

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PROFESYONEL KADIN FUTBOLCULARIN
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ ARAŞTIRILMASI

Mustafa KAÇAR

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Burcu YAVUNÇ YEŞİLKAYA

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PROFESYONEL KADIN FUTBOLCULARIN
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ ARAŞTIRILMASI

Mustafa KAÇAR
174006032

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Burcu YAVUNÇ YEŞİLKAYA

İSTANBUL, 2019

T.C
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

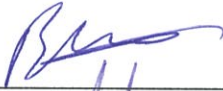


Belirtilecek açıklamalar için ayrılan yerlerin yeterli olmaması durumunda formun arka yüzü veya ek bir kâğıt da kullanılabilir.

Y Ü K S E K L İ S A N S
T E Z O N A Y I

Adı ve Soyadı : MUSTAFA KAÇAR Öğrenci No : 174006032
Anabilim/Bilim Dalı: Beslenme ve Diyetetik Bölümü Tez Savunma Tarihi : 12.12.2019
Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Burcu YEŞİLKAYA Tez Savunma Saati :10.00

Tez Konusu : PROFESYONEL KADIN FUTBOLCULARIN BESLENME
ALİŞKANLIKLARININ ARAŞTIRILMASI

TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 28.Maddesi uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin kabulü'ne **OYBİRLİĞİ/ OYÇOKLUĞUYLA** karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)
Dr. Öğr. Üyesi Burcu Yeşilkaya		Kabul
Dr. Öğr. Üyesi Hande Öngün Yılmaz		Kabul
Dr. Öğr. Üyesi Şule Şakar		Kabul

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)
Dr. Öğr. Üyesi Burcu Ateş Özcan		
Dr. Öğr. Üyesi Nihan Çakır Biçer		

ÖZET

Bu çalışma, 2018-2019 Futbol sezonunda Türkiye 1. ligindeki kadın futbolcuların beslenme alışkanlıkları incelenmek amacı ile yapılmıştır. Araştırmaya katılan kadın futbolcuların beslenme alışkanlıkları incelenerek demografik bilgiler ile karşılaştırmaları yapılmıştır. Araştırma kümeleme örneklem seçimi ile seçilen 2 futbol takımında yer alan 72 kadın sporcu ile yapılmıştır.

Çalışmaya katılan, sporcuların BKİ değerleri ortalaması $21,21 \pm 2,01$ yaşlarının ortalaması $24,61 \pm 3,25$ olarak bulunmuştur. Sporcuların %91,6'sı günde 3 veya daha az öğün tüketmektedir. Sporcuların %45,8'i haftada 1-2 kere dışarda yemek yemeyi tercih etmektedir. Sporcuların su tüketimleri incelendiğinde %59,8'inin 2 litre su tükettiği bulunmuştur. Sporcuların egzersiz öncesi son öğün tüketme saati sorgulandığında, sporcuların %55,6'sının egzersizden 2 saat önce yemek yemeyi bıraktığını yiyecek olarak buldukları ilk besini tükettikleri belirlenmiştir (%30,6).

Sporcuların ergojenik destek kullanımı sorgulandığında %38,8'inin "hiç", %41,7'sinin "bazen", performans arttırmak amacıyla (%55,6) ergojenik destek kullandıkları saptanmıştır. Sporcuların beslenme alışkanlıklarının ve su tüketimlerinin daha iyiye taşınabileceği, egzersiz zamanlarında beslenme saat ve yiyecek seçimi hakkında desteğe ihtiyaçları olduğu ve bunun için diyetisyen desteği alınması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu beslenmesi, Beslenme, Kadın futbolcu

ABSTRACT

DETERMINATION OF NUTRITION HABBITTS OF PROFESSIONAL WOMEN FOOTBALLERS

The aim of this stuy was to determination of eating habits of women footballers of 2018-2019 season football league Turkey. Nutritional habits of women soccer players were analyzed and compared with demographic information. The study was conducted with 72 female athletes from 2 football teams selected by cluster selection.

The mean BMI values of the participants were $21,21 \pm 2,01$ and $24,61 \pm 3,25$ years. 91.6% of athletes consume 3 or less meals a day. 45.8% of athletes prefer eating out 1-2 times a week. When the water consumption of the athletes was examined, it was found that 59.8% consumed 2 liters of water. When athletes were questioned about the last meal before exercise, it was determined that 55.6% of them stopped eating 2 hours before the exercise and consumed the first food they found (30.6%).

When the use of ergogenic support of the athletes was questioned, it was found that 38.8% used "none" and 41.7% used "sometimes" and they use ergogenic support to improve performance (55.6%). It has been concluded that athletes' nutritional habits and water consumption can be improved, they need support on nutrition time and food selection during exercise times and dietician support should be obtained for this.

Keywords: Sports nutrition, Nutrition, Female football player

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam, bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için çalışan değerli hocam Dr.Öğr.Üyesi Burcu YAVUNÇ YEŞİLKAYA'ya

Her daim desteklerini arkamda hissettiğim annem ve babama,

Tez sürecinde benden iyi niyetini esirgemeyen tüm çalışma arkadaşlarıma,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Mustafa KAÇAR

BEYAN

Bu çalışmanın, kendi tez çalışmam olduğunu, tezde kullanılan bilgileri etik kurallar içinde elde ettiğimi, daha önce üretilmiş olan ve yararlandığım bütün bilgi, fikir ve yorumları akademik kurallar içinde kullandığımı ve kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Dyt. Mustafa KAÇAR



İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

TEZ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
BEYAN	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2. 1. Spor	3
2.2. Futbol Ve Beslenme	6
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	27
3.3. Veri Toplama Yöntemi.....	27
3.4. Verilerin Analizi.....	28
4. BULGULAR.....	29
5. TARTIŞMA	36
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	39
7. KAYNAKÇA	40
EKLER	47
EK-1	47
EK-2	51
EK-3	52
ÖZGEÇMİŞ	53

TABLolar LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1: Demografik ve Antropometrik Bulguların İncelenmesi	29
Tablo 2: Profesyonel kadın futbolcuların BKİ dağılımları.....	29
Tablo 3: Profesyonel kadın futbolcuların eğitim durumları	29
Tablo 4: Profesyonel kadın futbolcuların ağırlık takibi, sağlık durumları ve egzersiz sürelerine göre dağılımı	30
Tablo 5: : Profesyonel kadın futbolcuların öğün tüketme durumları	31
Tablo 6: Profesyonel kadın futbolcuların dışarıda yemek yeme sıklığı.....	31
Tablo 7: Profesyonel kadın futbolcuların su tüketimine yönelik bulgular.....	31
Tablo 8: Profesyonel kadın futbolcuların egzersiz öncesi tüketilen son öğünün zamanı.....	32
Tablo 9: Profesyonel kadın futbolcuların egzersiz öncesi tükettiği besinler	32
Tablo 10: Profesyonel kadın futbolcuların ergojenik destek kullanma durumu....	32
Tablo 11: Profesyonel kadın futbolcuların besin takviyesi ve ergojenik destek kullanma nedenleri	33
Tablo 12: Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıkları	34
Tablo 13: Profesyonel kadın futbolcuların beslenme, sportif başarı ve bilgi kaynakları.....	35

KISALTMALAR LİSTESİ

UEFA	: Union of European Football Associations (Avrupa Futbol Federasyonları Birliği)
FIFA	:Fédération Internationale de Football Association (Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği)
ATP	: Adenozin trifosfat
Kcal	: Kilokalori
DRI	: Diyet Referans Alım Miktarı
BKİ	: Beden kütle indeksi
kg	: Kilogram
cm:	: Santimetre
SS	: Standart sapma
	: Ortalama
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

1. GİRİŞ

Beslenme, insanın, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanabilmesi, olarak ifade edilmektedir. İnsanın sağlıklı yaşayabilmesi için kırktan fazla besin ögesine gereksinimi olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuştur (1).

Bu anlamda kişinin iyi beslenmiş olması için fizyolojik yaratılış gereği hem hayvansal ve hem de bitkisel yiyecekleri dengeli ve yeterli bir şekilde kullanması gerekmektedir. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerini her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumunu “yeterli ve dengeli beslenme” olarak açıklamak mümkündür (2).

Diğer bir ifadeyle, insan, günlük tüm bedeni ve ruhi çalışmalarını sürdürebilmesi için, ihtiyaç duyduğu temel gıdaları ve enerjiyi ancak yeterli ve dengeli beslenme aracılığıyla edinebilmesidir (2).

Bunların yanında insan yaşamının bir gereği olan beslenmede almamız gerekeni karşılayacak olan çok çeşitli besinler bulunmaktadır. Bu besinlerin her biri değişik tür ve miktarlarda besin ögesi içermektedir. Kişinin, yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna (gebe, emzikli, sporcu, vb.) göre, gereksinimi olan enerji ve her türlü besin ögesini yeterli miktarlarda sağlayabilmek, maliyeti yüksek olmamalı, kişinin alışkanlıklarına uygun olmak, sağlık için zararlı duruma gelmeden bunları hazırlayıp pişirmek, vücuda en elverişli şekilde kullanılması için dengeli öğünlerle tüketmek beslenmenin temel koşulları olarak bakılabilmektedir(3).

Bu anlamda besin öğeleri vücuda yeterli miktarda alınmazsa yetersiz beslenme durumu meydana gelmektedir. Gereğinden fazla yemek yemek malnütrüsyon olarak da ifade edilmektedir. Ayrıca uygun besin seçimi yapılmadığı ya da yanlış pişirme yöntemleri uygulandığı zaman ise besin öğelerinin bazıları vücuda alınmamaktadır. Böylece hem sağlığın bozulmasına sebep olmakta hem de dengesiz beslenme durumu meydana gelmektedir (4).

Bu çerçeveden bakıldığında sportif performansın dengeli bir beslenmeyle gelişebileceği gibi dengesiz bir beslenme ile olumsuz olarak etkilenebilmektedir.

Sporcular verimliliği arttırmak için zamanlarının büyük kısmını antrenman yaparak geçirmekle birlikte iyi bir diyetle sağlanabilecek avantajları da dikkate almaktadırlar. Bu anlamda gerçekten de antrenman yapmak için büyük çabalar sarf edilmekte, bu çabaları boşa çıkarmamak için doğru beslenme önemli olmaktadır (5). Böylece spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu haline gelmektedir (6).

Bütün bunlara bakıldığında sporcu beslenmesi, egzersiz biyokimyası ve fizyolojisi ile desteklenen multidisipliner bir çalışma alanı olarak görülmektedir. Bu alan ise sporcunun sağlıklı bir yaşam sürmesini, antrenman programına adapte olmasını, egzersiz sonrası hızla toparlanmasını, yarışma performansını optimize etmeye yönelik beslenme ilkelerinin geliştirilmesini ve yaşama geçirilmesini de içermektedir. Sporcunun başarısında genetik yatkınlık kadar, düzenli antrenman, motivasyon ve yapılan spora ve sporcuya uygun beslenme modelinin seçilmesi de çok önemli olmaktadır(6,7).

Bunlarla beraber, uygulanan doğru beslenme stratejileri, sporcunun dayanıklılığını ve atletik performansını geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca yapılan spor branşına göre, alınması gereken enerji ve ihtiyaç duyulan besin miktarı değişmektedir. Bu farklılığın sebebi, yapılan sporun türüne göre enerji kaynağı olarak kullanılan besin öğelerinin farklı olmasıdır. Bu anlamda sporcunun beslenme programında yer alacak yiyeceklerin her birine bakıldığında, her sporcu için özel olması gerekmektedir. Bu çerçevede hazırlanacak beslenme programının sporcu tarafından uygulanabilirliği, büyük ölçüde sporcunun beslenme alışkanlıkları, sosyoekonomik durumu ve bireysel şartlarına uygun olmasına da bağlı olmaktadır. Bunlarla birlikte, hazırlanan bu özel besleme programı, sporcuya başarılı olacağı konusunda özgüven de vermektedir (8).

Genel anlamda futbolda beslenmenin önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Çalışan kaslara yeterli enerji sağlama yeteneği performansı farklı düzeylerde etkilemektedir. Fakat yeterli ve dengeli beslenme ile futbolcuların enerji rezervleri tamamlandıktan sonra yüksek bir performansın meydana gelmesine olanak sağlanabilmektedir. Antrenmanlardaki yüksek şiddetteki yüklenme ve müsabakalardan dolayı oluşan güç ve performans kaybı sonucunda ise futbolcu eski gücüne sahip olması için beslenmeyi ön planda tutması gerekmektedir. Bu anlamda beslenme, performansı etkileyen en önemli faktörlerden sayılmaktadır (6).

2. GENEL BİLGİLER

2. 1. Spor

Genel olarak toplumsal bir olgu olan sporun, yakın zamanlara kadar sosyal bilimlerde araştırma konusu olması devamlı suretle ihmal edildiği anlaşılmaktadır. Toplumdaki sosyal olguları bilimsel olarak inceleyen sosyolojinin bu alandaki eksikliği de anlaşılmaktadır. Özellikle 2000’li yıllarda Türkiye’de yapılan akademik çalışmalarda spor kavramı araştırmanın öznesi olarak incelenmiş, fakat toplumsal yapı içerisindeki sorunun çözümüne sosyolojik anlamda cevap tam olarak bulunamamıştır. Bu sebeple araştırma yapan araştırmacılar yapılan çalışmaların eleştiriye açık olduğunu peşinen kabul etmişlerdir (9). Bu durumu ifade ettikten sonra spor ve çeşitli kavramların çalışma kapsamında durumunu izah etmek gerekmektedir.

Spor kelimesinin nereden geldiği araştırıldığında farklı görüşlerin olduğu görülmektedir. Bu çerçevede “Delport” ve “Disport” sözcüklerinde zaman içinde oluşan harf düşmeleri ile, bir görüşe göre Akdenizli denizcilerin limanda (port) geçirdikleri keyifli yaşantıyı argo niteliğinde ifade etmeleriyle, bir görüşe göre de 14. Yüzyıl İspanya’sında uzun seferlerden dönen denizcilerin limanda (“de porte” (İspanyolca limanda olmak) oynadıkları çeşitli oyunları ifade etmesiyle ortaya çıkmıştır (10).

Kavramın dışında spor, çok çeşitli amaç ve araçlarla yapılan, önceden belirlenmiş ve benimsenmiş kurallara farklı derecelerde olsa da uymayı gerektiren performansı arttırıcı bedensel aktiviteler olarak ifade edilmiştir (10). Spor, fiziksel bir gücü gerektirmekte ve şiddeti engelleyen kurallara uyularak bu fiziksel gücün kullanılmasını sağlamaktadırlar. Kurallar da en başından oyunun şematiğini belirledikleri gibi, yarışma boyunca oyuncuların da tutum ve davranışlarını” düzenlemektedirler (11).

Aynı zamanda spor, oyunla yarışmayı birleştiren, bedensel yetenekleri daha fazla olduğu için kazananları ödüllendiren üst düzeyde oyun, mücadele ağır kas çalışması gerektirdiği için sürekli ve yoğun çabayı zorunlu kılan bir uğraş olarak da ifade edilmektedir (12). Bir açıdan da insanın yapısallaşmış bir kurum içinde bir engele karşı zihinsel ve fiziksel bir davranış ve yarışma eylemine girmesi olarak adlandırılırken (10) bedene ve ruha hitap eden sosyal bir davranış olarak da ifade edilmektedir.

Hareketlerin gücü, biçimi, yoğunluğu, beli normlara yönelik oluşu, sağlıklı, neşeyle, performansla ilgili oluşu açısından spor, tek tek davranış alanlarında ve tek tek kişilerde çok farklı niteliklere ve standartlara ulaşabilir (12).

2.1.1. Sporun Tarihsel Süreci

Sporun tarihsel sürecine bakıldığında arkeolojik ve antropolojik araştırmalar ışığında spor, oyun ve dansların ta ilk çağlardan beri insan yaşamında var olduğunu, ekonomik ve sosyal koşullar içerisinde ortaya koyabildikleri, boş zamanlarda gerçekleştirdikleri anlaşılmaktadır. Fakat ilkel toplumlarda iş ve oyun zamanlamalarını ayırt etmek kolay değildir (13).

Spor ve toplum incelendiğinde, kesinliği belli olmamakla birlikte birçok evreden geçtiği bilinmektedir. Spor tarihçileri hala kesin bir kronolojik sıra yapılması yanı sıra çeşitli coğrafyalarda yaşamış toplumların geçmiş ve gelecek spor kültürüne katkıları tam olarak tespit edilememiştir. Evre ve zaman açısından bu süreçte spor;

- “Antik çağlarda spor”,
- “Ortaçağ’da spor”,
- “Sömürge ve sömürge sonrası toplumlarda spor”,
- “19. ve 20. Yüzyıllarda sınıf sporu”,
- “Kulüplerin zengin içsel spor tarihi”,
- “Farklı ırksal, etnik ve yerli toplumların yaşamlarında spor”,
- “Çeşitli uluslar tarafından spor tarihinin toplumsal dönüşümü”,
- “Spor geleneği ve miras haline gelmesi”,
- “Modernizm ve sömürge sonrası spor”,
- “Fizik kültürü ve sporun kültürel tarihi”,

- Sözlü tarih ile anlatılan kişisel başarı hikayeleri gibi dilimlerden meydana gelmektedir. Bu süreç hala devam etmekte ve günümüze kadar gelmektedir (14).

Urartular'da en eski spor organizasyonları sayılabilecek olan av sahnelerini Urartu sanatı içerisinde kemer süslemeleriyle görülmektedir. Tarihin bu döneminde sevilerek yapılan ve yaygın olan avcılığın eserlere işlenmesi anlaşılmaktadır. Asurlular ile benzeşen savaş arabaları, hayvan avcılığı, zaman zaman düzenlenen at yarışları bu dönemin insan ve spor bağlantısını ortaya çıkarmaktadır (15).

19.Yüzyılda İngiltere'de ortaya çıkan spor modelleri global modern kültürün bir parçası olarak ortaya çıkmıştır. Rekabetçi sporun doğuşu bireysel katılım ve ideallerinden uzaklaşması toplumsal eğlence ve başarı sergilemeye başlayarak biçimlendiği görülmüştür. Sporun 20.yüzyılda endüstri haline gelmesi ticari boyutunu savunmak anlamına gelmemektedir. Toplumsal sporun ticari yapıyla birleşmesi profesyonel ve maddi paralel ilerleyişin, kapitalizm öncesi amatör sporun ve serbest zaman aktivitelerinin popüler kültürle ne ölçüde örtüştüğünü ortaya koymaktadır (16).

Spor denildiğinde aynı zamanda Antikçağ anımsandığı da anlaşılmaktadır. Çünkü toplum olabilen her yer spora ilişkin aktivitelere başvurmuştur. Antikçağ'da sözcük olarak spor geçmemektedir fakat bunun yerine gymnastik ve agonistik ifadeleri yer almaktadır. Bu iki kelime Antikçağ'da sporun taşıyıcı kelimeleri olarak görülebilmektedir. 14.Yüzyılda İngiltere'de başlayan ulusallaşma akımı sporu ortaya çıkardığı anlaşılmaktadır. Günümüze ulaşan spor anlayışı 19.yüzyılda İngiltere'de ortaya çıkmıştır. Buna bağlı olarak İsveç'te jimnastik, İngiltere'de Kolejlerdeki spor etkinlikleri, Almanya'da turnen önemli yer almaktadır. 19.Yüzyılda insan yaşamına eğitim aracı olarak giren sportif aktiviteler, Rönesans ile başlayan hümanist kültürle spor Avrupa'yı etkisi altına almaya" başlayarak devam etmiştir (17).

2.2. Futbol Ve Beslenme

Sporun birçok alt dalı mevcuttur. Bunlar; basketbol, futbol, güreş, hentbol, tenis, voleybol, yağlı güreş, yüzme” gibi. Futbol da bu alt dallardan biridir. 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 sut ve sonuçta da bir kurtarış veya golle sonuçlanan bir spor olarak bilinmektedir. 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 dalı” olarak popüler olmuştur (18).

Süreç içinde “Modern futbolun Türk toplumuna girmesi 19. Yüzyılın sonlarına rastlamaktadır. O dönemde futbol oyunu bazı dini inançlarında etkisiyle Müslüman Türkler arasında gelişmemiş ve halk arasında oynanması da yasaklanarak hoş görülmemiştir. Bu spor, 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 yerler olarak bilinmektedir. 1875 yılında Selanik’ de, 1877’de İzmir’de bu oyun hafta tatillerinin ve yaz akşamlarının en büyük eğlencesi haline gelmiştir. Ayrıca İstanbul’da 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 oynanmaya” devam etmiştir (19).

Sonraki süreçlerde ilk Milli Lig maçlarının 1959’da başlamıştır. 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 kupasının sahibi olmuştur (20).

Bu çerçevede futbol, dünyanın en popüler spor dallarından biri olmuş ve elit düzeyde oynandığında sporculardan beklenen fiziksel yaptırımı yüksek olmuştur. 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 şarttır. Futbol bu becerilerin yanı sıra kuvvet, sürat, denge, dayanıklılık gibi özelliklere de gereksinim duyularak yapılan bir spor dalıdır (18-19).

2.2.1. Futbolun Tarihi ve Özellikleri

Günümüzde futbol dünya genelinde bilinen, çoğunluğun kabul ettiği ve beğendiği bir top oyunu haline gelmiştir. Temelleri hakkında kesin bir bilgi olmamakla birlikte, ortaya çıkışı hakkında birçok rivayet vardır. Futbol günümüzden yaklaşık iki bin yıl önce “Çin’den Japonya’ya, Roma’dan orta Amerika’ya, Avrupa’nın birçok bölgesine kadar uzanan geniş bir coğrafyada ortaya çıkmış” bir oyun olarak da bilinmektedir (21-22).

Tarihsel süreç olarak ise “FİFA, futbola benzeyen ve bilimsel kanıtlara sahip olan ilk oyunun, MÖ 300 yıllarında Çin’de askeri eğitim amacıyla oynanan “cujuya” dayandığını belirtmektedir. Birkaç yüzyıl sonra Japonya’da cujudan izler taşıyan ve varlığına ilk kez 644 yılında rastlanan “kemari” adlı oyun ortaya çıkmıştır. Cujunun aksine rekabete dayalı olmayan kemaride amaç, dairesel bir alan içerisinde yer alan oyuncuların topa ayaklarıyla vurarak topu yere düşürmeden birbirine göndermesi mantığına” dayanmaktadır (23).

Sonrasında “Avrupa’da ise futbola benzeyen ilk oyun, Antik Yunanistan’da oynanan episkiros adlı oyun olarak bilinmektedir. Vücudun her yeriyle temasın serbest olduğu oyunda oyuncular iki takıma ayrılmakta ve her takım oyuncuları, topu paslaşarak veya atarak rakip takıma ait alanın sonunda yer alan çizgiden geçirmeye” çalışmaktadır. Bu oyunun bir benzeri daha sonraları Roma İmparatorluğu döneminde de “harpastum” adıyla oynandığı ifade edilmektedir (24)

Yine Orta Çağ Avrupası'nda ise "topla oynanan bir oyuna dair ilk bilgilere, 9. Yüzyıla ait Nennius'un, Historia Brittonum adlı eserinde rastlanmaktadır. Galler'in kuzey kısımlarında yazılan eserde, bir grup çocuğun top oynadığından bahsedilmektedir. İngiltere'de komşu kasaba veya köyler tarafından oynanan ve grup futbolu adı verilen bu oyunda amaç, topu rakip takımın kasaba veya köyünde belirlenen bölgeye göndermektir. Hemen hiçbir kuralın olmadığı bu oyunda oyuncu sınırlaması yoktur ve yüzlerce kişi mücadele ederek" oynamaktadırlar (23).

Ayrıca yine futbolla ilgili İngiltere'de oynanan "futbola benzer bir oyunun varlığına Fransa'da" da rastlanmaktadır. "Soule", "cholle" veya "choule" adıyla anılan bu oyun hakkındaki bilinen ilk veriler "1147 yılına aittir. 1319 yılında V. Philippe, 1369 yılında ise, V. Charles tarafından Fransa'da bu tip oyunların oynanması yasaklanmıştır. İtalya'da ortaya çıkan ve kökenleri daha eskiye dayanan Calcio Fiorentino adlı sporda ise amaç, topu karşı takımın kalesine göndermektir. Bu oyunda topu kontrol etmek, takım arkadaşına pas atmak ve kaleye göndermek için el ve ayak kullanmak serbest olmuştur (25). Genel anlamda futbolun ortaya çıkışı bu bilgilerden yola çıkılarak" anlaşılmaktadır.

2.2.2. Kadın ve Futbol

Avrupa ülkelerinde resmi platformda oynanan kadın futbolu, Türkiye'de resmîyet kazanmadan önce, 1971 yılında Haluk Hekimoğlu'nun kişisel gayretleriyle İstanbul Kız Futbol Takımı'nın kurulmasıyla başladığı bilinmektedir. Özellikle 1990'lı yıllara kadar kadın futbol takımlarının sayısının az olması ve istenilen seviyede olmamasından dolayı, organizasyon olarak sadece erkekler aracılığıyla gösteri maçları yapılmıştır. 1982 yılında Dinarsu Bayan Futbol Takımı'nın oluşturulmasıyla ülkemizde kadın futbolu hız kazanmış ve 1993 yılında kurulan ve 16 takımın dahil olduğu Türkiye 1. Bayan Futbol Ligi ile profesyonelliğe ilk adımı attığı görülmüştür. 1996-1997 sezonunda ilk kez 2. Lig oynanmış olup, 2014-2015 sezonunda 3. Lig oluşturulmuştur. Kadınlar Ligi şampiyonları 2009 yılından beri ülkemizi UEFA Kadınlar Şampiyonlar Ligi'nde temsile devam etmektedir (31). Ülkemizde ilk defa "Kadın Milli Takımı 1995 yılında oluşturulmuştur ve A, U19, U17, U15 Milli Takımları olmak üzere 4 ayrı kategoride Milli Takım ile uluslararası platformda ilerleyişini sürdürmeye devam etmiştir (26).

19. yüzyıl boyunca ve 20. yüzyılın ilk yarısında erkekler spor olanaklarından ve programlarından “kadınların yararlanmasını istemediler ve kadınların girişimlerini küçümsendi hatta beden-sağlık ikiliği üzerinden kadınlar bu anlamda tehdit edildi (27). Kadınlar zayıf cinsiyet olarak görülüyordu; sadece spordan değil toplumsal yaşamın her alanından ve politik haklarından dışlanan bir cinsiyet rejimine maruz kalıyordu (28). Kadınların sportif etkinliklere katılımlarını engelleyen bakış açısı, kadınların fiziksel beceri yoksunu olduğu ve kadınların toplumsal asli görevlerinin bu tür aktivitelere olanak tanımadığı” görüşünden beslenerek bunu ortaya koydular (29).

Sonraki süreçte, 20. yüzyılın başlarında Avustralyalı yüzücü Annette Kellerman’ın “suda akrobasi hareketleri yaparak öncü olduğu senkronize yüzme dışındaki birçok spor dalını önce erkekler icra etmiş, erkekler tarafından kurumsallaşmış ve yapılandırılmış, ardından kadınlar” bu alana dahil olmuşlardır. Buna örnek olarak “voleybol ve basketbol takım sporlarının ‘icadı’ 1890’ların ikinci yarısında Genç Hristiyan Erkekler Birliği Eğitim Okullarında” gerçekleşmiştir. Kadınların bir spor dalına dahil olmasının ise kolay olmadığı görülmüştür (30).

Bu anlamda ilk modern Olimpiyatlarda 1900’de, kadınlar sadece “tenis ve golf dallarında yarışabilmişler ve bunlar üst sınıf kadınların dahil olabildikleri sporlar olmuştur ve ayrıca 1904’te bunlara okçuluk” da eklenmiştir. Sonrasında “Voleybol 1964, basketbol ve hentbol 1976, atıcılık ve bisiklet 1984, futbol ise 1996 yılında oyunlara dahil edilmiştir. Yakın dönemde ise, 2004 yılında güreş ve 2012 yılında boks dalları” kadınların olimpiyatlarda yarışabilecekleri spor dalları olarak bilinmektedir (30).

Kadınlar futbol ile ilgilendikleri için tarih boyunca çok eleştirilmiş ve acımasız eleştirilere muhatap olmuşlardır. Bu anlamda kadınların futbola katılım tarihi, “modern futbolun beşiği İngiltere de dahil olmak üzere hemen hemen her coğrafyada, kadınlara yönelik ayrımcılığın ve düşmanlığın tarihini” içinde barındırmaktadır (31). Bunun sonucunda da futbol, “Avrupa ülkelerine İngiliz erkekleri aracılığıyla hızla yayılırken hem İngiltere’de hem diğer ülkelerde ise kadınların oyuna dahil olması o derece hızlı” olmamıştır. Bu noktada Pfister (32), kadınların futbola dahil olmasını “erkeklerin hegemonyasındaki çatlaklardan giriş” olarak ifade etmiştir.

Zaman içinde çeşitli dirençlere ve yasaklamalara rağmen kendilerine yer bulan kadınlar “19. yüzyılın sonları, 20. yüzyılın başları itibariyle futbola oyuncu olarak dahil olmaya” başlamışlardır. Hargreaves (33), İngiltere’de kadınların futbola katılımının “Viktorya Dönemine kadar uzandığından bahsetmiş, İngiltere’de ilk kadın futbol takımının 1894 yılında kurulan ‘British Ladies’ olduğu kabul edilmiş ve 1895 yılından itibaren kurulan diğer takımlarla birlikte binlerce taraftarın katıldığı maçlar” düzenlenmiştir (34).

1921 yılına gelindiğinde İngiltere’de 150’ye yakın kadın futbol takımı bulunmaktadır. Özellikle fabrikalarda çalışan işçi kadınların kurduğu bu takımlar (Dick, Kerr Ladies FC) uluslararası müsabakalar da düzenlemişlerdir (35). Mesela, 1920’de Paris’teki Pershing stadyumunda “on iki bin kişi Fransa-İngiltere maçını izlemek için” toplanmıştır (36). Birinci Dünya Savaşı sürecinde farklı ülkelerde de kadın takımları ve ligleri kurulmaya başlanmıştır. “Fransa’da 1902 itibariyle kadınlar kendi futbol ligini kurarken; İsveç’te 1918, Avusturya’da 1923 yılları itibariyle kadınlar arasında” futbol oynanmaktadır.

Günümüze gelindiğinde özellikle Avrupa’da, 1,2 milyon futbolcu ile yirmi binden fazla kadın futbol takımının kayıtlı olduğu anlaşılmaktadır (37). Kırk dokuz ülkede “kadınlar kendi liglerine sahipken, elli ülke milli takım çalışmaları” yürütmüştür. Ayrıca futbolcuların amatör ve profesyonel statülerin farklı olmasından dolayı, sayıların hem ülkeler düzeyinde hem de kıtalar arası farklılaşması durumu olmaktadır. Mesela “UEFA’nın 2015-2016 Kadın Futbolu raporuna göre, Almanya’da 197 bin, Fransa’da 85,500, İspanya’da 31 bin kayıtlı futbolcu varken, Kazakistan’da 2,300, Bosna ve Hersek’te 943, Arnavutluk’ta ise 360 kayıtlı futbolcu bulunmaktadır. FIFA ise tüm dünyada 4,801,360 kadının Üniversite ve üzerili olarak, tüm statüleri temel alarak ise 29 milyon kadın ve kız çocuğunun futbol oynadığı” ve bu sayının ise her geçen gün arttığı ifade edilmektedir (38).

Son yirmi yıllık süreçteki gelişmelere bakıldığında, kadın ve erkek futbolunun popülerliği, yaygınlığı ve niteliği arasında ciddi oranda bir fark bulunmaktadır (39). Bunun sebebi ise “kadınların bu oyunun bir parçası olabilmek için cinsiyetçiliğe, kadın düşmanlığına, yasaklara ve toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına karşı süreklileşen bir mücadele” içerisinde olmaları ve erkek futbolunun ise bir endüstri haline dönmesinden kaynaklandığı söylenebilir.

2.2.3. Sporcu Kadınların Mevcut Bilgi Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıkları

Kadın sporcu beslenmesi çeşitli şekillerde olmaktadır. Daha çok yorgunluk, halsizlik ve kilo kaybı gibi sorunların yaşanmaması için günlük harcanan enerji kadar vücuda kalori alınmalıdır ve sporcu beslenmesi buna göre hazırlanmalıdır. Sporcu beslenmesi programı ile gerekli olan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral değerleri vücuda besinler aracılığı ile sağlanmalıdır. Vücudun temel enerji kaynağı karbonhidratlardır. Bu yüzden karbonhidratların tüketimi protein ve yağ kaynaklarına göre daha fazla olmalıdır (40).

Enerji olarak her sporcunun yaşına, boyuna, ağılığına, sağlık durumuna ve uğraştığı spor dalına göre alması gereken enerji farklılık göstermektedir. Bu noktada yetersiz enerji alımı kilo kaybına ve güçsüzlüğe sebebiyet vermektedir. Bu yüzden vücuda yeterli miktarda en kalori sağlanmalıdır. Sporcuların gün içinde aldığı enerji 2000-5000 kalori arasında farklılık gösterebilir. Bu değer dayanıklılık sporlarında daha fazla olabilir. Karbonhidrat olarak ise karbonhidrat kaynağı besinler özellikle sporcular için temel enerji kaynağıdır. Besinler ile alınan karbonhidratlar kas ve karaciğerde glikojen olarak depolanmaktadır (40).

Yüksek karbonhidratlı beslenme sayesinde sporcular bu glikojen depolarını 1,5-2 kat artırabilmektedir. Sporcularda glikojen depolarının fazla olması dayanıklılık sürelerinin de artmasıdır. Bundan dolayı günlük alınan enerjinin büyük kısmını karbonhidrat kaynakları oluşturur. Sporcularda günlük alınan enerjinin 60-65'i karbonhidrat kaynağı besinlerden gelmelidir. Egzersiz süresine ve şiddetine göre günlük 5-10 g/kg karbonhidrat alınabilir. Günde 1 saat antrenman yapan birinin günlük 5-6g/kg; 3-4 saat antrenman yapan birinin ise günlük 8-10 g/kg karbonhidrat alması yeterli olmaktadır (40).

Protein açısından ise özellikle vücudun dışarıdan gelen mikroplardan korunmasına, yıpranan dokuların ve egzersize bağlı kas hasarlarının onarılmasında proteinin önemli görevleri vardır. Kısa süreli egzersizlerde protein kaynakları vücuda enerji sağlamazlar. Sadece uzun süreli egzersizlerde %2-5 oranında enerjiye katkıları olmaktadır. Proteinin kas kütlesindeki artışına etkisi ise spora yeni başlayanlar için geçerlidir. Egzersize başlanılan ilk 3-4 haftada protein tüketiminin artırılması kas kütlesinin de artmasını sağlamaktadır. Sporcularda aşırı protein tüketiminin kas kütlesinde artış sağlamadığı; kas kütlesinde ki bu artışın yapılan antrenmanlardan kaynaklandığı araştırmalarda gözlemlenmiştir. Süt ve süt ürünleri, et, yumurta, balık, tavuk gibi hayvansal ürünlerden ve kurubaklagil kaynaklarından protein ihtiyacı karşılanabilir. Günlük kaloringin %12-15'i proteinden gelmelidir. Bu değer kilogram başına da hesaplanabilir. Vücut ağırlığına göre günlük 1,2-1,4 g/kg protein alınabilir. Vücut ihtiyacının üstündeki protein alımı karaciğer ve böbreklerin yorulmasına ve vücuttan kalsiyum atımına sebep olmaktadır (40).

2.3. Spor ve Beslenme

İnsanda yaşamla ilgili “fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme, sağlığın korunabilmesi, kısaca yaşamın sürdürülebilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesi beslenme olarak” adlandırılmaktadır (41).

2.3.1. Beslenme Kavramları

Kavram olarak en yaygın kullanımı “sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eyleme beslenme denilmektedir. Bu süreç anne karnında başlamakta ve yaşamın sonlanmasına kadar geçen her süreçte yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası” olmaktadır (42).

Diğer bir ifadeyle insanın “büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda” kullanması denilmektedir. Beslenme, insanın ihtiyaçlar listesinin en başında gelmektedir. İnsan evsiz ve elbisesiz yaşanabilir, fakat beslenmeden yaşaması imkansızdır (43). Çünkü beslenmenin amacı; “bireyin yaşı, cinsiyeti, fiziksel aktivitesi ve içinde bulunduğu fizyolojik duruma göre gereksinimi olan enerji ve besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda” almasıdır (44).

Besinle ilgili yapılan bilimsel araştırmalara bakıldığında, insanların elliden fazla türde besin öğesine ihtiyaç duydukları ortaya konmuştur. Bu besin öğelerinden herhangi biri alınmazsa, ihtiyaç duyulandan az ya da çok alınırsa, büyüme ve gelişme engellenmiş ve kişinin sağlık durumunun bozulacaktır. Vücudun “büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu” yeterli ve dengeli beslenme diye ifade edilmektedir. Eğer vücut yetersiz ve dengesiz beslenirse “vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklar” meydana gelebilmektedir (45).

2.3.2. Temel Beslenme Öğeleri

İnsanların yaşamında gerekli olan besinler vardır. Bu besinlerin farklı özellikleri bulunmaktadır. Bunlardan ilki karbonhidrattır.

Karbonhidratlar, “*vücuda enerji sağlayan ve yiyeceklerde çok bulunan besin öğeleri*” olarak bilinmektedir. Bundan dolayı günlük enerjinin önemli bölümü karbonhidratlardan karşılanmaktadır (46). Besinlerdeki karbonhidratlar özellikle de “şekerler ve nişastalar”, enerjiye kolay çevrilebilmektedir. Bunlar “besinlerde genişçe dağılmış olmalarına rağmen vücutta çok miktarlarda” depolama yapmamaktadırlar. Bir vücudun sadece %1’i karbonhidrattır. Ayrıca günlük diyetin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. “*Nişasta ve bütün şeker çeşitleri sindirilmeleri sırasında glikoz adındaki basit şekere dönüşmekte (glikoza kan şekeri de denilmektedir) ve glikoz, bedenin hücrelerince (sinir sistemi dâhil) kullanılacak enerjiyi*” karşılamaktadır. Diğer bir ifadeyle insan vücudunun tüm hücrelerinin en ince yakıtı karbonhidrat ve glikoz denebilir (47).

Karbonhidratların en çok bulunduğu yiyecekler, “şeker, nişasta, (her ikisi de saf karbonhidrattır) şekerli yiyecekler (reel, bal, pekmez, şekerlemeler, tatlılar, helvalar, v.b), tahıllar ve ürünleri (ekmek, un, pirinç, makarna, şehriye v.s.), kuru baklagiller (bakla, barbunya v.s.) bazı meyve ve sebzeler (patates, bezelye, muz, incir, üzüm, v.s.)” gibi besin maddelerindedir (48, 49). Birçok araştırmada, çalışma sırasında “glikojen depolarının boşaldığı kasların enerji sağlamak için karbonhidratların yağlara göre %4–5 oranında daha elverişli olarak kullanıldığı” açıklanmaktadır (50).

Diğer bir besin maddesi olarak protein ise latince “proteios” sözcüğünden gelmiştir. Proteios, “birinci sıradan” manasındadır. Çünkü protein, “yaşayan bütün organizmalarda” gerekli ve önemlidir. Proteinler “*vücuttaki bütün kuruluşlar seviyesinde her biyolojik olaya girdiklerinden yaşam için esas*” teşkil etmektedirler (47). Ayrıca “günlük büyümenin sürdürülmesinde, vücudun normal fonksiyonunun desteklenmesinde ve tüm vücut dokularının onarılmalarında” proteinlere her zaman ihtiyaç duyulmaktadır. Bunlarla birlikte proteinler vücudun mikroplara karşı savunmasında “yetersiz karbonhidrat ve yağ alımı halinde ihtiyaç duyulan enerjiyi karşılamada” özellikle kullanılmaktadırlar. Proteinlerin en çok bulunduğu ve protein kalitesi yüksek yiyeceklere sırasıyla bakıldığında, “yumurta, et, balık, karaciğer, beyin, böbrek, kümes ve av hayvanlarının etleri, süt ve süt ürünleri, kurubaklagil ve tahıllar” öne çıkmaktadır (48, 46).

Sporcular açısından ise “protein yönünden çok zengin bir diyetle beslenmelerinin gerekli olmadığı konusu üzerinde görüş birliğine varılmıştır. Fakat bu konuda bazı durumların göz önüne alınması gerekmektedir. İlk önce sporcunun protein ihtiyacı, “vücut yapısı büyüme ve gelişme durumu göz önüne alınarak saptanmalıdır. Sporcuların birçoğu gençlik çağında olduğundan büyüme ve gelişmeleri tam olarak tamamlanmamıştır. Bu durumda olan sporcuların Türkiye koşullarında günde en az 100 gram protein alması gerekmektedir. Hatta bu miktar proteinin %30-50'sinin hayvansal kaynaklardan alınmasına dikkat edilmesi” gerekmektedir (50,51,52).

Amerikan Ulusal Bilim Akademisi “*günlük alınması gereken proteinin vücut ağırlığının her kg başına 0,8–1–2 gr olduğunu daha yüksek dozun ancak büyüme dönemi için gerekli olduğunu*” dile getirmiştir. Ayrıca “günlük protein gereksiniminin vücut ölçüleri ile ilişkili olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır.” Özellikle “halter ve vücut geliştirme sporu yapan sporcular ile büyümekte olan genç sporcuların protein gereksinimi” (1,5–2 g/kg) daha fazladır. Futbol ve diğer sporlarda ise “günlük alınması gereken enerjinin %12-20'si proteinlerden” karşılanmalıdır (50,51,52).

Yağlar ise “az miktarları ile yüksek enerji veren besin öğelerinden sayılmaktadır. Yağlar eşit miktarlardaki karbonhidrat ve proteinlerin iki katından daha çok enerji vermektedirler (1 gr yağ 9 k. kalori enerji sağlar). Bundan dolayı vücut en ekonomik biçimde enerji gereksinimi yağlardan” karşılayabilmektedir. Bunun yanında yağlar, “mide boşalmasını geciktirerek tokluk hissi” vermekte ve “yağda eriyen vitaminlerin bağırsaklardan emilimini” sağlamaktadırlar. Ayrıca organların etraflarını çevreleyerek organları dış etkenlerden korumaktadırlar (46,48).

Sporcunun performansında “karbonhidratlar ve yağlar birinci dereceden enerji kaynakları” olmaktadır. Enerji maksadıyla protein vücutta nadir olarak kullanılmaktadır. Dinlenme esnasında ve hafif hareketlerde vücut, “yağı ve karbonhidratı yaklaşık eşit oranlarda enerji” amacıyla kullanılmaktadır. Bununla birlikte “şiddetli kas çalışmalarındaki uzun saatlerde enerjinin büyük bir kısmı yağlar tarafından” sağlanmaktadır (53). Günlük besinlerle alınan yağ miktarı ise genellikle gereğinden fazla alınmaktadır. Bunun için antrenmanlı ve başarılı olmak isteyen sporcuların besinini seçmede dikkatli olması ve besinlerdeki gizli yağları hesaba katması gerekmektedir (54).

Besin maddelerinden vitamin ve mineraller besin öğelerinin metabolizmasında, kas kontraksiyonunda ve oksijen taşıma sistemi ile kaslarda oksidatif reaksiyonlarda önemli rol oynamaktadır. “Vitamin ve mineraller organizmada sentez” edilmediğinden dışarıdan diyetle alınması gerekmektedir. Ayrıca sporcunun her biri için spesifik vitamin gereksinmesini” belirlemek zordur. Bunun sebebi de egzersiz olayına çeşitli maddelerin biyokimyasal özelliklerinin yansımaları henüz tam aydınlığa” kavuşmadığından dolayıdır (55).

Bunlarla birlikte “vitaminler yağda çözünenler (A, D, E, K) ve suda çözünenler (B kompleksi vitaminleri ve vitamin C) diye kimyasal olarak iki kategoride” sınıflandırılmaktadır (49). Sporcular genellikle “antrenman öncesinde, yarışma günlerinde vitamin mineral karışımlarını tablet, sıvı ya da enjeksiyon halinde” almaktadır. Dengeli bir diyetle “*vitamin ve mineral alımı yeter düzeyde*” sağlanabilmektedir. Fakat “enerji harcamasının arttığı durumlarda ise sporculara bir tablet kompleks vitamin verilebilmekte ve zararlı bir etkisinin olmadığı” ifade edilmektedir (56).

Bunlarla birlikte “bütün organizmalarda madde alışverişinin akışı için su gereklidir. Ayrıca su solunum zincirinin de enerji kazanılmasında son ürün olmaktadır. Hücredeki bütün maddelerin taşınmasında ve çözünürlükte (kan, ter, idrar)” rol oynamaktadır. Hatta “kasların çalışması için gerekli enerji oluşumu sonucu ısı açığa” çıkmakta ve bu oluşan ısı “vücuttan radyasyon, buharlaşma ve büyük ölçüde terleme” şeklinde uzaklaştırılmaktadır (57).

Genel anlamda yetişkin bir kişinin vücudunun %60'ının su olduğu bilinmektedir. Vücut tartısının “%2'si kadar su kaybında dayanıklılık ve verimde düşüş (%20 kadar) gözlenmekte, eğer bu yüzde %6 olursa önemli rahatsızlıklar ortaya” çıkmaktadır. Su kaybı, “toplam vücut suyunun beşte birine çıktığında (yani vücut tartısının %12'si) ölüm riski meydana” gelmektedir (54). Su kaybı, “*çalışma ya da karşılaşma öncesi ve sırasında yeterli su içilmesiyle*” önlenabilmektedir. Eğer “su kaybı bulguları ortaya çıkarsa, bozulmuş su dengesini düzeltmek uzun süre almakta bu esnada performans da düşmektedir. Bir oyun süresince futbolcular 3 kg ter” kaybetmektedirler. Bu su ve elektrolit kaybı ile özellikle “sodyum klorür, potasyum, magnezyum, kalsiyum ve demir kaybı” da meydana gelmektedir. “Her sporcu ve futbolcunun sıvı dengesinin, futbol gibi, yüksek aerobik güç isteyen bir müsabakadan önce tam olması gerekmektedir. Su kaybının imkân nispetinde müsabaka esnasında yerine konması da en uygun” yollardandır (51,58).

Kafeinli İçeceklere bakıldığında kafeinin “kahvede, çayda ve kolada” bulunduğu anlaşılmaktadır. Bir fincan kahve içildiğinde “50–100 mg kafein” alınmaktadır. “Kafein, farmakolojik olarak uyarıcı maddeler sınıfına girmektedir. Çünkü en başta beyin kabuğunda etki göstermektedir. Bu kişinin başlangıçtaki durumuna göre etki yapmakta, kişi yorgunsa yorgunluk” kaybolmakta; “öğrenebilme, dikkat ve düşünme yeteneği” artmaktadır. Fakat “kişi zaten uyanıkta vücut ve beyin çalışmasının kafein etkisi ile daha da düzelmesinin beklenmesi” zordur. Normal dozlarda “kafein (günde 1–4 bardak) organizmaya” zarar vermemektedir. Kafeinden vazgeçildiğinde ise belirtileri görülmemektedir (51).

Sporcular “performanslarını iyileştirmek amacıyla kahve içmekte ve idrarındaki kafeinin üst sınır seviyesi 15 mg/ml olarak” kabul edilmektedir. Kafeinin “kan (plazma) yoğunluğu 5 mikrogram/ml seviyesini geçerse, doping” sayılmaktadır. Kafein “vücuda emildikten sonra yağlı ve sulu ortamda iyi süzüldüğünden vücudun tüm bölmelerine geniş biçimde” dağılmaktadır (47).

Yapılan çalışmalar kafeinin “ergojenik olarak dayanıklılığı geliştirdiği ve çalışına miktarını artırdığını” göstermiştir. Fakat hıza olan etkisi tam olarak tespit edilememiştir. Kafeinin “dayanıklılık üzerine etkisi kandaki serbest yağ asidi düzeyini artırması olarak” tanımlanmaktadır. “Kandaki serbest yağ asidi oranı arttıkça, kaslar daha fazla yağ, daha az glikoz” yakacaktır. Böylece “glikojen depoları daha uzun süreli kullanılabilir, yorulmaya başlama zamanı” gecikecektir (59).

Yağların “vücutta enerji olarak kullanımı %20 oranında” artacaktır. Kafein “sindiriminden sonra yarışmacı bisikletçilerde bisiklet ergometresi çalışmasında, bitkinlik süresi zamanında %19.5'luk bir yükselme olduğunu göstermiştir. Bulguların bu şekilde artmasını yağ oksidasyonu ve lipozis hızının artmasına bağlamışlardır. Kafeinin yan etkileri; solunum hızlanması, kalp atım hızının artması, heyecanlılık, uykusuzluk, kulak çınlaması, ishal, huzursuzluk ve kalpte ekstrasistolardır. Bundan dolayı sinirli ve heyecanlı sporculara yarışmadan önce kafeinli içecekler” verilmemelidir. “Kafein idrara çıkışı artırarak vücuttan su kaybına neden” olur (60).

2.3.3. Sporcularda Enerji İhtiyacı

Büyüme ve gelişmenin “beslenme, genetik yapı, cinsiyet, çevresel etmenler, sosyoekonomik durum, kültür ve gelenekler” gibi birçok etmenlerin etkisi altında olduğu bilinmektedir. Bunların en önemlisi ise beslenmedir. Beslenme; “insanoğlunun en temel ihtiyaçlarından birini oluşturmaktadır ve sağlıksal açıdan da birçok etkisi olan en önemli” etmendir (61).

Bu çerçevede insanlar için beslenme sadece bir ihtiyaç değil çok daha da öte bir durum olmakla beraber zorunluluktur. İnsanların “iyi bir beslenme durumuna sahip olmadığı takdirde büyümede, sağlıklarını sürdürmede, mutlu ve başarılı bir şekilde yaşama gibi durumlarda istenilen düzeyleri” yakalaması çok zordur (62).

Ayrıca hayatın her döneminde sağlığın temelini oluşturan beslenme; “bireyin büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşayabilmesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlayan besinleri, besleyici açıdan değerini kaybetmeden, sağlık bozucu duruma getirmeden en ekonomik şekilde alması ve vücutta kullanması” demektir (63).

İnsanların yeteri kadar beslenmelerine karşın “doğru besinleri almaması, genelde aynı besin grubunun tüketilmesi, alınmayan besin öğesinin vücuttaki görevinin yerine getirilmemesi sonucunu” meydana getirmektedir. Bu da sağlık açısından negatif bir etki ortaya çıkarmaktadır. Bu durumun ortaya çıkması da dengesiz beslenme olarak ifade edilmektedir (64).

İnsan “gerekli olan miktardan fazla besin tüketirse, bu besin öğelerini vücuduna gerekli olan miktardan fazla almış olur. Fazla miktarda alınmış olan bu besin öğeleri vücutta yağ olarak biriktiği için sağlık üzerinde birtakım zararlara” sahiptir. Bu durum “dengesiz beslenme” olarak tarif edilmektedir. İnsan “uygun seçim yapamadığı veya yanlış pişirme yöntemi uygulaması sebebiyle yeterince yemesine karşılık bu besin öğelerinin bir kısmını” alamayabilir. Böyle bir durumda “bu şekillerde alınan besin öğesinin vücudun çalışmasındaki işlevi tam olarak yerine getirilemediğinden yine sağlıkla ilgili sorunlar” meydana gelebilmektedir. Bu durum da “dengesiz beslenme” durumu olarak açıklanmaktadır (1, 65).

İnsanlar için enerji ihtiyacı çok önemli bir gereksinimdir. Özellikle de sporcuların beslenme programları düzenlenirken enerji ihtiyaçları göz önünde tutulmalıdır. “Optimum performans sergileyebilmek, gerekli enerjinin alınması” ile mümkün olabilmektedir. Bu noktada enerji dengesi; “gıdalardan, içeceklerden ve takviye ürünlerden alınan enerji miktarı ile harcanan enerji arasındaki denklik”tir. Bir başka ifadeyle; “alınan enerji ile aktivitenin termik etkisinin (planlanmış fiziksel aktivite ile egzersiz dışı aktivitelerin termojenezi), gıdanın termik etkisinin ve bazal metabolizma hızının toplamı arasındaki dengeye enerji dengesi denilmektedir (66). Hatta “spontane fiziksel aktiviteler de aktivitenin termik etkisi” kapsamında yer almaktadır.

Sporun herhangi bir dalında antrenman yapan sporcular “gerekli vücut ağırlığını ve yapısını koruyabilmek için belli oranda enerji almak” zorundadırlar. Yoğun “antrenman yapan kadın sporcuların ağırlıklarına oranla aldıkları enerji miktarı, genellikle erkek sporcularla aynı oranda olmakla birlikte; bazı kadın sporcular harcadıklarından daha az enerji” almaktadırlar. Kadın sporcuların “düşük enerji tüketimi (Örn, <1800-2000 kkal/gün) beslenme açısından dikkat edilmesi gereken bir husustur; çünkü negatifte seyreden enerji dengesi ağırlık kaybına ve endokrin fonksiyonlarının bozulmasına” neden olabilmektedir (67).

Bu noktada “yetersiz enerji alımı, performans üzerinde olumsuz etkiye sebep olarak antrenmanın etkinliğini azaltmakla kalmaz; gereken enerjinin sağlanabilmesi için yağ ve yağsız dokuların kullanılması anlamına” da gelmektedir. Yağsız doku kütlelerinin kaybı “güç ve dayanıklılığın azalmasına; bağışıklık, endokrin ve kas-iskelet fonksiyonlarının bozulmasına” neden olmaktadır (68). Araştırmacılar, “kadınların vücudunda bulunan mevcut enerjinin alt sınırını 30 kkal/kg FFM/gün” olarak tespit etmiştir (69).

Enerji, “organizmanın yaşamsal faaliyetleri olan tüm kimyasal ve biokimyasal işlevleri besinlerin oksidasyonu sonucu ortaya çıkan enerji (iş ve ısı enerjisi) ile sağlanmaktadır.” ATP oluşumu sırasında ortaya çıkan ısı, “besin enerjisinin yaklaşık %60’ı” kadardır. Oluşan ATP, “vücudun biokimyasal işlevleri” için kullanılmaktadır. Organizmada gerçekleşen bu işlevlerin tümüne enerji harcaması denilmektedir. Kısaca “enerji harcaması, ısı üretimi olup vücut fonksiyonlarının belirleyicisi ve metabolik hızın” göstergesidir. Bu nedenle enerji harcaması, Enerji metabolizması anlamında da kullanılmaktadır (42).

Enerji dengesinin korunabilmesi için, “harcanan enerji ile alınan enerjinin denk olması” gerekmektedir. Kas gücü gerektiren egzersizlerde kullanılan enerji sistemleri “fosfojen ve glikolitik (her ikisi de anaerobik/oksijensiz) ile oksidatif (aerobik/oksijenli) olmak üzere iki metabolik yolu içerir. Fosfojen sistem, yüksek yoğunluk içeren ve birkaç saniyeden fazla sürmeyen aktiviteler için kullanılmaktadır. Adenozin trifosfat (ATP) ve kreatinfosfat kas içinde mevcut olan enerjiyi temin etmektedir. Çizgili kaslardaki ATP miktarı (~5 mmol/kg yaş ağırlık), özellikle yoğun egzersizlerde gerekli enerjiyi kesintisiz olarak sağlayamaz. Kreatinfosfat, kas içinde saklanan bir ATP rezervidir ve gerektiğinde aktiviteyi ~3-5 dakika boyunca devam ettirebilecek enerjiye dönüştürülebilir (70). Çizgili kaslarda hazır bulunan fosfat, ATP rezervinin ~4 katıdır ve halter kaldırmadaki silkme ya da basketboldaki hızlı hücum gibi kısa süren yüksek yoğunluktaki hareketlerde kullanılan temel” kaynaktır (43).

Sporcuların ihtiyaç duydukları enerjiyi hesaplamak için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. “2005 Amerikalılar için Diyet Kılavuzu(54) fiziksel olarak aktif kadın ve erkekler için enerji ihtiyacı tespiti için bazı önerilerde” bulunmuştur. Bu öneriler aşağıda gösterilmiştir.

DRI’ya Göre Yetişkinlerde Enerji İhtiyacının Belirlenme Metodu

Yetişkin Erkek: $662 - 9.53 (\text{Yaş}) + \text{FA} [15.91 (\text{Ağırlık-kg}) + 539.6 (\text{Boy-m})]$

Yetişkin Kadın: $354 - 6.91 (\text{Yaş}) + \text{FA} [9.36 (\text{Ağırlık-kg}) + 726 (\text{Boy-m})]$

Fiziksel Aktivite (FA) Düzeyi:

1.0-1.39 - Sedanter: günlük yaşam aktiviteleri (ör: ev işleri, otobüs durağına yürümek)

1.4-1.59 - Hafif Aktivite: günlük yaşam aktivitelerine ek olarak 30-60 dak. gün ılımlı aktivite (ör: 5-7 km s yürüyüş)

1.6-1.89 - Normal Aktivite: günlük yaşam aktivitelerine ek olarak 60 dakikalık ılımlı aktivite

1.9-2.5 - Ağır Aktivite: günlük yaşam aktiviteleri ve 60 dakikalık ılımlı aktivitelere ek olarak 60 dakikalık etkili aktivite veya 120 dakikalık ılımlı aktivite

Bütün bunlardan anlaşılacağı gibi “harcanan enerji miktarı egzersizin türüne, yoğunluğuna, süresine, sıklığına, sporcunun cinsiyetine ve beslenme durumuna” göre farklılık göstermektedir.

Çağımızda en önemli konulardan birisi; “yetenekli, bedenen ve zihnen güçlü ve sağlıklı insan yetiştirmektir. Bunun temel ilkelerinden en önemlisi insanı tüm yaşamı süresince yeterli ve dengeli bir şekilde” beslemektir. Büyüme ve gelişme çağında yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmeyen kişilerin kiloları az boyları da kısa olmaktadır. Yetişkin çağlarda “az olan ağırlığın telafi edilebilmesi mümkün olabilmekte ise de kısa kalan boyu uzatmak, iyi oluşmamış ya da düzensiz oluşmuş kemik, eklem ve kaslarla diğer bazı organları normal ve arzu edilen duruma getirmek” mümkün değildir. Bu sebeple, yetenekli bir güce erişebilmek için “kişilerin doğumdan itibaren hatta anne karnında iken yeterli ve dengeli beslenme yardımıyla normal bir vücut yapısına sahip olmaları” şarttır. Mesela “boyu kısa, kemikleri eğri, kemik kas oluşumunda bozukluk sebebiyle ciğerleri iyi çalışmayan bir kişinin gücünü geliştirmede daha başlangıçta zorluklarla” karşılaşmaktadır. Gençlik ve yetişkinlik çağında “yüksek düzeyde güce sahip olmanın sırrı kişinin bebeklik ve çocukluk çağındaki bakımı, beslenmesi ve eğitimiyle” sıkı sıkıya alakalı bir durumdur (54).

2.4. Sporcu Beslenmesi ve Performans İlişkisi

Beslenmenin, sporcuların başarısı üzerindeki etkisi konusu, eski çağlardan beri ilgi çekicidir. Sporda başarılı olmak için, “bir sporcunun diyetinin nasıl olması gerektiği hususunda değişik görüşler ileri sürülmektedir. Özel bir diyetin sporcunun başarısından etkin olduğunu ileri sürenler olduğu gibi yeterli ve dengeli olarak düzenlenmiş bir diyetin başarı için yeterli olduğunu ve özel diyetin gereksizliğini savunanlar” da bulunmaktadır. Sporcunun beslenmesinde amaç, “cinsiyet, yaş ve fiziksel çalışmalara göre gereksinilen bütün besin öğeleri ile yaşam ve idman için harcanan enerjiyi yeterli oranlarda” sağlamaktır (46). Bu açıdan da sadece fiziksel hareketlere, antrenmanlara bağlı olmayarak “beslenme ve dinlenmeyi de kapsayan antrene olmak sürecinde beslenmenin önemli bir yeri” bulunmaktadır (44).

Beslenmenin önemi, “performansın artırılması, kilo kaybının önlenmesi ya da aşırı kilo alma, kas yorgunluğunun en aza indirilmesi, vücuttan madde kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması gibi sporcuyla direkt ya da dolaylı yoldan etkileyen birçok durum dengeli bir beslenme ile olumlu yönde” sonuçlandırılmaktadır. Bunlarla birlikte “düzensiz ve uygun olmayan bir beslenme tarzı ise sporcuyla olumsuz” etkilemektedir (48). Ayrıca “yeterli ve dengeli beslenmenin bir sporcunun başarısını garanti etmediği, fakat yetersiz ve dengesiz beslenmenin bazı sağlık problemlerine ve performans düşüklüklerine” sebep olduğu bilinmektedir (47).

Sporcu beslenmesi, “sporcu ve antrenörlerin hala yeterince önem vermediği” konulardandır. Çünkü onların dikkatleri daha çok “antrenman ve performanslarını kısa yoldan arttıracak öğeler konusunda” yoğunlaşmıştır. Hâlbuki beslenme “genetik yapı ve uygun antrenmanın yanısıra sporcunun performansını belirleyen temel etmenlerin en önemlilerinden” sayılmaktadır. Son yıllarda “sporcuların başarısında beslenmenin önemi giderek anlaşılmaya” başlamıştır (49). Bugün beslenme “bir tıp uzmanlık dalı olacak kadar genişlemiş, sağlıklı beslenme için birçok kurallar, ilkeler koyulmuştur. Fakat bilinçli olarak bu kurallara uygun beslenen kişiler” çok azdır (50). “Yaşamın uzaması ve kaliteli olması, sağlığın iyileşmesi, hastalıklara karşı direncin artması ve optimum insanı oluşturma amacı içinde” beslenmenin önemi büyüktür. Bu amaca ulaşabilmek için “tüketilen yeterli ve dengeli besinlerden organizmanın optimum derecede yararlanması” gerekmektedir (51).

Ayrıca “beslenme ile ilgili bilgilerin sporcu ve antrenörler tarafından bilinmesi ve uygulanmasının önemi büyüktür.” Fakat günümüzde bile “sporcu ve antrenörler arasında bilimsel dayanağı olmayan yanlış beslenme ve bilgi alışkanlıkları” hala bulunmaktadır(52). Beslenme planına antrenman planı gibi dikkat etmek gerekmektedir. Beslenme planında, “sporcunun diyetinde beslenme içerikleri ve enerji değerleri dengeli” olması gerekmektedir (53).

2.5. Sporda Beslenme Zamanlaması ve Öğün Planlama

2.5.1. Müsabaka Öncesi

Sporda müsabaka bütün antrenmanların hedef noktasıdır. Bugüne sıkı bir disiplin ve sıkı bir çalışma ile ulaşılmaktadır. 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 denememeğe özen gösterilmelidir. Beslenmede riskli bir değişim yapılmamalıdır. 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 birkaç porsiyon biftek ya da çeşitli yiyecek karışımları tüketmesi performansını artırmayacaktır. Bununla birlikte bu öğünde dikkat edilecek bazı uygulamalar” başarısını destekleyecektir (54).

Bu noktada 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. Çünkü bu durumda oluşabilecek her türlü olumsuzluğu kontrol altına almak, sporcunun performansının artırmaya katkı sağlayacaktır (55).

Müsabaka veya yarışma öncesi iyi planlanmış bir yemek kişinin performansını olağanüstü arttırmayacaktır fakat “fakir ve plansız beslenme ise performansı düşürmekte ve başarısızlık” getirmektedir(56). Müsabaka öncesi “son yemeğin yoğunluğu, midede gerginliğe neden olacağından fazla olmamalıdır, 500- 800 kkal bir diyet yeterli” olmaktadır. Müsabakaya “1-2 saat kala sporcu yeterince su içmiş olması” önemlidir (60). Müsabaka öncesi “beslenmeyle birlikte, yarışma esnasında kullanılacak enerji miktarını artırmak, yani kaslardaki enerji depolarını (glikojen) maksimum duruma gelmesi sağlanmaktadır. Yine kaslara klasik karbon hidrat yükleme metotları çocuklar için önerilmemektedir. Çocuk sporcularda müsabaka öncesi enerji depolarını tamamen boşaltacak ağır antrenmanlardan” kaçınmak gerekmektedir (56).

2.5.2. Müsabaka Sırasında

Egzersiz sırasında sıvı dengesini koruyan sporcuların, “optimal egzersiz performansına ulaştığı ve ilerleyen dehidrasyonun (vücuttaki sıvı miktarının azalması) performansı olumsuz etkilediği bilinmektedir. Ayrıca sporcular için dehidrasyon, yaşamı tehdit eden sıcak bitkinliği ve sıcak çarpması risklerini” de artırmaktadır (49). Temel enerji düzeyi antrenmanda “enerji harcamasıyla normalin altına” düşmektedir. Vücut antrenman sırasında “enerji sıkıntısı çektiğinden bir sonraki antrenmanda bu sıkıntıyı yaşamamak için daha fazla enerji depo (fazla tamlama) edecektir. Fazla tamlamanın olduğu dönemde yeniden antrenman ve toparlanma yapılmadığında vücut enerji depolarını tekrar temel düzeye” indirgeyecektir (45).

Bu durum uzun süreli müsabakalarda “saatte 0.7 g/kg karbonhidrat (yaklaşık saatte 30-60 gram) tüketiminin dayanıklılık performansını artırdığı yapılan çalışmalarla ortaya” konulmuştur. Sporcuların “bu karbonhidrat tüketimine, aktivite başlangıcından kısa bir süre sonra başlamaları önerilmektedir. Egzersiz sırasında hem sıvı hem de karbonhidrat sağlamaları nedeni ile sporcu içeceklerinin tüketilmesi” önerilmektedir(47).

Kısa süreli yarışmalarda “yarışma sırasında herhangi bir besin maddesinin alınmasının gerekli olmadığı, futbol maçları gibi uzun süreli yarışmalarda ise sporculara, müsabaka sırasında ya da devre aralarında bazı besinler ve içeceklerin verilmesi önerilmektedir. Oyun sporlarında da aralarda karbonhidratça zengin bir içecek almak yararlıdır. 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 bakımından zengin bir içecek almayı ihmal” etmemelidir. Fakat alınacak sıvının içerdiği “karbonhidrat cinsi ve yoğunluğu” önemlidir. Bu konuda yapılan ilk çalışmalarda “%2,5’den fazla karbonhidrat içeren sıvıların mide boşaltma hızında gecikmeye neden olduğu belirtilirken, son araştırmalar %5–7,5’lik solüsyonların egzersiz sırasında mideyi boşaltma hızının su ile aynı olduğunu” göstermektedir (57).

Dayanıklılık egzersizi sırasında “her 30 dakikada bir 25 gram karbonhidrat alımının yorgunluğu geciktirdiği” belirlenmiştir (58).

2.5.3. Müsabaka Sonrası

Spor karşılaşmalarında her türlü egzersiz, süresine ve yoğunluğuna göre enerji harcaması gerektirmektedir. Yapılan egzersizin “türüne ve süresine göre harcanan enerjinin kaynağı da değişmektedir, fakat genelde en çok ihtiyaç duyulan enerji kaynağı karbonhidratlardır. Yorgunluk doğrudan karbonhidratlarla alakalı olduğundan hemen her türlü egzersizden sonra yorgunluktan arınabilmek için karbonhidrat alınması” gerekmektedir (45).

Özellikle “kas glikojen depolarının artırılmasında etkili yol yoğun egzersizlerle kas glikojen depolarının boşaltılmasından sonra yüksek karbonhidrat alımıyla” gerçekleştirilmesidir. Bu durum sıklıkla “yüksek tamamlama” olarak adlandırılmaktadır. Fakat bu durum “yorgunluğa, sinirliliğe ve algılama yeteneğinin azalmasına” sebep olabilmektedir. Alternatif bir yöntem ise; “fazla doygunluk” metodudur. Buna göre, “maçtan 3–4 gün önce azalan antrenman programına karşılık yüksek karbonhidrat diyeti” kullanılmaktadır (58).

Yapılan müsabaka sonrası “vücudun normale dönme süreci yani iyileşme süresi, glikojen depolarının tekrar yenilenmesine bağlı” bir şekilde gerçekleşmektedir. Müsabaka sonrası “kas glikojen depoları ve kaybedilen sıvı yerine” konulması gerekmektedir. Aynı gün “iki müsabaka olan branşlarda iki egzersiz arasında 2 saat veya daha fazla süre varsa mutlaka yiyecek ve sıvı alınımı” tavsiyesi yapılmalıdır. Müsabakalar arası “1 saatten az süre varsa şeker içeren sıvılar” tercih edilmelidir. Sporcular genelde “hızla enerji sağlayan şekerli içecekleri tercih etseler de bu tür içeceklerin fazla tüketilmemesi” gereklidir. Çünkü “çok miktarda şeker, plazma insülin seviyesini arttırarak yağ asitlerinin kullanımına engel” olmaktadır (57).

Müsabaka sonrası “ilk 1 saat glikojen sentezinin çok aktif olduğu dönemi oluşturmaktadır. Bu nedenle müsabaka sonrası ilk saat içerisinde muhakkak glisemik indeksi yüksek karbonhidratlı besinler” tüketilmelidir. Fakat genç sporcular bu süre içerisinde herhangi bir şey yeme ihtiyacı hissetmemektedirler. Bu durumun önüne geçmek amacıyla “sporcuları önceden hazırlamak, kolay biçimde tüketilen ve hazırlanan sevdikleri besinleri kendilerine sunmak” mümkündür. Müsabaka ve

antrenmanlarda sporcuların “çıplak kilo kontrolü yapılarak hidrasyon olup olmadığı gözden geçirilmelidir. Buradan elde edilen sonuç doğrultusunda her kilo kaybı başına 1 litre terle kaybedilen sıvının yerine konması” sağlanmalıdır (56).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma, 2018-2019 Futbol sezonunda Türkiye 1. ligindeki kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarını araştırmak üzere planlanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Kadınlar Futbol 1. Ligindeki 10 kadın futbol takımındaki oyuncular oluşturmaktadır. Bu ligdeki kadın futbolcu sayısı 205'tir. Bunlardan 52 kadın futbolcu 18 yaş altında olduğundan, 17 kadın futbolcu ise 1 sene altındaki bir sürede spor takımında bulunduğundan örneklem hesabına dahil edilmemiştir. Bu ligdeki kadın futbolcu sayısı %5 hata payına göre örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla değerlendirildiğinde, örnekleme girecek kadın futbolcu sayısı 49 ile 165 arasında olacaktır (60). Çalışmanın örneklem büyüklüğü %95 güven aralığında ve %5 hata payına göre hesaplandığında 70 kadın futbolcunun örnekleme oluşturacağı saptanmıştır.

Bu çalışmada küme örneklem yöntemi ile Fatih Vatan Spor (28 kişi) ve ALG Spor (44 kişi) takımlarındaki tüm kadın futbolcular örneklem grubu olarak seçilmiştir. Bu şekilde örneklem (28+44) 72 kadın futbolcudan oluşturulmuştur.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Bu çalışmada veriler Mart- Nisan 2019 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmaya katılan sporculara konu ile ilgili literatür taraması sonucunda danışman ve araştırmacı tarafından geliştirilen anket formu uygulanmıştır. Anket formunun; birinci bölümde sporculara ait genel ve demografik bilgiler, ikinci bölümde ise beslenme alışkanlıklarına yönelik sorular yer almaktadır. Anket 10 kişilik bir gruba uygulanmış, soruların açık ve net olduğu, bir kişi için uygulama süresi ortalama 10 dakika olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan sporculara uygulanacak iki bölümlü anketten elde edilen veriler SPSS 25 programı kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan kadın futbolcuların futbol oynama, spor dışı aktiviteleri, beslenme konusundaki ve sağlık konusundaki eğilimleri, tükettiği besin türünün ve miktarının demografik bilgilerine göre dağılımları incelenmiştir. Analizlerde frekans, yüzde (%), aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler hesaplanmış ve çapraz tablolar oluşturulmuştur.



4. BULGULAR

Araştırma, Alg Spor Kulübü (n=44) ve Fatih Vatan Spor Kulübü'nde (n=28) yapılmıştır.

Tablo 1: Demografik ve Antropometrik Bulguların İncelenmesi

	Min	Maks	X± SS
Yaş	18,00	31,00	24,61±3,25
Vücut Ağırlığı	41,00	105,00	57,56±8,32
Boy Uzunluğu	150,00	182,00	164,40±6,75
BKİ	18,22	31,69	21,21±2,01

Profesyonel kadın futbolcuların demografik ve antropometrik özellikleri incelendiğinde, yaş ortalamaları 24,61(±3,25) yıl, vücut ağırlıkları ortalaması 57,56(±8,32) kg, boy uzunlukları ortalaması 164,40(±6,75) cm, BKİ ortalamasının 21,21(±2,01) olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2: Profesyonel kadın futbolcuların BKİ dağılımları

BKİ Grupları	Zayıf	Normal kilolu	Fazla kilolu	I. derece obez	Toplam
n	2	66	3	1	72
%	2,8	91,7	4,2	1,4	100,0

Profesyonel kadın futbolcuların beslenme dağılımları incelendiğinde, BKİ'leri incelendiğinde %2,8'i zayıf, %91,7'si normal kilolu, %4,2'si fazla kilolu, %1,4'ü birinci derece obez olduğu saptanmıştır.

Tablo 3: Profesyonel kadın futbolcuların eğitim durumları

Öğrenim Durumu	İlkokul / Ortaokul	Lise	Lisans	Toplam
n	6	25	41	72
%	8,3	34,7	56,9	100,0

Öğrenim durumlarında ise, %8,3'ü ilkokul ve ortaokul, %34,7'si lise, %56,9'u lisans mezunu olduğu saptanmıştır.

Tablo 4: Profesyonel kadın futbolcuların ağırlık takibi, sağlık durumları ve egzersiz sürelerine göre dağılımı

		Toplam	
		n(72)	%
Ağırlık takibi ve vücut analizi yaptırma durumu	Evet	27	37,5
	Hayır	45	62,5
Sağlık problemi durumu	Evet	2	2,8
	Hayır	70	97,2
Haftalık antrenman yapma sıklığı	1-2 kez	2	2,8
	3-4 kez	48	66,6
	5 ve daha fazla	22	30,6
Günlük antrenman yapma süresi	1 saatten az	2	2,8
	1-2 saat	41	57
	3-4 saat	28	38,9
	5 saat ve daha fazla	1	1,4
Son 1 yıldaki yaralanma durumu	Evet	28	38,8
	Hayır	44	61,1

Profesyonel kadın futbolcuların %37,5'i düzenli ağırlık takibi ve vücut analizi yaptırmaktadır, %97,2'sini herhangi bir sağlık problemi yoktur, son 1 yılda %38,8'i spora bağlı yaralanma yaşamışlardır.

Günde 1-2 saat antrenman yapanlar %57, 3-4 saat antrenman yapanlar %38,9, 1 saatten az antrenman yapan yapanlar %2,8, 5 saatten fazla antrenman yapan % 1,4'tür.

Tablo 5: : Profesyonel kadın futbolcuların öğün tüketme durumları

Öğünler		Günlük Öğün Sayısı				Toplam	Öğün Atlama Durumları		Toplam
		1 öğün	2 öğün	3 öğün	4 öğün ve üzeri		Evet	Hayır	
Toplam	n	0	23	43	6	72	54	18	72
	%	0	31,9	59,7	8,4	100	75	25	100

Profesyonel kadın futbolcuların %75'i öğün atlamaktadır, günlük sayılarına bakıldığında %59,7'si 3 öğün, %31,9'u 2 öğün, %8,4'ü 4 öğün ve daha fazla tüketmektedirler, 1 öğün tüketen sporcu ise bulunmamaktadır.

Tablo 6: Profesyonel kadın futbolcuların dışarıda yemek yeme sıklığı

Dışarıda yeme sıklığı		Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5 ve daha fazla	Dışarıda yemek yemeyi tercih etmiyorum	Toplam
Toplam (n=72)	n	33	17	2	20	72
	%	45,8	23,6	2,8	27,8	100

Profesyonel kadın futbolcuların dışarıda yemek yeme sıklıkları, %45,8 haftadada 1-2 kez, %23,6 haftada 3-4 kez, %27,8'i dışarıda yemek yememektedir, %2,8'i haftada 5 öğünden fazla dışarıda yemek yemektedir.

Tablo 7: Profesyonel kadın futbolcuların su tüketimine yönelik bulgular

Günlük tüketilen su miktarı		Yarım litreden az	Yarım litre	1 litre	1,5 litre	2 litre	2,5 litre	3 litre	Toplam
Toplam (n=72)	n	18	1	4	4	43	1	1	72
	%	22,3	1,4	5,6	5,6	59,8	1,4	1,4	100

Profesyonel kadın futbolcuların günlük su tüketimine bakıldığında, %59,8'i 2 litre, %22,3'ü yarım litreden az, %5,6'sı 1 litre, %5,6'sı 1,5 litre, %1,4'ü 2,5 litre, %1,4'ü 3 litre su tüketmektedir.

Tablo 8: Profesyonel kadın futbolcuların egzersiz öncesi tüketilen son öğünün zamanı

Egzersiz öncesi son tüketilen öğün zamanı		Yarım saat	1 saat	2 saat	3-4 saat	Toplam
Toplam (n=72)	n	5	17	40	10	72
	%	7	33,6	55,6	13,9	100

Profesyonel kadın futbolcuların egzersizden önceki son öğün tüketme zamanları incelendiğinde %55,6'sı 2 saat önce, %36,6'sı 1 saat önce, %13,9'u 3-4 saat önce, %7'si yarım saat önce tükettiği tespit edilmiştir.

Tablo 9: Profesyonel kadın futbolcuların egzersiz öncesi tükettiği besinler

Egzersiz öncesi ana öğünde tüketilenler		İlk bulduğunu yeme	Protein ağırlıklı beslenme	Karbonhidrat ağırlıklı beslenme	Yağ ağırlıklı beslenme	Protein + Karbonhidrat ağırlıklı beslenme	Şekerli yiyecekler yeme	Toplam
Toplam (n=72)	n	22	12	16	1	9	12	72
	%	30,6	16,7	22,3	1,4	12,5	16,6	100

Profesyonel kadın futbolcuların egzersiz öncesi ara öğünde tükettikleri incelendiğinde, %30,6 ilk bulduğunu yeme, %22,3 karbonhidrat ağırlıklı beslenme, %16,7 protein ağırlıklı beslenme %16,6 şekerli yiyecekler yeme %12,5 protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslenme, %1,4 yağ ağırlıklı besinler tükettiği saptanmıştır.

Tablo 10: Profesyonel kadın futbolcuların ergojenik destek kullanma durumu

Ergojenik Destek kullanma durumu		Hayır	Bazen	Sık sık	Her zaman	Toplam
Toplam (n=72)	n	28	30	12	2	72
	%	38,8	41,7	16,6	2,8	100

Profesyonel kadın futbolcuların ergojenik destek kullanma sıklıkları incelendiğinde %38,8'i ergojenik destek kullanmamaktadır, %41,7'si bazen %16,6'si sık sık %2,8'i her zaman ergojenik destek kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 11: Profesyonel kadın futbolcuların besin takviyesi ve ergojenik destek kullanma nedenleri

Besin takviyesi kullanma sebebi		Toplam	
		n(72)	%
Performans artırmak için	Hayır	32	44,4
	Evet	40	55,6
Hastalıkları önlemek için	Hayır	49	68,1
	Evet	23	32
Yetersiz diyet tüketimine ilave olarak	Hayır	65	90,3
	Evet	7	9,8
Daha fazla enerji almak için	Hayır	44	61,1
	Evet	28	38,9
Kendisini daha iyi hissetmek için	Hayır	38	52,8
	Evet	34	47,2
Kas kütlesi arttırmak için	Hayır	60	86,1
	Evet	10	13,9
Uzman önerisi	Hayır	70	97,2
	Evet	2	2,8
Diğer	Hayır	71	98,6
	Evet	1	1,4
Toplam (n=72)		72	100

Besin takviyesi alma nedenleri arasında en çok performans artırmak için seçeneğini tercih etmişlerdir. İkinci neden olarak ise sporcular kendilerini daha iyi hissetmek için besin takviyesi kullanmaktadır.

Tablo 12: Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıklarına yönelik sorular		Toplam	
		n(72)	%
Düzenli sebze tüketimi	Hayır	31	43,1
	Evet	41	56,9
Düzenli meyve tüketimi	Hayır	47	65,3
	Evet	25	34,7
,Düzenli balık tüketimi	Hayır	66	91,7
	Evet	6	8,3
Düzenli kırmızı et tüketimi	Hayır	29	40,3
	Evet	43	59,8
Fast food tüketimi	Hayır	40	55,6
	Evet	32	44,4
Kurubaklagil tüketimi	Hayır	14	41,7
	Evet	58	80,6
Pirinç ve makarna tüketimi	Hayır	33	45,9
	Evet	39	54,1
Yağlı tohum tüketimi	Hayır	36	50
	Evet	36	50
Süt/yoğurt tüketimi	Hayır	17	23,6
	Evet	55	76,4
Tatlı veya şeker/şekerleme tüketimi	Hayır	24	33,4
	Evet	48	66,6
Yumurta tüketimi	Hayır	29	40,3
	Evet	43	59,7
Gazlı içecek tüketimi	Hayır	22	30,5
	Evet	50	69,5

Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarına yönelik bulgulara bakıldığında evet/ hayır seçenli sorulardan, düzenli sebze tüketimi %43,1, düzenli meyve tüketimi %34,7, düzenli balık tüketimi %8,3 düzenli kırmızı et tüketimi %59,8, düzenli kurubaklagil tüketimi %80,6, düzenli pirinç ve makarna tüketimi %54,1, düzenli yağlı tohum tüketimi %50, düzenli süt/yoğurt tüketimi %76,4, tatlı ve şekerleme tüketimi %66,6, düzenli yumurta tüketimi %59,7, gazlı içecek tüketimi %69,5'i evet olarak cevaplamıştır. Buradan görüldüğü üzere düzenli tüketimi en az olan balık, en fazla olan ise kurubaklagillerdir.

Tablo 13: Profesyonel kadın futbolcuların beslenme, sportif başarı ve bilgi kaynakları

		Toplam	
		n(72)	%
Beslenmenin sportif başarıda etkili olma durumu	Evet	65	90,2
	Hayır	4	5,6
	Kısmen	3	4,2
Beslenme bilgisini yeterli hissetme	Evet	23	31,9
	Hayır	27	37,5
	Kısmen	22	30,6
Beslenme bilgi kaynağı	Kitap, gazete, dergi	3	4,2
	Arkadaş, aile	27	37,5
	Beslenme uzmanı, doktor	17	23,6
	TV, internet	20	27,8
	Seminer, kurs	5	6,9
Toplam		72	100

Çalışmaya katılan sporcuların %90,2'si beslenmenin sportif başarıyı etkileyeceğini, %5,6'sı etkilemeyeceğini, %4,2'si ise kısmen etkileyeceğini düşünmektedir. Beslenme bilgisini yeterli hisseden sporcular %31,9 yeterli hissetmeyenler %37,5, kısmen yeterli hissedenler %30,6'dır. Beslenme bilgi kaynağı olarak başvurulan kaynakların dağılımı, arkadaş ve aile %37,5, televizyon ve internet %27,8 beslenme uzmanı ve doktor %23,6 seminer ve kurs %6,9 kitap gazete dergi %4,2 şeklindedir. En fazla başvurulan kaynak, arkadaş ve aile olurken az kitap, gazete ve dergidir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, 2018-2019 Futbol sezonunda Türkiye Kadınlar 1. Lig'indeki profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada kadın sporcuların demografik, antropometrik ve beslenme alışkanlıkları sorgulanmıştır.

Kadın futbolcular arasında ağırlık takibi ve vücut analizi yaptıranlar genelin beşte ikisi yaptırmayanlar ise beşte üçüdür. Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada profesyonel erkek futbolcuların %88,9'unun düzenli olarak vücut ağırlığı takibi ve vücut analizi yaptırdığı saptanmıştır (71). Bu bağlamda kadın futbolcular ile erkek futbolcular arasında farklılık görülmüştür.

Antrenman sıklıkları incelendiğinde haftada 1-2 kez antrenman yapanlar %3, 3-4 kez yapanlar %66, 5 ve daha fazla yapanlar ise %30 oranındadır. Günlük 1 saatten az antrenman yapanların oranı %3, 1-2 saat yapanların oranı %57; 5 saat ve daha fazla yapanların oranı ise %1'dir. Katılımcılar arasında son 1 yılda yaralanma yaşayanlar bütününde dördünü, yaşamayanlar ise onda altısını oluşturmaktadır.

Beslenme durumları incelendiğinde günde iki öğün beslenenler %30, üç öğün beslenenler %60 ve daha fazla beslenenler ise %10 oranındadır. Katılımcıların dörtte üçü öğün atlarken, dörtte biri ise öğünleri atlamamaktadır. Ara öğünlerde kadın sporcuların yedikleri yiyecekler çeşitlilik göstermektedir. Kek bisküvi yiyenler %45,8; Cips, çikolata şekerleme yiyenler %15,3; Gazlı içecek içenler %18; Meyve suyu içenler %19,5; Süt, ayran içenler %41,6; Simit, poğaçaya yiyenler %27,8; Kuruyemiş yiyenler %37,5; Meyve-kuru meyve yiyenler %41,7; Light ürünleri tercih edenler %7 oranındadır. İlgili literatür incelendiğinde(72), Yarar ve arkadaşlarının(73) çalışmalarında sporcuların ortalama günde üç öğün yedikleri yönündeki bulgular, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Kadın futbolcular arasında haftada 1-2 kez dışarıda yemek yiyenlerin oranı %45, 3-4 kez yiyenlerin oranı %24, 5 ve daha fazla kez dışarıda yemek yiyenlerin oranı %3, dışarıda yemiyorum diyenlerin oranı da %27,8'dir.

Katılımcıların günlük su tüketimi incelendiğinde yarım litreden az su içenlerin oranı %22,3; iki litre içenlerin oranı ise %59,8'dir. Katılımcılar arasında günlük kahve tüketimi günde 1-2 fincan civarındadır. Yarar ve arkadaşları(73), Parlak (74), Saygın ve arkadaşları (75) tarafından yapılan çalışmalarda bu çalışmada ulaşılan bulguyla tutarlı olacak biçimde sporcuların günlük 1,5 ile 2,5 litre arasında su tükettikleri saptanmıştır. Yine pek çok araştırmada sporcuların gerek egzersiz sırasında gerekse egzersiz öncesinde en fazla tükettikleri sıvının su olduğu görülmüştür. Bu çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır.

Egzersiz öncesi son öğünü yarım saat önce yiyenlerin oranı %7; 1 saat önce yiyenlerin oranı %33,6; 2 saat önce yiyenlerin oranı %5,6; 3-4 saat önce yiyenlerin oranı da %13,9'dır. Öztürk (76) tarafından yapılan araştırmada profesyonel futbolcuların karşılaşmalardan 3-4 saat önce beslenirken, amatör futbolcuların ise karşılaşmadan iki-üç saat öncesine kadar beslenme alışkanlıkları olduğu görülmüştür. Benzer bulgulara Saygın ve arkadaşları (75) tarafından yapılan araştırma da ulaşılmıştır. Profesyonel futbolcuların tümünün, amatör futbolcuların ise onda dokuzunun karşılaşmalardan 3-4 saat öncesine kadar beslendikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Kadın futbolcuların egzersiz öncesi tükettikleri besinler incelendiğinde: ne buluyorsa onu yiyenlerin oranı %30,6; protein ağırlıklı beslenenlerin oranı %16,7; karbonhidrat ağırlıklı beslenenlerin oranı %22,3; yağ ağırlıklı beslenenlerin oranı %1,4; protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslenenlerin oranı %12,5; şekerli yiyecekler tüketenlerin oranı %16,6'dır.

Ergojenik destek kullanma durumları incelendiğinde, kullanmayanların oranı %33,8; bazen kullananların oranı %41,7; sık sık kullananların oranı %16,6; her zaman kullananların oranı da %2,8 olarak hesaplanmıştır. Özdoğan ve Özçelik (77) tarafından yapılan çalışmaya göre sporcuların %52,2'sinin; Karabudak ve ark. (78) tarafından yapılan çalışmada %92,2'sinin destekleyici vitamin-mineral ürünlerini düzenli şekilde kullandığı görülmektedir. Öztürk (79) çalışmasında amatörler arasında vitamin-mineral preparatı, enerji içeceği, sporcu içeceği gibi ürünlerin kullanım oranının profesyonellere göre çok daha düşük olduğunu bulmuştur. Çimen (80) çalışmasında katılımcıların tamamına yakını (%90,6) vitamin-mineral ya da protein takviyesine gerek görmezken, antrenörlerin %9,1 ile sporcuların %8,5'i vitamin-mineral takviyesini kullandıklarını ifade etmektedirler. Kadın futbolcular ile yapılan bu araştırmada ortaya çıkan bulgular Öztürk (76) ve Çimen'in (80) çalışmalarına benzerlik göstermektedir.

Besin takviyesi kullanma amaçları incelendiğinde katılımcılar arasında takviyeyi performans artırmak için kullananlar %55,6; hastalıkları önlemek için kullananlar %32; yetersiz diyet tüketimine ilave olarak kullananlar %9,8; daha fazla enerji almak için kullananlar %38,9; kendisini daha iyi hissetmek için kullananlar %47,2; kas kütlesi arttırmak için kullananlar %13,9; uzman önerisi nedeniyle kullananlar %2,8 oranındadır. Bilgiç ve ark. (81) araştırmaya katılan sporcuların %24,8'ü spor performansını arttırmak amacıyla ergojenik öge kullandığını belirtmiştir. İncelenen çalışmalardan anlaşıldığı üzere sporcuların beslenme destek ürünleri kullanım amacı bu araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Bu araştırmaya benzer çalışmalar incelendiğinde, çalışma bulgularını destekleyecek nitelikte, sporcular arasında takviye besin kullanma oranının %55-56 düzeyinde olduğunu gösteren Göral ve ark ve Yarar ve ark. araştırma bulgularına ulaşılmıştır (72,73).

Katılımcılar arasında beslenme alışkanlıkları incelendiğinde şu oranlar gözlenmiştir: Düzenli sebze tüketenler %56,9; düzenli meyve tüketenler %34,7; düzenli balık tüketenler %8,3; düzenli kırmızı et tüketenler %59,8; fast food tüketenler %44,4; kurubaklagil tüketenler %80,6; pirinç ve makarna tüketenler %54,1; yağlı tohum tüketenler %50; süt/yoğurt tüketenler %76,4; tatlı veya şeker/şekerleme tüketenler %66,6; yumurta tüketenler %59,7; gazlı içecek tüketenler %69,5. Benzer bulgular Akıl'ın (79) çalışmasında da elde edilmiştir. Aynı şekilde Göral ve arkadaşlarının (72) çalışmasında da sporcuların protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Diğer taraftan bu ve benzer çalışma bulgularıyla uyuşmayacak biçimde Yarar ve arkadaşlarının (73) çalışmasında araştırmaya katılan sporcuların karbonhidrat zengin beslenmeye pek önem vermedikleri yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Bu durum sporcuların beslenme konusunda pek istenilen bilgi birikimine sahip olmadıklarını, beslenme alışkanlıklarını sağlıklı beslenme yönünde geliştirme gereksinimi içerisinde olduklarını düşündürmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

- Kadın futbolcularının yaş ortalaması $24,61 \pm 3,25$ yıldır.
- Kadın futbolcuların ortalama BKİ'si $21,21 \pm 2,01$ kg/m²dir..
- Kadın futbolcular beslenmenin sporda başarıyı etkileyeceğini düşünmektedirler. Her iki takım futbolcuları da beslenme bilgilerinin yeterli düzeyde olduğu konusunda kendilerinden emin değiller.
- Kadın futbolcuları beslenme konusundaki bilgilerini en çok televizyon, internetten, arkadaş ve ailelerinden aldıklarını ifade etmişlerdir
- Günlük su tüketimi çoğunlukla 2 litre civarındadır. Günlük çay tüketimi de çoğunlukla 2 bardak civarındadır.
- Besin takviyesi ve/veya ergojenik yardım kullanımına bakıldığında (balık yağı kreatin vb.) genel olarak besin desteği kullanmadıkları sonucuna ulaşılmıştır.
- Antrenman öncesi, sırası ve sonrası yeterli ve dengeli beslenme, yeterli su tüketiminin önemi, doğru bilinen yanlışların düzeltilmesi gibi konular ile ilgili diyetisyen tarafından verilecek eğitimler gereklidir, ve sporda beslenme ve diyetisyenin önemi, beslenme eğitiminin önemi ve daha yüksek sayılarda ve farklı spor dallarında daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

7. KAYNAKÇA

1. Baysal A. *Beslenme Kültürümüz*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1993.
2. Akşit A. *Beslenmeye Giriş*, Açıköğretim Yayınları, Eskişehir, 1993.
3. Alphan, E, *Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Lezzetler*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, . 2005.
4. Saygın, Ö. Göral, K. Gelen E. “Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009: 6.
5. Özmerdivenli R. Karacabey K. “Sporcularda Yolculukta ve Müsabakalarda Sıvı Alımı ve Beslenme”, *Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2002 4: 28-32.
6. Süel, E. ve Ark. “Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları” *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2006: 271-275.
7. Şakar Ş. “Sporcularda Sağlıklı Beslenme”, *Türkiye Klinikleri J Cardiol-Special Topics*, 2010: 3: 42-52.
8. Amman T. *Sporda Sosyal Bilimler*, Alfa Yayınevi, İstanbul, 2000: 101-133.
9. Karadağ M. “Kıckboks Antrenörlerinin Şiddete Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi”, *Journal of Turkish Studies*, 2018: 13.
10. Fişek K. *Spor Yönetimi*, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 1998: 34-36.
11. Özsoy S. “Spor gazetelerinin başlıklarında militarist ve şiddet içerikli metaforlar”, *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2011, 1: 88-114.
12. Jarvie G. “Sport, Culture And Society”, *Routledge*, 2006, 1: 45.
13. Yıldırım İ. ve Gültekin T. *Anadolu Uygarlıklarında Spor*, Spor Yayınevi, Ankara, 2012, 61.
14. Erdemli A. *Spor Yapan İnsan*. E. Yayınları, İstanbul, 2008: 247.
15. An İ. *Futbolda Eğitim ve Öğretim*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006: 15.

16. Uğraş A. Özkan H. Savaş S. “Bilkent Üniversitesi Futbol Takımının 10 Haftalık Ön Hazırlık Sonrasındaki Fiziksel ve Fizyolojik Karakteristikleri” *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2002, 22(1).
17. Acet M. “Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler”(Tez), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 2001.
18. Stemmler T, *Futbolun Kısa Tarihi*, Dost Yayınevi, Ankara, 2000.
19. Orejan J. *Football/Soccer, History And Tastics*, McFarland & Company, 2011.
20. Arıkan M. “Futbolda Şiddet, Adana Örneği”(Tez), Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Hukuku Anabilim Dalı, 2017.
21. FIFA. “Futbol tarihi”, 2016, Erişim Adresi: https://tr.wikipedia.org/wiki/Futbol_tarihi, Erişim Tarihi: 10.06.2017.
22. Halpern J. “Balls and Blood.” *Sports Illustrated*, 2008, Erişim Adresi: <https://www.si.com/vault/2008/08/04/105718212/balls-and-blood>, Erişim Tarihi: 10.06.2017.
23. Arslan B. “Türkiye’de kadın futbolcu profili”(Tez), Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012.
24. Kidd B. “Sports and masculinity”, *Sport in Society*, 2013;16(4):64.
25. Pfister G. “Sports women in the German popular press: a study carried out in the context of the 2011 Women’s Football World Cup”, *Soccer & Society*. 2015;16(5-6):56.
26. IOC. “Factsheet women in the olympic movement update”, <https://www.olympic.org/factsheets-and-reference-documents/women-in-the-olympic-movement>. Erişim 12 Nisan 2019.
27. Caudwell J. Gender. “Feminism and football studies”, *Soccer & Society*, 2011;12(3):44.

28. Skogvang BO. “The sport/media complex in Norwegian football”, *Soccer & Society*, 2009;10(4):58.
29. Pfister G. “The challenges of women's football in east and west Germany: A comparative study”, *Soccer & Society*, 2003;4(3):48-128.
30. Mintert M, Pfister G, “The Free project and the feminization of football: the role of women in the European fan community”, *Soccer & Society*, 2015;16(2-3):405-21.
31. Wahl A. *Ayaktopu futbolun öyküsü*, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2005.
32. Ersoy G. ve Hasbay A. *Sporcu beslenmesi*, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2008.
33. UEFA. “Women’s Football across the national associations 2015-2016”, 2016, http://www.uefa.org/MultimediaFiles/Download/OfficialDocument/uefaorg/Women'football/02/30/93/30/2309330_DOWNLOAD.pdf. Erişim: 26 Nisan 2019.
34. FIFA. “Women's football survey 2014”, http://www.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/women/02/52/26/49/womensfootballsurvey2014_e_english.pdf. Erişim: 26 Nisan 2019.
35. Arslan P, “Normal ve Şişman Bireylerin Enerji Harcaması”, I. Ulusal Obezite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları, İstanbul, 2001, 39-40.
36. Yüksek M. “Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi”, *Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2013, 1.
37. Baysal A. *Genel beslenme*, Hatipoğlu Basımevi, Ankara, 2002.
38. Ekin İ, *Dengeli Beslenme*, Okan yayınları, Ankara, 1998.
39. Timurkaan H, Timurkaan S, Özen G, Meriç F, Uğraş S. ve Çoban, D.Ç. *Spor ve Beslenme*. MEB Devlet Kitapları, İstanbul, 2012.
40. Günay M. Cicioğlu İ. Çimen O. Erol EA. *Futbolda Yüksek Performans Açısından Beslenmenin Önemi*, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 1995, 29–32.
41. Aksoy M, *Beslenme Biyokimyası*, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 2000.

42. Güneş, Z, *Spor ve Beslenme*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005.
43. Gümüşdağ H, Kartal A. “Liglerde Ve Milli Takımlarda Oynayan Hentbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2017, 4.
44. Yıldız SA. Spor yapan çocuğun beslenmesi nasıl olmalıdır. Sağlıkta ve hastalıkta beslenme. Zaynep Oşar, Tülay Erkan (ed.) İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi Yayınları, İstanbul, 2004, 191-202.
45. Ryan AJ. “Prematch Caloric Replenishment in High School Wrestlers Fasting for Weight”, *The Journal of American Medical Association*, 2010, 25(2)
46. Kavas A. *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*, Literatür Yayıncılık, Ankara, 2003.
47. Şimşek, H. *Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma(Tez)*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1991.
48. Yücecan S. *Besin Tüketimindeki Değişimler ve Yeni Eğilimler*, Türk mutfak kültürünü araştırma ve tanıtma vakfı, Ankara, 1999: 235-244.
49. Kuşgöz A. *Pansiyonlu ve Normal Devlet ilköğretim ile Özel ilköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması(Tez)*, Muğla Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; 2005.
50. Alaçam, H. *Niğde İlinde Özel ve Devlet Okullarında Okuyan 12-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi(Tez)*, Niğde Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Niğde; 2012
51. Donahoo W. Levine J. Melanson E. “Variability in energy expenditure and its components. Curr Opin”, *Clin Nutr Metab Care*, 2004, 7;599-605.
52. Beals K. Manore M. “Nutritional considerations for the female athlete”, *Advances in Sports and Exercise Science Series Philadelphia*, 2007; 187-206.
53. Burke L. Deakin V. eds. “Supplements and sports foods”, *Clinical Sports Nutrition*, 2006; 485-579.

54. Mougios V. "Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements", Exercise Biochemistry , 2006, <http://www.nap.edu/catalog/11537.html>
Erişim : 30 Nisan 2019
55. şenişık S. "Kanser ve egzersiz", *Spor Hekimliği Dergisi*, 2014, 49; 99-110
56. Vincent K. vd. "Prevalence, Knowledge And Attitudes Relating to B-Alanine Use Among Professional Footballers", *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2017, 20, 12-16.
57. Gina LT. vd. "A Systematic Review of Athletes' and Coaches' Nutrition Knowledge and Reflections on the Quality of Current Nutrition Knowledge Measures", *Nutrients*, 2016, 8(570), 1-23.
58. ÖZFER A, vd. *Sağlıklı Vücut Ağırlığının Sağlanması ve Korunması*, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016.
59. ERSOY G. *Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme*, Ata Ofset, Ankara, 2008.
60. Yazıcıoğlu Y. ve Erdoğan S. *Spss Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Detay Yayıncılık, 2004, 50.
61. Gündüz M. O. *Amatör Bisikletilerin Beslenme Alışkanlıklarının ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması*(Tez), Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; 2017.
62. Akıl C. *Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*(Tez), Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; 2007.
63. Arslan F. N. *Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları*(Tez), Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 1995.
64. 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, .475477, Muğla, 2006.

65. Bilgiç C. Bilgiç P. Ersoy G. “2001 Akdeniz Oyunlarına Katılan Türk Sporcuların Beslenme Bilgi ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi”, 7.Spor Bilimleri Kongresi, Seminer Kitabı, Antalya, 2002, 171.
66. Corley G. Demarest-Litchford M. Bazzarre T. L. “Nutrition knowledge and dietary practices. of college coaches”, *J Am Diet Assoc*, 1990, 90: 705-9.
67. Ersoy G. Alper R. Kargül, A. *Yüzücü Beslenmesi*, Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını, Ankara, 1987.
68. Göröl K. Çevik H. Saygın Ö. Öcal K. “Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, Muğla, 2006.
69. Öztürk A. Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri(Tez). Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, 2006.
70. Parlak N. *Konya İlinde Aktif Spor Yapan 15-18 Yaş Arası Sporcuların Sıvı Alımı ile İlgili Bilgi Ve Alışkanlıklarının Araştırılması*(Tez), Selçuk Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi; 2008.
71. Pultur A. Cicioğlu İ. “Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları.” *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2001;1(2):44-47.
72. Saygın Ö. Göröl K. Gelen E. “Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi.” *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009, 6(2): 178-196
73. Süel E. Şahin İ. Karakaya M.A. Savuc Y. “Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları”. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 2006;20(4): 271-275.
74. Yarar H. Gökdemir K. Eroğlu H. Özdemir H. “Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi.” *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2011, 13(3): 368–371.

75. Yüksek M. “Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi (Tez)”, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi; 2013.
76. Özdoğan Y, Özçelik AÖ. “Spor eğitimi veren yüksekokullara devam eden öğrencilerin beslenme alışkanlıkları”, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, Bolu, 2008, 653-656.
77. Karabudak E, İşler AK, Kelecek S. “Elit voleybolcu bayanların ergojenik yardımcılarının kullanım durumu”, 10.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, Bolu, 2008, 853-855.
78. Öztürk A. *Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri* (Tez), Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi; 2006.
79. Çimen O. *Elit masa teniştirlerinin ve antrenörlerinin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının belirlenmesi* (Tez). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi; 2012.
80. Bilgiç P, Bilgiç C, Hamamcılar O. “Sporcuların beslenme bilgi ve uygulamaları.”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 2011, 39(1-2):37-45.

EKLER

EK-1

PROFESYONEL KADIN FUTBOLCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ANKET FORMU

Sayın katılımcı; Bu araştırma, profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması için yapılmaktadır. Bilimsel nitelik taşıyan bu araştırma için elde edilen bilgiler hiçbir 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 KAÇAR

GENEL BİLGİLER

1. Doğum tarihi :.....
2. Öğrenim durumu: İlköğretim Lise
 Üniversite ve üzeri Üniversite ve üzeriüstü
3. Medeni durumu : Evli Bekar
4. Çalışma durumu : İşçi Memur Serbest meslek
 Emekli Çalışmıyor Özel sektör Diğer....
5. Boy uzunluğu (cm) :.....
6. Vücut Ağırlığı (kg) :.....
7. BKİ (Hesaplanacak) :.....(Bu alanı boş bırakınız)
8. Düzenli aralıklarla ideal ağırlık takibi ve vücut analizi (kas, yağ, su) yaptırıyor musunuz?
 Evet Hayır
9. Herhangi bir sağlık probleminiz var mı?
 Evet (belirtiniz.....) Hayır
10. Aktif olarak kaç yıldır futbol oynuyorsunuz ?

2 yıldan az 2 yıldan fazla

11. Haftanın kaç günü antrenman yapıyorsunuz ?
 1-2 kez 3-4 kez 5 kez ve daha fazla

12. Günde kaç saat antrenman yaparsınız ?
 1 saatten az 1-2 saat 3-4 saat 5 saat ve daha fazla

13. Son bir yılda sakatlanmaya maruz kaldınız mı?
 Evet Hayır

BESLENME ALIŞKANLIKLARI

14. Genellikle bir günde kaç öğün yemek yersiniz?
 1 2 3 4 ve üstü

15. Atladığınız bir öğün var mı?
 Evet Hayır

16. Eğer öğün atlıyorsanız hangi veya hangilerini atladığınızı işaretleyiniz.
 Sabah Öğle Akşam
 Kuşluk İkinci Gece

17. Öğün atlama nedeniniz nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)
 Yemek yeme/hazırlama için yeterli zaman yok
 İştahsız olduğum için
 Maddi imkânsızlığım nedeniyle
 Yemek seçtiğim için
 Vücut ağırlığımı kontrol altına almak için
 Zayıflamak için
 Unuttuğum/fırsat bulamadığım için
 Acıkmadığım için
 Alışkanlık olduğu için
 Diğer.....

18. Öğün aralarında en çok ne yersiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)
 Kek, bisküvi çeşitleri
 Cips, çikolata, şekerleme
 Gazlı içecekler
 Meyve suyu
 Süt, ayran, yoğurt
 Simit, tost, poğaç
 Kuruyemiş
 Meyve-kuru meyve
 Tam tahıllı/light ürünler
 Diğer.....

19. Dışarıda ne sıklıkla yemek yersiniz?
 Haftada 1-2 Haftada 3-4 haftada

5 ve daha fazla Dışarda yemek yemeği tercih etmiyorum

20. Günlük su tüketiminiz ne kadardır?

- yarım litreden az 2 lt
 yarım litre 2,5 lt
 1 lt 3 lt
 1,5lt 4lt ve daha fazla

21. Günde ne kadar çay tüketiyorsunuz?.....çay bardağı veya fincan

22. Günde ne kadar kahve tüketiyorsunuz?

- 1-2 fincan 3-4 fincan 4-5 fincan 5 ve daha fazla Kahve tüketmiyorum

23. Spora başlamadan kaç saat önce yemek yersiniz?

- yarım saat 1 saat 2 saat 3-4 saat

24. Spor öncesi ana öğünde neler tüketirsiniz?

- Ne bulursam yerim, özellikle dikkat etmem
 Protein ağırlıklı beslenirim. (Et, süt, yoğurt, peynir gibi)
 Karbonhidrat ağırlıklı beslenirim. (Ekmek, pilav, makarna, hamurlu besinler)
 Yağ ağırlıklı beslenirim.
 Protein + Karbonhidrat ağırlıklı beslenirim
 Şekerli yiyecekler yerim (tatlı, çikolata gibi)

25. Spor yaparken sıvı ihtiyacınızı daha çok hangi içeceklerle karşılırsınız?

- Su Gazlı içecek Meyve suyu
 Maden suyu Kahve, çay Tuzlu ayran Sporcu içeceği

26. Spor sonrası neler tüketirsiniz?

- Ne bulursam yerim, özellikle dikkat etmem Lifli/tam tahıllı ürünler tercih ederim.
 Bol su içerim Meyve yerim
 Çikolata veya şekerleme yerim Meyve suyu içerim
 Süt, ayran içerim
 Spor içeceği içerim
 Karbonhidrattan zengin besinler tüketirim
 Diğer(...)

27. Vitamin veya mineral alıyor musunuz? (Örn: Multivitamin, kalsiyum vb.)

- Hayır Bazen Sık sık Her zaman

28. Diğer herhangi bir besin takviyesi ve/veya ergojenik yardım alıyor musunuz? (Örn: balık yağı, kreatin)

- Hayır Bazen Sık sık Her zaman

29. Niçin besin takviyesi ve/veya ergojenik yardım alıyorsunuz?

- Performansımı arttırmak için Hastalıkları önlemek için
 Yetersiz diyet tüketimine ilave olsun diye Daha fazla enerji almak için

- Kendimi daha iyi hissetmek için Kas kütlemini arttırmak için
 Uzman önerisi Diğer.....

30. Sportif performans içeceği ve/veya enerji içeceği tüketiyor musunuz?
 Hayır Bazen Sık sık Her zaman



OKAN ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Kararı

Toplantı Tarihi: 27.03.2019

Toplantı Sayısı: 105

Toplantıya Katılanlar:

Prof. Dr. Mithat Kıyak	(Başkan)
Prof. Dr. Mazhar Semih Baskan	(Üye)
Prof. Dr. Dilek Öztürk	(Üye) (Katılmadı)
Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen	(Üye) (Katılmadı)
Prof. Dr. Ali Tayfun Atay	(Üye) (Katılmadı)
Doç.Dr. Kerime Derya Beydağ	(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi. Nermin Bölükbaşı	(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Erdiñç Ünal	(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Nihat Özaydın	(Üye)

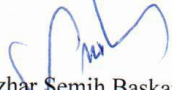
Okan Üniversitesi Etik Kurulu 27.03.2019 tarihinde Prof. Dr. Mithat Kıyak Başkanlığında toplandı.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

Karar 15. Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü-Beslenme ve Diyetetik bölümünden **Mustafa KAÇAR**'ın "**Profesyonel Kadın Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması**" başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görülüp oy birliği ile onaylanmıştır.



Prof. Dr. Mithat Kıyak
(Başkan)



Prof. Dr. Mazhar Semih Baskan
(Üye)

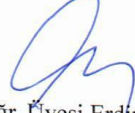
Prof. Dr. Dilek Öztürk
(Üye) (Katılmadı)

Prof. Dr. Ali Tayfun Atay
(Üye) (Katılmadı)


Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen
(Üye) (Katılmadı)




Doç. Dr. Kerime Derya Beydağ
(Üye)



Dr. Öğr. Üyesi Erdiñç Ünal
(Üye)



Dr. Öğr. Üyesi Nermin Bölükbaşı
(Üye)



Dr. Öğr. Üyesi Nihat Özaydın
(Üye)

EK 3: İzin Belgeleri

FATİH VATAN SPOR KLUBÜ BAŞKANLIĞI

Okan Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik yüksek lisans öğrencisi Mustafa

KAÇAR'ın, Dr. ögr. Üyesi Burcu YAVUNÇ YEŞİLKAYA danışmanlığında

"PROFESYONEL KADIN FUTBOLCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN SAPTANMASI" konulu çalışması ile ilgili anketi kurumumuzda uygulanması uygundur.

Tarih ve imza
Ek Mehmet Aydın

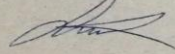
ALG SPOR KLUBÜ BAŞKANLIĞI

Okan Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik yüksek lisans öğrencisi Mustafa KAÇAR'ın, Dr. ögr. Üyesi Burcu YAVUNÇ YEŞİLKAYA danışmanlığında "PROFESYONEL KADIN FUTBOLCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN SAPTANMASI" konulu çalışması ile ilgili anketi kurumumuzda uygulanması uygundur.

Tarih ve imza

30.04.2019

Songül Adak



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı:	MUSTAFA	Soyadı:	KAÇAR
Doğum Yeri:	Fethiye/MUĞLA	Doğum Tarihi:	14.04.1995
Uyruğu:	T.C.	Tel:	0544 649 99 95
E-Mail:	mustafa.kacar-@hotmail.com		

Eğitim bilgileri

	Mezun Olduğu Kurum	Mezuniyet Yılı
Lise:	Aydın/Çine Anadolu Öğretmen Lisesi	2012-2013
Lisans:	Kastamonu Üniversitesi	2016-2017

İş bilgileri

Görevi	Kurum	Süre (Yıl – Yıl)
Diyetisyen	Esliye Sağlıklı Yaşam Merkezi	15.07.2017-01.08.2018
Polis Memuru	İstanbul İl Emniyet Müdürlüğü	17.01.2019- Halen

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama	Konuşma	Yazma	YOKDİL	YDS
İngilizce	Orta	Orta	Orta	67,5	-