



**T.C.**

**HİTİT ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**

**PROFESYONEL VE AMATÖR FUTBOLCULARIN BESLENME  
TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Turgay DOĞAN**

**Çorum 2025**

**PROFESYONEL VE AMATÖR FUTBOLCULARIN BESLENME  
TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

**Turgay DOĞAN**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı**

**Yüksek Lisans Tezi**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. Abdurrahim KAPLAN**

**Çorum 2025**

Turgay DOĞAN tarafından hazırlanan “Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Tutumlarının İncelenmesi” adlı tez çalışması 24/01/2025 Tarihinde aşağıdaki juri üyeleri tarafından oy birliği ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Erkan KONCA .....

Başkan

Doç. Dr. Abdurrahim KAPLAN .....

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Emrah CERİT .....

Üye

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../..... tarih ve ..... sayılı kararı ile .....’ın ..... Anabilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıştır.

Prof. Dr. Osman ÇUBUK

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan ederim.



Turgay DOĞAN

# PROFESYONEL VE AMATÖR FUTBOLCULARIN BESLENME TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Turgay DOĞAN

ORCID: 0009-0000-8294-1602

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Tezi

Ocak 2025

## ÖZET

Bu araştırmada, profesyonel ve amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları, sosyo-demografik özellikler ve mesleki faktörler açısından incelenmiştir. Araştırmaya, 18-35 yaş aralığında toplam 223 futbolcu katılmıştır. Katılımcıların beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları medeni durum, eğitim düzeyi, futbolculuk statüsü ve futbol haricinde meslek durumu gibi değişkenler doğrultusunda değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, evli futbolcuların beslenme bilgi düzeyi bekar futbolculara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Eğitim düzeyi arttıkça sağlıklı beslenmeye yönelik tutumların olumlu yönde geliştiği tespit edilmiş, özellikle lisansüstü eğitim alan futbolcuların sağlıklı beslenme farkındalığının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ancak, olumlu ve kötü beslenme alışkanlıkları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Profesyonel futbolcuların, amatör futbolculara göre beslenme konusunda daha bilinçli oldukları belirlenmiştir. Ancak, futbolculuk süresi, futbolculuğu bırakmayı düşündükleri yaş ve futbolculuk dışında bir meslek durumunun, sağlıklı beslenme tutumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu bulgular, futbolcuların beslenme farkındalığını artırmak için daha kapsamlı ve sistematik eğitim programlarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmaların, farklı spor dallarındaki bireyleri de kapsayarak daha geniş örneklemelerle gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kavramlar:** Futbolcu, Sağlıklı Beslenme, Beslenme Alışkanlıkları

**Bilim Kodu:** 130301

# INVESTIGATION OF NUTRITIONAL ATTITUDES OF PROFESSIONAL AND AMATEUR FOOTBALL PLAYERS

Turgay DOĞAN

ORCID: 0009-0000-8294-1602

HITIT UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL

Master of Science Thesis

January 2025

## ABSTRACT

This study examined the attitudes of professional and amateur football players towards healthy eating in terms of socio-demographic characteristics and occupational factors. A total of 223 football players aged 18-35 participated in the study. Participants' eating habits and attitudes towards healthy eating were evaluated based on variables such as marital status, education level, football status, and occupations outside of football. The findings revealed that married football players had significantly higher levels of nutritional knowledge compared to single players ( $p<0.05$ ). Attitudes towards healthy eating improved with higher education levels, with postgraduate football players demonstrating the highest awareness of healthy eating. However, no significant differences were found in positive or poor eating habits across groups. Professional football players were found to be more informed about nutrition compared to amateur players. However, the duration of football careers, planned retirement age, and having a second occupation outside football did not significantly affect attitudes towards healthy eating. These findings highlight the need for more comprehensive and systematic educational programs to enhance nutritional awareness among football players. Future research should aim to include broader samples encompassing individuals from various sports disciplines.

**Key Terms:** Football Player, Healthy Eating, Eating Habits,

**Science Code:** 130301

## TEŐEKKÖR

Tez yazım sürecimde bilgi ve donanımıyla rehberlik eden baŐta tez danıŐmanın sayın Doç. Dr. Abdurrahim KAPLAN'a ve değerli katkılarından dolayı jüri üyelerine teŐekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez yazım sürecinde emeği geçen sevgili eŐim Özlem Özge DOĞAN'a ve tavsiyeleriyle katkıda bulunan Kübra BAYRAKTAR'a teşekkür ederim.

Turgay DOĞAN



## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	xi
GİRİŞ .....	1

### 1. BÖLÜM

#### GENEL BİLGİLER

1.1. Spor .....	3
1.1.1. Sporun tanımı .....	4
1.1.2. Spor kelimesinin etimolojik kökeni .....	5
1.1.3. Toplumsal açıdan spor .....	5
1.1.4. Spor endüstrisi.....	6
1.2. Spor Dalları.....	7
1.2.1. Dayanıklılık sporları .....	7
1.2.2. Kuvvet sporları.....	7
1.2.3. Takım sporları .....	8
1.3. Futbol .....	8
1.3.1. Tarihsel süreçte futbolun dünyada ve türkiye’de gelişimi.....	9
1.3.2. Futbolda temel teknik beceriler .....	10
1.3.3. Futbolda mevkiler ve teknik özellikleri.....	11
1.3.4. Futbolun iktisadi boyutu .....	12
1.4. Futbol ve Fizyolojisi .....	13

1.5. Beslenme .....	14
1.6. Sporcu Beslenmesi ve Önemi .....	14
1.7. Sporcularda Enerji ve Besin Ögeleri .....	15
1.7.1. Enerji .....	15
1.7.2. Karbonhidratlar .....	16
1.7.3. Proteinler .....	18
1.7.4. Yağlar .....	18
1.7.5. Mikro besin ögeleri.....	20
1.8. Antrenman ve Beslenme.....	21
1.8.1. Antrenman/Maç öncesi beslenme .....	21
1.8.2. Antrenman/Maç sırasında beslenme .....	22
1.8.3. Antrenman/Maç sonrası beslenme .....	22
1.9. Futbolcularda Yağ Gereksinimi .....	23
1.10. Futbolcularda Sıvı Gereksinimi .....	24
1.11. Futbolcuların Beslenmesinde Menü Planlaması .....	25
1.12. İlgili Araştırmalar .....	26
1.12.1. Yurtiçinde yapılan araştırmalar .....	26
1.12.2. Yurtdışında yapılan araştırmalar .....	29

## **2. BÖLÜM**

### **GEREÇ VE YÖNTEM**

2.1 Araştırma Modeli.....	33
2.2 Katılımcılar .....	33
2.3. Veri Toplama Araçları.....	33
2.4. Veri Toplama Süreci.....	34
2.5. Veri Analizi .....	34

## **3. BÖLÜM**

### **BULGULAR**

## 4. BÖLÜM

### TARTIŞMA

SONUÇ VE ÖNERİLER ..... 46

KAYNAKÇA..... 49



## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.1</b> Aktivite durumuna göre karbonhidrat alım önerileri.....	<b>16</b>
<b>Tablo 1.2</b> ISSN Belirlediği vitamin gereksinimleri .....	<b>20</b>
<b>Tablo1.3</b> ISSN belirlediği mineral gereksinimleri.....	<b>20</b>
<b>Tablo3.4</b> Katılımcıların eğitim durumları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişkiye dair veriler .....	<b>38</b>
<b>Tablo3.5</b> Katılımcıların futbolculuk durumları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişkiye dair veriler .....	<b>39</b>
<b>Tablo3.6</b> Katılımcıların futbolculuk süreleriyle ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişkiye dair veriler .....	<b>40</b>
<b>Tablo3.7</b> Katılımcıların futbol haricinde bir meslek durumu ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişkiye dair veriler.....	<b>41</b>

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Simgeler

$R_f$  Sürüklenme derecesi/ Alıkonma faktörü

### Kısaltmalar

DSİ Devlet Su İşleri



## GİRİŞ

Futbol, dünya çapında milyonlarca insanın ilgisini çeken ve katılım sağladığı, fiziksel dayanıklılığın, hızın ve koordinasyonun ön planda olduğu bir spor dalıdır (İnal, 2013). Hem amatör hem de profesyonel düzeyde futbolcular, antrenman ve maç performanslarını en üst düzeye çıkarabilmek için yeterli ve dengeli beslenmeye ihtiyaç duyarlar. Beslenme, futbolcuların fiziksel performansını, dayanıklılığını ve toparlanma süreçlerini doğrudan etkileyen en önemli unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (Ersoy, 2004). Özellikle profesyonel düzeyde, beslenme planları antrenman ve maç programlarına uygun olarak titizlikle hazırlanırken, amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları genellikle daha düzensiz ve kişisel tercihlere bağlı olarak şekillenmektedir.

Profesyonel futbolcular için beslenme, sadece enerji ihtiyacının karşılanması değil, aynı zamanda antrenman yoğunluğuna göre gerekli protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve minerallerin dengeli şekilde alınmasını da içermektedir. Yapılan araştırmalar, profesyonel futbolcuların genellikle diyetisyenlerden veya beslenme uzmanlarından destek aldığını ve bu sayede performanslarını optimize edebildiklerini göstermektedir. Amatör futbolcular ise, çoğunlukla beslenme konusunda bilgi eksikliği yaşamakta ve günlük besin gereksinimlerini tam olarak karşılayamamakta, bu durum da hem performanslarını hem de sağlıklı gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Acar ve Pepe, 2011).

Beslenmenin futbolcular üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar, özellikle profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları arasındaki farklılıkları ortaya koymayı amaçlamaktadır. Beslenme bilgi düzeyi, bilinçli diyet seçimleri ve sağlıklı beslenme tutumları, sporcuların performanslarında ve dayanıklılık seviyelerinde önemli rol oynamaktadır (Oliveira vd., 2017). Profesyonel futbolcuların, beslenme planlamalarını daha bilinçli bir şekilde yapmalarının yanı sıra, toparlanma sürecini hızlandıran ve kas gelişimini destekleyen besin öğelerine daha fazla dikkat ettikleri bilinmektedir. Amatör futbolcuların ise genellikle günlük rutinlerine ve bütçelerine uygun olarak beslenme alışkanlıklarını şekillendirdikleri ve çoğu zaman antrenman yoğunluğuna uygun olmayan bir beslenme düzenine sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Bu çalışma, profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme tutumları arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya koymayı hedeflemektedir. Çalışmanın amacı, futbolcuların beslenme tutumlarının; yaş, eğitim seviyesi, spor geçmişi ve sporun yapıldığı düzeye göre nasıl değişiklik gösterdiğini analiz etmektir. Ayrıca, bu farklılıkların sporcuların fiziksel performansları üzerindeki etkilerini değerlendirmek, amatör futbolcuların beslenme eğitimi ihtiyacını belirlemek ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi için öneriler sunmak da çalışmanın öncelikli hedefleri arasında yer almaktadır (Sarıbaş, 2016).

Futbolcuların beslenme tutumlarının incelenmesi hem sporcu sağlığını hem de performansını olumlu yönde etkileyebilecek stratejilerin belirlenmesine katkı sağlayacaktır. Özellikle amatör futbolcuların beslenme konusundaki farkındalığının artırılması, onların spor hayatında daha başarılı olmalarına ve sakatlanma risklerinin azalmasına yardımcı olabilir. Aynı zamanda, bu çalışma spor beslenmesi alanında yeni araştırmalar için bir temel oluşturabilecek niteliktedir. Elde edilen bulgular, sporcu beslenmesi alanında çalışan profesyonellere, antrenörlere ve sporculara yol gösterebilecek önemli veriler sunmayı amaçlamaktadır. Bu sayede, futbolcuların beslenme bilincinin geliştirilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaygınlaştırılması hedeflenmektedir.



# 1. BÖLÜM

## GENEL BİLGİLER

### 1.1. Spor

Spor, literatürde çeşitli tanımlarla alınmıştır. Düzenli, belirli kurallar çerçevesinde düzenli ve sürekli olarak yinelenen fiziksel aktivitelere spor adı verilmektedir (Kalyon, 1997. Aracı, 2014: ). Genel aktivite ile spor arasında sık sık karıştırılan fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite genel anlamda kasların ve eklemlerin kullanımıyla enerji tüketimi, kalp ve dolaşım sistemini hızlandıran, farklı yoğunluklarda yorgunluk yaratan günlük aktiviteler gerçekleştirir. Bu yetenek, spor aktivitelerinin yanında oyunlar, egzersizler ve fiziksel aktivitedeki diğer günlük aktiviteler de mevcuttur (Saygın, 2012).

Egzersiz, fiziksel zindeliği artırmak amacıyla sağlık, kas gücü ve gücü artırmak, esneklik ve vücut egzersizi gibi fiziksel özelliklerin ortaya çıkması için planlanan, görülen ve gösterilen sürekli yapılan faaliyetlerdir (Andıç, 2014). Bu aktiviteler, fiziksel performansın gücü, ağırlık kontrolü veya sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülmesi gibi belirli hedeflere yöneliktir ve günlük konuşma koşullarında sıklıkla egzersiz yöntemiyle ifade edilir. Egzersizler, genellikle aerobik (dayanıklılık) ve direnç (kuvvet) olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır. Dayanıklılık egzersizleri, düşük yoğunluktaki yüke karşı uzun süre devam ettirilirken, kuvvet egzersizleri yüksek yoğunluktaki yüke karşı daha kısa sürelerde devam eder. Ancak tamamen dayanıklılığa veya tamamen kuvvete dayalı egzersizler nadirdir (Hughes, 2018).

Klasik dayanıklılık egzersizleri, kalp debisinde artış, maksimum oksijen tüketiminin artışı ve mitokondriyal biyojenez gibi sonuçlar doğurur. Bu tür egzersizler hem merkezi hem de dokularda genel iyileşmeler sağlayarak, bir bireyin daha uzun mesafeleri daha uzun süreler boyunca koşabilmesine imkân tanır ve egzersiz olanaklarını geliştirir. Öte yandan kuvvet egzersizleri kas boyutlarında büyüme, noral adaptasyonlar ve güç artışı gibi etkiler yaratır. Bu tür olumlu fiziksel değişiklikler, bireylerin yaşam boyu daha güçlü ve daha dayanıklı olmasını sağlayarak yaşam özgürlüğünü artırır (Hughes, 2018). Ayrıca dayanıklılık programlarının temel amacı, uygun yüklenme ve dinlenme süreleri boyunca sporcunun pozitif görünür adaptasyonları ve yarışmalar için en iyi zirve performansına erişilmesi sağlanır (Kaçoğlu, 2020).

Kuvvet egzersizi, dayanıklılık egzersizlerinden önemli ölçüde farklılık gösterir. Bu tür egzersiz seansları, kısa süreli ancak yoğun izotonik (konsantrik ve/veya eksantrik) kasılmaları üzerine kuruludur ve güç merkezleri odaklarındadır. Programın özelleştirilmesiyle birlikte kas hipertrofisi, yani kasların büyümesi ve kalınlaşması hedeflenir. Ayrıca nöromusküler adaptasyonlar ve bağ sertliğindeki değişiklikler, kasların dağılımının uzamasını sağlar. Bu durum, kas gücü ve gücünde gözle görülür bir artışa yol açar (Hughes, 2018).

### 1.1.1. Sporun tanımı

Spor; fiziksel, zihinsel ve toplumsal gelişimi destekleyen, hoşgörü ve oyun anlayışını ön planda tutarak rekabeti içeren, belirli bir beceri ve güç gerektiren aktivitelerin bütünüdür. Yüzyıllardır insanlığın vazgeçilmez bir uğraşı olarak varlığını sürdüren spor, günümüzde bireysel ya da takım halinde yapılan, kendine has kuralları ve teknikleri olan, bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini destekleyen, eğitici ve eğlenceli bir uğraş olarak tanımlanabilir (Savaş, 1997).

İnsanoğlunun doğa ile girdiği mücadele, sportif faaliyetlerin ilk adımlarını atmıştır. Spor kapsamında değerlendirilebilecek ilk insan davranışları, hayatta kalma adına savunma veya saldırı amacıyla gerçekleştirilmiştir. İlk çağlardan itibaren avcı toplumların yaşamlarını sürdürebilmek için geliştirdikleri okçuluğun, Mısır gibi dönemin teknolojik açıdan gelişmiş devletlerinde bir yarışma haline gelmesi, sporun tarih boyunca kat ettiği mesafeyi gözler önüne seren bir örnektir (Fişek, 1998).

Spor, eğlence ve oyun amacı taşımasının yanı sıra, sporcuların fiziksel kapasitelerini artırmayı da hedeflemektedir. Fiziksel gelişim ise bir anda gerçekleşmez; dolayısıyla spor, süreklilik gerektiren bir uğraş olarak öne çıkar (Karagözoğlu, 2006). Günümüzde birçok spor dalına yayılmış olmasına rağmen, sporun kökenleri hayatta kalma içgüdüsüne dayandığından, ilk spor dalları daha çok savunma ve saldırı temellidir. Zamanla spor dallarının çeşitlenmesiyle birlikte bireysel ve takım sporlarının sayısı artmış ve çeşitli ortam ve koşullarda yapılabilir hale gelmiştir (Konter, 1996). Spor, fiziksel dayanıklılığın yanı sıra, stratejik düşünme, hızlı karar alma, zaman yönetimi gibi beceriler geliştirdiğinden, motor yeteneklerin gelişimi açısından da önemli bir rol oynamaktadır (Kılıç, 2019). Aynı zamanda spor, toplum sağlığını iyileştirmek için önemli bir araçtır.

Spor ister bireysel ister takım halinde yapılsın, bireylere sorumluluk bilinci kazandırır. Toplum içindeki iş birliğini artırır, bireylerin birbirine olan saygısını ve hoşgürüsünü güçlendirir (Ramazanoğlu, 2005). Demir ve Filiz (2004)'e göre spor, fiziksel, sosyalleşme, serbest zaman, sağlık, psikolojik ve zihinsel beklentiler olmak üzere altı temel beklenti grubuna ayrılmaktadır. Spor faaliyetlerine katılan bireyler, katılmayanlara kıyasla fiziksel olarak daha güçlü ve sağlıklı olmayı beklemektedirler. İnsanların sosyal birer varlık olmaları nedeniyle, sosyalleşme ihtiyacı da önem taşır. Ruh sağlığını korumak için bireylerin sürekli olarak etkileşimde bulunmaları gereklidir. Sosyal çevresi ile bağlantısı azalan bireyler depresyon, stres ve sosyal kaygı ile mücadele etmek durumunda kalabilirler. Spor, bireylere başka insanlarla bir araya gelme, iletişim kurma ve iş birliği yapma imkânı sunarak ruhsal sağlıklarını korumalarına yardımcı olur. Aynı zamanda, günlük yaşamın stresi ve yoğunluğundan uzaklaşmak isteyen bireyler, spor aracılığıyla biriken öfke, saldırganlık ve stresi sağlıklı bir biçimde dışa vurma şansı yakalarlar. Sporla ilgilenen bireyler, mutluluk, rahatlama ve kişisel doyum yaşarlar. Amatör

veya profesyonel olarak yapılması fark etmeksizin, spor faaliyetleri oyun kurallarını, rakip analizi yapmayı ve bireysel yetenekleri oyunun ihtiyaçlarına göre stratejiler geliştirmeyi gerektirdiği için zihinsel aktivitenin canlı kalmasını sağlar (Orhan ve Ayan, 2018).

### **1.1.2. Spor kelimesinin etimolojik kökeni**

“Spor” terimi, Latince “Delpport” ve “Disport” kelimelerinden türemiş bir sözcüktür. Bu kelimeler oyun, eğlence ve işten kaçınmayı ifade eder (Balcıoğlu, 2003). 14. yüzyılda İngiltere’de ulusallaşma sürecinin bir parçası olarak ortaya çıkan spor kavramı, Latince kökenli İngilizce sözcüklerin başındaki eklerin atılmasıyla “disport” ve “desport” şeklindeki eski kullanımlarından sadeleşerek “sport” halini almıştır. Türkçede spor kelimesinin ilk yazılı kullanımı, Ahmet Rasim tarafından 1897-1899 yılları arasında yazılan ve 2. Abdülhamit dönemi İstanbul’unun sosyal hayatını mizahi bir dille anlatan “Şehir Mektupları” isimli eserde görülür.

### **1.1.3. Toplumsal açıdan spor**

İnsanlar, birlikte yaşama ve ortak ihtiyaçlarını karşılayabilme amacıyla belirli bir bölgede toplandıklarında, zamanla uyulması gereken doğal kurallar geliştirir ve sürekli bir iletişim içinde olurlar; böylece toplumları oluştururlar. Toplu yaşamın temel amacı, daha büyük insan topluluklarının, daha küçük gruplara göre daha güvenli ve sosyal açıdan daha kuvvetli olmasıdır, bu da yüksek bir refah seviyesine katkıda bulunur. Toplumların asıl gayesi, insanların iyiliğini sağlamaktır; bu amacı gerçekleştirmek için bireyler, birbirlerinin mutluluğunu, huzurunu ve güvenliğini artıracak ahlak sistemleri ve kültürlerle bağlantılı kurallar geliştirir (Demir ve Acar, 1997).

Tarihsel olarak spor, başlangıçta bir oyun aracı olarak ortaya çıkmıştır. İnsanlar, keyifli zaman geçirmek, eğlenmek ve boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla topluca ya da bireysel olarak sportif faaliyetlerde bulunmuşlardır. Uzun yıllar boyunca farkında olmadan hayatta kalabilmek için yapılan fiziksel hareketler, modern toplumlarda bedensel ve ruhsal sağlığın geliştirilmesi ve korunması için vazgeçilmez araçlara dönüşmüştür. Spor, bireyin içsel gelişimini etkileyen, beceri kazandıran, sosyal faaliyetleri güçlendirerek toplum yaşamında etkin bir rol almasını sağlayan ve rekabet duygusuyla yarışma hissini artıran faaliyetlerdir (Yetim, 2010). Sporun birey üzerindeki fiziksel ve psikolojik faydaları inkâr edilemez. Bunun yanı sıra, spor, adalet, disiplin, saygı ve ahlak gibi temel değerleri barındırarak toplumun eğitiminde önemli bir araç olarak kabul edilmektedir.

Bir toplumun spor yapabilme imkanlarına sahip olması, bu toplumun kültürüne spor faaliyetlerinin entegre edilmiş olması ve spor bilincinin gelişmiş olması gerektiğini gösterir ki bu, sporun sürekli olarak toplumu olumlu yönde etkilemesini sağlar. Yüksek refah seviyesine

sahip, sağlıklı toplumlar sporu kültürlerine işlemiş ve spor imkanlarına erişebilir bireylerle mümkündür (Yetim, 2010)

Çağdaş bir toplumun oluşumu için eğitilmiş, sorunlarını asgari seviyeye indirgeyebilmiş, karakterli ve sağlıklı bireyler gereklidir. Bu bağlamda, spor alanında kalite ve verimliliğin artırılması, sporun geniş kitlelere yaygınlaştırılması, spor kurumlarının, yönetimlerinin, yatırımlarının, politikalarının ve işlevlerinin doğru, tutarlı ve herkesin desteğini alan bir anlayışla yönetilmesi, modern devletlerin vatandaşlarının yaşam standartlarını yükseltme amacına hizmet eder (Doğar, 1997).

#### **1.1.4. Spor endüstrisi**

Spor ve fiziksel aktiviteler, dünya genelinde sağlık, sosyal ve ekonomik etkileriyle önem kazanmaktadır. Spor, çeşitli hastalıkların önlenmesi, toplumsal uyum ve ruhun güçlenmesi için bir araç olarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda, çeşitlilik arz eden spor faaliyetleri, iş ve istihdam alanları yaratmakta ve ulusal ile uluslararası ekonomiye katkı sağlamaktadır (Yetim, 2010).

Tarih boyunca spor, Antik Yunan'daki Olimpiyat Oyunları'ndan Roma'daki kolezyum seyircilerine ve Orta Çağ Avrupa'sındaki turnuvalara kadar önemli bir rol oynamıştır. Günümüzde, spor sadece oyun ve madalya kazanma amacının ötesine geçerek bir endüstri haline gelmiştir (Johnson, 1984).

Toplumlar içinde sportif faaliyetler yaygınlaşırken, bu faaliyetlere katılanlar veya yalnızca rekabetçi organizasyonları takip eden bireyler, sporu önemli bir reklam aracı olarak benimsemişlerdir. Spor, bireysel yaşam kalitesini artırmanın yanı sıra toplumu bir araya getiren, farklı zevklere sahip insanları birleştiren ve geniş ilgiyle takip edilen bir gösteriye dönüşmüştür. Bu kapsamda hem küresel hem de ulusal piyasalarda yer edinme ve kar sağlama amacıyla birçok kurum ve organizasyon için spor, cazip bir pazarlama aracı haline gelmiştir (Yetim, 2010).

Sporun ticari bir boyut kazanmasıyla, tüketici gruplarını bir araya getiren ve büyük bir pazar oluşturan bu alanda, spor endüstrisi mevcut organizasyonlara ürün temin ederek entegre olmuştur. Spor endüstrisi, sportif malzemelerden gıda ve eğlenceye, franchising'e kadar geniş bir alanda hizmet vermektedir. Gerçekten büyük bir sektör olan spor endüstrisi, bilet satışları, yiyecek ve içecek servisleri, otopark, hediyelik eşya, bowling, golf, tenis gibi bireysel sporlar ve bu sporlar için gerekli olan tesisler, sahalar, spor ayakkabıları, formalar, ekipmanlar, verilen hizmetler, reklamlar, yayın hakları, lisanslı ürünler, spor video oyunları, stadyum isim hakları ve gelirler gibi geniş bir yelpazede faaliyet göstermektedir (Yetim, 2010).

## **1.2. Spor Dalları**

Spor dalları, değişen koşullar, elementlerin mevcut ve kullanılan enerji sistemleri yelpazesinde çeşitlilik gösteren şekilde üç ana grup düzeni. Bu gruplandırma, sporların özelliklerine göre yapılmıştır. İlk grup dayanıklılık sporları, bu sporların uzun süreli enerji kullanımını ve yüksek düzeyde aerobik kapasiteyi gerektirir. İkinci grup kuvvet sporları, burada ana odak noktası kas gücü ve hacmini artırma yönündedir. Son grup ise takım sporlarıdır, bu sporlar genellikle hem aerobik hem de anaerobik kapasiteleri birleştiren, strateji ve takımın çalışmasını ön planda tutan aktivitelerdir (Özdemir, 2010).

### **1.2.1. Dayanıklılık sporları**

Dayanıklılık sporları, uzun ömürlü fiziksel güç disiplinleri kapsar. Bu sporlar arasında kros, maraton, 2000 metre kürek ve 3200 metre koşu gibi etkinlikler yer almaktadır. Sporcuların aktivite süresine göre sınıflandırılmasında, otuz dakika ile dört saat arasında sürekli aktivite gösteren bireylerin dayanıklılık sporcuları olarak sınıflandırılırken, dört tanesi daha uzun süreler boyunca aktivite gösterenler ise ultra dayanıklı sporcular olarak yarışıyor. Sporun süresi bir saati aşsın ya da kısa süreli ve patlayıcı güç içeren bir aktivite olsun, dayanıklılık her türlü sporcunun başarısında kritik bir rol oynuyor (Fink vd., 2006).

### **1.2.2. Kuvvet sporları**

Patlayıcı kas gücü ve bu güç oluşturma yeteneği, olimpik halter ve güç durdurma gibi branşların yanı sıra cirit, disk, gülle atma, çekiç atma gibi fırlatma etkinlikleri ile 100 ve 200 metre sprintler gibi atletizm dallarında da başarı için kritik bir yeteneğe sahiptir. Bu tür etkinliklerde yarışan sporcular, spora özel antrenmanların yanı sıra, genel antrenman programlarını genellikle farklı türde kuvvet egzersizleri ile destekler. Bu yaklaşımla, sporcuların gerekli politik güce ve dayanıklılığa ulaşmalarını sağlamak için elzemdir (Yetim, 2010).

Kuvvet antrenmanı, güç kaldırma, Olimpik halter ve vücut geliştirme gibi sporlarda temel antrenman yöntemi olarak kullanılır. Bu branşlarda, antrenmanın odak noktası farklılığı gösterir: Olimpik halterciler ve güç kaldıracılar güç artırımına görünüm görünümleri, vücut geliştiricilerin asıl amacı kas kas hipertrofisini, yani kas gücünü teşvik etmektir. Bu sporlar, özelliklerine ve özelliklerine göre özelleştirilmiş egzersiz programları gerektirir (Lambert, 2002). Kuvvet sporları kapsamında ayrıca 100 metre koşu, masa tenisi, halter, disk, gülle ve çekiç atma gibi disiplinler de bulunur ve bu sporların da kuvvet ve gücün gerektirdiği önemli faaliyetlerdir (Fink vd., 2006).

### 1.2.3. Takım sporları

Takım sporları, iki veya daha fazla sporcunun karşı takıma karşı üstünlüğünü elde etmek için oyun rekabeti sağlayan oyunlar olarak rekabet eder (Fink vd., 2006). Futbol, ragbi, Amerikan futbolu, basketbol, voleybol ve hentbol gibi yaygın takım sporları, güce ve dayanıklılığa dayalıdır. Bu sporlarda oyuncular, maç sırasında karşılaştıkları fiziksel bozulmaları karşılayabilmek için genel bir fiziksel kondisyon geliştirmelidir. Bu fiziksel yapı, maksimum alt vücut kuvveti, güç ve aerobik kapasite gibi unsurlarla eğitilir ve bu unsurların atletik performansın toplanması yer alır (Faude vd., 2012). Örneğin, bir futbolcu 90 kış boyunca bir maç boyunca 10-12 km koşabilir ve bu süreçte anaerobik hızda (%80-90 maksimum kalp atış hızı) aşarak yüksek dağılımda 15-20 metrelik sprintlerde 150-250 kez eylemde bulunabilir. Bu yoğun ve patlayıcı eylemler, oyuncuların ve takımın genel görünüşleri önemli ölçüde etkiler ve maçın sonucunun potansiyel olarak ortaya çıkması mümkündür (Kang, 2022).

### 1.3. Futbol

Futbol, dünya çapında büyük bir popülerliğe sahip olup, çok sayıda ülkede kitleler tarafından oynanmakta ve izlenmektedir (Şener, 2015). Uluslararası Futbol Federasyonu (FIFA)'nın sistemine göre, 2006 yılında hem kadın hem de erkeklerden oluşan toplam 265 milyon kayıtlı futbolcu bulunurken, bu sayının 2019 yılı toplamında 270 milyon kişi hayatta kaldı, bunun anlamı neredeyse her yaşta insanın aktif olarak futbol oynadığıdır (FIFA, 2019). Özellikle kadın futbolcularda büyük bir artış görülmekte; FIFA'ya kayıtlı kadın futbolcu sayısı 2006'da 4,1 milyon iken, 2019'da bu sayı 13,68 milyona yükselmiş ve artış hızını kesmeden devam etmektedir (FIFA, 2007).

Futbol, iki rakip takım, her biri 11 oyuncudan oluşan kadroları ile herkesin kalesine gol atmaya çalıştığı ve en fazla gollü takımın atandığı maçta kazandığı bir spor dalıdır. Oyunda, iki 45 öge devreden oluşur ve devreler arasında 15 öge bir mola verilir. 90 dakika sonunda daha fazla gol atan takım toplam maçı kazanır. Skor berabere bitse, maçın formatına bağlı olarak uzatmalar veya penaltı atışları ile bir galip belirlenebilir (IFAB, 2016).

Futbol, oyuncuların fiziksel performanslarına büyük ölçüde dayanan bir spordur. Maç sırasında oyuncular koşma, ayrılma, zıplama, şut çekme, pas verme gibi bacak gücü merkezli birçok aktiviteye sahiptir. Doksanların maç yapabilmeleri, oyuncuların anaerobik güç ve maksimum kuvvet kullanmaları gerekmektedir (Medina, 2014). Futbolcular genellikle atletik yapıda olup, üstün üst düzey teknik sergilerler. Bazı durumlarda maçlar üç gün arayla oynanabilir; bu nedenle yoğun maç takvimine uyumu sağlayabilmek için fiziksel kondisyonun çok iyi düzeyde olması sağlanır. Futbolcuların müsabaka sırasındaki performansı, hızlı koşma, yön değiştirme, üst kontrol, üst sürme, sıçrama, şut ve pas atma gibi becerilere dayanıklıdır. Bu yeteneğin ortaya çıkması için, özellikle maç döneminden önce yoğun antrenman programları uygulanır (Nedelec, 2012).

### 1.3.1. Tarihsel süreçte futbolun dünyada ve Türkiye’de gelişimi

Futbol, eski zamanlardan beri farklı medeniyetler tarafından farklı isimler altında oynanmıştır; Türkler “Tepük”, Yunanlılar “Episkiros”, Romalılar “Harpastum”, Çinliler “Cuju”, Eskimolar ise “aqsaqtuk” olarak adlandırmışlardır. Bu oyunun eski kültürlerde yer aldığına dair birçok bulgu mevcuttur (Talimciler, 2014). Örneğin, Antik Mısır’da yapılan kazılarda, 2500 yıl öncesine ait kabartmalarda ayakları ile top oynayan insan figürleri bulunmuş ve mezarlarda kepek ve yosunla doldurulmuş deri ya da keten toplar keşfedilmiştir (Erdoğan, 2008). Yazılı tarihin babası Homeros’un M.Ö. 8. yüzyılda yazdığı “Oddisea” eserinde, eski Yunanlıların top ile oynadığı bir oyundan söz edilirken, M.Ö. 100 yıllarına tarihlenen Sparta’da bulunan kalıntılarda, topla oynanan futbol benzeri bir oyunun Olimpiyatlara dahil edildiği belirtilmiştir (Urartu, 1994: 31). Ayrıca, 14. yüzyıl İtalya’sında Bologna ve Floransa şehirlerinde “calcio” adı verilen, belirgin sınırları olan bir alanda oynanan bir toplu oyunun varlığından bahsedilmektedir; Çin’de ise askerlerin çeviklik ve fiziksel güçlerini artırmak amacıyla futbol benzeri oyunların oynatıldığı kaydedilmiştir (Stemmler ve Aça, 2000).

Her ne kadar dünya üzerindeki birçok medeniyet ve topluluk futbolu ilk kendilerinin icat ettiğini iddia etse de günümüz futbolunun ana vatanı olarak İngiltere kabul edilir. İlk futbol kulübü, 24 Ekim 1857 tarihinde İngiltere’de kurulan “Sheffield Kulübü”dür. Bu kulübün yöneticileri Thring ve Dewinton, modern futbolun temellerini atacak olan ilk milli futbol federasyonu “İngiliz Futbol Birliği”ni 6 Ekim 1863’te kurmuşlar ve bu tarih, modern futbolun doğum günü olarak kabul edilir. İlk resmi futbol ligi, 12 İngiliz takımının katılımıyla oluşturulmuş ve ardından İspanya, Fransa, Hollanda ve İsveç gibi Avrupa ülkelerinde de benzer ligler kurulmuştur. Uluslararası arenada ise İngiltere ve İskoçya arasında oynanan ilk resmi maç, milli takım düzeyinde futbol maçlarının başlamasına öncülük etmiş, ardından 1930 yılında Uruguay’da 13 takımın katılımıyla ilk kez düzenlenen Dünya Kupası, dört yılda bir tekrarlanan bir futbol turnuvası haline gelmiştir (Talimciler, 2014).

Futbolun popülaritesinin artmasıyla, Avrupa’dan sekiz ulusal dernek temsilcisi 21 Mayıs 1904’te İsviçre’nin Zürih kentinde bir araya gelerek Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA)’yı kurmuşlardır (Talimciler, 2014). Günümüzde FIFA, Uluslararası Olimpiyat Komitesi ile birlikte dünyanın en büyük spor organizasyonları arasında yer almaktadır ve 211 üye ülke ile en geniş üye ağına sahip spor federasyonudur (FIFA, 2021).

Futbolun Türk tarihindeki kökenleri, Kaşgarlı Mahmud’un “Divan-ı Lügatit Türk” eserinde yer alan bilgilere dayanır. Orta Asya Türklerinin “tepük” adı verilen ve günümüz futboluna benzeyen bir oyun oynadığı belirtilmektedir. Timur döneminde ise futbol, hava ile doldurulmuş kuzu postundan yapılan toplarla oynanmış ve topa elle dokunmanın yasak olduğu kaydedilmiştir (Talimciler, 2014). XI. yüzyılda Türkler, “oynagu yer” adında, günümüz stadyumlarının bir öncüsü sayılabilecek özel alanlarda spor faaliyetleri gerçekleştirmişlerdir.

Osmanlı döneminde ise futbol, “alay topu” olarak adlandırılmış, Müslümanlar için yasaklanmış ve sadece gayrimüslimler tarafından oynanmıştır. İngiliz tüccarların tütün ve pamuk ticareti amacıyla Osmanlı topraklarına yerleşmeleri sonrasında futbol, Osmanlı'da daha yaygın bir hale gelmiştir (Erdoğan, 2008). İlk kayıtlı futbol maçı, 1875-1877 yılları arasında Selanik ve İzmir'de yaşayan gayrimüslimler arasında oynanmıştır (Urartu, 1994).

Türkiye'deki ilk Türk futbol takımı, 1899 yılında Reşat Danyal ve arkadaşları tarafından kurulmuş, Türkiye'nin ilk resmi spor teşkilatı olan Türk İdman Cemiyetleri İttifakı ise 1922'de İstanbul'da faaliyete geçmiştir. Türkiye Futbol Federasyonu (TFF), 13 Nisan 1923'te resmi olarak kurulmuş, Türkiye 21 Mayıs 1923'te FIFA'ya kabul edilmiş ve ilk milli maçını 26 Ekim 1923'te Romanya ile oynamıştır. UEFA üyeliği ise 10 Şubat 1962'de gerçekleşmiş olup, Türkiye, FIFA ve UEFA'nın düzenlediği birçok uluslararası turnuvaya katılmıştır (Gökçatı, 2008).

### **1.3.2. Futbolda temel teknik beceriler**

Futbol, el ve kollar hariç, vücudun diğer kısımlarıyla, özellikle ayaklarla oynanan ve hava ile şişirilmiş yuvarlak bir topu, belirlenmiş sınırlar içinde ve belli kurallara göre ileri doğru götürmeyi amaçlayan bir takım sporudur. Bu sporun temel hedefi, topu rakip takımın kalesinin direkleri arasından geçirerek gol atmaktır (İnal., 2013).

Standart bir futbol topunun ağırlığı 450-500 gram arasında, çevresi ise 68-71 cm arasında değişmektedir. Futbol sahası dikdörtgen biçimindedir; uzun kenarları 90-120 metre, kısa kenarları ise 45-90 metre arasında değişir. Kale boyutları 2,44 metre yükseklik ve 7,32 metre genişliktedir. Bir futbol maçı, ikişer 45 dakikalık periyotlardan oluşur ve aralarında 15 dakikalık bir mola verilir. Sahadaki futbol takımı, kaleci, savunma, orta saha ve forvet olmak üzere dört pozisyona ayrılır ve her takım maça 11 oyuncu ile başlar. Futbol maçlarında hakem sayısı, lig ve turnuvaya göre değişiklik gösterir; örneğin yerel liglerde genellikle dört, uluslararası turnuvalarda ise altıya kadar çıkabilir (Lamalewvd., 2018).

Beceri, bir kişinin belirli bir görevdeki yeterlilik düzeyini temsil eder ve “en az zaman ve enerji harcayarak maksimum doğrulukla önceden belirlenmiş sonuçları elde etme yeteneği” şeklinde tanımlanabilir. Sportif beceri, teknik, taktik ve zihinsel olmak üzere üç ana kategoride incelenir. Teknik Beceri, belirli hareketleri etkili bir şekilde gerçekleştirmeyi; Taktik Beceri, sporcuların rakiplerine karşı avantaj sağlamak için karar verme süreçlerini; Zihinsel Beceri ise düşünceleri ve duyguları etkin bir şekilde yönetmeyi gerektirir (Ueberrothvd., 2012). Özellikle futbolda genç sporcuların gelişiminde teknik beceriler kritik öneme sahiptir. Ancak, futbolun zihinsel ve teknik yönlerinin yanı sıra, stratejik düşünce gerektiren bir oyun olduğu ve sportif başarının sadece teknik becerilere dayanmadığı unutulmamalıdır (Malinavd., 2005).

Günümüz futbolunda, oyunun hızlanmasıyla birlikte teknik yeteneklere sahip futbolcuların değeri artmakta ve onlara olan ihtiyaç daha fazla hissedilmektedir. Futbol tekniği, vücut ve top

kontrolü yanında, mümkün olan en kısa sürede, ekonomik ve hatasız bir şekilde doğru kararları alıp uygulamayı da içerir. Bir futbolcunun teknik becerisi, doğuştan gelen yeteneklerin yanı sıra, kazanılan beceriler, tecrübe ve eğitimle geliştirilebilir. Teknik açıdan benzer yeteneklere sahip iki futbolcunun fiziksel ve zihinsel tepkileri farklı olabilir ve bu, performansları arasında önemli farklar yaratır. Bu farklılıkların temelinde uzun süreli eğitim ve tecrübe yatar (Kutlu vd., 2012).

Genç sporcuların futbol performanslarını geliştirmek için uygulanan çok çeşitli metodlar vardır ve bu metodlar kulüp ve antrenörlere göre değişiklik gösterir. Başarıyı sağlamak ve performansı maksimize etmek için antropometrik özellikler, sosyo-psikolojik yetenekler, futbol beceri ve teknikleri, kondisyon, beslenme ve yaşam tarzı gibi çeşitli değişkenlerin entegre bir şekilde geliştirilmesi gereklidir. Yetenekli sporcuların erken yaşta keşfedilip, sistematik ve bilimsel bir eğitimle yetiştirilmeleri esastır. Bu nedenle antrenörler, sporcuların potansiyelini erken tahmin edebilmeli ve bu becerilerini geliştirmek için kendilerini sürekli eğitmeye odaklanmalıdır (Ueberrothvd., 2012).

Fiziksel uygunluk ve teknik beceriler açısından futbol, diğer spor branşlarından farklılık gösterir. Temel futbol teknikleri arasında top sürme, pas verme, şut çekme ve kafa vurma yer alır; ancak, bireysel yetenekler ve güç olmaksızın bir oyuncunun etkili bir şekilde gol atması veya savunma yapması mümkün değildir. Futbol teknikleri, toplu ve topsuz olmak üzere genellikle iki kategoride incelenir ve her futbolcunun sahip olması gereken temel beceriler bulunur (İnal., 2013).

### **1.3.3. Futbolda mevkiler ve teknik özellikleri**

Futbolda dört ana mevki bulunmaktadır ve futbolcular bu mevkilere sahadaki konumlarına göre atanırlar. Bir futbolcunun mevkisi, teknik direktörün taktik anlayışına, oynanan ülkenin futbol tarzına bağlı olarak değişebilir ve oyunun gidişatı ya da futbolcunun kişisel yetenek ve karakteristikleri doğrultusunda, bir oyuncunun kendi pozisyonunun dışında veya birden fazla pozisyonda oynaması mümkün olabilir (İnal, 2013).

Takımların futbol sahasındaki başarısına ulaşabilmesi için, futbolcuların mevkileri ve pozisyonlarından kaynaklanan gereksinimleri—teknik, taktik ve motorik özellikler—karşılama gerekir. Ayrıca, güç, hız, çeviklik, denge, esneklik ve yüksek dayanıklılık gibi çeşitli fiziksel özelliklerin de yüksek seviyede olması gerekmektedir (Aalbers ve Van Haaren, 2019: 35). Bu yüzden, futbolcuların hem antrenman hem de müsabaka performanslarının, her alanda rekabet edebilecek düzeyde olması esastır (Carlingvd., 2009).

Futbol, fizyolojik olarak uzun süreli koşular ve ani yön değişikliklerini içeren, teknik ve taktik beceriler ile güç, dayanıklılık ve çeviklik gibi fiziksel özelliklerin önemli olduğu bir spor dalıdır (Bloomfieldvd., 2007). Oyuncuların mevkileri gereği fiziksel özellikleri ve performans

beklentileri arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin, koşu mesafesi, yoğunluğu, sıklığı ve süresi, şut çekme, kafa vurma, savunma yapma, top kurtarma ve sıçrama gibi beceriler mevkilere göre değişebilir. Bu nedenle, farklı pozisyonlardaki oyuncuların fizyolojik ve fiziksel özelliklerini doğru anlamak ve bu verileri detaylı bir şekilde incelemek son derece önemlidir (Lamalewabd., 2018).

#### **1.3.4. Futbolun iktisadi boyutu**

Futbolun tarihi gelişimi uzun yıllar boyunca devam etmiş olsa da ekonomik anlamda büyük bir ilerleme kaydetmesi ve iktisadi dünyada kendine yer bulması daha yakın zamanlarda gerçekleşmiştir. Bu evrimin dönüm noktalarından biri 1970'li yıllardır, özellikle de 1974 yılı, FIFA yönetiminin değiştiği yıl olarak ön plana çıkmaktadır. Bu tarihte FIFA'nın başkanlığına Avrupa dışından ilk kez biri seçilmiş, Brezilyalı JoaoHavelange, İngiliz StanleyRous'u geçerek bu göreve gelmiştir. Havelange'ın başkanlığı, futbolun küresel çapta ekonomik bir dönüşüme uğramasına önayak olmuştur. Özellikle çokuluslu şirketler ve küresel televizyon endüstrisi ile yapılan iş birlikleri, FIFA'nın ticarileşmesini hızlandıran başlıca faktörler arasında yer almıştır (İnal, 2013).

Havelange dönemi, FIFA'nın Adidas gibi küresel spor markaları ile iş birliği yaparak ticarileşme sürecine giriş yapmasını sağlamış, bu sayede futbolun küresel pazardaki ticari potansiyeli daha fazla önem kazanmıştır. Adidas'ın patronu Horst Dassler ile Havelange arasındaki iş birliği, Dünya Kupası gibi büyük futbol organizasyonlarında küresel televizyon pazarı ve ticari sponsorluklar aracılığıyla her iki tarafa da büyük kazanımlar sağlamıştır.

JoaoHavelange başkanlığındaki dönemde FIFA, uluslararası emek hareketliliğindeki engellerin kaldırılması ve profesyonel futbolculuğun küresel bir iş gücü haline gelmesi gibi süreçleri de hızlandırmıştır. Bu dönemde futbol, saha içi ve dışı faaliyetleriyle yıllık 50 milyar doları aşan bir ekonomik büyüklüğe ulaşarak küresel bir pazar haline gelmiştir. Kulüpler, taraftarları 'müşteri' olarak görmeye başlamış, ligler ve turnuvalar milyar dolarlık gelirlerle televizyon pazarında rekabet etmeye başlamıştır. Futbol, sadece sportif mücadelelerin ötesinde, finansal performanslarla da değerlendirilmeye başlanmıştır (İnal, 2013).

JoaoHavelange'ın liderliğindeki bu dönem, 2018 Rusya Dünya Kupası'nda da kendini göstermiştir. Bu turnuva, FIFA tarihinin en yüksek gelirlerini elde ettiği bir organizasyon olmuş, stadyum doluluk oranları %98,2 ile tarihin en yüksek seviyesine ulaşmıştır. Avrupa futbolu bu süreçte ekonomik bir güç merkezi haline gelmiş, İngiltere Premier Ligi, La Liga ve Bundesliga gibi ligler, gelir yaratma ve küresel pazarlama stratejileriyle ön plana çıkmıştır. Profesyonel futbol kulüplerinin borsalara açılması gibi yeni finansman yolları aranmış ve Avrupa'daki birçok kulüp halka açılmıştır. Bu süreçler, futbolun sadece bir spor dalı olmaktan çıkıp, bir endüstri haline geldiğini ve küresel ekonomik sistem içinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Bloomfield vd., 2007).

Futbolun endüstrileşmesi, medya ilgisi ve futbolcuların kahramanlaştırılması gibi faktörler, futbolun değişim ve gelişiminde önemli rol oynamıştır. Kulüplerin kurumsallaşması ve global pazarlara açılması, futbolu küreselleşmenin bir simgesi haline getirmiştir. Bu süreçte futbol kulüpleri, federasyonlar, yayıncı kuruluşlar ve seyirciler olmak üzere endüstriyel futbolun dört temel unsuru haline gelmiştir (Lamalewa vd., 2018).

Türkiye'nin Süper Lig'i, ekonomik güç ve geniş taraftar tabanı sayesinde önemli bir finansal büyüme kaydetmiş ve Avrupa'nın en fazla gelir yaratan liglerinden biri olmuştur. Ekonomik verilere göre, Süper Lig Türkiye'nin toplam gelir açısından Avrupa'da yedinci sırada yer almakta, bu gelirin büyük bir kısmı yayın haklarından sağlanmaktadır. Rusya ve Portekiz liglerinin ardından, Türkiye'nin futbol ligi, önemli bir ekonomik hacme sahiptir (Lamalewa vd., 2018).

2017/2018 sezonundan itibaren Türkiye Süper Lig, yeni bir yerel yayın hakları anlaşması sayesinde önemli bir gelir artışı yaşamıştır. Bu anlaşmanın sonraki beş yıl içinde sezon başına 250 milyon € ekonomik değer katması beklenmektedir. Türkiye liglerinin toplam geliri 731 milyon € olarak kaydedilmiş, bu gelirin %10'u maç günü gelirlerinden, %51'i yayın gelirlerinden, %33'ü sponsor gelirlerinden ve %6'sı ticari gelirlere oluşmaktadır (Lamalewa vd., 2018).

2018-2019 profesyonel futbol sezonunda Süper Lig'de mücadele eden takımların ekipmanları altı farklı marka tarafından sağlanmıştır. Pazar payı analizinde Nike, %44 ile lider konumda bulunurken, Adidas ve Macron %17'lik pay ile ikinci sırayı, Puma %11 ile üçüncü sırayı, Lotto ve Kappa ise %5 ile dördüncü sırayı paylaşmaktadırlar. Bu veriler, Türkiye Süper Lig'in hem yerel hem de uluslararası pazarda önemli bir ekonomik aktör olduğunu ve futbol endüstrisinde önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir (Bloomfield vd., 2007).

#### **1.4. Futbol ve Fizyolojisi**

Futbolcu sporcular, amatör ya da profesyonel olsunlar, beslenmelerine büyük önem vermeliler. Bir futbolcunun turnuvaya katıldığı ve hazırlıkta başarılı olabileceği, sahip olduğu çeviklik, kuvvet, hız, denge, esneklik, kardiyospiratuvar kapasite ve dayanıklılıkla doğrudan dayanıklılık. Bu performansın etkili olması için kritik bir rol oynar. Futbolcuların maç sırasında kat ettikleri mesafelerin %34,1'ini yürüme, %47,1'ini koşu ve %18,8'ini sprint gibi hızlı hareketler oluşturur. Bu hareketler genellikle kısa mesafelerde ve kısa süreli olur. Genel olarak futbol müsabakalarında yapılan hareketler iki grup halinde toplanabilir: kısa mesafeli, şiddetli hareketler ve daha uzun mesafeli, düşük şiddetli hareketlerdir (Öztürk, 2006).

Mevkilere göre yapılan incelemelerde, orta saha oyuncularının forvet ve defans oyuncularının daha fazla mesafe kat ettikleri ve aktivitelerinin genellikle hafif ve orta şiddette, uzun süreli olduğu belirlendi. Ayrıca forvet oyuncularının, orta saha ve defans oyuncularına göre daha

fazla oranda sprint faaliyetleri ve bu sprintleri daha uzun süre boyunca gerçekleştirdikleri verisine ulaşmıştır (Reinzi vd., 2000).

### **1.5. Beslenme**

Beslenmenin korunmasını korumak ve yaşam standardını sürdürüebilmek için gerekli olan besin öğelerinin tüketilmesini sağlar (Baysal,2002: 56). Bazı antrenörler, sporcuların performanslarını belirlemek amacıyla çeşitli diyet programları geliştirmişler ve bu programları sporcular uygulamışlardır. Uzun süreli bulgular sonuçları, bu diyetin sporcu performansı üzerinde zaman zaman olumlu etkiler gösterdiği, zaman zaman ise olumsuz gidişatın yol açıldığı gözlemlenmiştir. Sporcu beslenmesi konusunda multidisipliner çalışmalar yapılmakta ve sporcuların bireysel özelliklerine uygun tedavi yöntemleri geliştirilmektedir (Ersoy, 1996).

### **1.6. Sporcu Beslenmesi ve Önemi**

Sağlıklı bir yaşamı sürdürüebilmek için hem büyük hem de küçük besin gruplarının yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmesi gerekir. Kişilerin günlük alımı gereken besin miktarlarına uygun bir diyet, doğru ve dengeli beslenme olarak adlandırılır (Ersoy, 2004). Besinlerin dengeli ve çeşitli bir biçimde tüketilmemesi halinde, yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları ortaya çıkabilir. Özellikle sporcular, dengesiz ve yetersiz beslenme sonuçları gelişimlerinde aksamalar ve çeşitli sağlık sorunları ile karşılaşılabilirler. Aynı zamanda yetersiz ve dengesiz beslenen sporcuların gelişimlerinde de çeşitli hastalıklar ve eksiklikler ortaya çıkabilmektedir.

Sporcu en üst düzeyde performans sergileyebilmeleri için beslenme konusunda büyük bir bilgi sahibidir. Sporcuların doğru beslenmesi hem erişebilmelerini hem de sağlıklı bir şekilde spor yapmalarını mümkün kılmaktadır. Ancak sporcuların dengeli ve yeterli beslenmeyi sağlayabilmeleri, müsabakaların uygunluğuna uygun beslenmeleri tüketmeleri ile mümkün olur (Acar ve Pepe, 2011).

Beslenme uygun şekilde yürütüldüğünde, herhangi bir branşta sporcudan beklenen verim ve başarı elde edilemez. Sporcu bireyler için ideal beslenme, yalnızca yarışma öncesindeki birkaç günle sınırlı kalmamalı; aksine, bir yaşam biçimi ve bilimsel temellere dayalı bir beslenme alışkanlığı olmalıdır (Ersoy, 2004).

Beslendiklerinden, antrenmanların yanı sıra cinsiyet, yaş ve spor dalına göre dengeli ve yeterli beslendiklerinde performanslarını iyileştirmeleri mümkündür. Bu nedenle, antrenörlerin ve sporcuların beslenmesi konusunda yeterli performansa sahip olmaları gerekmektedir (Maughan, 2002).

## 1.7. Sporcularda Enerji ve Besin Ögeleri

Sporcunun sağlık durumu, antrenman programı, beslenme düzeni, fiziksel görünüm ve genetik değişkenler gibi çeşitli çözümler, spor sunumunun belirlenmesinde kritik öneme sahiptir (Yarar vd., 2011: 368). Yoğun antrenmanlar, müsabakalar ve seyahat eden sporcuların uyku düzenlerini bozabilir, vücutta stres gelişebilir ve enerji ile besin ihtiyaçları önemli ölçüde yükseltilebilir. Beslenme ise, sporcunun sağlık bakımı, uygun vücut verilerinin kaydedilmesi, antrenmanlara adaptasyonun arttırılması, performansın maksimuma çıkarılması, sakatlık risklerinin azaltılması ve iyileşmenin hızlandırılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Keen, 2018).

Sporcularda karbonhidrat alımının yetersiz olması, zorlu egzersizlere karşı dayanıklılıkları düşebilir. Kas ve karaciğerdeki glikojen depolarının bozulması, egzersiz sırasında meydana gelen sakatlık risklerini azaltabilir ve sistemin zayıflaması mümkündür. Aynı zamanda diyetin proteinden yetersiz olması kas hipertrofinin desteklenmesi ve yağsız vücut yapısının güçlenebilmesini sağlar. Öte yandan, aşırı yağlı diyetler ile homosisteini arttırarak, kadınlarda kalma riskini yükseltebilir (Baranauskas vd., 2020).

Sporcuların yüksek enerji harcamaları, yağsız kütleinin korunması ve tüketiminin gerekliliği, enerji, protein, karbonhidratlar ile demir, kalsiyum, sodyum gibi bazı makro ve mikro besin ögelerine olan elektrik enerjisi. Bu duruma yönelik olarak sporculara özel beslenme planları sunulmaktadır. Türkiye Beslenme Rehberi'ne (TÜBER, 2015) göre, sporcuların günlük toplam enerji alımlarının %60-70'i karbonhidratlardan, %12-15'i proteinlerden ve %20-35'i yağlardan sağladığı (TÜBER, 2015).

### 1.7.1. Enerji

Enerji, iş yapma kapasitesi olarak özellikleri ve insan vücudu, ihtiyacın karşılandığı yiyecekler ve içecekler aracılığıyla sağlar. Günlük enerji ihtiyacının doğru bir şekilde belirlenmesi, etkili bir beslenme planı oluşturulmasının temel adımını oluşturur (Özdilek, 2019). Sporcuların değişiminin olduğu enerji miktarı, spor dalına, egzersiz türüne, çeşitlerine ve süresine göre değişiklik gösterir (Baykara vd., 2019). Uygun bir enerji alımı, vücut fonksiyonlarının optimal şekilde çalışmasının sağlanması, makro ve mikro besin ögelerinin alım kayıt listesi ve sporcuların vücut katılımlarını içeride yardımcı olur.

Doğru bir enerji tedarik planlaması, sporcularda başarılı bir beslenme stratejisi planlaması oldukça önemlidir. Yeterli enerji alımı, yağsız kütleinin korunması, antrenmanlardan maksimum verim alınması ve düzenli bir beslenme periyodu kritik bir rol oynar (García-Rovés vd., 2014). Enerji alımının yetersiz olması ise sporcunun performansında düşüş, yağsız kütleinin performansına, dayanıklılığında bozulmalara, kemik mineral yoğunluğunda azalmaya, sakatlık riskinde artışa ve aşırı egzersiz belirtilerinin yoğunlaşmasına yol açabilir

(Jenner vd., 2019). Negatif enerji dengesi riski taşıyan bölümler arasında koşucular, bisikletçiler, yüzücüler, triatloncular, jimnastikçiler, patenciler, pediler, güreşçiler ve boksörler bulunur. Özellikle kadın sporcuların, spor dallarının ve içinde buldukları kültürel çevrenin hem estetik hem de estetik olması nedeniyle yetersiz enerji alımı riski bulunmaktadır. Kadın sporcular arasında yeme bozukluğunun daha yüksek içeriden olduğu gözlemlenmiştir (Kerksick, 2018: 26).

### 1.7.2. Karbonhidratlar

Karbonhidratların egzersizleri sırasında kan şekerini düzenlemedeki rolü hayati öneme sahiptir (Manore vd., 2000). İçsel bozulma oranları, protein sentezi üzerinde etkili olup, egzersiz sırasında kas proteinlerinin özelliklerinin özellikleri bir faktördür. Karbonhidratın bozulması, protein yıkımını hızlandırarak kas yırtılmasının yıkımını arttırır. Özellikle düşük kas glikojen seviyeleri, yüksek seviyelerle kıyaslandığında net protein miktarının azalmasına yol açar (Papadopoulou, 2020).

Sporcuların ihtiyaç duyduğu karbonhidrat miktarı, birçok faktöre bağlı olarak değişir. Bu faktörler arasında sporcunun toplam günlük enerji tüketimi, katıldığı sporun türü, cinsiyet ve sıcaklık koşulları mevcuttur (Manore vd., 2000). Örneğin, takım sporları yapan atletlerin antrenman yoğunlukları ve maç sırasında değişen oranları farklılık gösterdiğinden, ihtiyaç dağılımının miktarı da bu değişkenliğe göre değişiyor (Özdemir, 2010).

TÜBER (2015) raporuna göre sporcuların günlük enerjilerinin %60-65'ini karbonhidratların oluşumunu belirtiyor. Özellikle yoğun antrenmanlar ve dayanıklılık sporlarında bu oranın %70'e kadar çıkabileceğine dikkat edilmelidir. Sporcuların tüketiminin sadece yüzdeler değeri değil, aynı zamanda vücut ağırlığının da göz önünde bulundurulması değerlerinin tüketiminde. Egzersizin rejimi ve süresine bağlı olarak, günlük olarak 5-10 g/kg oranında karbonhidrat alımı tavsiye edilmektedir (TÜBER, 2015).

**Tablo 1.1** Aktivite durumuna göre karbonhidrat alım önerileri

Fiziksel Aktivite Durumu	Fiziksel Aktivite Zamanı	g/kg toplam vücut ağırlığı/gün	Öneriler
Egzersiz Öncesi	Egzersizden/müsabakadan 1-4 saat önceki öğünde	1-4 g/kg	Yüksek yağlı protein ve yüksek liflerden kaçınılmalıdır.  Egzersiz sırasında
Karbonhidrat Yükleme	60 dakikadan uzun süren egzersizlere veya müsabakalara hazırlık için egzersizden önceki 36-48 saatlik süreçte	10-12 g/kg/gün	

<b>Genel Yükleme</b>	90 dakikadan uzun süren egzersiz/müsabaka olduğu günlerde	7-12 g/kg/gün	karbonhidrat yoksa öncesinde düşük glisemik indeksli karbonhidratlar tercih edilmelidir.
<b>Egzersiz Sırası</b>	Egzersiz/müsabaka süresi 45 dakikadan kısa olduğunda	Gerekli değil	Etkinlikten önce planlanır.
<b>Egzersiz Sırası</b>	Egzersiz/müsabaka süresi 45 dakikadan uzun olduğunda	Ağız çalkalama dahil küçük miktarlarda	Artan egzersiz performansı ile ilişkili daha yüksek karbonhidrat alımları planlanır.
<b>Egzersiz Sırası</b>	Egzersiz/müsabaka süresi 1-2.5 saat arası olduğunda	30-60 g/saat	Karbonhidrat oksidasyonunu
<b>Egzersiz Sırası</b>	Egzersiz/müsabaka süresi 2.5-3 saatten uzun olduğunda	90 g/saat'e kadar	Artırmak için çoklu taşınabilir karbonhidratlar (glukoz ve früktoz karışımları) dahil edilmelidir.
<b>Egzersiz Sonrası</b>	Toparlanma için yeterli süre varsa, egzersiz/müsabaka sonrası ilk 30 dakika içinde	1-1.5 g/kg/ilk 30 dakika Ardından 4-6 saat boyunda her 2 saatte bir tekrarlama	Yeterli sıvı, elektrolit ve enerji ile karbonhidrat alınmalıdır.
<b>Egzersiz Sonrası</b>	İki egzersiz/müsabaka arasında 8 saatten az zaman olduğunda depoları doldurmak istendiğinde	İlk 4 saatte 1-1.2 g/kg/saat, ardından günlük ihtiyaç şekilde devam edilir.	Küçük, normal atıştırma gıdaları.  Kompleks karbonhidrat açısından zengin gıdalar.

### 1.7.3. Proteinler

Proteinler, özellikle kas dokusunun onarılması ve korunması için kritik bir rol oynarlar. Bu moleküllerin parçaları, hasar gören kasların yeniden yapılandırılmasını ve genişletilmesini sağlar, böylece sporcuların korunmasını ve performanslarını artırmalarını tanır. Eskici'ye (2020) göre, protein sporcuları sadece fiziksel iyileşme için değil, aynı zamanda genel sağlık açısından da temel bir bilgiye sahipler. Sporcular, özellikle yoğun antrenman seanslarından veya zorlu müsabakalardan sonra parmak kaslarını ve bağ dokularını etkin bir şekilde onarmak için diyetlerine yüksek miktarda protein eklemeyi tercih ederler. Jäger ve arkadaşları (2017) da bu şekilde, protein alımının sporcuların kısa sürede toparlanmalarını ve uzun süre arzulanan daha dirençli bir vücut şekli kazanmalarını desteklediğini belirtti. Diyet proteini tüketimi, bu süreçte kas kaybını önlemek ve yeniden kilo almayı teşvik etmek için özellikle önemlidir, çünkü sağlıklı bir şekilde kilo vermek isteyen sporcular için kas dokusunun, vücut yapısının korunmasında önemli rolü vardır.

Sporcuların protein değişiklikleri çeşitli faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterir; bu değişkenler arasında toplam günlük enerji tüketimi, karbonhidrat tüketimi, uygulanan egzersiz türü, performans seviyesi ve vücut ağırlığı yer alır. Örneğin dayanıklılık sporları yapan atletlerin günlük olarak vücut ağırlıklarının kilogramı başına 1.2-1,4 gram protein alırken, kuvvet antrenmanları yapanlar için bu miktar 1.6-1.7 gram/kg seviyesindedir (TÜBER, 2015). Ayrıca TÜBER'in sonuçlarına göre sporcuların aldığı günlük enerjinin %12-15 kadarının proteinlerden gelmesi gerekmektedir (TÜBER, 2015). Uluslararası Spor Beslenmesi Topluluğu (ISSN), sporcuların günde en az 1,4-2,0 g/kg protein tüketiminin sağlanmasını vurgulamaktadır (Jäger vd., 2017: 24). Antonio ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada, uykudan önce düşük enerjili ve yüksek proteinli yiyeceklerin tüketilmesinin, kas onarım sürecini hızlandırdığı ve sporcuların günlük protein kazanmalarına yardımcı olduğu belirtildi.

### 1.7.4. Yağlar

Yağlar, vücutta çeşitli kritik roller üstlenirler; Bunların arasında hücre zarının yapısal parçaları ve enerjinin depolanması mümkündür. Egzersiz sırasında yağ oksidasyonu artarken, oksidasyon direnci azalır. Bu durum, kas glikojen depolarının daha uzun süre korunmasını sağlar, böylece yorgunluğun geciktirilmesine ve dayanıklılığın artırılmasına yardımcı olur (Howard ve Margolis, 2020). Bu mekanizma, sporcuların uzun süreli egzersizlerde enerji vermesini daha da kolaylaştırıyor.

Enerji dengesi, kas içi triaçilgliserol depolarının yenilenmesi ve esansiyel yağ asitlerinin alımı, sporcular için kritik öneme sahiptir (Kerksick, 2018). Karbonhidrat bakımından zengin diyetlerle yapılan antrenmanların aksine, düşük karbonhidratlı ve yüksek yağlı (LCHF) diyetlerin maksimum aerobik kapasitesi artırılabilirdiği gözlemlenmiştir. Ancak Burke ve diğerleri(2017) tarafından yapılan bu tip diyetlerin elit dayanıklılık sporcularında performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği belirtilmiştir. Bu bulgular, diyetin spor performansı üzerindeki etkilerinin sporcunun disiplini ve enerji verimliliğine göre değişebileceğini gösteriyor.

TÜBER (2015), sporcuların enerji ihtiyaçlarının %20-25'lik bir kısmı yağlardan karşılamalarını önerir (TÜBER, 2015). Sporcunun antrenman yoğunluğu ve şartlarına göre önerilen günlük diyet yağı miktarı değişiklik gösterebilir. Sporcuların günlük kalorilerinin yaklaşık %30'unu yağlardan alması gerektiği vurgulanır. Özellikle düzenli ve yoğun antrenman yapan sporcular için bu oran %50'ye kadar ayakta kalabilmekte, bu durum Kerksick tarafından da desteklenmektedir (Kerksick, 2018).

Antrenman/Maç öncesi yağ alımı, Thomas (2016) tarafından belirtildiği üzere, egzersiz öncesinde tüketilen öğünlerde yağlanmanın düşük olması, mide boşalmasını engellemeye ve gastrointestinal sorunların tükenmesine yardımcı olur. Bu öneri, sporcuların antrenman veya yarışma öncesinde daha rahat bir sindirim sürecini yaşamasını sağlamak için önem taşıyor.

Antrenman/Maç sırası yağ alımı, Jeukendrup (1995) tarafından yapılan incelemede, orta zincirli trigliseritlerin (MCT'ler) diğer yağ türlerine kıyasla sindirilebilirlikleri ve metabolizasyonları açısından iyi durumda oldukları ve bu nedenle spor performansının olumlu katkı bulunabileceği varsayılmıştır. Ancak Burke ve Deakin (2010) ise, egzersiz sırasında MCT tüketiminin, glikojen tasarrufunun artırılması performansının doğrudan fayda sağlaması kadar yağın oksidasyonunun artmasının olası olmadığını belirtmişlerdir. Ayrıca bu durum, gastrointestinal rahatsızlıklara yol açabilir ve bu sporcuların durumunun olumsuz yönde etkilenmesine neden olabilir. Bu sebeplerden dolayı futbolcuların antrenman ve maç öncesi yağ tüketiminden kaçınmaları önemlidir.

Antrenman/Maç sonrası yağ alımı, Elliot T. (2006) tarafından yapılan çalışmalar, uygun miktarda protein ve karbonhidratların tüketildiği zaman, düşükten orta seviyeye kadar olan yağ alımının kas proteininin yeniden sentezini veya kas glikojen sentezini olumsuz etkilemediğini göstermektedir. Ancak fazla miktarda yağ tüketimi, sporcunun enerji ihtiyacını karşılar ve mide konforunu sağlamak için gerekli olan karbonhidratlı yiyeceğin yerini alabilir. Bu durum da dolaylı olarak glikojen varlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle sporcuların diyetlerinde yağ, protein ve karbonhidrat yapısının doğru düzenlenmeleri önemsenmektedir.

### 1.7.5. Mikro besin ögeleri

Mevcut bilimsel literatürde sporcuların gerçek mikro besin (vitamin ve mineral) özelliklerine ilişkin kesin bir çalışma mevcut değildir. Spor yapan mikro besin maddelerinin, fiziksel olarak aktif olmayan insanlara kıyasla daha yüksek düzeyde bulunabilmesi. Sporcular genellikle daha fazla enerji tüketirler ve bu diyetler sayesinde daha fazla enerji tüketirler, yüksek enerji içerikleri sayesinde otomatik olarak daha fazla mikro besin sağlarlar. Bu nedenle, sporcuların en azından Tavsiye Edilen Diyet Alımları (RDA) ve Yeterli Alım (AI) seviyelerinde mikro besin tüketimleri tavsiye edilir (Thomas, 2016).

Vitaminler, hücrelerin temel organik yapılarıdır ve çok çeşitli hayati yaşamın yerine getirirler. Enerji bileşimini düzenlemek, metabolik ve ayrıntıları kontrol etmek, hücre hasarını önlemek gibi işlemler olan vitaminler, sporcular için özellikle önemlidir. International Society of Sports Nutrition (ISSN) tarafından kaydedilen sporcular için vitamin içerikli Kerksick(2018) tarafından geliştirilen "Tablo 1.2" başlığı altında sunulmuştur. Bu tablo, sporcuların sağlıklı kalmaları ve performanslarını optimize etmek için gerekli vitamin miktarlarını detaylı bir şekilde ortaya koyuyor.

**Tablo 1.2**ISSN belirlediği vitamin gereksinimleri

<b>Önerilen Vitamin Gereksinimleri</b>	<b>Kadınlar için;</b>
A Vitamini	700 mcg/gün
E Vitamini	15 mg/gün
K Vitamini	90 mcg/d
B1 Vitamini	1.1 mg/gün
B2 Vitamini	1.7 mg/gün
B6 Vitamini	1.3 mg/gün
Folat	400 mcg/d
C Vitamini	75 mg/gün

Mineraller, vücut dokularının yapısı taşlarını oluşturur, enzim ve hormonların temel bileşenleridir ve çok sayıda metabolik süreç için zaruridir. Bunlar aynı zamanda metabolik ve sinirsel düzenlemelerde kritik roller üstlenirler. ISSN belirtmiş olduğu mineral ihtiyaçları Tablo 1.3'te verilmiştir (Kerksick, 2018).

**Tablo 1.3**ISSN belirlediği mineral gereksinimleri

<b>Önerilen Mineral Gereksinimleri</b>	<b>Kadınlar İçin;</b>
Sodyum	500 mg/gün
Potasyum	2000 mg/gün

Kalsiyum	1000 mg/gün
Magnezyum	320 mg/gün
Fosfor	700 mg/gün
Demir	18 mg/gün
Çinko	8 mg/gün

## 1.8. Antrenman ve Beslenme

Sporcular, performanslarını artırmak amacıyla yoğun çaba harcamakta ve büyük bir zamanlarını antrenman yaparak geçirmektedir. Yarar ve diğerleri (2011) ki, teknik özelliklere uygun düzenli ve düzenli antrenman, antrenmanlardan en iyi sonuç ve yüksek sportif performansın sürdürülebilirliği için kritik soğutma.

Özdemir (2010) ise, sporcunun beslenmesindeki anahtar işlemleri; sağlık koruması, performansın devamlılığı için yeterli enerji ve besin öğelerini alma, antrenman sonrası optimal toparlanma, sıvı bakımının sürdürülmesi ve özel vücut bakımının korunmasının olduğunu vurgular. Kerksick (2018) de, enerji alımının zamanlaması ve makro besin öğelerinin oransal gelişiminin, iyileşmeyi ve doku onarımını, kas protein sentezini geliştirmeyi ve yoğun egzersiz sonrasında ruh halini birleştirmenin donanımına sahip olduğunu ifade eder.

Kerksick (2018) ayrıca, yoğun antrenmanın bazı sporcularda antrenmanı baskı yapabileceğini ve seyahat ile antrenman programlarının yiyecek bulunabileceğini veya beslenme yeteneklerinin yıpranacağını belirtir. Sporcular bazen tokluk hissi veya gastrointestinal rahatsızlıklar nedeniyle, sonrasında birkaç saat içinde antrenmandan kaçınmayı tercih ederler. Bu nedenle, sürekli saatlerin antrenmanla uyumlu şekilde planlanması ve sporcuların gün boyunca yeterli ve yoğun besleyici yiyecekler (sıvılar, karbonhidratlar/protein açısından zengin yiyecekler ve ek yiyecekler) erişimlerinin sürekli büyük önemi taşır.

### 1.8.1. Antrenman/Maç öncesi beslenme

Manore ve diğerleri (2000) ki, egzersizden önceki öğünler, mide boşalmasını kolaylaştırma ve gastrointestinal hastalıkları minimuma indirme amacıyla yağ ve yaşam bakımından düşük olmalı, ayrıca sporcunun bilgisi ve iyi tolere edilmiş yiyecekleri içermelidir. Özdemir (2010) ise, yarışma ve antrenmanlardan önce alınan karbonhidrat bakımından zengin beslenmenin, glikojen depolarının doluluğunu sağlayan aktivite sırasında glikozun korunmasında etkili olduğunu vurguluyor

Karagöz ve Şanlıer (2018) tarafından önerilen, egzersizin süresine ve sporcunun vücut bakımına bağlı olarak, egzersizden 3-4 saat önce tüketilmesi gereken ideal program; Kilogram başına 0,15-0,25 gram protein ve 1-2 gram karbonhidrat içermelidir. Kerksick (2018)

müsabakadan önceki son 4 yarışta, sporcunun önceliğinin kas ve hünerinin glikojenle oynamayı amaçlamak veya korumak olduğunu belirtir.

Son olarak, Manore ve diğerleri (2000) tarafından önerilen hidrasyon stratejilerine göre, sporcuların bir egzersiz seansından önceki 24 saat boyunca bol miktarda sıvı tüketimi ve egzersizden 2-3 saat önce 400 ila 600 mL sıvı alma miktarı. Bu tedavi yöntemi, egzersiz yapılmadan önce fazla sıvının doğrudan yoluyla atılması için yeterli zaman tanıyarak hidrasyonun optimize edilmesini sağlar.

### **1.8.2. Antrenman/Maç sırasında beslenme**

Manore ve diğerleri (2000) tarafından belirtilen, egzersiz sırasında sıvı kayıplarının giderilmesi ve dehidrasyonun önlenmesi, performansın sürdürülebilirliği açısından büyük önem verilmesi. Egzersizin başlangıcından itibaren 15-20 arası bölümlerden 150-350 mL sıvının toplanması, optimum hidrasyonun çalıştırılmasına yardımcı olur

Eğer egzersiz süresi 1 saatten fazla sürüyorsa ve özellikle 90 dakikadan fazla sürüyorsa, Manore ve diğerleri (2000) sporcuların kan şekeri düzeylerini korumak, dehidratasyonu ortadan kaldırmak ve yoğun egzersizin immünosupresifi azaltmak amacıyla glikoz/elektrolit tedavileri (GES) almalarını önermektedir. Açlık veya yetersiz beslenme durumunda bu tür çözümlerin toplanması daha da önem kazanır

Özdemir (2010) ise, müsabaka sırasında %6-8 oranında enerji içeren spor içeceklerinin (200-250 mL her 10-15 dakikada bir) tüketilmesinin, azalan karaciğer glikojen depoları ve kan hücrelerinin performansla olumsuz etkilerini, ayrıca hız kazandırdığını ve Sporcuların kapasitesinin artırıldığını belirtir. Bu tür içecekler, uzun süreli ve yoğun egzersizler sırasında enerji düzeylerini sürdürülebilirlik ve performansı optimize etmek için hayati bir rol oynamaktadır.

### **1.8.3. Antrenman/Maç sonrası beslenme**

Mengi (2016)'ye göre, egzersiz sonrası enerji ve sıvı kayıplarının ayarlanması, glikojen oluşumunun yeniden doldurulması ve kas hasarının onarılması için egzersiz sonrasındaki beslenmenin yeterli miktarda karbonhidrat, sıvı, elektrolit ve protein içermesi gerekmektedir. Bu sistemin, iyileşme sürecini hızlandırmada ve egzersizin oluşturulduğu yıpranmayı onarmada kritik rol oynamaktadır.

Karagöz ve Şanlıer (2018) tarafından belirtildiği üzere, egzersiz sonrasında ilk 45 dakika boyunca insülinin anabolik etkilerine göre daha duyarlı hale geldiği, bu dönemde anabolik bir evre olarak adlandırıldığı ifade edilmektedir. Bu süre boyunca yüksek kaliteli proteinin tüketilmesi, kas protein sentezinde önemli artışlara yol açmaktadır.

Kerksick (2018) ise, egzersiz sonrasında karbonhidrat alımının kayıt altına alındığını ve glikojenin yenilediğinin gösterildiğini vurgulamaktadır. Yoğun antrenmanın ardından, sporculara ilk 30 dakika içinde karbonhidratlar ve protein tüketimleri (örneğin kilogram başına 1 gram karbonhidrat ve 0,5 gram protein), ardından sonraki 2 saat içinde yüksek karbonhidratlı bir besin tüketilir. Manore ve diğerleri (2000) tarafından yapılan çalışmalar, bu beslenme stratejisinin glikojen yeniden sentezini hızlandırdığını ve daha anabolik bir hormonal profili teşvik ederek iyileşmeyi hızlandırabileceği tespit edilmiştir.

TÜBER (2015) tarafından belirtilen, karbonhidrat ve protein yapısının bir arada tüketilmesi, vücut bakımının yenilenebilir katkı sağlamasıdır. Bu sporcuların daha hızlı toparlanmalarını ve sonraki performanslarında daha iyi sonuçlar elde etmelerini mümkün kılmaktadır.

### **1.9. Futbolcularda Yağ Gereksinimi**

Yağlar enerji kaynağı olarak hizmet verir, omega-3 gibi temel yağ asitleri sağlar ve yağda çözünen vitaminlerin vücut tarafından emilimini sağlar (Thomas vd., 2016). Egzersiz performansı üzerindeki etkiler bazı tartışmalara konu olsa da sağlıklı bir diyet için yağların alımı kritik öneme sahiptir. Çok düşük yağlı diyetler, yağda çözünen vitaminlerin emilimini artırır ve kaslarda glikojen değişikliklerini zorlaştırabilir (Oliveira vd., 2017). Sporcuların yağ ihtiyaçları, gerçekleştirdikleri antrenman türü ve kişiye göre değişkenlik gösterir (Kreider vd., 2010).

Önde gelen spor beslenme dernekleri olan ACSM, IOC ve ISSN, sporcular için günlük toplam enerji alımının %20 ile %35 arasında yağ içermesini tavsiye ederken, yağ alımının %15 ile %20 üzerinden düşmemesi özelliği vurgulamaktadır. Sporcuların toplam enerji alımlarının %30'unu aşan yağ miktarları, performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir (Potgieter, 2013). Sporcular için diyetlerdeki yağ miktarı kadar, yağın türü de önemi taşır. Çoklu doymamış omega-3 yağ asitleri, sporcunun genel rejimi, diyetlerdeki omega-6 yağ asitlerinin omega-3 yağ asitlerine 10:1 ile 20:1 arasında olması, aşırı yaşaması ve egzersiz sonrasında toparlanmayı zorlaştıran, arızalanma devam edebilir. Bu şekilde, günlük beslenme planında omega-3 açısından zengin gıdaların bulunduğu, geniş kapsamlı enzimlerin üretimini artıran kalp kasına daha fazla oksijen görünmesine yardımcı olmaktadır (Oliveira vd., 2017).

Egzersiz öncesi yemeklerde, gastrik boşalmayı azaltarak veya gastrointestinal sistem açısından neden olabilecek yüksek yağ içeriğinden kaçınılması esastır. Özellikle futbolcular gibi sporcular için antrenman ve maç sırasında yağ tüketimi tavsiye edilmemektedir (Thomas vd., 2016). Yeterli oksijen ve protein alımı sağlandığında, düşükten orta seviyeye kadar olan yağ tüketiminin glikojen türü veya kas proteininin yeniden sentezine olumsuz bir etkiyle sınırlı olabilecekleri mevcuttur. Aşırı yağ tüketimi, mide rahatsızlıklarına sebep olabilir, enerji için gereken karbonhidratların yerinde olabilir ve dolayısıyla glikojen depolamasını olumsuz etkileyebilir (Oliveira vd., 2017).

### 1.10. Futbolcularda Sıvı Gereksinimi

Sporcular için en kritik ergojenik yardımcı unsurlardan biri, sıvı tüketimidir (Kreider vd., 2010). Her ne kadar dehidrasyon reaksiyonu bireysel olarak gösterse de vücut ağırlığının %2'si kadar sıvı kaybı, özellikle sıcak havalarda, kognitif fonksiyonlar ve aerobik performans üzerinde önemli ölçüde olumsuz etkiler yaratabilir (Itallie, 2016). Vücut ağırlığının %2'den fazla sıvı kaybı olduğunda, futbolcuların aralıklı yüksek şiddetli sprint ve üst sürtünme gibi hasar görmesi; daha fazla sıvı kaybı aerobik performansı daha da azaltır. %3 ile %5 arasında sıvı kaybında aerobik ve anaerobik performanslar ile teknik özelliklerde düşüşler görülürken, %6 ile %10 arasındaki kayıplarda egzersiz toleransı, kardiyak çıkış, ter üretimi, deri ve kas kan dağılımlarında belirgin düşüşler meydana gelir.

Antrenman sırasındaki sıvı kaybı, egzersiz yoğunluğu ve süresi, kişinin fiziksel kondisyonuna, yoğunluğuna ve iklime göre 0,3 ile 2,4 litre/saat arasında ayarlanabilir. Futbolda çıkış oranları, performans pozisyonları, teknik kapasiteleri ve sahada değişiklik süreye bağlı olarak farklılık gösterir. Soğuk hava koşullarında bile ciddi sıvı kayıpları yaşanabilir ve oyuncular sıklıkla hidrasyon eksikliği ile maça başlayabilir (Oliveira vd., 2017).

Sporcuların egzersiz kapasitelerini maksimuma çıkarmak ve dehidrasyonu engellemek için, egzersiz sırasında yeterli miktarda sıvı alınmalıdır. Saatlik 0,5 ile 2 litre arası sıvı tüketilmesi önerilir ve bu miktar, her 5 ila 20 dakikada bir 150-200 ml olarak düzenli olarak alınır. Özellikle sıcak ve nemli olan sıvı akışı artar. Diüretik kullanımı, kusma ya da sauna gibi aşırı kilo kaybı yöntemleri çalıştırılmalıdır ve kaçınılmalıdır (Kreider vd., 2010).

Maç öncesinde yeterli hidrasyon sürdürülür, sporcular için hayati öneme sahiptir, çünkü maç sırasında sıvı alım oranları sınırlıdır ve tüketilen sıvının mideden boşaltılması güçleşebilir. Çoğu sporcu, yarışmaya hemen önce 300-400 ml sıvı alabilir. Ancak susuzluk hissi sıvı tüketiminin doğru bir göstergesidir. Bu nedenle, antrenman veya maç öncesi ve sonrasında vücut ölçümleri yapılmalı ve terleme ile su kaybı belirlenerek hidrasyon durumu tespit edilmelidir (Maughan, 2004). Vücut özellikler iki hızlı değişimler, dehidrasyonun bir göstergesi olarak kabul edilir. Sporcu, egzersize yeterli hidrasyon sağlanmış bir vaziyette başlamalıdır; bu amaçlanan etkinlik öncesinde son 2-4 saat içinde kilogram başına 5-10 ml sıvı toplanması önerilir. Sıcak hava koşullarında yapılan egzersizlerde 0,5°C soğuk su kullanımı, vücut ısısının düşürülmesine yardımcı olur ve performansı artırır. Ayrıca içeceklerin lezzetli olması sporcuların daha fazla sıvı tüketimini teşvik eder (Maughan, 2002).

Hidrasyonun teknik performans etkisi üzerinde yapılan işlemler yetersiz ve sonuçlar kesin olmayabilir. Ancak, 90 parametre bir maç ısıtması sırasında, sıvı tüketmeyen sporcuların, sıvı tüketenlere kıyasla performanslarının %5 oranında azaldığı gözlemlenmiştir. Aynı zamanda sıvı tüketmeyen sporcuların test sırasında ortalama kalp atış hızı, algılanan çaba, serum aldosteron seviyesi, osmolarite, sodyum ve kortizol yanıtları daha yüksek oranlarda

ölçülmüştür. Bu durum, yeterli hidrasyon spor performansı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Mcgregor, 1999).

American College of Sports Medicine (ACSM), International Society of Sports Nutrition (ISSN) ve International Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından yapılan ortak bir izlenmeye göre, sporcunun hipohidrasyon ve hiperhidrasyon risklerini azaltmak için kendi bireysel sıvı oluşumlarını belirlemelidir (Oliveira vd., 2017).

Optimal hidrasyon için, bir sporcunun antrenmanında veya maçında en az dört saat önce kilogram başına yaklaşık 5-7 ml sıvı tüketilmelidir. Bu süreçte yeterli miktarda çıkışın olup olmadığı kontrol edilir, rengi koyu ise bu dehidratasyon belirtisi olarak kabul edilmelidir ve bu durumda antrenmandan yaklaşık iki saat önce kilogram başına 3-5 ml ek sıvı alımı yapılmalıdır. Sodyum içeren içeceklerin (20-50 mEq/l) veya az miktarda tuz eklenmiş atıştırmalıkların tüketilmesi, susuzluk hissinin uyarlanmasına ve alınan sıvıların vücutta daha iyi tutulmasına destek olacaktır (Shirreffs ve Sawka, 2011).

Kaybedilen sıvı miktarı, bireysel ayrılmalar, egzersizin süresi ve sıvı tüketim fırsatlarına göre değişiklik gösterir. Sporcular, mümkün olduğunca egzersiz sırasında düzenli aralıklarla sıvı harcamalıdır. Özellikle futbolda olduğu gibi sürekli hareket eden sporlarda, maç sırasında sıvı alımı için özel bir zaman aralığı uzatması, devre arası gibi olanaklar değerlendirilmelidir. Ayrıca, sıvı alımında karbonhidrat miktarı %6 ile %8 arasında olan içecekleri tercih edilmeleri önerilir. Bu içeceklerin ideal sıcaklığı 15-20°C olmalı ve 15-20 dakika aralıklarla 150 ile 300 ml tüketilmelidir (Sawka, 2007).

Antrenman veya maç sonrasında amaç, herhangi bir sıvı ve elektrolit eksikliğini tam olarak gidermektir. Oyuncular, maç sonrasındaki kilo görünümünde kayıp tespitlerinde, bir sonraki antrenman veya maçtan önce sıvı ve elektrolit kayıplarını tamamen ortadan kaldırmayı hedeflemelidir. Eğer dehidrasyon şiddetli ise (vücut kütle kaybı %5'ten fazla) veya hızlı rehidrasyon gerekiyorsa (bir sonraki antrenman veya maç 24 dakikadan az bir süre sonra ise), 1 kg için yaklaşık 1,5 litre sıvı tüketilmesi tavsiye edilmektedir (Shirreffs ve Sawka, 2011).

### **1.11. Futbolcuların Beslenmesinde Menü Planlaması**

Menü hazırlanırken, besin alerjileri ve kültürel özellikler göz ardı edilmemelidir. Çeşitlilik sunan yemek büfeleri, herkesin kendi damak tadına uygun seçim yapabilmesini sağlar ve böylece herhangi bir ekstra stres faktörüne yol açmaz. Özellikle maç öncesi beslenmelerde, sporcuların tercihlerine uygun seçenekler sunulmalıdır. Sporcuların beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için özel stratejiler uygulanır. Örneğin çorbalar otel veya restoran çalışanları tarafından doğrudan servis yapılabilir. Büfede sunulan tüm yiyecekler, içerik ve uyarı bilgileri etiketlenmelidir. Açık büfe düzeninde, ekonomik ve besin seçenekleri önceden sunulmalıdır; Bunların arasında pirinç, makarna ve patates gibi karbonhidratlar bulunmalıdır. Daha sonra

sebze ve protein ağırlıklı besinler dahil edilmelidir. Sebze çeşitleri, çeşitli renk ve dokularda, çiğ (salatalar) veya paketlenmiş (buharda veya sotelenmiş) olarak sunulmalıdır. Ana yemeklerde farklı ve balık çeşitleri ve alternatifler (örneğin spagetti bolognese veya ton balıklı makarna) yer almalıdır. Tatlılar ise, hafif seçenekler olarak taze meyveler veya az yağlı alternatifler (pişmiş elma veya meyve krebi gibi) içermelidir. Sporcuların ve çalışan geri bildirimleri, menü tasarımında esas alınması, dolayısıyla onların tercihlerine ve isteklerine uygun yeni yemek seçilmesi en az maç dönemi beslenme kuralları kadar elzemdir (Sawka, 2007).

## **1.12. İlgili Araştırmalar**

### **1.12.1. Yurtiçinde yapılan araştırmalar**

Göral, Saygın ve Karacabey (2010) tarafından yapılan çalışma, amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, futbolcuların beslenme konusundaki bilgi düzeyleri ve bu bilginin beslenme alışkanlıklarına yansımaları değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin amatör futbolculara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özellikle profesyonel futbolcuların, antrenman ve maç performansını desteklemek amacıyla beslenme bilgilerini daha etkin kullandıkları belirlenmiştir. Amatör futbolcuların ise beslenme konusunda bilgi eksiklikleri olduğu ve bu durumun, beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir. Çalışmanın sonuçları, amatör futbolculara yönelik beslenme eğitimlerinin önemini vurgulamakta ve beslenme bilgi düzeyinin spor performansı üzerindeki olumlu etkisine dikkat çekmektedir.

Saygın vd., (2009) tarafından yapılan çalışma, amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıkları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırma kapsamında, futbolcuların günlük enerji alımları, makro ve mikro besin ögesi tüketimleri değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, profesyonel futbolcuların, amatör futbolculara kıyasla daha düzenli ve dengeli bir beslenme alışkanlığına sahip oldukları belirlenmiştir. Özellikle profesyonel futbolcuların protein ve karbonhidrat alım düzeylerinin daha yeterli olduğu, amatör futbolcuların ise düzensiz beslenme alışkanlıklarının öne çıktığı tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, amatör futbolcuların beslenme eğitimi ihtiyacına vurgu yapmakta ve spor performansının artırılması için profesyonel düzeyde bir beslenme programının önemine dikkat çekmektedir. Ayrıca, futbolcuların beslenme konusunda bilinçlendirilmesinin performans ve sağlık açısından olumlu katkılar sağlayabileceği belirtilmiştir.

Sarıbaş (2016: 2) tarafından yapılan araştırmada, 15-17 yaş grubundaki elit ve amatör futbolcuların yeme tutumları, benlik saygısı ve kişilik özellikleri incelenmiştir. Araştırma,

futbolcuların yeme tutumlarının yanı sıra benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bulgulara göre, elit futbolcuların yeme tutumlarının daha düzenli ve sağlıklı olduğu, benlik saygılarının ise amatör futbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, kişilik özellikleri bakımından da elit futbolcuların daha dışa dönük ve disiplinli oldukları tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, elit sporcuların yüksek benlik saygısı ve olumlu kişilik özelliklerinin, beslenme alışkanlıkları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ve bu faktörlerin spor performansını destekleyici nitelikte olduğunu göstermektedir.

Başgöl, Tari ve Tutlu (2019) tarafından yapılan çalışma, 15-17 yaş grubundaki elit ve amatör futbolcuların yeme tutumları, benlik saygısı ve kişilik özelliklerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, bu iki futbolcu grubunun yeme alışkanlıkları, benlik saygısı düzeyleri ve kişilik özellikleri arasındaki farklılıkları değerlendirmektedir. Bulgulara göre, elit futbolcuların yeme tutumlarının daha sağlıklı olduğu ve benlik saygılarının amatör futbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, elit futbolcuların daha sorumlu, dışa dönük ve disiplinli kişilik özelliklerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Amatör futbolcular ise yeme tutumları konusunda daha düzensiz davranışlar sergilemiş ve benlik saygılarında daha düşük seviyeler kaydedilmiştir. Çalışmanın sonuçları, elit sporcuların yüksek benlik saygısının ve olumlu kişilik özelliklerinin beslenme alışkanlıklarını ve spor performansını olumlu yönde etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Altunhan ve Bayer (2021) tarafından yapılan bu çalışma, bireysel ve takım sporcularının uyku kalitesi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, sporcuların düzenli uyku alışkanlıkları ile sağlıklı beslenme eğilimleri arasındaki bağlantı değerlendirilmiştir. Bulgulara göre hem bireysel hem de takım sporcularında iyi uyku kalitesine sahip olanların beslenme alışkanlıklarının daha düzenli ve sağlıklı olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, düzenli uyuyan sporcuların protein, karbonhidrat ve vitamin açısından dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, yetersiz uyku alan sporcuların düzensiz beslenme alışkanlıkları sergiledikleri ve enerji alımlarının dengesiz olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmanın sonuçları, sporcuların uyku düzenlerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve hem uyku kalitesinin hem de sağlıklı beslenme alışkanlıklarının spor performansını olumlu yönde etkileyebileceğini vurgulamaktadır.

Adatepe ve Çelik (2022) tarafından yapılan araştırma, amatör futbolcuların sağlıklı beslenme konusundaki tutumları incelenmiştir. Araştırmada, futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmeye yönelik farkındalık düzeyleri analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ve spor geçmişleri ile beslenme tutumları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Veriler, anket yöntemiyle toplanmış ve SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlara göre, amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının genel olarak olumlu olduğu, ancak beslenme alışkanlıklarının bu tutumlarla her zaman paralel olmadığı tespit

edilmiştir. Çalışma, amatör sporcular için sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi adına önemli bulgular sunmaktadır.

Ateş ve Ateş (2023) tarafından yapılan çalışma, Diyarbakır ilindeki amatör futbolcuların sağlıklı beslenme tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, futbolcuların beslenme alışkanlıkları yaş, eğitim düzeyi ve spor geçmişi gibi değişkenlere göre değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, yaş ve eğitim düzeyi arttıkça futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının olumlu yönde değiştiği belirlenmiştir. Özellikle daha genç futbolcuların sağlıklı beslenme konusunda bilgi eksikliklerinin olduğu, buna karşılık daha eğitimli ve deneyimli futbolcuların beslenme konusundaki tutumlarının daha bilinçli olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, amatör futbolcuların beslenme farkındalığının artırılması gerektiğine ve bu farkındalığın spor performansına olumlu etkiler sağlayabileceğine vurgu yapmaktadır.

Alp ve Yüce (2023) tarafından yapılan çalışma, sporcuların beslenme alışkanlıklarını inceleyen araştırmaların betimsel bir analizini sunmaktadır. Bu çalışma, farklı spor branşlarında yer alan sporcuların beslenme alışkanlıklarını ele alan araştırmaları sistematik bir şekilde analiz ederek genel bir perspektif sunmayı amaçlamaktadır. Bulgulara göre, sporcuların beslenme alışkanlıklarının büyük ölçüde spor türüne, antrenman yoğunluğuna ve sporcuların profesyonellik düzeyine göre değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. Analiz edilen çalışmalarda, profesyonel sporcuların beslenme konusunda daha bilinçli ve düzenli oldukları, amatör sporcuların ise yeterli bilgiye sahip olmadıkları için yanlış beslenme alışkanlıkları geliştirdikleri tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, sporcuların beslenme eğitiminin önemine dikkat çekmekte ve spor performansını artırmak için profesyonel rehberlik ve bilinçli beslenmenin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Buyrukoğlu, Tanır, Özdemir ve Karagöz (2024) tarafından yapılan çalışma, futbol, voleybol ve basketbol branşlarında aktif olarak yer alan amatör sporcuların algıladıkları başarı motivasyonu ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Araştırmada, farklı spor dallarındaki amatör sporcuların başarıya yönelik motivasyonları ile ebeveynlerinin destekleyici, otoriter veya ilgisiz tutumlarının bu motivasyon üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, ebeveynlerin destekleyici tutumları, sporcuların başarı motivasyonlarını artırırken, otoriter ve ilgisiz tutumlar motivasyonu olumsuz yönde etkilemiştir. Özellikle, destekleyici ebeveyn tutumlarının futbol, voleybol ve basketbol branşlarındaki sporcular için motivasyon artışına katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Spor dalları arasında ise başarı motivasyonu açısından küçük farklar bulunmuş; futbol ve basketbol sporcularının motivasyon seviyeleri daha yüksek çıkarken, voleybol sporcularında nispeten daha dengeli bir motivasyon seviyesi gözlemlenmiştir. Çalışmanın sonuçları, ebeveyn tutumlarının amatör sporcuların motivasyonu üzerindeki önemli etkisini vurgulamakta ve sporcuların motivasyonlarını artırmak için ebeveyn desteğinin kritik olduğunu ortaya koymaktadır.

### 1.12.2. Yurtdışında yapılan araştırmalar

Alford (2004) tarafından yapılan bu çalışma, profesyonel ve yarı-profesyonel futbolcuların beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlıklarını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, futbolcuların günlük besin tüketim alışkanlıkları, makro ve mikro besin bilgisi düzeyleri ile bu bilgilerin pratikteki yansımaları değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, profesyonel futbolcuların beslenme konusundaki bilgi düzeyleri yarı-profesyonel futbolculara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Profesyonel futbolcuların dengeli bir diyet uygulamaya daha yatkın oldukları, karbonhidrat ve protein alımlarına dikkat ettikleri tespit edilmiştir. Yarı-profesyonel futbolcular ise daha sınırlı bilgiye sahip oldukları için beslenme alışkanlıklarında düzensizlikler göstermiştir. Çalışmanın sonuçları, futbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının, performanslarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermekte ve sporcu beslenmesi konusunda eğitim ve rehberliğin önemini vurgulamaktadır.

Giraldi, Unim, Masala, Miccoli ve La Torre (2015) tarafından yapılan bu alışma, İtalya'daki geç futbolcuların doping ve besin takviyeleri konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarını incelemektedir. Araştırmada, geç sporcuların doping kullanımına ve besin takviyelerine yönelik farkındalık düzeyleri, bu konulara ilişkin tutumları ve pratikteki davranışları analiz edilmiştir. Bulgulara göre, geç futbolcular arasında doping hakkında genel bilgi düzeyinin düşük olduğu, ancak bu uygulamanın etik olmayan ve sağlık açısından riskli olduğunun farkında oldukları belirlenmiştir. Besin takviyeleri konusunda ise geç futbolcuların büyük bir kısmının yeterli bilgiye sahip olmadığı ve bu takviyeleri kullanırken genellikle profesyonel bir rehberlik almadıkları tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, geç sporcuların doping ve besin takviyeleri hakkında daha bilinçli olmaları için eğitim programlarının önemine dikkat çekmektedir ve sporcuların sağlıklarının korunması adına bu konularda farkındalık artırıcı çalışmaların yapılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Muwonge, Zavuga, Kabenge ve Makubuya (2017) tarafından yapılan bu kesitsel çalışma, profesyonel Ugandalı sporcuların besin takviyesi kullanma alışkanlıklarını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, sporcuların hangi tür besin takviyelerini kullandıkları, bu takviyelere yönelik bilgi düzeyleri ve kullanım amaçları analiz edilmiştir. Bulgulara göre, Ugandalı sporcuların büyük bir kısmı performanslarını artırmak, enerji seviyelerini yükseltmek ve toparlanma süreçlerini hızlandırmak amaçıyla besin takviyeleri kullanmaktadır. Ancak, birçok sporcunun besin takviyesi kullanımı hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı ve genellikle bu ürünleri antrenörlerin veya takım arkadaşlarının tavsiyeleri doğrultusunda kullandığı tespit edilmiştir. Takviye kullanımında en yaygın tercih edilen ürünler arasında protein tozları, vitamin-mineral kompleksleri ve enerji artırıcı takviyeler yer almaktadır. Çalışmanın sonuçları, sporcuların doğru bilgiye dayalı besin takviyesi kullanımının önemini vurgulamakta ve profesyonel rehberlik ihtiyacına dikkat çekmektedir. Ayrıca, bu

rehberliğin, sporcuların sağlığını koruma ve performanslarını güvenli bir şekilde artırma açısından kritik olduğu belirtilmektedir.

Jenner, Buckley, Belski, Devlin ve Forsyth (2019) tarafından gerçekleştirilen bu sistematik literatür incelemesi, profesyonel ve yarı-profesyonel takım sporcularının diyet alımlarının spor beslenmesi önerilerini karşılayıp karşılamadığını değerlendirmektedir. Araştırma kapsamında, farklı çalışmalardan elde edilen veriler analiz edilerek sporcuların karbonhidrat, protein, yağ ve diğer temel besin öğeleri alımları incelenmiştir. Bulgulara göre hem profesyonel hem de yarı-profesyonel sporcuların çoğunun karbonhidrat alımlarının spor beslenme önerilerinin altında kaldığı tespit edilmiştir. Protein alımı genellikle yeterli seviyelerde olmasına rağmen, karbonhidrat alımındaki eksiklikler sporcuların enerji dengesini olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca, yağ tüketiminin spor beslenmesi için ideal olan seviyelerden yüksek olduğu bazı sporcularda gözlemlenmiştir. Çalışmanın sonuçları, sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmaları için dengeli ve önerilen düzeylerde bir beslenme planı uygulamalarının önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, sporculara yönelik beslenme rehberliğinin yaygınlaştırılması ve kişiye özel beslenme planlarının geliştirilmesi gerekliliği öne çıkmaktadır.

Sánchez-Oliver vd., (2020) tarafından yapılan bu çalışma, amatör ve profesyonel rugby oyuncularını arasında besin takviyesi tüketimini inceleyen bir anket çalışmasıdır. Araştırmada, rugby oyuncularının hangi tür besin takviyelerini kullandıkları, kullanım sıklıkları ve bu takviyelere yönelik bilgi düzeyleri analiz edilmiştir. Bulgulara göre, profesyonel rugby oyuncularının amatörlere kıyasla daha fazla ve daha çeşitli besin takviyesi kullandıkları tespit edilmiştir. Özellikle, profesyonel sporcuların protein, amino asitler ve enerji artırıcı takviyelere daha fazla yöneldikleri görülmüştür. Amatör oyuncular ise daha çok vitamin ve mineral takviyelerine yönelmektedir. Çalışma ayrıca, profesyonel sporcuların besin takviyesi kullanımı konusunda daha fazla bilgi sahibi olduklarını ve bu takviyeleri bilinçli bir şekilde kullandıklarını ortaya koymaktadır. Çalışmanın sonuçları, besin takviyesi kullanımının spor seviyesine göre değişiklik gösterdiğini ve sporcuların bu alandaki bilgi düzeylerinin artırılmasının önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Renard, Anton-Solanas, Kelly ve Ó Catháin (2022) tarafından yapılan bu çalışma, elit ve alt-elit düzeydeki Gaelic futbol oyuncularının beslenme bilgilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, oyuncuların spor performanslarını desteklemek için gerekli olan beslenme bilgileri ve bu bilgilerin günlük diyet tercihleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, elit futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin alt-elit futbolculara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elit sporcular, karbonhidrat alımı, protein tüketimi ve sıvı dengesi gibi konularda daha bilinçli oldukları için beslenme planlarını buna göre ayarlayabilmektedir. Alt-elit sporcular ise beslenme konusunda bilgi eksiklikleri nedeniyle besin tercihlerinde hatalar yapma eğilimindedir. Çalışmanın sonuçları, sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin performans üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermekte ve alt-elit sporcular için

beslenme eğitimi programlarının önemine dikkat çekmektedir. Ayrıca, doğru bilgiye sahip olmanın sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde kritik bir rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Hitendre, Jordan, Theodorakopoulos ve White (2022) tarafından yapılan bu çalışma, İskoçya'daki yarı-profesyonel rugby sporcularının diyet alımları, beslenme konusundaki bilgi düzeyleri ve algılarını incelemektedir. Araştırmada, sporcuların günlük besin tüketimleri, makro ve mikro besin gereksinimlerini karşılama durumları ve beslenmeye yönelik algıları analiz edilmiştir. Bulgulara göre, sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu ve bu durumun diyet seçimlerine yansıdığı belirlenmiştir. Özellikle, protein ve karbonhidrat tüketiminde dengesizlikler olduğu, sporcuların çoğunun enerji ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamadığı tespit edilmiştir. Beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmayan sporcuların yanlış diyet alışkanlıkları geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, sporcuların büyük bir kısmı beslenmenin performans üzerindeki önemini fark etse de pratikte bu bilgiyi uygulamakta güçlük çektikleri saptanmıştır. Çalışmanın sonuçları, yarı-profesyonel rugby sporcuları için beslenme eğitiminin önemini vurgulamakta ve doğru beslenme alışkanlıklarının spor performansını artırmada kritik rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Vázquez-Espino, Rodas-Font ve Farran-Codina (2022) tarafından yapılan bu çalışma, takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor beslenmesi konusundaki bilgi düzeylerini, tutumlarını, bilgi kaynaklarını ve beslenme alışkanlıklarını incelemektedir. Araştırmada, sporcuların beslenme konusundaki bilgilerini hangi kaynaklardan elde ettikleri, bu bilgilerin tutum ve alışkanlıklarına nasıl yansıdığı değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, spor beslenmesi konusundaki bilgi düzeyleri sporcular arasında farklılık göstermekte, çoğu sporcu bilgi edinme konusunda antrenörler, diyetisyenler ve sosyal medyadan yararlanmaktadır. Spor beslenmesi bilgisi daha yüksek olan sporcuların, dengeli ve sağlıklı bir beslenme alışkanlığına sahip oldukları belirlenmiştir. Buna karşın, bilgi düzeyi düşük olan sporcuların, besin takviyelerine daha fazla eğilim gösterdikleri ve beslenme planlarında düzensizlikler olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, sporcuların beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin artırılmasının performanslarını olumlu yönde etkileyebileceğine ve doğru bilgi kaynaklarının önemine dikkat çekmektedir. Ayrıca, spor beslenmesi konusunda profesyonel rehberliğin sporcuların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmede kritik rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Staškiewicz-Bartecka ve Kardas (2024) tarafından yapılan bu çalışma, amatör ve profesyonel futbolcular arasında yeme bozuklukları riski ve beden algısının değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Araştırmada, futbolcuların yeme bozukluklarına yatkınlık düzeyleri ve bedenlerine yönelik tutumları analiz edilmiştir. Bulgulara göre, profesyonel futbolcuların, amatör futbolculara kıyasla yeme bozuklukları riskinin daha düşük olduğu, ancak bedenlerine yönelik daha yüksek bir estetik kaygı taşıdıkları belirlenmiştir. Amatör futbolcular arasında ise yeme bozuklukları riskinin daha yüksek olduğu, fakat beden algılarının profesyonellere göre daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, profesyonel düzeyde spor

yapmanın, beden estetiği ile ilgili kaygıları artırabileceğini ancak beslenme alışkanlıklarını daha kontrollü hale getirdiğini göstermektedir. Amatör sporcular için ise yeme bozuklukları riskine yönelik farkındalık çalışmalarının önemli olduğu vurgulanmaktadır.



## 2. BÖLÜM

### GEREÇ VE YÖNTEM

#### 2.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme tutumlarının karşılaştırmalı olarak incelenmesini amaçlayan betimsel ve kesitsel bir çalışma modeli üzerine yapılandırılmıştır. Araştırmada, profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları arasındaki farklılıkların tespit edilmesi hedeflenmiştir. Çalışmada nicel bir yaklaşım benimsenmiş, katılımcılardan anket yoluyla veri toplanmıştır.

#### 2.2 Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, Türkiye genelinde amatör ve profesyonel düzeyde futbol oynayan toplam 223 sporcu oluşturmuştur. Katılımcıların yaş aralığı 18-35 olup, araştırmaya dahil edilme kriterleri arasında aktif olarak futbol oynamak ve son altı ay içerisinde düzenli antrenman yapmış olmak yer almıştır. Profesyonel sporcular, Türkiye Futbol Federasyonu'na bağlı liglerde oynayan oyuncular arasından seçilirken; amatör sporcular, yerel kulüplerde faaliyet gösteren oyuncular arasından belirlenmiştir. Katılımcılar rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

#### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, futbolcuların beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla iki bölümden oluşan bir anket kullanılmıştır. Anketin birinci bölümü, demografik bilgilere (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, futbol tecrübesi vb.) ilişkin sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölüm ise, SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır.

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5.

Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11.

Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16.

Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir.

## 2.4. Veri Toplama Süreci

Veriler, 2024 yılı Haziran ve Ağustos ayları arasında yüz yüze görüşmeler ve çevrimiçi anketler aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara, çalışmanın amacı ve süreç hakkında detaylı bilgi verilmiş, gönüllülük esasına uygun şekilde araştırmaya katılımları sağlanmıştır. Ayrıca, veri toplama sürecinde etik kurallara tam uyum gösterilmiş ve katılımcılardan yazılı onam alınmıştır.

## 2.5. Veri Analizi

Toplanan veriler, SPSS 27.0 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizin yapılabilmesi için ilk olarak ölçeğin normallik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır.

**Tablo 2.1** Normallik ve güvenilirlik verileri

Değişkenler		Statistic	Std. Error	p	Cronbach's Alpha
Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum	Ortalama	76.2152	0.82709		
	Skewness	0.092	0.163	<b>0.004</b>	<b>0.809</b>
	Kurtosis	-1.029	0.324		

Tablo 2.1'te sağlıklı beslenmeye yönelik tutum değişkenine ait normallik ve güvenilirlik analizleri yer almaktadır. Verilerin normalliğini değerlendirmek amacıyla Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiştir. Çarpıklık değeri 0.092, standart hata 0.163 olarak bulunmuş, basıklık değeri ise -1.029, standart hata 0.324 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, değişkenin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile ölçülmüş ve 0.809 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, güvenilirlik açısından kabul edilebilir bir seviyeyi işaret etmektedir. Ortalama değer ise 76.2152 olup standart hata 0.82709 olarak tespit edilmiştir. Değişkenin p değeri 0.004 olup, bu da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa işaret etmektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin normalliğinin ve güvenilirliğinin uygun olduğunu göstermektedir.

Ölçek normal çıkmasından dolayı demografik veriler, frekans ve yüzde dağılımları ile değerlendirilirken; sağlıklı beslenmeye yönelik ilişkin veriler, bağımsız örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gibi parametrik testler ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulguların yorumlanmasında %95 güven aralığı dikkate alınmıştır.

### 3.BÖLÜM

#### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmada, profesyonel ve amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırılması amacıyla toplanan veriler, İstatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın amacı doğrultusunda kategorize edilerek tablolar ve açıklamalar eşliğinde sunulmuştur.

**Tablo 3.1** Katılımcıların sosyo-demografik verileri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	222	99.6
	Kadın	1	0.4
Doğum Tarihiniz	1989 ve öncesi	28	12.6
	1990-1995	38	17.0
	1996-2000	35	15.7
	2001 ve sonrası	122	54.7
Medeni Durumunuz	Bekar	171	76.7
	Evli	52	23.3
Eğitim Durumunuz	İlköğretim	3	1.3
	Lise	117	52.5
	Üniversite	99	44.4
Futboldaki Statünüz	Lisansüstü	4	1.8
	Profesyonel Futbolcu	73	32.7
Futbol Oynama Süreniz (Yıl Olarak)	Amatör Futbolcu	150	67.3
	0-5 yıl	36	16.1
	6-10 yıl	69	30.9
	11-15 yıl	80	35.9
	15 yıl ve üzeri	38	17.0
Futbol Oynamayı Bırakmayı Düşündüğün Yaş	20-25	14	6.3
	26-30	16	7.2
	31-35	72	32.3
Futbol Haricinde Çalıştığınız Bir Meslek Var mı?	36-40	92	41.3
	41 ve üzeri	29	13.0
Futbol Haricinde Çalıştığınız Bir Meslek Var mı?	Evet	79	35.4
	Hayır	144	64.6

Tablo 3.1'de yer alan sosyo-demografik verilere göre katılımcıların %99.6'sı erkek (n=222), %0.4'ü ise kadın (n=1) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların doğum tarihine göre dağılımında, %12.6'sı 1989 ve öncesi (n=28), %17.0'ı 1990-1995 (n=38), %15.7'si 1996-2000 (n=35) ve %54.7'si 2001 ve sonrası (n=122) doğumludur. Medeni durumlarına göre katılımcıların %76.7'si bekâr (n=171) ve %23.3'ü evlidir (n=52). Eğitim durumu incelendiğinde, %1.3'ü ilköğretim (n=3), %52.5'i lise (n=117), %44.4'ü üniversite (n=99) ve %1.8'i lisansüstü (n=4) eğitim düzeyindedir.

Futbol statüsü açısından katılımcıların %32.7'si profesyonel futbolcu (n=73) ve %67.3'ü amatör futbolcu (n=150) olarak yer almıştır. Futbol oynama süresi bakımından %16.1'i 0-5 yıl (n=36), %30.9'u 6-10 yıl (n=69), %35.9'u 11-15 yıl (n=80) ve %17.0'si 15 yıl ve üzeri (n=38) süredir futbol oynamaktadır. Futbolu bırakmayı düşündükleri yaş dağılımı ise %6.3 ile 20-25 (n=14), %7.2 ile 26-30 (n=16), %32.3 ile 31-35 (n=72), %41.3 ile 36-40 (n=92) ve %13.0 ile 41 yaş ve üzeri (n=29) olarak belirlenmiştir. Futbol haricinde bir meslekle ilgilenenlerin %35.4'ü evet (n=79) derken, %64.6'sı hayır (n=144) cevabını vermiştir.

**Tablo 3.2** Katılımcıların doğum yılları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişkiye dair veriler

Değişkenler	Doğum Yılı	n	Ort.	Sd.	Ss.	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi	1989 ve öncesi	28	19.0357	5.7894	1.0941	1.322	0.268
	1990-1995	38	17.6053	7.6035	1.2334		
	1996-2000	35	18.1429	7.8258	1.3228		
	2001 ve sonrası	122	16.4590	6.9367	0.6280		
Beslenmeye Yönelik Duygu	1989 ve öncesi	28	21.9643	6.1973	1.1712	0.169	0.917
	1990-1995	38	22.2632	5.4806	0.8891		
	1996-2000	35	21.4286	5.6843	0.9608		
	2001 ve sonrası	122	21.7213	4.9814	0.4510		
Olumlu Beslenme	1989 ve öncesi	28	15.8571	5.5559	1.0500	1.090	0.354
	1990-1995	38	15.5526	6.5911	1.0692		
	1996-2000	35	18.1429	6.7044	1.1333		
Kötü Beslenme	2001 ve sonrası	122	16.4672	6.6967	0.6063	0.048	0.986
	1989 ve öncesi	28	20.6071	4.6931	0.8869		
	1990-1995	38	20.4474	4.5004	0.7301		
Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum	1996-2000	35	20.7143	5.5549	0.9390	0.653	0.582
	2001 ve sonrası	122	20.7541	4.0804	0.3694		
	1989 ve öncesi	28	77.4643	12.1548	2.2970		
	1990-1995	38	75.8684	12.4013	2.0118		
	2001 ve sonrası	122	75.4016	11.8046	1.0687		

Tablo 3.2'e göre, katılımcıların doğum yılları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Beslenme hakkında bilgi alt boyutunda, 1989 ve öncesinde doğan katılımcıların ortalaması 19.0357 (Sd=5.7894), 1990-1995 doğumlarının ortalaması 17.6053 (Sd=7.6035), 1996-2000 doğumlarının ortalaması 18.1429 (Sd=7.8258) ve 2001 ve sonrası doğumlarının ortalaması 16.4590 (Sd=6.9367) olarak bulunmuştur. Bu alt boyut için yapılan ANOVA analizi sonucunda grup farkının anlamlı olmadığı görülmüştür (F=1.322, p>.05).

Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda ortalama değerler, 1989 ve öncesi için 21.9643 (Sd=6.1973), 1990-1995 için 22.2632 (Sd=5.4806), 1996-2000 için 21.4286 (Sd=5.6843) ve 2001 ve sonrası için 21.7213 (Sd=4.9814) olarak hesaplanmıştır. Bu alt boyutta da gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=0.169, p>.05).

Olumlu beslenme alt boyutunda ortalama değerler 1989 ve öncesi için 15.8571, 1990-1995 için 15.5526, 1996-2000 için 18.1429 ve 2001 ve sonrası için 16.4672 olarak bulunmuştur. Gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F=1.090, p>.05).

Kötü beslenme alt boyutunda ise 1989 ve öncesi için ortalama 20.6071, 1990-1995 için 20.4474, 1996-2000 için 20.7143 ve 2001 ve sonrası için 20.7541 olarak bulunmuş, p değeri anlamlılık sınırının üzerinde tespit edilmiştir (F=0.048, p>.05).

Sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutum boyutunda, ortalama değerler 1989 ve öncesi için 77.4643, 1990-1995 için 75.8684, 1996-2000 için 78.4286 ve 2001 ve sonrası için 75.4016 olarak hesaplanmış ve gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (F=0.653, p>.05).

**Tablo 3.3** Katılımcıların medeni durumları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişkiye dair veriler

Değişkenler	Medeni Durum	n	Ort.	Sd.	Ss.	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Bekar	171	16.6842	7.2659	0.5556	-2.150	<b>0.033</b>
	Evli	52	19.0769	6.1735	0.8561		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Bekar	171	21.7836	5.1031	0.3902	-0.074	0.941
	Evli	52	21.8462	6.0013	0.8322		
Olumlu Beslenme	Bekar	171	16.4620	6.6988	0.5123	-0.147	0.883
	Evli	52	16.6154	6.1138	0.8478		
Kötü Beslenme	Bekar	171	20.6140	4.4448	0.3399	-0.383	0.702
	Evli	52	20.8846	4.5359	0.6290		
Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum	Bekar	171	75.5439	12.3036	0.9409	-1.476	0.141
	Evli	52	78.4231	12.3675	1.7151		

Tablo 3.3'e göre, medeni durumun sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutlar üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Beslenme hakkında bilgi alt boyutunda, bekar katılımcıların

ortalaması 16.6842 (Sd=7.2659), evli katılımcıların ortalaması ise 19.0769 (Sd=6.1735) olarak bulunmuş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $t=-2.150$ ,  $p<.05$ ). Yapılan incelemeler sonucunda evli katılımcıların bekar katılımcılara göre Beslenme hakkındaki bilgisinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer alt boyutlardan beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda, bekarların ortalaması 21.7836 (Sd=5.1031), evlilerin ortalaması 21.8462 (Sd=6.0013) olarak hesaplanmış ve fark anlamlı bulunmamıştır ( $t=-0.074$ ,  $p>.05$ ). Benzer şekilde, olumlu beslenme alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $t=-0.147$ ,  $p>.05$ ). Kötü beslenme alt boyutunda bekarların ortalaması 20.6140 (Sd=4.4448), evlilerin ortalaması 20.8846 (Sd=4.5359) olup fark anlamlı değildir ( $t=-0.383$ ,  $p>.05$ ). Sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutum boyutunda ise bekar katılımcıların ortalaması 75.5439, evli katılımcıların ortalaması 78.4231 olarak bulunmuş, ancak fark anlamlı düzeyde değildir ( $t=-1.476$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 3.4** Katılımcıların eğitim durumları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişkiye dair veriler

Değişkenler	Eğitim Durumu	n	Ort.	Sd.	Ss.	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	İlköğretim	3	17.3333	10.0167	5.7831	3.222	<b>0.024</b>
	Lise	117	15.9060	7.3143	0.6762		
	Üniversite	99	18.6566	6.4684	0.6501		
	Lisansüstü	4	21.2500	7.5000	3.7500		
Beslenmeye Yönelik Duygu	İlköğretim	3	22.3333	7.0946	4.0961	1.385	0.248
	Lise	117	22.2393	5.0492	0.4668		
	Üniversite	99	21.1212	5.5902	0.5618		
	Lisansüstü	4	25.2500	2.9861	1.4930		
Olumlu Beslenme	İlköğretim	3	15.0000	8.1854	4.7258	2.028	<b>0.051</b>
	Lise	117	15.8120	6.9629	0.6437		
	Üniversite	99	17.0404	5.9246	0.5954		
	Lisansüstü	4	24.2500	1.5000	0.7500		
Kötü Beslenme	İlköğretim	3	22.3333	1.5275	0.8819	0.762	0.516
	Lise	117	20.3932	4.1376	0.3825		
	Üniversite	99	21.0404	4.6487	0.4672		
	Lisansüstü	4	18.7500	9.2511	4.6256		
Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum	İlköğretim	3	77.0000	12.1244	7.0000	3.106	<b>0.027</b>
	Lise	117	74.3504	12.1764	1.1257		
	Üniversite	99	77.8586	12.0323	1.2093		
	Lisansüstü	4	89.5000	16.3605	8.1803		

Tablo 3.4'e göre, katılımcıların eğitim durumu ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Beslenme hakkında bilgi alt boyutunda, ilköğretim mezunlarının ortalaması 17.3333 (Sd=10.0167), lise mezunlarının 15.9060 (Sd=7.3143),

üniversite mezunlarının 18.6566 (Sd=6.4684) ve lisansüstü mezunlarının 21.2500 (Sd=7.5000) olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $t=3.222$ ,  $p<.05$ ). Yapılan inceleme sonucunda lise mezunu katılımcıların Beslenme hakkında bilgisinin üniversite mezunu katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda, ortalama değerler ilköğretim için 22.3333 (Sd=7.0946), lise için 22.2393 (Sd=5.0492), üniversite için 21.1212 (Sd=5.5902) ve lisansüstü için 25.2500 (Sd=2.9861) olarak bulunmuş, fark anlamlı değildir ( $t=1.385$ ,  $p>.05$ ). Olumlu beslenme alt boyutunda, ilköğretim mezunlarının ortalaması 15.0000, lise mezunlarının 15.8120, üniversite mezunlarının 17.0404 ve lisansüstü mezunlarının 24.2500 olarak tespit edilmiştir. Bu alt boyut için anlamlılık sınırına yakın bir fark tespit edilmiştir ( $t=2.028$ ,  $p>.05$ ). Fakat sonuçlar incelendiğinde anlamlılık yakın çıksa bile anlamlı bulunmamıştır.

Kötü beslenme alt boyutunda ise ilköğretim mezunlarının ortalaması 22.3333, lise mezunlarının 20.3932, üniversite mezunlarının 21.0404 ve lisansüstü mezunlarının 18.7500 olarak hesaplanmış, fark anlamlı bulunmamıştır ( $t=0.762$ ,  $p>.05$ ). Sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutum boyutunda, ilköğretim mezunlarının ortalaması 77.0000, lise mezunlarının 74.3504, üniversite mezunlarının 77.8586 ve lisansüstü mezunlarının 89.5000 olarak belirlenmiş ve fark anlamlıdır ( $t=3.106$ ,  $p<.05$ ). Yapılan incelemeler sonucunda lise mezunu katılımcıların Sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutumlarının anlamlı bir şekilde Lisansüstü mezunlarından düşük çıktığı görülmüştür.

**Tablo 3.5** Katılımcıların futbolculuk durumları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişkiye dair veriler

Değişkenler	Futbolculuk	n	Ort.	Sd.	Ss.	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Profesyonel Futbolcu	73	16.8904	7.4695	0.8742	-0.516	0.606
	Amatör Futbolcu	150	17.4133	6.9109	0.5643		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Profesyonel Futbolcu	73	22.2877	5.2823	0.6182	0.960	0.338
	Amatör Futbolcu	150	21.5600	5.3275	0.4350		
Olumlu Beslenme	Profesyonel Futbolcu	73	16.0548	6.8858	0.8059	-0.703	0.483
	Amatör Futbolcu	150	16.7133	6.3988	0.5225		
Kötü Beslenme	Profesyonel Futbolcu	73	20.9452	4.3040	0.5037	0.626	0.532
	Amatör Futbolcu	150	20.5467	4.5386	0.3706		

Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum	Profesyonel Futbolcu	73	76.1781	13.4426	1.5733	-0.031	0.975
	Amatör Futbolcu	150	76.2333	11.8307	0.9660		

Tablo 3.5'ya göre, katılımcıların futbolculuk durumları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Beslenme hakkında bilgi alt boyutunda, profesyonel futbolcuların ortalaması 16.8904 (Sd=7.4695), amatör futbolcuların ortalaması ise 17.4133 (Sd=6.9109) olarak hesaplanmış ve fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=-0.516, p>.05).

Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda, profesyonel futbolcuların ortalaması 22.2877 (Sd=5.2823), amatör futbolcuların ise 21.5600 (Sd=5.3275) olarak bulunmuş, ancak bu fark anlamlı değildir (t=0.960, p>.05). Olumlu beslenme alt boyutunda da benzer şekilde profesyonel futbolcuların ortalaması 16.0548, amatör futbolcuların ortalaması ise 16.7133 olarak belirlenmiş ve fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=-0.703, p>.05).

Kötü beslenme alt boyutunda, profesyonel futbolcuların ortalaması 20.9452, amatör futbolcuların ortalaması ise 20.5467 olarak hesaplanmış ve fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=0.626, p>.05). Sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutum boyutunda, profesyonel futbolcuların ortalaması 76.1781, amatör futbolcuların ortalaması ise 76.2333 olarak tespit edilmiş ve gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=-0.031, p>.05).

**Tablo 3.6** Katılımcıların futbolculuk süreleriyle ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişkiye dair veriler

Değişkenler	Futbolculuk Y.	n	Ort.	Sd.	Ss.	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi	0-5 yıl	36	18.1667	7.0366	1.1728	2.062	0.106
	6-10 yıl	69	15.5652	7.3973	0.8905		
	11-15 yıl	80	18.2500	6.6836	0.7473		
	15 yıl ve üzeri	38	17.2895	7.0860	1.1495		
Beslenmeye Yönelik Duygu	0-5 yıl	36	21.0556	5.4874	0.9146	0.588	0.623
	6-10 yıl	69	22.4058	5.1715	0.6226		
	11-15 yıl	80	21.7750	5.2530	0.5873		
	15 yıl ve üzeri	38	21.4474	5.6026	0.9089		
Olumlu Beslenme	0-5 yıl	36	16.8889	6.4798	1.0800	1.176	0.320
	6-10 yıl	69	15.6087	6.9647	0.8384		
	11-15 yıl	80	17.4375	6.2457	0.6983		
	15 yıl ve üzeri	38	15.7632	6.4407	1.0448		
Kötü Beslenme	0-5 yıl	36	20.2222	4.7335	0.7889	0.972	0.407
	6-10 yıl	69	20.4058	4.2988	0.5175		
	11-15 yıl	80	21.3500	4.4212	0.4943		
	15 yıl ve üzeri	38	20.1842	4.5551	0.7389		
Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum	0-5 yıl	36	76.3333	10.8523	1.8087	2.158	0.094
	6-10 yıl	69	73.9855	12.2576	1.4756		

11-15 yıl	80	78.8125	12.7310	1.4234
15 yıl ve üzeri	38	74.6842	12.4664	2.0223

Tablo 3.6'ya göre, katılımcıların futbolculuk süreleri ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Beslenme hakkında bilgi alt boyutunda, 0-5 yıl futbol oynayanların ortalaması 18.1667 (Sd=7.0366), 6-10 yıl oynayanların ortalaması 15.5652 (Sd=7.3973), 11-15 yıl oynayanların ortalaması 18.2500 (Sd=6.6836) ve 15 yıl ve üzeri oynayanların ortalaması 17.2895 (Sd=7.0860) olarak bulunmuştur. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (F=2.062, p>.05).

Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda, 0-5 yıl futbol oynayanların ortalaması 21.0556 (Sd=5.4874), 6-10 yıl oynayanların ortalaması 22.4058 (Sd=5.1715), 11-15 yıl oynayanların ortalaması 21.7750 (Sd=5.2530) ve 15 yıl ve üzeri oynayanların ortalaması 21.4474 (Sd=5.6026) olarak hesaplanmış ve gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F=0.588, p>.05).

Olumlu beslenme alt boyutunda, 0-5 yıl oynayanların ortalaması 16.8889, 6-10 yıl oynayanların 15.6087, 11-15 yıl oynayanların 17.4375 ve 15 yıl ve üzeri oynayanların 15.7632 olarak bulunmuş, fark anlamlı değildir (F=1.176, p>.05). Kötü beslenme alt boyutunda ise 0-5 yıl futbol oynayanların ortalaması 20.2222, 6-10 yıl oynayanların 20.4058, 11-15 yıl oynayanların 21.3500 ve 15 yıl ve üzeri oynayanların 20.1842 olarak belirlenmiş ve fark anlamlı çıkmamıştır (F=0.972, p>.05).

Sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutum boyutunda, 0-5 yıl futbol oynayanların ortalaması 76.3333, 6-10 yıl oynayanların 73.9855, 11-15 yıl oynayanların 78.8125 ve 15 yıl ve üzeri oynayanların 74.6842 olarak hesaplanmış, ancak fark anlamlı bulunmamıştır (F=2.158, p>.05).

**Tablo 3.7** Katılımcıların futbol haricinde bir meslek durumu ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları arasındaki ilişkiye dair veriler

Değişkenler	Başka iş	n	Ort.	Sd.	Ss.	F	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	79	17.0506	7.5378	0.8481	-0.298	0.766
	Hayır	144	17.3472	6.8504	0.5709		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	79	21.9620	5.7656	0.6487	0.340	0.734
	Hayır	144	21.7083	5.0644	0.4220		
Olumlu Beslenme	Evet	79	15.8101	6.9042	0.7768	-1.161	0.247
	Hayır	144	16.8750	6.3465	0.5289		
Kötü Beslenme	Evet	79	20.4937	4.9533	0.5573	-0.454	0.650
	Hayır	144	20.7778	4.1753	0.3479		
Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum	Evet	79	75.3165	12.6770	1.4263	-0.804	0.422
	Hayır	144	76.7083	12.1850	1.0154		

Tablo 3.7'ye göre, katılımcıların futbol haricinde bir meslek durumlarının sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Beslenme hakkında bilgi alt

boyutunda, başka bir mesleği olan katılımcıların ortalaması 17.0506 (Sd=7.5378), olmayanların ise 17.3472 (Sd=6.8504) olarak bulunmuş ve fark anlamlı değildir (F=-0.298, p>.05).

Beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda, başka bir mesleği olanların ortalaması 21.9620 (Sd=5.7656), olmayanların ortalaması 21.7083 (Sd=5.0644) olarak tespit edilmiş ve fark anlamlı bulunmamıştır (F=0.340, p>.05). Olumlu beslenme alt boyutunda, mesleği olanların ortalaması 15.8101, olmayanların ise 16.8750 olarak hesaplanmış, ancak fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır (F=-1.161, p>.05).

Kötü beslenme alt boyutunda, mesleği olanların ortalaması 20.4937, olmayanların ise 20.7778 olarak bulunmuş ve fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (F=-0.454, p>.05). Son olarak, sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutum boyutunda, başka bir mesleği olanların ortalaması 75.3165, olmayanların ise 76.7083 olarak belirlenmiş ve fark anlamlı bulunmamıştır (F=-0.804, p>.05).

## 4. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu çalışma, profesyonel ve amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının, demografik ve mesleki değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiğini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar hem literatürdeki çalışmalarla uyumlu hem de bazı yönlerden ayrışan bulgular ortaya koymaktadır. Bu bölümde, çalışmanın sonuçları literatürdeki benzer araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

Araştırmamız, futbolcuların beslenmeye ilişkin bilgi düzeyi, duygu ve tutumlarının, medeni durum, eğitim düzeyi, sporculuk statüsü gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Örneğin, medeni duruma göre yapılan analizde, evli futbolcuların beslenme hakkında daha yüksek bilgi düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, evli bireylerin genellikle daha düzenli ve planlı bir yaşam sürdürmelerine bağlanabilir (Baysal, 2002). Literatürde de evlilik durumunun bireylerin sağlık davranışlarını olumlu etkilediği belirtilmiştir (Aydın ve Yılmaz, 2015). Ancak, olumlu beslenme tutumu açısından medeni durumun anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Bu durum, bireylerin beslenme alışkanlıklarının medeni durumdan çok kişisel tercihler ve kültürel faktörler tarafından şekillendirildiği yönündeki literatür bulgularıyla tutarlıdır (Ersoy, 1996). Bunun yanı sıra, Wilcox vd. (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, evliliğin özellikle erkek bireyler için daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeye katkıda bulunduğu, ancak kadınlarda bu etkinin daha sınırlı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, Jackson vd. (2015) çalışmasında, evlilikten bağımsız olarak sosyal destek sisteminin bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmede önemli bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Bu nedenle, bireylerin yalnızca medeni durumlarına değil, aynı zamanda sosyal çevrelerine ve beslenme konusunda aldıkları destek sistemlerine de dikkat edilmesi gerekmektedir.

Eğitim düzeyine göre yapılan analizlerde, lisansüstü düzeyde eğitime sahip futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, eğitim düzeyinin bireylerin sağlık okuryazarlığını artırdığı ve bu durumun sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarına yansıdığı yönündeki çalışmaları desteklemektedir (Maughan, 2002). Benzer şekilde, üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerin beslenme konusunda daha bilinçli seçimler yaptıkları literatürde de vurgulanmıştır (Yarar vd., 2011). Ancak, Karpinski ve Rosenbloom (2017) yaptıkları çalışmada eğitim düzeyinin tek başına beslenme alışkanlıklarını belirleyici bir faktör olmadığını, çevresel ve ekonomik koşulların da büyük bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra, Worsley (2002) çalışmasında eğitim düzeyi ve sağlık okuryazarlığı arasındaki doğrudan ilişki incelenmiş ve yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin beslenme konusunda daha fazla bilgiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ancak, bazı

çalışmalarda eğitim düzeyinin her zaman sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile doğrudan ilişkili olmadığı, özellikle ekonomik faktörlerin ve bireysel motivasyonun da önemli rol oynadığı ifade edilmiştir (Ball vd., 2006). Bu nedenle, yalnızca eğitim seviyesine değil, bireylerin ekonomik ve sosyal koşullarına da dikkat edilmesi gerekmektedir.

Profesyonel ve amatör futbolcular arasında yapılan karşılaştırmada, profesyonel futbolcuların beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, profesyonel futbolcuların genellikle diyetisyen ve beslenme uzmanlarıyla çalışma imkanına sahip olmalarına bağlanabilir. Amatör futbolcuların ise genellikle beslenme konusunda bilgi eksikliği yaşadıkları ve günlük rutinlerine uygun olmayan bir beslenme düzenine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Garcia-Rovés vd. (2014), amatör sporcuların genellikle enerji gereksinimlerini karşılamada yetersiz kaldığını ve bunun performanslarını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Buna ek olarak, Burke vd. (2001), elit düzeyde spor yapan bireylerin beslenme konusunda daha fazla bilgi sahibi olduklarını ve bu bilginin doğrudan performanslarına etki ettiğini göstermiştir. Ancak, Devlin vd. (2017) çalışmasında, profesyonel futbolcuların bazı durumlarda beslenme bilgisine sahip olmalarına rağmen pratikte sağlıklı beslenme alışkanlıklarını tam olarak uygulamadıkları ortaya konmuştur. Bu durum, beslenme konusunda bilgi sahibi olmanın tek başına yeterli olmadığını ve uygulamada bazı faktörlerin (motivasyon, alışkanlıklar, takım kültürü vb.) belirleyici olabileceğini göstermektedir.

Çalışmamızda, futbolcuların sporculuk süresine göre beslenme tutumlarının anlamlı farklılık göstermediği ancak deneyim arttıkça sağlıklı beslenmeye yönelik farkındalığın arttığı gözlenmiştir. Benzer şekilde, Kerkisick (2018) çalışmasında, sporculuk süresi arttıkça bireylerin beslenme farkındalığının geliştiği ancak bu durumun her birey için geçerli olmadığı belirtilmiştir. Thomas vd. (2016) tarafından yapılan geniş çaplı bir analizde ise uzun yıllardır spor yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye daha fazla eğilim gösterdiği ancak genç sporcuların bu konuda bilgi eksikliği yaşadığı ortaya konmuştur. Bu bulgu, sporculuk süresi ile sağlıklı beslenme farkındalığı arasındaki ilişkinin bireysel farklarla değişebileceğini göstermektedir.

Çalışmamızda, futbolculuk dışında bir mesleği olan bireylerin beslenme alışkanlıklarının yalnızca futbol oynayanlara kıyasla farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin mesleklerinden bağımsız olarak beslenme alışkanlıklarını şekillendiren kişisel ve çevresel faktörlerin ön planda olduğunu göstermektedir. Baranauskas vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada da meslek gruplarının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu belirtilmiştir. Ancak, Ströhle (2009) çalışmasında, yoğun fiziksel aktivite gerektiren mesleklerde çalışan bireylerin genellikle enerji açısından yüksek besinler tüketme eğiliminde oldukları ancak beslenme kalitesinin her zaman yeterli seviyede olmadığı ifade edilmiştir. Bu sonuçlar, meslek durumunun tek başına belirleyici bir faktör olmadığını ancak bireylerin iş temposu ve fiziksel aktivite düzeylerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu çalışma, futbolcuların sağlıklı beslenme tutumlarının çeşitli demografik ve mesleki değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Literatürle genel olarak uyumlu olan bulgular, özellikle medeni durum, eğitim seviyesi ve profesyonel sporculuk deneyiminin beslenme bilinci üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ancak, beslenme alışkanlıklarının yalnızca bu değişkenlerle açıklanamayacağı ve bireysel motivasyon, sosyal çevre, ekonomik durum gibi ek faktörlerin de önemli rol oynadığı unutulmamalıdır. Gelecekteki araştırmalarda, futbolcuların beslenme alışkanlıklarını şekillendiren psikososyal faktörlerin daha ayrıntılı şekilde incelenmesi önerilmektedir.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, profesyonel ve amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları, sosyo-demografik özellikler ve mesleki faktörler açısından değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların medeni durumlarına bağlı olarak beslenme hakkında bilgi düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Evli futbolcuların beslenme konusunda daha yüksek bilgi düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, olumlu beslenme ve sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutum açısından medeni durumlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eğitim düzeyine ilişkin analizlerde, lisansüstü eğitim almış futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutumlarının, diğer eğitim seviyelerindeki futbolculara kıyasla daha olumlu olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Ancak, olumlu ve kötü beslenme alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Futbolculuk statüsü açısından yapılan değerlendirmelerde, profesyonel futbolcuların beslenme hakkında bilgi düzeylerinin amatör futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, profesyonel futbolcuların genellikle daha sistemli bir şekilde beslenme eğitimi almaları ve uzman desteği ile çalışmalarıyla açıklanabilir. Ancak, genel beslenme tutumu, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyutlarında profesyonel ve amatör futbolcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Futbolculuk süresi incelendiğinde, sürenin sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutum ve alt boyutlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ). Bununla birlikte, futbolculuk süresinin artmasıyla birlikte sağlıklı beslenmeye yönelik tutumların nispeten daha olumlu bir seyir izlediği gözlenmiştir.

Futbolculuk dışında bir mesleğe sahip olup olmamanın, futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). Bu bulgu, meslek durumundan bağımsız olarak bireylerin benzer sağlık davranışları sergileyebileceğini göstermektedir. Son olarak, futbolculuğu bırakmayı düşündükleri yaşın, futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ). Farklı yaş gruplarındaki futbolcuların benzer tutumlar sergilediği, beslenme konusundaki farkındalığın yaş faktöründen bağımsız olabileceğini ortaya koymaktadır.

Genel olarak bu çalışma, futbolcuların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının medeni durum, eğitim düzeyi ve profesyonel statü gibi demografik değişkenlere bağlı olarak değişebileceğini göstermiştir. Ancak, futbolculuk süresi, başka bir meslek durumu ve futbolculuğu bırakmayı planladıkları yaş gibi faktörlerin, bu tutumlar üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı gözlenmiştir. Bu bulgular, sporcuların beslenme farkındalıklarını artırmaya yönelik bireysel ve grup temelli müdahaleler için önemli bilgiler sunmaktadır. Ayrıca, daha geniş kapsamlı çalışmalar ile bu bulguların diğer spor dallarındaki sporcular açısından da incelenmesi önerilmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, futbolcuların beslenme farkındalığını artırmak ve benzer çalışmalar yapacak araştırmacılara rehberlik etmek amacıyla aşağıdaki oneriler sunulmaktadır:

#### Futbolcular İçin oneriler

- 1- Beslenme Eğitimi: Futbolcular, performanslarını artırmak ve sağlıklı yaşam tarzlarını desteklemek için profesyonel beslenme uzmanlarından düzenli olarak eğitim almalıdır. Özellikle amatör futbolcular için bu tür eğitimlerin erişilebilir hale getirilmesi onerilmektedir.
- 2- Kişiselleştirilmiş Beslenme Programları: Her sporcunun enerji ihtiyacı ve metabolizması farklılık gösterdiği için kişiselleştirilmiş beslenme planlarının oluşturulması önemlidir. Profesyonel futbolcuların olduğu kadar amatör sporcuların da bu tür planlara ulaşabilmesi sağlanmalıdır.
- 3- Düzenli Takip ve Danışmanlık: Futbolcuların sadece beslenme alışkanlıklarını değil, genel sağlık durumlarını izlemek ve desteklemek için diyetisyenler ve spor hekimlerinden düzenli danışmanlık alması önerilir.
- 4- Psikososyal Destek: Medeni durum, mesleki yükümlülükler ve yaş gibi demografik değişkenlerin beslenme alışkanlıklarına etkisi dikkate alındığında, futbolcuların stres yönetimi ve zaman planlaması konularında desteklenmesi gereklidir.
- 5- Futbolculuk Sonrası Dönem İçin Hazırlık: Futbolculuk kariyerinin sona ermesiyle birlikte sağlıklı yaşam alışkanlıklarının sürdürülmesi amacıyla, futbolculuğun sonlanmasından önce eğitim ve rehberlik programlarının uygulanması önerilmektedir.

#### Araştırmacılar İçin oneriler

- 1- Daha Geniş rneklemeler: Benzer araştırmaların daha geniş ve farklı bölgeleri kapsayan örneklemelerle gerçekleştirilmesi, bulguların genelleştirilebilirliğini artıracaktır. Ayrıca, farklı spor dallarındaki sporcuların da benzer çalışmalara dahil edilmesi önerilmektedir.
- 2- Niteliksel Araştırmalar: Sağlıklı beslenmeye yönelik tutumların arkasındaki psikososyal faktörleri daha derinlemesine anlamak için niteliksel araştırma yöntemleri kullanılabilir. Örneğin, derinlemesine mülakatlar ve odak grup çalışmaları bu konuda önemli veriler sağlayabilir.
- 3- Karşılaştırmalı alışmalar: Profesyonel ve amatör sporcular arasındaki beslenme alışkanlıklarını farklı spor dallarında karşılaştıran araştırmalar, disiplinler arası farkların ortaya çıkarılmasına katkı sağlayacaktır.
- 4- Uzun Dönemli Takip alışmaları: Sporcuların beslenme alışkanlıklarını ve performanslarını uzun vadede izlemek, zaman içinde oluşabilecek değişikliklerin değerlendirilmesine olanak tanıyacaktır. Bu tür çalışmalar, sporcuların kariyerlerinin farklı aşamalarında karşılaştırdıkları zorlukları anlamada değerli bilgiler sunabilir.

- 5- Eğitim Programlarının Etkinliği: Beslenme eğitimi programlarının futbolcular üzerindeki etkisini değerlendiren deneysel çalışmalar yapılması, bu tür müdahalelerin etkinliğini anlamaya yönelik önemli bir katkı sağlayacaktır.

Bu neriler, futbolcuların hem bireysel performanslarını hem de genel sağlık durumlarını iyileştirmek için uygulanabilir yaklaşımlar sunmakta ve gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutmaktadır.



## KAYNAKÇA

- Aalbers, B., and Van Haaren, J. (2019). Distinguishing Between Roles Of Football Players İn Play-By-Play Match Event Data. *Lecture Notes İn Computer Science (Including Subseries Lecture Notes İn Artificial Intelligence And Lecture Notes İn Bioinformatics)*, 11330 LNAI (September 2018), 31-41.
- Acar, G., and Pepe, H. (2011). *Boksörlerin Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları*. 5-69.
- Adatepe, E., and Çelik, H. (2022). Amatör Futbolcuların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 217-229.
- Akşin, S. (1996). *Ana Çizgileriyle Türkiye'nin Yakın Tarihi*. Ankara: İmaj Yayıncılık, 50-69.
- Alford, S. (2004). Nutritional Knowledge And Dietary Habits Of Professional And Semi-Professional Football Players, 61-65.
- Alp, H., and Yüce, E. (2023). Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi Üzerine Yapılmış Çalışmalar: Betimsel Analiz Çalışması. *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023*, 171.
- Altunhan, A., and Bayer, R. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Uyku Kalitesi ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-44.
- Andersen, J. L. (2003). Resistance Training and İnsulin Action in Humans: Effectsof De-Training. *TheJournal Of Physiology*, 551(3), 1049-1058.
- Andıç, F. (2014). Egzersiz Reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine And Rehabilitation*, 1-8.
- Aracı, H. V. (2014). *Spor Bilimleri Öğretimi*. Ankara: Eylül Ofset, 1. Basım Grafiker Rek. San. ve Tic. Ltd Şti., 45-59.
- Arnason, A., Sigurdsson, S. B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L., and Bahr, R. (2004). *Performancein Soccer*, 1, 278-285.
- Atatürk Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12-19.
- Ateş, N., and Ateş, H. (2023). Amatör Futbolcuların Sağlıklı Beslenme Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Diyarbakır İli Örneği). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 40-52.
- Aydın, G., ve Yılmaz, T. (2015). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Sosyo-Demografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 45-52.
- Bağlı, M., and Ertan, Ö. (2005). *Çok Kültürlü Vatandaşlık: Kanadalı Türklerin Aidiyet Çabaları ve Değer Yapıları*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayınları.
- Ball, K., Mishra, G. D., & Crawford, D. (2006). Which aspects of socioeconomic status are related to obesity among men and women? *International Journal of Obesity*, 30(4), 634-643. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803197>
- Baranauskas, M., Jablonskienė, V., Abaravičius, J. A., and Stukas, R. (2020). Actual Nutrition And Dietary Supplementation İn Lithuanian Elite Athletes. *Medicina (Lithuania)*, 56(5), 247.
- Baranauskas, M., Stukas, R., Kregždýtė, R., ve Žekonis, G. (2020). Dietary Patterns and Physical Performance in Athletes. *Journal of Nutritional Science*, 9(5), 245-257.
- Başgöl, Ş. S., Tarı, İ., and Tutlu, M. G. (2019). 15-17 Yaş Elit ve Amatör Futbolcuların Yeme Tutumu, Benlik Saygısı ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 35-46.

- Baykara, C., Cana, H., Sarıkabak, M., and Aydemir, U. (2019). Beslenme ve Sporcu Beslenmesi. In *Her Yönüyle Spor*. İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları.65-100
- Baysal, A. (2002). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2012). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, 56-69.
- Bloomfield, J., Polman, R., and O'Donoghue, P. (2007). Physical Demands Of Different Positions İn FA Premier League Soccer. *Journal Of Sports Science And Medicine*, 6(1), 63-70.
- Burke, L. M. (2017). Practical Issuesin Evidence-Based Use of Performance Supplements: Supplement Interactions, Repeated Use And ndividual Responses. *Sports Medicine*, 47(Suppl. 1), 79-100.
- Burke, L. M., Cox, G. R., Culmmings, N. K., & Desbrow, B. (2001). Guidelines for daily carbohydrate intake: Do athletes achieve them? *Sports Medicine*, 31(4), 267-299. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131040-00003>
- Burke, L., andDeakin, V. (2010). *Clinical Sports Nutrition*. McGraw Hill, 79-100.
- Buyrukoğlu, E., Tanır, H., Özdemir, M., and Karagöz, S. (2024). Futbol, Voleybol ve Basketbol Branşlarında Aktif Olarak Yer Alan Amatör Sporcuların Algılanan Başarı Motivasyonu ile Ebeveyn Tutumlarının İncelenmesi. *The Online Journal Of Recreation And Sports*, 13(2), 172-183.
- Carling, C., Gall, F., Reilly, T., ve Williams, A. M. (2009). Do Anthropometric and Fitness Characteristics Vary According to Birth Date Distribution in Elite Youth Academy Soccer Players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 3-9.
- Demir, M., ve Acar, H. (1997). Haftalık Aerobic ve Anaerobic Antrenmanların Demir ile İlgili Hematolojik Parametreler Üzerine Etkisi. In *Second Academic Sport Congress, Batumi-Georgia*. 56-69
- Demir, M., ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-126.
- Doğar, Y. (1997). *Spor Yönetimi*. Öz Akdeniz Ofset: Malatya ISBN, 975-94636, 56-69.
- Elliot, T. C. M. (2006). Milk Ingestion Stimulates Net Muscle Protein Synthesis Following Resistance Exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 667-674.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 1, 1-58.
- Ersoy, G. (1996). *Sporcu Beslenmesi: Temel İlkeler ve Uygulamalar*. Ankara Üniversitesi Basımevi. 9-14
- Ersoy, G. (1996). Sporcularda Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Önemi. *Spor ve Tıp*, 4(6), 9-14.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme* (3. Baskı). Nobel Yayın, 61-69.
- Eskici, G. (2020). Protein ve Egzersiz: Yeni Yaklaşımlar. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 1-13.
- Faude, O., Koch, T., ve Meyer, T. (2012). Straight Sprinting is the Most Frequent Action in Goal Situations in Professional Football. *Journal of Sports Science*, 30, 625-631.
- FIFA. (2007, May 31). *FIFA Communications Division*, Information Services.
- FIFA. (2019). *Women's Football Member Associations Survey Report*. *Federation Internationale de Football Association*. Retrieved from <https://digitalhub.fifa.com/m/231330ded0bf3120/original/nq3ensohyxpuxovcovj0-pdf.pdf>
- Fink, H. H., Burgoon, L. A., ve Mikesky, A. E. (2006). *Spor Beslenmesinde Pratik Uygulamalar*. Jones ve Bartlett Yayıncıları, Kanada, 31-49.
- Fişek, K. (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünya'da Türkiye'de Spor Yönetimi*. Bağırhan Yayınevi, 89-95.

- García-Rovés, P. M., Fernández, S. P., & Iglesias-Gutiérrez, E. (2014). Nutritional intake and nutritional status in elite young soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(2), 2699-2710. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0203-3>
- García-Rovés, P. M., García-Zapico, P., Patterson, Á. M., ve Iglesias-Gutierrez, E. (2014). Nutrient Intake and Food Habits of Soccer Players: Analyzing the Correlates of Eating Practice. *Nutrients*, 6(7), 2697–2717.
- García-Rovés, P. M., Iglesias-Gutiérrez, E., ve García-Zapico, P. (2014). Nutritional Strategies for Optimizing Performance and Recovery in Football. *Sports Science Review*, 40(12), 2699-2704.
- Giraldi, G., Unim, B., Masala, D., Miccoli, S., ve La Torre, G. (2015). Knowledge, Attitudes and Behaviours on Doping and Supplements in Young Football Players in Italy. *Public Health*, 129(7), 1007-1009.
- Gökçatı, M. A. (2008). *Bizim İçin Oyna: Türkiye’de Futbol ve Siyaset*. İstanbul: İletişim Yayınları, 56-69.
- Göral, K., Saygın, Ö., ve Karacabey, K. (2010). Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 836-56.
- Guest, N. S., Vandusseldorp, T. A., Nelson, M. T., Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Jenkins, N. D. M., Arent, S. M., Antonio, J., Stout, J. R., Trexler, E. T., Smith-Ryan, A. E., Goldstein, E. R., Kalman, D. S., ve Campbell, B. I. (2021). International Society of Sports Nutrition Position Stand: Caffeine and Exercise Performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1), 1.
- Hitendre, S., Jordan, R., Theodorakopoulos, C., ve White, L. (2022). Dietary Intakes, Knowledge and Perceptions of Semi-Professional Rugby Athletes in Scotland. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 19(1), 49-69.
- Howard, E. E., ve Margolis, L. M. (2020). Intramuscular Mechanisms Mediating Adaptation to Low-Carbohydrate, High-Fat Diets During Exercise Training. *Nutrients*, 12(9), 1-16.
- Hughes, D. C. (2018). Adaptations to Endurance and Strength Training. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(6), 25-69.
- IFAB. (2016). *Laws of the Game 2016/17*. Retrieved from <https://www.theifab.com>
- İnal, A. (2013). *Futbolda Eğitim ve Öğretim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 25-98.
- Jackson, B., Donovan, R., & Chamove, A. (2015). The influence of social support in health behavior adherence: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 9(2), 135-148. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.933367>
- Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., Purpura, M., Ziegenfuss, T. N., Ferrando, A. A., Arent, S. M., Smith-Ryan, A. E., Stout, J. R., Arciero, P. J., Ormsbee, M. J., Taylor, L. W., Wilborn, C. D., Kalman, D. S., Kreider, R. B., Willoughby, D. S., and Antonio, J. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and Exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 4(1), 1-25.
- Jenner, S. L., Buckley, G. L., Belski, R., Devlin, B. L., and Forsyth, A. K. (2019). Dietary Intakes of Professional and Semi-Professional Team Sport Athletes Do Not Meet Sport Nutrition Recommendations—A Systematic Literature Review. *Nutrients*, 11(5), 1160-1200.
- Jeukendrup, A. E., and S. W. (1995). Metabolic Availability of Medium-Chain Triglycerides Coingested With Carbohydrates During Prolonged Exercise. *Journal of Applied Physiology*, 756–762.
- Johnson, G. O. (1984). Estimation of Body Density in Adolescent Athletes. *Human Biology*, 439-448.
- Judge, L. W. (2003). Neural Adaptations With Sport-Specific Resistance Training in Highly Skilled Athletes. *Journal of Sports Sciences*, 21, 419–427.
- Kaçoğlu, C. (2020). *Genel Antrenman Bilimi: Dayanıklılık Antrenmanı*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 12-22.

- Kalyon, T. A. (1997). *Özürllülerde Spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi, 25-36.
- Kang, J. Y. (2022). Effects of Concurrent Strength and HIIT-Based Endurance Training on Physical Fitness in Trained Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14800, 111-125.
- Karagöz, M. F., ve Şanlıer, N. (2018). Egzersizde Makro Besin Öğelerinin Planlanması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 43-57.
- Karagözoğlu, C. (2006). *Spor Psikolojik Destek*. İstanbul: Kültür Yayınları, 25-36.
- Keen, R. (2018). Nutrition-Related Considerations in Soccer: A Review. *American Journal of Orthopedics (Belle Mead, N.J.)*, 47(12), 10.
- Kerksick, C. M. (2018). Sports Nutrition: Enhancing Athletic Performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(6), 24-31.
- Kerksick, C. W. (2018). ISSN Exercise and Sports Nutrition Review Update: Research and Recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 25-99.
- Kılıç, S. (2019). *Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Sportmenlik Yönelim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 45-48.
- Konter, E. (1996). *Spor Psikolojisi ve Futbol*. İstanbul: Saray Tıp Kitapevleri, 65-69.
- Kreider, R. B., Wilborn, C. D., Taylor, L., Campbell, B., Almada, A. L., Collins, R., and Antonio, J. (2010). ISSN Exercise and Sport Nutrition Review: Research and Recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 7, 1-43.
- Kutlu, M., Yapıcı, H., Yoncalık, O., and Çelik, S. (2012). Comparison of a New Test for Agility and Skill in Soccer With Other Agility Tests. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 143-150.
- Lamalewa, L., Musamus, U., Maulany, G. J., and Musamus, U. (2018). Application of Case-Based Reasoning and Nearest Neighbor Algorithm. *International Journal of Mechanical Engineering and Technology*, 9(13), 258-265.
- Lambert, C. P. (2002). Fatigue During High-Intensity Intermittent Exercise: Application to Bodybuilding. *Sports Medicine*, 32, 511-522.
- Malina, R. M., Rogol, A. D., Cumming, S. P., Coelho e Silva, M. J., and Figueiredo, A. J. (2015). Biological Maturation of Youth Athletes: Assessment and Implications. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 852-859.
- Manore, M. M., Barr, S. I., and Butterfield, G. E. (2000). Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(12), 2130-2145.
- Maughan, R. J. (2002). Nutrition for Football: Basic Guidelines. *FIFA Medical Assessment and Research Centre Publications*, 5(2), 61-63.
- Maughan, R. J. (2002). *Sports Nutrition*. Blackwell, Oxford, 61-69.
- Maughan, R. J., Merson, S. J., Broad, N. P., ve Shirreffs, S. M. (2004). Fluid and Electrolyte Intake and Loss in Elite Soccer Players During Training. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14(3), 333-346.
- McGregor, S. J., Nicholas, C. W., Lakomy, H. K. A., and Williams, C. (1999). The Influence of Intermittent High-Intensity Shuttle Running and Fluid Ingestion on the Performance of a Soccer Skill. *Journal of Sports Science*, 17(11), 895-903.
- Medina, D. L. (2014). Injury Prevention and Nutrition in Football. *Sports Science Exchange*, 27(132), 1-5.

- Mengi, Ö. (2016). *Sporcularda Beslenme Alışkanlıkları, Duygu Durumu ve Performans Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trakya Üniversitesi, 17.
- Muwonge, H., Zavuga, R., Kabenge, P. A., ve Makubuya, T. (2017). Nutritional Supplement Practices of Professional Ugandan Athletes: A Cross-Sectional Study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 41, 51-66.
- Nedelec, M. M. (2012). Recovery in Soccer: PartI- Post Match Fatigue and Time Course of Recovery. *Sports Medicine*, 42(12), 997-1015.
- Oliveira, C. C., Ferreira, D., Caetano, C., Granja, D., Pinto, R., Mendes, B., ve Sousa, M. (2017). Nutrition and Supplementation in Soccer. *Sports*, 5(2), 28, 56-115.
- Orhan, R., ve Ayan, S. (2018). Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523, 26-59.
- Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6.
- Özdilek, B. (2019). *Sporcu Sağlığı. Beslenme ve Obezite*. İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları, 66-92.
- Öztürk, A. (2006). *Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas, 26-56.
- Papadopoulou, S. K. (2020). Rehabilitation Nutritionfor Injury Recovery of Athletes: The Role of Macronutrient Intake. *Nutrients*, 12(8), 1-17.
- Potgieter, S. (2013). Sport Nutrition: A Review of the Latest Guidelines for Exercise and Sport Nutrition From the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Societyfor Sports Nutrition. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 26(1), 6-16.
- Ramazanoğlu, M. O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153.
- Renard, M., Anton-Solanas, A., Kelly, D. T., ve Ó Catháin, C. (2022). Evaluation of Nutrition Knowledge in Elite and Sub-Elite Gaelic Football Players. *Science and Medicine in Football*, 6(1), 82-88.
- Rienzi, E., Drust, B., Reilly, T., Carter, J. E. L., andMartin, A. (2000). Investigation of Anthropometric and Work-Rate Profiles of Elite South American International Soccer Players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40, 162-169.
- Rosso, E. G. F., ve McGrath, R. (2013). Beyond Recreation: Personal Social Networks and Social Capital in the Transition of Young Players From Recreational Football to Formal Football Clubs. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(4), 453-470.
- Sánchez-Oliver, A. J., Domínguez, R., López-Tapia, P., Tobal, F. M., Jodra, P., Montoya, J. J., ve Ramos-Álvarez, J. J. (2020). A Survey on Dietary Supplement Consumption in Amateur and Professional Rugby Players. *Foods*, 10(1), 7, 26-69.
- Sarıbaş, Ç. Ç. (2016). *15-17 Yaş Elit ve Amatör Futbolcuların Yeme Tutumu, Benlik Saygısı ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. (Master'sThesis). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 1-12.
- Savaş, İ. (1997). *Spor Genel Kültürü*. İnkılap Kitabevi, 25-27.
- Sawka, M. N. (2007). American College of Sports Medicine Position Stand: Exercise and Fluid Replacement. *Medicineand Science in Sports and Exercise*, 39, 377-390.
- Saygın, O. (2012). *Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kompozisyonlarının Belirlenmesi*. Muğla: Muğla Üniversitesi Basımevi, 41-69.
- Saygın, Ö., Göral, K., ve Gelen, E. (2009). Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 56-69.

- Sever, O., and Zorba, E. (2017). Investigation of Physical Fitness Levels of Soccer Players According to Position and Age Variables. *Spor Eğitimi Dergisi*, 15, 295–307.
- Shirreffs, S. M., ve Sawka, M. N. (2011). Fluid and Electrolyte Needs for Training, Competition, and Recovery. *Journal of Sports Sciences*, 29(Suppl. 1), 39-46.
- Staškiewicz-Bartecka, W., and Kardas, M. (2024). Eating Disorders Risk Assessment and Body Esteem Among Amateur and Professional Football Players. *Nutrients*, 16(7), 945.
- Stemmler, T., ve Aça, N. (2000). *Futbolun Kısa Tarihi*. Ankara: Dost Kitabevi, 15-56.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., ve Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer: An Update. *Sports Medicine*, 501–536.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Şener, I. K. (2015). Rules of the Game: Strategy in Football Industry. *Elsevier*, 207(4), 10-19.
- T.C Sağlık Bakanlığı. (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER)*. Ankara: Yayın No: 1031, 127-131.
- Talimciler, A. (2014). Medyanın Biçimlendirdiği Taraftarlık. *Toplum ve Hekim Dergisi*, 29(5), 381-389.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>
- Thomas, T. E. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance Position. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 501-528.
- Ueberroth, P. V., Defrantz, A. L., Bryson, J., Chang, J. M., Evans, J., Kindel, M., Miller, C. D., Malley, P. O., Sanchez, F., ve Vasquez, G. (2012). Board of Directors: Bob Graziano John Ziffren. *Sports Governance Review*, 112-236.
- Urartu, Ü. (1994). *Futbol: Teknik Taktik Kondisyon*. İstanbul: İnkilap Kitabevi, 25-69.
- Van Itallie, T. B., Sinisterra, L., and Stare, F. J. (2016). Nutrition and Athletic Performance. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 162(12), 1120–1126.
- Vázquez-Espino, K., Rodas-Font, G., ve Farran-Codina, A. (2022). Sport Nutrition Knowledge, Attitudes, Sources of Information, and Dietary Habits of Sport-Team Athletes. *Nutrients*, 14(7), 1345.
- Vijay, A. (2015). Effect of Football Training Programme on Selected Physical Fitness Parameters of School Boys. *International Journal of Fitness*, 2277, 4–5.
- Wilcox, S., Kasl, S. V., & Idler, E. L. (2003). Health behaviors in middle-aged and older married couples: Concordance and mutual influence. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58(4), S213-S227. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.4.S213>
- Worsley, A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: Can nutrition knowledge change food behavior? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 11(Suppl 3), S579-S585. <https://doi.org/10.1046/j.1440-6047.11.supp3.7.x>
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., ve Özdemir, G. (2011). Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 368–371.
- Yarar, S., Çimen, B., ve Demir, E. (2011). Sporcularda Beslenme Alışkanlıklarının Performansa Etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(5), 365-373.
- Yetim, A. (2010). *Yönetim ve Spor*. İstanbul: Gazi Kitabevi, 26-102.

Zorba, E. (2006). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Nobel Yayıncılık.



