T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

TÜRKİYE SÜPER LİG VE 1. LİGİNDE YER ALAN GENÇLİK GELİŞTİRME TAKIMLARINDAKİ FUTBOLCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Hazırlayan
Mustafa Can KOÇ

Danışman
Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Eylül 2014
KAYSERİ

T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

TÜRKİYE SÜPER LİG VE 1. LİGİNDE YER ALAN GENÇLİK GELİŞTİRME TAKIMLARINDAKİ FUTBOLCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Hazırlayan
Mustafa Can KOÇ

Danışman
Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Eylül 2014
KAYSERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Mustafa Can KOÇ

İmza:

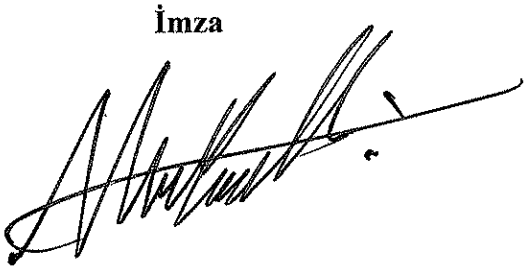
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

"Türkiye Süper Lig ve 1. Liginde Yer Alan Gençlik Geliştirme Takımlarındaki Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi" adlı Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi'ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Mustafa Can KOÇ

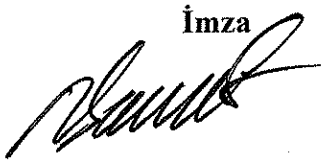
İmza



Danışman

Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ

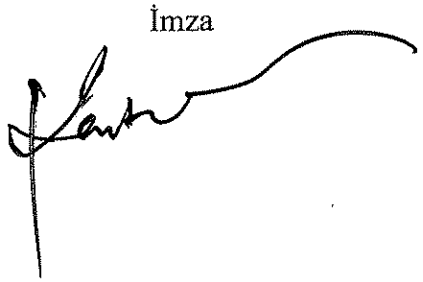
İmza



Beden Eğitimi ve Spor ABD Başkanı

Prof. Dr. Kenan AYCAN

İmza



Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ danışmanlığında **Mustafa Can KOÇ** tarafından hazırlanan **"Türkiye Süper Lig ve 1. Liginde Yer Alan Gençlik Geliştirme Takımlarındaki Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi"** konulu bu çalışma, jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri** Anabilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

25 /09 /2014

(Tez savunma sınav tarihi yazılacaktır.)

JÜRİ:

Danışman :Doç.Dr.Nazmi SARITAŞ .....

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı)

Üye :Doç.Dr.Ahmet ÖZTÜRK .....

(Biyoistatistik Anabilim Dalı)

Üye :Yrd.Doç.Dr.Serdar SUCAN .....

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun ..... tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Prof. Dr. Saim ÖZDAMAR

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tez çalışma sürecinde bana yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen, değerli danışmanım Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ'a, bu çalışamaya gönüllü olarak katılan futbolculara, hiçbir zaman desteğini esirgemeyen yaşamım boyunca beni büyüten, okutan, her zaman destekleyen ve bu zamana gelmemi sağlayan aileme ve değerli amcam Doç. Dr. Hürmüz KOÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Mustafa Can KOÇ

Eylül 2014

TÜRKİYE SÜPER LİG VE 1. LİGİNDE YER ALAN GENÇLİK GELİŞTİRME TAKIMLARINDAKİ FUTBOLCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Mustafa Can KOÇ

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi, Eylül 2014

Danışman: Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ

ÖZET

Bu çalışma, 2013-2014 futbol sezonunda Türkiye süper lig ve 1. ligde yer alan gençlik geliştirme takımlarındaki futbolcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapıldı. Çalışmaya Kayseri, Kütahya, Samsun ve Sivas illerinden toplam 377 futbolcu gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan gönüllülerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek için 51 sorudan oluşan anket formu kullanıldı. Veriler SPSS istatistik programı kullanılarak analiz edildi. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler kullanıldı. Çalışmanın sonucuna göre, futbolculardan en fazla katılımın Sivasspor takımından olduğu görüldü. 13-19 yaş aralığında ki sporcuların çoğunluğunun % 62,3 ile ortaokul seviyesinde oldukları ve çekirdek aile tipine sahip oldukları tespit edildi. Futbolcuların spor yaşlarının en fazla %29,7 ile 3-4 yıl olduğu, haftada 3 gün antrenman yaptıkları, uykularına dikkat ettikleri, günde ortalama 1-2 saat yürüdükleri ve günde ortalama 1-2 saat TV izledikleri tespit edildi. Sporcuların çoğunluğunun sigara ve alkol kullanmadıkları, günde 3 öğün yemek yedikleri, ara öğün tüketimlerinin ikindi vakti olduğu tespit edildi. Ayrıca ara öğün tüketim tercihlerinin meyve olduğu ve çoğunluğunun protein tozu, vitamin-mineral kullanmadıkları tespit edildi. Futbolcuların antrenman veya maç öncesi son ana öğünü 2 saat önce tercih ettikleri, maça 1 saat kala ve maç sırası veya devre arasında tüketim tercihlerinin su ve maden suyu olduğu tespit edildi. Sonuç olarak, futbolcuların ve onları yetiştiren ve çalıştıran aile ve antrenörlerin sporcu beslenmesi konusunda çok daha fazla bilgi sahibi olması gerektiği düşüncesindeyiz. Araştırmalarda görülen en büyük eksiklik beslenme alışkanlıklarının bilinçli bir şekilde oluşturulmadığıdır. Konuyla ilgili kişilerin eğitimi arttırılmalı ve sporcular eğitimlerle desteklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Futbol, Beslenme Alışkanlığı,

EXAMINING NUTRITION HABITS OF SOCCER PLAYERS WHO PLAY IN THE TURKISH SUPER LEAGUE AND 1ST LEAUGE

Mustafa Can KOÇ
Erciyes University, Graduate School of Health Sciences
Department of Physical Education and Sport
M.s.D. Thesis, September 2014
Supervisor: Assoc. Prof. Nazmi SARITAŞ

ABSTRACT

The aim of this study was to examine nutrition habits of soccer players who play in the turkish süper league and 1st leauge. In this study, 377 soccer volunteers playing in Kayseri, Kütahya, Samsun, and Sivas participated in the study. A survey consisting of 51 items has been used to determine their nutrition habits. The retrieved data have been analyzed using SPSS. Descriptive statistics have been used to evaluate the data.According to the result of this study, the majority of the players participating in the research is from Sivasspor team. The majority of sportsmen whose ages range from 13 to 19 graduates of socondary schools with a ratio of % 62,3 and that they have core family types. The majority of football players whose sport ages are between % 29.7 is belong to ones that have played soccer for 3-4 years. It is determined that they have three days in a week, they pay attention to their sleep pattern, they walk about 1-2 hours in a day and they watch the tv approximately 1-2 hours daily. It is determined that most of athletes do not smoke and do not use alcohol. They eat three meals in a day. They also generally prefer fruit in their snack meal consumption and do not use protein powder and vitamin- mineral. They generally eat snack in the afternoon. It was found that football players preferred last main meal 2 hours before match or training of football players and they preferred water and mineral water an hour before the match, during the match or break. As a result, the study reveals that soccer players and their coaches should have much more knowledge about player nutrition. It is also found out that nutrition habits are not acquired consciously. These people should be educated and players should be supported with instruction regarding nutrition.

Key Words: Sport, Soccer, Nutrition Habits.

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK ii
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI iii
ONAY iv
TEŞEKKÜR v
ÖZET vi
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER viii
TABLO, ŞEKİL VE GRAFİK LİSTESİ xi
1.GİRİŞ VE AMAÇ xi
2. GENEL BİLGİLER 3
2.1. SPOR 3
2.2. FUTBOL 3
2.2.1. Futbolun Özellikleri 4
2.3. BESLENME 5
2.3.1. Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi 5
2.3.2. Sporcu Beslenmesinin Önemi 5
2.3.3. Sporcu Beslenmesinde Amaç 6
2.3.4. Sporcular İçin Temel Beslenme İlkeleri 7
2.3.4.1. Karbonhidratlar 7
2.3.4.2. Proteinler 8
2.3.4.3. Yağlar 8
2.3.4.4. Vitamin ve Mineraller 9
2.3.4.5.Su 9
2.3.5. Müsabaka/Antrenman Öncesi, Sırası ve Sonrası Beslenme 10

2.3.5.1. Müsabaka Öncesi Beslenme 10

2.3.5.2. Müsabaka Sırası Beslenme 11

2.3.5.3. Müsabaka Sonrası Beslenme 11

3. GEREÇ VE YÖNTEM 13

3.1.Araştırmanın Yöntemi 13

3.2.Araştırmanın Amacı.....13

3.3. Araştırmanın Önemi 13

3.4 Araştırmanın Sınırlılıkları 13

3.5.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....13

3.6. Veri Toplama Aracı 14

3.7. İstatistiksel Analizler 14

4. BULGULAR 15

5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....32

6. KAYNAKLAR 43

EKLER

ÖZGEÇMİŞ

KISALTMALAR

TFF : Türkiye Futbol Federasyonu

RDA : Recommended Dietary Allowances

NATA : The National Athletic Trainers Association

TABLO, ŞEKİL VE GRAFİK LİSTESİ

Tablo 4.1. Futbolcuların Bölgelere Göre Dağılımı 15
Tablo 4.2. Futbolcuların Yaşlara Göre Dağılımı 15
Tablo 4.3. Futbolcuların Okul Durumlarına Göre Dağılımı 16
Tablo 4.4. Futbolcuların Aile Tiplerine Göre Dağılımı 16
Tablo 4.5. Futbolcuların Spor Yaşlarına Göre Dağılımı 16
Tablo 4.6. Futbolcuların Haftalık Antrenman Günlerine Göre Dağılımı 17
Tablo 4.7. Futbolcuların Günlük Antrenman Saatleri Göre Dağılımı 17
Tablo 4.8. Futbolcuların Pazardan Pazara Antrenman Saatleri Göre Dağılımı 17
Tablo 4.9. Futbolcuların Ağırlık Çalışmalarına Göre Dağılımı 18
Tablo 4.10. Futbolcuların Günlük Ortalama Uykularına Göre Dağılımı 18
Tablo 4.11. Futbolcuların Günlük Ortalama Yürüyüş Saatlerine Göre Dağılımı 18
Tablo 4.12. Futbolcuların Günlük Ortalama Tv İzleme Saatlerine Göre Dağılımı 19
Tablo 4.13. Futbolcuların Spor Dışı Aktivitelerine Göre Dağılımı 19
Tablo 4.14. Futbolcuların Bugüne Kadar Sigara İçme Durumlarına Göre Dağılımı 19
Tablo 4.15. Futbolcuların Halen Sigara İçme Durumlarına Göre Dağılımı 19
Tablo 4.16. Futbolcuların Alkol Kullanımlarına Göre Dağılımı 20
Tablo 4.17. Futbolcuların Günlük Öğün Sayılarına Göre Dağılımı 20
Tablo 4.18. Futbolcuların Düzenli Kahvaltı Durumlarına Göre Dağılımı 20
Tablo 4.19. Futbolcuların Düzenli Öğle Yemeği Durumlarına Göre Dağılımı 20
Tablo 4.20. Futbolcuların Düzenli Akşam Yemeği Durumlarına Göre Dağılımı 21
Tablo 4.21. Futbolcuların Ara Öğün Tüketimlerine Göre Dağılımı 21
Tablo 4.22. Futbolcuların Ara Öğün Tüketim Tercihlerine Göre Dağılımı 21
Tablo 4.23. Futbolcuların Vitamin-Minarel Kullanımlarına Göre Dağılımı 22
Tablo 4.24. Futbolcuların Vitamin-Mineral Kullanım Sıklığına Göre Dağılımı 22
Tablo 4.25. Futbolcuların Protein Tozu Kullanımına Göre Dağılımı 22
Tablo 4.26. Futbolcuların Enerji İçecekleri Kullanımlarına Göre Dağılımı 23
Tablo 4.27. Futbolcuların Antrenman Veya Maç Öncesi Son Ana Öğünlerine Göre Dağılımı 23
Tablo 4.28. Futbolcuların Maça 1 Saat Kala Tüketim Tercihlerine Göre Dağılımı 23
Tablo 4.29. Futbolcuların Maç Öncesi En Son Kaç Saat Önce Sıvı Tükettiklerine Göre Dağılımı 24
Tablo 4.30. Futbolcuların Maç Öncesi Kaç Su Bardağı Sıvı Tükettiklerine Göre Dağılımı 24

Tablo 4.31. Futbolcuların Maç Sırası Veya Devre Arası İçecek Tüketimlerine Göre Dağılımı 24
Tablo 4.32. Futbolcuların Maç Sonrası Toparlanma Tercihlerine Göre Dağılımı.....25
Tablo 4.33. Futbolcuların Süt Tüketimine Göre Dağılımı 25
Tablo 4.34. Futbolcuların Yoğurt Tüketimine Göre Dağılımı 25
Tablo 4.35. Futbolcuların Peynir Tüketimine Göre Dağılımı 26
Tablo 4.36. Futbolcuların Et-Balık-Tavuk Tüketimine Göre Dağılımı 26
Tablo 4.37. Futbolcuların Yumurta Tüketimine Göre Dağılımı 26
Tablo 4.38. Futbolcuların Kurubaklagil Tüketimine Göre Dağılımı 27
Tablo 4.39. Futbolcuların Prinç-Bulgur-Makarna Tüketimine Göre Dağılımı.....27
Tablo 4.40. Futbolcuların Pasta-Kek Tüketimine Göre Dağılımı.....27
Tablo 4.41. Futbolcuların Reçel-Bal Tüketimine Göre Dağılımı 28
Tablo 4.42. Futbolcuların Yeşil Sebze Tüketimine Göre Dağılımı 28
Tablo 4.43. Futbolcuların Diğer Sebze Tüketimine Göre Dağılımı 28
Tablo 4.44. Futbolcuların Turunçgil Tüketimine Göre Dağılımı 29
Tablo 4.45. Futbolcuların Diğer Meyve Tüketimine Göre Dağılımı 29
Tablo 4.46. Futbolcuların Ceviz-Fındık-Susam Tüketimine Göre Dağılımı.....29
Tablo 4.47. Futbolcuların Kuru Üzüm Tüketimine Göre Dağılımı 30
Tablo 4.48. Futbolcuların Ekmek Tüketimine Göre Dağılımı.....30
Tablo 4.49. Futbolcuların Çay Tüketimine Göre Dağılımı 30
Tablo 4.50. Futbolcuların Kahve Tüketimine Göre Dağılımı 31
Tablo 4.51. Futbolcuların Meşrubat Tüketimine Göre Dağılımı.....31

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Spor; bireysel veya kollektif oyunlar şeklinde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kuralların uygulandığı ve geç dönemde yararlı olması beklenen beden hareketlerinin tümü olarak tanımlanabilir (1).

Spor, tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraştır (2).

Sportif performansın dengeli bir beslenme ile gelişebileceği gibi dengesiz bir beslenme ile olumsuz olarak etkilenebilir. Sporcular verimliliği arttırmak için zamanlarının büyük kısmını antrenman yaparak geçirmekle birlikte iyi bir diyetle sağlanabilecek avantajları da göz ardı etmektedirler. Gerçekten de antrenman yapmak için büyük çabalar sarf edilmekte, bu çabaları boşa çıkarmamak için doğru beslenme büyük önem taşımaktadır (3).

Spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir (4).

Sporcu beslenmesi, egzersiz biyokimyası ve fizyolojisi ile desteklenen multidisipliner bir çalışma alanıdır. Bu alan, sporcunun sağlıklı bir yaşam sürmesini, antrenman programına adapte olmasını, egzersiz sonrası hızla toparlanmasını, yarışma performansını optimize etmeye yönelik beslenme ilkelerinin geliştirilmesini ve yaşama geçirilmesini içerir. Sporcunun başarısında genetik yatkınlık kadar, düzenli antrenman, motivasyon ve yapılan spora uygun beslenme modelinin seçilmesi de önemlidir.

Antrenman programıyla beraber uygulanan doğru beslenme programları, sporcunun dayanıklılığını ve atletik performansını geliştirmesine yardım eder. Yapılan spor branşına göre, alınması gereken enerji ve ihtiyaç duyulan besin miktarı değişir. Bu farklılığın nedeni, yapılan sporun türüne göre enerji kaynağı olarak kullanılan besin öğelerinin farklı olmasıdır. Sporcunun beslenme programında yer alacak yiyeceklerin her biri, her sporcu için özel olmalıdır. Hazırlanacak beslenme programının sporcu tarafından uygulanabilirliği; büyük ölçüde sporcunun beslenme alışkanlıkları, sosyoekonomik durumu ve bireysel şartlarına uygun olmasına bağlıdır. Ayrıca, hazırlanan bu özel besleme programı, sporcuya başarılı olacağı konusunda özgüven sağlamaktadır (5).

Futbolda beslenme önemli bir faktördür. Çalışan kaslara yeterli enerji sağlama yeteneği performansı etkiler. Ancak yeterli ve dengeli beslenme ile futbolcuların enerji rezervleri tamamlanarak yüksek bir performansın oluşumuna olanak sağlanabilir. Antrenmanlardaki yüksek şiddetteki yüklenme ve müsabakalardan dolayı oluşan güç ve performans kaybı neticesi futbolcu eski gücüne sahip olmak için beslenmeyi ön planda tutmak mecburiyetindedir. Beslenme performansı etkileyen en önemli faktördür (6).

Futbolda performans; dengeli bir beslenme ve düzenli antrenman alışkanlığı ile gelişebileceği gibi, dengesiz bir beslenme ile de olumsuz olarak etkilenebilir (7).

Ülkemizde birçok branşta ki sporcuların ve birçok yaş gurubundan değişik özelliklere sahip insanların beslenme özelliklerini inceleyen bazı çalışmaların yapılmış olduğu bilinmektedir (8,9). Bununla birlikte profesyonel takımların alt yapılarındaki sporcu adaylarının beslenme alışkanlıklarının tam olarak açıklığa kavuşmadığı görülmektedir.

Bu araştırma, Türkiye süper lig ve 1. Liginde yer alan gençlik geliştirme takımlarındaki futbolcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapıldı.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.SPOR

Birey ya da grupların; sağlık, eğlence veya gösteri amacı ile yaptıkları, fiziksel ve/veya beyinsel aktivite gerektiren, bazı kurallar içinde uygulanan organize oyuna verilen genel isim olarak tanımlanabilmektedir (7).

2.2.FUTBOL

Kendinden "çağın oyunu" diye bahsettiren futbol dünyada, özellikle Avrupa da direk ve dolaylı katılımcısı bakımından en rağbet gören spordur (10). Futbolun toplum içerisinde diğer spor dallarına göre taşıdığı önem bilinen bir gerçektir. Futbol, nereye gideceği kestirilebilen ve kontrol edilebilen yuvarlak bir topla heyecan verici bir koşu, ölçülü bir top sürme, soluk kesici bir şut ve sonuçta da, bir kurtarış veya golle sonuçlanan bir spordur. Takım oyunu özelliği taşıması, her oyuncunun futbol kişiliği ve kendi becerisi doğrultusunda yeteneklerini sergilemesi ve kendini göstermesi yanında, kendini kanıtlama imkânına sahip olması; bunu yaparken de takım arkadaşları ile uyum içinde, ortak etkileşimle başarıya kavuştuğu bir spor dalıdır (11).

İngilizce "foot" ayak, "ball" top demektir. M.Ö.100 yıllarında Sparta'da belirli kurallar içinde futbol oynanmıştır. Kaşgarlı Mahmut'un Divan-ı Lügat'it Türk'üne göre, eski Türkler futbol oyununun benzeri olan "tepük" oyununu oynamaktaydı. "Tepük", eski Türk boylarında tepmek, tekmelemek anlamında kullanılan bir sözcüktür (12). Yunan kültüründe "Episkyros", Romalılarda ise "Harpartum" adı verilen oyunlarda, birçok tarih uzmanına göre günümüz modern futbolunun temeli olarak kabul edilmektedir (13).

Modern futbolun Türk toplumuna girmesi 19.y.y.' ın sonlarına rastlar. O dönemde futbol oyunu bazı dini inançlarında etkisiyle Müslüman Türkler arasında gelişememiş ve halk arasında oynanması da yasaklanmıştır (14).

Futbol, Osmanlı toprakları üzerinde ilk defa gayrimüslimler ve ülkede yerleşmiş bulunan yabancı uyruklular tarafından oynanmıştır. Sosyal ve idari bakımdan başkent İstanbul'a uzak ve rahat olan iki şehir, Selanik ve İzmir futbol oyununun ilk taraftarlarını bulduğu yerdir. 1875 yılında Selanik' de, 1877'de İzmir'de bu oyun hafta tatillerinin ve yaz akşamlarının en büyük eğlencesi olmuştur. Diğer taraftan iki Türk kulübü Galatasaray ve Fenerbahçe İstanbul'da futbol oynamıştır. 1908 yılından, Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakının kuruluşuna kadar geçen zaman içerisinde futbol İzmir ve İstanbul'da oynanmıştır (15).

İlk Milli Lig maçlarına 1959'da başlanmıştır. İstanbul'dan sekiz, Ankara ve İzmir'den dörder takımın katılmasıyla iki gruba ayrılarak oluşturulan, takımlar arasında yapılan maçlarda; Fenerbahçe ve Galatasaray finale kalmışlardır. Finalde Fenerbahçe, Galatasaray'ı yenerek ilk Milli Lig kupasını almıştır (14).

Tartışmasız olarak futbol, dünyanın en popüler spor dallarından biri olup, elit düzeyde oynandığında sporculardan beklenen fiziksel yaptırım yüksektir. Futbolda başarı ve üst düzey bir performans ortaya koyabilmek için, hem takım halinde hem de bireysel olarak topla ve topsuz becerilerin oyuna uygun bir şekilde gösterilmesi gereklidir. Futbol bu becerilerin yanı sıra kuvvet, sürat, denge, dayanıklılık gibi özelliklere de gereksinim duymaktadır (16,17).

2.2.1. Futbolun Özellikleri

a) Futbol bir karşıtlar oyunudur.

b) Atlama, sıçrama ve yön değiştirme gibi vücut dengesinin önem taşıdığı değişik hareketlerle oynanan bir oyundur.

c) Oluşan sürpriz pozisyonlara uyum göstererek doğru tercihlere ihtiyaç duyulan, anında doğru karar vermeyi gerektiren bir oyundur.

d) Oyun boyunca harcanan enerjinin dengeli bir şekilde oyun zamanına dağıtılmasının önem taşıdığı bir oyundur.

e) Topla yapılan hareketler kadar, topsuz hareketlerinde gol yememek amacıyla yapılmasının gerektiği bir oyundur.

f) Oyun alanında rakibe sayıca üstünlük sağlanmasının gerekti bir oyundur.

g) Oynayanların oyun alanı içinde yaptıkları ya da yapamadıkları ile ilgili olarak, seyredenlerin de sayısız alternatifler geliştirebildiği bir oyundur.

h) Oyun alanı içerisinde yer alan aynı takıma mensup sporcuların müşterek amaçlar doğrultusunda ortak davranışlar sergilemek zorunda olduğu bir oyundur.

i) Her oyuncunun zihni yeteneklerini kullanarak hareketlilik, denge ve elastikiyet gibi sahip oldukları kişisel özelliklerini, gelişen sürpriz pozisyonlara uydurması gereken bir oyundur (18).

2.3. BESLENME

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. Beslenme anne karnında başlayıp, yaşamın sonlanmasına kadar geçen her süreçte yaşamımızın vazgeçilmez bir parçasıdır (19).

2.3.1. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemi

Büyümenin sağlanması, sağlığın korunması ve yaşamın sürekliliği için organizmaya dışarıdan besin alınması "beslenme" olarak tanımlanmaktadır. Besinler, vücudun normal işlevlerini sürdürebilmesi için gerekli olan gıda bileşenleridir. İnsan sağlığı beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında beslenme gelir (20).

İnsanın hayatını sağlıklı ve güçlü bir şekilde devam ettirebilmesi her şeyden önce yeterli ve dengeli beslenmesine bağlıdır (21).

2.3.2. Sporcu Beslenmesinin Önemi

Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir (22).

Sporcular performanslarını artırmak için zamanlarının büyük bölümünü antrenman yaparak geçirmektedirler. Gerçekten de antrenman yapmak için büyük çabalar sarf

edilmekte, bu çabaları boşa çıkarmamak ve antrenmanlarda üst düzey etkinlik sağlayabilmek için doğru beslenme büyük önem taşımaktadır (23).

Sporcunun vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi; ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olmaktadır. Sağlıklı ve doğru beslenme sporcunun fiziksel performansının yükseltilmesinde önemli yer tutmaktadır (6). Beslenmenin iyi yürütülmediği her çeşit sporda, sporcu istenen verimi ve başarıyı yakalayamaz. Sporcu için ideal beslenme, sadece yarışma öncesi birkaç gün veya daha uzun bir zamanla sınırlı olmamalı, bir yaşam biçimi ve bilimsel bir beslenme alışkanlığı halinde olmalıdır (24). Sporcuların uygun antrenmanlarla beraber, yaş, cinsiyet, yaptıkları spor çeşidine göre yeterli ve dengeli beslenmeleri sonucunda performanslarını arttırmaları mümkün olmaktadır. Bu sebeple sporcu ve antrenörlerin bu konularda yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir. İyi bir beslenme programı olmaksızın optimal performansın gerçekleşemeyeceği, toparlanmanın gecikmesi nedeniyle antrenman ve yarışmaların başarıyla sürdürülemeyeceği, sporcunun sakatlanma ve enfeksiyonlara karşı duyarlılığının artabileceği, sakatlık varsa geç toparlanacağı bilimsel birer gerçektir ve bunlar genellikle sporcu ve antrenörlerce çok iyi bilinmemektedir. Bu kişiler çoğunlukla başarılı bir performans için gerekli faktörleri motivasyon, antrenman ve genetik pozisyon olarak tanımlamaktadırlar (25) **.**

2.3.3. Sporcu Beslenmesinde Amaç

Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak, besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır. Sporcunun beslenmesi planlanırken; sporcunun boy ve ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmalıdır (26). Sporcularda uygun bir beslenme programı; üst düzeyde sağlık, yağsız vücut kitlesinde artış, düşük yağ yüzdesi ve antrenmana uyum sağlamaktadır. Bununla birlikte müsabaka öncesi, sırası ve sonrasındaki uygun besin seçimleri ve doğru zamanlama, performansı artırmakta ve toparlanmayı kolaylaştırmaktadır (23). Çoğu sporcu için ise, genel beslenme kurallarının dışında yapılan spor branşına özgü beslenme hakkında bilgi sahibi olmak, büyük önem taşımaktadır (27).

2.3.4. Sporcular İçin Temel Beslenme İlkeleri

Yüksek fiziksel aktivite dönemlerinde vücut ağırlığının korunması, glikojen depolarının doldurulması, doku yapım ve onarımına yeterli protein sağlanması için başta karbonhidrat ve protein olmak üzere, enerji ve makro besin öğeleri ihtiyacı karşılanmalıdır. Yağ alımı, yağda çözünen vitaminler ve esansiyel yağ asitleri için olduğu kadar, vücut ağırlığının korunması için gerekli enerjiyi sağlaması nedeni ile de gereksinim kadar olmalıdır. Vücut ağırlığı ve kompozisyonu performansı etkilemesine rağmen, bu fiziksel ölçümler sporcu performansı için bir kriter olmamalıdır ve müsabaka öncesi tartılma yanıltıcı olabilir. Egzersiz süresince kan glikoz konsantrasyonunun korunması, performansın maksimuma çıkması ve toparlanma süresinin gelişmesi için; egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında yeterli besin ve sıvı alınmalıdır. Yeterli sıvı alımı sporcuların sıvı kayıplarını dengelemek için de egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında yeterli olmalıdır. Karbonhidrat ve elektrolit içeren sporcu içeceklerinin tüketilmesi; kan glikoz konsantrasyonu'nun korunması, kaslara yakıt sağlanması, dehidratasyon ve hiponatremi riskinin azaltacaktır. Kas ve kemik dokusunu korumak için besin çeşitliliği sağlanarak yeterli enerji alınıyorsa, vitamin ve mineral takviyeleri gerekli değildir. Ancak; enerji alımını kısıtlayan, aşırı ağırlık kaybı uygulamalarına başvuran, bir veya daha fazla besin grubunu beslenmesinden çıkaran, düşük mikro besin öğesi içerikli dengesiz bir beslenme modeli ile beslenen sporculara takviye gerekebilmektedir. Ergojenik yardımlar hakkındaki özel yönetmelikler yetersiz olduğundan dikkatli olunmalı; güvenliğinden, etkinliğinden ve yasallığından emin olduktan sonra kullanılmalıdır (28).

2.3.4.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratların temel görevi vücuda enerji sağlamak ve sporcular için birincil derecede enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, sindirim enzimleri tarafından parçalanmayan, posa olarak adlandırılan karbonhidratlar da, kalın bağırsakların çalışmasını artırarak, zararlı artık maddelerin bağırsaklarda uzun süre kalmasını önlemektedir (22).

Karbonhidratlar insan ve hayvan dokularında, karbon, hidrojen ve oksijen moleküllerinde oluşan organik bileşiklerdir (29).

Karbonhidratlar; Yüksek yoğunluktaki aerobik dayanıklılık egzersizleri için temel yakıttır. Maksimum oksijen kapasitesinin % 50 (VO_2max) gerektiren egzersizlerde,

enerjinin 2/3'ü yağların yakılması ile karşılanmaktadır. % 75 VO_2max gerektiren egzersizlerde enerji harcaması artmakta, karbonhidrat ve kas glikojeni ana yakıt olarak kullanılmaktadır (30).

Geçmiş yıllarda toplam enerji alımının % 60'ından fazlası karbonhidrat olan yüksek karbonhidrat içerikli diyetler savunulmasına rağmen, sporcular için beslenme programı planlanırken belirli yüzdeler kullanmaktan kaçınılmalıdır. Örneğin; karbonhidrat içeriği toplam enerjinin % 50'si olan günlük 4000-5000 kkal enerjili bir program, bir sporcuya 500-600 gr karbonhidrat (70 kg'lık bir sporcu için yaklaşık 7-8 gr/kg) sağlayacaktır ki; bu da günlük kas glikojen depolarının muhafaza edilmesi için yeterli bir miktardır (31).

2.3.4.2. Proteinler

Protein latince "proteios" sözcüğünden seçilmiştir. Proteios, "birinci sıradan" anlamındadır. Bu adlandırma uygun görülmüştür, çünkü protein, yasayan bütün organizmalarda önemlidir. Proteinler vücuttaki bütün kuruluşlar seviyesinde her biyolojik olaya girdiklerinden yasam için esastır (32).

Egzersiz sırası ve sonrasında protein metabolizması; cinsiyet, yaş, egzersizin şiddeti, süresi ve türü, enerji alımı ve yeterli karbonhidrat varlığından etkilenir (33,34). RDA' nın önerisi 18 yaşından büyük yetişkin bireyler için günlük protein alım miktarı 0.8 gr/kg ve kabul edilir aralığı ise toplam enerjinin % 10-35'idir (35). Sporcularda protein seçimi şu şekilde olmalıdır; Hayvansal proteinler et, balık, tavuk, süt, deniz ürünleri yoğurt, yumurta, peynir, bitkisel proteinler, kuru baklagiller, nohut, (mercimek kuru fasulye...) tahıllar ve sebzeler (36).

2.3.4.3. Yağlar

Yağlar enerji üretimi dışında soğuğa karşı yalıtımı, vücutta yağda eriyen vitaminlerin (A,D,E,K) taşınmasını, vücut dokularının yapımını ve sürdürülmesini de sağlamaktır. Yağların kaynağı, süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, kuru yemişler ve doğrudan alınan yağlardır. Basit yağlar bir mol gliserol moleküllü ile bir, iki, üç ünite yağ asidinin birleşimi ile oluşur. Monogliseride bir yağ asidi, digliserid'de iki yağ asidi, trigliserid'de üç mol yağ asidi vardır. Yağlar besinlerin % 90'ından fazlasında, insan vücudunun % 95'inden fazlasından trigliserid şeklinde bulunur. Her bir yağ asidi karbon ve hidrojen atomları ile karboksil grubu (-COOH) ve en sonunda metil grubu (-CH_3) zincir uzunluğu genellikle 14-22 karbon atom arasındadır. Yağ asitleri kimyasal

yapılarına göre üç grupta sınıflandırılır; doymuş (saturated), tekli doymamış (monounsaturated), çoklu doymuş (polyunsatured) (29).

Yağ (lipid) tipleri aşağıdaki şekilde sınıflandırılmaktadır;

-Basit Yağlar; Monogliserid (Gliserid + Bir yağ asidi),

-Digliserid (Gliserid + iki yağ asidi),

-Trigiliserid (Gliserid + Üç yağ asidi)

-Birleşik Yağlar; Fosfolipidler,Glukolipidler, Lipoproteinler

-Türemiş Yağlar; Steroller, kolestrol (29).

2.3.4.4. Vitamin ve Mineraller

Mikro besinler; enerji üretimi, hemoglobin sentezi, kemik sağlığının korunması, yeterli bağışıklık fonksiyonu ve vücudun oksidatif hasara karşı korunmasında önemli rol oynamaktadır. Egzersiz sırasında ve sakatlanma sonrası toparlanmada kas dokusu sentezi ve iyileşmesine katkıda bulunurlar. Egzersiz esnasında metabolik yollarda bu mikro besinler kullanılmakta, vücudun besin ihtiyaçları artmaktadır ve rutin egzersizde vücuttan bu mikro besinlerin kaybı artabilir. Sonuç olarak; yağsız vücut kütlesinin artan yapım, korunma ve onarım ihtiyacı için mikro besinlerin fazla alımı gerekebilir (37). Sporcu beslenmesinde en önemli mikro besinlerin başında; kalsiyum ve D vitamini, B vitaminleri, demir, çinko, magnezyum; bunların yanı sıra C ve E vitaminleri, beta karoten ve selenyum gibi bazı antioksidanlar gelmektedir (37,38). Zayıf mikro besin durumu açısından en büyük riske sahip olan sporcular; enerji alımını kısıtlayan, aşırı ağırlık kaybı uygulamaları yapan, beslenme programından bir veya birden fazla besin grubunu çıkaran veya dengesiz ve düşük mikro besin yoğunluklu beslenme programı tüketenlerdir. Bu sporcular günlük multivitamin/mineral takviyesinden yararlanabilir. Vitamin ve mineral takviyesi kullanımı yeterli ve dengeli bir beslenme programı uygulayan bireylerde performansı arttırmaz (37,39,38).

2.3.4.5.Su

Su; besinlerin sindirimi, dokulara taşınmaları, hücrelerde kullanılmaları sonucu oluşan zararlı atıkların ve vücutta oluşan fazla ısının atılması için gereklidir. Vücuttaki bütün kimyasal olaylar çözelti içinde oluştuğundan, vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur. Canlılığın temeli, besinlerin alınması ve sindirilmesi, hücrelere taşınması,

solunumla alınan oksijen varlığında enerjiye dönüştürülmesi, küçük parçaların birleştirilerek yeni ve yıpranan hücrelerin yapılmasına dayanmaktadır. Yaş azaldıkça vücuttaki su oranı da artmaktadır (40)

Su, insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğedir. İnsan, oksijen olmadan birkaç dakika, yemek olmadan birkaç hafta, susuz ise ancak birkaç gün yaşayabilir. Yine insan, vücudundaki karbonhidratlar ve yağın tümünü, proteinlerin yarısını, vücut suyunun ise %10'nu kaybederse yaşamı tehlikeye girer. Bu oran %20 olursa yaşamını yitirir. Yaşa ve cinsiyete göre vücutta bulunan su miktarı %46-75 arasında değişir. Bu oran çocuklarda %75 oranındadır. Kasların %72'si, kanın %80'i sudan oluşur. Vücudun yağ oranı arttıkça su oranı düşer (29).

2.3.5. Müsabaka/Antrenman Öncesi, Sırası ve Sonrası Beslenme

Müsabaka dönemi sporcu açısından stresin en sık görüldüğü dönemdir. Uzun süre yoğun bir şekilde yarışmaya hazırlanan sporcudaki gerginlik, beslenmesini de olumsuz etkileyebilmektedir. Mideye giden kan akışında azalmaya ve mideden salgılanan asit düzeyinde artmaya bağlı olarak besinlerin sindirilmesinde güçlükler olabilmektedir. Sindirim sistemindeki rahatsızlıklar nedeni ile iştahsızlık, ishal veya kabızlık görülebilmektedir. Bu nedenle sporcu müsabaka dönemi beslenmesine dikkat etmek zorundadır (7).

2.3.5.1. Müsabaka Öncesi Beslenme

Müsabaka bütün antrenmanların hedefidir. Bugüne sıkı bir disiplin ve çalışma ile ulaşılır. Bunun için bütün bu ön hazırlıkları bazı önemsiz şeyler yüzünden riske sokmak çok yanlıştır. Bunun içinde yarışma fazında idman ve hazırlık devrelerinde yararlılığı denenmemiş bir besini veya davranışı denememeye özen gösterilmelidir. Beslenmede riskli bir değişim yapılmamalıdır (41).

Üst düzey bir performans için, sporcu, yarışma günü vitamin tabletlerini protein tozlarını, ya da başarılı bir sporcunun yediklerini deneyebilmektedir. Yarışma gününe kadar iyi bir beslenme programı izlememiş olan sporcunun, son öğünde bir kaç porsiyon biftek ya da çeşitli yiyecek karışımları tüketmesi performansını artırmayacaktır. Bununla birlikle bu öğünde dikkat edilecek bazı uygulamalar başarısını destekleyecektir (42).

Futbol takımlarının sıklıkla seyahat ettiği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu seyahatler esnasında değişik yerlerde, değişik özelliklerde yemek yenilmesinde bir takım olumsuz etkilere maruz kalırlar. Bu yüzden seyahatler iyi planlanmalı, değişik yerlerin yemekleri titizlikle incelenmelidir. Yemek zamanlarında alınan hacim ve içeriklerinde değişiklik yapmaya dikkat edilmelidir. Oluşabilecek her türlü olumsuzluğu kontrol altına almak, sporcunun performansını artırmasında katkıda bulunacaktır (43).

Müsabaka öncesi son yemeğin zamanı spor branşlarına göre değişmekle birlikte 2.5-3.5 saatlik (ortalama 3 saat) bir süre yeterli olabilmektedir. Bu sürenin kısalığı veya uzunluğu sporcunun alışkanlıklarına ya da yenilen besinin içeriği ve miktarına bağlı olmaktadır (7). Birçok sporcu müsabaka öncesi 2-4 saat önce yemek yemeyi tercih ederken, bazı sporcular 60 dakika önce miktarı fazla olmayan yiyecekleri tercih etmektedir (22).

2.3.5.2. Müsabaka Sırası Beslenme

Kısa süreli müsabakalar sırasında herhangi bir besin maddesinin alınmasının gerekli görülmediği ancak futbol maçları gibi uzun süreli müsabakalarda ise sporculara, müsabaka sırasında ya da devre aralarında bazı besinler ve içeceklerin verilmesi uygun görülmüştür. Oyun sporlarında da aralarda karbonhidratça zengin bir içecek almak yararlı olmaktadır. Karbonhidratça zengin bir içeceğin yararı, özellikle futbolda denenmiştir. Bu öneriyi benimseyerek uygulayan takımın oyuncularının, özellikle ikinci yarı rakiplerine göre daha çok gol attıkları gözlenmiştir. Çok ter kaybı olduğunda, yarış atmosferinin gerginliğine kendini kaptırmadan, mineral zengin bir içecek almayı ihmal etmemelidir. Ancak alınacak sıvının içerdiği karbonhidrat cinsi ve yoğunluğu önem taşımaktadır (41).

2.3.5.3. Müsabaka Sonrası Beslenme

Egzersizin hemen sonrasında yeterli karbonhidrat tüketimi toparlanma (rejenerasyon) süreci için önemlidir (22). Kaslardaki glikojen depoları 1.5-2 saatlik bir egzersiz sonrasında boşalabilmektedir ve bu depoların yerine konmasında en etkin yol, egzersiz sonrasında en kısa sürede yüksek karbonhidratlı yiyeceklerin tüketilmesidir. Müsabaka veya antrenman sonrasında boşalan karbonhidrat depolarının yeniden doldurulmasında en iyi yöntem; ilk 2 saat içerisinde karbonhidrattan zengin, su ve elektrolit kaybını giderecek yiyecek ve içeceklerin tüketilmesidir. Öncelikle su, maden suyu veya sodası, çay, limonata, ayran; daha sonra pilav veya makarna, patates, komposto, sütlü veya

hamur işi tatlı, yoğurt, süt, tavuk, balık tüketilebilir. (7). Müsabaka ya da egzersiz sonrasında tüketilecek olan yemeğin veya ara öğünün zamanlaması; aktivitenin yoğunluğuna, uzunluğuna ve bir sonraki egzersizin ne zaman yapılacağına göre belirlenir (Örn, glikojen azalmasının/tükenmesinin olup olmaması). Örneğin, pek çok atletin glikojen depoları maraton sonunda tükenmiş olurken, 90 dakikalık bir antrenman koşusu sonrasında glikojen azalmasının daha az belirgin olduğu görülmektedir. Atletlerin maraton koşusunu tamamladıktan hemen sonra başka bir yarışa daha katılması ya da ağır bir antrenman yapma ihtimalleri düşük olduğu için, egzersiz sonrası yemeğin zamanlaması çok önem taşımayabilir. Bunun tam tersine, öğleden önce 90 dakikalık bir koşu yapmış ve öğleden sonra 3 saat sürecek bir bisiklet yarışına katılacak bir triatlon yarışçısının, bu aktiviteler arasındaki toparlanma süresini maksimum etkililikte kullanması gerekir. Bunu başarabilmek için, egzersiz sonrası yemeğin doğru zamanlanması büyük önem taşır. Egzersiz sonrası karbonhidrat alımının zamanlanması, kısa vadeli glikojen sentezini etkileyecektir (44). Karbonhidrat alımının egzersiz tamamlandıktan sonraki 30 dakika içinde (genellikle tavsiye edilen miktar; 6 saat boyunca, 2 saatlik aralıklarla, 1.0-1.5 gr/kg karbonhidrat) yapılması, egzersizden 2 saat sonra yapılmasından daha yüksek egzersiz sonrası glikojen seviyesine ulaşılmasını sağlamaktadır. Yoğun antrenman seansları arasında bir gün ya da daha fazla dinlenme şansı olan sporcuların, glikojen seviyelerini desteklemek için gereken karbonhidrat tüketimlerini egzersizden ne kadar sonra yaptıkları o kadar da kritik değildir. Yine de, günlük gereken enerji ve karbonhidrat miktarının alındığından emin olmak için, egzersizden kısa süre sonra yemek ya da ara öğün tüketilmelidir (22).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma kesitsel (cross sectional) bir araştırmadır. Kesitsel araştırmada veri toplama tekniği olarak anketin kullanıldığı, uygun bir örnekleme tekniği ile geniş bir popülasyondan elde edilen verilerin nicelleştirilebileceği bir araştırma türüdür. Saha taramasında veri toplamak amacıyla anket ve anketlerden elde edilen verileri kontrol etmek amacıyla anketler uygulanmıştır.

3.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, 2013-2014 Futbol sezonunda Türkiye süper lig ve 1. liginde yer alan gençlik geliştirme takımlarındaki futbolcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapıldı.

3.3. Araştırmanın Önemi

Bundan sonraki çalışmalarda ileriye yönelik çalışma dizaynı kullanılarak daha etkin ve geçerli bilgiler elde edilebilir.

3.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada bazı kulüpler, sporcular ve antrenörlerin anketi uygulamaya gönülsüz olması en önemli sınırlılığı oluşturmaktadır.

3.5.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmada, süper lig (18 takım) ve 1 lig (18 takım) takımları tabaka olarak değerlendirildi. Her tabakadaki takımlar küme olarak tanımlandı. Basit rasgele örnekleme yöntemi ile süper lig ve 1 lig takımlarından ikişer küme seçildi. Seçilen bu

takımlar, Kayseri Erciyesspor, Sivasspor, Tavşanlı linyitspor ve Samsunspor örneklem grupları olarak oluşturuldu.

3.6. Veri toplama Aracı

Araştırmaya katılan sporculara kişisel bilgiler, antrenman yapma süreleri, genel beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini saptamaya yönelik 51 sorudan oluşan bir anket formu uygulandı. Araştırmada kullanılan anket, konu ile ilgili literatür taraması sonucu yapılan benzer çalışmalar (41) örnek alınarak geliştirildi.

3.7. İstatistiksel Analizler

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler kullanıldı.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Futbolcuların bölgelere göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kayseri Erciyes	72	19.1
Samsun	112	29.7
Tavşanlı	74	19.6
Sivas	119	31.6
Toplam	377	100.0

Çalışmaya katılan sporcuların dağılımları incelendiğinde en fazla katılımcının % 31.6 ile Sivasspor, % 29.7 ile Samsunspor, % 19.1 ile Kayseri Erciyesspor ve % 19.6 ile Tavşanlı Linyitspor olduğu görülmektedir (Tablo 4.1).

Tablo 4.2. Futbolcuların yaşlara göre dağılımı

Yaş	Sayı (n)	Yüzde (%)
13.00	13	3.4
14.00	35	9.3
15.00	62	16.4
16.00	82	21.8
17.00	105	27.9
18.00	66	17.5
19.00	14	3.7
Toplam	377	100.0

Gönüllülerin yaş dağılımları incelendiğinde; % 27.9 ile 17.00 yaş, % 21.8 ile 16.00 yaş, % 17.5 ile 18.00 yaş, % 16.4 ile 15.00 yaş, % 9.3 ile 14.00 yaş, % 3.7 ile 19.00 yaş ve % 3.4 ile 13.00 yaş olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.2).

Tablo 4.3. Futbolcuların okul durumlarına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
İlkokul	50	13.3
Ortaokul	235	62.3
Lise	92	24.4
Toplam	377	100.0

Futbolcuların devam ettikleri eğitim durumları incelendiğinde katılımcıların % 62.3'ü ortaokul, % 24.4'ü lise ve % 13.3'ü ilkokul seviyesinde olduğu görülmektedir (Tablo 4.3).

Tablo 4.4. Futbolcuların aile tiplerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Çekirdek Aile	288	76.4
Geniş Aile	89	23.6
Total	377	100.0

Çalışmamıza katılım gösteren futbolcuların sorularımıza verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgulara baktığımızda; % 76.4'ü çekirdek aile ve % 23.6'sı geniş aile cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.4).

Tablo 4.5. Futbolcuların spor yaşlarına göre dağılımı

Spor Yaşı	Sayı (n)	Yüzde (%)
2 Yıldan az	56	14.9
3-4 Yıl	112	29.7
5-6 Yıl	101	26.8
7-8 Yıl	104	27.6
9 yıldan fazla	4	1.1
Toplam	377	100.0

Gönüllülerin spor yaşları incelendiğinde; % 29.7'sinin 3-4 yıl, % 27.6'sı 7-8 yıl, % 26.8'i 5-6 yıl, % 14.9'u 2 yıldan az ve % 1.1'i 9 yıldan fazla olduğu görülmektedir (Tablo 4.5).

Tablo 4.6. Futbolcuların haftalık antrenman günlerine göre dağılımı

Gün	Sayı (n)	Yüzde (%)
2.0	72	19.1
3.0	166	44.0
4.0	66	17.5
5.0	50	13.3
6.0	16	4.2
7.0	7	1.9
Toplam	377	100.0

Çalışmaya katılan gönüllülerin verdikleri cevapların haftada yaptıkları antrenman günlerine göre incelendiğinde; % 44.0 3 gün, % 19.1'i 2 gün, %17.5'i 4 gün, % 13.3'ü 5 gün, % 4.2'si 6 gün ve % 1.9'u 7 gün olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.6).

Tablo 4.7. Futbolcuların günlük antrenman saatleri göre dağılımı

Saat	Sayı (n)	Yüzde (%)
1.0	120	31.8
2.0	219	58.1
3.0	38	10.1
Toplam	377	100.0

Sunulan bu çalışmada sporcuların günlük antrenman saatlerine ilişkin bulgularımıza baktığımızda % 58.1'i 2 saat, % 31.8'i 1 saat ve % 10.1' i 3 saat olarak görülmektedir (Tablo 4.7).

Tablo 4.8. Futbolcuların pazardan pazara antrenman saatleri göre dağılımı

Saat	Sayı (n)	Yüzde (%)
4.0	104	27.6
5.0	41	10.9
6.0	89	23.6
7.0	13	3.4
8.0	36	9.5
9.0	13	3.4
10.0	43	11.4
12.0	38	10.1
Toplam	377	100.0

Çalışmaya katılan gönüllülerin verdikleri cevapların pazardan pazara antrenman günlerine ilişkin bulguları incelendiğinde; % 27.6'sı 4 saat, % 23.6'sı 6 saat, % 11.4'ü 10 saat, % 10.9'u 5 saat, % 10.1'i 12.0 saat, % 9.5'i 8 saat ve % 3.4'ü ise 7 ve 9 saat olduğu görülmektedir (Tablo 4.8).

Tablo 4.9. Futbolcuların ağırlık çalışmalarına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Evet	151	40.1
Hayır	226	59.9
Toplam	377	100.0

Futbolcuların anketimize verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgulara baktığımızda; % 59.9'u hayır ve % 40.1'i evet yanıtlarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.9).

Tablo 4.10. Futbolcuların günlük ortalama uykularına göre dağılımı

Saat	Sayı (n)	Yüzde (%)
6.0	24	6.4
7.0	62	16.4
8.0	159	42.2
9.0	80	21.2
10.0	52	13.8
Toplam	377	100.0

Anketimize katılan sporcuların günlük ortalama uyku düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde; % 42.2'si 8 saat, % 21.2'si 9 saat, % 16.4'ü 7 saat, % 13.8'i 10 saat ve % 6.4'üde 6 saat olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.10).

Tablo 11. Futbolcuların günlük ortalama yürüyüş saatlerine göre dağılımı

Saat	Sayı (n)	Yüzde (%)
1.0	164	43.5
2.0	93	24.7
3.0	74	19.6
4.0	46	12.2
Toplam	377	100.0

Sunulan bu çalışmada katılımcıların sorulan sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular değerlendirildiğinde; % 43.5'i 1 saat, % 24.7'si 2 saat, % 19.6'sı 3 saat ve % 12.2'si 4 saat günlük yürüyüş yaptıkları tespit edilmiştir (Tablo 4.11).

Tablo 4.12. Futbolcuların günlük ortalama tv izleme saatlerine göre dağılımı

Saat	Sayı (n)	Yüzde (%)
1.0	115	30.5
2.0	127	33.7
3.0	64	17.0
4.0	45	11.9
5.0	26	6.9
Toplam	377	100.0

Çalışmaya katılan futbolcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 33.7'si 2 saat, % 30.5'i 1 saat, % 17.0'ı 3 saat, % 11.9'u 4 saat ve % 6.9'u 5 saat günlük tv izledikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.12).

Tablo 4.13. Futbolcuların spor dışı aktivitelerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Evet	288	76.4
Hayır	89	23.6
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza katılan gönüllü futbolcuların sorularımıza verdikleri cevaplar neticesinde oluşan bulgulara baktığımızda; % 76.4'ü Evet ve % 23.6'sı hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.13).

Tablo 4.14. Futbolcuların bugüne kadar sigara içme durumlarına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Evet	51	13.5
Hayır	326	86.5
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza katılan futbolcuların verdikleri cevaplar sonucunda oluşan bulguları incelediğimizde; % 86.5'i hayır ve % 13.5'i evet cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.14).

Tablo 4.15. Futbolcuların halen sigara içme durumlarına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
İçmiyorum	350	92.8
İçiyorum	27	7.2
Toplam	377	100.0

Gönüllü genç sporcuların sorularımıza verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgulara baktığımızda; % 92.8'i içmiyorum ve % 7.2'si içiyorum cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.15).

Tablo 4.16. Futbolcuların alkol kullanımlarına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Hayır	366	97.1
Evet	11	2.9
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza katılan sporcuların sorularımıza verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgulara baktığımızda; % 97.1'i hayır ve % 2.9'u evet cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.16).

Tablo 4.17. Futbolcuların günlük öğün sayılarına göre dağılımı

Öğün	Sayı (n)	Yüzde (%)
2.0	48	12.7
3.0	170	45.1
4.0	126	33.4
5.0	33	8.8
Toplam	377	100.0

Gönüllü katılımcıların günlük öğün sayıları ile ilgili sorularımıza verdikleri cevaplar doğrultusunda; % 45.1'i 3 öğün, % 33.4'ü 4 öğün, % 12.7'si 2 öğün ve % 8.8'i 5 öğün cevabını verdiklerini görmekteyiz (Tablo 4.17).

Tablo 4.18. Futbolcuların düzenli kahvaltı durumlarına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Evet	298	79.0
Hayır	79	21.0
Toplam	377	100.0

Gönüllülerin düzenli kahvaltı ile ilgili sorularımıza verdikleri cevaplar neticesinde oluşan bulgulara baktığımızda; % 79.0'ı evet ve % 21.1'i hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.18).

Tablo 4.19. Futbolcuların düzenli öğle yemeği durumlarına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Evet	331	87.8
Hayır	46	12.2
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza katılan gönüllülerin sorularımıza verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgulara baktığımızda; % 87.8'i evet ve % 12.2'si hayır cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.19).

Tablo 4.20. Futbolcuların düzenli akşam yemeği durumlarına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Evet	358	95.0
Hayır	19	5.0
Toplam	377	100.0

Sunulan bu çalışmamızda anketimize katılan sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgulara baktığımızda; % 95.0'ı evet ve % 5.0'ı hayır cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.20).

Tablo 4.21. Futbolcuların ara öğün tüketimlerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kuşluk vakti	42	11.1
İkindi vakti	134	35.5
Gece yatmadan önce	102	27.1
Ara öğün tüketmem	99	26.3
Toplam	377	100.0

Sunulan bu çalışmamızda anket formumuza katılan sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgulara baktığımızda; % 35.5'i ikindi vakti, % 27.1'i gece yatmadan önce, % 26.3'ü ara öğün tüketmem ve % 11.1'i kuşluk vakti cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.21).

Tablo 4.22. Futbolcuların ara öğün tüketim tercihlerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Hiç Ara Öğün Tüketmem	45	11.9
Çikolata	112	29.7
Hamur işleri	44	11.7
Meyve	125	33.2
Kuru yemiş	16	4.2
Kuru meyveler	10	2.7
Meşrubat	14	3.7
Diğer	11	2.9
Toplam	377	100.0

Anketimize katılan sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 33.2'si meyve, % 29.7'si çikolata, % 11.9'u hiç ara öğün tüketmem, % 11.7'si hamur işleri, % 4.2'si kuru yemiş, % 3.7'si meşrubat, % 2.9'u diğer ve % 2.7'si kuru meyve cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.22).

Tablo 4.23. Futbolcuların vitamin-minarel kullanımlarına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Evet	33	8.8
Hayır	282	74.8
Bazen	62	16.4
Toplam	377	100.0

Futbolcuların vitamin-mineral kullanımlarına ilişkin uyguladığımız anket formuna verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgulara baktığımızda; % 74.8'i hayır, % 16.4'ü bazen ve % 8.8'i evet cevaplarını verdikleri görülmüştür (Tablo 4.23).

Tablo 4.24. Futbolcuların vitamin-mineral kullanım sıklığına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Hiç	254	67.4
Her gün	13	3.4
Haftada 2-3	18	4.8
Ara sıra	92	24.4
Toplam	377	100.0

Sunulan çalışmamıza katılım sağlayan sporcularımızın verdikleri cevaplar neticesinde oluşan bulgular incelendiğinde; % 67.4'ü hiç, % 24.4'ü ara sıra, % 4.8'i haftada 2-3 ve % 3.4'ü her gün yatılarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.24).

Tablo 4.25. Futbolcuların protein tozu kullanımına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her gün	7	1.9
Haftada 2-3	11	2.9
Ara sıra	24	6.4
Kullanmıyorum	335	88.9
Toplam	377	100.0

Gönüllülerin sorularımıza verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 88.9'u kullanmıyorum, % 6.4'ü ara sıra, % 2.9'u haftada 2-3 ve % 1.9'u her gün cevapları verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.25).

Tablo 4.26. Futbolcuların enerji içecekleri kullanımlarına göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Haftada2-3	13	3.4
Ara sıra	89	23.6
Maç öncesi	27	7.2
Maç günü	21	5.6
Maç sonrası	8	2.1
Kullanmıyorum	219	58.1
Toplam	377	100.0

Anketimize katılan sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; %58.1'i kullanmıyorum, % 23.6'sı ara sıra, % 7.2'si maç öncesi, % 5.6'sı maç günü, % 3.4'ü haftada 2-3 ve % 2.1'i maç sonrası cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.26).

Tablo 4.27. Futbolcuların antrenman veya maç öncesi son ana öğünlerine göre dağılımı

Saat	Sayı (n)	Yüzde (%)
1 Saat önce	21	5.6
2 Saat önce	165	43.8
3 Saat önce	155	41.1
4 Saat önce	36	9.5
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza katılan altyapı sporcularının cevapları doğrultusunda oluşan bulgulara baktığımızda; % 43.8'i 2 saat önce, % 41.1'i 3 saat önce, % 9.5'i 4 saat önce ve % 5.6'sı 1 saat önce cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.27).

Tablo 4.28. Futbolcuların maça 1 saat kala tüketim tercihlerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Çay-Kahve	36	9.5
Meyve suyu-Kolalı içecek	35	9.3
Su-Maden suyu	172	45.6
Çikolata-Şeker	41	10.9
Hiçbir şey tüketmem	93	24.7
Toplam	377	100.0

Gönüllülerin verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 45.6'sı su-maden suyu, % 24.7'si hiçbir şey tüketmem, % 10.9'u çikolata-şeker, % 9.5'i çay-kahve ve % 9.3'ü meyve suyu-kolalı içecek tüketirim cevaplarını vermişlerdir (Tablo 4.28).

Tablo 4.29. Futbolcuların maç öncesi en son kaç saat önce sıvı tükettiklerine göre dağılımı

Saat	Sayı (n)	Yüzde (%)
1.0	307	81.4
2.0	46	12.2
3.0	24	6.4
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza katılan futbolcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda meydana gelen bulgulara baktığımızda; % 81.4'ü 1 saat, % 12.2'si 2 saat ve % 6.4'ü 3 saat cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.29).

Tablo 4.30. Futbolcuların maç öncesi kaç su bardağı sıvı tükettiklerine göre dağılımı

Kaç su bardağı	Sayı (n)	Yüzde (%)
1.0	207	54.9
2.0	123	32.6
3.0	47	12.5
Toplam	377	100.0

Futbolcuların anketimize verdikleri cevaplarla oluşan bulgular incelendiğinde; % 54.9'u 1.0, % 32.6'sı 2.0, ve % 12.5'i 3.0 bardak sıvı tükettikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.30).

Tablo 4.31. Futbolcuların maç sırası veya devre arası içecek tüketimlerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Su	322	85.4
Maden suyu	19	5.0
Çay	1	0.3
Meyve suyu	3	0.8
Kolalı içecekler	6	1.6
Bir şey tüketmem	26	6.9
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza gönüllü olarak katılan sporcuların sorularımıza verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgulara baktığımızda; % 85.4'ü su, % 6.9'u bir şey tüketmem, % 5.0'ı maden suyu, % 1.6'sı kolalı içecekler, % 0.8'i meyve suyu ve % 0.3'ü çay cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.31).

Tablo 4.32. Futbolcuların maç sonrası toparlanma tercihlerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yemek	43	11.4
Uyku	78	20.7
Dinlenme	97	25.7
Meyve	11	2.9
Duş	75	19.9
Diğer	73	19.4
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza katılan farklı yaş gruplarındaki sporcuların sorularımıza verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 27.7'si dinlenme, % 20.7'si uyku, % 19.9'u duş, % 19.4'ü diğer, % 1.4'ü yemek ve % 2.9'u meyve ve cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.32).

Tablo 4.33 Futbolcuların süt tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	153	40.6
Gün aşırı	90	23.9
Haftada	85	22.5
Ayda	21	5.6
Hiç	28	7.4
Toplam	377	100.0

Sunulan bu çalışmaya katılan gönüllülerin anketimize verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 40.6'sı her gün, % 23.9'u gün aşırı, % 22.5'i haftada, % 7.4'ü hiç ve % 5.6'sı ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.33).

Tablo 4.34. Futbolcuların yoğurt tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	90	23.9
Gün aşırı	147	39.0
Haftada	106	28.1
Ayda	17	4.5
Hiç	17	4.5
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza katılan sporcuların cevapladıkları sorular doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 39.0'ı gün aşırı, % 28.1'i haftada, % 23.9'u her gün, % 4.5'i hiç ve ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.34).

Tablo 4.35. Futbolcuların peynir tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	253	67.1
Gün aşırı	69	18.3
Haftada	29	7.7
Ayda	4	1.1
Hiç	22	5.8
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza katılan sporcuların cevapladıkları sorular doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 67.1'i her gün, % 18.3'ü gün aşırı, % 7.7'si haftada, % 5.8'i hiç ve % 1.1'i ayda cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.35).

Tablo 4.36. Futbolcuların et-balık-tavuk tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	66	17.5
Gün aşırı	70	18.6
Haftada	205	54.4
Ayda	24	6.4
Hiç	12	3.2
Toplam	377	100.0

Anketimize katılan gönüllülerin cevapladıkları sorular doğrultusunda meydana bulgular incelendiğinde; % 54.4'ü haftada, % 18.6'sı gün aşırı, % 17.5'i her gün, % 6.4'ü ayda ve % 3.2'si hiç cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.36).

Tablo 4.37. Futbolcuların yumurta tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	127	33.7
Gün aşırı	96	25.5
Haftada	111	29.4
Ayda	14	3.7
Hiç	29	7.7
Toplam	377	100.0

Sunulan çalışmamıza katılan sporcuların cevapladıkları sorular doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 33.7'si her gün, % 29.4'ü haftada, % 25.5'i gün aşırı, % 7.7'si hiç ve %3.7'si ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.37).

Tablo 4.38. Futbolcuların kurubaklagil tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	48	12.7
Gün aşırı	94	24.9
Haftada	147	39.0
Ayda	30	8.0
Hiç	58	15.4
Toplam	377	100.0

Sunulan çalışmaya katılan futbolcuların cevapladıkları sorular doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 39.0'ı haftada, % 24.9'u gün aşırı, % 15.4'ü hiç, % 12.7'si her gün ve % 8.0'ı ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.38).

Tablo 39. Futbolcuların princ-bulgur-makarna tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	95	25.2
Gün aşırı	124	32.9
Haftada	128	34.0
Ayda	18	4.8
Hiç	12	3.2
Toplam	377	100.0

Anket formumuzdaki sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda ortaya çıkan buğulara baktığımızda; % 34.0'ı haftada, % 32.9'u gün aşırı, % 25.2'si her gün, % 4.8'i ayda ve % 3.2'si hiç cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.39).

Tablo 4.40. Futbolcuların pasta-kek tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	47	12.5
Gün aşırı	105	27.9
Haftada	169	44.8
Ayda	34	9.0
Hiç	22	5.8
Toplam	377	100.0

Gönüllü katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 44.8'i haftada, % 27.9'u gün aşırı, % 12.5'i her gün, % 9.0'ı ayda ve % 5.8'i hiç cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.40).

Tablo 4.41. Futbolcuların reçel-bal tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	228	60.5
Gün aşırı	67	17.8
Haftada	56	14.9
Ayda	9	2.4
Hiç	17	4.5
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza katılan sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 60.5', her gün, % 17.8'i gün aşırı, % 14.9'u haftada, % 4.5'i hiç ve % 2.4'ü ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.41).

Tablo 4.42. Futbolcuların yeşil sebze tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	76	20.2
Gün aşırı	108	28.6
Haftada	127	33.7
Ayda	23	6.1
Hiç	43	11.4
Toplam	377	100.0

Futbolculara uyguladığımız ankete verdikleri cevaplar doğrultusunda ortaya çıkan bulgular incelendiğinde;% 33.7'si haftada, % 28.6'sı gün aşırı, % 20.2'si her gün, % 11.4'ü hiç ve % 6.1'i ayda cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.42).

Tablo 4.43. Futbolcuların diğer sebze tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	73	19.4
Gün aşırı	80	21.2
Haftada	143	37.9
Ayda	31	8.2
Hiç	50	13.3
Toplam	377	100.0

Gönüllü olarak katılan futbolcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 37.9'u haftada, % 21.2'si gün aşırı, % 19.4'ü her gün, % 13.3'ü hiç ve % 8.2'si ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.43).

Tablo 4.44. Futbolcuların turunçgil tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	80	21.2
Gün aşırı	104	27.6
Haftada	109	28.9
Ayda	36	9.5
Hiç	48	12.7
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza katılan futbolcuların anketimize verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 28.9'u haftada, % 27.6'sı gün aşırı, % 21.2'si her gün, % 12.7'si hiç ve % 9.5'i ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.44).

Tablo 4.45. Futbolcuların diğer meyve tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	141	37.4
Gün aşırı	120	31.8
Haftada	82	21.8
Ayda	10	2.7
Hiç	24	6.4
Toplam	377	100.0

Çalışmaya katılan sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 37.4'ü her gün, % 31.8'i gün aşırı, % 21.8'i haftada, % 6.4'ü hiç ve % 2.7'si ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.45).

Tablo 4.46. Futbolcuların ceviz-fındık-susam tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	53	14.1
Gün aşırı	81	21.5
Haftada	157	41.6
Ayda	50	13.3
Hiç	36	9.5
Toplam	377	100.0

Sunulan çalışmaya katılan sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 41.6'sı haftada, % 21.5'i gün aşırı, % 14.'i her gün, % 13.3'ü ayda ve % 9.5'i hiç cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.46).

Tablo 4.47. Futbolcuların kuru üzüm tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	45	11.9
Gün aşırı	49	13.0
Haftada	106	28.1
Ayda	89	23.6
Hiç	88	23.3
Toplam	377	100.0

Gönüllü olarak katılan sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgulara bakıldığında; % 28'i haftada. % 23.6'sı ayda, % 23.3'ü hiç, % 13.0'ı gün aşırı ve % 11.9'u her gün cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.47).

Tablo 4.48. Futbolcuların ekmek tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	343	91.0
Gün aşırı	17	4.5
Haftada	5	1.3
Ayda	2	0.5
Hiç	10	2.7
Toplam	377	100.0

Çalışmaya katılan gönüllülerin verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 91.0'ı her gün, % 4.5'i gün aşırı, % 2.7'si hiç, % 1.3'ü haftada ve % 0.5'i ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.48).

Tablo 4.49. Futbolcuların çay tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	325	86.2
Gün aşırı	10	2.7
Haftada	25	6.6
Ayda	4	1.1
Hiç	13	3.4
Toplam	377	100.0

Çalışmamıza gönüllü olarak katılan sporcuların anketimize verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 86.2'si her gün, % 6.6'sı haftada, % 3.4'ü hiç, % 2.7'si gün aşırı ve % 1.1'i ayda cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.49).

Tablo 4.50. Futbolcuların kahve tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	112	29.7
Gün aşırı	43	11.4
Haftada	126	33.4
Ayda	38	10.1
Hiç	58	15.4
Toplam	377	100.0

Sunulan bu çalışmada sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 33.4'ü haftada, % 29.7'si her gün, % 15.4'ü hiç, % 11.4'ü gün aşırı ve % 10.1'i ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.50).

Tablo 4.51. Futbolcuların meşrubat tüketimine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Her Gün	167	44.3
Gün aşırı	82	21.8
Haftada	69	18.3
Ayda	29	7.7
Hiç	30	8.0

Çalışmaya katılan futbolcuların sorularımıza verdikleri cevaplar neticesinde elde edilen bulgular incelendiğinde; % 44.3'ü her gün, % 21.8'i gün aşırı, % 18.3'ü haftada, % 8.0'ı hiç ve % 7.7'si ayda cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.51).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcuların spor yaşamlarını etkileyen en önemli faktörlerden biri de beslenme alışkanlıklarıdır. Beslenme, kontrol altında ve bilinçli olduğu takdirde sporcuların performanslarını olumlu yönde geliştirmektedir. Bu kapsamda sporcunun, ailesinin, takım çalışanlarının da beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olarak bunu spor gelişimine yansıtabilmeleri gerekmektedir.

Türkiye süper lig ve 1. liginde yer alan gençlik geliştirme takımlarındaki futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmada, elde edilen bulguların, bu alanda yapılan çalışmaların bulguları ile karşılaştırıldığında benzerliklerin ve farklılıkların olduğu görüldü.

Sunulan bu çalışmada, çalışmaya katılan sporcuların bölgelere göre dağılımlarına bakıldığında, en fazla katılımcının % 31.6 ile Sivasspor, % 29.7 ile Samsunspor, % 19.6 ile Tavşanlı linyitspor ve % 19.1 ile Kayseri Erciyesspor olduğu görülmektedir.

Sporcuların yaş dağılımları incelendiğinde; % 27.9 ile 17 yaş, % 21.8 ile 16 yaş, % 17.5 ile 18 yaş, %16.4 ile 15 yaş, %9.3 ile 14 yaş, %3.7 ile 19 yaş, ve % 3.4 ile 13 yaş olduğu tespit edildi.Benzer bir çalışmada, sporcuların % 4.2'sinin 19 yaş altı, % 80.9'unun 19-25 yaş arası, % 12.8'inin 25-29 yaş arası ve % 2.1'inin de 30 yaş üstü oldukları görülmektedir (45). Bir diğer çalışmada, % 30.0'u 20-22 yaş, % 40.0'ı 23-25 yaş olduğu görülmektedir (41).Yapılan çalışmalar ile yaptığımız çalışmanın farklı yaş gruplarda olduğundan dolayı dağılımlar farklılık göstermektedir.

Yapılan bu çalışmada sporcuların eğitim durumları % 13.3 ile ilkokul, % 62.3 ile ortaokul ve % 24.4 ile lise düzeyinde olduğu tespit edildi. Farklı yaş grubu futbolcular

üzerine yapılan çalışmalarda, amatör futbolcuların % 70.8'inin lise ve dengi okul, % 16.7'sinin lisans, % 12.5'inin ilköğretim iken (46), bir başka çalışmada, futbolcuların % 67.5'inin lise, % 25'inin lisans, % 7.5'inin ilköğretim eğitim düzeylerine sahip oldukları görülmektedir (41). Yapılan çalışmalarla yaş gruplarının farklılığına bağlı olarak eğitim düzeylerinin farklı olduğunu düşünmekteyiz.

Futbolcuların aile tiplerine ait değerlerin, % 76.4'ü çekirdek aile ve % 23.6'sı geniş aile olduğu tespit edildi. Yapılan çalışmalarda, % 77.5'i çekirdek aile, % 20.9'u geniş aile ve % 1.6'sı parçalanmış aile olarak tespit edilirken (47), benzer şekilde, sporcuların % 95.0'ı çekirdek aile ve % 5.0'ı geniş aile olduğunu tespit etmiştir (41). Çalışmamızın sonuçları ile literatür sporcuların çoğunluğunun çekirdek aileden geldiği görülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların spor yaşları; % 29.7'si 3-4 yıl, % 27.6'sı 7-8 yıl, % 26.8'i 5-6 yıl, % 14.9'u 2 yıldan az ve % 1.1'i 9 yıldan fazla olduğu tespit edildi. Benzer bir çalışmada ise sporcuların, % 20.0'i 2-4 yıl, % 20.0'i 5-7 yıl, % 25.0'i 8-10 yıl ve % 35.0'i 11-13 yıl yaş olarak tespit etmiştir (41). Çalışmaya katılan sporcuların spor yaşları 2 yıl ve üzeri olduğu görülmektedir. Bu noktadan bakıldığında sporcu beslenmesi araştırma konusu olarak son yıllarda sık sık gündeme gelmiş olup farklı yaş ya da spor dalları için değişkenlik gösterse de temelde iyi bir beslenme alışkanlığının edinilmesi için araştırmalar yapılmaktadır. Araştırmalara göre, beslenme konusunda bilgili bir sporcu hangi besinlerin performansı için yararlı, hangi besinlerin performansı için zararlı olduğunu bilerek hareket etmelidir (48). Sporcuların iki yıl ve daha fazla spor yaşı göz önüne alındığında, bu bilgilerin sporcular tarafından edinildiği düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların haftada yaptıkları antrenman günleri incelendiğinde; % 44.0'ı 3 gün, % 19.1'i 2 gün, % 17.5'i 4 gün, % 13.3'ü 5 gün, % 4.2'si 6 gün ve % 1.9'u 7 gün olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların günlük antrenman saatleri ise % 58.1'i 2 saat, % 31.8'i 1 saat ve % 10.1'i 3 saat olarak görülmektedir. Elde edilen değerlere bakıldığında, en az 2 gün gün antrenman yaptıkları görülmektedir. Bu noktadan bakıldığında takımların % 44.0'ının 3 gün olduğu göz önüne alındığında yüklenme öğelerine uygun antrenman programı uyguladıkları düşünülebilir.

Sunulan bu çalışmada futbolcuların ağırlık çalışmalarına verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgulara baktığımızda; % 40.1'i evet ve % 59.9'u ise hayır yanıtlarını verdikleri görülmektedir. Yapılan benzer çalışmada, sporcuların % 30.0 evet,

% 65.0 hayır cevabı vermiştir (41). Farklılıkların nedeninin ağırlık çalışmaların yıllık antrenman periyotlamasının hazırlık döneminde olması, çalışmaların farklı dönemlere ait olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların günlük ortalama uyku düzeylerine bakıldığında, % 42.2'si 8 saat, % 21.2'si 9 saat, % 13.4'ü 7 saat, % 13.8'i 10 saat ve 6.4'ü 6 saat olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar sporcuların uyku alışkanlıkları yeterli ve düzenli olduğu düşünülmektedir. Beslenmenin sadece tüketilen yiyecek ve içecekle sınırlı olmadığı düzenli uyku ve dinlenme alışkanlığını da kapsadığı dikkate alındığında yapılan araştırmada sporcuların büyük ölçüde bu bilince sahip oldukları gözlenmektedir.

Bu çalışmada futbolcuların günlük ortalama yürüyüş saatlerine ilişkin soruda % 43.5'i 1 saat, % 24.7'si 2 saat, % 19.6'sı 3 saat ve % 12.2'si 4 saat günlük yürüyüş yaptıkları tespit edilmiştir. Sporcuların günlük yürüyüş aktivitesinin düşük olması, günlük antrenmanlarının yorucu olmasından kaynaklı olabileceğini düşünmekteyiz.

Çalışmaya katılan sporcuların günlük ortalama tv izleme oranları incelendiğinde; en düşük % 33.7 ile 2 saat, en yüksek ise % 6.9 ile 5 saat günlük tv izledikleri tespit edilmiştir. Bu sonuçta gösteriyor ki, çalışmamızda ki sporcuların çoğunluğunun tv izleme alışkanlıkları olması gerektiği seviyededir.

Araştırmaya katılan sporcuların % 86.5'i sigara ve % 97.1'i alkol kullanmamaktadır. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda sigara içme durumları incelendiğinde, % 87.4'ü hayır ve % 12.6'sı evet olarak tespit etmişlerdir (49). Bir başka çalışmada ise sigara kullanma alışkanlığının % 51.2 hayır ve % 48.8'i evet cevaplarını vermişlerdir (8). Alkol kullanımı ile yapılan bir çalışmada % 6.7 evet, % 93.3 hayır olarak tespit etmiştir (50). Araştırmamızda ve literatürde sigara ve alkol tüketmeyenlerin yüzdesi çoğunlukta olmakla birlikte, sigara ve alkol kullanan sporcuların hem sağlıkları hem de performansları için uygun olmadığını düşünmekteyiz. Bu konuda sporcular, aileler, kulüpler, yöneticiler, antrenörler bilinçlendirilmeliler.

Sporcuların beslenme alışkanlıklarına ait günlük öğün sayılarına bakıldığında, büyük oranda 3 öğün (% 45.1) ve en düşük ise 5 öğün (% 8.8) olduğu görülmektedir. Literatür bilgilerine bakıldığında, sporcuların % 59.6'nın 3 öğün, % 24.9'nun 4 öğün, % 5.5'nin ise 5 öğün tüketmektedirler (51). Bir başka çalışmada futbolcuların % 82.8'nin 3 öğün tükettikleri (52), diğer bir çalışmada ise sporcuların % 55.0'ı 3 öğünden daha fazla tükettiklerini bulmuşlardır (53). Benze şekilde sporcuların % 88.0'i 3-4 öğün yemek

yenmesi gerektiğini belirtmişlerdir (54). Literatür bilgileri bulgularımızı desteklemektedir. Toplumumuzdaki sporcuların çoğunluğun öğün sayısının 3-4 öğün olduğunu görmekteyiz.

Sporcularımızın kahvaltı alışkanlıklarına bakıldığında, hayır cevabını veren % 21.0 olduğu tespit edildi. İncelenen literatürlerde % 57.7 (55), % 58.6 (51), % 50.0 (56), % 42.1 (57), % 51.4 (58), % 47.0 (59) olduğu belirtilmektedir. Çalışmamızda elde edilen verilerin literatür ile karşılaştırıldığında, değerlerimizin düşük olduğu görülmüştür. Bunun sebebinin yaş gruplarının farklılığından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Gönüllülerin öğle yemeğine ait alışkanlıklara bakıldığında, % 12.2'si hayır demişlerdir. Benzer çalışmalarda % 40.2 (55), % 41.4 (51), % 34.0 (57) ve % 46.0 (59) bulgularına ulaşmışlardır. Bulgularımız literatür bulgularından düşük olduğu görülmektedir.

Sunulan bu çalışmada, sporcuların düzenli akşam yemeğine ait bulgulara baktığımızda; % 95.0'ı evet ve % 5.0'ı hayır cevaplarını verdikleri görüldü. Benzer çalışmada ise, % 85.5 evet, % 9.5 hayır sonucuna ulaşılmıştır (50). Bu sonuçlarda gösteriyor ki, araştırmamıza katılan sporcuların diğer çalışmaya katılan sporculardan daha fazla düzenli akşam yemeği alışkanlığına sahip oldukları düşünülmektedir.

Sporcuların ara öğün tüketimleri ile ilgili bulgulara baktığımızda; % 35.5'i ikindi vakti, % 27.1'i gece yatmadan önce, % 26.3'ü ara öğün tüketmem ve % 11.1'i kuşluk vakti cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada ise, % 10.0'ı ikindi, % 50.0'ı gece öğün tüketmen sonucunu bulmuştur (41).Bu sonuçlara baktığımızda, diğer çalışmalardan farklı olarak gelişme çağındaki sporcuların öğün tüketimlerindeki farklılıkların yaş gruplarından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan sporcuların ara öğün tüketim tercihlerine ait değerlere bakıldığında, en yüksek değerin meyve (% 33.2) ve en düşük değerin kuru meyve (% 2.7) olduğu tespit edildi. Benzer bir çalışmada % 65.7'si çay, % 45.7'si meyve suyu, % 42.9'u kahve, % 33.7'si asitli içecekler ve % 27.4'ü süt ve ayran cevaplarını vermişlerdir (4). Sonuçlara baktığımızda, çalışmamızın diğer çalışma ile farklılık göstermesinin nedeni bizim sporcularımızın ara öğün tercihi olarak katı tüketim tercihlerinin yanında diğer çalışmada ki sporcuların sıvı tüketim tercihlerinden kaynaklı olduğunu düşünmekteyiz.

Gönüllülerin protein tozu kullanımları ile ilgili bulgular incelendiğinde; % 88.9'u kullanmıyorum, % 6.4'ü ara sıra, % 2.9'u haftada 2-3 ve % 1.9'u her gün cevapları

verdikleri tespit edilmiştir. Diğer çalışmalarda futbolcuların % 31'inin ilave spor besini kullandığını (60), bir başka çalışmada % 52.2'nin spor besini kullandığı tespit edilmiştir (61). Futbolcuların % 37'si protein tozları, aminoasidiler ve spor içeceklerini kullandıklarını tespit etmişlerdir (62). Bu sonuçlar gösteriyor ki, sporcularımızın % 88.0'nın protein tozu kullanmaması, sporcu beslenmesi hakkında bilgilendirilmiş ya da yönlendirilmiş olmalarından kaynaklı olduğu kanaatindeyiz.

Sporcuların enerji içecekleri kullanımlarına ait bulgular incelendiğinde, % 41.9 evet, % 58.1 hayır olduğu görülmektedir. Benzer çalışmada ise, % 25.0 evet, % 75.0 ise hayır sonucunu bulmuşlardır (9). Sonuçlar gösteriyor ki, enerji içecekleri kullanım oranı düşüktür ve benzer çalışma ile de paralellik göstermektedir.

Çalışmamıza katılan sporcularının antrenman veya maç öncesi son ana öğünlerine ait bulgulara baktığımızda; en yüksek oran 2 saat önce, (% 43.8) ve en düşük oran ise 1 saat önce (% 5.6) olduğu görülmektedir. Benzer çalışmada profesyonel futbolcuların % 100.0'ı, amatör futbolcuların ise % 92.5'i (55), diğer bir çalışmada ise, profesyonel futbolcuların % 100.0'nün, amatör futbolcuların ise % 95'inin en son yemekle müsabaka arasında 3-4 saat olduğunu belirtmişlerdir (41). Sporcuların % 88'i en son yemekle müsabaka arasında ortalama 3 saat olması gerektiğini belirtmişlerdir (54). Sporcuların % 73.8'nin (54), % 72.2'nin antrenman öncesi ve sonrası beslenmeye dikkat ettiklerini belirtmişlerdir (63). Bu sonuçlardan yola çıkarak, çalışmamızın diğer çalışmalar ile farklılık göstermesinin nedeninin profesyonel sporcularla amatör sporcular arasında beslenme bilgi düzeyleri arasında fark olduğunu ve amatör futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin daha düşük olduğunu, amatör futbolcuların yaşlarının ilerlemesiyle beslenme bilgi düzeylerinin de yükseldiği kanaatindeyiz.

Sunulan bu çalışmamızda gönüllülerin maça 1 saat kala tüketim tercihlerine ait bulgular incelendiğinde, en yüksek tercihin su ve maden suyu (% 45.6) ve en düşük tercihin ise meyve suyu ve kolalı içecek (% 9.3) olduğu tespit edildi. Sporcular için yeterli miktarda sıvı almak optimal egzersiz kapasitesini korumak için çok önemlidir. Özellikle sıcak havalarda dehidratasyon (vücut ağırlığının % 2'den fazlasının sıvı kaybı), aerobik egzersiz performansını ve zihinsel performansı bozabilir (64). Sonuçlara baktığımızda, sporcuların en çok su ve maden suyu tercih ettikleri görülmektedir. Bunun nedeni olarak takımların altyapılarındaki maddi imkânsızlıklardan, antrenörlerin su ve maden suyu dışında başka bir içecek sağlayamadıklarından olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan futbolcuların maç öncesi en son kaç saat önce sıvı tükettiklerine ilişkin sorulara ait bulgulara baktığımızda, en yüksek oranın 1 saat (% 81.4) ve en düşük oranın ise 3 saat (% 6.4) olduğu görüldü. Bu sonuçta gösteriyor ki, sporcuların sıvı tüketimi konusunda bu tüketimin öneminin farkında olduğu görülmektedir.

Futbolcuların maç öncesi kaç su bardağı sıvı tükettiklerine ilişkin bulgular incelendiğinde, en yüksek değerin bir bardak sıvı (% 54.9) ve en düşük değerin üç bardak sıvı (% 12.5) tükettikleri tespit edilmiştir. Benzer bir çalışmada, % 6.1'i 0.5 lt ve daha az, % 71.4'ü 1-2 lt, % 18.4'ü 2-4 lt, % 4.1'i 5 lt ve üzeri olarak tespit etmiştir (49). Sonuçlar gösteriyor ki, çalışmamız sonuçları ile yapılan çalışmanın arasında farklılıkların olduğu görülmüştür. Bunun nedeninin çalışmaların farklı bölgelerde farklı iklim zamanlarında farklı yaş gruplarından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Çalışmamıza katılan gönüllülerin maç sırası veya devre arası içecek tüketimlerine ait bulgular incelendiğinde, en yüksek oranın su (% 85.4) ve en düşük oranın çay (% 0.3) olduğu görülmektedir. Bu durumun müsabaka esnasındaki yoğun temponun neden olduğu sıvı kaybından kaynaklandığı ve futbolcuların daha çok soğuk içecek tercihinden kaynaklandığı kanaatindeyiz.

Sporcuların performansını etkileyen ve beslenme alışkanlıklarının temelini oluşturan diğer bir konu sıvı alımıdır. Egzersiz sırasında sıvı dengesini koruyan sporcuların optimal egzersiz performansına ulaştığı bilinmektedir. Özellikle eğersizden önce ve sonra bol miktarda sıvı tüketilmelidir. Aktivite sırasında kaybedilen ağırlığa bağlı olarak sıvı gereksinmesi her sporcu için farklılık gösterse de NATA (The National Athletic Trainers Association) tüm sporcular için genel olarak, egzersizden 2-3 saat önce yaklaşık 2-3 su bardağı, egzersizden 10-20 dakika önce 1-2 su bardağı, egzersiz sırasında ise, her 10-15 dakikada 1-2 su bardağı su ya da spor içeceği tüketimi önermektedir (27).

Böylesine önemli görevleri olan su için voleybolcuların % 12'si, basketbolcuların % 24'ü antrenman ve maç sonrası alınmasının önemli olduğunu vurgulamışlardır (65). Egzersizden iki- üç saat önce 400- 600 ml litre sıvı alınması önerilirken örneklem alanımızdaki futbolcuların % 81,5 gibi büyük bir oranda son bir saat kala su ve maden suyu tükettikleri görülmektedir.

Sporculara gereken enerjinin temel kaynağı olan karbonhidratlar kaslarda glikojen olarak depolanmaktadır ve sporcuların glikojen depoları ne kadar fazlaysa

performansları o kadar yüksek olmaktadır (66). Yüzücüler arasında gerçekleştirilen diğer bir araştırma sonucuna göre ise, günlük enerji ve karbonhidrat ihtiyacını karşılayamayan sporcuların o gün zayıf performans gösterdikleri ortaya konmuştur (67). Yapılan bu çalışmada sporcuların karbonhidrat tüketimlerinin yeterli düzeyde olduğu kanaatindeyiz.

Futbolcuların vitamin-mineral kullanımlarına ilişkin verdikleri cevaplar %74.6 'sının hayır, % 17.0'ının bazen ve % 8.5'inin evet cevaplarını verdikleri görülmüştür.

Sporcuların vitamine olan ihtiyacı ile ilgili yeterli sayıda literatür araştırması bulunmamaktadır. Mevcut olan az sayıdaki araştırmalara göre yeterli ve dengeli beslenen bir sporcunun ekstra vitamin kullanmasına gerek olmadığı ifade edilirken, vitamin ve mineral eksikliği olmayan sporculara besin desteği verilmesinin performans üzerinde herhangi bir önemli etkisinin olmadığını savunmaktadır (68). Bu sonuca paralel olarak araştırmamıza katılan sporcularımızın büyük çoğunluğunun ekstra vitamin almadığı belirtilmiştir.

Bilindiği gibi, sporcular için gerekli mineraller içerisinde kalsiyumun yeri oldukça önemlidir. Sinir iletimi, kalp atımının denetimi gibi birçok konuda önemli rol oynayan kalsiyumun kaynağı olan süt, peynir, yoğurt gibi yiyecekler sporcuların beslenme alışkanlığında geniş yer tutmaktadır. Araştırmamıza katılan sporculara bakıldığında % 70 gibi yüksek bir oranda katılımcının her gün peynir tükettiği, % 40'ının sa her gün süt içtiği gözlenmektedir. Benzer çalışmada, % 92.2'sinin destekleyici vitamin-mineral ürünlerini düzenli şekilde kullandığı görülmektedir (69). Bu sonuçta gösteriyor ki, çalışmamız benzer çalışma ile farklılık göstermektedir. Bunun nedeninin sporcuların gelişim çağında ve küçük yaş gruplarında olmasından kaynaklı olabileceği düşüncesindeyiz.

Sunulan bu çalışmaya katılan gönüllülerin süt tüketimlerine ait bulgular incelendiğinde; % 40.6'sı her gün, % 23.9'u gün aşırı,% 22.5'i haftada, % 7.4'ü hiç ve % 5.6'sı ayda cevaplarını verdikleri, sporcuların yoğurt tüketimleri ile ilgili; % 39.0'ı gün aşırı, % 28.1'i haftada, % 23.9'u her gün, % 4.5'i hiç ve ayda cevaplarını verdikleri, sporcuların peynir tüketimlerine ait bulgular incelendiğinde; % 67.'i her gün, % 18.3'ü gün aşırı, % 7.7'si haftada, % 5.8'i hiç ve % 1.1'i ayda cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir.

Çalışmamıza katılan gönüllülerin bulgularını incelendiğimizde sporcuların çoğunluğunun süt ve süt ürünlerini tükettikleri gözlenmektedir. Buda gösteriyor ki

sporcuların genel olarak süt ve süt ürünlerinin tüketilmesinin yararı hakkında bilgi sahibi olduklarını düşünmekteyiz.

Anketimize katılan gönüllülerin et-balık-tavuk tüketimlerine ait cevapladıkları sorular doğrultusunda bulgular incelendiğinde; % 54.4'ü haftada, % 18.6'sı gün aşırı, % 17.5'i her gün, % 6.4'ü ayda ve % 3.2'si hiç cevaplarını verdikleri görülmektedir. Benzer bir çalışmada, % 40.0 her gün ve haftada, % 15.0 gün aşırı ve % 5.0 ayda bulgularına ulaşmıştır (41). Çalışmamız ve yapılan çalışmalara baktığımızda et-balık-tavuk tüketimlerine ait bulgular paralellik göstermektedir. Fakat tüketim zamanları sporcuların tercihlerine göre farklılık göstermektedir.

Çalışmamıza katılan sporcuların yumurta tüketimlerine ait cevapladıkları soruları doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 33.7'si her gün, % 29.4'ü haftada ,% 25.5'i gün aşırı, % 7.7'si hiç ve %3.7'si ayda cevaplarını verdikleri, kurubaklagil tüketimine ilişkin bulgular incelendiğinde; % 39.0'ı haftada, % 24.9'u gün aşırı, % 15.4'ü hiç, % 12.7'si her gün ve % 8.0'ı ayda cevaplarını verdikleri, sporcuların pirinç-bulgur-makarna tüketimine ait bulgulara baktığımızda; % 34.0'ı haftada, % 32.9'u gün aşırı, % 25.2'si her gün, % 4.8'i ayda ve % 3.2'si hiç cevaplarını verdikleri, yine sporcuların pasta-kek tüketimine ait bulguları incelendiğinde; % 44.8'i haftada, % 27.9'u gün aşırı, % 12.5'i her gün, % 9.0'ı ayda ve % 5.8'i hiç cevaplarını verdikleri görülmektedir. Sporcular için karbonhidrat tüketiminin performansı olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Çalışmamıza katılan sporcularımızın genel olarak karbonhidrat ağırlıklı besinler tükettikleri görülmektedir. Buna bağlı olarak sporcuların da bu bilinçte olup, karbonhidrat kaynaklı besinler tükettikleri gözlenmiştir.

Sunulan çalışmaya katılan sporcuların ceviz-fındık-susam tüketimine ilişkin verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 41.6'sı haftada, % 21.5'i gün aşırı, % 14.1'i her gün, % 13.3'ü ayda ve % 9.5'i hiç cevaplarını verdikleri, sporcuların kuru üzüm tüketimine ait bulgulara bakıldığında; % 28.1'i haftada, % 23.6'sı ayda, % 23.3'ü hiç, % 13.0'ı gün aşırı ve % 11.9'u her gün cevaplarını verdikleri, sporcuların ekmek tüketimine ilişkin sorulara verdikleri cevaplar doğrultusun da oluşan bulgular incelendiğinde; % 91.0'ı her gün, % 4.5'i gün aşırı, % 2.7'si hiç, % 1.3'ü haftada ve % 0.5'i ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir. Çalışmamız sonucunda sporcuların genel olarak ceviz, fındık, susam ve kuru üzüm gibi enerji kaynaklı besin tüketimlerinin

yetersiz olduğu görülüp, bununda performansı olumsuz etkileyeceği kanaatindeyiz. Bunun yanında ekmek tüketimleri de oldukça fazladır.

Çalışmamıza katılan sporcuların reçel-bal tüketimine ilişkin verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşan bulgular incelendiğinde; % 60.5'i her gün, % 17.8'i gün aşırı, % 14.9'u haftada, % 4.5'i hiç ve % 2.4'ü ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir. Başka bir çalışmada, % 60.0 her gün, % 10.0 gün aşırı, haftada, ayda ve hiç bulgularına ulaşmıştır (41). Sonuçlara baktığımızda, çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular ile benzer çalışmada ki bulgular benzerlik göstermektedir.

Futbolculara uyguladığımız ankette yeşil sebze tüketimine ait bulgular incelendiğinde; % 33.7'si haftada, % 28.6'sı gün aşırı, % 20.2'si her gün, % 11.4'ü hiç ve % 6.1'i ayda cevaplarını verdikleri, futbolcuların diğer sebze tüketimine ilişkin bulgular incelendiğinde; % 37.9'u haftada, % 21.2'si gün aşırı, % 19.4'ü her gün, % 13.3'ü hiç ve % 8.2'si ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir. Bu sonuçlar gösteriyor ki, çalışmamıza katılan sporcuların sebze tüketim alışkanlıklarının zayıf olduğu kanaatindeyiz. Çalışmamıza katılan futbolcuların turunçgil tüketimine ait bulgular incelendiğinde; % 28.9'u haftada, % 27.6'sı gün aşırı, % 21.2'si her gün, % 12.7'si hiç ve % 9.5'i ayda cevaplarını verdikleri, sporcuların diğer meyve tüketimine ait bulgular incelendiğinde; % 37.4'ü her gün, % 31.8'i gün aşırı, % 21.8'i haftada, % 6.4'ü hiç ve % 2.7'si ayda cevaplarını verdikleri görülmektedir. Çalışmamız sonuçlarına göre sporcuların turunçgil tüketimlerinin zayıf olduğu görülmektedir. Ailelerin ve antrenörlerin turunçgil tüketiminin yararları konusunda sporcuları bilinçlendirmedikleri kanaatindeyiz. Fakat sporcuların çoğunluğunun diğer meyveleri tükettikleri görülmektedir. Sebze ve meyve grubundan günde en az 5 porsiyon tüketilmesi gerekmektedir. Büyük meyvelerin (portakal, elma, armut, muz gibi) orta büyüklükte bir tanesi, çilek, kiraz gibi meyvelerin yarım su bardağı, kayısı, erik gibi meyvelerin ise 3-6 adedi, 1'er porsiyon sayılmaktadır. Yeşil sebzelerin 200 gramı domates, patatesin orta büyüklükte 1 tanesi, patlıcan, kabak ve havucun 1 küçük boyu 1'er porsiyondur. Günde 3 adet meyve, 1 porsiyon salata ve sebze yemeği yenmesi bu gereksinimi karşılamış olur (70).

Çalışmamıza gönüllü olarak katılan sporcularının çay tüketimine ait bulgular incelendiğinde; % 86.2'si her gün, % 6.6'sı haftada, % 3.4'ü hiç, % 2.7'si gün aşırı ve % 1.1'i ayda cevaplarını verdikleri, futbolcuların kahve tüketimine ilişkin bulgular

incelendiğinde; % 33.4'ü haftada, % 29.7'si her gün, % 15.4'ü hiç, % 11.4'ü gün aşırı ve % 10.1'i ayda cevaplarını verdikleri, sporcuların meşrubat tüketimine ilişkin bulgular incelendiğinde; % 44.3'ü her gün, % 21.8'i gün aşırı, % 18.3'ü haftada, % 8.0'ı hiç ve % 7.7'si ayda cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir. Benzer çalışmada çay tüketimi, % 95.5 her gün ve % 5.0 haftada, kahve tüketimi, % 45.0 her gün, % 30.0 haftada, % 10.0 gün aşırı ve ayda, % 5.0 hiç ve meşrubat tüketimleri , % 75.0 her gün, % 15.0 gün aşırı ve % 10.0 haftada sonuçlarına ulaşmışlardır (41). Çalışmamız verileri ile literatür verilerini karşılaştırdığımızda, çay tüketimi paralellik göstermektedir. Bunun yanında kahve ve meşrubat tüketim tercihleri farklılık göstermektedir. Bunun sebebi olarak yaş grupları, yöresel ve ekonomik farklılıklardan kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Bu çalışmada Türkiye süper lig ve 1. liginde yer alan gençlik geliştirme takımlarındaki futbolcuların beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

Çalışmanın sonucuna göre futbolculardan en fazla katılımın Sivasspor takımından olduğu görüldü.13-19 yaş aralığında, en fazla % 62.3 ile ortaokul mezunu ve çekirdek aile tipine sahip sporcular olduğu tespit edildi.

Çalışmaya katılan futbolcuların spor yaşlarının en yüksek (% 29.7) ile 3-4 yıl, en düşük (% 1.1) ile 9 yıldan fazla olduğu, haftada yaptıkları antrenman günlerinin 3 gün olduğu, uykularına dikkat ettikleri, günlük ortalama 1-2 saat yürüdükleri, tv izleme alışkanlıklarının 1-2 saat olduğu, sigara ve alkol kullanmadıklarını, günlük 3 öğün yemek yedikleri, kahvaltı, öğlen ve akşam yemekleri alışkanlıkları olduğu, ara öğün tüketimlerinin ikindi vakti olduğu, ara öğün olarak meyve tercih ettikleri, çoğunluğun protein tozu kullanmadıkları tespit edildi.

Futbolcuların antrenman veya maç öncesi son ana öğünü 2 saat önce tercih ettikleri, maça 1 saat kala tüketim tercihlerinin su ve maden suyu olduğu, maça 1 saat kala sıvı tükettikleri, futbolcuların maç sırası veya devre arasında çoğunluğun su tercih ettiği, sporcuların çoğunluğunun vitamin-mineral kullanmadıkları tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, sporcuların ve sporcuları yetiştiren ve çalıştıran antrenörlerin sporcu beslenmesi konusunda çok daha fazla bilgi sahibi olması gerektikleri düşünülmektedir. Araştırmalarda görülen en büyük eksiklik beslenme alışkanlıklarının bilinçli bir şekilde oluşturulmadığıdır. Konuyla ilgili kişilerin eğitimi arttırılmalı ve sporcular eğitimlerle desteklenmelidir.

Yine de bu tür çalışmaların çok gönüllü üzerinde ve çok tekrarlı olarak yapılması, norm oluşması açısından önemlidir. Bu çalışmalar uygulamalı spor biliminde yer alan antrenör ve sporculara ışık tutacağa kanaatindeyiz.

6. KAYNAKLAR

1. Dündar U. Antrenman Teorisi, Onlar Ajans, İzmir, 1994: s 86-88.
2. Morpa Spor Ansiklopedisi, Kültür Yayınları Cilt 4, İstanbul 1982: ss 249.
3. Şemşek Ö, Yüktaşır B, Şemşek S. "Ergojenik Yardımcı Olarak Kullanılan Besin Suplementleri", Atatürk üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Erzurum 2001: 1-3, 74-81.
4. Süel E. ve Ark. Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2006: 271-275.
5. Şakar Ş. Sporcularda Sağlıklı Beslenme. Türkiye Klinikleri J Cardiol-Special Topics, 2010; 3: 42-52.
6. Özmerdivenli R, Karacabey K. Sporcularda Yolculukta ve Müsabakalarda Sıvı Alımı ve Beslenme, Agustos, Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2002: 4; 28-32.
7. Güneş Z. Antrenör ve Sporcu El Kitabı: Spor ve Beslenme. 4. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. 2005: ss 21.
8. Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E. Gençlerin Beslenme Bilgi Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2009: 29; 333-352.
9. Güven Ö, Özdemir G, Ersoy G. Ankara İlindeki Veteran Atletlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Saptanması Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2009; 7: 125-133.

10. Karadağ A, Kutlu M. Uzun Dönem Futbol Antrenmanlarının Futbolcuların Baskın ve Baskın Olmayan Ayaklarının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanlarına Etkileri Fırat Tıp Dergisi 2006; 11: 26-29.
11. İnal AN. Futbolda Eğitim ve Öğretim, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006: ss 15.
12. Donuk B, Şenduran FS. Futbolun Anatomisi. Ötüken Yayınevi, İstanbul, 2006: ss 16.
13. Wahl A. Ayaktopu; Futbolun Öyküsü. Yapı ve Kredi Yayınları, İstanbul, 2005: pp 22-23.
14. Acet M. Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler, Doktara Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ankara 2001.
15. Taşğın Ö**.** Fenerbahçe Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik Profili, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya 2000.
16. Gülşen D. Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana 2008.
17. Uğraş A, Özkan H. Bilkent Üniversitesi Futbol Takımının 10 Haftalık Ön Hazırlık Sonrasındaki Fiziksel ve Fizyolojik Karakteristikleri G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2002; 22: 241-252.
18. İnal A.N. Futbolda Eğitim ve Öğretim. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara, 1998: ss 17-20.
19. Kutlu R, Çivi S. Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi, Fırat Tıp Dergisi 2009; 14: 18-24.
20. Baysal A. Beslenme, 10. Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 2004:ss 52.
21. Demirci M. Beslenme, Namık Kemal Üniversitesi Yayınları, Tekirdağ, 2009: ss 342.
22. Ersoy G, Hasbay A. Sporcu Beslenmesi, Klasmat Matbaacılık, Ankara 2008: ss 13.

23. Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, 3.Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2004: ss 19.
24. Sevim Y. Antrenman Bilgisi, 7. Basım. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2007: 21
25. Maughan RJ. Sports Nutrition. Blackwell, Oxford. 2002: ss 26.
26. Güneş Z. Spor ve Beslenme. 5. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. 2009.
27. Özdemir G. Spor Dallarına Göre Beslenme. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2010; 8: 1-6.
28. American Dietetic Association Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. J Am Diet Assoc, 2009: 109 pp 509-527.
29. Pehlivan A. Sporda beslenme. Morpa, İstanbul, 2005: ss 22.
30. Maughan RJ, The Athlete's Diet: Nutritionalgoals And Dietary Strategies. Proceedings of the nutrition Society. 2002.
31. Dunford M. Sports Nutrition: A Practice Manual for Professionals. 4thed. Chicago, IL: American Dietetic Association. 2006.
32. Köker HA, Üstdal M. Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi, Can Ofset, Kayseri,1991: ss 26.
33. Phillips SM, Moore DR, Tang J. A critical examination of dietary protein requirements, benefits, and excesses in athletes. Int J Sports Nutr Exer Metab, 2007: pp 58-76.
34. Tipton KD, Witard OC. Protein requirements and recommendations for athletes: Relevance of ivory tower arguments for practical recommendations. Clin Sports Med, 2007: 26 pp 17-36.
35. Otten J, Hellwig J, Meyers L. Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. Washington, DC: National Academies Press. 2006. pp 25-26.
36. Peker İ, Çiloğlu F, Buruk Ş, Bulca Z. Egzersiz Biyokimyası ve Obezite, Nobel Kitabevi, İstanbul. 2000: ss 13.
37. Driskell J. Summary, Vitamins and trace elements in sports nutrition. In:Driskell J., Wolinsky I., eds. Sports Nutrition: Vitamins and Trace Elements. New York, NY: CRC/ Taylor & Francis, 2006: pp 323-331.

38. Volpe S. Vitamins, minerals, and exercise. In: Dunford M, ed. Sports Nutrition: A Practice Manual for Professionals. Chicago, IL: American Dietetic Association, 2006: pp 61-63.
39. Woolf K, Manore MM. B-vitamins and exercise: Does exercise alter requirements? Int J Sport Nutr Exerc Metab, 2006: 16 pp 453-484.
40. Kuşgöz A. Pansiyonlu ve Normal Devlet İlköğretim İle Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Muğla, 2005.
41. Öztürk A. Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri Yüksek Lisans Tezi Sivas, 2006.
42. Ersoy G. Sporcu Beslenmesinde Yeni Görüşler, Bilim ve Teknik, 1988: 21, 246 ss 48-49.
43. Günay M, Cicioglu İ, Çimen O, Erol EA. Futbolda Yüksek Performans Açısından Beslenmenin Önemi, Hacettepe Üniversitesi Yayınları Sayı 3, 1995: ss 29-32.
44. Jentjens R, Jeukendrup A. Determinants of post-exercise glycogen synthesis during short-term recovery. Sports Med, 2003: 33 pp 117-144.
45. Saygın M, Öngel K, Çalışkan S, Yağlı M.A, Has M, Gonca T, Kurt Y. Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi 2011: 18, 2 ss 43-47.
46. Göral K, Çevik H, Saygın Ö, Öcal K. Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, Muğla, 2006: 548.
47. Vançelik S, Önal S.G, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2007; 6: 242-248.
48. Altıntaş A, Akalan C. Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. Spormetre Beden Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi 2008: 6; 40.
49. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi Cilt:2, Sayı: 6. 2007.
50. Yüksek M. Amatör Ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sağlık

Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, İstanbul. 2013.

51. Arıkan B, Şanlıer N. Amatör Tenisçilerin Beslenme Durumlarının Ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Saptanması. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 2006: ss 428-431.
52. Atay E, Kılınç F, Çetinkaya E, Kılıç T. Türkiye Yarı Finallerine Katılan Yıldızlar Kategorisi İlköğretim Okulları Futbolcularının Beslenme Alışkanlık Düzeylerinin İncelenmesi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, Muğla 2006: ss 475-477.
53. Bozkurt İ. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya. 2001.
54. Bayrakdar A, Saygın Ö, Karacabey K, Gelen E. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. 1. Adli Bilimler ve Spor Kongresi, Ankara, 2008. ss 178.
55. Göral K. Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla. 2008.
56. Pulur A, Cicioğlu İ. Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi Ve Alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2001; 2: 44-47.
57. Bilgiç C, Bilgiç P, Ersoy G. 2001 Akdeniz Oyunları'na Katılan Türk Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi. 7. Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 2002: ss 171.
58. Şanlıer N, Arıkan B. Ankara'da Çeşitli Üniversitelerde Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarına Devam Eden Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Ve Ek Ergojenik Yardımcıları Kullanma Durumlarının Saptanması. 1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Ankara, 2000: ss 210-216.
59. Bulduk S, Şanlıer N, Demircioğlu Y. Ankara'da Yaz Spor Okuluna Devam Eden Adölesanların Beslenme Durumlarının Saptanması. 1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Ankara, 2000: ss 200-205.
60. Swırzınskı L, Latın W.R, Berg, K, Grandjean A. "A Survey of Sport Nutrition Supplements in High School Football Players", Journal of Strength and

Conditioning Research, National Strength & Conditioning Assocation, 2000; 14: 464-469.

61. Özdoğan Y, Özçelik AÖ. Spor Eğitimi Veren Yüksekokullara Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, Bildiri Kitapçığı, 2008: 653-656.
62. Ayça B, Çiloğlu F. "Futbolcuların Performans Arttırmak Amacıyla Kullandıkları İlaçlar ve Besin Tamamlayıcıları", VI. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, İzmir 1997.
63. Tekin M, Arslan F. 10. Gap spor şenliğine katılan yıldız ve genç taekwando sporcularının beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2005:14; 481-485.
64. Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS. American College Of Sports Medicine Position Stand. Exercise And Fluid Replacement. Med Sci Sports Exerc, 2007: 39; pp 377-390.
65. Özmerdivenli R. Voleybolcu ve Basketbolcuların Eğitim Düzeyleri ve Beslenme Bilgileri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması, 7. Spor Bilimleri Kongresi. 2002.
66. Ersoy G, Hasbay A. Sporcu Beslenmesi. 1. Basım Ankara, 2006: ss 9.
67. Karabudak E, Önür Y. Yüzücülerde Beslenme. Spor Bilimleri Dergisi 2006: 17; 194.
68. Aydoğdu S.D. Sporcularda Doping Amaçlı Vitamin ve Mineral Kullanımı. Türkiye klinikleri Pediatrik Bilimler Dergisi Eskişehir, 2006: ss 152.
69. Karabudak E, İşler AK, Kelecek S. Elit Voleybolcu Bayanların Ergojenik Yardımcıların Kullanım Durumu. 10.Uluslararasi Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, Bildiri Kitapçığı, 2008: ss 853-855.
70. Ersoy G. Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi.1.Baskı Ankara 2001: ss 49.

EKLER

TÜRKİYE SÜPER LİG VE 1. LİGİNDE YER ALAN GENÇLİK GELİŞTİRME TAKIMLARINDAKİ FUTBOLCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

ANKET FORMU

Sayın katılımcı; bu araştırma Türkiye süper lig ve 1. liginde yer alan gençlik geliştirme takımlarındaki futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi tespit etmek için yapılmaktadır. Bilimsel nitelik taşıyan bu araştırma için elde edilen bilgiler hiç bir zaman kişi veya kulüp adı verilerek açıklanmayacak ve cevaplar araştırmacı haricinde hiç kimse tarafından görülmeyecektir. Vereceğiniz cevapların futbol camiasına katkı sağlayacağını düşünüyoruz. Soruları samimiyetle cevaplamak suretiyle, siz futbolcuların beslenme alışkanlıklarının tespiti konusunda yapacağınız yardım ve katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

Mustafa Can KOÇ
Erciyes Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

NOT: Lütfen size uygun seçeneklere parantez içerisine(**X**) koyarak işaretleyiniz.

1. **Kaç yaşındasınız?.....**
2. **En son bitirdiğiniz okul:** a-( ) İlkokul b-( ) Ortaokul c-( ) Lise
3. **Aile tipiniz**: a-( ) Çekirdek aile b-( ) Geniş aile
4. **Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?**
   Amatör olarak…….yıl
5. **Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?** Toplam..... gün
6. **Antrenman günlerinizde antrenmanlarınız kaç saat sürüyor?**
   Toplam..... saat
7. **Geçen hafta (Pazar gününden diğer pazara kadar) toplam kaç saat antrenman yaptınız?**
   Toplam..... saat
8. **Ağırlık çalışmaları yapıyor musunuz?** a-Evet (…. Saat) b-( ) Hayır
9. **Her gün ortalama kaç saat uyuyorsunuz? Yazınız..... saat**
10. **Her gün ortalama kaç saat yürüyorsunuz? Yazınız** .....saat
11. **Her gün ortalama kaç saat TV-bilgisayar vb. başında oturuyorsunuz? Yazınız**.....saat
12. **Spor dışında başka işle uğraşıyor musunuz? Cevabınız evet ise belirtiniz.**
    a-( ) Hayır b- ( )Evet (……..…..)
13. **Bugüne kadar hiç sigara içtiniz mi?** a-( )Evet (… Yıl) b- ( )Hayır

14. **Halen sigara içiyor musunuz?** a-( ) içmiyorum b-( ) içiyorum (günde……..)

15. **Alkol kullanıyor musunuz?** a-( ) Hayır b-( ) Evet (Günde…….)

c() Evet (haftada… .)

16. **Genellikle kaç öğün (ara öğünler dahil) yemek yersiniz?**..... öğün

17. **Düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığınız var mı?**

a-( ) Evet b-( ) Hayır

18. **Düzenli öğle yemeği yer misiniz?**

a-( ) Evet b-( ) Hayır

19. **Düzenli akşam yemeği yer misiniz?**

a-( ) Evet b-( ) Hayır

20. **Ara öğünler tüketir misiniz**?

a- ( ) Kuşluk b-( ) İkindi c-( ) Gece d-( ) Ara öğün tüketmem

21. **Ara öğünlerde tüketim alışkanlığınız varsa, genelde aşağıdakilerden hangisini /hangilerini tercih edersiniz, öncelik sırasına göre rakamla belirtiniz**.

a-( ) Çikolata – şekerleme b-( ) Hamur işleri – tatlılar c-( ) Meyve

d-( ) Kuruyemiş e-( ) Kuru meyveler f-( ) Meşrubat vb.

g-( ) Diğer (açıklayınız).....

22. **Vitamin - mineral vb. kullanıyor musunuz?**

a- ( ) Evet b- ( ) Hayır c- ( ) Bazen

Cevabınız evet ise adı:.....

23. **Kullanma sıklığınız nedir?**

a- ( ) Her gün b- ( ) Haftada 2-3 c- ( ) Ara sıra

d- ( ) Maç öncesi e- ( ) Maç günü f- ( ) Maç sonrası

24. **Protein tozu kullanıyor musunuz?**

a- ( ) Her gün b-( ) Haftada 2-3 c- ( ) Ara sıra d-( ) Maç öncesi e-( ) Maç günü f- ( ) Maç sonrası g-( ) Kullanmıyorum

25. **Enerji içecekleri kullanıyor musunuz?** a- ( ) Her gün b-( ) Haftada 2-3 c-( ) Ara sıra d-( ) Maç öncesi e-( ) Maç günü f- ( ) Maç sonrası g-( ) Kullanmıyorum

26. **Antrenman veya maç öncesi son ana öğünü ne zaman yersiniz?**

a- ( ) 1 saat önce b-( ) 2 saat önce c- ( ) 3 saat önce d- ( ) 4 saat önce

27. **Maça 1 saat kala aşağıdakilerden hangisini tüketmeyi tercih edersiniz?**

a-( ) Çay – kahve b-( ) Meyve suyu - kolalı içecek

c-( ) Su - maden suyu d-( ) Çikolata – seker e-( ) Hiçbir şey tüketmem

28. **Maçtan önce en son ne zaman sıvı tüketirsiniz? Yazınız……..** saat /dakika önce

29. **Maçtan önce tükettiğiniz sıvının adı ve miktarı nedir?** Adı: ……, Miktarı: ..... su bardağı

30. **Maç sırası veya devre arasında herhangi bir içecek tüketiyor musunuz?**

a- ( ) Su b-( ) Maden suyu c- ( ) Çay d-( ) Meyve suyu e-( ) Kolalı içecekler

f-( ) Özel içecekler (belirtiniz)…….. g-( ) Bir şey tüketmem

31. **Maçtan sonra çabuk toparlanmak için ne yaparsınız?**

.....

Aşağıdaki besinleri hangi sıklıkla tüketirsiniz?

Miktarlar bölümünden kullanımınıza uygun miktarı belirleyip tabloda yerine yazınız.

Miktarlar: Tatlı Kaşığı: **TK** Yemek Kasığı: **YK** Çay Bardağı: **ÇB**

Su bardağı: **SB** Kepçe:**K** Kibrit Kutusu**: KK** Dilim (ince - Orta - Kalın): **İD** - **OD– KD**

Besin Türü	Her Gün	Gün Aşırı	Haftada	Ayda	Hiç	Miktar
Süt						
Yoğurt						
Peynir, vb.						
Et, Balık, Tavuk						
Yumurta						
Kurubaklagiller						
Pirinç, Bulgur, Makarna						
Pasta, Kek, Börek, Tatlı						
Reçel, Bal						
Yeşil Sebzeler						
Diğer Sebzeler						
Turunçgiller						
Diğer Meyveler						
Ceviz, Fındık, Susam						
Kuru Üzüm Vb.						
Ekmek						
Çay						
Kahve						
Meşrubat						

ERCİYES ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU BAŞVURU FORMU

ETİK KURULUN ADI	: ERCİYES ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
AÇIK ADRES	: Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Melikgazi/KAYSERİ
TELEFON	: 0 352 437 49 10 - 11
FAKS	: 0 352 437 52 65
E-POSTA	: byancar@erciyes.edu.tr

BAŞVURU BİLGİLERİ

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Süper amatör ligde futbol oynayan futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi
ARAŞTIRMA PROTOKOLÜNÜN KODU	
KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI ÜNVANI/ADI/SOYADI	Doç.Dr. Nazmi Sarıtaş
KOORDİNATÖR SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Sporcu Sağlığı
KOORDİNATÖRÜN ÜNVANI/ADI/SOYADI	Doç.Dr. Nazmi Sarıtaş
KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Erciyes Üniversitesi BESYO/Kayseri
DESTEKLEYİCİ	
DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ	

ARAŞTIRMA FAZI	FAZ 1					
	FAZ 2					
	FAZ 3					
	FAZ 4					
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Yeni Bir Endikasyon					
	Yüksek Doz Araştırması					
	Diğer.İse Belirtiniz	X	Yüksek Lisans Tezi			
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEKMERKEZ	X	ÇOKMERKEZ		ULUSAL	X
	ULUSLARARASI					

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER

BELGE ADI	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ			Türkçe	İngilizce	Diğer
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe	İngilizce	Diğer
OLGU RAPOR FORMU			Türkçe	İngilizce	Diğer
ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ			Türkçe	İngilizce	Diğer

DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER

BELGE ADI		Açıklama
TÜRKÇE ETİKET ÖRNEĞİ		
SİGORTA		
ARAŞTIRMA BÜTÇESİ		
BİYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU		
HASTA KARTI/GÜNLÜKLERİ		
İLAN		
YILLIK BİLDİRİM		
SONUÇ RAPORU		

ASLI GİBİDİR

T.C.

1923

Bahri YANCAR

Fakülte Şefi

DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER			
	GÜVENLİK BİLDİRİMLERİ		
	DİĞER		

ASLI GİBİDİR
T.C.
Bahri YANCAR
Fakülte Şefi

KARAR BİLGİLERİ		
Karar No : 2013/473	Karar Tarihi : 16.07.2013	

Yukarıda bilgileri verilen klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan Etik Kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir.

ERCİYES ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

ÇALIŞMA ESASI : Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu

ETİK KURUL BAŞKANI UNVANI/ADI/SOYADI : Prof. Dr. Kader KÖSE

ETİK KURUL ÜYELERİ

Ünvanı / Adı Soyadı Ek Üyeliği	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki (*)	Katılım (**)	İmza
Prof. Dr. Kader KÖSE	Tıbbi Biyokimya	E.Ü. Tıp Fak.	E[ ] K[X]	E[ ] H[X]	E[ ] H[X]	
Prof.Dr. Olgun KONTAŞ	Patoloji	E.Ü. Tıp Fak.	E[X] K[ ]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Prof. Dr. Duran ARSLAN	Çocuk Sağ. ve Hast.	E.Ü. Tıp Fak.	E[X] K[ ]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Prof. Dr. Nazan DOLU	Fizyoloji	E.Ü. Tıp Fak.	E[ ] K[X]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Prof. Dr. İrfan OZYAZGAN	Plastik ve Rekonst.	E.Ü. Tıp Fak.	E[X] K[ ]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Doç. Dr. Polat DURUKAN	Acil Tıp	E.Ü. Tıp Fak.	E[X] K[ ]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Doç.Dr. Alper YURCİ	İç Hastalıkları	E.Ü. Tıp Fak.	E[X] K[ ]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Doç.Dr. Leyla HASDİRAZ	Göğüs Cerrahisi	E.Ü. Tıp Fak.	E[ ] K[X]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Doç.Dr. Ertuğrul MAVİ	Radyoloji	E.Ü. Tıp Fak.	E[X] K[ ]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Doç. Dr. Hasan B. ULUSOY	Farmakoloji	E.Ü. Tıp Fak.	E[X] K[ ]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Doç. Dr. Mehmet A. SOMDAŞ	KBB	Kayseri Eğitim Hastanesi	E[X] K[ ]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Yard. Doç. Dr. Ferhan ELMALI	Biyoistatistik	E.Ü. Tıp Fak.	E[X] K[ ]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Av. Zübeyde ÇELEBİ	Avukat	Hukuk Müşaviri	E[ ] K[X]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	
Ecz. Şükran TERZİ	Eczacı	Serbest Eczacı	E[ ] K[X]	E[ ] H[X]	E[ ] H[X]	
Yusuf Oğuz ALTUNTAŞ	Sivil Üye	Sivil Tiyatro Sanatçısı	E[X] K[ ]	E[ ] H[X]	E[X] H[ ]	

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı: Mustafa Can KOÇ

Uyruğu: Türkiye Cumhuriyeti (TC)

Doğum Tarihi ve Yeri: 16 Eylül 1989 SEYHAN

Medeni Durumu: Bekar

Tel: 05321597999

e-mail: cankoc_01@hotmail.com

Yazışma Adresi: Toros Mah. 78018 sok.Aysu Apt. Kat:4 No:9 Çukurova/ADANA

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Tarihi
Lisans	Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	2012

YABANCI DİL

İngilizce