



Optimal Zenith Spor Bilimleri Dergisi

Journal of Optimal Zenith Sport Science

E-ISSN: 3023-8005 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14930459>

Optimal Zenith Spor Bilimleri Dergisi, Kasım 2024 1(2):1-17

Kano Sporcularının Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Beslenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Examination of Canoeing Athletes' Nutritional Knowledge Levels and Attitudes Towards Nutrition

Kübra ARSLANTÜRK¹, Prof. Dr. Şevki KOLUKISA²,

Prof. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ³

¹Giresun Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
kubra.slmz@hotmail.com

ORCID: 0000-0002-7824-8589

²Giresun Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi,
sevki.kolukisa@giresun.edu.tr

ORCID: 0000-0002-0485-3081

³Giresun Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi,
kursad.han.donmez@giresun.edu.tr

ORCID: 0000-0002-7793-0922

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFORMATION

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi

Geliş Tarihi/Received: 28 Mayıs/May 2024

Kabul Tarihi/Accepted: 20 Ağustos/August 2024

Yıl/Year: 2024 **Cilt/Volume:** 1 **Sayı/Issue:** 2 **Sayfa/Pages:** 1-17

Atıf/Cite as: Arslantürk, K., Kolukisa, Ş., Dönmez, K., H., “Kano Sporcularının Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Beslenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi” Journal of Optimal Zenith Sport Science, 1(2), November, 2024: 1-17

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Prof. Dr. Şevki KOLUKISA

Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval: Yapılan “Kano Sporcularının Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Beslenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi” başlıklı bu çalışmada Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur.

Kano Sporcularının Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Beslenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı, kano sporcularının beslenme bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik tutumlarını ve alışkanlıklarının incelemektir. **Gereç ve yöntem:** Araştırma grubu, 2022-2023 yıllarında Türkiye Kano Federasyonu'na bağlı olarak kano sporu yapan 73 kadın ve 145 erkek olmak üzere toplam 218 aktif sporcudan oluşmaktadır. Bu çalışmada, kişisel bilgiler, beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları içeren anket yöntemi kullanılmıştır. Anket çalışmasında yer alan kategorik değişkenlerin frekans ve yüzde bilgileri, sürekli değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çalışmada kullanılan tüm analizler IBM-SPSS-21 programında yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar bulgular bölümünde tablolar halinde sunulmuştur. **Bulgular:** Araştırmada deneklerden elde edilen verilere göre; sporcuların günde kaç öğün beslendikleri ile ilgili gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<\alpha=0.05$). Yapılan analiz sonucuna göre; sporcuların akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlıkları ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,02<\alpha=0.05$). Katılımcıların %66,50'sinin akşam yemeğinden sonra yeme/içme alışkanlığı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada; sporcuların gün içinde öğün atlama durumları ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,03<\alpha=0.05$). Kadın sporculardan 40 (%54,80) kişi, Erkek sporculardan 57 (%39,32) kişi gün içinde öğün atlamaktadır. Araştırmada yapılan ki kare analizine göre; sporcuların antrenman-müsabaka öncesinde ve sonrası tükettikleri besin türü ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<\alpha=0.05$). Yapılan analiz sonucuna göre; sporcuların yeterli beslendiklerini düşünmeleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,01<\alpha=0.05$). Kadın sporculardan 25 (%34,24) kişi, erkek sporculardan 70 (%48,27) kişi yeterli beslendiğini düşünmektedir. **Sonuç:** Yapılan istatistik analizde sporcuların beslenmeye yönelik tutumlarına bakıldığında tükettikleri öğün sayısında, akşam yemeğinden sonra yeme-içme alışkanlıklarında, öğün atlamalarında, müsabaka öncesi ve sonrası tükettikleri besinlerde, yeterli beslenmelerinde eğitim seviyesi değişkeninde anlamlılık ortaya çıkmıştır. Diğer sorulara verilen cevaplarda istatistiksel anlamlılık çıkmadığı gibi matematiksel farklılık ve benzerlikler gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kano, Spor, Beslenme.

Examination of Canoeing Athletes' Nutritional Knowledge Levels and Attitudes Towards Nutrition

Abstract

Objective: The aim of this study was to investigate the nutritional knowledge levels, attitudes towards nutrition and habits of canoe athletes. **Materials and methods:** The research group consisted of a total of 218 active athletes, 73 females and 145 males, who practiced canoeing sports affiliated to the Turkish Canoe Federation in 2022-2023. In this study, a questionnaire method including personal information, nutritional knowledge level and dietary habits was used. Frequency and percentage information of categorical variables, mean and standard deviation values of continuous variables were given. All analyses used in the study were conducted in IBM-SPSS-21 program. The results obtained are presented in tables in the findings section.

Findings: According to the data obtained from the subjects in the study; a statistically significant relationship was found between the groups related to the number of meals per day of the athletes ($p=0,00<\alpha=0.05$). According to the results of the analysis; a statistically significant relationship was found between the groups and the eating/drinking habits of the athletes after dinner ($p=0,02<\alpha=0.05$). It was determined that 66.50% of the participants had the habit of eating/drinking after dinner. In the study, a statistically significant relationship was found between the groups and skipping meals during the day ($p=0.03<\alpha=0.05$). 40 (54,80%) female athletes and 57 (39,32%) male athletes skip meals during the day. According to the chi-square analysis, a statistically significant relationship was found between the type of food consumed by the athletes before and after the training-competition and the groups ($p=0,00<\alpha=0.05$). According to the results of the analysis, a statistically significant relationship was found between the groups in terms of the athletes' perception of adequate nutrition ($p=0,01<\alpha=0.05$). 25 (34,24%) female athletes and 70 (48,27%) male athletes think that they are adequately nourished. **Result:** **Conclusion:** In the statistical analysis, when the attitudes of the athletes towards nutrition were analyzed, significance was found in the number of meals consumed, eating and drinking habits after dinner, skipping meals, foods consumed before and after the competition, and adequate nutrition in the education level variable. There was no statistical significance in the answers given to other questions, but mathematical differences and similarities were observed.

Keywords: Canoeing, Sport, Nutrition.

Giriş

İnsanların sporla ilgilenme eğilimi arttıkça, birçok yeni spor dalı ortaya çıkmıştır. Doğal çevrelerde aktif olarak bulunma isteği, özellikle Kano gibi doğa sporlarının popülerliğini artırmıştır. Kentleşme ve teknolojinin etkisiyle kapalı alanlarda yapılan sporlara olan ilgi azalırken, açık hava sporlarına olan talep giderek artmaktadır. Bu sporlar arasında su, hava ve kara üzerinde gerçekleştirilen aktiviteler, insanların sağlıklı bir yaşam sürme çabalarını desteklemekte ve kendilerini doğayla iç içe hissetmelerine olanak tanımaktadır (Gürkan, 2002; Ardahan ve Lapa 2011). Kano branşı, sporcuların tekne ve kürek kullanarak suyun direncine karşı kürek çekerek rakiplerine karşı daha kısa sürede yarış mesafesini tamamlamak için mücadele ettikleri bir spor dalıdır. Ülkemizde kano sporunun tarihi eskiye dayanmamakla birlikte, elverişli doğal koşulları nedeniyle giderek artan bir ilgi görmektedir.

Spora olan ilginin artmasıyla birlikte, sporcu beslenmesi gün geçtikçe daha fazla ilgi çeken ve üzerinde yapılan araştırmaların arttığı bir konu haline gelmiştir. Dengeli, düzenli ve doğru beslenme, sporcular için çeşitli açılardan önemli bir rol oynamaktadır. (Ersoy, 2000). Beslenmeyi; ağız yoluyla alınan besin öğelerinin sindirim sistemi içinde sindirilmesi ve elemine edildikten sonra, insan organizmasının ihtiyaç duyduğu besin değerlerini organlara, dokulara ve hücrelere damar yoluyla kan, doku ve lenf sistemi aracılığıyla iletmeyi içerir. Bu süreç, sindirim sistemi ve dolaşım sistemi tarafından işlenen besin artıklarının boşaltım sistemi kullanılarak vücut dışına atılması ile tamamlanır (Kolukısa ve Eyipınar 2020). Beslenmede amaç, bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik duruma göre gereksinimi olan bütün besin öğelerini yeter miktarda sağlayabilmesidir. Bizler bunu “yeterli ve dengeli beslenme” olarak tanımlayabiliriz. Yeterli beslenme, genel olarak vücudun yaşamı ve çalışmasını sürdürebilmesi için gerekli enerjinin sağlanması anlamına gelir. Dengeli beslenme ise enerjinin yanında bütün besin öğelerinin gereksinimi kadar alınmasıdır (Baysal,2019).

Sağlıklı beslenmenin gerçekleştirilebilmesi için yeterli beslenme bilgisine sahip olmak gereklidir. Bu bilgiye ulaşabilmek için ise doğru bir beslenme eğitimine ihtiyaç vardır. Günümüzde sporda beslenmenin önemi, çalışma verimi ile beslenme arasındaki ilişki yapılan araştırmalarda belirlenmiştir. Bir yarışma biçimi, mücadele olarak kabul edilen sporda beslenme yönünden performansı arttıracak “sihirli bir formül” olmamasına karşın sporcu açısından beslenme hem genel sağlığını hem de sportif performansı etkilediği üzerinde dikkatle durulması gereken konudur (Sündüs1989)

Beslenme; aktif kişiler ve sporcuların egzersiz için yaptığı hazırlığın önemli bir parçasıdır. Sporcu beslenmesi, sporcuların yaptıkları spor dalına göre hem antrenmanlarını hem de müsabaka sırasındaki atletik performanslarının geliştirilmesi için hazırlanan özel bir beslenme programıdır (Kolukısa ve Eyipınar 2020).

Sporcunun başarılı olmasında genetik faktörlerin yanı sıra sürekli antrenman ve motivasyonla birlikte, spor branşına uygun bir beslenme modeline bağlı olarak yapılması büyük önem taşır. Sporcuların dayanıklılığını ve atletik performanslarını artırmak amacıyla uygulanan doğru beslenme programları, sporcunun gelişiminde kritik bir rol oynar. Özellikle spor branşına özgü egzersizlerle birlikte, sporcunun ihtiyaç duyduğu enerji ve besin miktarı beslenme programında farklılık gösterir. Bu besin farklılıkları, spor branşıyla ilgili sporcunun özel enerji ihtiyaçlarına bağlı olarak ortaya çıkar. Her sporcu için beslenme programı, spor branşı ve bireysel farklılıklar göz önüne alınarak özel olarak hazırlanmalıdır. Beslenme programının uygulanabilir

olabilmesi, sporcunun beslenme alışkanlıkları, ekonomik durumu ve kişisel şartlarıyla uyum içinde olmasına bağlıdır. Bireysel beslenme programının amacı, sporcu bireye motivasyon ve özgüven kazandırmaktır (Esin, 2018). Bu çalışmanın konusu; 2022-2023 yıllarında Türkiye Kano Federasyonu'na bağlı kano sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve beslenmeye yönelik tutumlarını araştırmak ve incelemektir. Bu çalışmanın amacı ve önemi; kano sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları ele alarak branşa özgü genel bir şablona ulaşmayı amaçlayan sporculara katkı sunmayı hedeflemektedir. Araştırmanın bulguları, sporcuların beslenme konusundaki bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları hakkında daha kapsamlı bir anlayış sağlamak adına değerli veriler sunabilir.

Kano sporu, suyun üzerinde kürek yardımıyla kuvvet uygulayarak hareket etmeyi içeren bir spor dalıdır. Bu spor dalı, Türkiye'nin doğal özellikleri ile birlikte yeni gelişmeye başlamış ve olimpik bir spor dalı haline gelmiştir. Kano sporu, durgun su ve akarsu (slalom) olmak üzere iki farklı olimpik branşa ayrılmıştır. Bu branşlar arasındaki farklar, kullanılan teknelerin ölçüleri, oturma şekilleri, yarışma formatları ve en önemlisi uygulandıkları yerlerdir. Her iki branşın ortak amacı, yarışma parkurunu en kısa sürede tamamlamaktır (Akça ve Müniroğlu 2006) Her iki kano branşı da kayak ve canoe olmak üzere iki ana disipline ayrılmaktadır. Bu iki disiplin arasında da bazı farklılıklar bulunmaktadır. Özellikle de tekne, kürek ve sporcunun oturuş şeklindeki farklılıklar söz konusudur. Bu disiplinler, kayak için "K" ve canoe için "C" baş harfleri ile tanımlanmaktadır. (Akça ve Müniroğlu 2006). Kano kuralları Uluslararası Kano Federasyonu (ICF) Tarafından belirlenir (Szanto,2004).

Yöntem

Yapılan "Kano Sporcularının Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Beslenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi" başlıklı bu çalışmada Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur.

Araştırmanın Konusu

Bu çalışma; 2022-2023 yılı Türkiye genelinde kano sporu yapan 73 kadın, 145 erkek sporcu ve toplam 218 sporcunun kişisel bilgilerinin, beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın Evreni

Bu çalışmaya; 2022-2023 yılı içinde Türkiye genelinde Kano Federasyonu bünyesinde yer alan 73 kadın, 145 erkek olmak üzere toplam 218 sporcu katılımcı olarak ankete cevap verip çalışmanın evrenini oluşturmuştur.

Araştırmanın Metodu

Kano sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve beslenmeye yönelik tutumlarını incelemeyi amaçlayan bu çalışmada, araştırma metodu olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan anket, 1. Kişisel bilgileri, 2. Beslenme bilgi düzeyleri, 3. Beslenme alışkanlıkları olmak üzere toplam 3 bölümden oluşan "Beslenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi" anketi uygulanmıştır. Bu anket bundan önce yapılan buna benzer çalışmalardan alıntı yapılarak tarafımızca oluşturulmuştur.

Veri Toplama Süreci

Ölçek, 2022-2023 yılı içinde Google Formlar üzerinden düzenlenerek Mail, WhatsApp gibi uygulamalar aracılığıyla sporculara ulaştırılmıştır.

Verilerin Analizi

Kano sporu yapan sporcuların kişisel bilgileri, beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi için hazırlanan anket çalışmasında yer alan değişkenlerin frekans ve yüzde oranları, sürekli değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Ayrıca cinsiyet ve eğitim seviyesi değişkenleri için normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. İncelenen değişkenlerin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Değişkenler normal dağılıma sahip olmadığından dolayı, düzey sayısı cinsiyet değişkeninin analizinde Mann-Whitney-U testi kullanılmıştır. Eğitim seviyesi değişkeni ile anket çalışmasında yer alan diğer tüm kategorik değişkenler arasındaki ilişki ise ki-kare analizi ile incelenmiştir. Çalışmada kullanılan tüm analizler IBM-SPSS-21 programında yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar bulgular bölümünde tablolar şeklinde sunulmuştur.

Bulgular

Tablo 1. Kişisel bilgilerin demografik dağılımları (n= 218)

Değişken	Değişken	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Erkek	73	33,5
	Kadın	145	66,5
Millilik Durumu	Evet	24	11,0
	Hayır	194	89,0
Eğitim	İlkokul	10	4,6
	Ortaokul	79	36,2
	Lise	81	37,2
	Lisans	44	20,2
	Yüksek Lisans/Doktora	4	1,8
Spor Yaşı	1 yıldan az	39	17,9
	1-3 yıl	82	37,6
	4-6 yıl	46	21,1
	8-10 yıl	21	9,6
	10 yıldan fazla	30	13,8
İkametgâh	Aile ile	198	90,8
	Tek başına	5	2,3
	Arkadaşlarıyla	4	1,8
	Yurtta	11	5,0

Tablo-1’de görüldüğü gibi; kano sporcularının kişisel bilgilerinin cinsiyet değişkeninin %33,5’i (73 kişi) erkek ve %66,5’i (145 kişi) kadın. Millilik durumu değişkeninin %11,0’i (24 kişi) milli sporcu ve %89,0’u (194 kişi) milli sporcu değil. Eğitim durumu değişkeninin; %4,6’sı(10 kişi) ilkokul, %36,2’si (79 kişi) ortaokul, %37,2’i (81 kişi) lise mezunu, %20,2’si (44 kişi) lisans mezunu ve %1,8’i (4 kişi) yüksek lisans/doktora mezunu olup, spor yaşı değişkeninin; %17,9’u (39 kişi) 1 yıldan az, %37,6’sı (82 kişi) 1-3 yıl, %21,1’i (46 kişi) 4-6 yıl, %9,6’sı (21kişi) 8-10 yıl, %13,8’si (30 kişi) 10 yıldan fazla spor yapmaktadır. İkametgâh değişkeni incelendiğinde %90,8’si (198 kişi) aile ile, %2,3’ü (5 kişi) tek başına, %1,8’i (4 kişi), %5,0’i (11 kişi) yurtta ikamet eden bireylerden oluştuğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Kano sporcularının beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip misiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel sonuçları (n=218)

			Beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip misiniz?			Toplam
			Evet	Hayır	Kısmen	
Cinsiyet	Kadın	N	33	2	38	73
		%	45,20	2,75	52,05	
	Erkek	N	77	10	58	145
		%	53,10	6,90	40,00	
Toplam		N	110	12	96	218
		%	50,45	5,50	44,05	100
X^2		3,72				
Df		2				
p değeri		0,15				
Phi and Cramer's V		0,131				

Tablo-2'de görüldüğü gibi; katılımcıların beslenme ile ilgili bilgi seviyelerindeki yeterlilikleri incelendiğinde kadın sporculardan 33 (%45,20) kişinin beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olduğu, erkek sporculardan ise 77 (%53,10) kişinin yeterli bilgiye sahip olduğu bulunurken, kadın sporculardan 38 (%52,05) kişi kısmen, erkek sporculardan ise, 58 (%40,00) kişi kısmen beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahiptir. Sporcuların beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmaları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,15 > \alpha=0,05$).

Tablo 3. Sporcuların cevabınız evet ise; beslenme ile ilgili bilgileri nereden edindiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=218)

			Cevabınız evet ise; beslenme ile ilgili bilgileri nereden edindiniz?						Toplam
			Doktor/ Diyetisyen	Okul	Aile	Tv/ İnternet	Dergi/ Kitap	Diğer	
Cinsiyet	Kadın	N	6	5	10	8	2	2	33
		%	18,18	15,15	30,30	24,25	6,06	6,06	28,20
	Erkek	N	9	8	30	13	3	21	84
		%	10,70	9,52	35,71	15,50	3,57	25,00	71,80
Toplam		N	15	13	40	21	5	23	117
		%	12,82	11,11	34,20	17,95	4,27	19,65	100
X^2		7,59							
Df		5							
p değeri		0,18							
Phi and Cramer's V		0,255							

Tablo-3'te görüldüğü gibi; kadın sporculardan 5 (%15,15) kişi, erkek sporculardan ise 8 (%9,50) kişi beslenme ile ilgili bilgileri okuldan almaktadır. Kadın sporculardan 8 (%24,25) kişi, erkek sporculardan ise 13 (%15,50) kişi beslenme ile ilgili bilgileri televizyon/ internetten almaktadır. Kadın sporculardan 6 (%18,18) kişi, erkek sporculardan ise 9 (%10,70) kişi beslenme ile ilgili bilgileri doktor/diyetisyenden almaktadır. Kadın sporculardan 2 (%6,06) kişi, erkek sporculardan ise 21 (%25,00) kişi beslenme ile ilgili bilgileri diğer faktörlerden almaktadır. Kadın sporculardan 2 (%6,06) kişi, erkek sporculardan ise 3 (%3,57) kişi beslenme ile ilgili bilgileri dergi/kitaplardan almaktadır. Kadın sporculardan 10 (%30,30) kişi, erkek sporculardan ise 30 (%35,71) kişi beslenme ile ilgili bilgileri ailesinden aldıklarını

belirtmişlerdir. Sporcuların beslenme ile ilgili bilgileri nereden edindikleri ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,18 > \alpha=0.05$).

Tablo 4. Kano sporcularının beslenmenin sporcu performansına etkisi olduğunu düşünüyor musunuz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=218)

			Beslenmenin sporcu performansına etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?			Toplam
			Evet	Hayır	Kısmen	
Cinsiyet	Kadın	N	67	0	6	73
		%	91,80	0	8,20	33,50
Cinsiyet	Erkek	N	140	0	5	145
		%	96,55	0	3,45	66,50
Toplam		N	207	0	11	218
		%	94,95	0	5,05	100
X^2		3,32				
Df		2				
p değeri		0,18				
Phi and Cramer's V		0,124				

Tablo-4'da görüldüğü gibi; kadın sporculardan 67 (91,80), erkek sporculardan 140 (%96,55) kişi beslenmenin sporcu performansına etkisi olduğunu düşünmektedir. Tüm katılımcılar beslenmenin az veya çok sportif performansa etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Sporcuların beslenmenin sporcu performansına etkisi olduğunu düşünmeleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,18 > \alpha=0.05$).

Tablo 5. Kano sporcularının genellikle günde kaç öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) tüketirsiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=218)

			Genellikle günde kaç öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) tüketirsiniz?				
			2 Öğün	3 Öğün	4 Öğün	5-6 Öğün	Toplam
Cinsiyet	Kadın	N	26	33	12	2	73
		%	35,60	45,20	16,45	2,75	33,50
Cinsiyet	Erkek	N	21	82	33	9	145
		%	14,50	56,55	22,75	6,20	66,50
Toplam		N	47	115	45	11	218
		%	21,55	52,75	20,65	5,05	100
X^2		13,34					
Df		3					
p değeri		<0,001*					
Phi and Cramer's V		0,247					

Tablo-5'de görüldüğü gibi; kadın sporculardan 26 (%35,60) kişi, erkek sporculardan 21 (14,50) kişi günde 2 öğün, kadın sporculardan 33 (%45,20) kişi, erkek sporculardan 82 (%56,55) kişi günde 3 öğün, kadın sporculardan 12 (%16,45) kişi, erkek sporculardan 33 (%22,75) kişi günde 4 öğün, kadın sporculardan 2 (%2,75) kişi, erkek sporculardan 9 (6,20) kişi günde 5-6 öğün tüketmektedir. Sporcuların günde kaç öğün beslendikleri ile ilgili gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,001$).

Tablo 6. Kano sporcularının sabah kahvaltısını düzenli yapar mısınız sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=218)

			Sabah kahvaltısını düzenli yapar mısınız?				Toplam
			Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Her Zaman	
Cinsiyet	Kadın	N %	4 5,47	9 12,33	23 31,50	37 50,70	73 33,48
	Erkek	N %	2 1,37	17 11,72	40 27,60	86 59,31	145 66,51
Toplam		N	6	26	63	123	218
		%	2,75	11,93	28,90	56,42	100
X^2		3,87					
Df		3					
p değeri		0,27					
Phi and Cramer's V		0,133					

Tablo-6'de görüldüğü gibi; kadın sporculardan 37 (%50,70) kişi, erkek sporculardan 86 (%59,31) kişi her zaman kahvaltı yapmaktadır. Kadın sporculardan 23 (%31,50) kişi, erkek sporculardan 40 (%27,60) kişi bazen kahvaltı yaparken, kadın sporculardan 9 (%12,33) kişi, erkek sporculardan 17 (%11,72) nadiren kadın sporculardan 4 (5,47) kişi, erkek sporculardan 2 (%1,37) hiçbir zaman cevabı verildiği tespit edilmiştir. Sporcuların sabah kahvaltısını düzenli yapmaları ile açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,27 > \alpha=0,05$).

Tablo 7. Sporcuların akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlığınız var mıdır sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n=218)

			Akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlığınız var mıdır?		
			Evet	Hayır	Toplam
Cinsiyet	Kadın	N %	56 76,70	17 23,30	73 33,50
	Erkek	N %	89 61,37	56 38,63	145 66,50
Toplam		N	145	73	218
		%	66,50	33,50	100
X^2		5,12			
Df		1			
p değeri		0,02*			
Phi and Cramer's V		0,153			

Tablo-7'da görüldüğü gibi; kadın sporculardan 56 (%76,70) kişi, erkek sporculardan 89 (%61,37) kişinin akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlığı varken, kadın sporculardan 17 (%23,30) kişi, erkek sporculardan 56 (%38,63) kişinin akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlığı yoktur. Sporcuların akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlıkları ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,02 < \alpha=0,05$).

Tablo 8. Kano sporcularının günlük ortalama kaç litre su tüketirsiniz sorusuna vermiş oldukları cevapların istatistiksel dağılımı (n= 218)

			Günlük ortalama kaç litre su tüketirsiniz?				Toplam
			1 Litreden Az	1.5-2 Litre	2.5-3 Litre	3 Litreden Fazla	
Cinsiyet	Kadın	N %	11 13,92	41 51,89	14 17,72	7 8,86	73 33,50
	Erkek	N %	23 15,86	80 55,17	29 19,99	13 8,96	145 66,50
Toplam		N %	34 15,59	121 55,50	43 19,72	20 9,17	218 100
X^2		0,06					
Df		3					
p değeri		0,99					
Phi and Cramer's V		0,017					

Tablo-8'de görüldüğü gibi; Kadın sporculardan 11 (%13,92) kişi, erkek sporculardan 23 (%15,86) kişi günlük ortalama 1 litreden az su içmektedir. Kadın sporculardan 41 (%51,89) kişi, erkek sporculardan 80 (%55,17) kişi günlük ortalama 1.5-2 litre su içmektedir. Kadın sporculardan 14 (%17,72) kişi, erkek sporculardan 29 (%19,99) kişi günlük ortalama 2.5-3 litre su içmektedir. Kadın sporculardan 7 (%8,86) kişi, erkek sporculardan 13 (%8,96) kişi günlük ortalama 3,5-4 litreden fazla su içmektedir. Sporcuların günlük ortalama su tüketimleri değerlendirildiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,99 > \alpha=0,05$).

Tablo 9. Kano sporcularının antrenman-Müsabaka öncesinde hangi tür besin tüketirsiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 218)

			Antrenman-Müsabaka öncesinde hangi tür besin tüketirsiniz?				Toplam
			Karbonhidrat	Protein	Sebze Meyve	Yağlı yiyecekler	
Cinsiyet	Kadın	N %	17 23,28	27 36,98	27 36,98	2 2,73	73 33,50
	Erkek	N %	65 44,82	52 35,86	27 18,62	1 0,68	145 66,50
Toplam		N %	82 37,61	79 36,23	54 24,77	3 1,37	218 100
X^2		14,10					
Df		3					
p değeri		0,00*					
Phi and Cramer's V		0,254					

Tablo-9'te görüldüğü gibi; Kadın sporculardan 17 (%29,28) kişi, erkek sporculardan 65 (%44,82) kişi antrenman-müsabaka öncesi karbonhidrat tüketmektedir. Kadın sporculardan 27 (%36,98) kişi, erkek sporculardan 52 (%35,86) kişi antrenman-müsabaka öncesi protein tüketmektedir. Kadın sporculardan 27 (%36,98) kişi, erkek sporculardan 27 (%18,62) kişi ise antrenman-müsabaka öncesi sebze-meyve tüketmektedir. Kadın sporculardan 2 (%2,73) kişi, erkek sporculardan 1 (%0,68) kişi ise antrenman-müsabaka öncesi yağlı yiyecekler tüketmektedir. Sporcuların antrenman-müsabaka öncesinde tükettikleri besin türü ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00 < \alpha=0,05$).

Tablo 10. Sporcuların antrenman-müsabaka sonrası hangi tür besin tüketirsiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 218)

			Antrenman- Müsabaka sonrasında hangi tür besin tüketirsiniz?				Toplam
			Karbonhidrat	Protein	Sebze Meyve	Yağlı yiyecekler	
Cinsiyet	Kadın	N %	26 35,61	25 34,24	17 23,28	5 6,84	73 33,50
	Erkek	N %	45 31,03	76 52,41	20 13,79	4 2,75	145 66,50
Toplam		N %	71 32,56	101 46,33	37 16,97	9 4,12	218 100
χ^2			8,31				
Df			3				
p değeri			0,04*				
Phi and Cramer's V			0,195				

Tablo-10'te görüldüğü gibi; Kadın sporculardan 26 (%35,61) kişi, erkek sporculardan 45 (%31,03) kişi antrenman-müsabaka sonrası karbonhidrat tüketmektedir. Kadın sporculardan 25 (%34,24) kişi, erkek sporculardan 76 (%52,41) kişi antrenman-müsabaka sonrası protein tüketmektedir. Kadın sporculardan 17 (%23,28) kişi, erkek sporculardan 20 (%13,79) kişi ise antrenman-müsabaka sonrası sebze-meyve tüketmektedir. Kadın sporculardan 5 (%6,84) kişi, erkek sporculardan 4 (%2,75) kişi ise antrenman-müsabaka sonrası yağlı yiyecekler tüketmektedir. Sporcuların antrenman- müsabaka sonrası tükettikleri besin türü ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,04 < \alpha=0.05$).

Tablo 11. Kano sporcularının antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 210)

			Antrenman sürecince sıvı alımına dikkat eder misiniz?			Toplam
			Evet	Hayır	Kısmen	
Cinsiyet	Kadın	N %	46 63,01	2 2,73	23 31,50	73 33,50
	Erkek	N %	104 71,72	5 3,44	36 24,82	145 66,50
Toplam		N %	152 69,72	7 3,21	59 27,06	218 100
χ^2			1,12			
Df			2			
p değeri			0,57			
Phi and Cramer's V			0,072			

Tablo-11'de görüldüğü gibi; kadın sporculardan 46 (%63,01) kişi, erkek sporculardan 104 (%71,72) antrenman süresince sıvı alımına dikkat etmektedir. Kadın sporculardan 2 (%2,73) kişi, erkek sporculardan 5 (%3,44) kişinin ise antrenman süresince sıvı alımına dikkat etmemektedir. Kadın sporculardan 23 (%31,50) kişi, erkek sporculardan 36 (%24,82) kişi de i antrenman süresince sıvı alımına kısmen dikkat etmektedir. Sporcuların antrenman süresince sıvı alımına dikkat etmeleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,57 > \alpha=0.05$).

Tablo 12. Sporcuların yeterli beslendiğini düşünüyor musunuz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 218)

			Yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?				Toplam
			Evet	Hayır	Bazen	Bilmiyorum	
Cinsiyet	Kadın	N %	25 34,24	8 10,95	32 43,83	8 10,95	73 33,50
	Erkek	N %	70 48,27	27 18,62	35 24,13	13 8,96	145 66,50
Toplam		N %	95 43,57	35 16,05	67 30,73	21 9,63	218 100
χ^2		10,29					
Df		3					
p değeri		0,01*					
Phi and Cramer's V		0,217					

Tablo-12'de görüldüğü gibi; kadın kano sporculardan 25 (%34,24) kişi, erkek sporculardan 70 (%48,27) kişi yeterli beslendiğini düşünmektedir. Kadın sporculardan 8 (%10,95) kişi, erkek sporculardan 27 (%18,62) kişi yeterli beslenemediğini düşünmektedir. Kadın sporculardan 32 (%43,83) kişi, erkek sporculardan 35 (%24,13) kişi ise bazen yeterli beslendiğini düşünmektedir. Kadın sporculardan 8 (%10,95) kişi, erkek sporculardan 13 (%8,96) kişi ise yeterli beslenip beslenmediğini bilmiyor. Sporcuların yeterli beslendiklerini düşünmeleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p=0,01 < \alpha=0,05$).

Tablo 13. Kano sporcularının sigara ve alkol kullanıyor musunuz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 218)

			Sigara ve alkol kullanıyor musunuz?			Toplam
			Kullanmıyorum	Kullanıyorum	Bazen	
Cinsiyet	Kadın	N %	61 83,56	6 8,21	6 8,21	73 33,50
	Erkek	N %	132 91,03	9 6,20	4 2,75	145 66,50
Toplam		N %	193 88,53	15 6,88	10 4,58	218 100
χ^2		3,74				
Df		2				
p değeri		0,15				
Phi and Cramer's V		0,131				

Tablo-13'de görüldüğü gibi; Kadın sporculardan 61 (%83,56), erkek sporculardan 132 (%91,03) kişi sigara ve alkol kullanmamaktadır. Kadın sporculardan 6 (%8,21), erkek sporculardan 9 (%6,20) kişi sigara ve alkol kullanmaktadır. Kadın sporculardan 6 (%8,21), erkek sporculardan 4 (%2,75) kişi ise bazen sigara ve alkol kullanmaktadır. Sporcuların sigara ve alkol kullanmaları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p=0,15 > \alpha=0,05$).

Tablo 14. Kano sporcularının normal beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) alıyor musunuz sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı (n= 218)

Normal beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) alıyor musunuz?					
		Alıyorum	Almıyorum	Bazen	Toplam

Cinsiyet	Kadın	N	8	58	7	73
		%	10,95	79,45	9,58	33,50
	Erkek	N	10	104	31	145
		%	6,89	71,72	21,37	66,50
Toplam		N	18	162	38	218
		%	8,25	74,31	17,43	100
χ^2		5,23				
Df		2				
p değeri		0,07				
Phi and Cramer's V		0,155				

Tablo-14'te görüldüğü gibi; kadın sporculardan 8 (%10,95) erkek sporculardan 10 (%6,89) kişi normal beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) almaktadır. Kadın sporculardan 58 (%79,45), erkek sporculardan 104 (%71,72) kişi normal beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) almamaktadır. Kadın sporculardan 7 (%9,58) erkek sporculardan 31 (%21,37) kişi ise bazen normal beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) almaktadır. Sporcuların beslenme dışında sportif içecek ve yiyecekler (ergojenik yardım) almaları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,07 > \alpha=0,05$).

Tartışma

Tablo-1'de görüldüğü gibi; ankete katılan kano sporcularının kişisel bilgilerinin cinsiyet değişkeninin %33,5'i (73 kişi) erkek ve %66,5'i (145 kişi) kadın. Millilik durumu değişkeninin; %11,0'i (24 kişi) milli sporcu ve %89,0'u (194 kişi) milli sporcu değildir. Eğitim durumu değişkeninin; %4,6'sı (10 kişi) ilkökul, %36,2'si (79 kişi) ortaokul, %37,2'i (81 kişi) lise mezunu, %20,2'si (44 kişi) lisans mezunu ve %1,8'i (4 kişi) yüksek lisans/ doktora mezunudur. Spor yaşı değişkeninin; %17,9'u (39 kişi) 1 yıldan az, %37,6'sı (82 kişi) 1-3 yıl, %21,1'i (46 kişi) 4-6 yıl, %9,6'sı (21 kişi) 8-10 yıl, %13,8'si (30 kişi) 10 yıldan fazla spor yapmaktadır. İkametgâh değişkeni incelendiğinde; %90,8'si (198 kişi) ailesiyle, %2,3'ü (5 kişi) tek başına, %1,8'i (4 kişi), %5,0'i (11 kişi) yurtdışı ikamet eden bireylerden oluştuğu tespit edilmiştir.

Tablo 2'de kano sporcularının "Beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip misiniz" sorusuna %50,45'inin (110 kişi) evet, %5,50'sinin (12 kişi) hayır, %44,05'inin (96 kişi) ise kısmen olarak cevap verdiği tespit edilmiştir. Sporcuların beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmaları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,15 > \alpha=0,05$). Yapılan benzer çalışmalara bakıldığında Pulur ve Cicioğlu (2001) 'in yapmış olduğu çalışmada deneklerin %52'sinin (52 kişi), Yazar ve ark. (2011) yürüttükleri çalışmada ise sporcuların %49,4'ü (165 kişi) sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduklarını belirttikleri görülmektedir. Araştırmacıların elde ettiği sonuçlar ile yapılan bu çalışma paralellik göstermektedir.

Tablo 3 incelendiğinde; "Beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip misiniz" sorusuna "evet" cevabı veren sporcuların %12,82'si doktor veya diyetisyenden %11,11'i okuldan %34,20'si ailesinden %17,95'i televizyon veya internetten %4,27'si dergi veya kitaplardan %19,65'i ise diğer faktörlerden beslenme hakkında bilgi edindiği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın bulgularına bakıldığında sporcuların büyük bir çoğunluğunun %34,20'sinin beslenme hakkındaki bilgilerini ailelerinden edindiğini bunun sebebi ise araştırmaya katılan sporcuların

%90,8'inin ailesiyle yaşadığından dolayı olabileceği düşünülmektedir. Göçmez (2019) hentbol sporcularının üzerine yaptığı çalışmada sporcuların %8,3'ünün (14 kişi) beslenme hakkında bilgi kaynağının kitap ve bilimsel makaleler olduğunu %18,5'inin (31 kişi) beslenme uzmanı (diyetisyen) %73,2'sinin (55 kişi) diğer (antrenör, yazılı ve görsel basın) kaynaklardan bilgi edindiğini tespit etmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde kano sporcularının %94,95'inin (207 kişi) beslenmenin sporcu performansına etkisi olduğunu düşünürken hiçbir sporcu bunun aksini belirtmemiştir. Bu durum kano sporcularının beslenme konusunda bilgi düzeylerinin iyi derece olduğunu hangi besinlerin performansı için yararlı, hangi besinlerin performansı için zararlı olduğunu bilerek hareket ettikleri düşünülmektedir. Sevim (2007), antrenman bilgisi kitabında sporcunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansla ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla gerçekleşeceğini belirtmiştir.

Tablo 5'de öğün sayısı değişkeni incelenmiş olup, sporcuların %21,55'i (47 kişi) 2 öğün, %52,75'i (115 kişi) 3 öğün, %20,65'i (45 kişi) 4 öğün ve %5,05'i (11 kişi) 5-6 öğün beslendikleri belirtilmiştir. Öztürk (2006) profesyonel ve amatör futbolcularla yaptığı çalışmada, sporcuların %12,5'inin günde iki öğün, %40'ının günde üç öğün, %40'ının dört öğün ve %7,5'inin 5 öğün tükettiği belirtilmiştir. Vançelik ve ark. (2007) öğrencilerin %60,1'inin günde 3-4 öğün tüketirken, %35,9'unun 2 ve daha az öğün tükettiğini belirtmiştir. Leblanc ve ark (2002) yaptığı çalışmada ise sporcuların öğün sayılarının yetersiz olduğunu saptamıştır. Oysa 3 ana öğün yanında 2 veya 3 ara öğün olması sporcunun kan şekeri düzeyinde süreklilik ve kas glikojen depolarında doygunluk sağlamaktadır (Güneş, 2003). Pulur ve ark. (2001) öğün sayısı beş olan sporcuların, üç öğün yiyenlere göre daha iyi performans gösterdiği ve toplam çalışma veriminin beş öğünle arttırıldığını belirtmiştir.

Tablo-6'de görüldüğü gibi; kadın sporculardan 37 (%50,70) kişi, erkek sporculardan 86 (%59,31) kişi her zaman kahvaltı yapmaktadır. Kadın sporculardan 23 (%31,50) kişi, erkek sporculardan 40 (%27,60) kişi bazen kahvaltı yaparken, kadın sporculardan 9 (%12,33) kişi, erkek sporculardan 17 (%11,72) nadiren kadın sporculardan 4 (5,47) kişi, erkek sporculardan 2 (%1,37) hiçbir zaman cevabı verildiği tespit edilmiştir. Sporcuların sabah kahvaltısını düzenli yapmaları ile açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,27 > \alpha=0.05$).

Tablo 7'da çalışmaya katılan sporcuların akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlıklarına bakıldığında %66,50'sinin (145 kişi) evet, %33,50'sinin (73 kişi) hayır cevabını vermiştir. Sporcuların akşam yemeklerinden sonra yeme/içme alışkanlıkları ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,02 < \alpha=0.05$).

Tablo 8'de kano sporcularının %15,59'unun (34 kişi) 1 litreden az, %55,50'sinin (121 kişi) 1,5-2 litre, %14,72'sinin (43 kişi) 2,5-3 litre, %9,17'sinin (20 kişi) 3 litreden fazla günlük ortalama su tükettiği görülmektedir. Sporcuların su içme alışkanlıklarının, toplumun su tüketim alışkanlıkları ile benzer olduğu düşünülmektedir. Bu benzerlik, 1980 öncesi bireysel spor antrenörlerinin sporculara düşük miktarda su içme alışkanlığını teşvik etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Çalcalı, 2021). Açıkgöz (2019) yaptığı çalışmada sporcuların günde %16,7'si (25 kişi) 1 ile 5 bardak arası, %33,3'ü (50 kişi) 6 ile 10 bardak, %30,0'u (45 kişi) 11 ile 15 bardak arası ve %20,0'si (30 kişi) 16 ve üstü günlük su tükettiğini belirtmiştir. Özmerdivenli ve Karacabey (2002) yapmış oldukları çalışmada futbolcuların

%24'ünün voleybolcuların %12'sinin su tüketiminin antrenman ve müsabaka sonrası olmasının vücudun toparlanması için önemli olduğunu vurgulamışlardır. Su, sporcu performansını hızla pozitif veya negatif olarak belirgin bir şekilde etkileyebilen en temel besin ögesidir. (Özmerdivenli ve Karacabey 2002). Müsabaka günü, kahvaltı ve öğle yemeğinin yanı sıra müsabakadan 15-20 dakika önce ekstra sıvı tüketimi önemlidir (Seifert ve ark. 2006).

Tablo 9'te kano sporcularının müsabaka öncesi %37,61'i (82 kişi) karbonhidrat, %36,23'ü (79 kişi) protein, %24,77'si (54 kişi) sebze-meyve ve %1,37'si (3 kişi) yağlı yiyecekler tüketmeyi tercih edildiği görülmekte iken;

Tablo 10' incelendiğinde ise kano sporcularının müsabaka sonrası %32,56'sı (71 kişi) karbonhidrat, %46,33'ü (101 kişi) protein, %16,97'si (37 kişi) sebze-meyve ve %4,12'sinin (9 kişi) yağlı yiyecekler tüketmeyi tercih ettiği görülmektedir. Müsabaka öncesi beslenme biçiminin karbonhidrat ağırlıklı olmasının doğru bir davranıştır. Müsabaka sonrası ise karbonhidrat ağırlıklı protein destekli bir beslenme modeli izlenmelidir. Bunun gerekçesi olarak tükenen kas glikojen depolarının doldurulup bir sonraki müsabaka veya antrenmana hazırlanılmasıdır (Erdoğan, 2018). Bir sporcu, enerjisinin %55-65'ini karbonhidratlardan sağlamalıdır. Müsabaka tarihi yaklaştıkça, bu oranı arttırabilir. Sporcuların müsabaka veya antrenman öncesi tükettiği besinler, glisemik indeksi düşük olan sağlıklı karbonhidratlarca zengin olmalıdır. Aktivitenin hemen ardından glisemik indeksi yüksek karbonhidrat yararlanılmalıdır (Fink ve ark. 2008).

Tablo 11'de sporcular, antrenman süresince sıvı alımına dikkat eder misiniz sorusuna %69,72'si (152 kişi) evet, %27,06'sı (59 kişi) kısmen, % 3,21'i (7 kişi) hayır cevaplarını vermişlerdir. Literatür incelendiğinde Yüksek (2013) ve Göral (2008) futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda katılımcıların vermiş oldukları cevaplarda büyük bir çoğunluğunun müsabaka süresince sıvı alımına dikkat ettiğini ifade etmişlerdir. Saygın ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada profesyonel futbolcuların 83,8'inin (201 kişi) antrenman süresince sıvı alımına dikkat ettiğini belirtmiştir. Bu çalışmaya göre, kadınların %63,01'inin ve erkeklerin %71,72'sinin sıvı alımına dikkat ettiği gözlemlenmiştir. Cinsiyetler arasındaki farklılığın olmamasının nedeni, sıvı tüketiminin hem antrenörler hem de sporcular tarafından öneminin anlaşılmasından kaynaklanabilir.

Tablo 12'de kano sporcularının, yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz sorusuna %43,57'si (95 kişi) evet %16,05'i (35 kişi) hayır %30,73'ü (67 kişi) bazen %9,63'ü (21 kişi) bilmiyorum cevabını vermiştir. Verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p=0,01 < \alpha=0,05$). Tekin ve Arslan (2005) taekwondo sporcuları üzerine yaptıkları çalışmada sporcuların %70'i (63 kişi) yeteri kadar beslendiğinin %17,8'ise (16 kişi) kısmen yeteri kadar beslendiğini belirtmiştir. Kolukisa ve Çalcalı (2021) yaptıkları çalışmada sporcuların %48,6'sının (102 kişi) yeterli beslendiğini %38,6'sının (81 kişi) kısmen yeterli ve dengeli beslendiğini bildirmişlerdir. Bayrakdar ve ark. (2008) ise yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin %61,8'inin yeteri kadar beslenmediklerini belirtmiştir. Bu çalışmaya katılan kano sporcuları yeteri kadar beslendiklerini belirtmişlerdir. Fakat azımsanmayacak kadar sporcunun ise bazen yeterli beslendiğini bildirdiği görünmüştür. Bunun sebebi ise sporcuların ekonomik durumları, antrenman sıklığı ve ikametgâh durumları olabilir.

Tablo 13'de kano sporcularına yöneltilen sigara ve alkol kullanıyor musunuz sorusuna cevapları; %88,53'ü (193 kişi) kullanmıyorum, %6,88'i (15 kişi) kullanıyorum ve %4,58'i (10

kişi) bazen kullanıyorum şeklindedir ve sigara-alkol değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bozkurt (2001) yapmış olduğu çalışmada sporcuların %64,4'ünün sigara ve alkol kullanmadığını Sürücüoğlu ve ark. (1996) ise sporcuların %23,4'ünün sigara kullanırken %48'inin sigara ve alkol kullanmadığını tespit etmişlerdir. Sigara veya alkol kullanan sporcuların yaşam koşulları, stres ve sosyal çevre sigara veya alkol kullanmalarına neden olabilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçta çalışmaya katılan kano sporcularının büyük bir kısmı sigara ve alkol kullanmamaktadır bunun sebebinin sigara ve alkolün vücuda verebileceği zararın bilinmesi veya branşın gerektirdiği bazı özellikleri olumsuz etkileyeceğinin bilinmesi olarak düşünülmektedir.

Tablo 14 incelendiğinde kano sporcularının %8,25'inin (18 kişi) ergojenik yardım aldığı, %74,34'ünün (162 kişi) ergojenik yardım almadığını, %17,43'ünün (38 kişi) bazen ergojenik destek aldığı ve cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Burns ve ark. (2004) yaptıkları çalışmada sporcuların %73,3'ünün vitamin-mineral kullandığını, Kristiansen ve ark. (2005) erkek üniversite öğrencilerinin %51,7'sinin (62 kişi) kadın öğrencilerin %62,9'unun (56 kişi) vitamin-mineral ve ergojenik destek aldığı tespit etmişlerdir. Öztürk (2006) çalışmasında, sporcuların %45'inin (18 kişi) vitamin-mineral ürünlerini kullandığını %42,5'inin (17 kişi) vitamin-mineral kullanmadığını %12,5'inin (5 kişinin) ise bazen vitamin-mineral desteğine ihtiyaç duyduğu belirtilmiştir. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda da ergojenik destek kullanım oranları yüksek bulunmuştur (Güler ve ark. 2002). Bunların aksine bu araştırmada ergojenik destek kullanımını oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bunun sebebinin kano sporcularının gerekli takviyeleri besinlerden yeteri kadar aldığını veya gereğinde fazla kullanımın performansla olumlu yönde etkisi olmadığı gibi sağlığı olumsuz yönde etkilediğini düşünmeleri olabilir.

Sonuç ve Öneriler

Kano sporcularının beslenme bilgi düzeyleri ve beslenmeye yönelik tutumlarının incelendiği bu çalışmada, Türkiye'deki 145 kadın ve 73 erkek sporcudan oluşan katılımcı grubun çoğunluğu ortaokul ve lise eğitimi almıştır. Genellikle aileleriyle yaşayan ve sağlıklı olan bu sporcular konumundadır.

Sporcuların çoğunluğu yeterli beslenme bilgisine sahip olduklarını belirtmiştir ancak oransal olarak kısmen cevabı verenlerde fazladır. Sporcular genellikle aileleriyle birlikte yaşadıkları için bu bilgileri ailelerinden edindiklerini ifade etmişlerdir. Bu araştırmada, sporcuların beslenmenin spor performansına olan etkisini kabul ettikleri ancak genellikle üç öğünle yetindikleri ve bu öğünlerin aktif olmayan bir yaşam tarzına uygun olduğu tespit edilmiştir. Sporcular, akşam yemeğinden sonra aşırı yeme/içme alışkanlıklarına sahip olduklarını, zaman zaman öğün atlama eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir.

Antrenman-müsabaka öncesi genellikle karbonhidrat ağırlıklı beslenmeyi tercih ettikleri, sonrasında ise protein ağırlıklı bir beslenme düzenledikleri vurgulanmıştır. Müsabakadan yaklaşık 2 saat önce karbonhidrat içeren besinler tüketmeye özen gösterirken, gün boyunca sıvı alımında yetersiz kaldıkları görülmektedir. Antrenman sırasında sıvı tüketimini artırarak gün içindeki sıvı ihtiyacını karşılamaya çalıştıkları gözlenmiştir. Sporcular genellikle beslenmelerinin iyi olduğunu ifade etmektedirler.

Sporcuların, genel sağlık, sporcu sağlığı ve sportif performanslarını olumsuz etkileyebilecek sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak oldukları ifade edilebilir. Ayrıca, normal beslenme düzenlerine ergojenik takviyeler gibi besin ve içecekler eklememekte oldukları gözlenmiştir.

Kano sporcularının; sağlıklı olabilmeleri ve yüksek spor performansı sergileyebilmeleri için beslenmeye özel bir önem vermeleri gerekmektedir. Düzenli, dengeli ve yeterli beslenme alışkanlıkları edinmelidirler. Ancak beslenme bilgi düzeyinin yüksek olması tek başına yeterli değildir; aynı zamanda doğru beslenme alışkanlıklarını da benimsemeleri gerekmektedir.

Her gün çeşitli besin gruplarından yeterince tüketmeli ve vücutlarının ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde dengeli bir beslenme programı uygulamalıdır. Öğün atlamamaya özen göstermeli ve gün içinde 3 ana öğünü tamamlamak üzere 4-6 öğün arasında beslenmelidirler.

Sporcuların, beslenme konusunda doğrudan bir beslenme uzmanından eğitim alması, performansları için daha faydalı olabilir. Antrenman programlarının oluşturulması aşamasında, sporcuların ve beslenme uzmanlarının bir araya gelerek, beslenmenin önemi üzerine tartışmalar yapılması ve yıllık antrenman programına beslenme eğitimlerinin dahil edilmesi, sporcuların beslenme bilgi ve deneyimlerini artırabilir.

Kültür merkezleri ve halk eğitim merkezleri gibi kurum ve kuruluşlarda, beslenme konularının daha iyi anlaşılabilmesi için katılımcılara yönelik bilgilendirme etkinlikleri düzenlenmelidir. Bu etkinliklerde, katılımcıların seviyelerine uygun bir şekilde beslenme hakkında bilgiler aktarılmalıdır.

Sağlık ve optimum performans için, yeterli sıvı alımı müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında önemlidir. Sıvı tüketiminin amacı, sadece egzersiz sırasında dehidrasyonu önlemek değil, aynı zamanda genel sağlığı da iyileştirmeyi hedeflemelidir.

Kaynakça

- Açıkgöz, S. (2019). 15-25 yaş arası aktif spor yapanlarda beslenme ve spor ilişkisine dair bilgi düzeylerinin saptanması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Akça, F., & Müniroğlu, S. (2006). Türk erkek milli takımı durgunsu kayakçıların samatotip özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 43-47.
- Ardahan F, Lapa TY. (2011). Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*; 8:(1): 1327-1341.
- Baysal A. (2019). Beslenme. Hatiboğlu Yayınları. Ankara
- Bozkurt, İ. (2001). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Burns, R. D., Schiller, M. R., Merrick, M. A., & Wolf, K. N. (2004). Intercollegiate student athlete use of nutritional supplements and the role of athletic trainers and dietitians in nutrition counseling. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(2), 246-249.
- Çalcalı, T., (2021). Takım Sporları ve Sıklet Sporcularının Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Giresun.

- Erdoğan A. (2018) Medipol Başakşehir Futbol Kulübü Altyapısındaki Oyuncularının Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin Yaşa Bağlı Olarak İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 2018
- Ersoy, G.,(2000) Egzersiz ve Spor yapanlar için Beslenme ile İlgili Temel İlkeler, Damla Matbaacılık, Ankara.
- Esin, Ş. (Ed.), Şeker, G. (Ed.). (2018). Sporcu beslenmesi. 2. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Fink HH., Burgoon L. Ve Mikesky A. (2008). Practical Applications İn Sports Nutrition. (2.Bs.) USA: Jones & Bartlett Publishers
- Göçmez, S. (2019) Süper Ligde Oynayan Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Göral, K. (2008). Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Güler D., Günay M. , Gökdemir K. (2002). Türkiye’de Üniversitelerarası Spor Oyunlarına Katılan Erkek Futbolcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgileri ve Faydalanma Düzeyleri, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 169,.
- Güneş Z. (2003). Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, Şubat.
- Gürkan,B.,(2002) “Doğa ve Spor” II. Doğa Sporları ve Bilim Sempozyum Kitapçığı, Ankara 22-24 Kasım.
- Kolukısa, Ş., ve Calçalı, T.(2022) Examination of Nutritional Knowledge Levels and Eating Habits of Team Sports and Weight Athletes.
- Kolukısa,Ş., ve Eyipınar, C.D., (2020) Sporcu Beslenmesi ve Egzersiz, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara
- Kristiansen, M., Levy-Milne, R., Barr, S., & Flint, A. (2005). Dietary supplement use by varsity athletes at a Canadian university. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 15(2), 195-210.
- Leblanc, J. C., Le Gall, F., Grandjean, V., & Verger, P. (2002). Nutritional intake of French soccer players at the clairefontaine training center. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 12(3), 268-280.
- Özmerdivenli, R., Karacabey, K. (2002) Voleybolcu ve basketbolcuların eğitim düzeyleri ve beslenme bilgileri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması. 7.Spor Bilimleri Kongresi, Seminer Kitabı, Antalya, Türkiye.
- Öztürk, A. (2006). Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Paker, S., (1989) Sporda Beslenme, Ertem Yayınevi, Ankara.
- Pulur, A. ve Cicioğlu, İ. (2001). Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1(2), 44-49.
- Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E., (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi
- Seifert J, Harmon J, DeClercq P. Protein added to a sports drink improves fluid retention. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2006 Aug;16(4):420-9. doi: 10.1123/ijsnem.16.4.420. PMID: 17136943.
- Sevim Y. Antrenman Bilgisi, 7. Basım. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2007: 21 25.
- Sürücüoğlu, M. S., Özçelik, A. Ö., & Çakıroğlu, F. P. (1996). Yüzücülerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri. Performans Dergisi, 2(1), 11-18.
- Szanto C. (2004). Racing Canoeing. International Canoe Federation Edited by International Canoe Federation, Madrid .
- Tekin, M., ve Arslan, F., (2005). 10. Gap Spor Şenliğine Katılan Yıldız ve Genç Teakwondo Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 481-485.

- Vaňelik S, Gürsel, S, Güraksın ÖA, Beyhun E (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile ilişkili Faktörler, TSK, Koruyucu Hekimlik Bülteni, (6)4:242-248.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Erođlu, H. ve Özdemir, G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 13(3), 368-371.
- Yüksek, M. (2013). Amatör Ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, İstanbul.