



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**

**HALI SAHA MAÇLARINA GİDEN BİREYLERİN ISINMA VE
BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ:
ŞIRNAK/SİLOPİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

Feyyaz YILDIRIM

Danışman
Prof. Dr. Tülin ATAN

SAMSUN
2023

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**



**HALI SAHA MAÇLARINA GİDEN BİREYLERİN ISINMA VE
BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ:
ŞIRNAK/SİLOPİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

Feyyaz YILDIRIM

Danışman
Prof. Dr. Tülin ATAN

SAMSUN
2023

TEZ KABUL VE ONAYI

Feyyaz YILDIRIM tarafından, Prof. Dr. Tülin ATAN danışmanlığında hazırlanan “HALI SAHA MAÇLARINA GİDEN BİREYLERİN ISINMA VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: ŞIRNAK/SİLOPİ ÖRNEĞİ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 25.9.2023 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Tülin ATAN Ondokuz Mayıs Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Şaban ÜNVER Ondokuz Mayıs Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Ekrem AKBUĞA Giresun Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Ahmet TABAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul

Evet ☒

Hayır ☐

03.07.2023

Feyyaz YILDIRIM

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı: HALI SAHA MAÇLARINA GİDEN BİREYLERİN ISINMA VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: ŞIRNAK/SİLOPİ ÖRNEĞİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 03/07/2023 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : %16
Tek kaynak oranı : %4 çıkmıştır.

03 /07/ 2023

Prof. Dr. Tülin ATAN

ÖZET

HALI SAHA MAÇLARINA GİDEN BİREYLERİN ISINMA VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: ŞIRNAK/SİLOPİ ÖRNEĞİ

Feyyaz YILDIRIM
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans, EYLÜL/2023
Danışman: Prof. Dr. Tülin ATAN

Bu araştırma düzenli olarak eğlence amaçlı halı saha maçlarında oynayan bireylerin ısınma ve beslenme bilgi düzeylerini incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmaya 590 kişi katılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Şırnak'ın Silopi ilçesi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Isınma Bilgi Düzeyi Ölçeği, Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ve Katkılı Besinler Bilgisi Tutum Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmamızda katılımcıların ısınma hakkında kısmen bilgileri olduğu fakat ısınma hareketleri ve süreleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı saptanmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin ısınma ve soğuma egzersizlerini yapma alışkanlıklarının yeterli düzeyde olmadığı saptanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların, sakatlanma bölgesi olarak büyük çoğunluğun bacak bölgesi olduğu ve sakatlanma türü bakımından daha çok kemik ve kas yaralanması geçirdikleri saptanmıştır. Katılımcılarımızın çoğunluğunun ısınma için destekleyici maddeler olan krem, jel ve masaj gibi yöntemlerin ısınmaya olan etkileri konusunda fikirlerinin olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarımızın katkılı besinler hakkında bilgi sahibi oldukları ancak gıda takviyeleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları tespit edilmiştir. Araştırmamıza katılan bireylerin büyük çoğunluğunun doğal ürünleri tüketmediği ortaya çıkmıştır. Katılımcılarımızın büyük çoğunluğun protein tozu ve enerji içeceğinin kullanmadıkları ortaya çıkmıştır. Bu çalışma ile özellikle halı sahaya çoğunlukla eğlence amaçlı giden bireylerin ısınma bilgisi ve alışkanlığı ile beslenme bilgilerinin sağlıklı tutum ve davranışa dönüştürülmesi konusunda eğitilmesi gerektiği sonucu ortaya çıkmıştır. Halı sahalarda ısınma ve beslenme ile ilgili çeşitli etkinlikler düzenlenerek bu bireylerin bilgileri artırılabilir. Ayrıca bu bireylere beslenme konusunda doğal ürünlere yönelik sağlıklı bilgilendirmeler yapılabilir ve bireylerin doğal ürünlerin tüketmesi teşvik edilebilir.

Anahtar Sözcükler: Beslenme, Halı saha, Isınma, Spor

ABSTRACT

INVESTIGATION OF WARMING UP AND NUTRITION KNOWLEDGE LEVELS OF INDIVIDUALS GOING TO FOOTBALL FIELD MATCHES: THE EXAMPLE OF ŞIRNAK/SILOPI

Feyyaz YILDIRIM

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Coaching Education

Master, SEPTEMBER/2023

Supervisor: Prof. Dr. Tülin ATAN

This research was designed to investigate the knowledge levels of individuals who regularly participate in recreational indoor soccer matches in terms of warm-up exercises and nutrition. A total of 590 people participated in the study, and the sample group of the research was comprised of individuals from the Silopi district of Şırnak. The data collection instruments used in the research included the Warm-Up Knowledge Scale, Nutrition Knowledge Scale, and Attitude Scale towards Fortified Foods. The findings of our study revealed that the participants had partial knowledge about warming up but lacked sufficient information about warm-up exercises and their durations. The research concluded that individuals did not have adequate habits of performing warm-up and cooldown exercises. The study also found that the majority of participants experienced injuries primarily in the leg area, with bone and muscle injuries being more common types of injuries. It was determined that most participants had no opinions about the effectiveness of supportive substances such as creams, gels, and massages for warming up. Additionally, the participants were found to have knowledge about fortified foods, but they lacked sufficient information about dietary supplements. The majority of the participants were not consuming natural products. Furthermore, it was observed that the majority of participants did not use protein powder and energy drinks. As a result of this study, it was concluded that individuals who predominantly visit indoor soccer facilities for recreational purposes need to be educated to transform their knowledge and habits regarding warm-up and nutrition into healthy attitudes and behaviors. Various activities related to warm-up exercises and nutrition can be organized in indoor soccer facilities to increase the knowledge of these individuals. Additionally, they can be provided with healthy information about natural products, and encouragement can be given for the consumption of natural products.

Keywords: Nutrition, Soccer field, Warm-up, Sports

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini her zaman hissettiğim, bu süreçte her türlü zorlukta yanımda olan, sabır ve sevgisi ile varlığını hissettiren tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Tülin ATAN’a,

Tez çalışmamın planlanması, araştırılması ve yürütülmesinde yardımlarını hiç esirgemeyen, tecrübe ve bilgisi ile bana yol gösteren akademisyenliğini her zaman örnek aldığım değerli hocam Doç. Dr. Şaban ÜNVER’e

Tez sürecim boyunca yol gösteren, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, değerli arkadaşım Uzm. Psikolojik Danışman Ahmet KUTLU’ya,

Yaşamımın her aşamasında desteklerini ve dualarını esirgemeyen, yanımda olan ve yoluma ışık tutan canım aileme ve yol arkadaşım Jiyan OĞUZ’a

Çalışmaya gönüllü bir şekilde katılım sağlayan arkadaşlara,

En içten duygularıyla teşekkür ederim...

Feyyaz YILDIRIM

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	2
1.2.Araştırma Problemi	3
1.3. Araştırma Alt Problemleri	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1.Futbol ve Tarihçesi	4
2.2. Futbolun Tanımı, Fizyolojisi ve Özellikleri.....	4
2.3. Halı Sahalar.....	5
2.3.1. Halı Saha ve Futbol.....	5
2.3.2. Türkiye’de Halı Saha	7
2.3.3. Halı Sahaların Özellikleri.....	7
2.4.Isınma.....	7
2.4.1. Isınmanın Amaçları ve Türleri.....	8
2.5. Kas Kasılma Tipleri	14
2.5.1. İzometrik Kasılma.....	14
2.5.2. İzotonik Kasılma	14
2.5.3. İzokinetik Kasılma	15
2.6. Beslenme.....	16
2.6.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi.....	16
2.6.2. Beslenme Alışkanlığı	16
2.6.3. Beslenme Eğitiminin Önemi.....	17
2.6.4. Sporcu Beslenmesi.....	18
2.6.5. Egzersiz Öncesi Beslenme	19
2.6.6. Egzersiz Sırasında Beslenme	20
2.6.7. Egzersiz Sonrası Beslenme	21
3. MATERYAL VE METOT	22
3.1. Araştırma Grubu ve Dizaynı	22
3.2. Veri Toplama Araçları	22
3.2.1 Kişisel Bilgi Formu	22
3.2.2. Sporcu Isınma Alışkanlığı Formu	22
3.2.3. Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş ve Tutumları Formu.....	23
3.3. Verilerin Analizi	23
4.BULGULAR.....	24
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	41
6. ÖNERİLER	50
KAYNAKÇA.....	52
EKLER	60
Ek 1. Etik Kurul Belgesi	60
Ek 2. Araştırmada Uygulanan Anket ve Ölçek Formları	61
ÖZ GEÇMİŞ.....	63

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırma Problemi	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Futbol ve Tarihçesi	4
2.2. Futbolun Tanımı, Fizyolojisi ve Özellikleri.....	4
2.3. Halı Sahalar.....	5
2.3.1. Halı Saha ve Futbol.....	5
2.3.2. Türkiye’de Halı Saha	7
2.3.3. Halı Sahaların Özellikleri.....	7
2.4. Isınma.....	7
2.4.1. Isınmanın Amaçları ve Türleri	8
2.5. Kas Kasılma Tipleri	14
2.5.1. İzometrik Kasılma.....	14
2.5.2. İzotonik Kasılma	14
2.5.3. İzokinetik Kasılma	15
2.6. Beslenme.....	16
2.6.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi.....	16
2.6.2. Beslenme Alışkanlığı	16
2.6.3. Beslenme Eğitiminin Önemi	17
2.6.4. Sporcu Beslenmesi.....	18
2.6.5. Egzersiz Öncesi Beslenme	19
2.6.6. Egzersiz Esnası Beslenme.....	20
2.6.7. Egzersiz Sonrası Beslenme	21
3. MATERYAL VE METOT	22
3.1. Araştırma Grubu ve Dizaynı	22
3.2. Veri Toplama Araçları	22
3.2.1 Kişisel Bilgi Formu.....	22
3.2.2. Sporcu Isınma Alışkanlığı Formu	22
3.2.3. Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş ve Tutumları Formu.....	23
3.3. Verilerin Analizi	23
4. BULGULAR.....	24
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	41
KAYNAKÇA.....	52
EKLER	60
Ek 1. Etik Kurul Belgesi	60
Ek 2. Araştırmada Uygulanan Anket ve Ölçek Formları	61
Ek 3. Öz Geçmiş	63

1. GİRİŞ

Spor günümüz dünyasında en önemli ihtiyaçlarımızdan biridir. Bu durumun kanıtı, sporun insanların psikolojik, psikomotor ve sosyolojik ihtiyaçlarını karşılayan ihtiyaçlardan biri olduğu görülen gelişmiş ülkelerde spor endüstrisine yapılan yatırımlarda rahatlıkla görülebilir (Akcan, 2013). Spor başlangıçta oyundan, günlük işlerden ve hobiden uzak bir etkinlik olarak yapılırken, günümüzde ekonomik, siyasi, ticari, hukuki ve uluslararası barış için çok önemli hale gelmiştir (Atalay, 2012).

Spor, tüm bu özellikleriyle birlikte spor yapan insanların yaşamlarını olumlu yönde etkileyen, insanların sosyolojik ve psikolojik durumlarını doğrudan etkileyen bir unsur haline gelmiştir (Yıldız ve Ekici, 2017). Futbol yaşadığımız bu dönemde dünyamızda önemli bir spor alanı olmakla beraber gerek medya gerekse seyirci üstünlüğü ile bir endüstri şekli haline gelmiştir. Hemen hemen her kıtada milyonlarca insan tarafından heyecanla ve ilgi ile seyredilen futbol, dünyada 20'ye yakın top ile oynanan spor branşı olmasına rağmen bunlar içinde en çok popüler olan spor dalıdır (Ayhan, vd., 2000). Futbol genellikle halı sahalar ve stadyumlarda oynanmaktadır.

Halı sahalarda futbol oynanırken iyi bir beslenme ve iyi bir ısınma yapılmaması çeşitli sakatlık durumlarını ortaya çıkarmaktadır. Ülkemizde erkek bireylerin genellikle futbol oynamak için yoğun bir şekilde gittikleri halı saha tesislerinde oralarda geçirdikleri zaman dilimlerinde serbest zaman doyumlarının merak edilmesi ve ortaya çıkan sakatlanmaların nedenleri olarak tahmin edilen dışsal ve içsel faktörlerin neler olabileceği bu araştırmanın çıkış noktalarını oluşturabileceği düşünülmektedir. Ülkemizde yaklaşık olarak sayıları 10 bini bulan halı sahaların çok tercih edilmesi sebebiyle katılımcıların sağlıklı aktivite süreci geçirmesi ve memnuniyet düzeni önemli hale gelmiştir (TFF, 2013). Genel olarak kabul edilen "uygun" veya "iyi" bir ısınma programı performansı iyileştirmelidir (Bishop, 2003), ama yorgunlukla ilgili durumlar vücuda zarar etmeyecek şekilde olmalıdır (Bizzini, vd., 2013). Toplumun ekonomik yönden gelişmesi ve sağlıklı yaşaması ancak toplumu oluşturan kesimleri sağlıklı olabilmeleriyle mümkündür. Sağlığın temelinde ise dengeli ve yeterli beslenme bulunur. İnsanların yaşam boyu sağlıklarını iyileştirmek, geliştirmek ve korumak, yaşam standartlarını yükseltmek için fiziksel aktiviteyi alışkanlık haline getirmeli ve sağlıklı beslenmeye çaba gösterilmelidir (Pekcan, 2008).

Beslenme; Bir insanın gelişmesi, büyümesi ve yıllarca verimli ve sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi için yeterli besinleri tüketmesi ve bunları vücuduna alması gerekmektedir. Yetersiz beslenmenin gelişim ve büyümeyi engellendiği, sağlığın bozulduğunu bilimsel olarak gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu durum bireylerin, toplumların ve ailelerin beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Baysal, vd., 2002).

Bu çalışmanın ile halı sahalarda sürekli baş gösteren sakatlıkların önüne geçilmesine katkı vereceğini umuyoruz. Çalışmamızda yapacağımız anketlerle bireylerin ısınma ve beslenme bilgi düzeylerini belirleyip topladığımız verilere göre düşük çıkarsa bu konuda halı sahalarda maç oynayan bireylere gerek sözlü gerekse panolara asacağımız ısınma ve beslenme ile ilgili genel bilgilerle bireyleri bilgilendirip ve bilinçlendireceğiz. Isınma ve beslenme konularında daha önceden öğrenilen yanlış bilgileri doğru bilgilerle düzelterek bireylerin egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında nasıl beslenilmesi ve ne kadar erken ya da geç beslenilmesi gerektiği konularında bilgilendirilerek halı sahalarda spor yapacak bireylerin minimum sakatlıkla ve özellikle maç sırasında yanlış beslenmeden dolayı oluşan rahatsızlıkların önüne geçilecektir. Bu çalışmayla beraber halı saha sahipleri ve çalışanlarını gerekli bilgilendirme yapıp bizden sonra da gelen bireylere aktarılıp maç yapacak bireylerin bu konularda bilgilendirilecek bu vesileyle maç yapmaya gelen kişilerin en az sakatlık ve rahatsızlıkla maç yapmalarını sağlanacaktır. Maç öncesi sakatlık korkusu ve bilinçsizce beslenme durumlarını ortadan kaldırılmaya çalışılacaktır. Yaptığımız bu bilimsel araştırma diğer spor faaliyetlerine de örnek teşkil edecek bu konularda yapılacak başka araştırmaların önünü açacaktır

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Şırnak'ın Silopi ilçesinde halı sahada futbol maçlarına giden bireylerin ısınma ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemektir. İlçemizde genel olarak hemen hemen her maçta sakatlık yaşanması bireylerde ısınma, soğuma ve beslenme hakkında bilgi yetersizliği olduğu, maç öncesi ısınma egzersizleri ve maç sonrası soğuma egzersizlerinin yapılmaması, maç öncesi, sırası, sonrası beslenmede bilgi yetersizliğinin sebep olduğu açıkça görülmesi bizi bu çalışmayı yapmaya teşvik etmiştir. Hedefimiz bu çalışmanın sonunda halı saha sahiplerini, çalışanlarını bilgilendirmek ve alınacak verilere göre maç öncesi oynayacak takımlara ısınma ve beslenme hakkında bilgi vermek, halı sahaların belirli köşelerine ısınma ve beslenme

hakkında bireyleri bilgilendirecek afişler asıp maç oynayacak bireyleri bilgilendirmektir.

1.2.Araştırma Problemi

Halı sahalara giden bireylerin ısınma ve beslenme düzeyleri yeterli midir?

1.3. Araştırma Alt Problemleri

Halı sahada futbol oynayan bireylerin ısınma egzersiz yapma alışkanlıkları düşük müdür?

Halı sahada futbol oynayan bireylerin soğuma egzersiz yapma alışkanlıkları düşük müdür?

Halı sahada futbol oynayan bireylerin en fazla sakatlandığı bölge hangisidir?

Halı sahada futbol oynayan bireylerin sakatlanma türü değişmekte midir?

Halı sahada futbol oynayan bireylerin ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeyleri düşük müdür?

Halı sahada futbol oynayan bireylerin beslenme bilgi düzeyleri düşük müdür?

Halı sahada futbol oynayan bireylerin beslenme tutum düzeyleri düşük müdür?

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Futbol ve Tarihçesi

İngilizcede “ayak” ve “top” anlamına gelir. M.Ö. 100 yıllarında Sparta'da futbol kurallarına göre oynanıyordu Türkler futbola benzer bir oyunu “tepük” adıyla oynuyorlardı. Kaşgarlı Mahmut Türkiye'de Divan-ı Lügat'ta bu oyundan bahsetmiştir (Donuk ve Şenduran, 2006). Birçok tarih uzmanına göre günümüz modern futbolun temeli Romalılarda “Harpartum” Yunan kültüründe ise “Episkyros” adı verilen oyunlarda atılmıştır (Wahl, 2005).

Aracı, (2005) 19.yüzyılın sonlarına doğru Türk toplumu modern futbol ile tanışmıştır. O dönemde dini inançlardan dolayı futbol Müslüman Türkler arasında pek gelişim gösterememişti. O dönemlerde Osmanlı İmparatorluğu'ndaki belli başlı ticaret merkezine gelen İngilizler tarafından getirilmiştir. Başlarda kendi aralarında oynarken daha sonra bu “ayak oyununu” Türklerle de oynamışlardır. Uluslararası düzeyde futbol, Uluslararası (FIFA) Futbol Federasyonları Birliği düzenler. FIFA, Paris'te 1904'te bir araya gelen İsviçre, İsveç, Hollanda, Danimarka, İspanya, Belçika ve Fransa futbol federasyonlarının temsilcileri tarafından oluşturulmuştur. Kuralları uygulayan, dünya kupasını, uluslararası maçları düzenleyen ve Dünya futbolunu yöneten en yetkili mercidir (Göral, 2008).

1908'de İkinci Meşrutiyet'in ilanı ile birlikte derneklere ek olarak kulüp kurma hakkı tanındı, futbol kulüplerinin sayısı arttı. 1920'de Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin kurulmasıyla birlikte Türk futbolu ve Türk sporu için önemli kararlar alındı. Yusuf Ziya Öniş başkanlığında TİCİ ve TFF (Türkiye Futbol Federasyonu) kuruldu. Ancak Türkiye bu platformlarda yerini almaya başladı. 1951 yılından itibaren profesyonelliğe geçiş yaşanmış ve Türk futbolunda yeni bir dönem başlamıştır. O zamandan beri futbol sosyal yaşamda önemli bir yer edinmiş ve bir meslek haline gelmiştir (www.tff.org., 10 Nisan 2013 tarihinde erişilmiştir).

2.2. Futbolun Tanımı, Fizyolojisi ve Özellikleri

Futbol, sınırları belli olan bir alanda oynanan bir oyundur. Sonucun yenilen ya da kalelere atılan gollerle belirlendiği, kollar hariç vücudun her yerinin kullanılarak oynandığı bir spor dalıdır. Oyuna katılan oyuncuların amacı, branşın gerekli kurallarına uyarak elleri ve kolları ile topa dokunmadan topu rakip kaleye atmaktır.

Futbol, içinde birçok hareket ve aktivite bulunduran karmaşık bir oyundur. Çeviklik, hız, sıçrama gibi becerilerin en iyi performans ile yapması oyuncu için önemlidir. Futbol oyuncusunun bu hareketleri en iyi şekilde yapabilmesi için ısınma önemli bir rol alır (Mohammad, 2013). Enerjiyi yarış boyunca eşit olarak dağıtmak önemlidir; Her oyuncunun denge, hareketlilik ve esneklik gibi bireysel özelliklerini zihinsel yeteneklerini kullanarak ani hareketlerle adapte ettiği bir oyundur. Futbol toplumda diğer alanlara göre daha önemlidir. Takım oyunu olarak ortak iletişim doğrultusunda başarı için çabalanan bir spordur, çünkü her oyuncu yeteneklerine göre performansını gösterir, yeteneklerini sergileme fırsatı verir, futbol kişiliğini ve kendisini gösterme fırsatı sunar bunu yaparken takım oyunu olarak ortak etkileşimle bir uyum içinde başarıyı hedefleyen bir spordur (İnal, 2006).

Futbolcunun performansını etkileyen çok önemli faktörlerden biri de beslenmedir. Bir futbolcunun müsabakada başarılı olması için müsabaka esnasında kuvvet, esneklik, sürat, çeviklik, kas, denge ve dolaşım ve solunum sistemlerinin fiziksel aktivite sırasında oksijen sağlama yeteneğiyle ilişkilidir. Jogging ve yürüme gibi düşük şiddetli egzersizlerdir. Futbol müsabakasında kat edilen mesafenin %47,1'ini jogging, %31,4'ünü yürüme oluşturur. Süratli koşma ve uzun adımlı hızlı koşma yüksek şiddetli aktiviteler olarak bilinir bunların müsabakadaki oranı ise %18,8'dir. Bu aktiviteler ise kısa sürelidir. (ort. 3.7 sn) - (ort. 22.4 m). Bu durumu özetlersek futbol oyununda yapılan hareketler ikiye ayrılır. Kısa mesafeli ve kısa süreli şiddetli hareketler (büyük adımlarla hızlı koşma, çok hızlı koşma) ve şiddeti düşük daha çok uzun hareketlerdir (jogging+yürüme) (Öztürk,2006).

2.3. Halı Sahalar

Dünyadaki insanların büyük bir bölümü gerek gündem olarak gerek serbest zamanlarını güzel geçirmek için spora; bu spor branşlar arasından da futbola büyük ilgi göstermektedirler. Genel olarak boş zamanlarında futbol oynayan bu kişilerin ihtiyaçları suni çim halı sahalar ile karşılanmıştır. Bölgelerimizin çoğunda iklim şartlarından dolayı doğal çim ile donatılmış futbol sahaları çok fazla kullanılmamaktadır (Erdem ve Ulu, 2004; Talimciler, 2008; Extrand, vd., 2006).

2.3.1. Halı Saha ve Futbol

Futbol, eğlence ve spor arasında en popüler sporlardan biridir (Şentürk, 2007). Sportif aktiviteler içinde çok ilgi gören futbol, doğal çimlere olan isteği arttırmıştır.

Ama doğal çimlerin iklimlerden ve çeşitli sebeplerden dolayı bakımının zor olması, çabuk etkilenmesi, bakımı kolay ve daha dayanıklı suni çim doğal çime göre daha çok tercih edilmeye başlanmıştır. Suni çimin ham maddesi petroldür, teknik olarak içi kauçuk granüllerle doldurulmuş malzemeden oluşan ipliklerin dokunmasıyla elde edilir (Işık, 2017). Suni döşeme, çok yönlülüğü ve sürdürülebilir bir şekilde bakımı kolay iç mekân döşeme ihtiyacı nedeniyle yaratılmıştır. Bu tesislerin (sahaların) aydınlatılmasıyla birlikte suni zeminle donatılmış tesislerin oyun süreleri ve kazanılan gelirler önemli ölçüde artmaya başladı. İklimsel hava koşullarına daha dayanıklı olduğu için doğal çimlere göre sürekli kullanım imkânı yaratmıştır (Drakos, vd., 2013).

İş yerinde geçirilen stresli, yorucu ve yoğun zamanın yanı sıra şehirleşmenin arttığı ve insanların sosyal hayattan uzaklaştığı şehirlerde hareket alanları daraldı. Planlı, güvenli ve sağlıklı bir şekilde halı sahalara çok ilgi gösterilmiş, bu durum halı sahalının sayısının artmasına neden olmuş, özellikle akşamları futbol oynamak isteyenlerin en çok rağbet ettiği yerlerden biri olmuştur. Mali performansının yüksek olması halı sahanın işletmediğini ortaya çıkarmıştır (Aydınoglu, 2007). Bu alanların çok rağbet görmesinin sebeplerini ise şöyle sıralanabilir;

- İnsanların iş hayatlarındaki fazla çalışma,
- Şehirleşmenin artması, spor alanları ve fiziksel aktivitenin azalması,
- Teknoloji kullanımının yükselmesi ile insanların sosyalleşmemesi,
- Bilinçlenen toplumların konforlu ve güvenli tesis tercih etmek istemeleri (Aydınoglu, 2007).

Futbolun her seviyesindeki amatör futbolcuların tercih ettiği suni halı sahalara ilgi yüksektir. Bunun nedeni, FIFA'nın yüksek kaliteli doğal çim sahalının yapımının, bakımının ve onarımının zor olduğu tüm müsabakalarda suni çim yüzeylerin kullanılmasına izin vermesi ve suni çim sahalının iklimin uygun olmadığı yerlere göre bu koşullardan daha az etkilenmesidir. Yıllardır kullanılmakta olup, sporculara fayda sağladığı için tercih edilmektedir (Fuller, vd., 2007; Extrand, vd., 2006). Sakatlanma sayısının fazla olması nedeniyle futbol riskli branşlar arasında yer alıyor. Farklı yüzeylerde oynanan yarışmalar, yaralanmaların ciddiyetine ve şekline göre değişebilir. Yüzeye bağlı yaralanmaları etkileyebilecek faktörlerden biri, yüzey ile ayakkabı arasındaki sürtünme ve ikinci olarak yüzey sertliğidir (Kordi, vd., 2011).

2.3.2. Türkiye’de Halı Saha

Ülkemizde de çoğunlukla ilk akla gelen spor futboldur. Futbola katılım hem rekreasyonel bir aktivite olarak hem de ulaşılabilirliği ve kitlesel çekiciliği nedeniyle yetkili sporcu sayısı bakımından her geçen gün artmaktadır (Tarkan, 2000). Çoğu insanın iş çıkışında hem spor hem de arkadaşlarla vakit geçirebileceği, sosyalleşip eğlenebileceği halı saha mekanlarına gün geçtikçe daha fazla önem verilmekte ve aynı zamanda halı sahalar önemli bir boş zaman aktivitesi haline gelmiştir. Ülkemizdeki önemli serbest zaman aktivite yeri olmuştur (Aydinoğlu, 2007).

Türkiye’de futbol sevgisinden dolayı son yıllarda futbol sahalarının sayısı arttı. Çelebi (2006) bu büyümenin nedenlerini ve sürecini şu şekilde açıklamaktadır. Türk insanının futbola olan tutkusu, insanı halı sahaya özen göstermeye teşvik etmiş ve halı saha işletmeciliğini Türkiye’deki en uygun mesleklerden biri haline getirmiştir. Büyük halı firmalarının çoğu bu pazara girmiştir. Bu alandaki firma sayısı %45’e, sonra sayı yılda binleri aştı. Yazın güneşli, kışın soğuk olduğu için kapalı mekanlar daha popülerdir. Açık alanların çoğu kapalı alanlara dönüştürülmüştür.

2.3.3. Halı Sahaların Özellikleri

Günlük suni çim halı sahaların ortalama kullanım süresi 8 saatken, çakıl yüzeyi için günde 2.9 saat, doğal çim için de 0.6 saattir. Yapay yüzeylerin giderleri, doğal çim zeminlerin bakım giderinin %5’i olması işletmeciler ve yöneticilerin tercih ettiği yüzey şekli haline gelmiştir. Ama sahalarda kullanılan yapay çimlerin geleneksel çimlere göre daha fazla sakatlık sebep olduğu araştırmalar sonucunda da ortaya konulmuştur (Drakos vd., 2013; Ekstrand ve Nigg, 1989). Bu alanların(saha) boyutları 35*50 metre veya 45*25 metre olup sentetik çim veya halı kaplı küçük spor sahalarıdır (Wikipedia, 2023).

2.4. Isınma

Isınma, sporcunun performansını artırma ve sporcuyu performansa hazırlama bölümü şeklinde de isimlendirilir (Hedrick, 1992; Neiva vd., 2017). Isınmanın iki temel amacı vardır; bunlardan biri yapılacak spora sporcuyu hazır hale getirmek, ikincisi ise kasları harekete geçirip ısıdırarak sakatlık risklerini ortadan kaldırmaktır (Woods vd., 2007). Antrenman ve maçlardan önce yapılacak görevlere hem fiziksel hem de psikolojik yönden sporcuyu hazır hale getirmeyi hedefleyen çalışmalar şeklinde tanımlanır. Sporcuları yüksek yoğunluktaki egzersizlere hazır hale

getirmekte ısınmanın hedefleri arasındadır. Bu hazırlamayı fizyolojik ve psikolojik açıdan sporcu için ön yükleme olarak adlandırabiliriz (Sevim, 2007).

Isınma, organizma çalışmaya başladığında fonksiyonel sistemleri uygun biçimde devreye sokma ve sporcunun verim gücünü belirleme işini üstlenir (Muratlı, vd., 2007). Yapılacak bir sonraki etkinlik için vücudu hazır hale getirmek ısınma ile yapılır (Bompa vd., 2015). Fox, vd., (2012) önerilen ısınma alıştırmaları sırasıyla; (stretching) Esneklik alıştırmaları, omuzların, gövde ve kolların kuvveti için kalistenik (kendi vücut ağırlığı) alıştırmalar ve vücudu azami eforlara hazır hale getiren düşük alıştırmalardır. Cervantes ve Snyder, (2011)'e göre tüm spor branşlarında ısınma, antrenman ve yarışma öncesi yapılmaktadır. İyi bir planlama ve uygulama ile ısınma, verime artı yönde etki ettiği görülür. Bundan dolayı ısınma aktiviteleri performansı arttırmayı ve sakatlıkları düşürmeyi amaçlar (Lee, 2014).

2.4.1. Isınmanın Amaçları ve Türleri

Isınmanın amacı, sporcuyla antrenmana ve müsabakaya veya yarışa hazırlayarak performansını artırmak hem fiziksel hem de psikolojik olarak desteklemek ve sakatlanma riskini azaltmaktır. Isınma ikiye ayrılır. Bunlar genel ısınma ve özel ısınmadır.

2.4.1.1. Genel Isınma

İnsan vücudunun fonksiyonlarını tüm üyeler için uygun hale getirir, tüm kas gruplarını içerir. Düzey atlama, zıplama, esneme, esneme, hafif yürüyüş ve koşu tüm branşlarda ortak olan aktivitelerdir (Taşkın, 2002). Bu ısınma yöntemi merdiven çıkma, yavaş koşu veya bisiklete binme gibi egzersizlerle vücut ısını ve dolaşımı artırarak kasları ve tendonları temel kullanıma hazırlar. Ayrıca sporcunun bu aşamada mental olarak da hazırlanması gerekmektedir (Bompa vd., 2015). Bu ısınmanın temel amacı vücut ve kasların ısını yükseltmek ve kalbin dolaşım sistemini egzersize hazırlamaktır, bu sayede vücut ısınması özel ısınmayı hızlandırır ve güçlendirir (Muratlı, vd., 2007).

2.4.1.2. Özel Isınma

Kas içi ve kaslar arası koordinasyonun düzenlenmesinde de etkilidir. Özel ısınmanın amacı, genel ısınma sonrasında sporcuyla müsabakalara ve antrenmanlara özel olarak hazırlamaktır. Sporcuyla zihinsel ve fiziksel olarak yarışmaya hazır hale getirir. Yürütülen çalışmalar, kaslar arası koordinasyonu etkin bir şekilde düzenleyen

uzvun ihtiyaç duyduğu alanları eğitir (Karakurt, 2000). Yapılan sporun tekno motor yapısına göre daha çok çalışan kas ve kas gruplarının yüklerine en iyi hazırlıktır (Sevim, 2007). Özel ısınma devresinde, antrenmanın ana bölümünde yapılacak olan egzersiz için vücudu hazırlamadır (Bompa, vd., 2015). Özel ısınma, sporda genel ısınmanın devamını ifade eder. Hassas motor performans için gerekli olan kan dolaşımı ancak özel bir ısınma ile mümkündür (Muratlı vd., 2007). Özel ısınmada yapılan egzersizler, sporcunun kullandığı alan ve kas gruplarının yanı sıra müsabaka veya antrenmanın türü ve becerilerine göre planlanır (Bompa, 2013).

2.4.1.3. Isınmanın Uygulanış Şekilleri

Isınma uygulanma biçimine göre üçe ayrılır. Bunlar:

- ✓ Aktif Isınma
- ✓ Pasif Isınma
- ✓ Mental (düşünsel) Isınma

2.4.1.4. Aktif Isınma

Aktif ısınma en uygun ısınma yöntemidir ve psikolojik sorunları olmayan dengeli sporcular için yapılır (Karakurt, 2000). Aktif ısınmanın etkileri çeşitli bileşenlere dayanır. Bunlar; Şiddet, yoğunluk ve toparlanma zamanıdır. Yapılan ısınmanın özelliklerindeki değişimler ilerde ortaya çıkacak performans ve sonuçlarını etkileyecek temel nedenlerden olabilir (Bishop, 2003b). Bu tür ısınma, antrenman öncesi ısınma ve egzersiz ile birlikte yapılır (Keskin ve Ateş, 2016). Aktif ısınma çeşitleri kas ısısının ve vücut ısısının artmasıyla beraber kardiyovasküler etkisinden dolayı genellikle tercih edilmektedir (Bishop, 2003).

Dinamik egzersizler ısınmanın aktif bölümünü meydana getirirken bunu majör kas gruplarıyla beraber vücudu bir bütün olarak ısıdıran pedal çevirme, merdiven çıkma, koşma gibi hareketleri sağlar. Motor ünite, kinestetik algılamanın uyarılabildiği, kan akımı ve çekirdek sıvıyı, bununla birlikte eklem hareket açısını yükselterek çalışmalara hazır hale getirir (Çolak ve Çetin, 2010).

- ✓ Genel aktif ısınma, belirli bir kas grubunu veya kullanılan sporu hedef almayan, tüm vücudu ısıtmayı amaçlayan bir harekettir; açma/germe, yürüme vb.
- ✓ Özel aktif ısınma, performans sırasında kullanılan kas grupları ve spor dalına veya bölgeye yönelik yapılan aktif ısınma çeşididir. Özel bir aktif ısıtma

tekniki, en etkili ısıtma tekniklerinden biridir. Bunun nedeni egzersiz için gerekli olan kas gruplarının çalışmasıdır, bu da sporcuyu antrenmanın veya müsabakanın yoğunluğuna daha hazır hale getirir (Shellock ve Prenticwe, 1985).

2.4.1.5. Pasif Isınma

Tek başına veya kombinasyon halinde uygulanabilen fizyoterapi, bazı araştırmacıların aktif ısıtma ile aynı etkiye sahip olduğunu söylediği sıcak duşlar, saunalar, ısıtma merhemleri veya masaj gibi uygulamaları içerir (Abanoz, vd., 2018). Fizyolojik olarak kan miktarını yükselterek cildin kanlanmasını sağlayan ve ciltteki salgıları yükseltip, küçük arterlerin ve kılcal damarların vazodilatasyonuna (genişlemesine) olanak sağlayan pasif ısınma, hiçbir zaman aktif ısınmanın yerini alamaz (Taşkın, 2002). Pasif ısınma, jakuzi, sauna, sıcak havuz, sıcak duş gibi ısıtma cihazları kullanılarak kasların ve vücudun ısısının yükseltilmesini amaçlayan, sporcunun pasif olduğu ve enerji üretmediği bir ısınma türüdür. Fiziksel aktivite olmadan ve enerji kaybı yaşamadan aktif ısıtma yöntemi ile kas ve vücut sıcaklığının yakalanmasıdır (Türkiye Futbol Federasyonu, 2017). Duşta ovma ve ısıtma yoluyla, cilt dokusundaki kan damarlarının genişlemesi yoluyla yüzey ısınması gerçekleşir. Genelde gergin kasları gevşetmek için her türlü masaj yapılır. Pasif ısıtma, aktif ısınmanın tamamlayıcısı olarak görülmektedir (Muratlı vd., 2007).

2.4.1.6. Mental (Düşünsel) Isınma

Mental ısınma, müsabaka veya ısınma sırasında ortaya çıkabilecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı sporcunun bu durumu sistematik veya yoğun bir şekilde görselleştirme yeteneğidir. Vücut her şeyde beynin verdiği kararlara uymak zorundadır. Zihinsel antrenmanla sporcu kendi değerinin ve gücünün farkına varır (Aktepe, 2013). Mental ısınma, sporcunun antrenman öncesi kendini motive etmesi ve mental olarak hazırlanmasıdır (Sevim, 1997).

2.4.1.7. Isınma periyodu nasıl olmalıdır?

Isınmanın süresi spor türüne göre değişiklik göstermektedir. Uygun veya iyi bir ısınma programının performansı yükselttiği (aktivasyon sonrası güçlenme, vücut sıcaklığında artış, esneklikte artış yoluyla) yaygın bir şekilde kabul görülmektedir (Bishop, 2003a).

Etkili bir ısınma periyodu oluşturmak için ısınmanın hem minimum yorgunluğa neden olması hem de yeterli sıcaklığı sağlaması gerekmektedir.

Kaslardaki sıcaklığın oluşması ilk 3-5 dakika içerisinde olur ve ortalama 20 dakika içinde standart bir sıcaklığa erişir (Saltin vd., 2017). Ayrıca %60'ın aşağısında VO2max tüketimini sağlayan ısınma periyodu daha az yüksek enerjili fosfat harcanışına (Karlsson, vd., 1971) neden olduğu için bu seviyedeki bir ısınma programı enerji kaynaklarını tüketmediği gibi kas sıcaklığını artırıp performansı olumlu bir şekilde etkilemektedir.

2.4.1.8. Isınmanın Süresi

Ortamın sıcaklığına, sporcuların dayanıklılık düzeylerine ve vücudun fizyolojik hazırlığına bağlı olarak ısınma süresi 20-30 dakika veya daha uzun olabilir, süreler farklıdır (Bompa, 2013).

Genel olarak ısınma süreleri branşlarda farklılık gösterir. Yapılan birçok bilimsel araştırmalarda branşlar için ortalama ısınma süreleri 10 dk ile 30 dk arasında olduğu görülmektedir. Isınma süreleri belirlenirken sportif faaliyetlerin yapıldığı saat, hava sıcaklığı, ortam gibi değişkenlere de dikkat edilmelidir. Bazı bilimsel çalışmalarda ısınma süresinin yapılacak olan sportif faaliyet süresinin tamamının %20 ile %30' arasında olmasından söz edilmektedir (Bilgin, 2015).

Isınma egzersizlerinin süreleri yapılacak olan branşın türüne göre farklı olabilmektedir. Verimli ve yeterli bir ısınmanın performansa katkı sağladığı ve genel olarak bu anlayışın kabul görüldüğü belirtilmektedir (Bishop, 2003).

2.4.1.9. Isınma sırasında sporcunun vücut yapısında meydana gelen değişiklikler

- ✓ Kasları besleyerek atardamarların kapasitesini ve etkinliğini artırın
- ✓ Kiriş, sinirler ve kas bağları genişleme, uzama ve kısalma yeteneği kazanır.
- ✓ Sindirimin yavaşlaması
- ✓ Kılcal damarlarda kan dolaşımı yoğunlaşır ve güçlenir
- ✓ Nabız atışlarının yükselmesi
- ✓ Vücut ısısının yükselmesi
- ✓ Kalp atış hacminin büyümesi
- ✓ Kan viskozitesinin azalması
- ✓ Kan basıncının artması
- ✓ Solunumun yoğun ve kuvvetli hale getirilmesi (Urartu, 1994)

2.4.1.10. Isınmanın Organizmadaki Fizyolojik Etkileri

Isınma, fizyolojik olarak normal bir biyolojik durumdan yüksek düzeyde uyarılmış bir döneme geçiştir (Bompa, vd., 2015). Isınmanın metabolizmayı hızlandırmak ve iç viskoziteyi azaltmak gibi birçok fizyolojik faydası vardır. Bu nedenle kaslar oksijence daha zengindir. Sinir iletim hızı sıcaklığın yükselmesine neden olur. Bundan dolayı reaksiyon süresi kısalır ve kasılma hızı artar. Ayrıca ısınma ile artan sıcaklık kan akışını hızlandırır ve kan damarlarını genişletir kan akışının hızlanmasını sağlar (Woods, vd., 2007). Araştırmalar sonucunda ısınmanın fizyolojik etkileri aşağıdaki bölümlerde sıralanmıştır.

- ✓ Psikolojik hazırlıkta başarı
- ✓ Yaralanma riskinin azalması
- ✓ Kalp frekansının yükselmesi
- ✓ Enerji ve O₂ temininin artması
- ✓ Vücut ısınıpı düzeltmesi
- ✓ Kas vizkozitesinin azalması
- ✓ Kas ısınıpının yükselmesi (Aydın, 2017)

Vücut ısınıpının artması sonucu kan damarlarının direnci azalır ve kaslardaki kan dolaşımı artar, dolayısıyla kasların oksijen tüketimi artar ve kandaki toksik yapıların atılma süresi kısalır (Taşkın, 2002). Düzenli ve yeterli düzeyde yapılan ısınma egzersizleri ile organizmada oluşabilecek sakatlıkların önüne geçilebilir. Isınma ile kaslarda, kıkırdak dokuda, bağlarda, deride ve kirişlerde esneme olacağından dolayı sakatlıklar önlenabilir. Aktif kullanımı sonucunda bireylerin oynar eklemlerinin hareket açısı genişler. Bu sayede hem sakatlıkların önüne geçmiş olunur hem de daha iyi teknik uygulanır. Vücut ısınıpının 37°C'nin altına inmesi sonucunda damarlarda büzölme ve lif kopmalarına neden olabilir (Taşkın, 2002).

Isınmanın kalbe birçok etkisi vardır. Bunlardan biri dilatasyon yani kalp odacıklarının çapının artmasıdır. Bu karıncıklar büyüdükçe, kalp karıncıklara daha fazla kan pompalar. Kalp böyle çalışır İyi bir ısınma sporcusunun kalbi dakikada 37 litre kan pompalayabilir (Karakurt, 2000). Isınmanın amacı, vücudu asıl göreve hazırlamaktır. Isınma aktiviteleri ile vücut ısısı yükselir, oksijen taşıma kapasitesi artar, kas ve tendonlardaki gerginlik azalır ve aynı zamanda bağ yaralanmaları azalır. Sinir uyarılarını daha hızlı ileterek fiziksel aktivite de artar (Bompa vd., 2015).

Isınma aktivitelerinin yapılmasını gerektiren birçok fizyolojik etken vardır. Sistem ve enzimlerin fonksiyonlarına bağlı olarak metabolik aktivitede artış gözlenir. Artan kan akışı ve oksijen kaynağı Refleks süresini ve kasılmaları azaltır. Yoğun egzersiz kalbe yetersiz kan akışı ile ilişkilidir. Yarışma veya egzersiz öncesi ısınma bunu engeller (Fox, vd., 2012). Isınmanın, kasların sıcaklık derecesinin yükseltilmesinin yanında birçok fizyolojik etkileri bulunur, bunlardan bazıları da sporcunun performansına olan etkileridir (Bishop, 2003). Ek olarak, ısınma kan dolaşımını olumlu etkilerken eklemlerin yüklenmeye karşı direncini artırır (Sevim, 2010).

Aktif ısınma egzersizleri; örneğin 15-20 dakikalık hafif koşu vücut ısını 38.5'e yükseltir. Bu çalışmalar büyük kas gruplarının ısında artışa neden olur. Antrenman için en uygun vücut ısı 38,5 ile 39 derece arasındadır. Yeterli bir ısınma ile vücudun metabolik olaylarının hızı artar (Sevim, 2007).

Tüm ısınma egzersizleri kas içi sürtünmeyi azaltır. Isınma tüm kırışlerin, kasların ve bağların esnekliğini artırır. Bu nedenle yırtılma ve yırtılma riski azalır. Genel ısınma eklemlere binen yükü artırır. Ancak eklemlerdeki sinoviyal keselerin salgıladığı sıvı miktarı artar. Hyelin tabakanın kalınlığı artarak korunur (Muratlı, vd, 2007).

2.4.1.11. Isınmanın Psikolojik Etkileri

Yeterli ısınma yapılmadığında, sporcuda tembellik, davranış gevşekliğı, keyifsizlik, irade gücü zayıflığı, sebepsiz yorulma, egzersizden kaçma gibi psikolojik durumlar ortaya çıkabilir. Sporcu bu durumlardan dolayı gerçek gücünü ortaya koyamaz, kullanmaz (Karakurt, 2000). Psikolojik hazırlık, fiziksel antrenman kadar önemlidir. Zihinsel ısınma hayal ederek, düşünerek hazırlanmalıdır. Sporcu otomatikleşmiş hareketleri zihinde canlandırarak yapar. Sporcunun başarısında, psikolojik, sosyal ve biyolojik faktörler etkilidir. Sadece zihinsel çalışmalar başarıda çok etkili olmaz. Bu yüzden yarışmaya hazırlıklar bir bütün olarak yapılmalıdır. Özellikle akrobatik-teknik dallarında, sporsal oyunlarda ve mücadele sporlarında zihinsel hazırlık çok büyük önem arz eder (Muratlı, vd., 2007).

2.4.1.12. Futbolda ısınma

Futbol, yüksek düzeyde biyomotor aktivite gerektirir. Atlama, çabukluk, hız vb. Bir futbol oyuncusu için maç veya antrenman öncesi bu performans becerileri

çok önemlidir (Mohammad, 2013). Bazı futbol takımları, bir fleksiyon yöntemi olarak statik esnemeyi tercih eder. Isınma aşamasında statik esneme yerine dinamik esneme yöntemi kullanan futbol takımları vardır. Dinamik esneme egzersizinin iyi bir performans için olduğunu destekleyen araştırmalar farklı kaynaklardan gelmektedir (Monoem, 2013).

Futbolda ısınmanın psikolojik etkisi düşünüldüğünde, maç öncesi yapılan ısınmalar, sinirli, agresif sporcuların nöromüsküler koordinasyonunu ve oyun konsantrasyonunu kontrol etmede önemli rol oynar. Isınmanın fizyolojik etkisi düşünüldüğünde, egzersiz için gerekli maddeleri kaslara gönderen çalışan kas grubunda daha az miktarda adenozin trifosfat (ATP) bulunur. Sonuç olarak, hücre içi solunum hızlanır ve kaslar esner ve uygun ısıtma sonucunda hücresel solunum dinlenme durumunda olduğundan yüzlerce kat daha fazla artar (Renklikurt, 1996). Bizzini, vd., (2013)'a göre; çoğu sakatlanmalar kas yırtılmaları ve lif kopmaları yetersiz ısınma sonucu oluşmaktadır

2.5. Kas Kasılma Tipleri

Kasılma özelliğine sahip kaslar, büyük miktarlarda aktin ve miyozin etkileşimi ile kas kuvvetine dönüştürülür. Kas kasılmaları izometrik (statik), izotonik (konsantrik) ve izokinetik kasılma sonucunda meydana gelir (Madak, 2020).

2.5.1. İzometrik Kasılma

İzometrik kasılmada kas geriliminin arttığı ancak boyunda bir değişiklik görülmediği kasılma türüdür. Uzunluk değişmez, ancak kas kasılmıştır. İş sabitlendiğinde merkezi sinir sisteminden kasa gelen uyarım yüksektir (Alpay, 2007). Kaslar eklem hareketlerini doğrudan etkiler. Kaslar harekete neden olabilir ve hareketi engelleyebilir (Önürme, 2018). Vücudun yerçekimine rağmen dik bir şekilde durması veya bilek güreşinde ortada kalmaları, kuvvet eşitliği olduğu durumlar buna en iyi örneklerdendir (Özsoy, 2019).

2.5.2. İzotonik Kasılma

İzotonik bir kasılmada, kas uzunluğunda bir değişiklik olurken, gerilim korunduğunda kas uzunluğunda bir değişiklik gözlenir (Sözen, 2005). Önürme (2018)'ye göre bu kasılma türü konsantrik kasılma ile aynı anlamda kullanılmakla birlikte konsantrik ve eksantrik olmak üzere iki farklı grupta ele alınmaktadır. Kasın

kısalması konsantrik kasılma şeklinde gözlenir. Eksantrik kasılma dinamik bir kasılma şeklidir ve boyunda gerilme görülür.

2.5.3. İzokinetik Kasılma

Kasın hızının belirli bir düzeye ayarlandığı ve kasın tüm gücüyle kasıldığı kasılma şeklidir (Gökmen, 2019).

Çakır (2020)'a göre bu kasılmalar, izotonik kasılmalardan farklı olarak gerilir, iskelet kas kasılmasının hızı bellidir. İzokinetik gerilmelerde hareketin bütünü durağan hızda olurken, izotonik gerilmelerde düzenli bir hareketle hızını durağan tutmak olası olmayabilir

İzokinetik kasılmaların aşamaları üç farklı durumda gerçekleşir. Bunlar;

1. *Hızlanma aşaması:* Hareketin hızlandığı aşamadır.

2. *İzokinetik yükleme aşaması:* Becerinin sabit hızda ve aynı güçte gerçekleştirildiği aşamadır.

3. *Yavaş Aşama:* Hareketin bitiminden önceki yavaş aşamadır.

Hızlanma ve yavaşlama aşamalarında hareketin hızı statik değildir, dolayısıyla bu aşamada yapılan fiziksel hareketler izokinetik olarak hesaplanmaz. Eklem çalışmalarına özel yapılmış test hızları bilinemediğinden eklemlerin, izokinetik yüklenme aralığına denk dereceli hızların bulunması oldukça önemlidir. İzokinetik program ile yapılan ölçümlerde ölçülen iş, güç ve tepe tork parametrelerinin izokinetik aralığına karşılık gelmesi ve verilerin çıkarılarak hesaplanması gerekir (Adaş, 2008). Diğer kasılma türlerine göre daha yüksek oranda kassal güç meydana getirdiği söylenebilir (Sever, 2016).

Bu yöntem için yapılmış ekipmanlarla izokinetik eğitim yapılır (Doğan, 2015). Bu ekipmanların maliyetinin yüksek olmasının yanında eş zamanlı olarak birden fazla sporcunun çalışmasına olanak sağlamaz. Bu ekipmanlar bir antrenman aracı olarak değil daha çok rehabilitasyon, ölçüm ve araştırma amaçlı kullanılmaktadır (Sever, 2016).

2.6. Beslenme

2.6.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi

Beslenme tanımı ile ilgili literatürde birçok tanım bulunmaktadır. Beslenme, gelişme, büyüme, üreme, sağlığın korunması, fiziksel aktiviteye katılım, kısacası yaşamsal fonksiyonların işleyişine göre yaşamın sürdürülmesi için besinlerin dışarıdan alınmasıdır (Baysal, 2011). Normal büyümeden sağlıklı yaşama, zeka gelişiminden üretkenliğe kadar insan yaşamının tüm durumlarıyla doğrudan ilgili olan beslenmenin önemi hala tam olarak anlaşılamamıştır (Bulduk, vd., 2002).

Beslenme sadece canının istediği her şeyi yemek ya da karın doyurmak anlamına gelmemektedir. Buradan çıkaracağımız sonuçla beslenmenin tek başına yeterli olmadığı dengeli ve yeterli bir şekilde yapılmış olması beslenmenin asıl amaca götüreceği görülmektedir. Zira besin öğelerinin fazla alınması hem sağlık yönünden zarar hem de ekonomik yönden savurganlık olacağı için zararlıdır (Kırkıncıoğlu, 2000; Willet ve Skerrett, 2006). Toplum ve bireysel sağlığı korumaya yönelik beslenme konusunda toplum eğitimi, tedavi edici ve koruyucu sağlık hizmetlerinin önemli bir parçasıdır (Bulduk, vd., 2002; Willet ve Skerrett, 2006). Küresel gelişmelere ve bilimsel ulusal ve uluslararası çalışmalara rağmen dengesiz ve yetersiz beslenmenin yol açtığı sağlık sorunları mevcuttur (Pekcan, 2001).

2.6.2. Beslenme Alışkanlığı

Beslenme alışkanlıkları; bireyin günlük öğün adedi, ara öğün ve ana öğünlerde aldıkları besinlerin miktar ve türleri, yemek hazırlama, pişirme, servis ve yiyecek alma miktarları gibi davranış kalıplarını içerir (Sürücüoğlu, 1999). Hemen hemen her toplumlarda vücudun beslenmesinin yanında sembolik ve sosyo-kültürel rollerin etkisine bunun yanında duygusal durumların da beslenme alışkanlıklarına etki ettiğini görüyoruz (Sayan, 1999).

Beslenme alışkanlıkları, ailelerin sosyo-ekonomik durumuna göre değişmektedir. Bireylerin ekonomik durumları alışkanlık ve tüketim düzeylerini etkilemektedir. Bu değişkenler beslenme alışkanlıklarında da görülmekte sosyal sınıflarına göre de hangi besinin ne kadar tüketileceği değişmektedir. Tüm bunların yanında pişirmede, pişirilme tarzında ve sunumda kullanılan malzemelerde bireylerin sosyal sınıflarıyla ilişkili olduğu görülür. Toplamların mutfaklarında görülen

değişiklikler, aynı toplum içinde de farklı sosyal tabaka ve sınıflarda da göze çarpar (Beşirli, 2010).

Beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, kronik hastalık riskinin en aza indirilmesi temel parametre olarak ele alındığı görülmektedir. Diyetteki değişiklikler, bireyin sadece o an sahip olduğu sağlık durumu için değil bununla beraber yaşamının sonraki dönemlerinde diabetes mellitus, kardiyovasküler hastalıklar ve kanser gibi hastalıkların ortaya çıkma riski açısından da önemlidir (Şanlıer ve Kılıç, 2008).

Bireylerin zaman ile yarışması sonucu günümüzde çoğu insan sabah kahvaltısı etmeden evden okul-işe gitmekte veya öğünleri atlamaktadır. Öğün geçiştirmek bazal metabolizmayı durağanlaştıracığından vücudun enerji sarfetmesi azalacaktır. Bu da obezite olmanın bir sebebidir. Çevremizde pek çok bireyin öğün geçiştirerek zayıflamaya çalıştığına tanık olup ama zayıflamadığını görmüşüzdür. Öğünler atlatıldığında vücudumuzda protein ve su oranı azalır yağ miktarı artar (Arslan, vd., 2003).

Sabah veya öğle öğününü geçiştirmek günde bir veya iki öğün tüketerek kilo verilmez. İnsan uzunca süre yemediğinden tasarruflu harcama yapar ve akşam öğününde tükettiğini daha fazla vücudunda biriktirir (Baysal, 2002). Öğün sayısını yükseltip her öğünde daha az yemek tüketenlerle, günde üç öğün, fakat yüksek miktarda yemek tüketenlerin aynı kaloriyi almalarına rağmen öğün sayısını yükseltip buna rağmen kilo almaya daha az eğimli oldukları görülmüştür (Demirci, 2005).

2.6.3. Beslenme Eğitiminin Önemi

Hayatın temel ihtiyaçlarından olan sağlıklı beslenme için beslenme ile ilgili eğitimlerin çocuk yaşlarda verilmesi insanların hayatı boyunca sağlıklı olmaları açısından bir gereklilik taşır. Bireylere dengeli ve yeterli beslenmenin ne şekilde yapılacağını öğretmek ve bunu yaşamları boyu yapmalarını sağlamak verilecek eğitimlerle gerçekleştirilebilir. Bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme bilgisi onların beslenme alışkanlıklarını etkiler. Dengesiz ve yetersiz beslenme sonucunda ortaya çıkacak sorunları önlemede beslenme hakkında verilen eğitimler önemli rol oynar. Küçük yaşlarda verilecek bu eğitimler daha etkili ve kalıcı olacaktır (Sabbağ, 2009).

Beslenme eğitimlerinin amacı, bireylerin sağlıklı beslenme hakkında bilgi sahibi olması bu sayede dengeli ve yeterli beslenmeleri, sağlıklı beslenme

alışkanlıkları kazanması, besin kaynaklarını daha etkili ve ekonomik kullanmak, besinlerin sağlığı bozucu hale gelmelerinin engellenmesi ve yanlış beslenme davranışlarının ortadan kaldırılması gibi konularda eğitim alarak beslenme durumlarının düzeltilmesidir (Ünsal, 2007).

Sağlıksız beslenme sonucunda meydana gelen sorunların engellenmesinde toplumun ve bireylerin beslenme konularında bilgilendirilmesi büyük önem taşır. Sağlık üzerine verilen eğitimler sonucunda, bireylerin besin tüketmede veya seçmede bilinçli davranmaya itecektir. Bireylerin kendi yaşam tarzlarına uygun şekilde beslenme düzenlerinin nasıl olacağına, beslenme ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkileri, sağlıklı yaşam ve hastalık halinde nasıl hareket edeceği, besinleri tüketirken sağlığını nasıl koruyacağı ile ilgili bilgi ve becerileri beslenme eğitimleri sonucunda aldığı bilgilerle sağlayabilir (Kuşgöz, 2005).

Ülkemizde dengeli ve yeterli beslenememenin sebepleri araştırıldığında, beslenme bilgi düzeylerinin eksik olduğu büyük oranda sebep olduğu görülmektedir. Bundan dolayı yetersiz ve dengesiz beslenmenin büyük oranda düşürmek için beslenme eğitimleri ile beslenme bilincinin bireylere kazandırılması büyük önem taşımaktadır (Aymankuy ve Sarioğlu, 2007).

2.6.4. Sporcu Beslenmesi

Sporcu beslenmesinin temel amacı; Sporcunun yaşına ve cinsiyetine göre günlük egzersiz, antrenman ve beslenmesidir (Özerson, 2013). Birçok sporcu için kendi spor branşına yönelik olan beslenme çeşidi hakkındaki bilgiler çok önemlidir (Özdemir, 2010).

Yağsız vücut kitlesi artış, düşük yağ yüzdesi üst düzeyde sağlık ve antrenmana uyum iyi bir beslenme programına bağlıdır. Buna göre müsabaka sonrası, sırası ve öncesi doğru zaman dilimi ve faydalı uygun besinlerin seçilmesi hem performansı artırmakta hem de toparlanmayı hızlandırmaktadır. Sporcuların birçoğu içinde genel beslenme bilgilerinin yanında özel beslenme bilgi ve kurallarının da büyük öneme sahip olduğu bilinir (Özerson, 2013).Optimale ulaşmayan performansların veya nedeni bilinmeyen başarısızlıkların çoğunun nedenleri uygun olmayan beslenmeye bağlı olduğu ve sporculardan yüksek verim alma isteği, beklentisi, ilgili antrenman ve yarışma koşulları göz önüne getirilerek ihtiyaca uygun nicel ve nitel bakımdan ayarlanmış besin maddelerinin alınmasıyla mümkün olacağı bilinmektedir (Bulduk,

vd., 2002). Sporcuların hedeflediği yüksek performansa ulaşması ve bu düzeyi koruyabilmesi lazım olan besin öğelerinin, belirli zaman içinde alıp tüketip tekrar yerine koyması ile mümkün olacaktır (Willet ve Skerrett, 2006).

Spor yapmayan insanlarda günlük enerji ihtiyacı 2000-2500 kkal sporcularda bu egzersizin süresine, kapsamına, şiddetine ve tipine göre 23 katına kadar yükselebilmektedir (Güneş, 2005). Sportif verimi yükseltmek için lazım olan besin öğelerinin vaktinde gerektiği kadar alınması önemlidir (Güneş, 2005).

Bir sporcu sadece müsabaka esnasında değil, antrenman esnasında da beslenmesine dikkat etmelidir. Amaç sporcunun performansını üst düzeye çıkarmak ve verimi artırmak ise dengeli ve yeterli beslenmeye dikkat etmelidir. Sporcunun yaşına, günlük fiziksel aktivitesine, cinsiyetine ve yaptığı spora göre müsabaka ve antrenman periyotları besinlerin dengeli ve uygun şekilde tüketilmesini sağlamak çok önemlidir. (Güneş, 2005). Aynı spor dalında antrenman yapan sporcuların enerji gereksinimleri ülkeden ülkeye farklılık gösterse de aynı ülkedeki farklı antrenörlerin antrenman programlarına göre de değişiklik gösterdiği görülmektedir (Güneş, 2005; Parker, 1996).

Sporda beslenme, yarışma şeklinde kabul gören ve performansı artıran sihirli bir formül olmasa da sporcuların dengeli ve uygun beslenmeye dikkat etmesi gerekir. Sporcuların enerji kapasitesi, dengeli ve doğru beslenme ile desteklenebilir, bu sadece egzersize değil, dengeli ve doğru beslenmeye de bağlıdır (Güneş, 2005).

Sporcu beslenmesine bu yönden bakıldığında iki temel amaca ulaşılır ki; bunlar sporcunun performansını ve genel sağlığını iyileştirmektir. Bu amaçlar için hazırlanacak beslenme programlarının uzun bir zaman dilimine yayılması zorunluluğu vardır (Güneş, 2005; Arslan 1992; Mollaoğluları, 1995). Tüm canlılarda olduğu gibi sporcularında enerji gereksinimlerini karşılanması alınan besin öğelerinden karşılanmaktadır (Güneş, 2005)

2.6.5. Egzersiz Öncesi Beslenme

Sporcular, yarışmadan önce sürekli olarak performans besinleri ararlar. Ancak besinin türü ve tüketilme zamanı da önemlidir. Sindirim sisteminde çok fazla besin varsa kasların gücü zayıflar, kaslara giden kan miktarı azalır. Bu nedenle belirli bir süre sonra egzersiz yapılması önerilir. Küçük dönüş süresi yenen yemeğe ve kişiye

göre değişir. Sporcunun alışık olduğu ve antrenmandan 3 saat önce yediği müsabaka öncesi son öğünü de gözden geçirmekte fayda vardır (Ersoy, 2007; Yılmaz, 2002).

Dehidrasyonun egzersiz gücünü düşüreceğinden dolayı egzersizden önce, sırasında ve sonrasında yeterli düzeyde sıvı alımı, sağlık ve optimum güç için önem taşır. Atletler, mikro besin öğeleri için en az günlük alınması gereken besin miktarlı diyetleri kullanmalıdır (Yıldırım, 2009). Antrenmana başlamadan önce sporcunun vücudunda yeterli sıvı olmalıdır. Egzersizden önceki 24 saat içinde iyi miktarda sıvı içmelidirler. Karmaşık karbonhidratlar açısından zengin ve glikojen depolarını yenilemek için kolayca sindirilebilen sıvı yiyecekler yemelidirler. Orta derecede protein içermelidir. Yarışma öncesi bol karbonhidrat içeren makarna, erişte çorbası, pirinç pilavı, haşlanmış patates, taze sıkılmış meyve, reçeller yiyebilirsiniz. Yarışmadan önce hayvansal protein içeren yiyecekler yememelisiniz sindirilmesi daha zor ve geç olduğu için rekabete girerler. Besinler su kaybına neden olarak idrar söktürücü etki yaratır ve idrar çıkışını artırır. Bazı sporcular yemeklerinde et ürünleri yoksa psikolojik olarak doymayabilirler. Ayrıca müsabaka öncesi son öğünün yoğunluğu mide gerginliğine yol açmamalı, gaz yapıcı özelliği olan kuru sebzeler (nohut, fasulye vb.), turp, lahana, soğan, enginar, karnabahar gibi çiğ sebzeler tüketilmemelidir (Ersoy, 2007).

Kısacası antrenman öncesi tüketilen bir ara öğün veya öğünün midede tokluk hissi yaratmadan tokluk sağlaması ve gerekli sıvıyı içermesi gerektiği ifade edilebilir. Sıvı içeriğine ek olarak lif ve yağ yoğunluğu düşük, karbonhidrat içeriği yüksek besinler yoğunlukta ve normal protein seviyesinde seçilmelidir (Rodriguez, vd., 2009).

2.6.6. Egzersiz Sırasında Beslenme

Müsabaka ve antrenmanlarda sporcular fazla enerji sarf ederler. Bu dönemlerde, fazla enerji tüketen sporcuların beslenme konularına oldukça ilgilidirler. Gerekli sıvı alımı adolesan dönemdeki sporcularda oluşabilecek sıcaklık stresini önüne geçmek için çok önemlidir (Bass ve Inge, 2006).

Yüzücüler ve uzun mesafe koşucuları gibi bazı sporcular, müsabaka veya antrenman sırasında kalori gereksinimleriyle ilgili sorunlar yaşayabilir. Birçok sporcu, yüksek performans ve başarı elde etmek için sihirli yiyecekler arar. Optimal

seviyelere ulaşmak için gerçek gıdalardan dengeli bir diyet yapılmalıdır (Gürsoy, vd., 2001).

Antrenman sırasında sporcu elektrolit ve karbonhidrat içeren sıvılar içmelidir. Karbonhidrat tüketimi performansın anahtarı olduğundan, yeterli performansı sağlamak için kan şekeri dengesini korumak, beslenme veya yarışma gereksinimleri sporcunun tercihlerine bırakılmalı, ancak en iyisi karbonhidrat tüketimi olmalıdır. %6-8 oranında karbonhidrat içeren spor içecekleri ile birlikte tüketilir. Ancak uzun süreli çalışmalarda 0.7g/kg karbonhidrat tüketiminin dayanıklılık üzerinde olumlu etkisi vardır. Bu anlamda tüketilen karbonhidratın türü de önemlidir. Gastrointestinal rahatsızlığa neden olduğu için fruktoz tüketimi önerilmemektedir (Rodriguez, 2009).

2.6.7. Egzersiz Sonrası Beslenme

Egzersiz sonrasındaki zamanda beslenmenin önemli ilkesi, müsabaka veya antrenman anında harcanan besin ve sıvı öğelerinin yerine konularak, vücudun toparlanmasını sağlamaktır (Edutorial Nutrition for Football, 2006)

Antrenman veya yarış sonunda karbonhidrat depolarını yenilemenin en iyi yolu, elektrolit ve su kaybını telafi etmek için 2 saat içinde içecekler ve karbonhidrattan zengin besinler tüketmektir. Önce su, limonata, maden suyu, ardından pirinç, çorba veya patates, makarna, komposto, makarna veya sütlü tatlı, tavuk, yoğurt, balık tüketebilirsiniz. Kişinin karaciğer ve kaslarındaki glikojen sentez hızı %3-7'dir. Bundan dolayı depoların dolması için 24-48 saatlik bir zaman dilimi gerekmektedir. Antrenman bitiminden sonraki ilk yarım saat boyunca vücut ağırlığının kilogramı başına 0,7-1,5 g karbonhidrat tüketilmesi önerilir. İlk iki saat içinde glikojen rezervlerini yenilemek çok önemlidir (Muratlı, 2007). Azalan glikojen rezervleri antrenmandan sonra ve antrenman sırasında doldurulmalıdır. Antrenmandan hemen sonra, glikojen sentezinin hızlı olduğu karbonhidrat alımı ile sağlanabilir. Normal koşullarda en az 1-2 g/kg (50-100 g) Antrenmandan sonraki ilk saat karbonhidrat tüketimine devam edilmesi önerilir. Karbonhidratların türü, karbonhidrat oranı kadar önemlidir (Maughan, 2002).

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırma Grubu ve Dizaynı

Çalışmaya Şırnak Silopi ilçesinde halı saha maçlarına düzenli olarak giden 590 erkek gönüllü olarak katıldı. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” katılımcıların ısınma alışkanlıklarını belirlemek için Arslan (2011) tarafından geliştirilen “Sporcu Isınma Alışkanlığı Formu” ve beslenme ve katkılı beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi için Sezek, vd., (2008) tarafından kullanılan “Beslenme ve Katkılı Beslenme Bilgi Düzeyleri Formu” kullanıldı. Veriler online olarak toplanmıştır. Şırnak’ın Silopi ilçesinde bulunan halı saha futbol tesislerinde oynanacak maçlardan 5-10 dakika önce araştırma konusu hakkında bütün katılımcılara bilgilendirme yapıldıktan sonra gönüllü olarak katılmak isteyen bireylere hazırlanan online anket formu internet üzerinden iletilmiş ve doldurmaları sağlanmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1 Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel form çalışmaya katılan bireylerin ısınma ve beslenme bilgi düzeylerini değerlendirmek için oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, halı sahaya ne kadar süredir gidiyorsunuz? halı sahaya gitme nedeni, mevki, ısınma ve soğuma egzersizleri yapma alışkanlığı, sakatlanma durumu gibi tanımlayıcı sorular yer almaktadır.

3.2.2. Sporcu Isınma Alışkanlığı Formu

Sporcuların ısınma alışkanlıkları verileri, Arslan, vd., (2011) tarafından geliştirilen “Sporcu Isınma Alışkanlığı” anket formu ile elde edilmiştir. Beşli likert tipi olan anket formunda “Fikrim Yok”, “Hiç Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kısmen Katılıyorum”, “Katılıyorum” ifadeleri bulunmaktadır. Anket formunda, 10 olumlu ve 10 olumsuz olmak üzere toplam 20 madde yer almaktadır. Anketin güvenirlik iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) $\alpha = 0.647$ ’dır.

3.2.3. Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş ve Tutumları Formu

Çalışmamızda beslenme alışkanlıkları ve katkılı besin düzeyi hakkındaki bilgileri Sezek vd., (2008)'nın çalışmasında kullanmış olduğu anket formuyla tespit edildi. Anket, Roininen vd., (1999), Magnusson ve Koivisto Hursti (2002) ve Cook vd., (2002)'nin çalışmalarından derlenmiştir. Yanıtlar “evet, kısmen, hayır, fikrim yok” şeklinde sıralanmaktadır. Anket, 5’li likert tipinde kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum şeklindedir.

3.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Betimsel istatistiklerden frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır.

4.BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların medeni durumlarını gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Medeni Durum	Evli	177	30.0
	Bekar	413	70.0
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.1’de araştırmaya katılan katılımcıların 177’si (%30) evli, 413’ü (%70) bekar seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların eğitim durumlarını gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Eğitim Durumu	İlkokul	3	.5
	Ortaokul	22	3.7
	Lise	146	24.7
	Lisans	379	64.2
	Lisansüstü	40	6.8
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.2’de araştırmaya katılan katılımcıların 3’ü (%5) ilkokul, 22’si (%3,7) ortaokul, 146’sı (%24,7) lise, 379’u (%64,2) lisans, 40’ının (%6,8) lisansüstü seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Katılımcıların meslek durumlarını gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Meslek Durumu	Çalışıyor	338	57.3
	İşi yok	69	11.7
	Emekli	2	.3
	Öğrenci	181	30.7
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.3’te araştırmaya katılan katılımcıların 338’i (%57,3) çalışıyor, 69’u (%11,7) işsiz, 2’si(%0,3) emekli, 181’inin (%30,7) öğrenci seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Katılımcıların aylık gelir düzeyini gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Gelir Durumu	<Asgari Ücret	244	41.4
	Asgari Ücret	120	20.3
	>Asgari Ücret	226	38.3
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.4.'te araştırmaya katılan katılımcıların 244'ü (%41,4) asgari ücretin altı, 120'si (%20,3) asgari ücret 117'si (%19,8) asgari ücretin üstü, 226'sı (%38,3) seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Katılımcıların halı sahaya gitme sürelerini gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Halı Sahaya Ne kadar Süredir Gidiyorsunuz?	1 yıl ve daha az	157	26.6
	1-3 yıl	54	9.2
	4-7 yıl	93	15.8
	8 yıl ve üzeri	286	48.5
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.5'te araştırmaya katılan katılımcıların 157'si(%26,6) 1 yıl ve daha az, 54 (%9,2) 1-3 yıl, 93'ü (%15,8) 4-7 yıl, 286'sının (%48,5) 8 yıl ve üzeri seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Katılımcıların halı sahaya gitme nedenlerini gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Halı Sahaya Gitme Nedeniniz?	Zayıflama	15	2.6
	Sağlık	53	9.0
	Kondisyon	43	7.3
	Formu Korumak	35	5.9
	Eğlenmek ve sosyal faaliyet	416	70.5
	Diğer	28	4.7
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.6'da araştırmaya katılan katılımcıların 15'i (%2,6) zayıflama, 53'ü (%9,0) sağlık, 43'ü (%7,3) kondisyon, 35'i (5,9) formu korumak, 416'sı (%70,5) eğlenmek ve sosyal faaliyet, 28'inin (%4,7) diğer seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Katılımcıların halı sahada oynadığı mevkiyi gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Halı sahada Oynadığınız Mevki?	Kaleci	48	8.1
	Defans	226	38.3
	Orta saha	193	32.7
	Forvet	123	20.8
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.7'de araştırmaya katılan katılımcıların 48'i (%8,1) kaleci, 226'sı (%38,3) defans, 193 (%32,7) orta saha, 123'ünün (%20,8) forvet seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Katılımcıların ısınma egzersizlerini yapma alışkanlığını gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Isınma Egzersizlerini Yapma Alışkanlığı	Hiç Yapmam	253	42.9
	Ara sıra yaparım	271	45.9
	Devamlı yaparım	66	11.2
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.8’de araştırmaya katılan katılımcıların 253’ünün (%42,9) hiç yapmam, 271’i (%45,9) ara sıra yaparım, 66’sı (%11,2) devamlı yaparım seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Katılımcıların soğuma egzersizlerini yapma alışkanlığını gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Soğuma Egzersizlerini Yapma Alışkanlığı	Hiç Yapmam	249	42.2
	Ara sıra yaparım	229	38.8
	Devamlı yaparım	112	19.0
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.9. Araştırmaya katılan katılımcıların 249’u (%42,2) hiç yapmam, 229’u (%38,8) ara sıra yaparım, 112’sinde (%19,0) devamlı yaparım seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Katılımcıların daha önce sakatlandınız mı sorusuna verdiği cevapları gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Daha Önce Sakatlandınız mı?	Evet	310	52.5
	Hayır	280	47.5
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.10. Araştırmaya katılan katılımcıların 310 (%52,5) evet, 280’in (%47,5) hayır seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.11. Katılımcıların sakatlanma bölgeniz sorusuna verdiği cevapları gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Sakatlanma Bölgeniz?	Sakatlanmadım	249	42.2
	Baş	3	.5
	Omuz	12	2.0
	Kol	42	7.1
	Gövde	6	1.0
	Sırt	6	1.0
	Kalça	8	1.4
	Bacak	207	35.1
	Diğer	57	9.7
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.11’de araştırmaya katılan katılımcıların 249’u (%42,2) sakatlanmadım, 3’ü (%0,5) baş, 12’si (%2,0) omuz, 42’si (%7,1) kol, 6’sı (%1,0) gövde, 6’sı (%1,0) sırt, 8’i (%1,4) kalça, 207’si (%35,1) bacak, 57’sinin (%9,7) diğer seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.12. Katılımcıların sakatlanma türü sorusuna verdiği cevapları gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Sakatlanma Türü	Bağ yaralanması	89	15.1
	Kas yaralanması	108	18.3
	Eklem yaralanması	86	14.6
	Kemik yaralanması	115	19.5
	Sakatlanmadım	192	32.5
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.12’de araştırmaya katılan katılımcıların 89’u (%15,1) bağ yaralanması, 108’i (%18,3) kas yaralanması, 86’sı (%14,6) eklem yaralanması, 115’i (%19,5) kemik yaralanması, 192’si (32,5) sakatlanmadım seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.13. Katılımcıların ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeyleri

Sorular	Fikrim yok	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılıyorum
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
S.1. Isınma sadece fiziksel aktivitelerle mümkündür.	78 (13,2)	49 (8,3)	156 (26,4)	141 (23,9)	166 (28,1)
S.2. Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır.	17 (2,9)	13 (2,2)	21 (3,6)	39 (6,6)	500 (84,7)
S.3. Isınmanın sporcu performansın aherhangibiretkisi yoktur.	20 (3,4)	312 (52,9)	197 (33,4)	27 (4,6)	34 (5,8)
S.4. Kasın daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınma önemli bir role sahiptir.	23 (3,9)	7 (1,2)	24 (4,1)	36 (6,1)	500 (84,7)
S.5. Isınma sporcuların kaskuvvetin artırır.	37 (6,3)	16 (2,7)	36 (6,1)	76 (12,9)	425 (72,0)
S.6. Soğuk havalarda ısınma süresini uzatmak gerekir.	66 (11,2)	12 (2,0)	36 (6,1)	88 (14,9)	388 (65,8)
S.7. Sıcak havalarda vücut ısı yüksek olduğundan ısınmaya gerek yoktur.	49 (8,3)	197 (33,4)	267 (45,3)	45 (7,6)	32 (5,4)
S.8. Isınmanın süresi sabittir ve her antrenmanda aynı sürede ısınma yapılmalıdır.	66 (11,2)	113 (19,2)	227 (38,5)	108 (18,3)	76 (12,9)
S.9. Isınmaya genel ısınma ile başlayıp özel ısınmayla devam edilir.	108 (18,3)	14 (2,4)	33 (5,6)	135 (22,9)	300 (50,8)
S.10. Genel ısınma ve özel ısınma birlikte yapıldığında sporcu yoracağından dolayı özel ısınma yapmak yeterlidir.	105 (17,8)	73 (12,4)	201 (34,1)	119 (20,2)	92 (15,6)
S.11. Isınma sporcunun sinir kas sistemini olumlu etkiler ve sporcunun reaksiyon zamanını azaltır.	60 (10,2)	25 (4,2)	47 (8,0)	109 (18,5)	349 (59,2)
S.12. Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını artırır.	31 (5,3)	9 (1,5)	21 (3,6)	72 (12,2)	457 (77,5)
S.13. Motivasyon, adaptasyon vb. gibi yapılan bir takım zihinsel etkinliklerde de ısınmanın bir parçası olarak kabul edilir.	55 (9,3)	17 (2,9)	35 (5,9)	111 (18,8)	372 (63,1)
S.14. Kaslara krem, jel vb. maddeler sürülerek ısınma gerçekleştirilebilir.	100 (16,9)	89 (15,1)	175 (29,7)	118 (20,0)	108 (18,3)
S.15. Yapılan yorucu ve ağır ısınma hareketleri antrenman veya müsabakada fayda sağlar.	70 (11,9)	63 (10,7)	164 (27,8)	110 (18,6)	183 (31,0)
S.16. Isınma, sporcuların oksijen alma kapasiteleri üzerinde bir etkiye sahip değildir.	90 (15,3)	115 (19,5)	245 (41,5)	58 (9,8)	82 (19,9)
S.17. Isınma fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak antrenmana hazır oluş evresidir.	43 (7,3)	19 (3,2)	25 (4,2)	77 (13,1)	426 (72,2)
S.18. Isınma tamamen psikolojik bir evredir ve performansa herhangi bir getirisi yoktur.	46 (7,8)	238 (40,3)	226 (38,3)	37 (6,3)	43 (7,3)
S.19. Sporculara masaj yapılarak ısınma gerçekleştirilebilir.	85 (14,4)	66 (11,2)	165 (28,0)	169 (28,6)	105 (17,8)
S.20. Isınmanın süresi antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır.	161 (27,3)	51 (8,6)	182 (30,8)	128 (21,7)	68 (11,5)

Tablo 4.13'te katılımcıların ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeyleri sunulmuştur. Katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar tablodaki gibidir.

Isınma sadece fiziksel aktivitelerle mümkündür. Sorusuna katılımcıların 78'i (%13,2) Fikrim yok, 49'u (%8,3) Hiç Katılmıyorum, 156'sı (%26,4) Katılmıyorum, 141'i (%23,9) Kısmen Katılıyorum, 166'sı (%28,1) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır. Sorusuna katılımcılar 17'si (%2,9) Fikrim yok, 13'ü (%2,2) Hiç Katılmıyorum, 21'i (%3,6) Katılmıyorum, 39'u (%6,6) Kısmen Katılıyorum, 500'ü (%84,7) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur. Sorusuna katılımcılar 20'i (%3,4) Fikrim yok, 312'si (%52,9) Hiç Katılmıyorum, 197'si (%33,4) Katılmıyorum, 27'si (%4,6) Kısmen Katılıyorum, 34'ü (%5,8) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Kasın daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınma önemli bir role sahiptir. Sorusuna katılımcılar 23'ü (%3,9) Fikrim yok, 7'si (%1,2) Hiç Katılmıyorum, 24'ü (%4,1) Katılmıyorum, 36'sı (%6,1) Kısmen Katılıyorum, 500'ü (%84,7) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Isınma sporcuların kas kuvvetini artırır. Sorusuna katılımcılar 37'si (%6,3) Fikrim yok, 16'sı (%2,7) Hiç Katılmıyorum, 36'sı (%6,1) Katılmıyorum, 76'sı (%12,9) Kısmen Katılıyorum, 425'i (%72,0) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Soğuk havalarda ısınma süresini uzatmak gerekir. Sorusuna katılımcılar 66'sı (%11,2) Fikrim yok, 12'si (%2,0) Hiç Katılmıyorum, 36'sı (%6,1) Katılmıyorum, 88'i (%14,9) Kısmen Katılıyorum, 76'sı (%12,9) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Sıcak havalarda vücut ısısı yüksek olduğundan ısınmaya gerek yoktur. Sorusuna katılımcılar 49'u (%8,3) Fikrim yok, 197'si (%33,4) Hiç Katılmıyorum, 267'si (%45,3) Katılmıyorum, 45'i (%7,6) Kısmen Katılıyorum, 32'si (%5,4) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Isınmanın süresi sabittir ve her antrenmanda aynı sürede ısınma yapılmalıdır. Sorusuna katılımcılar 66'sı (%11,2) Fikrim yok, 113'ü (%19,2) Hiç Katılmıyorum, 227'si (%38,5) Katılmıyorum, 108'i (%18,3) Kısmen Katılıyorum, 76'sı (%12,9) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Isınmaya genel ısınma ile başlayıp özel ısınmayla devam edilir. Sorusuna katılımcılar 108'i (%18,3) Fikrim yok, 14 'ü (%2,4) Hiç Katılmıyorum, 33'ü (%5,6) Katılmıyorum, 135'i (%22,9) Kısmen Katılıyorum, 300'ü (%50,8) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Genel ısınma ve özel ısınma birlikte yapıldığında sporcuyu yoracağından dolayı özel ısınma yapmak yeterlidir. Sorusuna katılımcılar 105'i (%17,8) Fikrim yok, 73'ü (%12,4) Hiç Katılmıyorum, 201'i (%34,1) Katılmıyorum, 119'u (%20,2) Kısmen Katılıyorum, 92'si (%15,6) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Isınma sporcunun sinir kas sistemini olumlu etkiler ve sporcunun reaksiyon zamanını azaltır. Sorusuna katılımcılar 60'ı (%10,2) Fikrim yok, 25'i (%4,2) Hiç Katılmıyorum, 47'i (%8,0) Katılmıyorum, 109'u (%18,5) Kısmen Katılıyorum, 349'u (%59,2) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını artırır. Sorusuna katılımcılar 31'i (%5,3) Fikrim yok, 9'u (%1,5) Hiç Katılmıyorum, 21'i (%3,6) Katılmıyorum, 72'si (%12,2) Kısmen Katılıyorum, 457'si (%77,5) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Motivasyon, adaptasyon vb. gibi yapılan bir takım zihinsel etkinliklerde de ısınmanın bir parçası olarak kabul edilir. Sorusuna katılımcılar 55'i (%9,3) Fikrim yok, 17'si (%2,9) Hiç Katılmıyorum, 35'i (%5,9) Katılmıyorum, 111'i (%18,8) Kısmen Katılıyorum, 372'i(%63,1) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Kaslara krem, jel vb. maddeler sürülerek ısınma gerçekleştirilebilir. Sorusuna katılımcılar 100'ü (%16,9) Fikrim yok, 89'u (%15,1) Hiç Katılmıyorum, 175'i (%29,7) Katılmıyorum, 118'i (%20,0) Kısmen Katılıyorum, 108'i (%18,3) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Yapılan yorucu ve ağır ısınma hareketleri antrenman veya müsabakada fayda sağlar. Sorusuna katılımcılar 70'i (%11,9) Fikrim yok, 63'ü (%10,7)Hiç Katılmıyorum, 164'ü (%27,8) Katılmıyorum, 110'u (%18,6) Kısmen Katılıyorum, 183'ü (%31,0) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Isınma, sporcuların oksijen alma kapasiteleri üzerinde bir etkiye sahip değildir. Sorusuna katılımcılar 90'ı (%15,3) Fikrim yok, 115'i (%19,5) Hiç Katılmıyorum, 245'i (%41,5) Katılmıyorum, 58'i (%9,8) Kısmen Katılıyorum, 82'si (%19,9) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Isınma fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak antrenmana hazır oluş evresidir. Sorusuna katılımcılar 43'ü (%7,3) Fikrim yok, 19'u (%3,2) Hiç Katılmıyorum, 25'i (%4,2) Katılmıyorum, 77'si (%13,1) Kısmen Katılıyorum, 426'sı (%72,2) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Isınma tamamen psikolojik bir evredir ve performansa herhangi bir getirisi yoktur. Sorusuna katılımcılar 46'sı (%7,8) Fikrim yok, 238'i (%40,3) Hiç Katılmıyorum, 226'sı (%38,3) Katılmıyorum, 37'si (%6,3) Kısmen Katılıyorum, 43'ü (%7,3) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Sporculara masaj yapılarak ısınma gerçekleştirilebilir. Sorusuna katılımcılar 85'i (%14,4) Fikrim yok, 66'sı (%11,2) Hiç Katılmıyorum, 165'i (%28,0) Katılmıyorum, 169'u (%28,6) Kısmen Katılıyorum, 105'i (%17,8) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Isınmanın süresi antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır. Sorusuna katılımcılar 161'i (%27,3) Fikrim yok, 51'i (%8,6) Hiç Katılmıyorum, 182'si (%30,8) Katılmıyorum, 128'i (%21,7) Kısmen Katılıyorum, 68'i (%11,5) Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.14. Katılımcıların genellikle günde kaç öğün yersiniz sorusuna verdikleri cevapları gösteren frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Genellikle Günde Kaç Öğün Yersiniz?	Tek Öğün	6	1.0
	2 Öğün	142	24.1
	3 Öğün	360	61.0
	4 Öğün	62	10.5
	5 Öğün	10	1.7
	6 Öğün	10	1.7
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.14'te Araştırmaya katılan katılımcıların 6'sı (%1,0) tek öğün, 142'si (%24,1) 2 öğün, 360'ı (%61) 3 öğün, 62'si (%10,5) 4 öğün, 10'u (%1,7) 5 öğün, 10'u (%1,7) da 6 öğün seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.15. Katılımcıların öğün atlıyor musunuz sorusuna verdikleri cevapların frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Öğün Atlıyor musunuz?	Atlamam	163	27.6
	Atlarım, öğünü değiştir	177	30.0
	Atlarım, genellikle kahvaltıyı	96	16.3
	Atlarım, genellikle öğle yemeği	141	23.9
	Atlarım, genellikle akşam yemeği	13	2.2
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.15'te araştırmaya katılan katılımcıların 163'ü (%27,6) atlamam, 177'si (%30) Atlarım, öğünü değiştir, 96'sı (16,3) Atlarım, genellikle kahvaltıyı, 141'i (23,9) Atlarım, genellikle öğle yemeği, 13'ü (%2,2) Atlarım, genellikle akşam yemeği seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.16. Katılımcıların öğün atlama sebebiniz sorusuna verdikleri cevapların frekans tablosu

		Frekans	Yüzde
Öğün Atlama Sebebiniz?	Diğer	46	7.8
	Az yiyerek zayıflamak için	56	9.4
	Zaman bulamadığım için	179	30.3
	Ekonomik sebeplerden ötürü	57	9.8
	İştahım olmadığı için	149	25.2
	Yemekleri beğenmemek	33	5.6
	Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum	28	4.7
	Atlamam	42	7.2
	Toplam	590	100.0

Tablo 4.16'da araştırmaya katılan katılımcıların 46'sı (%7,8) diğer, 56'sı (%9,4) az yiyerek zayıflamak için, 179'u (%30,3) zaman bulamadığım için, 57'ü (%9,8) ekonomik sebeplerden ötürü, 149'u (%25,2) iştahım olmadığı için, 33'ü (%5,6) yemekleri beğenmemek, 28'i (%4,7) dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum, 42'si (%7,2) atlamam, seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.17. Beslenme bilgisi tutumlarının incelenmesi

Sorular	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
S.1. Sabah kahvaltısı önemli bir öğündür.	30(5,1)	26(4,4)	11(1,9)	168(28,5)	355(60,2)
S.2. Günde en az 3 öğün yenmelidir.	21 (3,6)	60 (10,2)	59 (10,0)	246 (41,7)	204 (34,6)
S.3.Günlük çay-kahve tüketimine dikkat edilmesi ve belirli sınırların aşılması gerekir.	15 (2,5)	37 (6,3)	31 (5,3)	266 (45,1)	241 (40,8)
S.4.Az ve sık yemenin faydalı olduğuna inanıyorum.	35 (5,9)	76 (12,9)	121 (20,5)	218 (36,9)	140 (23,7)
S.5.Günde en az 2 litre, hatta spor yapıldığında daha fazla su içilmelidir.	9 (1,5)	19 (3,2)	23 (3,9)	218 (36,9)	321 (54,4)
S.6.Kızartmanın sağlıklı bir yöntem olduğunu düşünmüyorum.	130 (22,0)	155 (26,3)	119 (20,2)	115 (19,5)	71 (12,0)
S.7.Tuz ve şeker kullanım miktarı sağlığı olumsuz etkiler.	23 (3,9)	25 (4,2)	40 (6,8)	252 (42,7)	250 (42,4)
S.8.Yüksek kolesterolü olanlar, bitkisel kaynaklı yiyecekleri tercih etmelidir.	26 (4,4)	36 (6,1)	121 (20,5)	238 (40,3)	159 (28,6)
S.9.Tereyağ yerine bitkisel yağlar kullanmak gerekir.	38 (6,4)	66 (11,2)	124 (21,0)	228 (38,6)	134 (22,7)
S.10.Yetişkin kişilerin, tam yağlı yoğurt ve süt kullanması, yağsız kullanmalarından daha iyidir.	34 (5,8)	100 (16,9)	202(34,2)	166 (28,1)	88 (14,9)
S.11.Etleri pişirirken yağ kullanılmamalıdır.	31 (5,3)	136 (23,1)	186 (31,5)	148 (25,1)	38 (15,1)
S.12.Ayda bir balık tüketmek gereklidir.	71 (12,0)	178 (30,2)	123 (20,8)	161 (27,3)	57 (9,7)
S.13.Spor yapanların mutlaka et tüketmeleri gerekir.	18 (3,1)	28 (4,7)	57 (9,7)	288 (48,8)	199 (33,7)
S.14.Tavuk, hindi vb. etleri yenirken derisi mutlaka ayıklanmalıdır.	22 (3,7)	72 (12,2)	148 (25,1)	203 (34,4)	145 (24,6)
S.15.Bulgur ya da pirinç ayırt etmeden sıklıkla pilav tüketmek gerekir.	48 (8,1)	152 (25,8)	154 (26,1)	151 (25,6)	85 (14,4)
S.16.Alışverişlerde ürünlerin etiketlerini inceleyerek, besin içeriği hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.	13 (2,2)	24 (4,1)	63 (10,7)	240 (40,7)	250 (42,4)

Tablo 4.17’de katılımcıların beslenme bilgisine yönelik tutum düzeyleri sunulmuştur. Katılımcıların beslenme hakkındaki sorulara verdikleri cevaplar tablodaki gibidir.

Sabah kahvaltısı önemli bir öğündür. Sorusuna katılımcılar 30(%5,1) Kesinlikle Katılmıyorum, 26(%4,4) Katılmıyorum, 11(%1,9) Kararsızım, 168(%28,5) Katılıyorum, 355(%60,2) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Günde en az 3 öğün yenmelidir. Sorusuna katılımcılar 21 (%3,6) Kesinlikle Katılmıyorum, 60 (%10,2) Katılmıyorum, 59 (%10,0) Kararsızım, 246 (%41,7) Katılıyorum, 204 (%34,6) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Günlük çay-kahve tüketimine dikkat edilmesi ve belirli sınırların aşılmasında gerekir. Sorusuna katılımcılar 15 (%2,5) Kesinlikle Katılmıyorum, 37 (%6,3) Katılmıyorum, 31 (%5,3) Kararsızım, 266 (%45,1) Katılıyorum, 241 (%40,8) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Az ve sık yemenin faydalı olduğuna inanıyorum. Sorusuna katılımcılar 15 (%2,5) Kesinlikle Katılmıyorum, 76 (%12,9) Katılmıyorum, 121 (%20,5) Kararsızım, 218 (%36,9) Katılıyorum, 140 (%23,7) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Günde en az 2 litre, hatta spor yapıldığında daha fazla su içilmelidir. Sorusuna katılımcılar 9 (%1,5) Kesinlikle Katılmıyorum, 19 (%3,2) Katılmıyorum, 23 (%3,9) Kararsızım, 218 (%36,9) Katılıyorum, 321 (%54,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Kızartmanın sağlıklı bir yöntem olduğunu düşünmüyorum. Sorusuna katılımcılar 130 (22,0) Kesinlikle Katılmıyorum, 155 (26,3) Katılmıyorum, 119 (20,2) Kararsızım, 115 (19,5) Katılıyorum, 71 (12,0) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tuz ve şeker kullanım miktarı sağlığı olumsuz etkiler. Sorusuna katılımcılar 23 (%3,9) Kesinlikle Katılmıyorum, 25 (%4,2) Katılmıyorum, 40 (%6,8) Kararsızım, 252 (%42,7) Katılıyorum, 250 (%42,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Yüksek kolesterolü olanlar, bitkisel kaynaklı yiyecekleri tercih etmelidir. Sorusuna katılımcılar 26 (%4,4) Kesinlikle Katılmıyorum, 36 (%6,1) Katılmıyorum, 121 (%20,5) Kararsızım, 238 (%40,3) Katılıyorum, 159 (%28,6) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tereyağı yerine bitkisel yağlar kullanmak gerekir. Sorusuna katılımcılar 38 (%6,4) Kesinlikle Katılmıyorum, 66 (%11,2) Katılmıyorum, 124 (%21,0) Kararsızım, 228 (%38,6) Katılıyorum, 134 (%22,7) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Yetişkin kişilerin, tam yağlı yoğurt ve süt kullanması, yağsız kullanmalarından daha iyidir. Sorusuna katılımcılar 34 (%5,8) Kesinlikle Katılmıyorum, 100 (%16,9) Katılmıyorum, 202(%34,2) Kararsızım, 166 (%28,1) Katılıyorum, 88 (%14,9) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Etleri pişirirken yağ kullanılmamalıdır. Sorusuna katılımcılar 31 (%5,3) Kesinlikle Katılmıyorum, 136 (%23,1) Katılmıyorum, 186 (%31,5) Kararsızım, 148 (%25,1) Katılıyorum, 38 (%15,1) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Ayda bir balık tüketmek gereklidir. Sorusuna katılımcılar 71 (%12,0) Kesinlikle Katılmıyorum, 178 (%30,2) Katılmıyorum, 123 (%20,8) Kararsızım, 161 (%27,3) Katılıyorum, 57 (%9,7) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Spor yapanların mutlaka et tüketmeleri gerekir. Sorusuna katılımcılar 18 (%3,1) Kesinlikle Katılmıyorum, 28 (%4,7) Katılmıyorum, 57 (%9,7) Kararsızım, 288 (%48,8) Katılıyorum, 199 (%33,7) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tavuk, hindi vb. etleri yenirken derisi mutlaka ayıklanmalıdır. Sorusuna katılımcılar 22 (%3,7) Kesinlikle Katılmıyorum, 72 (%12,2) Katılmıyorum, 148 (%25,1) Kararsızım, 203 (%34,4) Katılıyorum, 145 (%24,6) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

“Bulgur ya da pirinç ayırt etmeden sıklıkla pilav tüketmek gerekir.” Sorusuna katılımcılar 48 (%8,1) Kesinlikle Katılmıyorum, 152 (%25,8) Katılmıyorum, 154 (%26,1) Kararsızım, 151 (%25,6) Katılıyorum, 85 (%14,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Alışverişlerde ürünlerin etiketlerini inceleyerek, besin içeriği hakkında bilgi sahibi olunmalıdır. Sorusuna katılımcılar 13 (%2,2) Kesinlikle Katılmıyorum, 24 (%4,1) Katılmıyorum, 63 (%10,7) Kararsızım, 240 (%40,7) Katılıyorum, 250 (%42,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.18. Katılımcıların katkılı besinler bilgisine yönelik tutumlarının incelenmesi

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
S.1. Katkılı besinlerin doğal ürünlerden farkı yoktur.	245(41,5)	184(31,2)	98(16,6)	43(7,3)	20(3,4)
S.2. Katkı maddeleri, doğal ürünlerin raf ve kullanılabilirlik ömrünü uzattığı için faydalıdır.	151 (25,6)	173 (29,3)	155 (26,3)	78 (13,2)	33 (5,6)
S.3.Katkılı besinler içerdiği ilaveler ile doğal ürünlere göre besin değerleri daha yüksek ürünlerdir.	149 (25,3)	158 (26,8)	160 (27,1)	94 (15,9)	29 (4,9)
S.4.Katkı maddeleri, doğal ürünleri hijyenik hatalara, zararlı içerik ve yanlış ilaçlamaya bağlı sorunlarından kurtulmayı sağlar.	111 (18,8)	156 (26,4)	195 (33,1)	101 (17,1)	27 (4,6)
S.5.Katkılı besinler sayesinde ülke ve dünya geneli kıtlık ve açlık problemleri çözülebilir.	107 (18,1)	146 (24,7)	190 (32,2)	109 (18,5)	38 (6,4)
S.6.Katkı maddeleri, doğal ürünlerin lezzetlerini artırdığı için yemek yemeyi daha zevkli ve kolay hale getirmektedir.	88 (14,9)	137 (23,2)	150 (25,4)	152 (25,8)	63 (10,7)
S.7.Katkılı besinler sağlıklıdır.	141 (23,9)	186 (31,5)	156 (26,4)	74 (12,5)	33 (5,6)
S.8.Gıda takviyeleri zararlı değildir.	77 (13,1)	133 (22,5)	183 (31,0)	147 (24,9)	50 (8,5)
S.9.Spor yapanların kesinlikle gıda takviyeleri kullanması gerekir.	68 (11,5)	108 (18,3)	181 (30,7)	177 (30,0)	56 (9,5)
S.10.Vücut geliştirmek için protein tozu vb. ürünleri kesinlikle kullanması gerekir.	155 (26,3)	174 (29,5)	132 (22,4)	87 (14,7)	42 (7,1)
S.11.Zayıflatmak için zayıflatıcı gıda takviyelerini kullanılması zararlı değildir.	172 (29,2)	162 (27,5)	135 (22,9)	95 (16,1)	26 (4,4)
S.12.Spor yapanların enerji içeceği tüketmeleri gerekir.	140 (23,7)	191 (32,4)	145 (24,6)	94 (15,9)	20 (3,4)
S.13.Günlük beslenmemde katkılı besinler konusunda dikkatliyimdir.	21 (3,6)	81 (13,7)	164 (27,8)	240 (40,7)	84 (14,2)
S.14.İçeriğini bilmediğim besinleri tüketmemeye özen gösteririm.	25 (4,2)	61 (10,3)	106 (18,0)	272 (46,1)	126 (21,4)
S.15.Alişveriş sırasında ürün etiketlerini inceleyip, besinin içeriğini anlamaya çalışırım.	23 (3,9)	72 (12,2)	114 (19,3)	278 (47,1)	103 (17,5)
S.16.Sadece doğal ürünleri tüketirim.	25 (4,2)	162 (27,5)	172 (29,2)	165 (28,0)	66 (11,2)
S.17.Organik ürün reyonlarından tüketim yaparım.	20 (3,4)	94 (15,9)	164 (27,8)	236 (40,0)	76 (12,9)
S.18.Sucuk, yoğurt, salça, turşu, konserve vb. gıdaları evimde kendim yapmaya çalışırım.	44 (7,5)	141 (23,9)	124 (21,0)	219 (37,1)	62 (10,5)
S.19.Günlük gıda takviyelerini kullanırım.	73 (12,4)	175 (29,7)	129 (21,9)	175 (29,7)	38 (6,4)
S.20.Spor yaparken kas gelişimimi hızlandırmak için protein tozu kullanırım.	167 (28,3)	208 (35,3)	98 (16,6)	88 (14,9)	29 (4,9)
S.21. Yağ yakımını hızlandırmak için le-jarnetin vb. ürünleri kullanırım	164 (27,8)	196 (33,2)	135 (22,9)	67 (11,4)	28 (4,7)
S.22.Enerji ihtiyacımı karşılamak için sıklıkla enerji içeceği içerim.	183 (31,0)	223 (37,8)	90 (15,3)	62 (10,5)	32 (5,4)

Tablo 4.18’de katılımcıların katkılı besinler bilgisine yönelik tutum düzeyleri sunulmuştur. Katılımcıların katkılı besinler hakkındaki sorulara verdikleri cevaplar tablodaki gibidir.

Katkılı besinlerin doğal ürünlerden farkı yoktur. Sorusuna katılımcılar 245(%41,5) Kesinlikle Katılmıyorum, 184(%31,2) Katılmıyorum, 98(%16,6) Kararsızım, 43(%7,3) Katılıyorum, 20(%3,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkı maddeleri, doğal ürünlerin raf ve kullanılabilme ömrünü uzattığı için faydalıdır. Sorusuna katılımcılar 151 (%25,6) Kesinlikle Katılmıyorum, 173 (%29,3) Katılmıyorum, 155 (%26,3) Kararsızım, 78 (%13,2) Katılıyorum, 33 (%5,6) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkılı besinler içerdiği ilaveler ile doğal ürünlere göre besin değerleri daha yüksek ürünlerdir. Sorusuna katılımcılar 149 (%25,3) Kesinlikle Katılmıyorum, 158 (%26,8) Katılmıyorum, 160 (%27,1) Kararsızım, 94 (%15,9) Katılıyorum, 29 (%4,9) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkı maddeleri, doğal ürünleri hijyenik hatalara, zararlı içerik ve yanlış ilaçlamaya bağlı sorunlarından kurtulmayı sağlar. Sorusuna katılımcılar 111 (%18,8) Kesinlikle Katılmıyorum, 156 (%26,4) Katılmıyorum, 195 (%33,1) Kararsızım, 101 (%17,1) Katılıyorum, 27 (%4,6) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkılı besinler sayesinde ülke ve dünya geneli kıtlık ve açlık problemleri çözülebilir. Sorusuna katılımcılar 107 (%18,1) Kesinlikle Katılmıyorum, 146 (%24,7) Katılmıyorum, 190 (%32,2) Kararsızım, 109 (%18,5) Katılıyorum, 38 (%6,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkı maddeleri, doğal ürünlerin lezzetlerini arttırdığı için yemek yemeyi daha zevkli ve kolay hale getirmektedir. Sorusuna katılımcılar 88 (%14,9) Kesinlikle Katılmıyorum, 137 (%23,2) Katılmıyorum, 150 (%25,4) Kararsızım, 152 (%25,8) Katılıyorum, 63 (%10,7) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkılı besinler sağlıklıdır. Sorusuna katılımcılar 141 (%23,9) Kesinlikle Katılmıyorum, 186 (%31,5) Katılmıyorum, 156 (%26,4) Kararsızım, 74 (%12,5) Katılıyorum, 33 (%5,6) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Gıda takviyeleri zararlı değildir. Sorusuna katılımcılar 77 (%13,1) Kesinlikle Katılmıyorum, 133 (%22,5) Katılmıyorum, 183 (%31,0) Kararsızım, 147 (%24,9) Katılıyorum, 50 (%8,5) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Spor yapanların kesinlikle gıda takviyeleri kullanması gerekir. Sorusuna katılımcılar 68 (%11,5) Kesinlikle Katılmıyorum, 108 (%18,3) Katılmıyorum, 181 (%30,7) Kararsızım, 177 (%30,0) Katılıyorum, 56 (%9,5) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Vücut geliştirmek için protein tozu vb. ürünleri kesinlikle kullanması gerekir. Sorusuna katılımcılar 155 (%26,3) Kesinlikle Katılmıyorum, 174 (%29,5) Katılmıyorum, 132 (%22,4) Kararsızım, 87 (%14,7) Katılıyorum, 42 (%7,1) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkılı besinlerin doğal ürünlerden farkı yoktur. Sorusuna katılımcılar 245(%41,5) Kesinlikle Katılmıyorum, 184(%31,2) Katılmıyorum, 98(%16,6) Kararsızım, 43(%7,3) Katılıyorum, 20(%3,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkı maddeleri, doğal ürünlerin raf ve kullanılabilme ömrünü uzattığı için faydalıdır. Sorusuna katılımcılar 151 (%25,6) Kesinlikle Katılmıyorum, 173 (%29,3) Katılmıyorum, 155 (%26,3) Kararsızım, 78 (%13,2) Katılıyorum, 33 (%5,6) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkılı besinler içerdiği ilaveler ile doğal ürünlere göre besin değerleri daha yüksek ürünlerdir. Sorusuna katılımcılar 149 (%25,3) Kesinlikle Katılmıyorum, 158 (%26,8) Katılmıyorum, 160 (%27,1) Kararsızım, 94 (%15,9) Katılıyorum, 29 (%4,9) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkı maddeleri, doğal ürünleri hijyenik hatalara, zararlı içerik ve yanlış ilaçlamaya bağlı sorunlarından kurtulmayı sağlar. Sorusuna katılımcılar 111 (%18,8) Kesinlikle Katılmıyorum, 156 (%26,4) Katılmıyorum, 195 (%33,1) Kararsızım, 101 (%17,1) Katılıyorum, 27 (%4,6) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkılı besinler sayesinde ülke ve dünya geneli kıtlık ve açlık problemleri çözülebilir. Sorusuna katılımcılar 107 (%18,1) Kesinlikle Katılmıyorum, 146 (%24,7) Katılmıyorum, 190 (%32,2) Kararsızım, 109 (%18,5) Katılıyorum, 38 (%6,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkı maddeleri, doğal ürünlerin lezzetlerini arttırdığı için yemek yemeyi daha zevkli ve kolay hale getirmektedir. Sorusuna katılımcılar 88 (%14,9) Kesinlikle Katılmıyorum, 137 (%23,2) Katılmıyorum, 150 (%25,4) Kararsızım, 152 (%25,8) Katılıyorum, 63 (%10,7) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Katkılı besinler sağlıksız değildir. Sorusuna katılımcılar 141 (%23,9) Kesinlikle Katılmıyorum, 186 (%31,5) Katılmıyorum, 156 (%26,4) Kararsızım, 74

(%12,5) Katılıyorum, 33 (%5,6) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Gıda takviyeleri zararlı değildir. Sorusuna katılımcılar 77 (%13,1) Kesinlikle Katılmıyorum, 133 (%22,5) Katılmıyorum, 183 (%31,0) Kararsızım, 147 (%24,9) Katılıyorum, 50 (%8,5) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Spor yapanların kesinlikle gıda takviyeleri kullanması gerekir. Sorusuna katılımcılar 68 (%11,5) Kesinlikle Katılmıyorum, 108 (%18,3) Katılmıyorum, 181 (%30,7) Kararsızım, 177 (%30,0) Katılıyorum, 56 (%9,5) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Vücut geliştirmek için protein tozu vb. ürünleri kesinlikle kullanması gerekir. Sorusuna katılımcılar 155 (%26,3) Kesinlikle Katılmıyorum, 174 (%29,5) Katılmıyorum, 132 (%22,4) Kararsızım, 87 (%14,7) Katılıyorum, 42 (%7,1) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Zayıflamak için zayıflatıcı gıda takviyelerini kullanılması zararlı değildir. Sorusuna katılımcılar 172 (%29,2) Kesinlikle Katılmıyorum, 162 (%27,5) Katılmıyorum, 135 (%22,9) Kararsızım, 95 (%16,1) Katılıyorum, 26 (%4,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Spor yapanların enerji içeceği tüketmeleri gerekir. Sorusuna katılımcılar 140 (%23,7) Kesinlikle Katılmıyorum, 191 (%32,4) Katılmıyorum, 145 (%24,6) Kararsızım, 94 (%15,9) Katılıyorum, 20 (%3,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Günlük beslenmemde katkılı besinler konusunda dikkatliyimdir. Sorusuna katılımcılar 21 (%3,6) Kesinlikle Katılmıyorum, 81 (%13,7) Katılmıyorum, 164 (%27,8) Kararsızım, 240 (%40,7) Katılıyorum, 84 (%14,2) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

İçeriğini bilmediğim besinleri tüketmemeye özen gösteririm. Sorusuna katılımcılar 25 (%4,2) Kesinlikle Katılmıyorum, 61 (%10,3) Katılmıyorum, 106 (%18,0) Kararsızım, 272 (%46,1) Katılıyorum, 126 (%21,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Alışveriş sırasında ürün etiketlerini inceleyip, besinin içeriğini anlamaya çalışırım. Sorusuna katılımcılar 23 (%3,9) Kesinlikle Katılmıyorum, 72 (%12,2)

Katılmıyorum, 114 (%19,3) Kararsızım, 278 (%47,1) Katılıyorum, 103 (%17,5) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Sadece doğal ürünleri tüketirim. Sorusuna katılımcılar 25 (%4,2) Kesinlikle Katılmıyorum, 162 (%27,5) Katılmıyorum, 172 (%29,2) Kararsızım, 165 %(%28,0) Katılıyorum, 66 (%11,2) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Organik ürün reyonlarından tüketim yaparım. Sorusuna katılımcılar 20 (%3,4) Kesinlikle Katılmıyorum, 94 (%15,9) Katılmıyorum, 164 (%27,8) Kararsızım, 236 (%40,0) Katılıyorum, 76 (%12,9) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Sucuk, yoğurt, salça, turşu, konserve vb. gıdaları evimde kendim yapmaya çalışırım. Sorusuna katılımcılar 44 (7,5) Kesinlikle Katılmıyorum, 141 (%23,9) Katılmıyorum, 124 (%21,0) Kararsızım, 219 (%37,1) Katılıyorum, 62 (%10,5) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Günlük gıda takviyelerini kullanırım. Sorusuna katılımcılar 73 (%12,4) Kesinlikle Katılmıyorum, 304 (%51,6) Katılmıyorum, 129 (%21,9) Kararsızım, 46 (%7,8) Katılıyorum, 38 (%6,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Spor yaparken kas gelişimimi hızlandırmak için protein tozu kullanırım. Sorusuna katılımcılar 167 (%28,3) Kesinlikle Katılmıyorum, 208 (%35,3) Katılmıyorum, 98 (%16,6) Kararsızım, 88 (%14,9) Katılıyorum, 29 (%4,9) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Yağ yakımını hızlandırmak için le-jarnetin vb. ürünleri kullanırım. Sorusuna katılımcılar 164 (%27,8) Kesinlikle Katılmıyorum, 196 (%33,2) Katılmıyorum, 135 (%22,9) Kararsızım, 67 (%11,4) Katılıyorum, 28 (%4,7) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

Enerji ihtiyacımı karşılamak için sıklıkla enerji içeceği içerim. Sorusuna katılımcılar 183 (%31,0) Kesinlikle Katılmıyorum, 223 (%37,8) Katılmıyorum, 90 (%15,3) Kararsızım, 62 (%10,5) Katılıyorum, 32 (%5,4) Kesinlikle Katılıyorum seçeneğini seçtiği tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma düzenli olarak eğlence amaçlı halı saha maçlarında oynayan bireylerin ısınma ve beslenme bilgi düzeylerini incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Bu kapsamda çalışmaya 590 kişi gönüllü olarak katılmıştır.

Çalışmamıza katılan 590 katılımcının büyük oranda bekar kişilerden oluştuğu, yarısından fazlasının lisans mezunu, katılımcıların bir kısmı çalışırken bir kısmının öğrenci olduğu, ayrıca gelir durumlarına baktığımızda yarısının asgari ücretin altında bir ücret aldığı ve çoğunluğun daha çok defans ve orta saha mevkilerinde oynadıkları saptanmıştır.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğun 8 yıl ve üzeri süredir, eğlenmek ve sosyal faaliyetler için halı sahaya gittikleri saptanmıştır. Gökçe (2008)'in de yaptığı araştırmada serbest zamanlarında halı saha da futbol oynayanların daha çok rahatlama, sosyalleşme ve eğitimsel açıdan oynadıkları ortaya çıkmıştır. Yapılan başka bir çalışmada üniversiteli sporcuların ısınma bilgisi ve alışkanlıkları görece daha yüksek olarak değerlendirilmiştir (Ünver, vd., 2018). Çalışmamız ve literatür bulgularının halı sahada futbol oynayan bireylerin profesyonellik düzeylerinin daha düşük, ancak eğlence/sosyalleşme amacı daha baskın olarak spora katıldıklarını göstermektedir.

Çalışmamızda halı sahaya düzenli olarak giden bireylerin ısınma yapma alışkanlıklarına bakıldığında büyük çoğunluğun hiç ısınma yapmadığı ve bir kısmının ara sıra yaptığı tespit edilmiştir. Tel (2011) çalışmasında 10 dakika ve üzeri ısınma egzersizi yapanların oranı %13 olarak bulunmuştur. Arslan vd.,(2011) çalışmalarında bağ ve kas sakatlıklarındaki artışın yetersiz ısınma alışkanlığından kaynaklandığını ve amatör sporcuların antrenman veya müsabaka öncesi ısınma alışkanlıklarının ortalamasının altında (%47.8) ve yetersiz olduğu ortaya çıkmıştır. Çelik ve Hekim (2015) tarafından yapılan çalışmada spor bölümü öğrencilerinin sporda ısınma konusundaki bilgi düzeylerinin yüksek olduğu, buna paralel olarak antrenman ve müsabakalardan önce ısınma egzersizi yapma düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tokgöz vd., (2015) tarafından yapılan araştırmada takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen sporcuların antrenman ve müsabakalarda ısınma ve soğuma egzersizi yapma sıklıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören ve aynı zamanda lisanslı olarak spor yapan 150 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların

antrenman ve müsabakalarda ısınma egzersizi yapmaya önem verdikleri tespit edilmiştir. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalarda sporcuların ısınma ve soğuma egzersizi yapma sıklıklarına ilişkin farklı sonuçlar tespit edildiği görülmektedir. Temel nedenlerinin başında araştırmaların farklı spor dallarında yer alan, bununla beraber ısınma ve soğuma egzersizleri konusundaki bilgi ve eğitim düzeyi birbirinden farklı olan sporcular üzerinde yürütülmesinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Rekreatif sporcular arasında ısınmanın sporcunun performansını olumlu yönde etkilediği, yaralanma riskini azalttığı ve eklem bölgelerinin hareket açıklığını artırdığı yönünde yaygın bir algı olduğu görülmüştür (Arslan ve ark. 2011). Ancak rekreatif sporcuların antrenman veya müsabaka öncesinde ısınma ve soğuma egzersizleri yapma alışkanlıklarının yeterli düzeyde olmadığı söylenebilir. (Çobanoğlu, 2021).

Çalışmamızda katılımcılarımızın soğuma egzersizlerini yapma alışkanlıkları incelendiğinde çoğunluğun hiç yapmadığı ve ardından ise ara sıra yapanların oranının fazla olduğu saptanmıştır. Arslan vd., (2011) yaptıkları çalışmada, rekreatif sporcuların (%51,4)' ünün antrenman veya yarışmadan sonra vücudun yenilenmesinde ve yorgunluğun giderilmesinde etkili olan soğuk egzersizleri hiç yapmadıklarını bulmuşlardır. Üniversite sporları ile ilgilenen sporcular üzerinde bu konuda yapılan benzer bir çalışmada sporcuların yüklenme sonrasında soğuma egzersizlerine yeterli düzeyde önem verdikleri, sporcuların sadece %8,6'sının düzenli olarak soğuma egzersizi yapma alışkanlığının bulunmadığı tespit edilmiştir (Ünver, vd., 2018). Literatürde yer alan çalışma sonuçları da sporcuların ısınma çalışmalarına önem verdikleri kadar soğuma egzersizlerini önemsemedikleri bulgularına ulaşılmıştır. Bu konuda yapılan ve farklı spor dallarında mücadele eden sporcular üzerinde yürütülen bir çalışmada sporcuların antrenman öncesinde ısınma egzersizi yapma sıklıklarının yüksek olduğu, buna karşılık soğuma egzersizi yapma sıklıklarının daha düşük düzeyde kaldığı tespit edilmiştir (Hekim, vd., 2018). Dolayısıyla bu sonuçların çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Çalışmamıza gönüllü olarak katılan bireylerin yarısından fazlasının daha önce sakatlandığı, sakatlanma bölgelerinin büyük çoğunluğun bacak bölgesi olduğu ve sakatlanma türü bakımından daha çok kemik ve kas yaralanması geçirdikleri saptanmıştır. Futbolun ayakla oynanan ve genel olarak sert bir spor dalı olmasından

dolayı kemik ve kas yaralanmasının daha çok ön planda olmasına neden olduğu düşünülmektedir. Alan yazında araştırma bulgularını destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Spor sağlık kuruluşlarında meydana gelen yaralanmaların %30'undan fazlasının iskelet kası yaralanmaları olduğu rapor edilmiştir. Woods, vd., (2007). Arslan vd., (2001) tarafından yapılan çalışmada da kas ve bağ sakatlıklarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ünver vd., (2018) yaptığı çalışmaya katılan sporcuların %23,9'nun bağ, %25,4'nün kas-eklem ve %10,0'nın ise kemik yaralanması geçirdiği tespit edilmiştir. Kadın futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada en fazla yaşadıkları spor sakatlıklarının başında %37,2 ile bağ yaralanmasının, %20 ile kemik ve %17,2 ile kas yaralanmasının geldiği tespit edilmiştir (Özbar, vd., 2017). Arslan vd., (2011) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise en fazla sakatlık şikayetinin bağ (%46.9) ve kas (%38.3) sakatlıkları olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda katılımcıların ısınma hakkında kısmen bilgilerinin olduğu fakat ısınma hareketleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları ortaya çıkmıştır. Isınma süreleri hakkında sorduğumuz sorularda da bir fikrim yok cevabının verildiği ve yanlış bilgi sahibi oldukları yani bilgi eksikliğinin olduğu saptanmıştır. Tınaz, (2011) tarafından yapılan çalışmada sporcuların %60'ı ısınma sürelerinin her antrenman farklı olması gerektiğini düşünmekte, %47,2'si ısınmanın sadece fiziksel aktivitelerle mümkün olduğunu düşünmekte, %33,3'ü ise ısınmanın sadece fiziksel aktiviteler dışında farklı şekillerde de yapılabileceğini düşünmektedir. 54,3'ü antrenman öncesi ısınmanın 20dk yeterli olduğunu düşünmekte, %28,6'sı ise antrenman öncesi 20dk'lık ısınmanın yeterli olduğu konusunda kararsız olduğunu belirterek bu konuda fikri olmadığını ifade etmiştir. Ancak genel ve özel ısınmanın yapılması konusunda katılımcıların çoğunluğunun doğru cevabı verdiği yani genel ısınmanın yapılması gerektiği tespit edilmiştir. Çobanoğlu (2021) tarafından yapılan bir çalışmada amatör futbolcuların %11,4, profesyonel futbolcuların %4,6'sı "Isınma genel ısınma ile başlamalı ve özel ısınma ile devam etmelidir" ifadesini yanlış bulmuştur. Her iki madde de olumlu ifadeler olarak çerçevelendiğinden az yanlış cevaplar veren grubun bilgi düzeyinin daha iyi olduğu kabul edilebilir. Yapılan başka bir çalışmada da sporculardan %80'i ısınmaya genel ısınma ile başlanıp son bölümde ise özel ısınma yapılması gerektiğini düşünmekte, %20'si ise bu konuda kararsız olduğunu ifade etmektedir (Tınaz, 2011)

Isınma, kasların daha iyi kasılması ve gevşemesi açısından faydalıdır, ısınmaya genel ısınma egzersizleri ile başlanması ve özel ısınma egzersizleri ile devam edilmesi önerilir (Hekim, 2015). Katılımcılarımızın çoğunluğunun ısınma için destekleyici maddeler olan krem, jel gibi maddelerin ısınmaya olan etkileri konusunda fikirlerinin olmadığı tespit edilmiştir. Yine masajın ısınmaya olan etkisi hakkında da çoğunun fikir sahibi olmadığı saptanmıştır. Çobanoğlu (2021) çalışmasında "Sporculara masaj yapılarak da ısınma gerçekleştirilebilir." maddesini amatör futbolcuların %37,1'inin doğru bulduğu, profesyonel futbolcuların ise %57,8'inin doğru bulduğu tespit etmiştir. Hekim ve ark. (2014) çalışmasında ısınmanın "psikolojik ve fizyolojik bir antrenmana hazır oluş evresidir" düşüncesine sporcuların çoğunluğunun katıldığı, Çobanoğlu (2021) tarafından yapılan bir çalışmada amatör ve profesyonel futbolcuların "Isınma, fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak antrenmana hazır olduğunuz aşamadır" ifadesine katıldıkları anlaşılmıştır. Bu açıdan bakıldığında amatör ve profesyonel futbolcuların bu konularda bilgi düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Aynı şekilde bizim çalışmamızda da bireylerin büyük çoğunluğunun bu düşüncede oldukları ve çalışmamızdaki verilerle paralellik gösterdiği tespit edilmiştir.

Halı sahaya düzenli olarak giden bireylerin katıldığı bu çalışmamızda bireylerin yarısından fazlasının günde 3 öğün beslendiğinin dolayısıyla bu konuda bilinçli oldukları kabul edilebilir. Literatür bilgileri bu konuda bulgularımızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Erkek üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin %55,7'si günde 2 kez, %31,4'ü ise günde 3 kez yemek tükettiği (Rethaiao, 2010), Bozkurt (2001) çalışmasında ise sporcuların %55,0'ı 3 öğünden daha fazla yedikleri saptamıştır. Benzer şekilde sporcuların %88,0'i 3-4 öğün tüketmeleri gerektiğini belirtmişlerdir (Bayrakdar, vd., 2008).

Çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun öğün atladığı, genellikle de öğle olan öğünün atladıkları tespit edilmiştir. Beslenme alışkanlıkları ve günlük beslenme trendlerine bakıldığında kahvaltının aksatılmadığı ve ara öğünlerin yenildiği ortaya çıktı. İnsanlar bir öğünü atladıklarında bu öğünün genellikle öğle yemeği olduğuna odaklanırlar (Çırak, 2018). Yine bu sonucun farklı bir çalışmada da erkeklerin %54,1'inin ve kadınların da %44,4'ünün öğün atlıyor olması sonuçların birbirine benzediğini belirtmek gerekir (Tekin, 2014). Yapılan bir çalışmada öğrencilerin %35,9'unun 2 ve daha az öğün tüketirken %60,1'inin günde 3-4 öğün tükettiği

belirtmiştir (Vançelik, 2007). Zemzemoğlu vd., (2019), sağlık bilimleri öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının tanımını incelemiş ve öğrenciler arasında en çok atlanan öğünün öğle yemeği olduğunu bildirmiştir. Başka bir çalışmada en çok atlanan öğünün öğle, en az atlanan öğünün ise akşam yemeği olduğu saptanmıştır (Özütürker ve Özer, 2016).

Bu çalışmada “öğün atlama sebebi” incelendiğinde büyük çoğunluğunun zaman bulamadığı ve iştahının olmadığı için öğün atladıkları saptanmıştır. Kadınlarda ve erkeklerde, evde ve yurttaki kalanlar arasında öğün atlama nedenleri farklılık göstermektedir. Kadınlarda birinci sırayı zamanının olmaması (%31,1) alırken, erkeklerde ilk sırayı geç kalkmak ve zamanın yetersizliği (%21,6) almaktadır. Evde kalanlarda zamanının olmaması (%31,8), yurttaki kalanlarda acıkmama (%35,7) ilk sırayı almıştır (Özdoğan, ve Özçelik, 2008). Öğrencilerin %42,2’si zaman bulamadığı için, %17,4’ü sabah uyanmada sorun yaşadığı için öğün atladıklarını belirtmişlerdir (Ermış vd., 2014). Özütürker, vd., (2006) yaptığı çalışmada da zaman yetersizliğinden öğün atlayan kişilerin erkeklerde %34, kadınlarda %25, iştahının olmamasından da erkeklerde %20,9, kadınlarda %27,3, oranında sonuç bulmuşlardır. Onurlubaş, vd., (2015) çalışmalarında öğrencilerin %31,9’u zaman yetersizliğinden, %25,1’i iştahının olmamasından, 23,5’i sabah uyanamamasından, %10,7’si hazırlanmamasından, %3,9’u okula geç kalmasından, %3,9’u ekonomik yetersizliklerden, %1’i ise rejim yaptığından dolayı öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılarımızın yarısından fazlasının sabah kahvaltısı önemliliği konusunda bilinçli oldukları tespit edilmiştir. Öztürk (2017) yaptığı çalışmada sabah kahvaltısının en önemli bir öğün olduğu görülmektedir. Sporcu beslenmesi alanında son zamanlarda öne çıkan bir konu da sporcuların kafein tüketimidir. Kafein, sporcular ve sporcu olmayanlar için popüler bir ergojenik takviyedir ve çeşitli mekanizmalar yoluyla fiziksel performansı iyileştirdiği gösterilmiştir. (Pickering ve Kiely, 2019). Futbolcularda en sık tüketilen kafein kaynaklarının sırasıyla çay (%41,34), kahve (%35,54), kolalı içecekler (%10,30) ve çikolata (%5,21) olduğu; futbolcuların günlük diyetleriyle aldıkları kafein miktarı diğer branşlara göre fazla bulunmuştur (Ayhan, vd., 2021).

Benzer bir çalışmada çay tüketimi, %95,5 her gün ve %5,0 haftada, kahve tüketimi, %45,0 her gün, %30,0 haftada, %10,0 gün aşırı ve ayda, %5,0 hiç kullanmam sonuçlarına ulaşmışlardır (Öztürk, 2006). Çalışmamız verileri ile literatür

verilerini karşılaştırdığımızda çay tüketiminin çok olduğu görülmektedir. Ayrıca kahve tüketim alışkanlıkları da farklıdır. Bunun yaş grubu, bölgesel ve ekonomik farklılıklardan kaynaklandığını düşünüyoruz.

Katılımcılarımızın su tüketimi hakkında doğru bilgiye sahip oldukları ve yarısından fazlasının tuz ve şeker kullanım miktarının sağlığı olumsuz etkilediği bilincinde olduğu tespit edilmiştir. Öztürk (2017), çalışmamıza katılan kişilerin tuz ve şeker tüketiminin sağlığını olumsuz etkilediğine inandıklarına kesinlikle katılmışlardır. Katkılı besinlerin doğal besinlerden farkı yoktur görüşüne katılımcılarımızın büyük çoğunluğu kesinlikle katılmadıkları dolayısıyla bu konuda da bilinçli birey oldukları saptanmıştır.

Zira, literatürdeki çalışmalarda (Sezek, vd., 2008, Kaya, vd., 2008, Lennernas, vd.,1997) kadınların ek besinlere karşı erkeklere göre daha olumsuz tutum geliştirdiklerini bulmuşlardır. “Katkı maddeleri, doğal ürünlerin raf ve kullanılabilme ömrünü uzattığı için faydalıdır.” sorusuna katılımcılarımızın büyük çoğunluğu katılmıyorum cevabını verdiği tespit edilmiştir. Yapılan bir araştırmaya katılan annelerin %49,4’ü gıda katkıları hakkında bilgi aldığını, bilgi alan annelerin bu bilgiyi en fazla (%28,35) televizyon ve (%25,27) internetten edindiğini, katkılı gıdaların zararlı olup olmadığı sorulduğunda %83’ünün zararlı olduğunu ifade ettiği, çocukların okulda ne ile beslendiği incelendiğinde ise annelerinin hazırladığı (%58,21) beslenme çantasındaki yiyecekler ilk sırada yer aldığı bulundu (Küçüköğlu, vd., 2019). Katkı maddeleri besinlerin olumlu özelliklerini geliştirerek insan sağlığına olası olumsuz etkilerini azaltmak amaçlı kullanılmaktadır (Cebioğlu, vd., 2018).

“Katkı maddeleri, doğal ürünleri hijyenik hatalara, zararlı içerik ve yanlış ilaçlamaya bağlı sorunlarından kurtulmayı sağlar” konusunda katılımcılarımızın büyük çoğunluğunun kararsız olduğu görülürken ayrıca gıda takviyeleri hakkında katılımcılarımızın büyük çoğunluğunun yeterli bilgiye sahip olmadıkları tespit edilmiştir. Çalışmamızda katılımcılar spor yapanların kesinlikle gıda takviyeleri kullanması gerektiğini belirtmişlerdir. Anketimizde sorduğumuz “Katkılı besinler sayesinde ülke ve dünya geneli kıtlık ve açlık problemleri çözülebilir. “sorusuna katılımcılarımızın büyük çoğunluğu katılmamıştır. GDO'ların 90'lı yıllarda dünyadaki açlığa çözüm bulmak için üretildiği iddia edildi. Verimi artırma, direnç oluşturma, pestisit ve kimyasal kullanımını azaltma gibi faydalı özelliklere sahip

olduğu söylenmektedir. Yapılan araştırmalarda sağlık eğitimi alan ve almayan bireyler sırasıyla; (%82.6) ve (%67.3) GDO'ların verimin artırdığı, (%37.8) ve (%21.6) dayanıklılığı artırdığını, (%20.4) ve (%11.6) kaliteyi artırdığını söylemişlerdir. Her iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Kaya, vd., 2016).

Kaya vd., (2014)'te yaptığı araştırmada gıda takviyelerine yönelik tutumlar ölçeğine bakıldığında, içerisinde “gıda takviyeleri zararlı değildir” önermesini katılımcıların önermeye göreceli olarak düşük de olsa katıldıkları görülmektedir. Sezek vd., (2008) de yaptığı araştırmada katkılı besinlerin sağlığa zararlı olduğuna inananlar %68,7, kısmen zararlı olduğuna inananlar %22,4, zararlı olduğuna inanmayanlar ise %5'tir. Sobal ve Marquart (2004) tarafından yapılan bir araştırmada adolesan sporcuların %62'si gıda takviyelerinin performansı arttırdığına inanmakta olup bu çalışmada ise katılımcıların %24'ü gıda takviyelerinin sağlığa zararlı olduğunu düşündüğünü belirtmişlerdir.

Argan ve Köse (2009) tarafından fitness merkezi katılımcıları üzerinde yaptıkları bir araştırmada katılımcıların %60,9'unun erkek olduğu, eğitim durumlarının %71,1 üniversite olduğu ve %52,8'i gıda takviyesi kullanmadığı belirtilmiştir. Başka bir çalışmada ise katılımcıların %58,7'sinin erkek; %61,9 üniversite mezunu ve %65,3'ü gıda takviyesini kullanmadığını bildirmiştir.

Gıda takviyesi kullanan kişilerin eğitim seviyelerinin yüksek ve metropollerde yaşayanların daha fazla kullandığı bildirilmektedir. Çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre eğitim seviyeleri arttıkça gıda takviyelerinin kullanımının arttığı söylenebilir (Ergen ve Bozkurt, 2016).

Koç (2014) çalışmasında katılımcıların %66,0'ı, gıda takviyelerinin zararlı olmadığını ve futbolcuların vitamin-mineral kullanımlarına ilişkin verdikleri cevapların %74,6 'sının hayır, % 17,0'ının bazen ve % 8,5'inin evet şeklinde olduğu belirtilmiştir. Sezek vd., (2008) tarafından yapılan çalışmada da günlük besinlerini çok fazla vitamin ve mineral içermesine önem verenler %20,7, kısmen önem verenler %43, hiç önem vermeyenlerin ise %33,8 oranında olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda çok fazla araştırma olmadığını ve mevcut çalışmaların uygun ve dengeli beslenen bir sporcunun ek vitamin kullanmasına gerek olmadığını göstermesine rağmen, vitamin eksiklikleri ve mineral eksiklikleri olan sporculara beslenme desteği vermenin performansa fayda sağlamayacağını belirtiyor (Aydoğdu 2006). Bu

sonucun aksine çalışmamızda katılımcıların büyük çoğunluğu sporcuların mutlaka takviye kullanması gerektiğini belirtmişlerdir.

Araştırmamıza katılan bireylerin büyük çoğunluğunun doğal ürünleri tüketmediği ortaya çıkmıştır. Öztürk (2017) çalışmasında katılımcıların “sadece doğal ürünleri tüketirim” sorusuna çok düşük düzeyde katılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Çalışmaya katılanların çoğunun gelirlerinin düşük olması nedeniyle nispeten pahalı olan organik ürünleri tercih etmek istemediklerini düşünüyoruz.

Çalışmamızda katılımcılarımızın yarısından fazlası “Günlük gıda takviyelerini kullanırım.” Sorusunda yarısından fazlası kullanmıyorum cevabı vermiştir. Baltacıoğlu (2019) 280 katılımcıyla yaptığı çalışmada gıda takviyesi kullanım oranını %30,7 olarak tespit etmiştir. Yine Coşkun ve Turhan, (2010) tarafından İstanbul’da bireylerin vitamin kullanma oranını belirlemek üzere yaptıkları ve 1000 kişinin katıldığı çalışmada gıda takviyesi kullanım oranını %34,6 olarak tespit etmişlerdir (Kaya, vd., 2014). Öztürk’ün 2017’de yaptığı çalışmada “günlük gıda takviyeleri kullanırım” sorusunda en düşük puanın alındığını belirtmiştir. Bu sonucun çalışmamızda çıkan sonuçlarla paralellik gösterdiği söylenebilir. Sporcularda takviye kullanımına ilişkin başka bir çalışma, katılımcıların çoğunluğunun takviye kullanmadığı sonucuna varmıştır. Katılımcıların sadece %26,1’i gıda takviyesi kullanmaktadır (Koç, 2014). Demirci (2012) yaptığı çalışmada da benzer bir sonuca ulaşmış ve sadece katılanların %35’i ek madde kullandığını bulmuştur. Bu çalışmadaki az sayıda bireyin “spor yaparken kas gelişimimi hızlandırmak için protein tozu kullanırım” ve “Enerji ihtiyacımı karşılamak için sıklıkla enerji içeceği içerim.” İfadelerine katıldığı tespit edilmiştir. Öztürk (2006) yaptığı araştırmada vitamin-mineral preparatları, enerji içecekleri ve sporcu içecekleri gibi ürünlerin kullanım oranlarının amatörlerde profesyonellere göre oldukça düşük olduğunu bulmuştur. Öztürk (2017) ve Koç (2014) yaptıkları araştırmalarında protein tozunun ve enerji içeceğinin yüksek düzeyde kullanılmadığını tespit etmişlerdir. Yapılan farklı çalışmalarda %37’sinin spor içecekleri, aminoasidiler ve protein tozları kullandıkları, diğer bir çalışmada da futbolcuların %31’inin ek spor besini kullandığı, yine başka bir araştırmada katılımcıların %52,2’nin spor besini kullandığı saptanmıştır (Ayça ve Çiloğlu, 1997; Güven, vd., 2009; Özdoğan ve Özçelik, 2008; Swirzinski, vd., 2000). Çalışmamıza katılan bireylerin bu konuda bilinçli oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Nitekim

büyük çoğunluğun protein tozu ve enerji içeceğinin kullanmaması, sporcu beslenmesi hakkında yönlendirilmiş ya da bilgilendirilmiş olma ihtimalini önümüze çıkarır. Bu çalışma ile özellikle halı sahaya çoğunlukla eğlence amaçlı giden bireylerin ısınma bilgisi ve alışkanlığı ile beslenme bilgilerinin sağlıklı tutum ve davranışa dönüştürülmesi konusunda eğitilmesi gerektiği sonucu ortaya çıkmıştır. Halı sahalarda ısınma ve beslenme ile ilgili çeşitli etkinlikler düzenlenerek bu bireylerin bilgileri artırılmalıdır. Ayrıca bu bireylere beslenme konusunda doğal ürünlere yönelik sağlıklı bilgilendirmeler yapılmalı ve bireylerin doğal ürünlerin tüketilmesi teşvik edilmelidir.

Sonuç olarak çalışma katılımcılarının ısınma, soğuma ve beslenme bilgilerinin yeterli düzeyde olduğu ancak uygulama konusunda yeterli önemi göstermedikleri tespit edilmiştir. Halı sahaya giden bireylerin en fazla sakatlandığı bölgenin bacak bölgesi olduğu saptanmıştır.

6. ÖNERİLER

- Isınma yapan bireylerin ısınmaya yeterli süre ayırmadığı için sakatlık yaşadığı bilinmektedir.
- Halı sahaların çalışma süreleri ve bir maç için ayrılan sürenin az olması ve anket sonuçlarımızda katılımcıların büyük çoğunluğunun eğlenmek ve sosyal faaliyet için halı sahalara gelmesi ve iki maç arasında bir ısınma periyodu olmadığı için tarafların hemen maça başlaması ısınmaya süre ayırmamaları ısınmanın yapılmamasının nedenleri arasında gösterilebilir.
- Halı saha sahiplerinin iki maç arasında takımlara en az bir 10 dakikalık ısınma süresi vermesi ve sahanın çeşitli yerleri poster gibi ya da dijital ekranlarda ısınma egzersizlerinin yansıtılması bu tür bilgi eksikliğini ortadan kaldırıp sakatlıkların önüne geçilebilir.
- Antrenman bitiminde vücudun yavaş yavaş normal fizyolojik ritmine dönmesi için soğuma uygulamaları ihmal edilmemelidir.
- Sporcuların nasıl beslenmeleri gerektiği ile ilgili halı saha billboardlarında bilgilendirme çalışmalarına yer verilebilir.
- Okullarda diyetisyen ve antrenörler eşliğinde öğrencilere yönelik ısınma ve beslenme ile ilgili bilgilendirme seminerleri yapılabilir.
- Halı saha maçlarındaki sakatlıkları azaltmak için okullarda beden eğitimi derslerinde öğrencilere ısınmanın önemi, ısınma ve soğuma egzersizleri öğretilir.
- Halı sahalardaki sakatlanmalara dikkat çekmek için özellikle televizyonlarda kamu spotu çalışmalarına yer verilebilir.
- Yetersiz ısınmaya bağlı yaralanmaların çoğunlukla insanların ısınmaya olan ilgisizliğinden kaynaklandığı düşünülürse, bilgilendirici işaretlerle insanların görebileceği yerlere dikkat çekilerek ısınmalar yapılabilir.
- Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların yaklaşık üçte biri futbol öncesinde ısınma egzersizini devamlı olarak yapmaktaydı. Aynı zamanda, katılımcıların üçte ikisinden fazlası spor yaralanması öyküsüne sahipti. “Sporcu Isınma Alışkanlığı” anket formuna verilen cevaplar dikkate alındığında katılımcıların ısınma egzersizi konusundaki bilgi düzeylerinin artırılması gerektiği düşünüldü.

- Bu nedenle halı sahada futbol oynayan kişilerde spor yaralanmaları görülme oranı yüksek olup, ısınma antrenmanları ile ilgili bilgi ve alışkanlıkları düşüktür. Rekreatyoneel düzeyde spor yapan kişilerin ısınma antrenmanları konusundaki bilgileri arttırılabilir ve ısınma alışkanlığı kazandırılabilirse halı sahada spor yaralanmalarının sıklığı azalacaktır.



KAYNAKÇA

- Abanoz, B., Beyleroğlu, M., Şahin, G. ve Çelik, N. (2018). Isınma Öncesi Yapılan Lokal Spor Masajının Futbolcularda Bazı Performans Değerlerine Etkisinin İncelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 4(18).1774-1779.
- Adaş, T. (2008). İzokinetik Dinamometre ile Yapılan Ölçümlerde Farklı Eklemlere Ait Yük Aralığının Tespiti. Çukurova Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Adana 2008.
- Akcan, F. (2013). Çeşitli branşlardaki erkek sporculara uygulanan iki farklı kuvvet antrenman programının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Aktepe, K. (2013). Sporda Zihinsel Performans, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Alpay, K. (2007). Premenopozal kadınlarda pliometrik egzersizlerin kas gücü üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aracı, H. (2005). Genç Sporcu Eğitimi ve Kültürü-Futbol. 10-11, Ankara.
- Argan, M. ve Köse, H. (2009). Sporcu Besin Desteklerine Yönelik Tutum Faktörleri, Fitness Merkezi Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*. 20(4), 152-164.
- Arslan, C., Gökhan İ. ve A.H. Aykut (2011). Amatör sporcularda ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi 2011; 2 (2): 181-186.
- Arslan, F. N. (1992). Profesyonel Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları. GÜ, SBE, YL. Ankara.
- Arslan, P., Bozkurt, N., Karaağaoğlu, N. ve ark. (2003). Yeterli-Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Rehberi, 2. Baskı, Özgür Yayınevi, İstanbul, 180.
- Arslan, S. (2011). “Serbest Zaman Kullanımı: Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri ve Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri”. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Atalay, A. (2012). Türk Futbolunda Sendikal Süreç. *Akademik Bakış*, 30, 1-16.
- Aydın, Y. (2017). Farklı ısınma protokollerinin bazı aerobik ve anaerobik motorik testler üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Aydinoğlu, F. (2007). Resmi kuruluşlarla özel sektöre ait halı sahaların aydınlatma açısından değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 31-33. Malatya.
- Aydoğdu, S.D. (2006). Sporcularda Doping Amaçlı Vitamin ve Mineral Kullanımı. *Türkiye Klinikleri Pediatik Bilimler Dergisi*. 2(11). 149-54.
- Ayhan, A. (2020). Profesyonel Futbolcuların Ve Profesyonel Voleybolcuların Beslenme Bilgi Düzeyleri, Kafein Alımları Ve Vücut Kompozisyonları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi ANKARA - 2020
- Ayhan, U., Özkara, A. ve Aşçı, A. (2000). 2000 Avrupa Futbol şampiyonası finallerine katılan Türkiye, Belçika, İtalya ve İsveç’in finallerden önce yapmış oldukları maçlardaki gollerin analizi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 7(3), 4-11.
- Aymankuy, Y. ve Sarıoğlu, M. (2007). Yiyecek-İçecek Felsefesi ve Beslenme Alışkanlığının Geliştirilmesine Yönelik Bir Model Önerisi. *I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu*, Antalya.
- Baltacıoğlu, M.S. (2019). Akdeniz üniversitesi hastanesi aile hekimliği polikliniğine başvuran 18 yaş üzeri hastalarda gıda takviyesi kullanımı ve hastaların bu konudaki bilinç düzeyi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Antalya.

- Bass, S. and Inge, K. (2006). Nutrition For Special Populations: Children And Young Athletes. L.Burke, Deak V. (Edt). Clinical Sports Nutrition. Sydney: Mcgravv-Hill.
- Bayrakdar, A., Saygın, Ö., Karacabey K. Ve Gelen E. (2008). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi. 1. Adli Bilimler ve Spor Kongresi, Ankara, Bildiri Kitapçığı.
- Baysal, A. (2002). Beslenme, Hatiboğlu Yayınları, 9-18, Ankara.
- Baysal, A. (2011). Beslenme, 13. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.
- Baysal, A., Bozkurt, N. ve Aksoy, M. (2002). Diyet El Kitabı, Hatipoğlu Yayınları, Ankara.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, Kültür ve Kimlik. *Milli Folklor Dergisi*, 159-169.
- Bilgin, M. (2015). Dinamik stretching uygulamalarının 18-23 yaş arası erkek basketbol oyuncularının sürat performansına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Bishop, D. (2003). Warm Up I: Potential Mechanisms and The Effects of Passive Warm Up on Exercise Performance. *Sports Medicine*, 33(6). 439-54.
- Bishop, D. (2003b). Warm up II: Performance Changes Following Active Warm Up and How to Structure the Warm Up. *Sport Medicine*, 33(7). 483-498.
- Bizzini, M., Impellizzeri, F.M., Dvorak, J., Pellegrini, B., Schena, F. and Junge, A. (2013). "FIFA 11+"nın fizyolojik ve performans yanıtları: uygun bir ısınma mı?. *J Spor Bilimi*. 31, 1481-90.
- Bizzini, M., Junge, A. and Dvorak, J. (2013). FIFA11+ futbol ısınma programının uygulanması: futbol birliklerine nasıl yaklaşılmalı ve önlenmeye yatırım yapılması konusunda ikna edilmeli. *Br J Spor Med.*, 47, 803-806.
- Bompa, T.O. (2013). Plyometrik. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.
- Bompa, T.O., Di Pasquale, M. and Cornacchia, L.J. (2015). Nitelikli Kuvvet Antrenmanı. Çev. T. Bağırhan, Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.
- Bozkurt, İ. (2001). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bulduk, S., Yabancı, N. ve Değirmencioğlu, Y. (2002). Özel Durumlarda Beslenme, Ya-Pa Yayınları. İstanbul.
- Cebioğlu, İ.K. ve Önal, A.E. (2018). Gıda katkı maddesi içeren bazı besinlerin tüketiminin ve sağlığa etkilerinin araştırılması: gıdaların risk analizi, *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2018;3(1): 21-35.
- Cervantes, S. J., and Snyder, A. R. (2011). The effectiveness of a dynamic warm-up improving performance in college athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 20(4), 487-493. <https://dx.doi.org/10.1123/jsr.20.4.487>.
- Coşkun, F. ve Turhan, H. (2010). İstanbul'da Vitamin Kullanım Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıkları Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Eczacılık Dergisi*, 14,21-28.
- Çakır, Z. (2020). Takım sporlarında el bileği izokinetik güç ve kas aktivasyonlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ordu.
- Çelik, D. ve Hekim. M. (2014). Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sportif Aktivitelerde Isınma ve Soğuma Egzersizleri Hakkındaki Bilgi ve Alışkanlık Düzeylerinin İncelenmesi. I. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya, 1-7.

- Çirak, H. N. (2018). *Protein tozu kullanan aktif spor yapan bireylerin beslenme durumlarının saptanması* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Çobanoğlu, H. (2021). Amatör ve profesyonel futbolcularda ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeyinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Çolak, M. ve Çetin, E. (2010). Bayanlara Uygulanan Farklı Isınma Protokollerinin Eklem Hareket Genişliği ve Esneklik Üzerine Etkileri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 24(1). 1-8.
- Demirci, M. (2005). Beslenme, 2. Baskı, 342, Onur Grafik, İstanbul.
- Demirci, Ü. (2012). Sağlık amacı ile egzersiz yapan kişilerde vücut bileşimi, besin desteği kullanımı, beslenme alışkanlıklarının saptanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 44, İstanbul.
- Doğan, G. (2015). Futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Donuk, B. ve Şenduran, F.S. (2006). Futbolun Anatomisi. Ötüken Yayınları, İstanbul,
- Drakos, M.C., Taylor, S.A., Fabricant, P.D., and Haleem, A.M. (2013). Synthetic Playing Surfaces and Athlete Health. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 21(5). 293–302.
- Edutorial Nutrition for Football, (2006).
- Ekstrand, J., Hagglund, F. and Fuller, C.W. (2010). “Comparison Of Injuries Sustained On Artificial Turf And Grass By Male And Female Elite Football Players”. *Scand J Med Sci Sports*, 21: 824–832
- Ekstrand, J. and Nigg, M.B. (1989). “Surface-Related Injuries in Soccer”. *Sports Medicine*, 8(1): 56-62.
- Ekstrand, J., Timpka, T. and Häggglund, M. (2006). “Risk Of Injury In Elite Football Played On Artificial Turf Versus Natural Grass: A Prospective Two-Cohort Study”. *British Journal Of Sports Medicine*, 40(12), 975-980.
- Erdem, R. ve Ulu, D. (2004). “Futbol Takımı Taraftarlığının Hastane Çalışanları Üzerine Etkisi”. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 7(1): 120.
- Ergen, A. ve Bozkurt, F. (2016). Türkiye’de Besin Destek Ürünlerine Yönelik Görüşler ve Tüketici Profilini Tanımlamaya Yönelik Bir Araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8 (1). 323-341.
- Ersoy, G. (2007). Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme. Ankara.
- Fox, E.L., Bowers, R.W. and Foss, M.L. (2012). Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri. çev. Cerit, M. Spor Yayınevi ve Kitabevi. Ankara.
- Fuller, C.W., Dick, R.W., Corlette, J. and Schmalz, R., (2007). Comparison Of The Incidence, Nature and Cause Of Injuries Sustained On Grass and New Generation Artificial Turf By Male and Female Football Players. Part 1, Match Injuries. *Br J Sports Med*, 41(1). 20-26.
- Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Denizli. 34-55.
- Gökmen, MH. (2019). Hentbolcularda Sekiz Haftalık Kuvvet Antrenmanının Sürat, Dikey Sıçrama ve Kuvvet Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

- Göral, K. (2008). "Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarını ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla. 2008.
- Güneş, Z. (2005). Spor ve Beslenme, Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Gürsoy, R., Aktaş, Ö. ve Dane, Ş. (2001). Beslenme ve Besinsel Ergojenikler : Karbonhidrat, Yağ ve Proteinler. Atatürk Üniversitesi Besyo. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.
- Hedrick, A. (1992). Physiological Responses to Warm Up. National Strength and Conditioning Journal.
- Hekim, M., Yüksel Y. ve Gürkan O. (2018). Farklı Spor Branşlarındaki Milli, Profesyonel ve Amatör Sporcuların Sporda Isınma Konusundaki Bilgi ve Alışkanlık Düzeylerinin İncelenmesi Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Mayıs-Haziran-Temmuz-Ağustos Cilt: 5 Sayı:2 2018.
- Hekim, M. (2015). Boks sporcularının sporda ısınma ve soğuma çalışmaları konusundaki bilgi ve alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 1(1): 52-63.
- Hekim, M., ve Tokgöz, M. (2014). Üniversite Tenis Oyuncularında Tenise Özgü Spor Sakatlıklarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. 1. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi. 21-23 Mayıs Antalya.
- Işık, Ö. B. (2017). Hibrit Çim Yönteminin Futbol Sahalarında Uygulanırlığı. *Artium*, 5(2). 1-10.
- İnal, A.N. (2006). Futbolda Eğitim ve Öğretim. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 15.
- Karakurt, A. (2000). Sporda ısınmanın, ısınma öncesi ve ısınma sonrası sıçrama hareketine etkisinin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.
- Karlsson, J., Diamant, B., and Saltin, B. (1970). Muscle Metabolites During Submaximal and Maximal Exercise in Man. *Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation*.26(4). 385-94.
- Kaya, P.S. ve Akar, Ö. (2014). Sağlık Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Genetiği Değiştirilmiş Gıdalar Hakkındaki Bilgi Düzeyleri ve Tutumları. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü , Samsun.
- Kaya, H.G. (2003). Dünya'da ve Türkiye'de Organik Tarımsal Ürün Ticareti ve Tüketici Reaksiyonları, available at: [Lp://www.bahce.biz/organik/organik_ticareti.htm](http://www.bahce.biz/organik/organik_ticareti.htm) (accessed 28 June 2008).
- Keskin, B. ve Ateş, O. (2016). Genç Futbolculara Akut Uygulanan Farklı Esnetme Yöntemlerinin Patlayıcı Güce Etkisi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi* cilt:6, sayı:1.
- Kırkıncioğlu, M. (2000). Çocuk Beslenmesi, Esin Yayınevi, İstanbul.
- Koç, M. (2014). Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Kordi, R., Hemmati, F., Heidarian, H. and Ziaee, V. (2011). Comparison of the Incidence, Nature and Cause of Injuries Sustained on Dirt Field and Artificial Turf Field by Amateur Football Players. *Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy & Technology*, 3(3). 2-6.

- Kuşgöz, A. (2005). Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Lee, J. (2014). Warm-Up Essentials. *New Studies in Athletics*, 29 (1). 7-11.
- Lennernas, M., Fjellström, C., Becker, W., Giachetti, L., Schmitt, A., Remaut de Winter, A.M. and Kearney, M. (1997). Influences on Food Choice Perceived to be Important by Nationally-Representative Samples of Adults in the European Union, *European Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 51 No. 2, 8-1-15.
- Madak, E. (2020). Proprioseptif nöromusküler fasilitasyon germe egzersizlerinin elit taekwondocuların esneklik ve denge becerileri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı. Sakarya.
- Maughan, R. (2002). The Athlete's Diet: Nutritional Goals and Dietary Strategies. *Proceedings of The Nutrition Society*, 61, 87-96.
- Mohammad, A.K., Eleftherios, (2013). Static vs. Dynamic Acute Stretching Effect On Quadriceps Muscle Activity During Soccer Instep Kicking. *Journal of Human Kinetics*. 37-47.
- Mollaoğulları, H. (1995). Amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Monoem, A., Moktar, A., and Del, D.K. (2013). Static stretching can impair explosive performance for at least 24 hours. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 140-146.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O. ve Şahin, G. (2007). Antrenman ve Müsabaka, Ladin Matbaası, Antalya.
- Neiva, H.P., Marques, M.C., Barbosa, T.M., Izquierdo, M., Viana, J.L., and Marinho, D.A. (2017). Effects of 10 min vs. 20 min Passive Rest After Warm-Up on 100 m Freestyle Time-Trial Performance: A Randomized Crossover Study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20, 81-86.
- Onurlubaş, E., Doğan, H.G. ve Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosman Paşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.
- Önürme, A. (2018). Futbolcularda dikey sıçrama, sürat ve aerobik dayanıklılık performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Özbar, N., Köksalan, B., Öntürk, Y. ve Karacabey, K. (2017). 1. ve 2. lig düzeyindeki kadın futbolcularda ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeyinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 19(3).
- Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 8 (1). 1-6.
- Özdoğan, Y., Yardımcı H. ve Özçelik A.Ö (2008). Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları.
- Özdoğan, Y. ve Özçelik, AÖ. (2008). Spor Eğitimi Veren Yüksekokullara Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. *10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, Bolu, 653-656.
- Özerson, Z. (2013). Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul.

- Öztürk, A. (2006). Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Öztürk, T. (2017). Spor Salonlarına Giden Kişilerin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler ve Gıda Takviyeleri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Görüş ve Tutumları. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.
- Özütürker S. ve Özer, B.K. (2016). Erzincan Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (ERZSOSDER) IX– II: 63 -74[2016].
- Paker, S. (1996). Sporda Beslenme. 4. Baskı, Gen Matbaacılık, Ankara.
- Pekcan, G. (2001). Türkiye’de Beslenme Yetersizliği Sorunları, Besin ve Beslenme Politikaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, Ankara. 30(1). 22-31.
- Pekcan, G. (2008). Beslenme Durumunun Saptanması. Klasmat Matbaacılık, Ankara. 23.
- Pickering, C. and Kiely, J. (2019). What Should We Do About Habitual Caffeine Use in Athletes? *Sports Medicine*, 49(6). 833-842.
- Renkikurt, T. (1996). Isınma, Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Kondisyon El Kitabı, Ankara.
- Rethaiao, A., Fahmy, A.A. and Shwaiyat, N. (2010). Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia, *Journal of Nutrition*, 9-39.
- Rodriguez, N. R., Dimarco, N. M. ve Langley, S. (2009). Nutrition and Athletic Performance. *J Am Diet Assoc*: 109(3). 509-527.
- Sabbağ, Ç. (2009). İlköğretim 5. ve 6.sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı, Ankara.
- Saltin, B., Gagge, A.P. and Stolwijk, J.A. (2017). Muscle Temperature During Submaximal Exercise in Man. *Journal of Applied Physiology*. 25(6). 679-88.
- Sayan, A. (1999). Beslenme Alışkanlıkları ve Temel Besin Gereksinimleri, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2. 53-65.
- Sever, O. (2016). Statik ve dinamik core egzersiz çalışmalarının futbolcuların sürat ve çabukluk performansına etkisinin karşılaştırılması (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Sevim, Y. (1997). Antrenman Bilgisi, Tudibay ltd, Ankara.
- Sevim, Y. (2007). Antrenman Bilgisi. (7) Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi. Fil Yayınları, Ankara.
- Sezek, F., Kaya, E. ve Doğan, S. (2008). Üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler hakkındaki bilgi, görüş ve tutumları, *Journal of Arts and Sciences*, 2008;10:117-134.
- Shellock, F.G. and Prenticewe, W.E. (1985). Warming-Up and Stretching For improved Physical Performance and Prevention of Sports-Related Injuries. *Sport Medicine*, 2(4). 267-78.
- Sobal, J. and Marquart, L.F. (2004). Vitamine/Mineral Supplement Use Among High School Athletes. *Adolescence*, 29(116). 835-843.

- Sözen, H. (2005). Sedanterlerde oluşturulan gecikmiş kas yorgunluğu üzerine masajın etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Sürücüoğlu, M.S. (1999). Beslenme ve Sağlığımız. *Standart Araştırma / İnceleme Dergisi*, 4, 40-51.
- Swirzinski, L., Latin, W.R., Berg, K. and Grandjean, A. (2000). A Survey of Sport Nutrition Supplements in High School Football Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14, 464-469.
- Şanlıer, N. ve Kılıç, E. (2008). Kız, Anne ve Anneannelerin Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alımlarının Karşılaştırılması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 269276.
- Şentürk, Ü. (2007). Popüler Bir Kültür Örneği Olarak Futbol, *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(1), 25-41.
- Talimciler, A. (2008). “Futbol Değil İş: Endüstriyel Futbol”. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 26: 89-114.
- Tarkan, Ö. (2000). Ankara ili 1. Amatör küme futbolcularının sakatlanma sıklıkları ve oranları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taşkın, H. (2002). Aktif ve Pasif (masaj) ısınmanın anaerobik güce etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Konya.
- Tekin, P. (2014). Karaciğer Yağlanması Olan Hastaların Beslenme Alışkanlıkları ile Antropometrik Ölçümlerinin Belirlenmesi, ANKARA, 2014.
- Tel, M. (2011). “Halı Sahada Futbol Oynayanların Yaralanma Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi.
- TFF. (2013). <https://www.tff.org/Default.aspx?pageId=751>
- Tınaz, C. (2011). Türkiye’de sponsorluk etkisinin kontrolü ve farklı ölçüm tekniklerine göre durumun değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tokgöz, M., Vardar, T. ve Korkmaz, S. (2015). Takım ve ferdi spor branşları ile ilgilenen sporcuların ısınma bilgi ve alışkanlıklarının araştırılması. II. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Reaksiyon Öğrenci Kongresi. 98.
- Türkiye Futbol Federasyonu, (2013). www.tff.org, 10 Nisan 2013 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye Futbol Federasyonu, (2017). Futbolda 09-14 Yaş Fiziksel Performans Antrenman Programı. Bilnet Matbaacılık, İstanbul.
- Urtu, Ü. (1994). Yüzme. İnkılap Kitapevi İstanbul.
- Ünsal, B. (2007). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yeme davranışlarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ünver, Ş., İslamoğlu, İ., Arslan, H. ve Atan, T. (2018). Analysis Of University Athletes’ Warm-Up Habits And Warm-Up Knowledge Levels. *International Refereed Academic Journal of Sports*, 28(3), 48-66. <https://doi.org/10.17363/SSTB.2018.28.4>.
- Vançelik, S., Önal, S., Güraksın, A. ve Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarıyla ilişkili faktörler, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(4), 242-248.
- Wahl, A. (2005). Ayaktopu; Futbolun Öyküsü. Yapı ve Kredi Yayınları, İstanbul.

Wikipedia Sanal Sözlüğü (2023).

Willet, W. ve Skerrett, P. (2006). Yetişkinler İçin Sağlıklı Beslenme Kılavuzu, Ye, İç ve Sağlıklı Ol Optimist Yayım, İstanbul. 4-9.

Woods, K., Biskop, P. and Jones, E. (2007). Warm Up and Streching in The Prevention of Muscular Injury. *Sports Medicine*, 37(12). 1089-1099.

www.tff.org., Erişim tarihi: 10 Nisan 2013

Yıldırım, Ş. (2009). Erkek yıldız basketbol takımı sporcularını beslenme durumları, antropometrik ölçümleri ve performanslarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Yıldız, Y. ve Ekici, S. (2017). Sporun Üniversite Öğrencileri Üzerinde Mutluluk ve Sosyalleşme Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2). 181-187.

Yılmaz, G. (2002). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Zemzemoğlu, T.E.A., Erem, S., Uludağ, E. ve Uzun, S. (2019). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Food And Health*, 5(3). 185-196.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Belgesi



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
29.04.2022	4	2022-395

KARAR NO: 2022-395

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Feyyaz YILDIRIM' ın Prof. Dr. Tülin ATAN danışmanlığında "Şırnak Silopi' de Halı Sahada Futbol Oynayan Bireylerin Isınma Ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 60784 sayılı dilekçesi okunarak görüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Feyyaz YILDIRIM' ın Prof. Dr. Tülin ATAN danışmanlığında "Şırnak Silopi' de Halı Sahada Futbol Oynayan Bireylerin Isınma Ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

PP5.1.FR.0011, R0, Mayıs 2019

Sayfa 1 / 1

Ek 2. Araştırmada Uygulanan Anket ve Ölçek Formları

Değerli Katılımcılar, bu çalışma Şırnak/Silopi'deki halı saha maçlarına giden bireylerin ısınma ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Vereceğiniz cevaplar bilimsel çalışmada kullanılacağından lütfen tüm soruları dikkatli okuyarak sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Medeni durumunuz: ☐ Evli ☐ Bekar

Eğitim Durumunuz: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

İş Durumu: ☐ Çalışıyor ☐ İşsiz ☐ Emekli ☐ Öğrenci

Gelir Durumu: ☐ Asgari Ücretin altı ☐ Asgari Ücret ☐ Asgari Ücret ile 6 bin arası
☐ 6 bin -10 bin TL arası ☐ 10 Bin TL ve üzeri

Halı Sahaya Ne Kadar Süredir Gidiyorsunuz? ☐ 1 Yıl Daha Az ☐ 1-3 Yıl ☐ 4-7 Yıl
☐ 8 Yıl ve Üzeri

Halı Sahaya Gitme Nedeniniz: ☐ Zayıflama ☐ Sağlık ☐ Kondisyon ☐ Formu
Korumak ☐ Eğlenmek Sosyal Faaliyet ☐ Diğer

Halı Sahalarda çoğunlukla oynadığınız Mevkiniz: ☐ Kaleci ☐ Defans ☐ Orta Saha ☐
Forvet

Isınma Egzersizleri Yapma Alışkanlığınız: ☐ Hiç Yapmam ☐ Ara Sıra Yaparım ☐ Devamlı
Yaparım

Soğuma Egzersizleri Yapma Alışkanlığınız: ☐ Hiç Yapmam ☐ Ara Sıra Yaparım ☐ Devamlı
Yaparım

Daha önce sakatlanmış mısınız? ☐ Evet ☐ Hayır

Sakatlanma Bölgeniz:(Lütfen en büyük sakatlanmanızı düşünerek cevap veriniz.)

☐ Sakatlanmadım. ☐ Baş ☐ Omuz ☐ Kol ☐ Gövde ☐ Sırt ☐ Kalça ☐ Bacak ☐ Diğer

Sakatlanma türü: ☐ Bağ yaralanması ☐ Kas yaralanması ☐ Eklem yaralanması ☐ Kemik
yaralanması ☐ Sakatlanmadım

Isınma Alışkanlığı ve Bilgi Düzeyi Formu	Fikrim yok	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum
1-Isınma sadece fiziksel aktivitelerle mümkündür					
2-Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır.					
3-Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur					
4-Kasın daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınma önemli bir role sahiptir.					
5-Isınma sporcuların kas kuvvetini artırır					
6-Soğuk havalarda ısınma süresini uzatmak gerekir.					
7-Sıcak havalarda vücut ısısı yüksek olduğundan ısınmaya gerek yoktur.					
8-Isınma süresi sabittir ve her antrenmanda aynı sürede ısınma yapılmalıdır.					
9-Isınmaya genel ısınma ile başlayıp özel ısınmayla devam edilmelidir					
10-Genel ısınma ve özel ısınma birlikte yapıldığında sporcuyu yoracağından dolayı özel ısınma yapmak yeterlidir					
11-Isınma sporcunun sinir-kas sistemini olumlu etkiler ve sporcunun reaksiyon zamanını azaltır.					
12-Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını artırır.					
13-Motivasyon, adaptasyon vb. gibi yapılan birtakım zihinsel etkinlikler de ısınmanın bir parçası olarak kabul edilir.					
14-Kaslara krem, jel vs. maddeler sürülerek ısınma gerçekleştirilebilir.					
15-Yapılan yorucu ve ağır ısınma hareketleri antrenman veya müsabakada fayda sağlar.					
16-Isınma, sporcuların oksijen alma kapasiteleri üzerinde bir etkiye sahip değildir.					
17-Isınma fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak antrenmana hazır oluş evresidir.					
18-Isınma tamamen psikolojik bir evredir ve performansa herhangi bir getirisi yoktur.					
19-Sporculara masaj yapılarak da ısınma gerçekleştirilebilir					
20-Isınmanın süresi, antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır.					

Genel Beslenme

Genellikle günde kaç öğün yemek yersiniz?

☐ Tek Öğün ☐ 2 Öğün ☐ 3 Öğün ☐ 4 Öğün ☐ 5 Öğün ☐ 6 Öğün

Öğün atlıyor musunuz?

☐ Atlamam ☐ Atlarım, öğünü değişti ☐ Atlarım, genellikle kahvaltıyı yemeği ☐ Atlarım, genellikle akşam yemeği

☐ Atlarım, genellikle öğle

Öğün atlama sebebiniz nedir?

☐ Az yiyerek zayıflamak için ☐ Zaman bulamadığım için ☐ Ekonomik sebeplerden ötürü ☐ İştahım olmadığı için ☐ Yemekleri beğenmemek ☐ Diğer ☐ Formumu korumak için ☐ Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Sabah Kahvaltısı önemli bir öğündür.					
Günde en az 3 öğün yenmelidir					
Günlük çay-kahve tüketimime dikkat edilmesi ve belirli sınırların aşılmaması gerekir.					
Az ve sık yemenin faydalı olduğuna inanıyorum.					
Günde en az 2 litre, hatta spor yapıldığında daha fazla su içilmelidir.					
Kızartmanın sağlıklı bir yöntem olduğunu düşünmüyorum.					
Tuz ve şeker kullanım miktarı sağlıklı olumsuz etkiler.					
Yüksek kolesterolü olanlar, bitkisel kaynaklı yiyecekleri tercih etmelidir					
Tereyağı yerine, bitkisel yağları kullanmak gerekir					
Yetişkin kişilerin, tam yağlı yoğurt ve süt kullanması, yağsız kullanmalarından daha iyidir.					
Etleri pişirirken yağ kullanılmamalıdır.					
Ayda bir balık tüketmek yeterlidir.					
Spor yapanların mutlaka et tüketmeleri gerekir.					
Tavuk, hindi vb. etler yenirken derisi mutlaka ayıklanmalıdır.					
Bulgur ya da pirinç ayırt etmeden, sıklıkla pilav tüketmek gereklidir.					
Alışverişlerde ürünlerin etiketlerini inceleyerek, besin içeriği hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.					
Katkılı besinlerin, doğal ürünlerden farkı yoktur.					
Katkı maddeleri, doğal ürünlerin raf ve kullanılabilir ömrünü uzattığı için faydalıdır					
Katkılı besinler, içerdiği ilaveler ile doğal ürünlere göre besin değerleri daha yüksek ürünlerdir					
Katkı maddeleri, doğal ürünlerin hijyenik hatalara, zararlı içerik ve yanlış ilaçlamaya bağlı sorunlarından kurtulmayı sağlar.					
Katkılı besinler sayesinde, ülke ve dünya geneli kıtlık ve açlık problemleri çözülebilir					
Katkı maddeleri, doğal ürünlerin lezzetini artırdığı için yemek yemeyi daha zevkli ve kolay hale getirmektedir					
Katkılı besinler sağlıklı değildir.					
Gıda takviyeleri zararlı değildir.					
Spor yapanların kesinlikle gıda takviyeleri kullanması gerekir					
Vücut geliştirmek için protein tozu vb. ürünlerin kesinlikle kullanılması gerekir.					
Zayıflamak için zayıflatıcı gıda takviyelerinin kullanılması zararlı değildir.					
Spor yapanların enerji içeceği tüketmeleri gerekir					
Günlük beslenmemde katkılı besinler konusunda dikkatliyimdir					
İçeriğini bilmediğim besinleri tüketmemeye özen gösteririm.					
Alışveriş sırasında ürün etiketlerini inceleyip, besinin içeriğini anlamaya çalışırım.					
Sadece doğal ürünleri tüketirim.					
Organik ürün reyonlarından tüketim yaparım.					
Sucuk, yoğurt, salça, turşu, konserve vb. gıdaları evimde kendim yapmaya çalışırım.					
Günlük gıda takviyeleri kullanırım.					
Spor yaparken kas gelişimimi hızlandırmak için protein tozu kullanırım.					
Yağ yakımını hızlandırmak için Le-carnitin vb. ürünler kullanırım.					
Enerji ihtiyacımı karşılamak için sıklıkla enerji içeceği içerim					

ÖZ GEÇMİŞ

Feyyaz Yıldırım 2013 yılında Silopi Anadolu Lisesini bitirdi.2015 yılında Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde Antrenörlük bölümüne başladı.2016 yılında bölümünde yüksek ortalama ile çift anadal yaparak Beden Eğitimi ve Spor Bölümünü okumaya hak kazandı. 2019 yılında Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Programına girdi. Yüzme branşında 3.Kademe uzmanlığını bitirip, 2022 yılında Batman Gençlik Spor Bakanlığına atandı. Aynı yıl içinde Gençlik Spor Bakanlığından affını isteyerek Millî Eğitim Bakanlığı Beden Eğitimi Bölümüne öğretmen olarak atandı. Görevine halen devam etmektedir.

Aldığı sertifikalar:

- 3.Kademe Yüzme Antrenörü
- 3.Kademe Masör//Masöz
- Spor Kondisyonerliği
- 1.Kademe Tenis Yardımcı Antrenörlüğü

İletişim Bilgileri:

ORCID NO: 0000-0003-1136-9690

Yayımlanmış Çalışmalar:

1. YILDIRIM, F., ÜNVER, Ş., & ATAN, T. (2022). Examination of the sportsmanship levels of the provincial and district team supporters. Presented at the 5th International Başkent Congress on Physical, Social and Health Sciences, Ankara.