

“Çim ile Salon Hokeyi Sporcularının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi”

* Mustafa TÜRKMEN 

** Muhammed ŞAHİN 

ORIGINAL ARAŞTIRMA

Öz

Kişinin yaşına, cinsiyetine, bulunduğu fizyolojik ortama göre uygun miktar kalite ve çeşitte disiplinli, daima ve iktisadi bir şekilde vücuda alınan besinler; yeterli ve dengeli olarak alınmalı bu da gelişmenin ve büyümenin oluşabilmesi ve sağlığın korunması için gereklidir. Dolayısıyla düzgün ve dengeli beslenme insan sağlığı için büyük önem taşımaktadır. Sporcu beslenmesi antrenman ve yarışma devreleri dikkate alınarak cinsiyet, günlük fiziksel aktivite ve yapılan spora göre gerekli hesapların yapılarak dengeli ve yeterli olarak besinlerin alınmasıyla sporcu kendisi sağlık açısından koruma altına alması, fiziki açıdan performansını artırabilmesi ve üstün sportif performans sergileyebilmesi için daha ciddi önem taşıyan bir konudur. Farklı beslenme alışkanlıkları ile birlikte en önemli sağlık problemlerinden biri olan dengesiz beslenme; Yetişkinler kadar çocukları da etkiler. Yapılan çalışmalarda çocuklarda yetersiz beslenme alışkanlığı ve beslenme bilgi eksikliği, ileri yaşlarda yüksek tansiyon, kalp hastalıkları başta olmak üzere, obezite diyabet, gibi kronik hastalıklara yakalanma oranını 40'lı yaşlardan 10'lu yaşlara kaymasına neden olmakta, gelecek kuşaklar için de büyük tehlike oluşturmaktadır. Bu nedenle dengeli beslenme ve spor alışkanlıklarının çocukluk çağında başlaması gerekliliği önemli bir konudur. Bu çalışma, Salon Hokeyi ile Çim (Açık Alan) Hokeyi branşı sporcularının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması beraber bilgi seviyelerinin de incelenmesi ve Bu iki grup arasındaki farkları karşılaştırmak için yapılmıştır. Araştırmaya 39 kadın 76 erkek toplam 115 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Bu çalışmamızda beslenme alışkanlıklarının belirlenebilmesi için daha önce yapılmış bilimsel çalışmalardan yararlanılarak araştırmacı tarafından geliştirilen, 6 kişisel bilgi sorusu, 16 beslenme alışkanlığı sorusu ve 9 beslenme destek ürünü kullanma durumu olmak üzere toplam 31 sorudan oluşan yücel (2017) tarafından geliştirilen ve güvenilirlik oranı 0,737 yani %73,7' olarak tespit edilen “beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma” anket formu kullanılmıştır. Google form formatında online olarak hazırlanarak örneklem grubundaki sporculara ulaştırılıp doldurmaları sağlanmıştır. Normallik analizleri Kolmogorov-Smirnov testi ile sınıandı. Verilerin analiz edilmesinde İkili değişkenler için "Bağımsız örneklem t-testi", ikiden fazla değişken için "Tek Yönlü ANOVA" testi kullanıldı. Tüm istatistiksel analizler IBM Statistics (SPSS, version 25.0, Armony, NY) paket programı ile yapılmıştır. Veriler ortalama±standart sapma ($\bar{x}\pm ss$) olarak ifade edildi ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edildi. Sonuç olarak salon hokeyi ile çim hokeyi sporcularının beslenme alışkanlıklarının iyi düzeyde olmadığı; beslenme sorunlarının olduğu görülmektedir. Beslenme bilgisi ve beslenmeye yönelik yapılan bilimsel çalışmalar ile birlikte sporcuların ve antrenörlerin seminerler, kurslar vb. ile beslenme eğitimi konusunda bilinçlendirilmelerinin ve medyada bu önemli konunun sürekli üzerinde durulmasının fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Çim Hokeyi, Salon Hokeyi, Sporcu Beslenme

Dr. Öğr.Üyesi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mardin mustafaturkmen1702@gmail.com

Arş. Gör, Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mardin muhammedsahin@artuklu.edu.tr

Examination of Nutritional Habits and Nutritional Supplement Use of Grass and Indoor Hockey Athletes”

Abstract

According to the age, gender, physiological environment of the person, the appropriate amount, quality and variety of foods that are taken into the body in a disciplined, always and economical way; It should be taken in a sufficient and balanced way, which is necessary for development and growth to occur and for the protection of health. Therefore, proper and balanced nutrition is of great importance for human health. Athlete nutrition is a matter of more serious importance for the athlete to protect himself in terms of health, to increase his physical performance and to display superior sportive performance by taking balanced and sufficient nutrients by making the necessary calculations according to gender, daily physical activity and sports, taking into account the training and competition periods. Unbalanced nutrition, which is one of the most important health problems with different eating habits; It affects children as well as adults. In the studies conducted, poor nutrition habits and lack of nutritional knowledge in children cause the rate of chronic diseases such as high blood pressure, heart diseases, obesity, diabetes, to shift from the age of 40 to the age of 10, and pose a great danger for future generations. For this reason, it is an important issue that balanced nutrition and sports habits should be started in childhood. This study was conducted to compare the nutritional habits of Indoor Hockey and Field Hockey athletes, as well as to examine their knowledge levels and to compare the differences between these two groups. A total of 115 athletes, 39 women and 76 men, participated in the study voluntarily. In this study, the "nutrition habits and nutritional supplement use" questionnaire, developed by Yucel (2017), which was developed by the researcher by utilizing previous scientific studies and consisted of a total of 31 questions, including 6 personal information questions, 16 nutrition habits questions and 9 nutritional support product usage status, and whose reliability rate was determined as 0.737, 73.7%, was used in this study. It was prepared online in Google form format and delivered to the athletes in the sample group and filled in. Normality analyzes were tested with the Kolmogorov-Smirnov test. "Independent samples t-test" was used for binary variables and "One-Way ANOVA" test was used for more than two variables. All statistical analyzes were performed with the IBM Statistics (SPSS, version 25.0, Armony, NY) package program. The data were expressed as mean±standard deviation ($\bar{x}\pm ss$) and the level of significance was accepted as $p<0.05$. As a result, the nutritional habits of indoor and field hockey players were not at a good level; seem to have nutritional problems. Along with nutritional information and scientific studies on nutrition, seminars, courses, etc. It is thought that it will be beneficial to raise awareness about nutrition education and to constantly focus on this important issue in the media.

Keywords: Nutrition, Field Hockey, Indoor Hockey, Sports Nutrition

Giriş

Beslenme, insan vücudunun ihtiyaç duyduğu besin değerlerinin, ağızdan alınan besinlerin sindirim mekanizmasında sindirilip bir dizi eliminasyon sürecinden geçtikten sonra kan, doku ve lenf sistemi yoluyla organ, doku ve hücrelere ulaştırılması ve ardından sindirim sistemi ve dolaşım sisteminden arta kalan besinlerin boşaltım sistemi ile dışarı atılması olarak tanımlanmaktadır (Kolukısa ve Eyipınar 2020).

Bireylerin vücudunun ihtiyaç duyduğu temel besinler vitaminler, karbonhidratlar, mineraller, yağlar, su ve protein. Bu besinlerden vücudun enerji kaynağı olarak karbonhidrat, protein ve yağlar tüketilir ve günlük enerji ihtiyacı bunlarla karşılanır. Diğer elementler vücuda enerji vermezler ancak vücut değerlerinin görevleri için yeterli düzeyde olması insan sağlığı için gereklidir. Lifli gıdaların günlük

belirli oranlarda tüketilmesi kalp hastalıkları ve bazı kanser türleri başta olmak üzere birçok hastalığın önlenmesi açısından önemlidir (Pehlivan, 2016).

Hokey, kapalı bir salonda veya sentetik bir sahada oynanan bir oyundur. Salon hokeyi, 10'ar dakikalık 4 periyot sürer, yarışma süresi ise 40 dakikadır. Açık Alan Hokeyi 15'er dakikalık 4 setten meydana gelir, yarışma süresi 60 dakikadır. Ek olarak Salon Hokeyinde 1 kaleci ve 5 oyuncu varken, açık alan hokeyinde 1 kaleci ve 10 oyuncu bulunur. Branşın ana güdüsü, gol veya goller atarak öne geçebilmek ve yarışma sonuna değin bu üstünlüğü muhafaza edebilmek yönündedir (Türkiye Hokey Federasyonu İnternet Sayfası).

Hokey, oynanan alana göre 4'e ayrılır. Bunlar; Salon Hokeyi, Çim (açık alan) Hokeyi, Buz Hokeyi ve Sualtı Hokeyidir. Buz Hokeyi Türkiye Buz Hokeyi Federasyonuna, Sualtı Hokeyi Türkiye Sualtı Sporları Federasyonuna bağlı iken çim hokeyi ve salon hokeyi Türkiye Hokey Federasyonuna bağlıdır (Yücel, 2017).

Salon hokeyi ve çim hokeyinin benzer niteliği maksimum 737 g olan, sıklıkla 91 cm. boyunda olan "stick" isimli sopalar ve 224–235 mm çevresi, 156–163 g ağırlıkta sertçe bir topla oynanmalarıdır (Yücel, 2017). Her iki branşa ait detaylı bilgiler Tablo 1 de sunulmuştur (Türkiye Hokey Federasyonu İnternet Sayfası).

Tablo-1 Salon ve Çim Hokeyi Sporuna İlgili Bilgiler

Bilgiler	Çim (Açık Alan) Hokeyi	Salon Hokeyi
Oyun Alanındaki Oyuncu Sayısı	11	6
Genel Oyuncu Sayısı	18	12
Saha Ölçüleri	91,40 x 55 m	44 x 22 m veya 36 x 18 m
Kale Boyutu	3,66 x 2,14 m	3 x 2 m
Müsabaka Süresi	15 dakikalık 4 devre	10 dakikalık 4 devre

Son yıllarda sporcu beslenmesi, egzersiz ve antrenman bilimleri birbirlerini bilgileriyle destekleyen ortak bir çalışma alanı haline gelmiştir bununla beraber iyi bir beslenme programı antrenmanın kalitesini ve performansı artırdığı, toparlanma sürecini de hızlandırdığı için sporcular için önemlidir (Mor ve ark., 2018). Beslenme, sporcuların antrenman programlarında önemli bir ögedir. Egzersiz ve sporcu antrenmanlarının bazı atletlerde beslenme ihtiyaçlarını artırdığı düşünülmesine rağmen, dengeli diyetle birlikte uygun kaloriler besin gereksinimini büyük ölçüde karşılayabilir. Buna rağmen, çeşitli nedenlerden dolayı bütün sporcuların artan besin ihtiyaçlarını doğal diyetlerle

karşılması mümkün değildir ve bu yüzden eksiklikleri gidermek amacıyla doğal supplementlere de başvurulur (McDowall, 2007). Sporcu, antrenman ve müsabaka süresinde yapmış olduğu egzersizlerin süresi, sıklığı, şiddeti ve kapsamı sonucunda vücutta eksilen enerji depolarının yerinin toparlanmasında doğru beslenme ve ergojenik yardımcılarının yerleri önemlidir (Ökmen, 2022). Beslenme, özellikle kas dokularında hücresel yenilenme, yeni proteinlerin oluşumu, enerjinin yenilenmesi, optimal sıvı ve elektrolit seviyelerinin yerine getirilmesi ve doku onarımı için önemlidir. Bununla birlikte beslenme, egzersiz talepleri ve sporcuların ihtiyaçları doğrultusunda dikkatlice planlandığında, atletlerin egzersiz sonrası toparlanmasına da katkıda bulunur. Genel olarak metabolik, kardiyovasküler, solunumsal ve hormonal değişimlerin hızlı bir şekilde egzersiz öncesi değerlere dönmesi açısından önemlidir. Başka bir deyişle; beslenme toparlanma evresinde metabolizmanın katabolik evreden anabolik evreye geçişinde önemli bir rol oynar (Ziegenfuss ve ark., 2015).

Hokey sporu fiziksel uygunluğun tüm elemanlarını içerisinde barındırmaktadır. Yarışmalarda maksimum olarak üst düzey kondisyon ile oynanan hokey; süratli ayrıca atik oynanan bir spor branşıdır. İyi bir hokey sporcusu üst düzey anaerobik ve aerobik kapasiteyi müsabaka boyunca elinde tutmalıdır. Hokey’de kısa ve uzun mesafede çabukluk hem hücum hem de savunma oyuncularını için gereklidir. Hız çok önemli bir etmendir. Top ve stick ile beraber hızlanabilmek ve topu rakipten alabilmek için ani sürat gereklidir. Yüksek bir aerobik kapasiteye sahip olan sporcu sprintleri devamlı atabilir (Traverner, 2005).

Çim hokeyi, yürüme, koşma, hızlı koşma, yön değiştirme, pas verme ve vurma gibi fiziksel eylemleri içeren, hızlı tempolu, aralıklı bir takım sporudur. Bu fiziksel eylemler, görevleri tamamlamak için yüksek düzeyde hem anaerobik hem de aerobik kondisyon ve güç gerektirir (Lythe and Kilding, 2011). White and MacFarlane, 2015 yılında yaptıkları çalışmada bir çim hokeyi maçı esnasında elit erkek hokey oyuncularının 8.000 ila 10.000 m arasındaki toplam mesafeyi kat ettiğini bulmuştur. Bu da hokey sporuyla uğraşan kişilerin maç esnasında yüksek kondisyonlara sahip olması gerektiğini desteklemektedir. Yüksek performans sergilenirken yüksek enerji harcanır bu sebepten hokey branşıyla uğraşan sporcuların yeterli ve dengeli olarak beslenmesi başarının gelmesi için elzemdir. Bu çalışma, Salon Hokeyi ile Çim (Açık Alan) Hokeyi branş sporcularının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması bu çalışma, her iki grubun bilgi düzeylerini incelemek ve aralarındaki farklılıkları karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde model ve çalışma grubu gibi başlıklar altında araştırma yöntemine ilişkin tüm detaylı bilgiler verilmektedir. Ayrıca yapılan çalışmada Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi çerçevesinde hareket edilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın temel amacı, kadın ve erkek çim ve salon hokeyi Sporcuların beslenme alışkanlıklarının ve besin takviyesi kullanımlarının araştırılan olan bu çalışmada metod olarak tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinde, araştırılacak vaka veya olayların gözlemlenmesi, tespit edilmesi ve iki grubun karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Bunu sağlamak için araştırmacı herhangi bir değişiklik yapma niyetinde değildir ve araştırılan konuda herhangi bir değişiklik yapmaz (Karasar, 2016).

Ayrıca tarama modelinde yürütülen araştırmalarda araştırmacılar, kaynakları inceleyip değerlendirmekten çok, konunun örneklem içindeki dağılımına odaklanmaktadır (Büyüköztürk ve arkadaşları, 2013).

Bu çalışmada nicel analiz yöntemleri de yaygın olarak kullanılmıştır. Çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizi nicel analizlerle gerçekleştirilmiştir. Nicel analiz, Araştırma konusu ile ilgili verilerin sayısal olarak toplanması yöntemidir, istatistiklere dönüştüren ve bu verileri inceleyerek araştırma sorularına yanıt bulmayı amaçlayan analizlerdir (Asım ve Ark , 2015).

Ayrıca çalışmada, Yücel (2017) tarafından geliştirilen ve güvenilirlik oranı (Cronbach Alpha katsayısı) 0,737 yani %73,7' olarak tespit edilen “beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma” anket formu kullanılmıştır. Anket toplam üç bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde; sporcuların 6 kişisel bilgilerine yönelik sorular, ikinci bölümünde 16 beslenme alışkanlığına yönelik sorular, üçüncü bölümünde ise 9 beslenme destek ürünü kullanma durumuna yönelik toplam 31 soruya yer verilmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini; Adana, Konya, Denizli, Gaziantep, Malatya, Muğla, Kocaeli, Mardin, Zonguldak, Kırıkkale, Batman, Diyarbakır, Antalya, Amasya, İstanbul, Kahramanmaraş ve Şanlıurfa illerinde Hokey sporuyla uğraşan 39 kadın 76 erkek toplam 115 sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları ve Analizi

Verilerin toplama anket, Google form formatında online olarak hazırlanarak örneklem grubundaki sporculara ulaştırılıp doldurmaları sağlanmıştır. Sporculardan elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Gruplar	Cinsiyet		Mili sporcu musunuz?	
	Erkek	Kadın	Evet	Hayır
Çim Hokeyi	42	23	16	49
Salon Hokeyi	34	16	16	34
Yaş (Yıl)				
Gruplar	Ortalama	Minimum	Maximum	S.d
Çim Hokeyi	18.70	11	31	4.24
Salon Hokeyi	20.52	10	53	7.47

Tablo 1.2. Katılımcıların bazı sorulara yanıtları

Sorular	Gruplar	$\bar{x} \pm SS$	Minimum	Maximum
Kaç yıldır bu branşla uğraşıyorsunuz?	Çim Hokeyi	6.46±3.80	1	20
	Salon Hokeyi	7.56±4.20	1	18
Günde kaç öğün yemek yersiniz (Ana öğün)?	Çim Hokeyi	2.64±0.69	1	5
	Salon Hokeyi	2.684±0.73	1	5
Günde kaç öğün yemek yersiniz (Ara öğün)?	Çim Hokeyi	1.4040±0.80	0	4
	Salon Hokeyi	1.3684±0.78	0	3

Tablo 1.3. Katılımcıların bazı sorulara yanıtlarının karşılaştırılması

Sorular	Gruplar	Evet	Hayır	Toplam	P
Ana öğünde dört temel besin grubunu (tahıl grubu-süt -et sebze) Tüketiyor Musunuz?	Çim Hokeyi	48	17	65	0.00
	Salon Hokeyi	37	13	50	
Öğün atlar mısınız?	Çim Hokeyi	38	27	65	0.641
	Salon Hokeyi	22	28	50	
Ana ve ara öğünleri aşağıda belirtilen zaman aralıklarında düzenli olarak tüketebiliyor musunuz?	Çim Hokeyi	27	38	65	0.401
	Salon Hokeyi	26	24	50	
Yemekleri hızlı mı yoksa yavaş mı yersiniz?	Çim Hokeyi	37	28	65	0.002
	Salon Hokeyi	37	13	50	
Düzenli şekilde destekleyici ürünler (vitamin, mineral, aminoasit tabletleri, sporcu içeceği vb.) kullanıyor musunuz?	Çim Hokeyi	10	55	65	0.000
	Salon Hokeyi	15	35	50	
Sorular	Gruplar	Evet	Hayır	Toplam	P
Bu ürünlerin yararını gördünüz mü?	Çim Hokeyi	25	7	33	0.090
	Salon Hokeyi	27	5	18	
Bu ürünlerin zararını gördünüz mü?	Çim Hokeyi	2	29	37	0.007
	Salon Hokeyi	4	32	14	

*p<0.05

Tablo 1. 4. Katılımcıların bazı sorulara yanıtlarının karşılaştırılması

Sorular	Gruplar	Kas geliştirme	Performans geliştirme	Diğer	P
Destek ürününü kullanıyorsanız hangi amaçla kullanıyorsunuz?	Çim Hokeyi	3	12	50	0,006
	Salon Hokeyi	9	14	27	
Sorular	Gruplar	Pasif dönem	Antrenman dönemi	Müsabaka dönemi	P
Bu ürünleri hangi dönemde kullanıyorsunuz?	Çim Hokeyi	18	36	11	0,666
	Salon Hokeyi	16	26	18	

Sorular	Gruplar	500 TL	500 -1000TL	1000 TL ve üzer	P
Bu ürünlere yılda kaç lira harcıyorsunuz?	Çim Hokeyi	53	9	3	0,056
	Salon Hokeyi	53	12	5	
Sorular	Gruplar	Antrenör	Kondisyoner	Kendi irademle	P
Beslenme destek ürünü kim tarafından önerildi?	Çim Hokeyi	18	3	44	0,407
	Salon Hokeyi	17	3	30	
Sorular	Gruplar	İlişki yoktur	Çok yakın ilişki var	Fikrim yok	P
Beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır?	Çim Hokeyi	4	55	6	0,248
	Salon Hokeyi	2	40	8	
Sorular	Gruplar	1-2 saat	3-4 saat	Dikkat etmem	P
Antrenman veya müsabakadan ne kadar süre önce yemek yersiniz?	Çim Hokeyi	29	35	1	0,203
	Salon Hokeyi	19	25	6	
Sorular	Gruplar	0ml-500ml	500ml-1000ml	1000ml ve üzeri	P
Antrenman veya müsabaka öncesinde ne miktarda sıvı alırsınız?	Çim Hokeyi	29	25	11	0,124
	Salon Hokeyi	14	26	10	
Sorular	Gruplar	0ml-500ml	500ml-1000ml	1000ml ve üzeri	P
Antrenman veya müsabaka sonrasında ne miktarda sıvı alırsınız?	Çim Hokeyi	14	33	18	0,846
	Salon Hokeyi	9	30	11	

*p<0.05

Tablo 1.5. Katılımcıların bazı sorulara yanıtlarının karşılaştırılması

Sorular	Gruplar	0 -6 ay	2 yıl ve üzeri	P
Ne kadar zamandır bu ürünleri kullanıyorsunuz?	Çim Hokeyi	53	12	0,640
	Salon Hokeyi	39	11	
Sorular	Gruplar	Dikkat etmem	Dikkat ederim	P
Antrenman veya müsabakadan önce ve sonrasında sıvı alımına dikkat edersiniz?	Çim Hokeyi	6	59	0,425
	Salon Hokeyi	7	43	

*p<0.05

Tablo 1.6. Katılımcıların bazı sorulara yanıtlarının karşılaştırılması

Sorular	Gruplar	Mağaza	İnternet	Şahıs	Diğer	P
Bu ürünleri nerelerden alıyorsunuz?	Çim Hokeyi	18	8	6	33	0,432
	Salon hokeyi	8	21	3	18	
Sorular	Gruplar	Karbonhidrat zengini	Protein zengini	Vitamin zengini	Dikkat etmem	P
Antrenman veya müsabakadan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Çim Hokeyi	12	27	14	12	0,057
	Salon Hokeyi	20	16	4	10	
Antrenman veya müsabakadan sonrası ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Çim Hokeyi	11	30	9	14	0,749
	Salon Hokeyi	14	17	4	15	

*p<0.05

Tablo 1.7. Katılımcıların bazı sorulara yanıtlarının karşılaştırılması

Sorular	Gruplar	Antrenör	Kitap ve Benzeri	Diyetisyen	Yazılı ve Görsel medya	Kitap ve Benzeri	Arkadaş ve çevre	P
Günlük almanız gereken kaloriyi neye göre hesaplıyorsunuz?	Çim Hokeyi	24	0	2	11	9	19	0,304
	Salon Hokeyi	12	1	3	12	3	19	
Sorular	Gruplar	Alışkanlığın Olmaması	Diğer	Ekonomik Nedenler	Geç kalma	İştahsızlık	Zaman Yetersizliği	P
Öğün atlama nedeniniz?	Çim Hokeyi	10	15	4	5	15	15	0,286
	Salon Hokeyi	8	18	3	4	3	14	

*p<0.05

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu çalışma, Salon Hokeyi ve Çim (Açık Alan) Hokeyi branşı sporcularının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması ile bilgi düzeylerinin incelenmesi ve bu iki grup arasındaki farkların kıyaslanması amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya katılan çim hokeyi sporcularının yaşlarının ortalaması 18.70±4.24 olan 42 erkek 23 kadın ve toplamda 16 milli sporcunun olduğu, salon hokeyi sporcularının ise yaş ortalaması 20.52±7.47 olan 34 erkek 16 kadın ve 16 milli sporcunun katıldığı görülmüştür.

Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlar incelendiğinde; çim ile salon hokeyi sporcularının ana öğün sayısı ile ara öğün sayısının ortalamasının birbirine yakın oldukları görülmüştür. Sporcu beslenmesi üzerine yapılan çalışmalarda sporcuların minimum 3 ana öğün egzersizin şiddeti ve süresine göre 4-5 ana öğün tükettiği görülmekte ve önerilmektedir (İnce, 2017; Pulur ve Cicioğlu, 2011; Akıl, 2007). Sedanter bireyler haricinde sporcuların enerji açığı oluşturup yorgun düşmemeleri ve toparlanmalarını hızlandırıp antrenmandan veya müsabakadan maksimum verim alabilmeleri için günde minimum 3 ana öğün alıp beslenmelerine de dikkat etmeleri gereklidir. Ancak araştırmamızın sonuçlarına baktığımızda çim hokeyinde tüketilen öğün sayısı 2.64 salon hokeyinde 2.68 ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca ara öğün tüketim ortalamalarının da çim hokeyinde 1.40 salon hokeyinde 1.36 olarak yani günde 2 ara öğünün altında olduğu görülmüştür. Bu da hokey sporcularının yaşam için son derece önemli olan ara ve ana öğün tüketimlerinde yeterli olmayan ve düzensiz bir beslenme alışkanlığına sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde hokey sporcuları ile çalışma yürüten Yücel'in (2017) yapmış olduğu çalışmada hokey sporcularının yaklaşık %30'unun ana öğün tüketimi açısından yetersiz olduğunu (2.43) ve ana öğün tüketimlerinin yanında ara öğün tüketim sayısı ortalaması günde iki öğünün altında (1,69) olduğunu bildirmiştir (Yücel, 2017). Yapılan bir başka araştırmada milli takım sporcularının 3 ana öğün tüketim oranını %86 olarak bulmuştur (Göktaş, 2010). Yapılan bir başka çalışmada ise öğün atlamayan

güreşçilerin oranını %77,2 olarak tespit etmiştir (Koç, 2014). İncelenen çalışmalarda bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda elde etmiş olduğumuz bir diğer sonuç incelendiğinde; destekleyici ürün kullanmanın yararları ve zararları ile ilgili olarak, kullanıcıların yaklaşık %85'i bu ürünlerin faydasını gördüklerini belirtmektedir. Bu sonuca benzer şekilde "Hasar gördünüz mü?" sorusuna hiç kimse evet yanıtı vermedi ve kullanıcıların yaklaşık %88'i herhangi bir zarar görmediğini belirtti. Bu nedenle çalışmamız Göktaş'ın (2010) çalışması ile paralellik göstermektedir. Göktaş'ın çalışmasından faydalandığını belirtenlerin oranı ise %86,5 olarak belirlendiğini bildirmiştir.

Çim ve Salon hokeyi ile ilgilenen sporcuların "Ana öğünde dört temel besin grubunu (tahıl grubu-süt -et sebze) Tüketiyor Musunuz?" sorusuna verdikleri yanıtların sonuçlarına göre evet diyenlerin sayısının daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Bu da hokey sporcularının temel besin gruplarına karşı tutumlarının daha iyi olduğunu gösterdiğini düşünmekteyiz.

Çim ve Salon hokeyi ile ilgilenen sporcuların "Yemekleri hızlı mı yoksa yavaş mı yersiniz?" sorusuna verdikleri yanıtların sonuçlarına göre evet diyenlerin sayısının daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Bu da sporcuların hızlı yemek yemenin sindirim açısından oluşabilecek sağlık sorunları hakkında yeterli bilgi sahibi olmamasından kaynaklandığını düşünmekteyiz. İlgili literatürde araştırmalar incelendiğinde yapılan bir çalışmada sporcuların %73,7'sinin çok iyi beslenme bilgi seviyesine sahip olduklarını, düşük ve orta düzeyde bilgiye ise %26,2'si sahip olduklarını belirtmektedirler. Bu da araştırmamızla zıtlık göstermektedir (Seifert, Harmon ve Declercq, 2006).

Çim ve Salon hokeyi ile ilgilenen sporcuların "Düzenli şekilde destekleyici ürünler (vitamin, mineral, aminoasit tabletleri, sporcu içeceği vb.) kullanıyor musunuz?" sorusuna verdikleri yanıtların sonuçlarına göre hayır diyenlerin sayısının daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür . Bu da sporcuların ergojenik yardım kullanma ihtiyaç düzeyinin az olmasından kaynaklı veya bilgi düzeyinin yetersiz olmasından kaynaklı olabileceğini düşünmekteyiz. İlgili literatürde araştırmalar incelendiğinde Arıkan ve Şanlıer Amerikan futbolu oynayan sporcuların beslenme durumları, alışkanlıkları ve bilgi düzeylerine yönelik yaptıkları çalışma, çalışmamız ile benzerlik göstermekte ve Ergojenik yardımcıları alıyor musunuz? Sorusuna sporcuların vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde % 36'sının bu ürünleri kullanmadığını %36'sının ise bazen kullandığı sonucu çıkmıştır (Arıkan ve Şanlıer, 2006).

Çim ve Salon hokeyi ile ilgilenen sporcuların “Bu ürünlerin zararını gördünüz mü?” sorusuna verdikleri yanıtların sonuçlarına göre çim hokeycilerde (evet, hayır ve bilmiyorum) bilmiyorum seçeneği, salon hokeycilerde ise hayır seçeneğinin ortalamasının daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Bu durumun oluşmasında katılımcıların “Düzenli şekilde destekleyici ürünler (vitamin, mineral, aminoasit tabletleri, sporcu içeceği vb.) kullanıyor musunuz?” sorusunun sonucunda edindiğimiz sonuç ile ilişkili olduğunu düşünmekteyiz. Çünkü sporcuların kullanmama ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu da sporcuların kullanmadıkları bir ürün hakkında olumlu veya olumsuz bir bilgi sunmasının uygun olmayacağı kanaatine vardıklarından dolayı olduğunu düşünmekteyiz.

Çim ve Salon hokeyi ile ilgilenen sporcuların “Destek ürününü kullanıyorsanız hangi amaçla kullanıyorsunuz?” sorusuna verdikleri yanıtları içerisinde (kas geliştirme, performans geliştirme ve diğer) diğer seçeneğine verilen yanıtların sonuçların sayısının daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür . Bu durumun oluşmasında yine “Düzenli şekilde destekleyici ürünler (vitamin, mineral, aminoasit tabletleri, sporcu içeceği vb.) kullanıyor musunuz?” sorusunun sonucunda edindiğimiz sonuç ile ilişkili olduğunu düşünmekteyiz. Çünkü sporcuların kullanmama ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Hokey sporu içerisinde ani hızlanmaları, yön değiştirmeleri, savunma ve atakları barındıran hızlı ve çabuk oynanan bir oyundur. Genel olarak oyun süresi, stick ve top ile yapılan driplingler, müsabaka esnasında atılan sprintler, aerobik kapasitenin önemli olduğu, yoğun bir şekilde kısa süreli yüklenmelerin de yapılarak anaerobik kapasitenin de öne çıktığı hokey branşında sporcular yüksek enerji miktarına ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle tüm spor branşlarında olduğu gibi hokey sporunda da başarıya ulaşmak isteyen sporcular öncelikle iyi bir beslenme bilgisine sahip olmalı ve yapılan sporun gerektirdiği besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde almalıdır. Türkiye hokey federasyonu kayıtlarına göre toplam 16 bin 282 çim hokeyi ve salon hokeyi sporcusu bulunmakta ve bu sayı azımsanmayacak kadar fazladır. Ulusal ve uluslararası arenada başarı arayan hokey antrenörleri, sporcuları ve kulüpleri beslenme konusunda uzman desteğine başvurmalıdırlar. Yerli ve yabancı literatürde, sporcuların beslenme alışkanlıkları özelinde yapılan çalışmalara paralel çalışmamızın salon hokeyi ve çim hokeyi sporcularının beslenme alışkanlıklarının iyi düzeyde olmadığı; beslenme sorunlarının olduğu görülmektedir. Beslenme bilgisi ve beslenmeye yönelik yapılan bilimsel çalışmalar ile birlikte sporcuların ve antrenörlerin seminerler, kurslar ile beslenme eğitimi konusunda bilinçlendirilmelerinin ve medyada bu önemli konunun sürekli üzerinde durulmasının fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Mardin Artuklu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 12/04/2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-79906804-050.06.04-93536

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Kaynakça

- Akıl, C. (2007), *Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeyleri Belirlenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Arıkan B., Şanlıer N. (2006) *Amerikan futbolu oynayan sporcuların beslenme durumları*, 9. Uluslararası spor bilimleri kongresi s.153-155, Muğla, 2006.
- Göktaş, Z, *Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- İnce, B., (2017), *Profesyonel Basketbolcularda Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*, Haliç Üniversitesi.
- Koç, M, *Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2014 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Kolukisa, Ş. ve Eyipınar, C., D., (2020). Sporcu Beslenmesi ve Egzersiz, Nobel yayıncılık, Ankara.
- Lythe J, Kilding A. Physical demands and physiological responses during elite field hockey. *Int J Sports Med.* 2011;32(07):523–528.
- McDowall JA, 2007. Supplement Use by Young Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(3): 337-342.
- Mollaoğlu, H.; *Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları: Kayseri İli Uygulaması*”, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1992.
- Mor A, Atan T, Agaoglu SA, Ayyildiz M, 2018. Effect of Arginine Supplementation on Footballers’ Anaerobic Performance and Recovery. *Progress in Nutrition*, 20(1): 104-112.
- Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2016, s. 77.
- Ökmen M.Ş. *Tenisçilerde Sitrülün Malat Kullanımının Aerobik ve Anaerobik Performans Üzerine Etkisi*, Gece Yayınevi, Editör: Prof. Dr. Yahya POLAT, Ocak, 2022: 1-12.
- Pehlivan, A. (2016). *Sporla Beslenme*. Morpa Kültür Yayınları.
- Pulur A., Cicioğlu İ. (2001), *Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları*, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Vol:1,Sayı:2, s.44-47, Erzurum, 2001.
- Seifert J, Harmon J, Declercq P. *Protein added to a sports drink improves fluid retention*. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 16, s. 420- 429, 2006.
- Traverner, C.M.; ‘Field Hockey’ Techniques and Traverner, *Human Kinetics, USA*, 173-179, (2005).
- Türkiye Hokey Federasyonu İnternet Sayfası, <http://www.turkhokey.gov.tr/sayfalar/21/oyun-kurallari> (Erişim tarihi: 05.12.2022).
- White AD, MacFarlane NG. *Analysis of international competition and training in men's field hockey by global positioning system and inertial sensor technology*. *J Strength Cond Res.* 2015;29(1):137–143.
- Yücel, A. G. (2017). *Hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ziegenfuss, T. N., Landis, J., Willoughby, D., & Greenwood, M. (2015). *Nutritional supplements to enhance recovery. Nutritional Supplements in Sports and Exercise*, 273-301.