

Samsun İli İçerisindeki Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları

Azad İLHAN*, Alper TOKAY**, Aliye ÖZENOĞLU

*Arş. Gör.100. Yıl Üniversitesi, Van Sağlık Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Van.

**Yrd. Doç. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Samsun.

***Doç. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Samsun.

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı, amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının ve farklılıklarının incelenmesidir.

Metot: Çalışma; Aralık, Ocak, Şubat 2013-2014 tarihlerinde Samsun ili içerisinde futbol yaşantısını sürdüren 25 profesyonel ve 100 amatör futbolcu oluşturmaktadır. Profesyonel grup Samsunspor, amatör grup ise Samsun-Kadıköyspor futbolcuları arasından seçilmiştir. Beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinde, oluşturulan anket kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programının SPSS20 sürümünde değerlendirilmiş, grupların istatistik olarak karşılaştırılmasında ki-kare testi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar: Profesyonel futbolcuların yaş ortalaması 25,28±3,72, amatör grubun yaş ortalaması ise 20,05±2,05'dir. Haftada kaç gün idman yapıldığı, ağırlık çalışması yapma durumu ile vitamin-mineral preparatı, sporcu içeceği ve enerji içeceği kullanımlarında amatör ve profesyonel sporcular arasındaki fark anlamlı olarak saptanmıştır (p<0.05). Protein tozu kullanımında ise her iki grup arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir (p>0.05). Düzenli kahvaltı, öğle ve akşam yemeği tüketimleri ile maçtan 1 saat önce ara öğün tüketmede ise profesyonel sporcular amatör meslektaşlarına göre konuya daha bilinçli yaklaşmaktadır (p<0.05). Et ve et ürünleri tüketiminde ise her iki grup arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.05). Daha önce diyetisyen gözetiminde diyet yapma konusunda da profesyonel sporcuların, amatörler göre konuya daha bilinçli yaklaştıkları saptanmıştır (p<0.05). Beslenme alışkanlıkları, birçok faktörden etkilenebilmektedir.

Klinik Katkı: Sağlıklı bir diyetle sahip olan sporcuda yapılan antrenmanın etkinliği maksimuma ulaşır ve sporcu kendini zinde hisseder. Yeterli ve dengeli bir diyet, hastalanma ve sakatlanma riskini minimuma indirirken, maç sonrası ya da sakatlanma sonrasında toparlanma süresini kısaltır. Dengeli bir diyet sporcunun sadece performansını arttırmakla kalmaz, ona yaşam boyu sağlık ve zindelik sağlar. Bu değerler dikkate alındığında, çalışmamızın verileri hayli dikkat çekici ve önemli olsa da daha kapsamlı ve geniş perspektifli yapılacak çalışmalara, özellikle daha sağlıklı ve bilinçli sporcular yetişmesinde, ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, beslenme alışkanlığı, amatör ve profesyonel futbolcular, futbolcu beslenmesi.

Abstract

Eating Attitudes Of Professional and Amateur Football Players Within Samsun Province

Aim: The purpose of this research is what is in common and what is in difference between nutrition habits of professional and amateur athletes.

Method: This observation has been experimented at the December, January and February 2013-2014; 25 professional and 100 amateur football players are involved in this experiment who lives in Samsun. The professional football players are selected from Samsunspor and amateur players are selected from Samsun-Kadıköyspor. Previously created survey method has been used while rating the nutrition habits. Statistical significance has been rated using SPSS 20 software's chi-square test.

Results: Average age of the professional players are 25,28±3,72 and amateur players are 20,05±2,05. Lifting weight and vitamin-mineral preparation between professional and amateur players are significant (p<0.05). There isn't significant difference for using protein supplement (p>0.05). Systematic breakfast, lunch and dinner, having meal one hour before the match is observed more conscious in professional players than amateur players (p<0.05). Professional players are more conscious for the diet under dietitian supervision (p<0.05).

Clinical Contributions: Nutrition habits can be affected by many factors. With the help of healthy nutrition, athletes can reach their maximum efficiency in the training sessions and athletes feel more fresh and fit. Enough and balanced diet can decrease the probability of injuries and illnesses to minimum levels also minimizes the recovery times. An advanced balanced diet necessity, is being needed for more comprehensive and wide perspective researches must be executed for training conscious athletes.

Key Words: Nutrition, nutrition habits, amateur and professional players, nutrition of player.

**Sorumlu Yazar e-mail adres: alper.tokay@omu.edu.tr

Giriş

Yaşamın her alanında etkili olan değişim süreci sağlık ve spor alanında da etkili olmuştur. Artık yapılan her çalışma bilimselliğe dayandırılmakta ve deneyimler ışığında yoğrularak ortaya yeni değerler konmaya çalışılmaktadır. Bu durum sporculara ve onların beslenmelerine gösterdikleri özene de yansımıştır. Sporcularda her geçen gün beslenmelerinin sportif performanslarını nasıl etkilediğiyle biraz daha fazla ilgilenmektedir.

Sporun içerisinde ayrı bir kol olarak futbol; dünyanın her yanında bilinen çok sevilen bir spor dalıdır. Sokak köşesindeki çocuktan, bir Dünya Kupası finalinde oynayan profesyonel sporcuya kadar herkesin zihnini meşgul etmektedir. Futbol; yüksek Şiddetli 90 dakikalık süreç içerisinde hem kuvveti hem de dayanıklılığı gerektiren kesintili bir aktivitedir (Arslan, 1995; D'Hooghe, 2000).

Her spor dalındaki sporcuların besin seçimi, çok eski çağlardan beri ilgi uyandıran bir konudur. O kadar ki spor yarışlarında başarı kazanabilmek için bazı besinlerin sihirli etkileri olduğuna inananlar bile olmuş ve halen olmaktadır. Bu yanlış inanç ve uygulamalarla ilgili önerilere uyma sonucu bir kısım sporcuların yetersiz ve dengesiz bir şekilde beslendikleri, gereksiz besinler veya maddeler için para harcadıkları ve asıl yapmaları gerekenleri ihmal ederek başarısızlıklara uğradıkları görülmektedir (Ersoy, 1984).

Antrenmanda her hafta saatler harcayan oyuncular performanslarını geliştirmek isterler. Spor türüne özel beslenmenin sağlayabileceği ek yararlar tam olarak açıklığa kavuşmamıştır. Futbolcu beslenmesinde amaç; tüm beceri seviyelerindeki oyuncuların yedikleri besinlerin türünün ve zamanının gerek antrenman gerekse maç sırasında kendilerini nasıl etkileyebileceğini anlamalarına yardım etmektir (Serfass, 1977; Rogozkin, 1978; Jensen, 1979).

Futbolcuların, sporcu beslenmesi etkinliklerinin kapsamı ve amaçların konusunda yetersiz, yanlış bilgi ve alışkanlıkların bulunduğu gözlenmesi ve varsayımı, ayrıca

bunların düzeltilmesinin gerekliliği, araştırmaı yönlendiren konular arasındadır. araştırma; futbolcuların, beslenmeye karşı ilgilerinin artması ve güdülenmeleri, maçlara hazırlanırken beslenmeye öncelik tanınmaları konusunda, bir dereceye kadar da olsa, teşvik edilmeleri açısından önemlidir.

Gelişmiş ölkelerde sporda beslenme konusu, üniversite ve araştırma enstitüleri tarafından gerekli araştırmalar yapılarak incelenmektedir. hâlbuki ölkemizde bu tür çalışmalar yetersizdir (Ersoy G, 1984). Ölkemizde futbolcuların beslenme özelliklerini inceleyen bazı çalışmalar yapılmış olmakla birlikte profesyonel ve amatörler arasındaki farklılıklar tam olarak açıklığa kavuşmamıştır (Arslan FN, 1995).

Bu çalışmamın amacı; Samsun ili içerisinde aktif futbol yaşantısını sürdüren amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıkları ortaya çıkarmak, fazla kilo performans ilişkisi hakkındaki düşünceleri ile diyete nasıl yaklaştıklarını sorgulamak ve temel besin maddelerinin tüketimi, sıvı alımı, ergojenik yardım gibi üç önemli unsurla ilgili durumlarını inceleyip amatör ve profesyonel oyuncu grupları arasında ne gibi farklılıklar olduğunu ortaya koymaktır.

Materyal ve Metod

Çalışmaya profesyonel grup olarak PTT 1.Lig ekiplerinden Samsunspor'un 25 futbolcusu ile amatör grup olarak 2012-2013 futbol sezonunun en başarılı amatör futbol kulübü olan Samsun Kadıköyspor'un 100 futbolcusu katılmıştır. Deneklerin sosyo-kültürel durumları ve beslenme alışkanlıkları saptayabilmek için bir anket geliştirilmiş ve var olan anket formunun ışığında konu araştırılmıştır. Deneklerin sosyo-kültürel durumları ve beslenme alışkanlıkları ekte verilen anket formuyla yüz yüze görüşülerek toplanmıştır.

Elde edilen veriler SPSS programında değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmede SPSS programının SPSS20 sürümü kullanılmıştır. Grupların istatistik olarak karşılaştırılmasında da X^2 (kikare) testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya katılanların bazı sosyo-demografik özellikleri

| Özellikler | Amatör (n=100) | | Profesyonel (n=25) | | TOPLAM | | Test Sonucu |
|---------------|----------------|------|--------------------|------|--------|------|-------------|
| | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | |
| Yaş | | | | | | | |
| 16-20 | 30 | 30.0 | 6 | 24.0 | 36 | 28.8 | p<0.05 |
| 21-25 | 63 | 63.0 | 4 | 16.0 | 67 | 53.6 | |
| 26-30 | 4 | 4.0 | 11 | 44.0 | 15 | 12.0 | |
| 31-35 | 2 | 2.0 | 4 | 16.0 | 6 | 4.8 | |
| 36-40 | 1 | 1.0 | - | - | 1 | 0.80 | |
| Eğitim Durumu | | | | | | | |
| İlkokul | 10 | 10.0 | 3 | 12.0 | 13 | 10.4 | p>0.05 |
| Lise | 56 | 56.0 | 19 | 76.0 | 75 | 60.0 | |
| Üniversite | 34 | 34.0 | 3 | 12.0 | 37 | 29.6 | |
| Medeni Durum | | | | | | | |
| Evli | 6 | 6.0 | 12 | 48.0 | 18 | 14.4 | p<0.05 |
| Bekâr | 92 | 92.0 | 12 | 48.0 | 104 | 83.2 | |
| Dul | 2 | 2.0 | 1 | 4.0 | 3 | 2.4 | |
| Aile Tipi | | | | | | | |
| Çekirdek | 90 | 90.0 | 24 | 96.0 | 114 | 91.2 | p>0.05 |
| Geniş | 10 | 10.0 | 1 | 4.0 | 11 | 8.8 | |

Araştırmaya katılan sporcuların bazı sosyo-demografik özellikleri Tablo 1’de görülmektedir. Profesyonel grubun yaş ortalaması 25.28 ± 3.72 yıl iken amatör grubun yaş ortalaması 20.05 ± 2.05 yıldır. Her iki grupta da lise ve üzeri eğitim alanlar çoğunluktadır. Yaş açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık varken ($p < 0.05$), aynı durum eğitim durumunda söz konusu değildir ($p > 0.05$).

Tablo 2. Araştırmaya katılanların sporla ilgili özellikleri

| Özellikler | Amatör (n=100) | | Profesyonel (n=25) | | TOPLAM | | Test Sonucu |
|-------------------------------------|----------------|------|--------------------|-------|--------|------|-------------|
| | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | |
| Kaç yıldır spor yapıldığı | | | | | | | |
| 3-6 | 40 | 40.0 | 1 | 4.0 | 41 | 32.8 | p<0.05 |
| 7-10 | 50 | 50.0 | 5 | 20.0 | 55 | 44.0 | |
| 11-20 | 10 | 10.0 | 19 | 76.0 | 29 | 23.2 | |
| Haftada kaç gün antrenman yapıldığı | | | | | | | |
| 0-1 | - | - | - | - | 23 | 18.4 | p<0.05 |
| 2-3 | 23 | 23.0 | - | - | 73 | 58.4 | |
| 4-5 | 73 | 73.0 | 3 | 12.0 | 7 | 5.6 | |
| 6-7 | 4 | 4.0 | 22 | 88.0 | 22 | 17.6 | |
| Ağırlık çalışması yapılması | | | | | | | |
| Evet | 30 | 30.0 | 25 | 100.0 | 55 | 44.0 | p<0.05 |
| Hayır | 65 | 65.0 | - | - | 65 | 52.0 | |
| Bazen | 5 | 5.0 | - | - | 5 | 4.0 | |

Tablo 2.'de araştırmaya katılanların sporla ilgili özellikleri verilmiştir. Her iki gruptaki sporcuların yarısından fazlası 8 yıldan daha fazla süredir spor yapmaktadır. Amatör futbolcular haftada 2-3 gün antrenman yaparken profesyonel futbolcuların büyük bölümü her gün antrenman yapmaktadır (p<0.05). Ayrıca profesyonellerin hepsi ağırlık çalışması yaparken amatörlerde bu oran %30'dur (p<0.05).

Tablo 3. Araştırmaya katılanların beslenme alışkanlıkları

| Özellikler | Amatör (n=100) | | Profesyonel (n=25) | | TOPLAM | | Test Sonucu |
|--------------------------------------------------------|-------------------|------|-----------------------|-------|--------|------|----------------|
| | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | |
| Kahvaltı (07.00-10.00) | | | | | | | |
| Her zaman | 12 | 12.0 | 9 | 36.0 | 21 | 16.8 | p<0.05 |
| Sık sık | 35 | 35.0 | 12 | 48.0 | 47 | 37.6 | |
| Bazen | 46 | 46.0 | 4 | 12.0 | 50 | 40.0 | |
| Hiçbir zaman | 7 | 7.0 | - | - | 7 | 5.6 | |
| Öğle yemeği (12.00-14.00) | | | | | | | |
| Her zaman | 13 | 13.0 | 17 | 68.0 | 30 | 24.0 | p<0.05 |
| Sık sık | 65 | 65.0 | 8 | 32.0 | 73 | 58.4 | |
| Bazen | 22 | 22.0 | - | - | 22 | 17.6 | |
| Akşam yemeği (18.00-20.00) | | | | | | | |
| Her zaman | 49 | 49.0 | 23 | 92.0 | 72 | 57.6 | p<0.05 |
| Sık sık | 41 | 41.0 | 2 | - | 43 | 34.4 | |
| Bazen | 10 | 10.0 | - | - | 10 | 8.0 | |
| Antrenman-Maç öncesi ana öğüne dikkat | | | | | | | |
| Her zaman | 43 | 43.0 | 25 | - | 68 | 54.4 | p<0.05 |
| Sık sık | 49 | 49.0 | - | - | 49 | 39.2 | |
| Bazen | 6 | 6.0 | - | - | 6 | 4.8 | |
| Hiçbir zaman | 2 | 2.0 | - | - | 2 | 1.6 | |
| Maçtan 1 saat önce ara öğün | | | | | | | |
| Her zaman | - | - | 2 | 8.0 | 2 | 1.6 | p<0.05 |
| Sık sık | 9 | 9.0 | 1 | 4.0 | 10 | 8.0 | |
| Bazen | 51 | 51.0 | 14 | 56.0 | 65 | 52.0 | |
| Hiçbir zaman | 40 | 40.0 | 8 | 32.0 | 48 | 38.4 | |
| Antrenman-Maç sonunda beslenmeye dikkat edilme sıklığı | | | | | | | |
| Her zaman | 41 | 41.0 | 25 | 100.0 | 66 | 52.8 | p<0.05 |
| Sık sık | 51 | 51.0 | - | - | 51 | 40.8 | |
| Bazen | 8 | 8.0 | - | - | 8 | 6.4 | |

Tablo 3 'de araştırmaya katılanların beslenme alışkanlıkları verilmiştir. Genel olarak profesyonellerin daha düzenli beslendikleri ortaya çıkmıştır. Profesyonellerin büyük çoğunluğu düzenli kahvaltı, öğlen ve akşam yemeği yemekte, müsabaka öncesi ara öğününü tüketmektedir. Amatörlerde ise beslenme konusunda bir düzen söz konusu değildir. Maç

öncesi son ana öğüne ise profesyonel oyuncuların hepsi dikkat ederken bu durum amatörde görülmemektedir ($p<0.05$).

Tablo 4. Araştırmaya katılanların yiyecek dışında kullandıkları ürünler

| Özellikler | Amatör (n=100) | | Profesyonel (n=25) | | TOPLAM | | Test Sonucu |
|------------------------------------|-------------------|------|-----------------------|------|--------|------|-------------|
| | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | |
| Vitamin-Mineral | | | | | | | |
| Her zaman | 6 | 6.0 | 2 | 8.0 | 8 | 6.4 | p<0.05 |
| Sık sık | 4 | 4.0 | 3 | 12.0 | 7 | 5.6 | |
| Bazen | 4 | 4.0 | 15 | 60.0 | 19 | 15.2 | |
| Hiçbir zaman | 86 | 86.0 | 5 | 20.0 | 91 | 72.8 | |
| Protein Tozu | | | | | | | |
| Sık sık | 7 | 7.0 | 4 | 16.0 | 11 | 8.8 | p>0.05 |
| Bazen | 8 | 8.0 | 4 | 16.0 | 12 | 9.6 | |
| Hiçbir zaman | 85 | 85.0 | 17 | 68.0 | 102 | 81.6 | |
| Protein Tozu Kullanma Sıklığı | | | | | | | |
| Ara sıra | 12 | 12.0 | 3 | 12.0 | 15 | 12.0 | p<0.05 |
| Haftada 2-3 kez | 8 | 8.0 | 6 | 24.0 | 14 | 11.2 | |
| Maç günü | 4 | 4.0 | 1 | 4.0 | 5 | 4.0 | |
| Hiçbir zaman | 76 | 76.0 | 15 | 60.0 | 91 | 72.8 | |
| Sporcu içecekleri | | | | | | | |
| Her zaman | 4 | 4.0 | 5 | 20.0 | 9 | 7.2 | p<0.05 |
| Sık sık | 14 | 14.0 | 11 | 44.0 | 25 | 20.0 | |
| Bazen | 34 | 34.0 | 9 | 36.0 | 43 | 34.4 | |
| Hiçbir zaman | 48 | 48.0 | - | - | 48 | 38.4 | |
| Sporcu içecekleri Kullanma Sıklığı | | | | | | | |
| Ara Sıra | 22 | 22.0 | 2 | 8.0 | 24 | 19.2 | p<0.05 |
| Haftada 2-3 kez | 8 | 8.0 | 10 | 40.0 | 18 | 14.4 | |
| Maç günü | 12 | 12.0 | 13 | 52.0 | 25 | 20.0 | |
| Hiçbir zaman | 58 | 58.0 | - | - | 58 | 46.4 | |
| Enerji içecekleri | | | | | | | |
| Her zaman | - | - | 1 | 4.0 | 1 | 8.0 | p<0.05 |
| Sık sık | 21 | 21.0 | 5 | 20.0 | 26 | 20.8 | |
| Bazen | 47 | 47.0 | 17 | 68.0 | 64 | 51.2 | |
| Hiçbir zaman | 32 | 32.0 | 2 | 8.0 | 34 | 27.2 | |
| Enerji içecekleri Kullanma Sıklığı | | | | | | | |
| Ara Sıra | 18 | 18.0 | 3 | 12.0 | 21 | 16.8 | p<0.05 |
| Haftada 2-3 kez | 26 | 26.0 | 14 | 56.0 | 40 | 32.0 | |
| Maç öncesi | 16 | 16.0 | 3 | 12.0 | 19 | 15.2 | |
| Maç günü | 12 | 12.0 | 3 | 12.0 | 15 | 12.0 | |
| Hiçbir zaman | 28 | 28.0 | 2 | 8.0 | 30 | 24.0 | |
| Sigara içme Durumu | | | | | | | |
| Her zaman | 45 | 45.0 | - | - | 45 | 36.0 | p<0.05 |
| Bazen | 16 | 16.0 | 3 | 12.0 | 19 | 15.2 | |
| Hiçbir zaman | 39 | 39.0 | 22 | 88.0 | 61 | 48.2 | |

Tablo 4 'de araştırmaya katılanların yiyecek dışında kullandıkları ürünler verilmiştir.

Amatörler arasında vitamin mineral preparatı, enerji içeceği, sporcu içeceği gibi ürünlerin kullanım oranı profesyonellere göre çok düşüktür ($p<0.05$). Ayrıca profesyonellerde sigara

içmeyenlerin oranı %88 iken amatörlerde bu oran %27'dir. Bunlar dışında ergojenik yardım amaçlı başka bir madde kullanan yoktur.

Tablo 5. Araştırmaya katılanların besin tüketim sıklıkları

| Besinler | Amatör (n=100) | | Profesyonel (n=25) | | TOPLAM | | Test Sonucu |
|---------------------|-------------------|------|-----------------------|-------|--------|------|-------------|
| | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | |
| Süt ve Süt ürünleri | | | | | | | |
| Her gün | 60 | 60.0 | 14 | 56.0 | 74 | 59.2 | p>0.05 |
| Haftada 2-3 | 36 | 36.0 | 10 | 40.0 | 46 | 36.8 | |
| 2 haftada 1 | 2 | 2.0 | 1 | 4.0 | 3 | 2.4 | |
| Ayda 1 | 2 | 2.0 | - | - | 2 | 1.6 | |
| Kurubaklagil-Tahıl | | | | | | | |
| Her gün | - | - | 1 | 4 | 1 | 0.8 | p>0.05 |
| Haftada 2-3 | 82 | 82.0 | 18 | 72.0 | 100 | 80.0 | |
| 2 Haftada 1 | 18 | 18.0 | 6 | 24.0 | 24 | 19.2 | |
| Et ve et ürünleri | | | | | | | |
| Her gün | 16 | 16.0 | 16 | 64.0 | 32 | 25.6 | p<0.05 |
| Haftada 2-3 | 67 | 67.0 | 8 | 32.0 | 75 | 60.0 | |
| 2 Haftada 1 | 17 | 17.0 | - | - | 17 | 13.6 | |
| Hiçbir zaman | - | - | 1 | 4.0 | 1 | 0.8 | |
| Sebze ve Meyve | | | | | | | |
| Her gün | 10 | 10.0 | 5 | 20.0 | 15 | 12.0 | p>0.05 |
| Haftada 2-3 | 77 | 77.0 | 20 | 80.0 | 97 | 77.6 | |
| 2 Haftada 1 | 13 | 13.0 | - | - | 13 | 10.4 | |
| Ekmek grubu | | | | | | | |
| Her gün | 92 | 92.0 | 25 | 100.0 | 117 | 93.6 | p>0.05 |
| Gün aşırı | 8 | 8.0 | - | - | 8 | 6.4 | |
| Haftada 2-3 | - | - | - | - | - | - | |

Tablo 5'de araştırmaya katılanların besin tüketim sıklıkları verilmiştir. Profesyonel grupta süt ve süt ürünleri, kuru baklagil ve tahıl, et ve et ürünleri, sebze ve meyve ile ekmek grubunun tüketimi amatör gruptan önemli ölçüde yüksek bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 6. Sağlıklı Beslenme Konusuna Yaklaşımları

| Sorular | Amatör (n=100) | | Profesyonel (n=25) | | TOPLAM | | Test Sonucu |
|----------------------------------------------------------|----------------|------|--------------------|------|--------|------|-------------|
| | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | |
| Diyetisyen gözetiminde diyet | | | | | | | |
| Evet | 10 | 10.0 | 17 | 68.0 | 27 | 21.6 | p<0.05 |
| Hayır | 90 | 90.0 | 8 | 32.0 | 98 | 78.4 | |
| Fazla kiloların performansı olumsuz etkilediğini düşünme | | | | | | | |
| Her zaman | 12 | 12.0 | 10 | 40.0 | 22 | 17.6 | p<0.05 |
| Sık sık | 10 | 10.0 | 2 | 8.0 | 12 | 9.6 | |
| Bazen | 34 | 34.0 | 9 | 36.0 | 43 | 34.4 | |
| Hiçbir zaman | 44 | 44.0 | 4 | 16.0 | 48 | 38.4 | |
| Sporcu beslenmesi konusunda bilgileri yeterli bulma | | | | | | | |
| Her zaman | 16 | 16.0 | 21 | 84.0 | 37 | 29.6 | p<0.05 |
| Sık sık | 24 | 24.0 | 3 | 12.0 | 27 | 21.6 | |
| Bazen | 43 | 43.0 | 1 | 4.0 | 44 | 35.2 | |
| Hiçbir zaman | 17 | 17.0 | - | - | 17 | 13.6 | |

Tablo 6’da araştırmaya katılanların sağlıklı beslenme konusuna yaklaşımları verilmiştir. Profesyonel grupta fazla kiloların performansa etki ettiğini düşünenler ile daha önce diyetisyen gözetiminde diyet yapanlar amatör gruba göre yüksek çıkmıştır (p<0.05). Profesyonellerde sporcu beslenmesi konusunda bilgisini yeterli görenlerin oranı %84 iken amatörlerde bu oran %16’dır.

Tartışma

Bu çalışma, futbolcuların beslenme alışkanlıklarının araştırılması, amatör ve profesyonel sporcu olma durumlarına göre farklılıkların incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya katılan profesyonel oyuncuların yaş ortalamaları 25,28±3,72 yıl, amatör futbolcuların yaş ortalamaları 22,05±2,05 yıl; profesyonel futbolcuların ağırlık ortalamaları 72,8±4,5 kg, amatör futbolcuların 73,2±4,6 kg olarak bulunmuştur. Amatör ve profesyonel futbolcuların genel olarak lise ve dengi ile lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun (%59,2), sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinin yeterli olduğunu düşündükleri belirlenmiştir.

Pulur ve Cicioğlu’nun yaptıkları çalışmada (Pulur, 2001), sporcuların %54 gibi büyük bir kısmı sporcu beslenmesi konusunda bilgili olduklarını, Atay ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada (Atay, 2006), futbolcuların %73,7’sinin beslenme konusunda iyi ve çok iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olduklarını, %26,2’si ise beslenme konusunda düşük ve orta düzeyde bilgiye sahip olduklarını belirtmektedirler. Benim araştırmamda ise sporcuların

%86,4 gibi büyük bir kısmı sporcu beslenmesi konusunda bilgilerini yeterli bulduklarını belirtmişlerdir. Bu yönüyle araştırmam literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Yağ kütesinin fazla olması performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Arnason ve arkadaşları, on yedi takımda oynayan 306 futbolcunun fiziksel yapısı ile takım başarısı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve vücut yağ yüzdesi ile sıçrama yüksekliği ve bacak ekstansiyonunun başarıyı etkilediğini göstermiştir (Arnason, 2004). Bu araştırmaya katılan 125 futbolcunun 77'si fazla kilonun performansı olumsuz etkilediğini düşünmektedir.

Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme ile ilgili uygulamaları da farklılık göstermektedir. Genel olarak performans artırıcı uygulamalar, supplement kullanımı, sporcularda yaygındır. Burns ve sporcuların %88'inin, Kristiansen %98,6'sının bir veya birkaç ek ürün kullandığını tespit etmişlerdir (Burns, 2004; Kristiansen, 2005). Öztürk, çalışmasında, amatörler arasında vitamin-mineral preparatı, enerji içeceği, sporcu içeceği gibi ürünlerin kullanım oranının profesyonellere göre çok daha düşük olduğunu bulmuştur (Öztürk, 2006). Massad ve arkadaşları da (1995) bir çalışmalarında sporcuların %47,1'inin vitamin ve mineral ilavesi kullandığını bulmuştur (Massad, 1995). Bu çalışmada profesyonel futbolcuların %80'i vitamin-mineral preparatı kullanmakta, yarısından fazlası sporcu içeceği tüketmektedir. Çalışmamda profesyonel futbolcuların %92'si enerji içeceği kullanırken, bu oran amatörler için %68 bulunmuştur. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda da vitamin-mineral kompleksi kullanım oranları yüksek bulunmuştur (Güler, 2002). Johnson, sporcuların kimyasalların performansı artırıcı olduğuna inandığını, son yıllarda bitkisel ürünlere rağbetin arttığını ancak dengeli bir diyetle beslenmenin daha sağlıklı olduğunu belirtmektedir (Johnson, 1998).

Başka bir çalışmada dayanıklılık sporcularına önerilen yüksek karbonhidratlı diyetin uygulanabilmesi için maç öncesi ve sonrası supplementler kullanıldığı, bunun yerine enerji harcaması fazla, toparlanma süreci sınırlı sporlarda yağların biraz arttırıldığı diyetlerin olumlu etki yapabileceği vurgulanarak; egzersiz süresi, tipi, total enerji harcaması, toparlanmak için gerekli süre ve sporcunun tercih göz önüne alınarak makro besin ögesi oranlarının ayarlanması gerektiği belirtilmiştir (Brown, 2002).

Bu konuda futbolcuların bilgilerin az olduğu, bilgi kaynağının yetiştiriciler, sağlıkçılar ve internet olduğu belirtilmektedir (Güler, 2002). Diyetisyenlerin konuyla ilgili daha fazla bilgisi olabileceğini bilmeyenler de vardır (Burns, 2004). Öztürk'ün yaptığı çalışma ise, genel olarak profesyonellerin amatör futbolculara göre daha düzenli beslendikleri ortaya çıkmıştır (Öztürk, 2006). Benim araştırmamdaki sonuç ile paralellik göstermektedir.

Araştırmama katılan profesyonel futbolcuların tamamının, amatör futbolcuların ise %92'sinin müsabaka öncesi son öğüne dikkat ettiklerini söylemiş olmaları, bu konuyla ilgili yeterli bilgiye sahip oldukları Şeklinde değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, ulusal düzeyde ve uluslararası platformda başarı arayan kulüpler, antrenörler ve sporcular, beslenme konusunda bir uzman ile işbirliği yapmalıdırlar. yerli ve yabancı literatürde, sporcuların beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan araştırmalara paralel çalışmamın konusunu teşkil eden amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının iyi durumda olmadığı; beslenme problemlerinin bulunduğu ortaya çıkmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Yapılan araştırma ve çalışmalar sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Profesyonel futbolcuların büyük bölümü (%88) her gün idman yaparken, profesyonel haftada 2-3 gün idman yapmaktadırlar ($p<0.05$).
- Profesyonellerin hepsi ağırlık çalışması yaparken, amatörlerde bu oran %35'dir ($p<0.05$).
- Amatör futbolcular arasında vitamin-mineral preparatı, enerji içeceği, sporcu içeceği gibi ürünlerin kullanım oranları profesyonellere göre çok düşüktür ($p<0.05$).
- Profesyonel futbolcularda sigara içmeyenlerin oranı %88 iken, bu oran amatör futbolcularda %39'dur ($p<0.05$).
- Amatör futbolcuların düzenli kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği alışkanlıkları profesyonel futbolculara göre çok düşüktür ($p<0.05$).
- Profesyonel futbolcuların et ve et ürünleri tüketim durumları amatörlerle göre daha sürekli dir ($p<0.05$).
- Amatör ve profesyonel futbolcular arasında; süt ve süt ürünleri, ekmek grubu, kurubaklagil ve tahıl gruplarını tüketim durumları sıklıkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).
- Profesyonellerin maç önu uygulamaları daha bilimseldir.

Bilimsel çalışmalarla desteklenmiş beslenme bilgileri ışığında, sporcuların ve antrenörlerin beslenme eğitimi, seminer, kurs, panel vb. ile desteklenmelerinin, yazılı ve

görsel medyada ise bu konunun öneminin devamlı vurgulanmasının çok faydalı olacağı kanısındayız.

Kaynaklar

- Arnason A, Sigurdsson SB, Gudmundsson A, Holme I, Engebretsen L, Bahr R; Risk Factors For Injuries In Football, Am J Sports Med, 32(1 Suppl): 5-16, 2004.
- Arslan FN. Profesyonel Futbolcuların Beslenme ve Bilgi Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, 1995.
- Atay E, Kılınc F, Çetinkaya E, Kılıç T. Türkiye yarı finallerine katılan yıldızlar kategorisi ilköğretim okulları futbolcularının beslenme alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, s.475-477, Muğla, Türkiye, 2006.
- Brown RC. Nutrition for Optimal Performance During Exercise Carbohydrate and Fat, Curr Sports Med Rep, Aug. 1(4): 9-222, 2002.
- Burns RD, Schiller MR, Merrick MA, Wolf KN. Intercollegiate Student Athlete use of Nutritional Supplements and the Rol of Athletic Trainers and Dietitians in Nutrition Counseling, Am Diet Assoc, Feb. 104(2): 9-246, 2004.
- D'Hooghe M. Futbol ve Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları Bilim ve Teknoloji Dergisi, Sayı 1, 24-31, 2000.
- Ersoy G. Sporcu Beslenmesi. M.E.G Basımevi, ANK, 1984.
- Güler D, Günay M, Gökdemir K. Türkiye’de Üniversitelerarası Spor Oyunlarına Katılan Erkek Futbolcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgileri ve Faydalanma Düzeyleri, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 169, 2002.
- Jensen CR, Fisher AG. Factors Affecting Conditioning and Performance, Scientific Basis of Athlet Conditioning. Lea and Febiger, Philadelphia, 1979.
- Johnson WA, Landry GL. Nutritional Supplements Fact or Fiction, Adolesc Med. Oct. 9(3): 501-13, 1998.
- Kristiansen M, Levy-Milne R, Barr S, Flint A. Dietary Supplement Use By Varsity Athletes At a Canadian University, Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. Apr. 15(2): 195-210, 2005.
- Massad SJ, Sheir NW, Koceja DM and Ellis TN. High school athletes and nutritional supplements: A study of knowledge and use. International Journal of Sport Nutrition, 5: 232-245, 1995.
- Öztürk A. Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri”, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2006.
- Pulur A, Cicioğlu Ş. Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Vol:1, Sayı:2, s.44-47, 2001.
- Rogozkin VA. Some Aspects of Athlete’s Nutrition Physical Fitness and Health, Parizbova J, Rogozkin VA(ed), University Park Press, Baltimore, 119,1978.

Serfass RC. Nutrition for Athlete. Journal of the American Pharmaceutical Association,17: 516, 1977.