

SPORCULARDA SAĞLIKLI VE YETERLİ BESLENME

13. BÖLÜM

Orhan Ahmet ŞENER¹
Osman İMAMOĞLU²

Giriş

Beslenme, insanın çocukluk çağlarında büyüme, gelişme, yetişkinlikte sağlıklı ve üretken olarak uzun süreli hayat sürmesi için gerekli olan besin maddelerini alıp vücudunda kullanabilmesi durumudur. Beslenme; besin öğelerinin değişik amaçlarla vücutta kullanılmasıdır. Bu öğelerden herhangi biri alınmadığında ya da ihtiyaçtan az ya da çok olarak alındığı durumlarda çocuklarda büyüme ve gelişmenin olumsuz olduğu, yetişkinlikte ise sağlığın bozulduğu bir gerçektir. İnsanın sağlıklı hayat sürdürebilmesi için bir çok besin öğesine ihtiyaç olduğu bilinen bir gerçektir (Şener ve İmamoğlu,2018a; Akyol ve İmamoğlu,2019). Sporcuların performansını etkisi altına alan temel etkenlerin başında genetik yapıları, uygun antrenman ve beslenme durumları gelmektedir. Beslenme, sporcunun antrenmanını, antrenman zamanını, toparlanma durumu ve yarış/müsabaka performansını direkt etkiler. Beslenme insanların psikolojik durumlarını da etkiler. Yanlış

¹ Dr.Öğr.Üyesi Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, orhansener42@hotmail.com

² Prof.Dr.OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi,osmani55@hotmail.com

Kaynaklar

- Akyol P., İmamoğlu O. (2019). The Nutritional Habits of the University Students According to Gender, *SPORMETRE*,17(3): 67-77
- Aslan H.(2019).Weight Loss Methods and Nutrition Behavior in Athletes in Wight Category,*The Journal International Social Research*, 11(60):1354-1358
- Baron K., (çeviri: Ömeroğlu S.,Editör:Hasırcı S.), (2002). Sporcuların Optimal Beslenmesi, Bağırğan Yayınevi, Ankara
- Elmadfa İ., Aign W.,Muskat E.,Fritzsche D. (1998/1999): Die Grosse GU Naehwert Kalorien Tabelle, Neuausgabe, GU Grafe und Unzer, Deutschland
- Hamm, M. (1996). Fitness Ernährung, Sport-Buch,Rowohlt,Hamburg, Germany
- Jung, K.(1984). Sport und Ernaehrung, Leistungssteigerung durh Alternativenaehrung, Meyer Verlag,Aachen,Germany
- İmamoğlu O., Ağaoğlu Y.S., Eker H. (2010). The investigation of nutritional habits of department of physical education and sports students in different cities, *Journal of Physical Education and Sport Science*, 12 (4):1-12.
- İmamoğlu G., Demirtaş Ö. (2017). Investigation of students' views who receive art and religious training about body image, *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3: 476-483.
- Koca F., İmamoğlu G., İmamoğlu O., (2018). Sports Status of High School Students and Investigation of Personality Characteristics by Gender, *The Journal of Academic Social Science*, 6, (80): 31-42.
- Mannhart, C.,Colombani, P. (2001). Grundlagen der Sporternaehrung die Elementare Beteudung der Energie-Makronaehstoff- und Flüssigkeitzufuhur, *Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 49 (3),125-130.
- Nancy Clark,MS,Rd; Sportsmedicine Brookline, Brookline,MA 02167, U.S.A.
- Özdoğan, Y., Özcelik Ö.A. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8 (11), 1-7.
- Padavinangadi, A., Xuan, L.Z., Chandrasekaran, N., Johari, N., Kumar, N., & Jetti, R. (2017). The impact of eating and exercise frequency on weight gain - a cross-sectional study on medical undergraduate students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), 1-3.

- Potgieter, S., Labadarios, D., & Labuschagne, I. (2011). Body composition, dietary intake and supplement use among triathletes residing in the western cape. *SAJSM*, 23(3), 74-79.
- Sarıoğlu Ö., İmamoğlu O., Atan T. Türkmen M., Akyol P. (2012). Nutritional Habits of Physical Education Department Students Engaged in Different Sport Branches, *Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science*, 14(1): 88-94
- Škof, B., & Kozjek, N.R. (2015). A comparison of dietary habits between recreational runners and a randomly selected adult population in Slovenia. *Zdrav Var*, 54(3), 212-221.
- Şener O.A., İmamoğlu O. (2018a). Üniversite Öğrencilerinde Kişisel Beslenme Alışkanlığının Araştırılması, Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları (Editörler: Süleyman Gönülateş, M. Ali Öztürk) : 357-369
- Şener O.A., İmamoğlu O. (2018b). Spor Fakültesi Öğrencilerinde Beslenme Yaklaşımları, Herkes İçin Spor ve Welnes Kongresi Tam metin Kitabı, (Editörler: Süleyman Gönülateş, M. Ali Öztürk), Alanya / Türkiye, sh.401-407
- Üstdal,K.,Köker,H. (1998). Sporda Yüksek Performans Nasıl Kazanılır, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul
- Weineck, J.(1987).Optimales Training, 5. Überarbeitete und erweiterte Auflage, Beitrage zur Sportmedizin, Band 10, Erlangen.