 Antrenörlerden, % 28.9 kitaplardan, %20.2’ si diyetisyenlerden öğrendiğini belirtmiştir. Bu sonuçta bu çalışmanın sonuçlarıyla aynı paraleldedir. Bu çalışmanın sonucunda hiçbir bilgiye sahip değilim maddesinin % 14.5 çıkması boks sporunun daha çok sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının yapmasından dolayı bunların çok fazla beslenme bilgisine sahip olmamasıyla doğru orantılıdır.

Yüzücülerin beslenme bilgi düzeyini ölçen bir araştırma sonucunda erkek yüzücülerin % 43,3’ünün, bayanların % 31,2’sinin beslenme konusunda herhangi bir yerden bilgi

almadıkları belirlenmiştir. Yine aynı çalışmada, bayanların % 20,8’i, erkeklerin % 17,5’i antrenörlerden , % 9,5’i doktordan, % 8,5’i beslenme uzmanından, % 4,7’si arkadaşlarından, genel olarak da % 10,4’ü medyadan bilgi aldıklarını belirtmişlerdir¹². Bu bulgular çalışmanın bulgularıyla aynı paraleldedir.

Bozkurt yaptığı çalışmada, bireysel spor yapanların, takım sporları yapanlara göre daha iyi seviyede beslenme bilgisine sahip olduklarını tespit etmiştir¹¹. Araştırmanın sonuçları da çalışmayı desteklemektedir.

Sonuç olarak, çalışmaya katılan sporcuların besinleri tanıma ve sporcu beslenmesi konusunda oldukça iyi sayılabilecek bir bilgiye sahip oldukları, sporcu beslenmesine yönelik bilgileri büyük bir çoğunluğunun “antrenörler”inden aldıkları, antrenörlerin sporcuların beslenme alışkanlıkları konusunda önemli bir yere sahip olduğu, sporcuların boks branşında kullanılan enerji sistemlerinin farkında oldukları ve bu olguyu dikkate alarak beslenme alışkanlıkları kazandıkları tespit edilmiştir.

Çalışma ile ülkemizde, sporcu beslenmesi ve besin maddeleri konusunda boksörlerin iyi sayılabilecek düzeyde bilgi sahibi olmalarına rağmen besinler ve sporcunun performansı konusunda daha detaylı bir şekilde inceleme yapılması gerektiği ve sporcuların da daha fazla bilgilendirilmeleri gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- 1.Zorba.E., Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Ankara, G.S.G.M. Eğitim Dairesi, 1999.
- 2.Güneş Z. Spor ve Beslenme, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2.Baskı, 2000.
- 3.Ersoy.G., Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme, Ankara, Damla Matbaacılık, 1995.
- 4.Mitchell.H., Willams.L., Reter.B.C., Clasification of Sports Medicine and Science in Sports and Exercise, American College of Sports Medicine and the American College of Cardiolgy, 1994.
- 5.Quinn A. Knockout Training Tips. USA, United States Profession Tennis Registry, 1994.
- 6.Zorba.E., Ziyagil. M. A., Erdemli. İ., Türk ve Rus Boks Millî Takımlarının Bazı Fizyolojik Kapasite ve Antropometrik Yapılarının Karşılaştırılması. G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 4, Sayı 1, Ss 17-28, 1999.
- 7.Mollaoğlu, H.; “Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları: Kayseri İli Uygulaması”, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1992.
- 8.Nizamlıoğlu M, Çumralıgil B. Spor ve Beslenme, Selçuk Üniversitesi, Vet. Fak. Yayınları, 2001.
- 9.Main.F., Wise.A., Is Knowledge Of Good Nutrition Related To Behavior, Nutrition Research Newsletter, Dec, 2002,

http://findarticles.com/p/articles/mi_m0887/is_12_21/ai_96070902/?tag=content;coll Erişim Tarihi 03.04.2006.

10.Süel.E., Şahin.İ., Karakaya.M.A., Savucu.Y., Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, Cilt 20, Sayı 4, Ss, 271-275, 2006.

11.Bozkurt.İ., Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2001.

12.Sürücüoğlu, M.S., Özçelik, Ö.; Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, ve Performans. E.Ü. B.E.S.Y.O. Dergisi, Cilt 2,Sayı 1, 1996.

13.Cupisti A, D'Alessandro C, Castrogiovanni S, Barale A,Morelli E., Nutrition knowledge. and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non-athletes Int J Sport. Nutr Exerc etab 12: 207-19, 2002.

14.Barr SI. Nutrition knowledge of female varsity athletes and university students. J Am Diet. Assoc 87: 1660-4,1987.