



Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi

Kemal Göral¹
Özcan Saygın²
Kürşat Karacabey³

Özet

Bu çalışmanın amacı, amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin araştırılması ve farklılıklarının incelenmesidir.

Araştırmaya 2008-2009 futbol sezonunda Türkiye Süper Ligi, 2.Lig A, 2.Lig B, 3.Lig, 1.Amatör ve 2.Amatör liglerinde yer alan takımlardan aktif olarak futbol oynayan 360 futbolcu katılmıştır. Beslenme bilgi düzeylerinin belirlenebilmesi için daha önce yapılmış bilimsel çalışmalardan yararlanılarak araştırmacı tarafından geliştirilen, 13 kişisel, 12 beslenme bilgisi sorusu olmak üzere toplam 25 sorudan oluşan anket formu sporcuların dinlenme saatlerinde açıklama yapıldıktan sonra anketör tarafından uygulanmıştır.

İstatiksel hesaplamalarda SPSS (version 14.0) programı kullanılmış, verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış, farklı gruplardaki takımlar arasındaki farkları bulmak için ki-kare testi uygulanmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olduğu durumlarda gruplar arası fark anlamlı kabul edilmiştir.

Futbolcuların eğitim durumları, gelir düzeyleri, CHO yükleme, öğün atlama, müsabaka öncesi sıvı alımı, müsabaka öncesi tüketilen yiyecekler, destekleyici ürün alımı, karbonhidrat içerikli yiyecekler, müsabakadan önceki son yemek tercihi, c vitamini kaynakları, günlük CHO alımı sorularına verilen cevapların istatiksel değerlerinde, gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde; atlanılan öğün sorusunun değerlerinde $p<0,01$; sporcu beslenmesi bilgi kaynağı, antrenman süresince sıvı alımı değerlerinde ise $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Sonuç olarak, sporcuların ve antrenörlerin düzenli beslenme eğitimleri ile desteklenmeleri, yazılı ve görsel medyada bu konunun önemini devamlı vurgulanmasının çok faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Sporcu Beslenmesi, Amatör, Profesyonel, Bilgi

Amateur and professional football player to investigate the level of nutritional knowledge

Kemal Göral¹
Özcan Saygın²
Kürşat Karacabey³

Abstract

This study was carried out in order to investigate the nutritional knowledge level of footballers, considering the different league categories. From Turkey Super League, 2.League A, 2.League B, 3.League, 1.Amateur League, 2.Amateur League teams 360 active football players participated in the survey. To determine their the survey form developed by the researcher, benefiting previous scientific studies, consisting of 13 personal, 12 nutritional knowledge questions; in all 25 questions was applied during the resting time of the athletes after giving explanation by the pollster.

In statistical calculations SPSS (version 14.0) was applied. Data frequency and the percent values were calculated and chi-square test was applied to find out the differences among the teams in different groups. When P value was lower than 0.05, differences among the groups were accepted as significant.

When the questions were asked about their educational background, levels of income, CHO loading, meal-skip, fluid intake before the match, the food consumed before the match, taking supplements, the food containing carbohydrate, last meal preferences before the match, vitamin C resources, daily CHO intake; among the groups there were significant differences at level of $p<0,001$, in values of skipped meal, period between the match and the last meal, how many meals to be needed a day for an athlete and mostly needed minerals; at level of $p<0,01$, and in the values of source of knowledge about sports nutrition, fluid intake during the exercise; at level of $p<0,05$ in the statistical values of the answers.

In conclusion, in the lights of the nutritional knowledge based on scientific studies we suggest that athletes and trainers should be supported by nutritional instruction and importance of the issue should be highlighted in the press and the other media.

Keywords: Soccer, Sports Nutrition, Amateur, Professional, Knowledge

1 Muğla Üniversitesi, BESYO (Yrd.Doç.Dr.) (kemalgoral32@hotmail.com)

2 Muğla Üniversitesi, BESYO (Yrd.Doç.Dr.) (osaygin@mu.edu.tr)

3 Gaziantep Üniversitesi, BESYO (Yrd.Doç.Dr.) (kkaracabey@hotmail.com)

Giriş

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli öğeleri alıp vücudunda kullanmasıdır (Baysal, 2002).

Sporcu beslenmesi, sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitelerine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır (Güneş, 2005).

Beslenme ile ilgili bilgilerin sporcu ve antrenörler tarafından bilinmesi ve uygulanmasının önemi büyüktür. Ancak günümüzde bile sporcu ve antrenörler arasında bilimsel dayanağı olmayan yanlış beslenme ve bilgi alışkanlıklarından söz etmek olasıdır (Alpar,2007). Beslenme planı yapılırken, antrenman planı yapılmışçasına dikkat etmek gerekir. Beslenme planında, sporcunun diyetinde beslenme içerikleri ve enerji değerleri dengeli olmalıdır (Dündar, 1996).

Sportif performans, dengeli bir beslenme sayesinde gelişebileceği gibi dengesiz bir beslenme ile olumsuz olarak etkilenebilir. Sporcular verimlerini arttırmak için zamanlarının büyük kısmını antrenman yaparak geçirmekle birlikte iyi bir diyetle sağlanabilecek avantajları da göz ardı etmektedirler. Gerçektende antrenman yapmak için büyük çabalar sarf edilmekte, bu çabaları boşa çıkarmamak için doğru beslenme büyük önem taşımaktadır (Şemşek, 2001).

Yöntem

Farklı liglerde oynayan takımlar rastlantısal yöntemle göre üçer takım olarak belirlenmiştir. Araştırmada 2008-2009 futbol sezonunda 6 farklı lig kategorisinde yer alan takımlarda aktif olarak futbol oynayan, 120 amatör, 240 profesyonel olmak üzere toplamda 360 futbolcu denek gurubunu oluşturmuştur.

Hazırlanan ve uygulanan ankette anket soruları daha önce yapılmış bilimsel çalışmalardan yararlanılarak (Bayrakdar,2008), (Öztürk,2006), (Pulur,2001), (Süel,2006), (Sürücüoğlu,1996) ve uzman kişilerin görüşü alınarak futbolcuların, beslenme bilgilerini tespit etmek üzere hazırlanmıştır. Deneklere öncelikle anketle ilgili açıklamalar yapılmış, anketler sporcu yöneticileri aracılığıyla veya doğrudan sporculara dağıtılmış, doldurulduktan sonra da aynı yolla kontrol edilerek toplanmıştır. Denekler, sorulara dikkatli ve güvenilir bilgiler vermeleri konusunda uyarılmıştır. Veri toplamada kullanılan anket açıklayıcı 13 kişisel bilgi sorusu ve 12 beslenme bilgisi sorusu olmak üzere toplam 25 sorudan oluşan anket formu kullanılmıştır

İstatiksel hesaplamalar SPSS (version 14.0) programında yapılmıştır. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış, farklı kategorilerde yer alan takımlar arasındaki farkları bulmak için ki-kare testi uygulanmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olduğu durumlarda gruplar arası fark anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların yaş ortalamaları $24,6 \pm 3,8$ yıl, amatör futbolcuların yaş ortalamaları $23,2 \pm 3,8$ yıl; profesyonel futbolcuların vücut ağırlıkları $72,9 \pm 4,4$ kg, amatör futbolcuların vücut ağırlıkları $73,1 \pm 4,5$ kg olarak bulunmuştur.

Profesyonel futbolcuların %52,5'i lise ve dengi okul, %47,1'i lisans; Amatör futbolcuların %64,2'si lise ve dengi okul eğitim düzeyinde bulunmaktadır. Profesyonel futbolcuların %53,3'ü aylık 2000 YTL ve üzeri gelir elde ederlerken, Amatör futbolcuların %51,7'si 500 YTL ve altı gelire sahiptir.

Tablo 1: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Sporcu beslenmesi konusunda ki bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Evet	Hayır	Fikrim Yok	TOPLAM
Profesyonel	N	158	64	18	240
	%	65,8	26,7	7,5	100
Amatör	N	49	61	10	120
	%	40,8	50,8	8,3	100
TOPLAM	N	207	125	28	360
	%	57,5	34,7	7,8	100

$$X^2=22,223$$

$$p=0,000$$

Profesyonel futbolcuların %65,8'i evet, %26,7'si hayır, %7,5'i ise fikrim yok; Amatör futbolcuların %40,8'i evet, %50,8'i hayır, %8,3'ü ise fikrim yok cevaplarını vermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Tablo 2: “Beslenme bilgisini nereden öğrendiniz?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Antrenör	Beslenme Kitabı	Yazılı ve Görsel Medya	TOPLAM
Profesyonel	N	51	47	62	160
	%	31,9	29,4	38,8	100
Amatör	N	25	17	9	51
	%	49	33,3	17,6	100
TOPLAM	N	76	64	71	211
	%	36	30,3	33,6	100

$$X^2=8,474$$

$$p=0,014$$

Bilgi kaynağı olarak, profesyonellerin %31,9'u antrenörlerini, %38,8'i ise yazılı ve görsel medyayı; Amatör futbolcuların %49'u antrenörlerini, %33,3'ü beslenme kitaplarını göstermişlerdir. Gruplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 3: “Müsabaka öncesi ne kadar sıvı tüketirsiniz?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		0,5 lt ve az	0,5–1 lt	1-2 lt	2 lt den fazla	TOPLAM
Profesyonel	N	52	93	61	34	240
	%	21,7	38,8	25,4	14,2	100
Amatör	N	62	37	16	5	120
	%	51,7	30,8	13,3	4,2	100
TOPLAM	N	114	130	77	39	360
	%	31,7	36,1	21,4	10,8	100

$$X^2=36,971$$

$$p=0,000$$

Müsabaka öncesi profesyonellerin %38,8'i 0,5-1 litre, %21,7'si 0,5 litre ve daha az, %25,4'ü 1-2 litre; Amatörlerin %30,8'i 0,5-1 litre, %51,7'si 0,5 litre ve daha az sıvı tüketimi yaptıklarını belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 4: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Düzenli şekilde destekleyici ürün alıyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Evet	Hayır	TOPLAM
Profesyonel	N	134	106	240
	%	55,8	44,2	100
Amatör	N	30	90	120
	%	25	75	100
TOPLAM	N	164	196	360
	%	45,6	54,4	100

$$X^2=30,665$$

$$p=0,000$$

Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Profesyonel futbolcuların %55,8'i düzenli şekilde destekleyici ürün kullandıklarını, Amatörlerin %75'i ise kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 5: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Enerji supplementleri kullanmanız kim tarafından önerildi?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Antrenör	Kondisyoner	Kendi İradem	Beslenme Uzmanı	TOPLAM
Profesyonel	N	15	23	88	8	134
	%	11,2	17,2	65,7	6	100
Amatör	N	10	4	10	6	30
	%	33,3	13,3	33,3	20	100
TOPLAM	N	25	27	98	14	164
	%	15,2	16,5	59,8	8,5	100

$$X^2=18,042 \quad p=0,000$$

Profesyonel futbolcuların %65,7'si kendi iradem, %11,2'si antrenör; Amatörlerin %33,3'ü kendi iradem, %33,3'ü antrenör cevaplarını vermişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 6: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “En son yemekle müsabaka arasında kaç saat olmalıdır?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		1-2saat	3-4 saat	TOPLAM	Yanlış	Doğru	TOPLAM
Profesyonel	N	0	240	240	0	240	240
	%	0	100	100	0	100	100
Amatör	N	9	111	120	9	111	120
	%	7,5	92,5	100	7,5	92,5	100
TOPLAM	N	9	351	360	9	351	360
	%	2,5	97,5	100	2,5	97,5	100

$$X^2=18,462 \quad p=0,000$$

“En son yemekle müsabaka arasında kaç saat olmalıdır?” Sorusuna profesyonel futbolcuların tamamı 3-4 saat; Amatör futbolcuların %92,5'i 3-4 saat, sadece %7,5'i 1-2 saat cevabını vermişlerdir. Profesyonel futbolcuların tamamı doğru, Amatör futbolcuların %92,5'i doğru, sadece %7,5'i yanlış cevap vermişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 7: “Bir sporcu günde kaç öğün yemek yemelidir?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		1-2 öğün	3-4 öğün	5 ve üstü	TOPLAM	Yanlış	Doğru	TOPLAM
Profesyonel	N	0	208	32	240	210	30	240
	%	0	86,7	13,3	100	87,5	12,5	100
Amatör	N	5	110	5	120	115	5	120
	%	4,2	91,7	4,2	100	95,8	4,2	100
TOPLAM	N	5	318	37	360	325	35	360
	%	1,4	88,3	10,3	100	90,3	9,7	100

$$X^2=16,767 \quad p=0,000$$

“Bir sporcu günde kaç öğün yemek yemelidir?” Sorusuna profesyonel futbolcuların %86,7’si 3-4 öğün, %13,3’ü 5 öğün ve üstü; Amatörlerin %91,7’si 3-4 öğün, %4,2’si 5 öğün ve üstü cevaplarını vermişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır. Profesyonel futbolcuların %87,5’i, Amatör futbolcuların %95,8’i yanlış cevap vermişlerdir. Gruplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır. ($X^2=6,330$ $p=0,012$)

Tablo 8: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Karbonhidrat içerikli yiyecekler hangileridir?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Kepekli ekmek, baklagiller, tahıl,v.b.	Yumurta, soya ürünleri, baklagiller	Havuç, karnabahar, yeşil salata, ıspanak	T O P	Yanlış	Doğru	T O P
Profesyonel	N	204	23	13	240	36	204	240
	%	85	9,6	5,4	100	15	85	100
Amatör	N	56	53	11	120	64	56	120
	%	46,7	44,2	9,2	100	53,3	46,7	100
TOPLAM	N	260	76	24	360	100	260	360
	%	72,2	21,1	6,7	100	27,8	72,2	100

$$X^2=63,287 \quad p=0,000$$

Profesyonel futbolcuların %85'i "Kepekli ekmek, baklagiller, tahıl, pirinç, patates", Amatörlerin %46,7'si "Kepekli ekmek, baklagiller, tahıl, pirinç, patates", %44,2'si "Yumurta, soya veya soya ürünleri, baklagiller, fındık, ceviz" cevaplarını vermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır. Profesyonel futbolcuların %85'i, amatör futbolcuların %46,7'si doğru cevap vermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır. ($X^2=58,597$ $p=0,000$)

Tablo 9: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların "Müsabakadan önceki son yemek olarak hangisi tercih edilmelidir?" sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler	Izgara, köfte, tatlı türü yiyecekler	Sebze yemekleri ve meyve	T O P L A M	Yanlış	Doğru	T O P L A M
Profesyonel	N	225	1	14	240	15	225	240
	%	93,8	0,4	5,8	100	6,3	93,8	100
Amatör	N	82	10	28	120	38	82	120
	%	68,3	8,3	23,3	100	31,7	68,3	100
TOPLAM	N	307	11	42	360	53	307	360
	%	85,3	3,1	11,7	100	14,7	85,3	100
		$X^2=43,469$		$p=0,000$				

Müsabakadan önceki son yemeğin profesyonel futbolcuların %93,8'i "Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler, Amatörlerin %68,3'ü "Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler", %23,3'ü "Sebze yemekleri ve meyve" ve %8,3'ü de "Izgara, köfte, tatlı türü yiyecekler"; olması gerektiği cevaplarını vermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır. Profesyonel futbolcuların %93,8'i doğru, %6,3'ü yanlış; Amatör futbolcuların ise %68,3'ü doğru, %31,7'si yanlış cevap vermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır. ($X^2=41,164$ $p=0,000$)

Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Tablo 10: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Bir futbolcu olarak günlük kalori ihtiyacımız yaklaşık olarak ne kadardır?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		1000- 2000	2000- 3000	3000- 5000	TOP.	Yanlış	Doğru	TOP.
Profesyonel	N	32	164	44	240	200	40	240
	%	13,3	68,3	18,3	100	83,3	16,7	100
Amatör	N	37	67	16	120	104	16	120
	%	30,8	55,8	13,3	100	86,7	13,3	100
TOPLAM	N	69	231	60	360	304	56	360
	%	19,2	64,2	16,7	100	84,4	15,6	100

$$X^2=15,931$$

$$p=0,000$$

Bir futbolcu olarak günlük kalori ihtiyacımız yaklaşık olarak ne kadardır? Sorusuna profesyonel futbolcuların %68,3’ü 2000-3000 kcal, %13,3’ü 1000-2000 kcal, %18,3’ü 3000-5000 kcal; Amatör futbolcuların %55,8’i 2000-3000 kcal, %30,8’i 1000-2000 kcal, %13,3’ü 3000-5000 kcal cevabını vermişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır. Profesyonel futbolcuların %16,7’si doğru, %83,3’ü yanlış; Amatör futbolcuların %13,3’ü doğru, %86,7’si yanlış cevap vermişlerdir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). ($X^2=0,677$ $p=0,411$)

Tablo 11: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “C vitamini en çok hangi besinlerde bulunur?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Portakal, mandalina, limon	İspanak, Domates, çilek	Üzüm, Ada çayı, havuç	T O P	Yanlış	Doğru	T O P
Profesyonel	N	232	8	0	240	8	232	240
	%	96,7	3,3	0	100	3,3	96,7	100
Amatör	N	90	25	5	120	30	90	120
	%	75	20,8	4,2	100	25	75	100
TOPLAM	N	322	33	5	360	38	322	360
	%	89,4	9,2	1,4	100	10,6	89,4	100

$$X^2=40,926$$

$$p=0,000$$

Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Profesyonel futbolcuların %96,7'si "Portakal, mandalina, limon"; Amatörlerin %75'i "Portakal, mandalinaların cevabını vermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır. C vitamini en çok hangi besinlerde bulunur? sorusuna profesyonel futbolcuların %96,7'si doğru, %3,3'ü yanlış; Amatör futbolcuların %75'i doğru, %25'i ise yanlış cevap vermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır. ($X^2=39,778$ $p=0,000$)

Tablo 12: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların "Sporcularda ne kadar (gr/kg/gün) CHO alımı yeterlidir?" sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		20-25	15-18	10-12	8-9	5-6	TOPLAM
		gr/kg/gün	gr/kg/gün	gr/kg/gün	gr/kg/gün	gr/kg/gün	
Profesyonel	N	57	59	54	31	39	240
	%	23,8	24,6	22,5	12,9	16,3	100
Amatör	N	25	44	39	9	3	120
	%	20,8	36,7	32,5	7,5	2,5	100
TOPLAM	N	82	103	93	40	42	360
	%	22,8	28,6	25,8	11,1	11,7	100

$X^2=22,555$ $p=0,000$

Profesyonel futbolcuların %24,6'sı 15-18 gr/kg/gün, %23,8'i 20-25 gr/kg/gün, %16,3'ü 5-6 gr/kg/gün ve %12,9'u 8-9 gr/kg/gün; Amatörlerin %36,7'si 15-18 gr/kg/gün, %32,5'i 10-12 gr/kg/gün CHO alımının sporcularda yeterli olacağı cevaplarını vermişlerdir. Gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 13: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların "Sporcularda ne kadar (gr/kg/gün) CHO alımı yeterlidir?" sorusuna verdikleri doğru-yanlış cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Yanlış cevap	Doğru cevap	TOPLAM
Profesyonel	N	209	31	240
	%	87,1	12,9	100
Amatör	N	111	9	120
	%	92,5	7,5	100
TOPLAM	N	320	40	360
	%	88,9	11,1	100

$X^2=2,377$ $p=0,123$

Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Profesyonel futbolcuların %12,9'u doğru, %87,1'i yanlış; Amatör futbolcuların %7,5'i doğru, %92,5'i yanlış cevap vermişlerdir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 14: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Sporcu beslenmesi planlanırken hangisi dikkate alınması gerekenlerin dışında yer alır? sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu	Vücut yağ yüzdesi	Sağlık durumu	Boy ve kilosu	Sporcunun antrenman durumu	Sosyal ve ekonomik koşullar	TOPLAM	
Profesyonel	N	10	37	48	31	114	240
	%	4,2	15,4	20	12,9	47,5	100
Amatör	N	4	27	28	16	45	120
	%	3,3	22,5	23,3	13,3	37,5	100
TOPLAM	N	14	64	76	47	159	360
	%	3,9	17,8	21,1	13,1	44,2	100

$$X^2=4,644 \quad p=0,326$$

Profesyonel futbolcuların %47,5'i "sosyal ve ekonomik koşullar", %20'si "sporcunun boy ve kilosu", %15,4'ü "sağlık durumu", %12,9'u "antrenman durumu"; Amatörlerin %37,5'i "sosyal ve ekonomik koşullar", %23,3'ü "sporcunun boy ve kilosu", %13,3'ü "antrenman durumu" cevaplarını vermişlerdir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 15: "Sporcu beslenmesi planlanırken hangisi dikkate alınması gerekenlerin dışında yer alır?" sorusuna verilen doğru-yanlış cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu	Yanlış cevap	Doğru cevap	TOPLAM	
Profesyonel	N	209	31	240
	%	87,1	12,9	100
Amatör	N	104	16	120
	%	86,7	13,3	100
TOPLAM	N	313	47	360
	%	86,9	13,1	100

$$X^2=0,012 \quad p=0,912$$

Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Profesyonel futbolcuların %87,1'i yanlış, %12,9'u doğru; Amatörlerin %86,7'si yanlış, %13,3'ü doğru cevap vermişlerdir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 16: Profesyonel ve Amatör Futbolcuların “Sporcuların fazla miktarda gereksinim duyduğu iki mineral aşağıdakilerden hangisidir?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Sodyum- Demir	Potasyu m-İyot	Kalsiyum -Demir	Fosfor- Magnezyu m	Magnezy um- Bakır	TOPLAM
Profesyonel	N	46	42	58	42	52	240
	%	19,2	17,5	24,2	17,5	21,7	100
Amatör	N	4	25	44	16	31	120
	%	3,3	20,8	36,7	13,3	25,8	100
TOPLAM	N	50	67	102	58	83	360
	%	13,9	18,6	28,3	16,1	23,1	100

$$X^2=20,794$$

$$p=0,000$$

Profesyonel futbolcuların %24,2'si “kalsiyum-demir”, %21,7'si “magnezyum-bakır”, %17,5'i “potasyum-iyot”, %17,5'i “fosfor-magnezyum”, %19,2'si “sodyum-demir”; Amatör futbolcuların %36,7'si “kalsiyum-demir”, %25,8'i “magnezyum-bakır”, %20,8'i “potasyum-iyot”, %13,3'ü “fosfor-magnezyum”, %3,3'ü “sodyum-demir” cevaplarını vermişlerdir. Gruplar arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 17: “Sporcuların fazla miktarda gereksinim duyduğu iki mineral aşağıdakilerden hangisidir?” sorusuna verilen doğru-yanlış cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu		Yanlış cevap	Doğru cevap	TOPLAM
Profesyonel	N	198	42	240
	%	82,5	17,5	100
Amatör	N	105	15	120
	%	87,5	12,5	100
TOPLAM	N	303	57	360
	%	84,2	15,8	100

$$X^2=1,501$$

$$p=0,221$$

Profesyonel futbolcuların %17,5'i doğru, %82,5'i yanlış; Amatör futbolcuların %12,5'i doğru, %87,5'i yanlış cevap vermişlerdir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 18: “En doğru beslenme şekli hangisidir?” sorusuna verilen cevapların dağılımı

Futbolcu Grubu	Protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenme	Beş grup besinden her gün yemek	Vücutun ihtiyacı olan besinleri fazladan tüketmek	T O P L A M	Yanlış	Doğru	T O P L A M
Profesyonel	N 76	74	87	237	164	73	237
	% 32,1	31,2	36,7	100	69,2	30,8	100
Amatör	N 29	48	43	120	73	47	120
	% 24,2	40	35,8	100	60,8	39,2	100
TOPLAM	N 105	122	130	357	237	120	357
	% 29,4	34,2	36,4	100	66,4	33,6	100

$$X^2=3,503 \quad p=0,174$$

Profesyonel futbolcuların %36,7'si “Vücutun ihtiyacı olan besinleri fazladan tüketmek”, %31,2'si “Beş grup besinden her gün yemek” ve %32,1'i de “Protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenme”; Amatör futbolcuların %35,8'i “Vücutun ihtiyacı olan besinleri fazladan tüketmek”, %40'ı “Beş grup besinden her gün yemek” ve %24,2'si de “Protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenme” cevabını vermişlerdir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Profesyonel futbolcuların %30,8'i doğru, %69,2'si yanlış; amatör futbolcuların %39,2'si doğru, %60,8'i yanlış cevap vermişlerdir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). ($X^2=2,498 \quad p=0,114$)

Tartışma ve Sonuç

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

Sporcunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olur (Sevim,2007). Her sporcu gibi futbolda beslenmesine dikkat etmek zorundadır. Antrenmanlardaki yüksek

şiddetteki yüklenme ve müsabakalardan dolayı oluşan güç ve performans kaybı neticesi, futbolcu tekrar eski gücüne sahip olabilmek için beslenmeyi ön planda tutmak mecburiyetindedir. Futbolda, beslenme, antrenman ve maç iç içedir. Doğru ve dengeli beslenme performansı olumlu yönde etkilerken, kötü beslenme antrenman ve maçların başarısını olumsuz yönde etkilemektedir (Günay,2001).

Sporcunun yüksek bir sportif verimliliğe ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olur. Doğru ve yararlı beslenmenin gerçekleştirilmesindeki temel ve ilk şart, enerji gereksinimi ve bunun gereksinimi arasındaki dengedir (Yaman,2003). Müsabaka öncesi dönemde beslenme, sporun spesifik kuvvet ve genel dayanıklılık isteğine uygun olarak protein ve karbonhidrat bakımından zengin olmalıdır. Protein miktar olarak daha fazla alınmalıdır. Fakat yarışmadan önce son 4 günde protein miktarı azaltılıp karbonhidrat bakımından zengin gıdalar alınmalıdır. Bu değişimin amacı karbonhidrat depolarını doldurmaktadır (Dieter,2002).

Araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların yaş ortalamaları $24,6\pm 3,8$ yıl, amatör futbolcuların yaş ortalamaları $23,2\pm 3,8$ yıl; profesyonel futbolcuların vücut ağırlıkları $72,9\pm 4,4$ kg, amatör futbolcuların vücut ağırlıkları $73,1\pm 4,5$ kg olarak bulunmuştur. Amatör ve profesyonel futbolcuların genel olarak lise ve dengi okul ile lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Profesyonel futbolcuların gelir düzeyinin amatörlere göre çok daha yüksek olduğu, profesyonellerin büyük çoğunluğunun 2000 YTL ve üzeri aylık gelir elde ederlerken, Amatör futbolcuların ise 500 YTL ve altı gelire sahip oldukları; araştırmaya katılan futbolcuların büyük çoğunluğunun (%57,5), sporcu beslenmesi konusunda ki bilgilerinin yeterli olduğunu düşündükleri belirlenmiştir. Tüm futbolcuların %36'sının beslenme bilgilerini antrenörlerinden aldıkları bulunmuştur. Buna rağmen yapılan bazı araştırmalarda (Bayraktar,2002;Yıldıran,2000) antrenörlerin beslenme bilgi düzeyleri de istenilen seviyede bulunmamıştır.

Göral ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, amatör futbolcuların %70,8'inin lise ve dengi okul, %16,7'sinin lisans, %12,5'inin ilköğretim; başka bir çalışmaya göre ise, futbolcuların %67,5'inin lise, %25'inin lisans, %7,5'inin ilköğretim eğitim düzeylerine sahip oldukları görülmektedir (Göral,2006; Öztürk,2006). Pulur ve Cicioğlu'nun yaptıkları çalışmada, sporcuların %54 gibi büyük bir kısmı sporcu beslenmesi konusunda bilgili olduklarını, Atay ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada 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 (Atay,2006; Pulur,2001).

Güler, Şenel ve arkadaşlarının çalışmasına göre, sporcuların %35,4'ü antrenörlerini, %23,8'i kitap-dergi,radyo ve televizyonu, Akıl'a göre, sporcuların %54,1'i antrenörlerini göstermektedirler. (Akıl,2007; Güler,2004) Bu da antrenörlerin beslenme bilgisi konusunda sporcular üzerinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Oysaki antrenörlerin beslenme tutumları üzerine yapılan bir başka çalışmada, sporcu beslenmesi konusunda verilen seminerlerden bilgi edinenlerin oranı, %24,3 iken, bilgi edinmeyen antrenörlerin %75,7 oranında olması düşündürücü bir sonuç olarak ifade edilebilir (Bayraktar,2002).

Araştırmamız literatürdeki bilimsel çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Yapılan araştırmada futbolcuların genellikle günde 3-4 öğün (%86,7) beslendikleri, büyük çoğunluğunun (%83,1) sıvı alımına dikkat ettiklerini belirtmelerine rağmen, sıvı tüketimlerinin yetersiz olduğu, futbolcular arasında enerji artırıcı olduğu düşünülen mineral ve vitamin tamamlayıcılarının, düzenli şekilde oldukça yaygın olarak (%45,6) ve büyük çoğunluğunun kendi iradeleri (%59,8) ile kullanıldığı belirlenmiştir. Profesyonel futbolcularda destekleyici ürün kullanım oranı amatörlere göre çok daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Javandel ve Berahmandpour, yaptıkları çalışmada, maç günü kahvaltıda, öğle yemeğinde ve maçtan 10-15 dk önce fazladan sıvı alınması gerektiğini belirtmişlerdir (Javandel ve Berahmandpour,2007). Öztürk, futbolcuların %85'inin sıvı alımına dikkat ettiklerini belirtirken, bir başka çalışmada, sporcuların %82,8'inin sıvı alımına dikkat ettikleri bulunmuştur (Bayrakdar,2008;Öztürk,2006). Bilgiç ve arkadaşları, sporcuların %88,2'si müsabaka sonrasında susuzluk hissettiklerini ve %84,3'ü de müsabaka öncesi 0,5 litre ve daha az sıvı tükettiklerini bulmuşlardır (Bilgiç,2002). Özmerdivenli ve Karacabey'in çalışmasına göre, böylesine önemli görevleri olan su için voleybolcuların %12'si, basketbolcuların %24'ü antrenman ve maç sonrası alınmasının önemli olduğunu vurgulamışlardır. Buradan anlaşılmaktadır ki, sporcuların büyük bir bölümü suyun görevini sadece susuzluğu gidermek olarak değerlendirmektedir. Halbuki su, sporcunun performansını kısa sürede olumlu ya da olumsuz etkileyebilecek en önemli besin ögesidir (Özmerdivenli,Karacabey,2002).

Yıllardır sporcular ek protein alımının kas performansını arttırdığına inanmakta, beslenme uzmanları ve fizyologlar ise optimal sporcu performansı için ek proteinin gerekli olup olmadığını tartışmaktadırlar (Gürsoy,2001). Swirzinski ve arkadaşları futbolcuların

%31'inin ilave spor besini kullandığını bulmuşlardır (Swirzinski,2000). Ayça ve Çiloğlu'nun futbolcular üzerine yaptıkları bir çalışmada 127 futbolcunun %37'si protein tozları, aminoasitler ve spor içeceklerini kullanmaktadırlar (Ayça,1997). Güner, R. ve arkadaşları, vitamin ve antiinflamatuvar ilaçların sporcular tarafından yoğun bir şekilde kullanıldıklarını ancak yasaklı maddelerin kullanılmadığını saptamışlardır (Güner,1996).

Tauler ve ark. futbolcular üzerine yaptıkları bir çalışmada belirli miktarda multivitamin ve mineral kokteyli içeren antioksidan takviyeli 3 aylık beslenme düzeninin, performansa önemli bir etkisinin olmadığını bildirmişlerdir (Tauler ve ark,2007). Öztürk, çalışmasında, Amatörler arasında vitamin-mineral preparatı, enerji içeceği, sporcu içeceği gibi ürünlerin kullanım oranının profesyonellere göre çok daha düşük olduğunu bulmuştur (Öztürk,2006).

Araştırmamız literatürdeki bilimsel çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Araştırmamıza katılan profesyonel futbolcuların tamamının, amatörlerin %92,5'inin, tüm futbolcuların da %97,5'inin müsabaka öncesi son yemeği 3-4 saat önce yediklerini söylemiş olmaları, bu konuyla ilgili yeterli bilgiye sahip oldukları şeklinde değerlendirilebilir. Profesyonel ve amatör futbolcuların büyük çoğunluğu günde 3-4 öğün yemek yediklerini belirtmişlerdir.

Öztürk, profesyonel futbolcuların tamamının müsabakadan 3-4 saat önce, amatör futbolcuların ise %95'inin 2-3 saat önce beslenme alışkanlığına sahip olduklarını bildirmektedir (Öztürk,2006). Sporcu yarışmaya, yediklerini sindirmiş olarak çıkmalıdır. Aç ya da tok olmak performansı olumsuz yönde etkilemektedir(Pulur,2001). Arıkan ve arkadaşı, sporcuların %59,6'sının 3 öğün, %24,9'unun 4 öğün, %5,5'inin ise 5 öğün tüketmektedirler (Arıkan,2006). Atay ve arkadaşlarının çalışmasında, futbolcuların %82,8'inin 3 öğün tükettikleri, Sağlam yaptığı çalışmada, futbolcuların %84,6'sı günde 3 öğün, %12,5'inin dört öğün ve üstü tükettiklerini bulmuştur. (Atay,2006; Sağlam,1993)

Leblanc ve ark. genç Fransız futbolcular üzerine yapmış oldukları çalışmada, öğün sayılarının yetersiz olduğunu bulmuşlardır (Leblanc ve ark,2002).Yapılan çalışmalar, öğün sayısı ve zamanlarının fiziksel performansı etkilediğini göstermektedir. Öğün sayısı beş olan sporcuların, üç öğün yiyenlere göre daha iyi performans gösterdiği ve toplam çalışma veriminin beş öğünle arttırıldığı belirlenmiştir (Pulur,2001).

Araştırmamıza katılan futbolcuların çoğunluğunun karbonhidrat içerikli yiyecekleri bildikleri (%72,2) ve müsabaka öncesi tercih ettikleri (%67,2) görülürken, futbolcuların

büyük kısmı (%85,3) son yemek olarak doğru menüyü (Sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler) seçmişlerdir.

Arıkan ve arkadaşının yaptıkları çalışmada, sporcuların %81,8'i karbonhidrat içerikli yiyecekleri doğru bilmişlerdir (Arıkan,2006). Bilgiç ve arkadaşları da sporcuların, %23,5'inin karbonhidratlı yiyecekleri yanlış bildiğini saptamışlardır (Bilgiç,2002).

Akıl'ın çalışmasında (Akıl,2007), yarışma öncesi hangi öğünü olarak sporcuların %10,5'inin etli yemek-salata-tatlı, %52,4'ünün sebze yemekleri ve meyve, %11,5'inin de haşlama tavuk- pilav-komposto tercihleri olduğunu, Bozkurt'un, çalışmasında, sporcuların %55,4'ü "Unlu çorba, tost, bal veya reçel", %28,2'si "Izgara et, pırasa, kıvırcık salata", %3,6'sı ise "Izgara köfte, tatlı", tercihini, Bir başka çalışmaya göre ise sporcuların %85,5'i sulu, kolay sindirilir, posasız ve az yağlı yiyecekler, %12'si sebze yemekleri, %2,5'i de ızgara çeşitleri ve tatlı, tercihlerini belirtmişlerdir (Bayrakdar,2008; Bozkurt,2001).

Yapılan araştırmada, profesyonel futbolcuların %96,7'si, amatör futbolcuların %75'i, C vitamini kaynaklarını doğru bilmektedirler. Futbolcuların çoğunluğu (%84,4) günlük almaları gereken kalori miktarını, fazla miktarda gereksinim duyulan mineralleri (84,2) ve en doğru beslenme şeklini (%66,4) ise bilmemektedirler.

Sürücüoğlu ve arkadaşlarına göre, sporcuların %63,1'i C vitamininin zengin kaynaklarını, %53,6'sı da karbonhidratların zengin kaynaklarının neler olduğunu bilmektedirler (Sürücüoğlu,1996).

Arıkan ve arkadaşının yaptıkları çalışmada, sporcuların %94'ü C vitamini kaynaklarını doğru bilmişlerdir (Arıkan,2006). Bir başka çalışmada, sporcuların %91,4'ünün C vitamininin zengin kaynaklarını doğru, %8,6'sının ise yanlış bildikleri bulunmuştur (Bayrakdar,2008).

Göral ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, en doğru beslenme şekli olarak futbolcuların %52,1'i protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenme, %25,0i ise beş grup besinden her gün yemek olduğunu belirtmişlerdir (Göral,2006). Bir başka çalışmada, sporcuların %46,5'inin beş grup besinden her gün yemek, %28,9'unun vücudun ihtiyacı olan besinleri fazladan tüketmek, %24,6'sının da protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenmenin en doğru beslenme şekli olduğunu düşündükleri bulunmuştur (Bayrakdar,2008).

Abood ve arkadaşlarının yaptığı başka bir çalışmada futbolcuların beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş, beslenme bilgileri yetersiz bulunmuştur (Abood,2004). Yüceçağ ve arkadaşları 1455 sporcu üzerinde yaptıkları bir araştırmada sporcuların sosyal ekonomik durumları, beslenme bilgi ve alışkanlıklarını incelemişlerdir. Araştırma sonunda sporcuların

beslenme sorunlarının olduğu ortaya çıkmıştır. Bu da beslenme ile ilgili bilgilerin yetersizliği sonucunu karşımıza getirmektedir (Ersoy,1998; Süel,2006).

Öztürk'ün yaptığı çalışmada ise, genel olarak profesyonellerin amatör futbolculara göre daha düzenli beslendikleri ortaya çıkmıştır (Öztürk,2006). Maughan, iyi bir beslenme programı olmaksızın optimal performansın gerçekleşemeyeceğini, toparlanmanın gecikmesi nedeniyle antrenman ve yarışmaların başarıyla sürdürülemeyeceğini belirtmektedir (Maughan,2002).

Araştırmamız literatürdeki bilimsel çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu; sporcu beslenmesi yönünden problemlerinin bulunduğu ortaya çıkmaktadır.

Başarılı olmayı amaçlayan kulüpler, antrenörler ve sporcular, beslenme konusunda uzman bir ekip ile işbirliği yapmalı, uygun eğitim programlarının hazırlanmalı, bu programların detaylandırılması, seminer, kurs, panel, v.b. ile desteklenmeleri gerekmektedir. Sporcuların ve antrenörlerin önceden sahip oldukları ve bu programlarla geliştirebilecekleri beslenme bilgilerinin kalıcı olabilmesi açısından da bu tip organizasyonların sıklıkla tekrarlanması ve pekiştirilmesinin yararlı olacağı kanısındayız.

Kaynaklar

- 1-Abood, D.A., Black, D.R., Birnbaum, R.D., (2004) "Nutrition Education Intervention for College Female Athletes", *Journal Nutrition Education Behaviour*; 36 (3); 135-7.
- 2-Akıl, C., (2007) "Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi" *Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.*
- 3-Alpar R., Ersoy G., Karagül A., (1994) "*Yüzücü Beslenmesi El Kitabı*", Ankara.
- 4-Arıkan, B., Şanlıer, N., (2006) "Amatör Tenisçilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Saptanması", *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.428-431, Muğla.
- 5-Atay, E., Kılınç, F., Çetinkaya, E., Kılıç, T., (2006) "Türkiye Yarı Finallerine Katılan Yıldızlar Kategorisi İlköğretim Okulları Futbolcularının Beslenme Alışkanlık Düzeylerinin İncelenmesi", *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, s.475-477, Muğla.

Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

6-Ayça, B., Çiloğlu, F., (1997) “Futbolcuların performans arttırmak amacıyla kullandıkları ilaçlar ve besin tamamlayıcıları”, *VI. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi*, İzmir.

7-Bayraktar, A., Saygın Ö., Karacabey K., Gelen E., (2008) “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi”, *1.Adli Bilimler ve Spor Kongresi*, Bildiri Kitapçığı, Ankara.

8-Bayraktar, I., (2002) “Olimpik Branş Antrenörlerinin Beslenme Tutumlarının Araştırılması (Ankara İl Örneği)”, *Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.

9-Baysal A., (2002) “Beslenme”, *Hatipoğlu Yayınevi*, s.487, Ankara. (2002)

10-Bilgiç, C., Bilgiç, P., Ersoy, G., (2002) “2001 Akdeniz Oyunlarına Katılan Türk Sporcuların Beslenme Bilgi ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi”, *7.Spor Bilimleri Kongresi, Seminer Kitabı*, s.171, Antalya.

11-Bozkurt, İ., (2001) “Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi”, *Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

12-Dieter, K.B., Çeviri: Ömeroğlu, S., Hasırcı, S., (2002) “Sporcuların Optimal Beslenmesi”, *Bağırhan Yayınevi*, Ankara.

13-Dündar U., (1996) “Antrenman Teorisi”, *Sporsal Kuram Dizisi*, 3.Basım, Ankara.

14-Ersoy,G., (1998) “Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme”, *Damla Matbaacılık*, Ankara.

15-Göral, K., Çevik, H., Saygın, Ö., Öcal, K., (2006) “Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”, *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Bildiri Kitapçığı, s.548, Muğla.

16-Güler, D., Şenel, Ö., Çolak, M., Dönmez, G., Zorba, E., (2004) “Bazı Takım Sporlarındaki Üst Düzey Sporcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgi ve Kullanım Düzeyleri”, *The 10th Ichper SD Europe Congress & 8th International Sport Science Congress*, s.134, Antalya.

17-Günay, M., (2001) “Futbol Antrenmanın Bilimsel Temelleri” , *Gazi Kitapevi*, Ankara.

18-Güner, R., İmamoğlu, Y., Atasü, T., (1996) “1995-1996 1.Lig Futbol Sezonunda Sporcuların Kullandıkları İlaçlar”, *1.Futbol ve Bilim Kongresi*, Program ve Bildiri Özetleri Kitapçığı, s.18, İzmir.

19-Güneş, Z., (2005) “Spor ve Beslenme”, *Nobel Yayın Dağıtım*, 4.Baskı, s.1, Ankara.

Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

20-Gürsoy, R., Aktaş, Ö., Dane, Ş., (2001) “Beslenme ve Besinsel Ergojenikler I : Karbonhidrat, Yağ ve Proteinler”, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Vol:1, Sayı:2, s.19-27, Erzurum.

21-Javandel, H., Berahmandpour, F., (2007) “Effects of nutrition patterns in soccer players”, *Journal of Sports Science and Medicine*, Suppl.10, s.158.

22-Leblanc J.C.H., LE Gall, F., Grandjean, V., Verger, P., (2002) “Nutritional intake of French Soccer Players at The Clairefontaine Training Center”, *International Journal of Sport Nutrition Exercise Metabolism.*, 12(3): 268–80.

23-Maughan, R.J., (2002) “Sports Nutrition”, *Blackwell, Oxford*.

24-Özmerdivenli, R., Karacabey, K., (2002) “Voleybolcu ve Basketbolcuların Eğitim Düzeyleri Ve Beslenme Bilgileri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması”, *7.Spor Bilimleri Kongresi*, Seminer Kitabı, Antalya.

25-Öztürk, A., (2006) “Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri”, *Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

26-Pulur, A., Cicioğlu, İ., (2001) “Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları”, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Vol:1, Sayı:2, s.44-47, Erzurum.

27-Sağlam, F., (1993) “Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları”, *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), s.27-34.

28-Sevim, Y., (2007) “Antrenman Bilgisi”, *Nobel Yayın Dağıtım*, 7.Basım, Ankara.

29-Süel, E., Şahin İ., Karakaya M.A., Savucu Y.; (2006) “Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları,” *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20 (4), s.271–275, Elazığ.

30-Sürücüoğlu, M.S., Özçelik, A.Ö., Çakıroğlu, P.F., (1996) “Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri”, *Performans-Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi*, cilt:2, sayı:1, s.11-14, İzmir.

31-Swirzinski, L., Latin, W.R., Berg, K., Grandjean, A., (2000) “A Survey of Sport Nutrition Supplements in High School Football Players”, *Journal of Strength and Conditioning Research, National Strength & Conditioning Association*, 14(4), 464-469.

Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

32-Şemşek, Ö., Yüктаşır, B., Şemşek, S., (2001) “Ergojenik Yardımcı Olarak Kullanılan Besin Suplementleri”, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Vol:1, Sayı:3, s.74-81, Erzurum.

33-Tauler, P., Ferrer, M.D., Sureda, A., Pujol, P., Drobnic, F., Josep, A.T., Pons, A., (2007) “Supplementation With an Antioxidant Cocktail Containing Coenzyme Q Prevents Plasma Oxidative Damage Induced by Soccer” *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, Human Kinetics.

34-Yaman, F., (2003) “Müsabaka Dönemi Sporcu Beslenmesi”, *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, sayı:39, s.15, İstanbul.

35-Yıldıran, İ., Bayraktar, I., (2000) “Antrenörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları”, *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 40, 21-38.