

## Basketbolcuların Beslenme Bilgi Düzeyleri: Türkiye'de Yapılan Çalışmaların Sistemik Analizi

Arif Bayar<sup>1</sup>

### Yazar Bilgileri

#### **Kurum Bilgileri:**

<sup>1</sup>Müdür Başyardımcısı; Tire Öğretmen Melahat Aksoy Sosyal Bilimler Lisesi, İzmir, Türkiye

#### **ORCID:**

0000-0003-1877-5464

#### **Email:**

balahi53@gmail.com

### Yayın Bilgileri

**Gönderi Tarihi:** 05.11.2023

**Kabul Tarihi:** 13.12.2023

**Yayın Tarihi:** 25.12.2023

#### **Anahtar Kelimeler:**

basketbol oyuncuları  
beslenme bilgi düzeyi  
sporcu beslenmesi

### **Özet**

Bu çalışma, 2011-2021 yılları arasında "Basketbolcuların Beslenme Bilgi Düzeyleri" üzerine yapılan akademik araştırmaları sistemik bir şekilde incelemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda, ulusal alanyazında "Basketbol ve Beslenme" anahtar kelimelerini içeren nicel, nitel ve karma çalışmalar, araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Araştırmaya dahil edilme kriterleri belirlenerek, YÖK Tez, Dergi Park ve Google Akademik web sitelerinde "Beslenme" ve "Basketbol" anahtar kelimeleri tek tek ve birlikte aratılmış, uygun bulunan 10 araştırma bu çalışmaya dahil edilmiştir. Bu 10 çalışmanın dokuzu Yüksek Lisans Tezi, biri ise Makale şeklindeydi. İnceleme sonuçları, Basketbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin genellikle yetersiz olduğunu göstermektedir. Özellikle adolesan dönem bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Araştırmacılar, bu eksikliklerin sporcuların performansını ve sağlığını olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekmektedirler. Ayrıca, bireysel beslenme gereksinimlerinin gözetilmesi gerektiği ve kulüplerin diyetisyenlerle işbirliği yaparak sporcular için kişiselleştirilmiş beslenme programları oluşturması gerektiği belirtilmiştir. Bu çalışma, Basketbolcuların beslenme konusundaki bilgi eksikliklerini anlamamıza ve bu alanda daha fazla eğitim ve bilinçlendirme gerekliliğini vurgulamamıza yardımcı olmaktadır. Sporcuların performanslarını artırmak ve sağlıklarını korumak için beslenme konusunda daha fazla çaba harcanması gerektiği sonucuna varılmıştır.

## Nutrition Knowledge Levels of Basketball Players: A Systematic Analysis of Studies Conducted in Turkey

### Author Informations

#### **Affiliation:**

<sup>1</sup>Deputy Director; Tire Teacher Melahat Aksoy Social Sciences High School, İzmir, Turkey

#### **ORCID:**

0000-0003-1877-5464

#### **Email:**

balahi53@gmail.com

### Publication Informations

**Received:** 05.11.2023

**Accepted:** 13.12.2023

**Published:** 25.12.2023

#### **Keywords:**

basketball players  
nutrition knowledge level  
athlete nutrition

### **Abstract**

This study systematically reviewed academic research conducted from 2011 to 2021 on the "Nutritional Knowledge Levels of Basketball Players." The scope of the study included quantitative, qualitative, and mixed-method studies related to "Basketball and Nutrition" in the national literature. Inclusion criteria were established, and the terms "Nutrition" and "Basketball" were independently and jointly searched on relevant websites such as YOK Thesis, Dergi Park, and Google Scholar. Ten articles were selected for the study, nine of which were Master's theses, and one was an article. The review's findings suggest that basketball players' nutritional knowledge levels are generally inadequate, particularly among adolescents, with potential adverse effects on athletes' performance and health, as researchers point out. Furthermore, it is important to consider individual nutritional requirements and for clubs to work with dietitians to develop customized nutrition plans for athletes. This study enhances the understanding of nutritional knowledge gaps among basketball players and emphasizes the necessity for increased education and awareness in this area. It is necessary to increase efforts to improve the nutrition of athletes, as this can lead to better performance and overall health maintenance.

## 1. GİRİŞ

Spor, insan yaşamında köklü bir yere sahip olan ve fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişime katkıda bulunan, bireylerin eğlence, sağlık ve rekabet amacıyla belirli normlara uygun olarak gerçekleştirdiği bir etkinliktir (Güneş, 2005). Sporcuların en yüksek performanslarını sergileyebilmeleri, dikkatli beslenme alışkanlıklarını sürdürmelerine ve uygun bir beslenme programına bağlıdır. Bu nedenle, sporcuların sağlığını korumak ve performanslarını artırmak amacıyla beslenme konusunda yapılan araştırmalar son derece önemlidir. Sporcuların performansını etkileyen bir dizi faktör bulunmaktadır, bu faktörler arasında genetik etmenler, beslenme, dinlenme ve spor dallarına özgü antrenman programları yer almaktadır. Genetik faktörler değiştirilemeyebilir, ancak uygun antrenman ve beslenme programları ile genetik potansiyel en üst düzeye çıkarılabilir (Potgieter, 2013).

Özellikle takım sporları, sporcuların dayanıklılık, hız, çeviklik ve koordinasyon gibi bir dizi fiziksel beceriyi ustalıkları gereken fiziksel aktivitelerdir. Önemli takım sporlarından biri olan basketbol, hız, çeviklik, dayanıklılık ve el göz koordinasyonu, sahasında hızlı tempolu bir oyun ve sürekli fiziksel temas gerektiren bir spordur. Basketbolcular, bu fiziksel becerileri ustalıkları için sıkı antrenmanlar ve disiplinli bir beslenme programı gerektirir. Sporcuların enerji seviyelerini sürdürmeleri, sakatlanma riskini azaltmaları ve genel sağlıklarını korumaları için dikkatlice tasarlanmış bir beslenme programına ihtiyaçları vardır.

Beslenme, canlı organizmaların yaşamsal işlevlerini sürdürebilmesi ve sağlıklarını koruyabilmesi için vücuda gerekli olan enerjinin dışarıdan besinler aracılığıyla alınmasını ifade eder (Maughan & Burke, 2011). Bayraktar ve Kurtoğlu (2009), beslenmeyi canlı organizmaların yaşam işlevlerini sürdürebilmek, büyümeyi ve gelişmeyi destekleyebilmek için gerekli enerjiyi üretebilmek amacıyla besin maddelerini almak, bu maddeleri parçalamak, sindirmek, vücut için faydalı olanları emmek ve geri kalanı atmak olarak tanımlar. Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu her türlü besin ögesini (karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral, takviyeler ve su) ihtiyaca uygun bir şekilde almayı içerir. Düzenli ve dengeli bir beslenme programı, sporcuların amatörden profesyonelliğe kadar her seviyede performanslarını artırabilir. Dengeli beslenme, sporcuların antrenman ve müsabakalar sırasında dikkatlerini daha iyi yoğunlaştırmalarına, performans sonrasında daha hızlı iyileşmelerine yardımcı olabilir (Süel & Şahin, 2006).

Sporcu beslenmesi ise, sporcunun öncelikle sağlığın korunması ve geliştirilmesi bununla birlikte müsabaka performansını arttırmak, antrenman ve müsabaka sonrası toparlanmaya destek olarak sakatlanma riskini minimize etmek amacıyla, sporcunun genetik yapısı, beslenme kültürü, bireysel fizyolojisi gibi etmenler dikkate alınarak düzenlenen bir programdır. Sporcunun performansını yükseltecek beslenme programı, öncelikle temel enerji kaynağı olan karbonhidrat, yağ ve proteinler olmak üzere vitaminler ve minerallerden oluşmalıdır.

Sporda başarı elde etmek, performansı arttırmak için Beslenme-Dinlenme-Antrenman üçgeni her zaman önemli olmuştur. Teknolojik gelişmelerle birlikte besin öğelerinin yapı taşlarının en ince ayrıntısına kadar incelenebilmesi, enerji veren maddelerin keşfi ve diyetisyenlik gibi bilim dallarının gelişmesi gibi faktörlere bağlı olarak sporda beslenme önemli bir yer almaya başlamıştır. Son yıllarda spor sakatlıkları ve beslenme arasındaki ilişki daha fazla önemsenmeye başlamış ve beslenmenin performansa etkisi ve sakatlıkları önlemedeki rolü üzerinde daha fazla durulmuştur (Comfort & Abrahamson, 2010).

Her sporcu, kendi spor dalı, yaş, bireysel özellikler, antrenman yoğunluğu ve süresi, cinsiyeti gibi faktörleri göz önünde bulundurarak özelleştirilmiş bir beslenme programına ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacı karşılamak amacıyla "Egzersiz ve Beslenme" konusunda birçok çalışma yapılmıştır. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin basketbol gibi yoğun fiziksel ve zihinsel aktiviteler gerektiren spor dallarında hayati bir öneme sahip olduğu açıktır.

Sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin basketbol gibi yoğun fiziksel ve zihinsel aktiviteler gerektiren spor dallarında hayati bir öneme sahip olduğu açıktır. Bu nedenle, bu çalışma, basketbol sporunun bir örneği olarak sporcuların beslenme alışkanlıklarını inceleyerek, sporcuların daha sağlıklı ve başarılı bir geleceğe ulaşmalarına yardımcı olacak önemli içgörüler sunmayı hedeflemektedir. Beslenme ve spor arasındaki bu kilit ilişki, sporcuların performanslarını optimize etme yolunda temel bir adım olarak görülmelidir. Bu çalışma, sporcuların ve antrenörlerin, beslenme konusundaki farkındalıklarını artırmak, daha bilinçli kararlar almak ve potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak için kullanabilecekleri değerli bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Tasarımı ve Amacı

Bu çalışma, 2011-2021 yılları arasında Türkiye'de "Basketbol" ve "Beslenme" ile ilgili yayınlanmış olan ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yer alan çalışmaların sistematik analiz ile incelenmesini amaçlamaktadır. Sistematik bir derleme yapabilmek için, mevcut literatür taranmış, belirli kriterlere göre dâhil edilmiş veya dışlanmış. Sistematik derleme, literatürde mevcut olan tüm çalışmaların toplanması, incelenmesi, sentezlenmesi ve sonuçların çıkarılmasını içeren bir süreçtir (Karaçam, 2013).

### 2.2. Literatür Taraması ve Veri Kaynakları

Araştırma, "Basketbol" ve "Beslenme" konularını ele alan çalışmaları incelemek amacıyla 2011-2021 yılları arasındaki Türkiye'de yayımlanmış olan ulusal ve uluslararası hakemli dergileri içermektedir. Literatür taraması sırasında Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tez arama sayfası, Google Akademik ve Dergipark gibi veri tabanları kullanılmıştır. Bu veri kaynakları, araştırmanın kapsamı içinde "Basketbol" ve "Beslenme" anahtar kelimeleri ve bunların kombinasyonları ile taranmıştır.

### 2.3. Örneklem Seçimi

Çalışmanın amacına uygun olarak belirlenen dâhil etme kriterlerine göre, 2011-2021 yılları arasında "Basketbol" ve "Beslenme" konularında çalışmaları içeren 10 farklı kaynak örneklem olarak seçilmiştir. Bu örneklem, 9 yüksek lisans tezi ve 1 makaleden oluşmaktadır. Bu çalışmalar, Türkiye'de yapılan ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayımlanmış ve erişilebilir durumda olan kaynaklardır.

### 2.4. Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci, her bir çalışmanın başlığı, yazar(lar), yayın yeri ve tarihinin kaydedilmesini içermiştir. Bu bilgiler, analiz aşaması için kullanılmıştır.

### 2.5. İçerik Analizi

Çalışmanın içerik analizi amacıyla altı temel soru belirlenmiştir:

1. Çalışmaların yayınlandığı yerler nelerdir?
2. Çalışmaların yayın türleri nedir?
3. Çalışmaların araştırma yöntemleri nelerdir?
4. Çalışmalar hangi yıllarda yayınlanmıştır?
5. Çalışmaların besin gruplarına göre dağılımı nasıldır?
6. Çalışmaların ortaya koyduğu temel bulgular ve öneriler nelerdir?

### 2.6. Etik İlkeler

Bu araştırma sürecinde katılımcıların kimlik bilgileri alınmamış ve demografik bilgiler gizli tutulmuştur. Ayrıca, makale yazımı sırasında etik ilkelere uyulmuş ve alıntılarının doğru bir şekilde kaynak gösterimi yapılmıştır.

### 3. BULGULAR

Sistemik bir tarama süreci sonucunda, basketbol ve beslenme konularındaki akademik kaynakları toplamak amacıyla çeşitli veri tabanlarında kapsamlı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu taramada "Basketbol" ve "Beslenme" anahtar kelimeleri kullanılarak Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Tez veritabanında 434, Google Akademik'te 12.920, Dergipark'ta ise 310 sonuç elde edilmiştir. Ayrıca, "Basketbol ve Beslenme" anahtar kelimesi ile YÖK Tez veritabanında 15, Google Akademik'te 5040 ve Dergipark'ta 2322 sonuç bulunmuştur.

Bu kapsamlı araştırma sonucunda, basketbol ve beslenme konularıyla doğrudan ilişkili olan 12 adet akademik çalışma tespit edilmiştir. Ancak, bu çalışmalardan içerikleri araştırmanın gerekliliklerine uymadığı için iki tanesi çalışmaya dâhil edilmemiştir. Geriye kalan 10 çalışma, yayın yerleri, yayın türleri, yöneticileri, yayın yılları, besin grupları ve çalışmaların özetleri gibi önemli detayları içeren bir tabloyla özetlenmiştir.

Bu bulgular, araştırmanın kaynakları ve literatürün kapsamlı bir şekilde incelenmesi için bir temel oluşturmaktadır. Elde edilen bu akademik çalışmalar, basketbol ve beslenme konularındaki bilgi eksikliklerini gidermek ve gelecekteki araştırmalara yol göstermek için önemli bir kaynak olarak kullanılabilir.

Tablo 1, basketbolcuların beslenme bilgi düzeylerini inceleyen çeşitli çalışmalardan elde edilen verilerin karşılaştırmasını içermektedir. Tablo, yüksek lisans tezleri ve bir makaleye ait bilgileri içerir, bu çalışmalardan elde edilen önemli verileri kıyaslamak için tasarlanmıştır.

**Tablo 1. Basketbolcuların Bilgi Düzeylerini İnceleyen Çalışmalara Ait Veriler**

No	Araştırma Adı	Yayın Yeri ve Yılı	Yayın Türü	Besin Grubu	Amaç	Yöntem	Sonuç
1	Genç Erişkin Basketbolcuların Beslenme Durumlarının Vücut Kompozisyonu ile İlişkisinin Değerlendirilmesi	YÖK-Tez (2016)	Yüksek Lisans Tezi (Nitel-Tarama)	GENEL	Bu çalışmanın temel amacı, genç erişkin basketbolcuların beslenme alışkanlıklarını ve vücut kompozisyonunu değerlendirmektir.	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından yürütülen çalışmada, genç erişkin basketbolcuların beslenme alışkanlıkları, sigara ve alkol kullanımı, diyet uygulamaları, öğün atlamaları ve dışarıdan beslenme alışkanlıkları gibi faktörler değerlendirilmiştir. Ayrıca vücut yağ yüzdesi Durnin/Womersley formülü ve Jackson/Pollock yöntemiyle tespit edilmiştir.	Çalışmanın sonuçları, genç erişkin basketbolcularda sigara ve alkol kullanımının yaygın olduğunu, diyet uygulama oranlarının düşük olduğunu ve diyetisyen desteğinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öğün atlama ve dışarıdan beslenme alışkanlıklarının yüksek olduğu ve kemik sağlığı için önemli olan süt ve ayran tüketiminin yetersiz olduğu belirlenmiştir. Vücut kompozisyonu tespiti için daha ayrıntılı yağ kontrolünün önerildiği, sporculara bilinçli beslenme programları sunulması ve diyetisyen desteğinin sağlanması gerektiği vurgulanmıştır.

2	Profesyonel Basketbolcularda Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi	YÖK-Tez (2017)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu çalışmanın amacı, profesyonel basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini incelemektir.	Çalışma, Türkiye'deki bir basketbol kulübünde yer alan profesyonel basketbolcular arasında yapılmıştır. Katılımcılar, alkol ve sigara tüketimi, beslenme alışkanlıkları, besin bilgileri kaynakları, öğün sayısı ve içtikleri sıvı miktarı gibi faktörler açısından değerlendirilmiştir. Veriler, anketler ve mülakatlar yoluyla toplanmıştır.	Çalışmanın sonuçları, profesyonel basketbolcuların alkol tüketiminin yaygın olmakla birlikte sigara tüketiminin düşük olduğunu göstermektedir. Sporcuların beslenme alışkanlıklarına dikkat ettikleri ve yeterli/mükemmel beslendiklerine inandıkları, ancak bu bilgilere ulaşmanın çoğunlukla diyetisyenler, kitaplar ve antrenörler aracılığıyla olduğunu vurgulanmaktadır. Öğün atlamalarının sık olduğu ve genellikle sabah ve öğle öğünlerinde gerçekleştiği belirtilmiştir. Ayrıca, sporcuların sıvı tüketiminin genellikle önerilen düzeyin üzerinde olduğu ve antrenman sırasında belirli bir miktarda sıvı almaya özen gösterdikleri gözlemlenmiştir. Diğer yandan, besin takviyelerinin büyük bir kısmının antrenörlerin önerisi doğrultusunda alınması, beslenme bilgi düzeyinin istenilen seviyede olmadığı bir göstergesi olarak yorumlanabilir.
3	10-14 Yaş Arası Basketbolcuların Vücut Kompozisyonları İle Beslenme Öz Yeterlilikleri ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	YÖK-Tez (2019)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu çalışmanın amacı, 10-14 yaş arası basketbol sporcularının beslenme bilgi düzeylerini değerlendirmek ve bu bilgi düzeylerinin vücut yağ yüzdesi ile ilişkisini araştırmaktır. Ayrıca, çocuk sporcuların beslenme eğitimi alması gerekliliği vurgulanmıştır.	Çalışma, 10-14 yaş arası basketbol sporcuları arasında gerçekleştirilmiş olup, katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri özel anketler ve mülakatlar yoluyla değerlendirilmiştir. Ayrıca vücut yağ yüzdesi ölçümleri de yapılmış ve bu ölçümler ile beslenme bilgi düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.	Çalışmanın sonuçlarına göre, 10-14 yaş arası basketbol sporcularının beslenme bilgi düzeyleri düşüktür. Ayrıca, bu düşük bilgi düzeyi ile vücut yağ yüzdesi arasında doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Bu nedenle, sporda başarı elde etmek için beslenme konusunda uzman kişilerce çalışılması gerekliliği vurgulanmıştır. Özellikle sporculara ve ailelerine beslenme eğitimi programları, paneller, seminerler düzenlenmelidir. Bu eğitim programları sadece sporculara değil, aynı zamanda antrenörlere ve yöneticilere de sunulabilir. Bu sayede çocuk sporcular daha bilinçli bir şekilde beslenebilir ve daha sağlıklı bir fiziksel yapıya sahip olabilirler.

4	Yıldız Ve Genç Erkek Basketbolcularda Beslenme Durumu İle Optimal Performans Duygu Durumunun Değerlendirilmesi	YÖK-Tez (2020)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu çalışmanın amacı, basketbolcuların beslenme alışkanlıklarını ve duygu durumlarını değerlendirmek, yaşlarına göre fiziksel gelişimlerini incelemek ve besin alımlarını analiz etmek suretiyle sporcuların beslenme gereksinimlerini belirlemektir.	Çalışma, basketbolculardan alınan anketler, ölçümler ve besin tüketimi analizleri yoluyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların beslenme alışkanlıkları, duygu durumları, enerji alımları ve besin tüketimleri incelenmiştir. Ayrıca, yaşlarına göre fiziksel gelişimleri de ölçülmüştür.	Çalışmanın sonuçları, basketbolcularda beslenme alışkanlıklarının çeşitlilik gösterdiğini ve genellikle protein/karbonhidrat ağırlıklı beslenme tercih edildiğini göstermektedir. Ayrıca, sporcuların kendilerini iyi hissetmeleri durumunda beslenme alışkanlıklarında değişiklik yapmamakta ancak kötü hissettiklerinde beslenme alışkanlıklarının azaldığı saptanmıştır. Besin alımı analizlerine göre sporcuların enerji ve karbonhidrat alımlarının düşük, protein alımlarının normal ve yağ alımlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Temel besin öğelerinin yeterli düzeyde alındığı görülmüştür. Sonuç olarak, öğün atlamayan sporcularda fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olduğu ve optimal performans duygu durumu ile su tüketimi arasında pozitif bir ilişki bulunurken, antrenman veya müsabaka sırasında sporcu içeceği tüketimi ile negatif bir ilişki gözlenmiştir. Bu bulgular, sporcuların beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek için eğitim programlarına ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.
5	14-18 Yaş Grubu Adölesan Erkek Basketbolcularda Beslenme Durumunun Akdeniz Diyeti Kalite İndeksine (KIDMED) Göre Değerlendirilmesi	YÖK-Tez (2019)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu araştırmanın amacı adölesan basketbol oyuncularının beslenme bilgi durumunu ve diyet kalitesini belirtmektir.	Çalışmanın yöntemi, adölesan bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve ihtiyaçlarını inceleyerek, büyüme, gelişme ve sportif performansları açısından önemli olan besin öğelerine dikkat çekmektedir. Ayrıca, su kaybı ve tuz tüketimi konularını ele almaktadır. Ambalajlı paket gıdalardan kaçınılması gerekliliği ve spor kuruluşlarında diyetisyen ihtiyacının arttığına dikkat çekmektedir.	Çalışmanın sonuçlarına göre, adölesan bireylerin beslenme alışkanlıklarının büyüme, gelişme ve sportif performansları üzerinde önemli etkileri olduğu belirtilmektedir. Yetersiz enerji alımının olumsuz sonuçlara yol açabileceği vurgulanırken, fazla protein alımının obezite ve böbrek sorunlarına neden olabileceği önemle ifade edilmektedir. Ayrıca, kalsiyum, demir, çinko gibi minerallerin adölesanlar için önemli olduğu ve bu besin öğelerine dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Su kaybı ve tuz tüketimi konularında da öneriler sunulmaktadır. Ambalajlı gıdalardan kaçınılması ve spor kuruluşlarında diyetisyen ihtiyacının arttığına dikkat çekilmektedir.

6	Amatör Ve Profesyonel Basketbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi	Yök-Tez (2019)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu çalışma amatör ve profesyonel basketbolcular ile, basketbolcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır.	Katılımcıların beslenme durumlarını değerlendirmek için antrenman günü, maç günü ve antrenman dışı günlerde 3 günlük yiyecek tüketimi ve fiziksel aktivite kayıtları alınmıştır.	Bu metinde, sportif başarı için beslenmenin önemine dikkat çekilirken, profesyonel ve amatör sporcular arasında yetersiz beslenmenin yaygın olduğu ifade edilmektedir. Yapılan çalışmaların sınırlı olmasının, bu verilere ulaşmayı zorlaştırdığına işaret edilmektedir. Sonuç olarak, diyetisyenlerin spor kulüplerinde bulunması ve sporcuların kişiselleştirilmiş beslenme programlarına erişimi için bilimsel gelişmelerin yakından takip edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.
7	İstanbul'daki Bir Spor Kulübündeki Genç Erkek Basketbolcuların Beslenme Bilgileri İle Spor Yaralanmaları Ve Hastalık Sıklıkları Arasındaki İlişkinin Saptanması	Yök-Tez (2020)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu araştırma, genç sporcularda beslenme bilgisinin eksikliği, yemek hazırlama deneyimsizliği ve yoğun okul yaşamının etkileri konusunda farkındalığı artırmayı hedeflemektedir. Ayrıca, sporcularda beslenme bilgi düzeyi ile sporcu sakatlıkları, hastalık sıklığı ve spor yaralanmaları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.	Araştırma, katılımcıların aylık ve haftalık dışarıdan yemek yeme sıklığı, kahvaltı alışkanlıkları, öğün yerleri, ara öğün tercihlerini ve beslenme bilgi puanlarını içeren verilere dayanmaktadır. Bu veriler doğrultusunda beslenme bilgi puanları ile sporcu sakatlıkları, hastalık sıklığı ve spor yaralanmaları arasındaki ilişkiyi incelemek için analizler yapılmıştır.	Araştırmanın sonuçları, genç sporcularda beslenme bilgi eksikliği, yemek yapma deneyimsizliği ve okul yaşamının etkisiyle etkili bir şekilde beslenememe durumlarının olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, sporculardan çoğunluğunun kahvaltı yaptığı ve ana öğünleri evde yediklerini belirttikleri görülmüştür. Beslenme bilgi puanı ile sporcu sakatlıkları ve hastalık sıklığı arasında belirgin bir ilişki saptanmamıştır, ancak bazı besin gruplarının sporcu sakatlıkları üzerinde etkisi olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır. Sonuç olarak, adolesan dönem bireylerinde beslenme durumlarını pratik bir şekilde belirlemek için standart anketlerin uygulanmasına ve beslenmenin spor yaralanmaları üzerindeki rolünün daha fazla araştırılmasına ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır.

8	14-18 Yaş Arası Basketbolcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi	YÖK-Tez (2021)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	<p>Bu çalışmanın amacı, sporcuların sağlıklı bir şekilde beslenmelerini ve performanslarını artırmalarını desteklemek amacıyla diyetisyen ve antrenörler tarafından nasıl desteklenebileceklerini incelemektir. Ayrıca, antrenörlerin beslenme bilgisini artırmaya yönelik seminerlerin düzenlenmesi ve sporcuların risk grubunda olabilecekleri gerektiği kadar beslenmeyen sporcuların daha fazla bilinçli hale gelmeleri hedeflenmektedir.</p>	<p>Bu çalışmada, katılımcılara, kişisel bilgiler formu, Beslenme Alışkanlığı Anketi ve Beslenme Bilgi Anketleri uygulanmıştır. Pandemi olmasından dolayı veriler Google form araçları kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS paket programında analiz edilmiştir. Analizlerde envanter ortalamaları, faktör puanları (f) ve yüzdeler tespit edilmiştir.</p>	<p>Çalışmanın sonuçlarına göre, sporcuların sağlıklı bir şekilde beslenmelerini ve performanslarını artırmalarını desteklemek için diyetisyen ve antrenörlerin işbirliği ve eğitimleri büyük önem taşımaktadır. Özellikle gelişim çağındaki sporcular için beslenme uzmanlarıyla çalışmanın önemine vurgu yapılmıştır. Sporcuların her besin grubundan yeterli ve dengeli şekilde beslenmeleri gerekmektedir. Dehidrasyonun performans üzerinde olumsuz etkileri olduğundan, sporcuların sıvı alımına özellikle dikkat etmeleri önerilmektedir. Sporcuların yemek yeme zamanlaması, besin tercihleri ve gaz yapıcı besinlerden kaçınmaları üzerinde durulmuştur. Ayrıca, sporcuların dengeli ve yeterli beslendikleri durumlarda besin takviyelerine ihtiyaç olmadığı vurgulanmıştır. Sonuç olarak, eğitim, kurs, seminerler ve diyetisyen desteği gibi uygulamaların antrenörler ve sporcular için faydalı olacağı, spor kulüplerinin beslenme konusunda uzman diyetisyenlerle çalışmalarının önemli olduğu ve medyanın bu konunun vurgulanmasının sporcuların sağlıklı beslenmelerine katkı sağlayabileceği sonucuna varılmıştır.</p>
---	--	----------------	-----------------------------------	-------	---	--	---



9	Basketbol Kulüplerindeki Kız ve Erkek Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Arasındaki Farklar	Dergipark (2017)	Makale (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu çalışmanın amacı, B grubu vitaminlerin enerji oluşumuna katkısı ve omega-3 yağ asidinin odaklanmayı güçlendirmesi nedeniyle bu besin öğelerinin sporcular için neden önemli olduğunu vurgulamaktır. Ayrıca, sporcuların özellikle balık türü besinleri tüketmeleri gerektiği ve su kaybı, elektrolit kaybı, cinsiyet farklılıkları ve çocuklara beslenme alışkanlığı kazandırılmasının önemi araştırılmıştır.	Bu çalışmada Sakarya ilindeki toplam 36 okulda 11-17 yaş aralığında 112 öğrenciden (46 kız-66 erkek) veri toplama formları ile sporcuların besin alımları beslenme bilgi düzeyleri antropometrik ölçümleri alınarak cinsiyete göre karşılaştırması yapılmıştır. Veriler SPSS23 istatistik programında parametrik testler ve t testi yapılarak %95 güven düzeyine bakılmıştır.	Çalışmanın sonuçlarına göre, B grubu vitaminlerin enerji oluşumuna katkısı ve omega-3 yağ asidinin odaklanmayı güçlendirmesi nedeniyle bu besin öğelerinin sporcular için önemli olduğu vurgulanmıştır. Balık türü besinlerin tüketiminin özellikle önerildiği belirtilmiştir. Su kaybı ve elektrolit kaybının önlenmesi için sıvı ve sofraya tuzu tüketiminin önerildiği görülmüştür. Cinsiyet farklılıkları ve çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılması üzerinde durulmuştur. Bu sonuçlar, adölesan sporcuların müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında bilinçli beslenme ile ilgili bilinçlendirilmelerinin ve ayrıca antrenörlerin ve ailelerin bilinçlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır.
10	Açık Ve Kapalı Alanlarda Spor Yapan Adölesan Sporcuların D Vitamini Durumlarının Değerlendirilmesi	Google Akademik (2018)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	VİTAMİNLER	Bu çalışmanın amacı, sporcuların D vitamini düzeylerini ve beslenme durumlarını değerlendirmek, özellikle basketbolcularda D vitamini eksikliğini ve uygun D vitamini düzeyini incelemek ve sporcuların D vitamini takviyesi, güneşe maruz kalma süreleri ve beslenme planlamaları üzerinde durmak olarak belirlenmiştir.	Eylül ayında yapılan bu çalışma, basketbolcuların D vitamini düzeylerini ölçmeyi içermiştir. Deniz tatili yapan sporcuların D vitamini değeri de ölçülmüştür. Sporcuların kalsiyum değerleri de incelenmiştir.	Çalışmanın sonuçlarına göre, basketbolculardan %21'inin D vitamini eksikliği olduğu, %73'ünün ise uygun D vitamini düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Deniz tatili yapan sporcuların D vitamini düzeyi belirli bir değerde ölçülmüştür. Ayrıca sporcuların kalsiyum değerlerinin uygun olduğu görülmüştür. D vitamini ölçümlerinin farklı mevsimlerde yapılması gerektiği belirtilmiştir. Sezon boyunca sporculara D vitamini takviyesi yapılması önerilmektedir. Sporcuların güneşe maruz kalma süreleri ve güneş koruyucu kullanımı hakkında bilinçlendirilmeleri gerektiği vurgulanmıştır. Günlük D vitamini ve kalsiyum alımı için belirli miktarlar önerilmiştir. Basketbolcuların pozisyonlarına göre yağ yüzdelerinin ve mevsimsel farklılıkların beslenme planlamalarına dikkate alınması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Tablo 1'e detaylı bir göz atıldığında, listedeki çalışmaların dokuzu Yüksek Lisans Tezi, biri ise akademik bir makale çalışmasıdır. Bu çalışmaların tamamı nicel (tarama) çalışmalarıdır. İlgilenilen konulardan biri, vitaminlerle ilgili araştırmalar iken diğer dokuz çalışma, genel beslenme bilgisi üzerine odaklanmıştır. Ayrıca, bu çalışmaların yürütüldüğü kurumlara dikkat edildiğinde, iki çalışmanın devlet üniversitelerinde gerçekleştirildiği ve diğer sekiz çalışmanın ise vakıf

üniversitelerinde yürütüldüğü görülmektedir. Bu durum, üniversite türlerinin basketbol ve beslenme üzerine yapılan çalışmaların yoğunluğunda potansiyel bir farklılık gösterebileceğini işaret etmektedir.

Bu sonuçlar, basketbol ve beslenme konularında nicel araştırmaların özellikle vakıf üniversiteleri tarafından ilgi gördüğünü ve bu alandaki çalışmaların büyük ölçüde Yüksek Lisans Tezleri tarafından gerçekleştirildiğini ortaya koymaktadır. Bu akademik çalışmalar, genel beslenme bilgisi ve vitaminlerle ilgili bilgi eksikliklerini ele almak ve gelecekteki araştırmalara temel teşkil etmek açısından büyük önem taşımaktadır.

#### 4. TARTIŞMA

Bu çalışma, basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyi ile ilgili sistematik bir derleme sunmaktadır. Basketbol sporunun, fiziksel yeteneklere ve performansa büyük bir bağımlılığı olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyi, sporculuk kariyeri ve genel sağlık üzerinde büyük bir öneme sahiptir. Bu çalışmanın amacı, literatürdeki mevcut bilgileri bir araya getirerek basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyini değerlendirmektir.

Çalışmamızda, 2011-2021 yılları arasında basketbol ve beslenme ile ilgili yayınlanan on akademik araştırma incelenmiştir. Bu araştırmaların sonuçları, basketbolcularda beslenme eksikliklerinin ve beslenme bilgi düzeyinin istenilen düzeyde olmadığını göstermektedir. Ayrıca, bu çalışma, sporcuların sağlıklarını ve performanslarını optimize etmeleri için beslenme programlarına daha fazla dikkat etmeleri gerektiğini vurgulamaktadır.

Bu çalışma, basketbolcularda beslenme ve beslenme bilgi düzeyi ile ilgili mevcut bilgiyi derlemekte ve bu alandaki eksiklikleri vurgulamaktadır. Ayrıca, sporcularda beslenme konusundaki bilgi eksikliğini gidermek için beslenme eğitimi ve danışmanlığına ihtiyaç olduğunu belirtmektedir. Bu, sporcuların sağlıklarını ve spor performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir.

Bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması, her sporcu için özelleştirilmiş beslenme programlarının hazırlanmasını gerektirir. Bu çalışmalarda, sporcuların yaş, boy, fiziksel durumları gibi kişisel faktörlerinin gözlemlenmediği ve genellikle yetersiz beslendikleri gözlemlenmiştir. İnce (2017) bu durumu desteklerken, amatör sporcuların Gülveren (2019) ve Özkan (2021) ise adölesan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu belirtmiştir.

Basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyi, sporculuğun temel bir unsuru olarak kabul edilen fiziksel yetenekler, antrenmanlar ve performansla yakından ilişkilidir (Gül, 2019). Beslenme, sporcularda genetik faktörlerle, antrenman düzeniyle ve fiziksel özelliklerle yakından ilişkilidir. Sporcularda beslenme alışkanlıkları, hem performanslarını hem de genel sağlıklarını etkileyebilir. Bu çalışmada incelenen on araştırmada gördüğümüz gibi, basketbolculardaki beslenme alışkanlıkları genellikle istenilen düzeyde değildir.

Kaplan'ın (2019) çalışması, adölesan sporcuların enerji alımlarının yetersizliğinin, büyüme ve gelişme üzerinde olumsuz etkilere yol açabileceğini vurgular. Beslenme eksiklikleri, sporcularda enerji düzeylerini düşürebilir ve bu da sportif performanslarını olumsuz etkileyebilir. Demlikoğlu (2020) ise basketbolcuların yaşlarına göre enerji ve karbonhidrat alımlarının düşük, protein alımlarının normal ve yağ alımlarının yüksek olduğunu belirtir. Bu, basketbolcularda enerji ve besin ögesi dengesinin önemini gösterir.

Beslenme bilgi düzeyi, İnce (2017) ve Gülveren (2019) tarafından da ele alınan diğer önemli bir konudur. Her iki çalışma da sporcularda beslenme bilgi düzeyinin yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır. Bu, sporcularda beslenme eğitimi ve danışmanlığına olan gerekliliği vurgular. Sporcularda beslenme konusundaki eksiklikler, hem sağlık hem de performans açısından risk oluşturabilir (İnce, 2017).

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları basketbolcularda beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeyinin genellikle istenilen düzeyde olmadığını göstermektedir. Bu nedenle sporcuların, sağlıklarını korumak ve performanslarını optimize etmek için beslenme programlarına daha fazla dikkat etmeleri gerekmektedir. İlgili çalışmalarda belirtilen uzman desteği ve kulüplerin diyetisyenlerle çalışması önerileri, sporcuların beslenme düzenlemelerini iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, sporcularda beslenme konusundaki bilgi eksikliğini gidermek için beslenme eğitimi ve danışmanlığına ihtiyaç vardır (Özkarabulut ve Yürek, 2017; Kaplan, 2019; Gülveren, 2019; Özkan, 2021).

## 5. SONUÇ

Basketbol ve beslenme ilişkisi üzerine yapılan bu çalışma, sporcuların beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Sporcularda bireysel farklılıkların dikkate alınması, kişiselleştirilmiş beslenme programlarının hazırlanmasını gerektirir. Ayrıca, sporcuların vitamin ve mineral ihtiyaçlarına dikkat edilmesi, bu ihtiyaçların mevsime ve aktivite düzeyine göre ayarlanması önemlidir.

Sonuç olarak, bu çalışma, beslenmenin sporcularda sadece performans açısından değil, aynı zamanda sağlık açısından da önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Spor kulüpleri, beslenme programlarını hazırlarken uzman diyetisyenlerle işbirliği yapmalıdır. Bu çalışmaların büyük bir kısmının vakıf üniversitelerinde gerçekleştirilmesi, devlet üniversitelerinin bu konuya daha fazla kaynak ayırmaları gerektiğini göstermektedir.

Bu sonuçlar, basketbolcuların beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi için atılması gereken adımları belirlemeye yardımcı olabilir. Bu çalışmanın sonuçları, gelecekteki çalışmalara ve sporcuların beslenme pratiği geliştirme çabalarına ışık tutabilir.

Sporcularda beslenme bilgi düzeyinin düşük olduğu göz önüne alındığında, daha spesifik öneriler aşağıdaki gibi olabilir:

1. Her sporcu, yaş, boy ve fiziksel durumlarına göre kişiselleştirilmiş bir beslenme programı oluşturmalıdır. Beslenme uzmanları ve diyetisyenler bu programların hazırlanmasında önemli bir rol oynamalıdır.
2. Sporcularda vitamin ölçümleri yapılacaksa, bu ölçümlerin mevsimsel etkileri ve suda veya yağda eriyen vitaminler gibi faktörlere göre dikkatlice planlanmalıdır.
3. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerini artırmak için düzenli olarak seminerler ve eğitim programları düzenlenmelidir. Bu programlar, sporcuların yanı sıra antrenörler ve aileleri de içermelidir.
4. Spor kulüpleri, sporcuların beslenme programlarını hazırlamak için diyetisyenlerle işbirliği yapmalıdır. Beslenme, spor başarısında kritik bir faktör olduğu için bu konu göz ardı edilmemelidir.

Sonuç olarak, bu derleme, basketbolcularda beslenme ile ilgili önemli konuları vurgulamaktadır. Daha fazla araştırma yapılması ve sporcularda beslenme bilincinin artırılması gerekmektedir. Sporun başarısında sadece antrenman ve yetenek değil, beslenmenin de önemli bir rol oynadığı unutulmamalıdır.

## Çıkar Çatışması

Bu çalışmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Finansman

Bu araştırma belirli bir kuruluş veya kurum tarafından finanse edilmemiştir.

**Yazar Biyografileri ve Katkıları**

**Sorumlu Yazar:** *Arif Bayar*<sup>1</sup> – Müdür Başyardımcısı; Tire Öğretmen Melahat Aksoy Sosyal Bilimler Lisesi, İzmir, ORCID no; 0000-0003-1877-5464 - balahi53@gmail.com

**Alıntı/Citation:** Bayar, A. (2023). Basketbolcuların beslenme bilgi düzeyleri: Türkiye'de yapılan çalışmaların sistematik analizi. *InnovatioSports Journal*, 1(1), 14-26.

**6. KAYNAKLAR**

- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
- Comfort, P., & Abrahamson, E. (Eds.). (2010). *Sports rehabilitation and injury prevention*. UK: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118685150>
- Çelebi, F. (2016). *Genç erişkin basketbolcuların beslenme durumlarının vücut kompozisyonu ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yayın No. 435684) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Demlikoğlu, A. (2020). *Yıldız ve genç erkek basketbolcularda beslenme durumu ile optimal performans duygu durumunun değerlendirilmesi* (Yayın No. 614257) [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Gül, N. B. (2019). *Amatör ve profesyonel basketbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi* (Yayın No. 646052) [Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Gülveren, H. (2019). *10-14 yaş arası basketbolcuların vücut kompozisyonları ile beslenme öz yeterlilikleri ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi belirlenmesi* (Yayın No. 566193) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Güneş, Z. (2005). *Antrenör ve sporcu el kitabı: Spor ve beslenme* (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnce, B. (2017). *Profesyonel basketbolcularda beslenme alışkanlıkları bilgi düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 468717) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kaplan, C. (2019). *14-18 yaş grubu adölesan erkek basketbolcularda beslenme durumunun Akdeniz diyeti kalite indeksine (KIDMED) göre değerlendirilmesi* (Yayın No. 626487) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Karaçam, Z. (2013). Sistematik derleme metodolojisi: Sistematik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemsirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1), 26-33.
- Mamur, B. (2020). *İstanbul' da ki bir spor kulübündeki genç erkek basketbolcuların beslenme ile spor yaralanmaları ve hastalık sıklıkları arasında ki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 654420) [Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Maughan, R. J., & Burke, L. M. (Eds.). (2011). *Sports nutrition: More than just calories – triggers for adaptation*. In Nestlé Nutr Inst Workshop Ser (Vol. 69, pp. 131–149). Nestec Ltd., Vevey/S. Karger AG.
- Özkan, O. K. (2021). *14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 690445) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Özkarabulut, A. H., & Yürek, M. A. (2017). Basketbol kulüplerindeki kız ve erkek öğrencilerin beslenme durumları arasındaki farklar. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 239-259.
- Potgieter, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *South African Journal Of Clinical Nutrition*, 26(1), 6-16. <https://doi.org/10.1080/16070658.2013.11734434>
- Süel, E., & Şahin, I. (2006, 3-5 Kasım). *Üniversite düzeyindeki bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının belirlenmesi* [Konferans sunumu]. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Zengin, N. C. (2018). *Açık ve kapalı alanlarda spor yapan adölesan sporcuların D vitamini durumlarının değerlendirilmesi* (Yayın No. 516266) [Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.