



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Gül Bahar BAYIROĞLU

COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE BİSİKLET SPORCULARININ STRES,
SALDIRGANLIK VE BESLENME İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2023



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Gül Bahar BAYIROĞLU

COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE BİSİKLET SPORCULARININ STRES,
SALDIRGANLIK VE BESLENME İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Danışman

Doç. Dr. Mehmet Emre ERYÜCEL

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2023

Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Gül Bahar BAYIROĞLU'nun bu çalışması, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Osman PEPE

(İmza)

Üye (Danışmanı): Doç. Dr. Mehmet Emre ERYÜCEL

(İmza)

Üye: Prof. Dr. Hasan ŞAHAN

(İmza)

Tez Başlığı: Covid-19 Salgın Sürecinde Bisiklet Sporcularının Stres, Saldırganlık ve Beslenme İlişkisinin İncelenmesi

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi: 18/07/2023

Mezuniyet Tarihi: 27/07/2023

(İmza)

.....

Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “*COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE BİSİKLET SPORCULARININ STRES, SALDIRGANLIK VE BESLENME İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ*” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

24 / 07 / 2023

İmza

Gül Bahar BAYIROĞLU



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



24 / 07 / 2023

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Gül Bahar BAYIROĞLU
Öğrenci Numarası	20215233001
Anabilim Dalı	Spor Yöneticiliği
Programı	Spor Yöneticiliği
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Mehmet Emre ERYÜCEL
Yüksek Lisans Tez Başlığı	Covid-19 Salgın Sürecinde Bisiklet Sporcularının Stres, Saldırganlık ve Beslenme İlişkisinin İncelenmesi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	2135976205
Rapor Tarihi	24 / 07 /2023
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: %14 Alıntılar dahil: % 14
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 63 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: (x) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.	
Gerekçe:	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.	
Danışman Öğretim Üyesi Unvanı, Adı-Soyadı Doç. Dr. Mehmet Emre ERYÜCEL İmza	

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	iv
KISALTMALAR LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
SUMMARY	ix
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Covid-19.....	3
1.2. Covid-19 ve Psikoloji	3
1.3. Covid-19 ve Spor.....	4
1.4. Bisiklet Sporü	5
1.5. Bisikletin İcadı ve Gelişimi	6
1.6. Bisiklet Sporü Tarihçesi	7
1.7. Dünyada Bisiklet	7
1.8. Osmanlı ve Türkiye’de Bisiklet Sporunun Gelişimi	8
1.9. Bisiklet Sporunun Yarış Türleri	9
1.9.1. Yol Bisikleti Yarışları ve Türleri	9
1.9.1.1 Turlu Yarışlar (kriterium).....	10
1.9.1.2. Etaplı Yarışlar	10
1.9.1.3. Bireysel Zamana Karşı	10
1.9.1.4. Takım Zamana Karşı.....	10
1.9.1.5. Tek Günlük Yarışlar.....	10
1.9.2. Pist (Track) Yarışları ve Türleri.....	11
1.9.2.1. Sprint Yarışları	11
1.9.2.2. Dayanıklılık Yarışları.....	11
1.9.2.3. Omnium.....	12
1.9.3. Dağ Bisikleti Yarışları ve Türleri	13
1.9.3.1. Dörtlü Eleme (XCE).....	13
1.9.3.2. Tepe İnişü (Downhill).....	13
1.9.3.3. Dağ Bisikleti Maraton (XCM)	14
1.9.4. Cyclo-Cross	14
1.10. Stres Kavramı	14

1.11. Stres Kaynakları	15
1.12. Stresin Sonuçları.....	15
1.12.1. Fizyolojik Sonuçlar	15
1.12.2. Davranışsal Sonuçlar	15
1.12.3. Psikolojik Sonuçlar	16
1.13. Stres ile Spor ve Sporcu İlişkisi.....	16
1.14. Stresle Başa Çıkma.....	17
1.15. Saldırganlık Kavramı.....	18
1.16. Saldırganlığın Nedenleri.....	18
1.17. Saldırganlığın Türleri	19
1.18. Saldırganlık ile Spor ve Sporcu İlişkisi	20
1.19. Sporcularda Beslenme	21
1.20. Besin ve Beslenme	23
1.21. Besin Ögeleri	24
1.22. Covid-19 Döneminde Beslenme.....	27

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE METOD

2.1. Araştırmanın Modeli	29
2.2. Araştırma Problemleri	29
2.3. Evren ve Örneklem.....	29
2.4. Verilerin Toplanması.....	30
2.5. Veri Toplama Araçları.....	30
2.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	30
2.5.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	30
2.5.3. Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği (SSÖÖ)	31
2.6. İstatistiksel Analiz	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

3.1. Bulgular	32
---------------------	----

SONUÇ	51
--------------------	-----------

KAYNAKÇA.....	63
----------------------	-----------

EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU	77
EK 2- ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (ASÖ).....	78
EK 3- SPORDA SALDIRGANLIK VE ÖFKE ÖLÇEĞİ (SSÖÖ).....	79
EK 4- ÖLÇEK KULLANIM İZNİ	80
EK 5- ÖLÇEK KULLANIM İZNİ	81
EK 6- ÖLÇEK KULLANIM İZNİ	82
EK 7- ÖLÇEK KULLANIM İZNİ	83
ÖZGEÇMİŞ.....	84



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların betimsel istatistikleri.....	32
Tablo 3.2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Değerleri	33
Tablo 3.3. Katılımcıların saldırganlık ölçeğine ait tanımlayıcı istatistikleri.....	34
Tablo 3.4. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre saldırganlık düzeyleri.....	34
Tablo 3.5. Katılımcıların spor düzeyi değişkenine göre saldırganlık düzeyleri.....	35
Tablo 3.6. Katılımcıların beslenmenize dikkat eder misiniz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri.....	35
Tablo 3.7. Katılımcıların yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri	36
Tablo 3.8. Katılımcıların genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri.....	37
Tablo 3.9. Katılımcıların öğün atlar mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri	37
Tablo 3.10. Katılımcıların genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri.....	38
Tablo 3.11. Katılımcıların öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri.....	38
Tablo 3.12. Katılımcıların antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri.....	39
Tablo 3.13. Katılımcıların vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri.....	40
Tablo 3.14. Katılımcıların yarış kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri	40
Tablo 3.15. Katılımcıların yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri	40
Tablo 3.16. Katılımcıların algılanan stres ölçeğine ait tanımlayıcı istatistikleri	42
Tablo 3.17. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeyleri.....	42
Tablo 3.18. Katılımcıların spor düzeyi değişkenine göre stres düzeyleri	43
Tablo 3.19. Katılımcıların beslenmenize dikkat eder misiniz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri.....	43
Tablo 3.20. Katılımcıların yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri.....	44

Tablo 3.21. Katılımcıların genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri.....	45
Tablo 3.22. Katılımcıların öğün atlar mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri.....	45
Tablo 3.23. Katılımcıların genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri.....	46
Tablo 3.24. Katılımcıların öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri.....	46
Tablo 3.25. Katılımcıların antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri.....	47
Tablo 3.26. Katılımcıların vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri	48
Tablo 3.27. Katılımcıların yarış kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri	48
Tablo 3.28. Katılımcıların yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri.....	49
Tablo 3.29. Katılımcıların algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki	50

KISALTMALAR LİSTESİ

ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
BMX	: Bisiklet Motokros
COVID-19	: Korona Virüs Hastalığı 2019
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
EURO	: Avrupa Futbol Şampiyonası Turnuvası
FIAC	: Uluslararası Amatör Bisiklet Federasyonu
H1N1 İnfluenza	: Domuz Gribi
Ltd.	: Limited
MERS-CoV	: Orta Doğu Solunum Sendromu
MTB	: Dağ Bisikleti
SARS-CoV	: Ağır Akut Solunum Sendromu
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SSÖÖ	: Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği
T.C.	: Türkiye Cumhuriyeti
TÜBER	: Türkiye Beslenme Rehberi
UCI	: Uluslararası Bisikletçiler Birliği
Vb.	: Ve başkaları, ve benzerleri, ve bunun gibi
Vd.	: Ve devamı
VO2max	: Maksimum Oksijen Tüketimi
XCE	: Dörtlü Eleme
XCM	: Dağ Bisikleti Maraton

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Covid-19 salgın sürecinde bisiklet sporcularının stres, saldırganlık ve beslenme ilişkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın amacı kapsamında araştırmanın evrenini Antalya ilinde organize edilen iki farklı müsabakada yer alan sporcular oluşturmaktadır ve özel kuruluşlar tarafından organize edilen AKRA Gran Fondo ve 120 dk bisiklet yarışına katılan toplam 492 sporcu oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise yarışmalara iştirak eden ve araştırmamıza gönüllü olarak katılım sağlayan 144 bisiklet sporcusu oluşturmaktadır. Verilerin toplanması amacıyla Cohen, Kamarck ve Mermelstein'in geliştirdiği (1983), Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Maxwell ve Moores'ın geliştirdiği (2007), Gürbüz, Kural ve Özbek (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği (SSÖÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler, bilgisayar ortamında IBM SPSS 22.00 (Statistics for Windows) programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntem olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi ve çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi kullanılmış olup; farklılığın belirlenmesi için LSD testi uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için pearson momentler çarpımı korelasyon analizi (r) uygulanmıştır. Anlamlılık değeri $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular yorumlanarak ilgili alan yazında bu konuda yapılan araştırma bulgularıyla karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı besin maddesi kullanan sporcuların kullanmayan sporculara göre daha saldırgan oldukları tespit edilmiştir. Sporcuların yarış kamplarında bulundukları sırada beslenmelerinden kulübü sorumlu olan sporcuların, beslenmelerini kendileri planlayan sporculara göre daha saldırgan oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyetlere göre stres düzeyleri incelendiğinde; kadınların erkeklere oranla daha stresli olduğu saptanmıştır. Beslenmesine dikkat etmeyen sporcuların stres düzeyleri beslenmesine dikkat eden sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yeterli beslendiği kanısında olan sporcuların yeterli beslendiğine inanmayan sporculara göre stres düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Sabah kahvaltı yapmayan sporcuların stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan bisiklet sporcularının algılanan stres toplam puanlarıyla, saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanı arasında ($r=,275$, $p=,001$) pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Algılanan stres toplam puanlarıyla, saldırganlık ve öfke ölçeği alt

başlıklarından saldırganlık alt boyutuyla ($r=,315$, $p=,000$) pozitif yönde ilişki tespit edilirken, algılanan stres ölçeği alt boyutları incelendiğinde; yetersiz öz yeterlik algısıyla, saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanı arasında ($r=,195$, $p=,019$) pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Saldırganlık ve öfke ölçeğine ait alt boyutlar incelendiğinde ise saldırganlık alt boyutuyla ($r=,249$, $p=,003$) pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Stres/rahatsızlık algısı alt boyutu ile saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanı arasında ($r=,308$, $p=,000$) pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Saldırganlık ve öfke ölçeğine ait alt boyutlar incelendiğinde ise saldırganlık alt boyutuyla ($r=,332$, $p=,000$) ve öfke alt boyutuyla ($r=,169$, $p=,043$) pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Bisiklet, Beslenme, Saldırganlık, Stres



SUMMARY

EXAMINATION OF STRESS, AGGRESSION AND NUTRITION RELATIONSHIP OF CYCLING ATHLETES DURING THE COVID-19 EPIDEMIC

The aim of this research is to examine the relationship between stress, aggression and nutrition of cyclists during the Covid-19 epidemic. Within the scope of the purpose of the research, the universe of the research consists of the athletes who took part in two different competitions organized in the province of Antalya, and a total of 492 athletes participated in the AKRA Gran Fondo and 120 min bicycle race organized by private organizations. The sample group consists of 144 cyclists who participated in the competitions and voluntarily participated in our research. In order to collect the data, the Perceived Stress Scale developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983), adapted into Turkish by Eskin, Harlak, Demirkıran, and Dereboy (2013), and the Aggression in Sport and Anger Scale developed by Maxwell and Moores (2007) and adapted into Turkish by Gürbüz, Kural and Özbek (2019). The data were analyzed in computer environment using IBM SPSS 22.00 (Statistics for Windows). Number, percentage, mean and standard deviation were used as descriptive statistical methods in the evaluation of the data. Independent sample t-test was used in pairwise comparisons and one-way analysis of variance was used in multiple comparisons; LSD test was applied to determine the difference. Pearson product-moment correlation analysis (r) was applied to reveal the relationship between the scores obtained from the scales. The significance value was accepted as $p < 0.05$. The findings obtained as a result of the research were interpreted and examined in comparison with the research findings made on this subject in the relevant literature. According to the results obtained from the research; It has been determined that the athletes who use energy-enhancing nutrients just before the training or race are more aggressive than the athletes who do not. It has been concluded that the athletes whose club is responsible for the nutrition of the athletes while they are in the race camps are more aggressive than the athletes who plan their nutrition themselves. When stress levels are examined according to genders; It has been found that women are more stressed than men. It has been determined that the stress levels of the athletes who do not pay attention to their nutrition are higher than the athletes who pay attention to their nutrition. It has been determined that the stress levels of the athletes who believe that they are adequately nourished are lower than the athletes who do not believe that they are adequately fed. It has been determined that the stress levels of the athletes who do not have breakfast in the morning are

higher. A positive correlation was found between the perceived stress total scores of the cyclists participating in the study and the aggression and anger scale total scores ($r=.275$, $p=.001$). While a positive correlation was found with the total scores of perceived stress and the aggression sub-dimension ($r=.315$, $p=.000$), which is one of the sub-headings of the aggression and anger scale, when the sub-dimensions of the scale of perceived stress were examined; A positive correlation was found between the perception of insufficient self-efficacy and the total score of the aggression and anger scale ($r=.195$, $p=.019$). When the sub-dimensions of the aggression and anger scale were examined, a positive correlation was found with the aggression sub-dimension ($r=.249$, $p=.003$). A positive correlation was found between the stress/discomfort perception sub-dimension and the total score of the aggression and anger scale ($r=.308$, $p=.000$). When the sub-dimensions of the aggression and anger scale were examined, a positive correlation was found with the aggression sub-dimension ($r=.332$, $p=.000$) and the anger sub-dimension ($r=.169$, $p=.043$).

Keywords: Covid-19, Cycling, Nutrition, Aggression, Stress

GİRİŞ

Problem Durumu

Bisiklet branşında sporcular Covid-19 döneminde diğer sporcular gibi pek çok psikolojik faktörle baş etmek durumunda kalmışlardır. Ülkelerin uyguladığı karantina önlemleri sonucu, bisiklet sporunun gerektirdiği açık hava antrenmanları uzun bir süre yapılamamıştır. Bu durum sporcularda stres ve kaygı durumu ortaya çıkarmıştır. Beslenme alışkanlıklarının değişmesi, antrenman programlarının aksaması, yarışma ve organizasyonların ertelenmesi sonucu sporcular zor bir dönem deneyimlemiştir. Bu zor dönemin ardından yapılan yarışmalarda sporcular performans kaybı gibi kaygılarla baş etmektedir. Ancak bisiklet branşının pandemi bağlamında ülkemiz literatüründe çalışılmadığı görülmektedir.

Buradan hareketle “Covid-19 Salgın Sürecinde Bisiklet Sporcularının Stres, Saldırganlık ve Beslenme İlişkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışmasında, bisiklet sporcularının stres ve saldırganlık düzeyleri ve beslenme ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda çalışmada aşağıdaki ana problem ve alt problemler incelenmiştir.

Ana Problem

- 1- Covid-19 sürecinde bisiklet sporcularının stres, saldırganlık ve beslenme ilişkisinin incelenmesi.

Alt Problemler

- 2- Bisiklet sporcularının beslenme durumlarına göre stres düzeylerinin incelenmesi.
- 3- Bisiklet sporcularının beslenme durumlarına göre saldırganlık düzeylerinin incelenmesi.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı bisiklet sporcularının Covid-19 pandemi sürecinde stres, saldırganlık ve beslenme düzeylerini ve aralarındaki ilişkileri incelemektir. Aynı zamanda bisiklet sporcularının pandemi sürecinde stres ve saldırganlık durumlarının demografik özelliklere göre incelenmesi istenmiştir. Bu demografik özellikler; cinsiyet ve spor düzeyi değişkenleridir.

Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde pandemi döneminde bisiklet sporcularının stres, saldırganlık ve beslenme düzeylerinin incelenmesi ile ilgili bir çalışma bulunmamaktadır. Çalışma Covid-19 gibi

pandemi süreçlerinde sporcuların yaşadıkları problemlere yönelik alınması gereken önlemler açısından oldukça önemlidir. Yapılacak sonraki çalışmalara ışık tutması ve araştırmalara kaynaklık etmesi açısından önem taşımaktadır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada yer alan örneklem grubunun evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.
2. Araştırmada yer alan sporcuların, çalışma ile ilgili yapılan açıklamaları doğru anladıkları ve kişisel bilgi formu ve ölçeklere doğru bir şekilde yanıt verdikleri kabul edilmektedir.
3. Kaynaklardan erişilen bilgilerin gerçekleri yansıttığı kabul edilmektedir.
4. Araştırmada verilerin değerlendirilmesi için kullanılan istatistiksel yöntem ve bilgisayar değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışmada elde edilen veriler kişisel bilgi formu, algılanan stres ölçeği ve sporda saldırganlık ve öfke ölçeklerinden elde edilmiş olup veriler bu ölçeklere verilen yanıtlar ile sınırlıdır.
2. Çalışma, Antalya ilinde organize edilen iki farklı müsabakada gerçekleştirilmiştir. Araştırma, özel kuruluşlar tarafından organize edilen AKRA Gran Fondo ve 120 dk bisiklet yarışına katılan sporcular içerisinde çalışmamıza gönüllü katılım sağlayan 144 sporcu ile sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Covid-19

Pandemi kelimesi Yunanca kökenli olup “pan” ve “demos” sözcüklerinden oluşmuştur ve “bütün” ve “insanlar” anlamı taşımaktadır. Pandemi yalnızca bir bölgede yaşanabilirken aynı zamanda da tüm dünya geneline de yayılabilen bulaşıcı hastalıkların genel ismini oluşturmaktadır (Akkan, 2022). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’ye göre hastalıkların pandemi sayılabilmesinde 3 temel kriter olması gerekmektedir. Bu kriterler;

- (1) Yeni bir virüs veya virüsün mutasyon geçirmesi gerekmektedir,
- (2) Bireylere kolay bir şekilde bulaşması,
- (3) Bireyden bireye hızlı bir şekilde geçmesidir (Aysan vd., 2020).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’nün yapmış olduğu veri analizleri sonucunda 2000 yılı sonrası önemli pandemilere neden olan etkenler; 2002 yılında yaşanan SARS-CoV (Peiris vd., 2004), 2009 yılında H1N1 influenza (Zaki vd., 2012), ve 2012 yılında MERS-CoV olarak belirlenmiştir (Sepetçi, 2022). Koronavirüs, hafif belirtilerle atlatılan soğuk algınlığına neden olabileceği gibi aynı zamanda solunum yollarıyla ilgili ciddi hastalıklara da yol açabilen geniş bir virüs çeşididir (Zhou vd., 2020).

Covid-19, hem yayılma hızı yüksek olan hem de yüksek ölüm oranları sebebiyle aynı zamanda da ekonomik sistemin, sosyal oluşumların ve sağlık yapısının pek çok yönden baştan oluşturulması üzerine bireylerin günlük hayatlarında değişiklikler oluşturmuş ve yıkıcı sonuçlar doğurmuştur. Dünya genelinde milyonlarca insanın hayatında büyük çapta etkilere sebep olmuştur (Callaway vd., 2020). Covid-19 salgınına hazır olmayan dünya genelindeki tüm ülkeler, farklı önemler alarak böylesine güçlü bir salgınla mücadele etmiştir ve pek çok ülkenin eğitim, sağlık, ekonomi gibi yapılarında sorunlar çıkmıştır ve bu durum sorgulanmıştır (Demir vd., 2020). Virüsün yayılımına devam etmesi sonucunda yeni varyantları ortaya çıkmıştır ve insanların ölümlerine neden olmaya devam etmektedir (Merad vd., 2022). Covid-19 ülkemizde ise 11 Mart 2020’de ilk vakanın tespit edilmesiyle başlamıştır ve etkisi artarak hâlâ devam etmektedir (Dikmen vd., 2020).

1.2. Covid-19 ve Psikoloji

Salgın hastalıklar, bireylerde ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Aynı zamanda bu etki bireylerde oluşan fiziksel etkiden daha daimî ve yaygın olarak görülmektedir

(Shigemura vd., 2020). Hastalığın devam ettiği süre boyunca, virüs tüm bireyleri etkilemiştir ve bireyler tüm odağını virüse çevirmiştir. Bu nedenle de bireyler 17 yıl önce yaşanan SARS salgınına göre psikolojik kaygıyı daha yoğun bir şekilde yaşamışlardır (Ho vd., 2020). Covid-19 geçiren bireylerde ruhsal etkiler kalıcı bir şekilde devam etmektedir (Latronico vd., 2022). Covid-19 gibi hastalıkların, bireylerin hayatında büyük etkisi olan olaylar sonucu, salgınının ne zaman biteceğinin belli olmaması durumu, tedavinin bulunup bulunamayacağı, ortaya çıkabilecek ekonomik ve sosyal krizler gibi olumsuz sorunlar sebebiyle bireylerde güvenlik duygusunda azalma yaşanabilir, insanların ölüm ve hastalık durumları ile iç içe kalması durumu travmalara neden olup bireylerde ruh sağlığı hastalıklarına sebep olabilir. Pandemi dönemiyle birlikte sürekli bir şekilde olumsuz bilgilere maruz kalmak, sosyal izolasyon, alınan kararlar sonucu karantina uygulanması bu süreci olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Özdin ve Bayrak Özdin, 2020). Çin’de yapılan bir araştırma sonucunda, Covid-19 geçiren bireylerde depresyon, kaygı, öfke gibi olumsuz duyguların artış gösterdiği, yaşam doyumu ve benzeri olumlu duygularda ise azalma görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Li vd., 2020).

Covid-19 geçiren ve geçirmekte olan bireyler psikolojik, fiziksel, sosyal, spiritüel ve kültürel anlamda olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Stres ve kaygının yoğun bir şekilde yaşandığı bu dönemde bireylere etkin bir müdahale yapılamaması sonucu salgının belirtileri (nefes darlığı, solunum hızının normalin üzerinde olması, kalp ritim bozuklukları vb.) daha yoğun bir şekilde yaşanabilir ve anksiyete durumu artabilir, salgına uzun süreli maruz kalmak insanlarda hem tükenmişlik yaratabilmektedir hem de akut ya da kronik ruhsal bozukluklara sebep olabilmektedir (Dağlı vd., 2020). Covid-19 salgını boyunca ortaya çıkan durumlar nedeniyle sporcuların enfekte olma durumu artmıştır. Bu nedenle sporcularda stres, korku ve kaygı durumları daha fazla gözlenmeye başlanmıştır (Çiftçi ve Demir, 2020). Bireylerin yaşadığı stres ve kaygı durumlarının sporcuların performansları üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Arisoy vd., 2020).

1.3. Covid-19 ve Spor

Egzersiz; tüm spor ve egzersiz aktivitelerini içeren ve hareket etmemiz sayesinde kaslarda bulunan enerjinin harcanması olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı yaşam için egzersiz büyük önem arz etmektedir. Fiziksel etkinlikler bireylerin hayatlarının tüm evresinde hem psikolojik hem de fiziksel olarak olumlu katkılar sağlamaktadır (Bulut, 2013). Bireylerde hareketsizliğin pek çok olumsuz etkileri bulunmaktadır. Hareketsizlik bireylerde; çeşitli kalp rahatsızlıkları, kemik hastalıkları, metabolizmanın düzgün çalışmaması ve çeşitli psikolojik hastalıklar gibi pek çok rahatsızlıkla sonuçlanabilmektedir (Booth vd., 2017).

Covid-19 dünya genelinde tüm sektörleri olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Salgın hem spor enstitüsünü hem de sporcuları birçok yönden olumsuz bir şekilde etkilemiştir. Karantina önlemleri nedeniyle ertelenen antrenman programları ve müsabaka takvimleri sporcuları psikolojik olarak yıpratmıştır. Aynı zamanda da sporcularda ciddi sağlık problemlerine neden olmuştur (Chen vd., 2020). Covid-19 nedeniyle profesyonel ve amatör sporcular antrenmanlarına bir müddet ara vermek durumunda kalmıştır. Dünya genelinde tüm spor organizasyonları, antrenman çalışmaları ve yarışmalar iptal olmuş ve ertelenmiştir. Geçim kaynağı spor olan insanlar işsiz kalmıştır. Sağlık için veya hobi olarak spor yapan insanlar ise spora bir süre ara vermek zorunda kalmışlardır (Aksoy, 2021). Salgın döneminde iptal edilen spor organizasyonlarına Fransa Bisiklet Turu ve Olimpiyat Oyunları gibi dünya genelinde popüler olan organizasyonlar örnek verilebilir (McCloskey vd., 2020; Mann vd., 2020).

Bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak sağlıklı kalmalarını sağlayan en önemli etmenlerden birisi spordur. Tarihler boyunca felaketler, savaşlar ve hastalıklar hep var olmuştur. Spor organizasyonları bu olumsuz durumlarda zaman zaman yapılamaz duruma gelmiştir ancak sporcular hiçbir zaman Covid-19 salgın dönemindeki kadar etkilenmemiştir. Tedbirler boyunca aşamalı normalleşme süreci uygulanmıştır. Karantina uygulamaları, bireylerde hem duygusal değişimlere hem de fiziksel aktivite düzeylerinde değişikliklere neden olmaktadır. Meydana gelen bu değişimler bireylerde birtakım duygu durum değişiklikleri ve beslenme davranışlarında değişime neden olmaktadır (Eskici, 2020). Bu süreçte başlangıçta yarışmalar seyircisiz oynanmaya başlanmıştır ve yarışma öncesi tüm sporculara Covid-19 testi yapılmıştır. Test sonucu pozitif olan sporculara kurallar dahilinde 14 gün karantina uygulanmıştır. Dünya genelinde neredeyse tüm sporcular hastalığa yakalanma kaygısı yaşamıştır ve bu nedenle de motivasyonları düşmüştür. Motivasyon düşüklüğü ve kaygının bir sonucu olarak ise başarı seviyeleri diğer dönemlere oranla düşmüştür (Bayam, 2022).

1.4. Bisiklet Sporü

Bisiklet sporu, insan gücüyle çalışan düzenek eşliğinde, arka ve ön kısımda bulunan tekerleklerin denge sağlamasıyla hareket eden ve motor düzeneğı bulunmayan bisiklet ile yapılan spor dalından biridir (Morpa Spor Ansiklopedisi Cilt 1, 2005). Günümüz dünyasında en yaygın fiziksel aktivite yürüyüşken hemen ardından bisiklet gelmektedir. Performans sporu olmasının yanı sıra, popüler ve yaygın bir rekreatif faaliyettir (IOC, 2008). Bireyler bisiklet sporu ile var olan hareket olanaklarını iyileştirirken, iletişim becerilerini geliştirme, kendine

güven duygusu kazanma ve toplum içerisindeki bulunduğu konumu sağlamlaştırma olanakları kazanmaktadır (Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 2016). Bisiklet sporu, rekreasyon, sağlık ve müsabaka (başarım) amaçları ile dünya üzerinde geniş kitlelerce yapılmaktadır. Bisiklet sporu 7'den 70'e her yaş grubunu içerisinde barındıran ve bu yönüyle de dünya çapında popülerlik kazanmış bir spor branşıdır. Yol ve MTB (Mountain Biking) bisiklet müsabakaları daha popülerdir (Jeukendrup ve Diemen, 1998). Bisiklet sporuna olan ilgi son yıllarda dünyadaki gelişimiyle orantılı bir şekilde ülkemizde de popülerliği gün geçtikçe artmaktadır. Bisiklet yarışmaları, farklı yaş kategorilerinde ve farklı yarış türlerinde sistemli bir şekilde gerçekleştirilmektedir (Şenel vd., 1997).

1.5. Bisikletin İcadı ve Gelişimi

18. yüzyılın sonlarına doğru Fransız mucit Comte Mede de Sivrac'ın yaptığı arkada ve önde birer tekerleği bulunan “celerifere” isimli ahşap model, modern bisiklet yolunda gerçekleştirilen en önemli adımlardan biri olmuştur. Günümüzde modern bisiklete benzer ilk tasarım ise 18. yüzyılın başlarında Ozanam'ın teorisini destekleyen biçimde yapılmıştır. Bu araca “velespit” olarak Türkçeye çevrilen “velocipede” adı verilmiştir. Velespit yapılmış olan öteki buluşlara göre toplum tarafından hızlı bir şekilde kabul görmüş ve insanlar tarafından yaygın bir şekilde kullanılmıştır. 1860'lı yıllarda ise “bisiklet” olarak adlandırılan pedallı modellerin üretimi ile velespite kıyasla bisikletlere gösterilen ilgi artmıştır. Zaman içerisinde velespitlere göre daha kullanışlı olan bisikleti kullanan birey sayısı artmıştır ve bu nedenle de velespit üretimi durdurulmuştur (Herlihy, 2004; Wilson vd., 2004). 1880'li yıllarda ise günümüzdeki modern bisiklete örnek olacak olan güvenliği artırılmış, konforlu oturma şekli sağlayan dişli mekanizması ve zincirin kullanıldığı, “rover style” bisiklet modelleri üretimi başlamıştır. 1900'lü yıllardan itibaren diğer modellere kıyasla daha kullanışlı olan bu modeller günlük hayatta ve askeri alanlarda bisiklet kullanımının yaygınlığının artırılmasını sağlamıştır. Teknoloji ve sanayinin gelişmesiyle birlikte bisiklet üretimi ve model çeşitliliği gün geçtikçe gelişmiştir (Herlihy, 2004).

Günümüz dünyasında bisiklet modelleri pek çok koşula göre tasarlanmaktadır. Bireylerin yaşı, cinsiyeti ve kullanım amacına göre çeşitli modeller üretilmektedir. Bu bisiklet modelleri çeşitli donanımsal ve tasarımsal özelliklere sahiptir (Forester, 1993).

Son zamanlarda ulaşım ve serbest zaman etkinlik aracı olarak en çok tercih edilen bisiklet modelleri şehir içinde yol bisikletleridir, gençler eğlence amacıyla motokros bisikleti (BMX) tercih ederken zorlu doğa koşullarında ise dağ bisikletleri sıklıkla tercih edilmektedir. Serbest zaman ve ulaşım amacı ile bisiklet en yaygın Avrupa'da Hollanda, Danimarka ve

İngiltere’de kullanılmaktadır. Asya’ya bakıldığında ise Çin, Japonya, Hindistan ve Bangladeş bisikleti en yaygın kullanan ülkelerdir (Replogle, 1992).

Bir başka yönden bisiklet üretimindeki gelişim ve üretici firmaların rekabeti bisiklet sporunun ortaya çıkmasını ve gelişmesini sağlamıştır. Bisikletin bir spor dalı olması kulüpler ve firmalar arasında rekabeti kızıştırmıştır ve bu nedenle de çeşitli pedal, lastik, vites ve fren donanımları gibi pek çok yenilik ortaya çıkmıştır (Herlihy, 2004).

1.6. Bisiklet Sporuna Tarihçesi

19. yüzyılın başlarında hobi atı ya da yayaların hız kazanabilmesini sağlamak amacıyla kullanılan bisiklet, İngiltere ve Fransa gibi pek çok Avrupa ülkesinde ve ABD’de kullanan birey bakımından hızlı bir artış yaşamıştır. Yaşanan bu artışla beraber birçok rekreatif turlar ve küçük müsabakalar düzenlenmeye başlanmıştır. Bisiklet üreticileri ürünlerinin tanıtımı için farklı gösteriler ve yarışlar düzenlemişler ve bu yarışlar büyük ilgi odağı haline gelmiştir. Aynı zamanda bisiklet üretimi yapan işletmeler hem tanıtım yapabilmek hem de uluslararası boyutta bisiklet piyasasına hâkim olabilmek adına bisiklet kulüpleri kurarak başarılı sporcuları kulüplerine dahil etmeye başlamışlardır. Bu gelişmeleri takiben İngiltere’de Bisiklet Birliği (Bicycle Union) ve Bisiklet Tur Kulübü (Bicycle Touring Club) kurulmuştur. Amerika’da ise Amerikan Tekerlekçiler Cemiyeti kurulmuştur. Eş zamanlı bir şekilde dünya genelinde bisiklet kulüpleri kurulmaya ve yarışlar düzenlenmeye başlamıştır (Herlihy, 2004).

1900 yılında Cenova’da yapılan toplantıda dünya genelinde bisiklet yarışlarının organize edilebilmesi için Uluslararası Bisikletçiler Birliği (UCI) kuruldu. UCI, bisiklet sporunun genel kurallarını koyan, uluslararası müsabakaları organize eden ve dünya rekorlarını tasdikleyen kuruluştur. Bu birlik kurulduktan sonra Fransa Bisiklet turu gibi uluslararası boyutta saygın, resmi bisiklet müsabakaları organize edilmeye başlanmıştır (Herlihy, 2004; Ritchie, 1999). Bisiklet sporuna olan yoğun ilgiden dolayı ve bisiklet sporuyla uğraşanların, amatör ve profesyonel olarak ikiye ayrılması sonucu Uluslararası Amatör Bisiklet Federasyonu (Federation International Amator de Cyclisme) FIAC kurulmuştur (Atabeyoğlu, 1994).

1.7. Dünyada Bisiklet

1980’lerden bu yana dünyanın tüm kıtalarında düzenlenen profesyonel yarışlarla çeşitlenen bisiklet sporu dünyadaki en evrensel sporlardan biridir. Bisiklet sporu Fransa, İspanya, İtalya merkezli olarak Batı Avrupa’da en popüler spor dallarından biridir. UCI’nin

yıllık Dünya Şampiyonalarının yanı sıra, Tour de France en popüler bisiklet yarışmaları arasında görülmektedir (Laursen ve Buchheit, 2019). Bisiklet turları Fransa’da Tour de France (21 gün, 21 etap, toplam 3540 km), İtalya’da Giro d’italia (21 gün, 21 etap, toplam 3615 km), İspanya’da Vuelta a Espana (21 gün, 21 etap, toplam 3297 km) ve ülkemizde her yıl düzenlenen Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu (6 gün, 6 etap, toplam 1023 km) pek çok ülkenin katılımıyla çok sayıda profesyonel takıma ve sporcuya çekişme ortamı sunan bisiklet müsabakalarıdır (Herlihy, 2004).

1.8. Osmanlı ve Türkiye’de Bisiklet Sporunun Gelişimi

19. yüzyılda ilk olarak batıda üretimi gerçekleştirilen bisiklet, başlarda elitlerin kullandığı bir araçken zamanla sportif amaçlı kullanılmaya başlanmıştır. Osmanlı döneminde ise bisiklet ilk zamanlarda levantenlerin kullanımı ile insanların hayatına girmiş ve ardından başta posta teşkilatı, daha sonra polis teşkilatı son olarak da orduda kullanılmıştır. Osmanlıda bisiklet ile ilgili ilk haber 1885 yılında Tarik gazetesinin Osmanlı’ya bisikletin gelmesiyle ilgili yaptığı haberdır (Süme ve Özsoy, 2010).

Osmanlıda performans sporu olarak bisiklet müsabakaları ilk defa Selanik’te düzenlenmiştir. Bisiklet yarışları bir müddet yasaklanmıştır ve II. Meşrutiyet’in ilanından sonra ise yeniden organize edilmeye başlanmıştır (Bülbül, 2013). Osmanlıda bisiklet spor olarak 1908 ve 1910 yıllarında faaliyete başlamıştır. Bu faaliyetler sırasında Fenerbahçe bisiklet branşını çatısı altına alan ilk spor kulübüdür (Atabeyoğlu, 1994).

Türkiye’de yarış organizasyonları ilk olarak yol bisikleti yarışları şeklinde gerçekleştirilmiştir. Yol bisikleti yarışları, Bakırköy, Maslak ve Fenerbahçe’de, pist bisikleti yarışları ise Fenerbahçe Stadyumu’nda düzenlenmiştir. 1923 yılında İdman Cemiyetleri İttifakı ve ardından Bisiklet Federasyonu kurulmuştur sonrasında ise FIAC üyeliği kabul edilmiştir. Bisiklet federasyonu, bisiklet branşının ülkemiz genelinde yaygınlaşmasında önemli bir rol almıştır (Morpa Spor Ansiklopedisi Cilt 1, 2005).

1963 yılında Uluslararası Marmara Bisiklet Turu olarak düzenlenen yarışma 1964 yılında parkurda yapılan değişiklikler sonucu parkurun uzunluğu artırılmıştır ve etap sayısı da artırılarak Cumhurbaşkanlığı Uluslararası Türkiye Bisiklet Turu olarak yeni bir hal almıştır (Atabeyoğlu, 1994). 1963 yılından beri organize edilen Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu ülkemizin tanıtımında büyük rol oynamaktadır (Süme ve Özsoy, 2010).

İlk Türk milli takımının oluşturulmasından Cavit Cav, Cambaz Fahri ve Raif Bey sorumlu olmuştur. Kurulan takım ile 1924 Olimpiyat Oyunlarına hazırlık yapılmıştır. Ancak o

dönemde yaşanan ekonomik sıkıntı nedeniyle yarış bisikletleri alınamamış ve bu nedenle de Türk milli takımı Olimpiyatlara katılamamıştır (Hiçyılmaz, 2012).

1927 yılında Taksim Stadında Bulgaristan ile ilk milli karşılaşmamız gerçekleşmiştir. Bu yarışın ardından ise 1928 Amsterdam Oyunları ile ilk bisiklet Olimpiyat deneyimi yaşanmıştır (Süme ve Özsoy, 2010).

Türkiye Bisiklet Federasyonu 1991 yılında ilk dağ bisikleti yarışmasını düzenlemiştir. Yine 1991 yılında Rodos'ta organize edilen Balkan Şampiyonasında milli takımımız ilk milli deneyimlerini gerçekleştirmiştir ve yarışmayı 3. tamamlamıştır. Milli takımımız dağ bisikleti disipliniinde ise Olimpiyat Oyunlarına 2008 yılında dahil edilmiştir (Süme ve Özsoy, 2010).

1.9. Bisiklet Sporunun Yarış Türleri

Bisiklet yarışları 4 ana dalda organize edilmektedir. Bu dallar; yol, pist, dağ ve cyclo-cross türlerinden oluşmaktadır (UCI, 2018).

1.9.1. Yol Bisikleti Yarışları ve Türleri

İlk dönemlerde yol bisikleti yarışları altı günlük maraton ya da kısa sprintleri içeren yarışmalardan oluşmaktadır. Bisiklet sporunun en prestijli organizasyonu olarak adlandırılan ve kabul gören Fransa Bisiklet Turu ilk defa 1903 yılında resmi olarak düzenlenmiştir ve yol yarışlarının en köklü örneklerindendir (Herlihy, 2004).

Sporcular performanslarını optimal (maksimum) seviyeye çıkarmak için yol bisikleti müsabakalarında ince tekerleklerle sahip olan, hafif metalden yapılmış, gövdeli ve drog bar olarak adlandırılan çeşitli tutuş olanağına imkân veren gidondan oluşan bisikletler kullanmaktadırlar (Aydilek ve Sarıçiçek, 2017).

Yol bisikleti müsabakalarında tırmanış ve iniş parkurlarını içeren çeşitli yarış etapları bulunmaktadır ve takımlar bu etaplara uygun olacak şekilde farklı fiziksel yapıda sporculardan oluşur. Sprinter sporcularda patlayıcı güç ve anaerobik kapasite önemlidir. Tırmanış etaplarına bakıldığında tırmanışçıların (climber) vücut ağırlıklarının düşük ve beden yapılarının küçük olması beklenir ancak bu sporcular aerobik dayanıklılıkları yüksek bisikletçilerdir. Tırmanış sporcularında vücut ağırlığı başına düşen aerobik güç değerleri diğer bisikletçilere göre ortalamanın üzerindedir. Finişçi (finishers) olarak adlandırılan sporcular yarışın son bölümünde yüklenme şiddetiyle kazandığı sürati uzun mesafeler boyunca koruyabilen sporculardır. Time trialist olarak adlandırılan sporcular ise uzun bir süre boyunca hızını ve temposunu koruyabilen büyük beden yapısına ve yüksek VO₂max değerlerine sahip, pedal devir hızlarını 500 w üzerinde sürdürebilen sporculardır (Gregor ve Conconi, 2000).

1.9.1.1 Turlu Yarışlar (kriteryum)

Yarış başlangıç ve bitiş noktası aynı noktadan oluşur ve sporcular tur ve sürelerine göre derecelendirilir. Yarış parkuru düz zemine sahiptir ve genellikle şehir merkezi içerisinde gerçekleştirilir. Yarış boyunca sporcuların temposu yüksektir ve sert geçen bir yarış türüdür (UCI, 2018).

1.9.1.2. Etaplı Yarışlar

Etaplı yarışlar minimum iki günden oluşur ve her etabın süresinin toplanmasıyla kazanan belirlenir. UCI ve yarış komitesi dünya turu bazındaki yarışların etap sayılarını belirlemektedirler. İspanya, İtalya ve Fransa gibi bisiklet branşında dünya genelinde popüler olan bisiklet etaplı yarışları 23 günde tamamlanmaktadır. 23 günlük yarışın 9. ve 16. günü sporcuların dinlenmelerine ayrılan günlerdir ve maksimum mesafe 3500 km'dir. Sporculardan etaplı yarışlarda günlük ortalama 180 km yapmaları istenmektedir (Süme ve Özsoy, 2010).

1.9.1.3. Bireysel Zamana Karşı

Zamana karşı yarışının bireysel etabında sporcular belirli zaman aralıklarıyla teker teker yarışmaya başlarlar. Bireysel zamana karşıda amaç aynı mesafeyi olabildiğince hızlı bitirebilmektir (UCI, 2018).

1.9.1.4. Takım Zamana Karşı

Organizasyona göre farklılık gösteren takım zamana karşı yarışları iki ila on sporcunun bulunduğu takımlardan oluşur. Yarışma amacı parkuru en kısa sürede takım olarak tamamlamaktır. Bütün takım yarışa aynı anda başlamaktadır ve bitiş çizgisini yarışta yer alan tüm sporcular içerisinde en son geçen sporcunun süresi takımın süresi olarak kabul edilmektedir. Yarışma mesafesi elit erkeklerde maksimum 60 km, elit kadınlarda ise 40 km'dir (Süme ve Özsoy, 2010).

1.9.1.5. Tek Günlük Yarışlar

Bu yarış türü "klasikler" olarak adlandırılmaktadır. Bu yarışlar uzun mesafelerden oluştuğu ve yorucu olması nedeniyle tek günde tamamlanmaktadır. 250 km veya 270 km arasında yapılan tek günlük yarışlar dayanıklılık gerektirmektedir (UCI, 2018).

1.9.2. Pist (Track) Yarışları ve Türleri

Pist yarışları ABD’de 19. yüzyılın sonlarına doğru popülerliğinin artmasıyla, bahisçilerin ilgi odağı olan bir yarış olarak ortaya çıkmıştır (Herlihy, 2004). Bu yarışlar “veledrom” adı verilen üstü açık ya da tamamen kapalı alanlardan oluşan daire şeklindeki pistlerde düzenlenmektedir. Pist yarışı parkuru 0,25-0,5 km uzunluğunda, zemin eğimi 12 ile 42 derece arasında olacak şekilde asfalt, ahşap ya da beton malzemeden oluşmaktadır. Sporcular özel olarak tasarlanmış, hafif materyalden oluşan, vites ve aynı zamanda fren sistemi olmayan, fix dişli sistemi olarak adlandırılan bisiklet dişlilerinin sabit kaldığı bisikletleri kullanmaktadırlar (Aydilek ve Sarıççek, 2017; Herlihy, 2004).

Pist yarışları sprint, dayanıklılık ve omnium yarışları olmak üzere 3 farklı şekilde organize edilmektedir (Öztürk, 2021).

1.9.2.1. Sprint Yarışları

- **Sprint:** İki sporcunun aynı anda çıkış yaptığı ve birbirlerine karşı yarıştıkları yarışma türüdür. Yarışmada ilk turlar yavaş geçilirken, son turlara doğru sporcular yüksek hızlara ulaşmaktadırlar (UCI, 2018).

- **Takım Sprint:** Takım sprint yarışlarında amaç en iyi zamanı yakalamaktır. Rakip takımlar parkurun ters taraflarında yarışa başlarlar ve her tur sonunda bir sporcu eksilmesi gerekmektedir. En iyi zamana ulaşan takım ya da tur sayısını ilk tamamlayan takım yarışmayı kazanır. Yarışmada erkek sporcular 3 tur kadınlar ise 2 tur atmaktadır. Erkek takımlar 3 sporcu ile yarışırken, kadın takımlarında 2 sporcu yer almaktadır (UCI, 2018).

- **Keirin (Motorlu):** 8 turdan oluşan keirin yarışmalarında 6 ila 9 sporcu yarışabilmektedir. Yarışmada 8 turun ilk 5 turu aşamalı bir şekilde hız kazanan motorun arkasında geçmektedir. Motor yarışın yüksek tempo kazanmasını sağlar ve son 3 tur kala pistten çıkar. Motorun pistten çıkmasıyla sprint mücadelesi başlamaktadır. Finish kısmına ilk gelen sporcu galip gelmektedir (UCI, 2018).

- **1 km ve 0,5 km zamana karşı:** Bireysel en iyi zaman yarışması olan zamana karşı yarışmaları Dünya Kupası ve Dünya Şampiyonları yarışmalarında, erkek sporcular 1 km, kadın sporcular ise 0,5 km mesafede yapılmaktadır (UCI,2018).

1.9.2.2. Dayanıklılık Yarışları

- **Bireysel takip:** Kadınlarda 3 km erkeklerde ise 4 km ile yarışılan bireysel takip disiplinindeki amaç pistin zıt taraflarından yarışa başlayan 2 sporcunun birbirini yakalamaya

çalışmasıdır. Rakibini yakalayan ve pisti en iyi zamanda tamamlayan sporcu yarışı kazanmaktadır (UCI, 2018).

- **Takım takip:** Takım takip yarışmalarında 2 rakip takım dörder sporcu ile yarışmaktadır. Takımlar pistin ters taraflarında yarışmaya aynı anda başlar ve 4 km boyunca rakip takıma doğru ilerlemektedirler. Rakibini yakalayan ya da en hızlı zamanı kaydeden takım yarışı kazanır (UCI, 2018).

- **Puanlı yarış:** Puanlı yarışlarda puanlama sistemi uygulanmaktadır. Sporcuların puanlanması; her onuncu turda bir çizgiyi geçen ilk 4 sporcunun sırasıyla puan alması şeklinde yapılmaktadır ve yarışın amacı en yüksek puana ulaşmaktır. Sporcular rakiplerine tur bindirdiklerinde 20 puan almaktadır. Puanlı yarışlarda sporcular bireysel olarak yarışmaktadırlar (UCI, 2018).

- **Madison:** 30 ile 60 dakika arasında süren madison yarışlarında her takımda aynı anda 1 sporcunun yarışması şartıyla 2 kişilik takımlarla yarışılmaktadır. Yarışın içerisinde yarışan sporcu dinlenen takım arkadaşıyla yer değiştirmek istediğinde elleri yardımıyla takım arkadaşını ileri iterek yer değişimi sağlamaktadır. Madison yarışlarında puanlama sistemi uygulanmaktadır ve yirmi turda bir ilk 4 sporcunun puan alacağı şekilde planlanmıştır. Sporcular çizgiden ilk geçiş sırasına göre 5, 3, 2, ve 1 puan almaktadırlar. Yarışma sonunda puanı en fazla olan sporcu yarışı kazanmaktadır (UCI, 2018).

- **Scratch:** Puan hesaplama ve sprint kapısı olmayan scratch yarışma türü kadınlarda 10 km erkeklerde ise 15 km mesafede gerçekleşir ve bitiş çizgisine ulaşan ilk sporcu yarışı kazanır (UCI, 2018).

1.9.2.3. Omnium

Omnium yarışları 2017 yılından beri UCI tarafından düzenlenmektedir. Bazı bisiklet müsabakaları omnium yarışı olarak organize edilmekte ve bu müsabakalardan elde edilen puanlar genel sıralamayı belirlemektedir. Müsabakalar sonucunda en çok puanı alan sporcu omnium'u kazanmaktadır (UCI, 2018).

Omnium yarışma türleri;

- **Scratch:** Puan hesaplama ve sprint kapısı olmayan scratch yarışma türü kadınlarda 10 km erkeklerde ise 15 km mesafede gerçekleşir ve bitiş çizgisine ulaşan ilk sporcu yarışı kazanır (UCI, 2018).

- **Ferdi Takip:** 2 rakip sporcu pistin zıt taraflarından yarışmaya başlar ve rakibini yakalamak için mücadele gösterirler. Erkek sporcular 4 km, kadın sporcular ise 3 km mesafede yarışmaktadırlar (UCI, 2018).

- **Eleme yarışı:** Eleme yarışları iki turda bir son sıradaki sporcunun elenmesi şeklinde gerçekleşir ve son kalan sporcu yarışmayı kazanır (UCI, 2018).

- **Zamana Karşı:** Zamana karşı yarışları bireysel en iyi zaman yarışı olup erkeklerde 1 km kadınlarda ise 0,5 km mesafede yapılmaktadır (UCI, 2018).

- **Flying lap:** 1 tur 0,3 km'den oluşur ve amaç en kısa sürede turu geçmektir (UCI, 2018).

- **Puan Yarışı (Erkeklerde 40 km/Kadınlarda 25 km):** Puan yarışında amaç sporcuların en yüksek puanı toplayarak yarışı tamamlamasıdır. Puanlama sistemi her onuncu turda yapılmaktadır ve çizgiyi geçen ilk 4 sporcu puan almaktadır (UCI, 2018).

1.9.3. Dağ Bisikleti Yarışları ve Türleri

Dağ bisikleti 1970'li yıllarda rekreasyon amaçlı bir araç olarak kullanılmış olup, 1980'li yıllara gelindiğinde ise ilk resmi yarışları düzenlenmeye başlanmıştır (Herlihy, 2004). Yıllar içerisinde tüm dünyada artan kullanıcı sayısı ve yapılan organizasyonlar sayesinde dağ bisikleti popüler bir branş haline gelmiş ve bu olayları takiben UCI dağ bisikletini resmi yarış disiplini içerisine dahil etmiştir. İlk dünya şampiyonası 1990 yılında yapılmıştır ve bu gelişmeler sayesinde dağ bisikleti, 1996 yılında Olimpik disiplin olarak Atlanta Yaz Olimpiyat Oyunlarına dahil olmuştur. Dağ bisikleti yarışmaları dörtlü eleme, tepe inişi ve dağ bisikleti maraton türlerinden oluşmaktadır (Impellizzeri ve Marcora, 2007).

1.9.3.1. Dörtlü Eleme (XCE)

Dörtlü eleme yarışları 0,5 km ila 1 km'den oluşan arazi parkurlarında yapılmaktadır. Yarışa dört sporcu ile başlanmaktadır ve sıralamada ilk iki sporcu bir üst tura geçmektedir. Eleme sistemleri 64, 32, 16 ve 8'li sistemle gerçekleştirilmektedir. Parkurlar sporcuların bisikletten inmeden engellerden geçebilecekleri şekilde tasarlanmaktadır. Başlangıç ve bitiş noktaları farklı alanlarda kurulmaktadır. Engeller kurularak yarışın sert ve kısa olması amaçlanmaktadır (UCI, 2018).

1.9.3.2. Tepe İnişi (Downhill)

Tepe inişi yarışlarında parkur zorlu ve hızlı olduğundan dolayı sporcuların yarışma sırasında kullandığı güvenlik ekipmanları ve bisiklet süspansiyon yapısı farklılık göstermektedir. Tepe inişi yarışmalarında sporcular tepeleri aşma kısmında pedal çevirmeye gereksinim duymamaktadır. Çünkü sporcuların eğim esnasında kazandıkları hız onların tepelerin zirvesine ulaşmasını sağlamaktadır. Bu yarışmada sporcuların performansını esas

belirleyen etmenler cesaret, engel ve dönüşlerde kullandıkları teknik beceriler ve fiziksel dayanıklılıktır (Burr vd., 2012; Sperlich vd., 2012).

1.9.3.3. Dağ Bisikleti Maraton (XCM)

Dağ bisikleti maraton yarış parkur planlaması tur şeklinde yapılmamaktır, sporcular geçtikleri bir alandan tekrar geçmemektedirler. Parkur mesafesi yarıştan yarışa değişiklik göstermektedir genel anlamda 60 km ila 120 km arasında düzenlenmektedir. Bitişe kalan mesafe, sporcuları bilgilendirmek amacıyla her 10 km aralıkta bir tabela ile gösterilmektedir (UCI, 2018).

1.9.4. Cyclo-Cross

Dağ ve yol bisikleti yarışlarının birleşimi olarak ortaya çıkan cyclocross yarışları 20. yüzyılın başlarında Benelüks ülkeleri ve çoğu Avrupa ülkesinde popülerlik kazanmıştır. İlk uluslararası Dünya Cyclocross Şampiyonası 1950 yılında düzenlenmiştir. Son yıllarda cyclocross yarışmalarına katılan kadın sporcuların sayısı artmıştır ve Avrupa ülkelerinin yanı sıra hem Asya hem de Amerika kıtalarında popülerlik kazanmıştır. Cyclocross disiplininde yarışan sporcuların başarı için üst düzey teknik beceriye sahip olması gerekmektedir. Sporcuların yarış boyunca performanslarını koruyabilmeleri adına iyi seviyede aerobik kapasite ve aynı zamanda da anaerobik performanslarını geliştirmeleri gerekmektedir (Carmichael vd., 2017).

1.10. Stres Kavramı

Stres, vücudumuzda meydana gelen her türlü değişime organizmanın verdiği yaygın tepkidir. Acı ya da mutluluk da stres tepkisi oluşturabilirken stresin nedenleri ve etkileri belirsizdir ve değişiklik gösterebilmektedir. Ayrıca stres vücudumuzun tamamını etkilemektedir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Bir diğer tanıma göre stres; kişide gerçekleşen duygusal, fiziksel ve zihinsel yüklenmeler sonucunda ortaya çıkan gerilimler ve zorlanmalar olarak tanımlanmıştır (Altuntaş, 2003).

Sporda performansı birçok etmen etkilemektedir ve bu faktörlerin başında da stres gelmektedir. Stres bireylerin bedensel ve zihinsel yapısının zorlanması veya uyarılması sonucu ortaya çıkan istenilmeyen bir olaydır (Güney, 1998). Stresin sporcular üzerinde hem olumlu etkileri hem de olumsuz etkileri olmaktadır. Stres düzeyini belirli bir seviyede tutan sporcunun performansında artış olmaktadır. Ancak aşırı stresin sporcular üzerinde yıkıcı etkisi bulunmaktadır. Aşırı stresle birlikte sporcularda hem psikolojik hem de fizyolojik

rahatsızlıklar meydana gelebilir ve bu rahatsızlıklar sonucu sporcuda performans düşüklüğü görülebilmektedir (Altungül, 2006).

1.11. Stres Kaynakları

Bireyin kendisi stresin en temel kaynaklarından birisi olarak nitelendirilmektedir. Nitekim mizaç, huy ve karakteristik özellikler bireylerde strese neden olan ana faktörler olarak görülmektedir (Akbaş, 2018). Bireyin yaşam biçiminden, psikolojik, fiziksel ve kalıtsal özelliklerinden ortaya çıkan stres faktörleri bu düzlemde nitelendirilir. Bireyde stres oluşumu, stres faktörlerine bağlı olmasına rağmen aslında bireyin stresi nasıl algıladığıdır. Kişisel stres faktörleri; yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, evlilik, bireyin işi, yetenek, gelir durumu, bireyin kişilik nitelikleri, yaşam koşulları ve aile yapısı gibi faktörlerle ilgilidir (Erdal, 2009).

1.12. Stresin Sonuçları

Stres bireylerde hem olumlu etkiye neden olurken hem de olumsuz etkiye neden olmaktadır. Olumlu stresin sonuçları genellikle pozitif yönde olur ve bireylere yaşam tatmini sağlamaktadır. Olumlu stres evlilik, terfi gibi olayların deneyimlenmesi sonucunda belirir. Olumsuz stres ise bireyde özgüven düşüklüğü, ümitsizlik ve çaresizlik gibi duygular doğurur. Olumsuz stres ayrılık, işsizlik, kovulma ve yakınıni kaybetme gibi durumlar doğrultusunda ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda stresin bireylerde davranışsal, psikolojik ve fizyolojik sonuçları olmaktadır. Bu sonuçlar aşağıda başlıklar halinde tanımlanmıştır (Canpolat, 2006).

1.12.1. Fizyolojik Sonuçlar

Stresin neden olduğu önemli etmenlerin devam etmesi ve bireyin kendini koruma eforunun yeterli olmaması durumunda organizmada strese bağlı bazı fizyolojik problemler ortaya çıkar. Stres oluşturan durumlarla baş edemeyen bireyde psikomatik sorunlar ortaya çıkar. Psikosomatik hastalıklar, psikolojik durumların neden olduğu fizyolojik rahatsızlıklardır. Bu rahatsızlıklar kalp ve damar hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, üreme sistemi hastalıkları, vücudumuzda bulunan iç salgı bezlerinin düzgün çalışmaması gibi problemlerdir. Aynı zamanda sürekli strese maruz kalan bireylerin bağışıklık sistemi zayıflamakta ve bu durumda kansere neden olabilmektedir (Erdal, 2009).

1.12.2. Davranışsal Sonuçlar

Birey günlük hayatta strese neden olan birçok olayla karşılaşır ve bu olaylar bireysel davranış düzeyinde değerlendirilmelidir. Kişisel karşı koymada en iyi kararların verilebilmesi

için bireyin davranış biçimleri de değerlendirilmelidir. Bireyde stresle ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik dengedeki bozulma organizmada “kaç veya savaş” stratejilerini harekete geçirir. Organizma bu yöntemle strese sebep olan durumdan kurtulmaya ve başlangıçtaki durumuna dönmeye çalışır. Ancak birey stresli durumların üstesinden gelemediğinde çeşitli davranışsal problemlerle karşı karşıya kalmaktadır (Balcı, 2014).

Strese karşı vücudumuz fiziksel, efektif, bilişsel, davranışsal cevaplar vermektedir. Efektif olarak adlandırılan tepkiler; umudunu kaybetme, karar verememe, takıntı durumları, öfke durumları, depresyon, motive olamama, huzursuz olma, zihinsel problemler, endişeli hal durumu gibi sorunlardır. Davranışsal olarak ise maddelere bağımlılık, saldırganlık, yeme davranışlarında bozulma rahatsızlıkları gibi sorunlar bulunmaktadır (Özmen ve Önen, 2005).

1.12.3. Psikolojik Sonuçlar

Stres bedenimizin etkilemesinin yanı sıra psikolojimizi de etkiler. Psikolojik semptomlar çok önemlidir. Stres tatminsizliğe neden olabilir. Aynı zamanda stres; gerginlik, endişe, sinirlilik, bıkkınlık ve erteleme gibi durumlarla da kendini gösterebilir (Robbins ve Tanck, 1992).

Stres sporcuların yeteneklerine, kazandıkları gelirlere ve başarılarına aynı zamanda da tatmin ve arzularına zarar verebilmektedir. Diğer taraftan stres, sporcularda psikolojik engeller yaratarak öz güven düşüklüğüne neden olabilir. Psikolojik stres sonucunda sporcular oldukça uzun uğraşlar sonucunda ulaştıkları becerilerini tam anlamıyla gösteremeyebilirler ve bu durum sporcuların üst düzey performans göstermelerine engel olabilmektedir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010).

1.13. Stres ile Spor ve Sporcu İlişkisi

Stres, sporcularda iyi oldukları, antrenmanlarda üst seviyeye ulaştıkları ve başarı gösterdikleri hareketleri unutturabileceği gibi aynı zamanda da psikolojik yıkıma sebep olup ciddi performans kaybına sebep olabilir (Gümüş, 2002). Performans fiziksel ve psikolojik değişkenler ile oluşmaktadır. Sporcular performanslarındaki düşüş ile doğru orantılı olarak ekonomik ve kariyer bağlamında zarara uğrayabilir. Bunun sonucunda da sporcu baskı altına girer ve asıl performansını gösteremeyerek yarışmada başarısız olur (Akarçeşme, 2004). Birçok elit düzeydeki sporcunun sahip olduğu fiziksel ve fizyolojik imkanlılık ile; güdülenme, endişe ile başa çıkma, yarışma stresi yönetimi, konsantrasyon ve gaye belirleme gibi psikolojik kapasitelerinde de üst düzey yeteneklere sahip oldukları düşünüldüğünde, sporda performansı artırmak için psikolojik boyutun es geçilmemesi çok önemlidir (Koç, 2004).

Sporcular yaşamlarında birçok stres faktöründen etkilenmektedir, müsabakalara hazırlık aşamalarında ve müsabaka esnasında pek çok olumsuz faktörle beraber, stres ve kaygı gibi psikolojik etmenlerle de baş etmek durumundadırlar. Son yıllarda bireylerin yaşamlarında en büyük olumsuz etkiye neden olan stres faktörü “Covid-19” salgınıdır. Dünya genelinde hem sporcular hem de sedanter bireyler bu salgın nedeniyle strese maruz kalmaktadır. Vakaların ortaya çıkmasından itibaren bireyler; sosyal yaşam, spor aktiviteleri ve organizasyonları, günlük rutinler, sokağa çıkma, sosyal aktiviteler ve rekreatif aktivitelerde kısıtlamalar yaşamıştır (Bayam, 2022). Elit sporcular devamlı olarak yüksek stres düzeylerine maruz kalırlar. Strese maruz kalan sporcunun bu durumu nasıl değerlendirdiği ve bu durumla nasıl başa çıktığı hem spor tatminini hem de atletik performansını etkileyebilir. Yarışmalardaki rekabet, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel olarak reaksiyon göstermesine sebep olur ve bu durumla birlikte de sporcuların performans yetenekleri olumsuz biçimde etkilenebilir. Fiziksel olarak; solunum problemi, artan yorgunluk, artan kas gerginliği, azaltılmış kas koordinasyonu görülebilen zihinsel olarak ise; stres, uyarılma, anksiyete, azalmış konsantrasyon, bozulmuş karar verme, taktik yargı, azaltılmış güven gibi durumlar görülebilir. Dünyanın en iyi sporcuları bile, yüksek baskı durumlarında endişeli olduklarını kabul ediyorlar ancak bu gibi durumlarda kaygılarıyla başa çıkmak için psikolojik stratejiler kullanmaktadırlar (Kaiseler vd., 2009). Belirli bir düzeye kadar stresin sporcuda uyanık kalma, müsabakaya girme ve öğrenme gibi önemli etkinliklerde çok faydalı olabildiği söylenmektedir (Işıksan, 2004).

1.14. Stresle Başa Çıkma

Stresin dışı vurumu her birey için aynı olmaz. Stres her insanda farklı biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu farklılıkların yaşanma sıklığı arttığında o birey fazla stresli olarak adlandırılmaktadır. Stresi yönetebilmek için öncelikle stres durumunu fark edebilmek gerekmektedir. Böylesi durumlarda bireyin kendi fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel becerilerini iyi bir biçimde test etmesi gerekmektedir. Bu testlerin neticelerine göre anormal davranışlar varsa bu davranışların farkında olarak stresle en güçlü şekilde mücadele edebilmek adına hareket etmesi ve başarılı olması gerekmektedir (Güçlü, 2001).

Sporcunun stresi yönetme yöntemleri, strese karşı yanıtın kayda değer bir etmenidir. Birçok insanın strese karşı koyabilme çabaları çeşitlilik göstermektedir. Stres yönetme becerileri, kişilerin yaşadıkları deneyimlerden olumsuz etkilenmelerini önler ve bu bireylere stresi kontrol etme yönünde yardımcı olur. Aynı zamanda stres yönetme taktikleri, sporcunun sakatlık ve ağır yara alma olasılığını artıran olumsuz hayati durumlara karşı savunma

sağlamasını ve eğer bu olumsuzlukların önüne geçilememişse de bu durumu rehabilitasyonla daha sağlıklı hale getirmesine yardımcı olacaktır (Michelle, 2014).

Stresle etkili bir şekilde başa çıkma yöntemleri olarak; nefes alma çalışmaları, meditasyon, imajinasyon metodunu içeren gevşeme uygulamaları, otojenik eğitim, sorun çözme maharetlerini geliştirme, doğru ve sağlıklı beslenme, etkili iletişim kurabilme, otokontrol, zamanı verimli şekilde kullanma gibi uygulamalar kullanılabilmektedir (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

1.15. Saldırganlık Kavramı

Saldırganlık, korku, öfke, hoşgörüsüzlük ve düşmanlık gibi çeşitli duyguları barındıran, insanların bireysel veya toplumsal bir biçimde sergiledikleri davranış şeklidir (Gözütok, 2008). Saldırganlık, tepki vermek ve tavır almak anlamlarıyla kullanılıp, kökü Latinceye dayanan bir kelimedir. Saldırganlık, diğer kimselere ya da objelere karşı zarar verici davranışlar olarak tanımlanırken asıl kelime anlamı sabit bir tarafa doğru ilerlemektir (Köknel, 1999). Saldırganlık, kişinin kendisini savunma maksadıyla yaptığı davranış biçimi olarak ifade edilebileceği gibi, kişinin kendisine veya başka bireylere karşı uyguladığı zararlı boyuttaki davranış biçimi olarak da bahsedilebilir (Çelik, 2006).

Krahe'nin (1996) tanımına göre ise saldırganlık; toplumda farklı biçimlerde görülebilmektedir ve her saldırgan davranış biçiminin kendine özgü özellikleri bulunmaktadır. Aynı zamanda saldırganlık bireysel olarak incelenmemeli, kişiler arası ve gruplar arası incelenmelidir. Saldırganlığa neden olan faktörlere bakıldığında; sosyal ortam, kişilik nitelikleri, aile ortamı, zekâ seviyesi, eğitim ve arkadaş ortamı, yaşanan kötü olaylar ve kişiler arası iletişim problemleri gibi faktörlerdir (Yıldırım, 1997).

1.16. Saldırganlığın Nedenleri

Günlük yaşamımızda açık bir biçimde ifade etmediğimiz bazı davranışlar mevcuttur. Açık bir biçimde ifade etmediğimiz bu davranışlarımıza saldırgan davranışlar dahildir. Saldırgan davranış biçiminin ortaya çıkmasına neden olan birçok durum mevcuttur. Bu davranışlara tek bir neden sebep olabilirken bazı durumlarda birçok nedenin bir araya gelmesiyle de saldırgan davranışlarımız tetiklenebilir. Bazı durumlar saldırganlığı artırabilirken bazı durumlar ise saldırgan davranışların oluşumunu azaltabilmektedir. Bu durum bireyden bireye farklılık göstermektedir (Bayram, 2012).

Saldırganlığın nedenlerine bakıldığında, saldırıyı gerçekleştiren bireyin psikolojik ve sosyal açıdan noksanlıklarının olduğu ve bu noksanlıkları tamamlamak ya da ortadan

kaldırmak için olaylara bu biçimde yaklaştığı görülmektedir. Freud, Wheite ve Murray saldırganlık üzerine birçok kuram oluşturmuşlardır. Bu kuramcılar saldırganlığın ortaya çıkmasında pek çok farklı sebebin yer aldığını savunarak, yer aldıkları ekolleri esas alarak açıklamışlardır. Fakat tüm bu kuramların ortak yanı, kişinin sosyolojik ve psikolojik gelişimi oranında, saldırganlık içgüdülerini kaybettiği şeklindedir. Saldırganlığın bir olaya karşı gösterilen reaksiyon mu yoksa bir ihtiyaç durumu mu olduğu konusunda araştırmalar günümüze kadar devam etmiştir. Saldırgan bireyler öfke ve kızgınlık dolu olup, öfke krizleri ve şiddet saldırılarıyla iç dünyalarında bulunan olumsuz duyguları dışarıya bu şekilde aktarmaktadır (Kabak, 2009).

1.17. Saldırganlığın Türleri

Saldırganlık araçsal (edilgen) saldırganlık, düşmanlık içeren (yıkıcı) saldırganlık ve atılğanlık türlerinden oluşmaktadır.

1. Araçsal (Edilgen) Saldırganlık

Araçsal saldırganlık, bireyin saldırganlığı daha öncesinde planlamış olması ve bilinçli bir şekilde gerçekleştiriyor olmasıdır. Birey somut bir şekilde karşısındakini incitme amacı taşımaktadır. Birey araçsal saldırganlıkta devamlı bir şekilde mücadele etme durumlarından kaçış göstermektedir. Bu saldırganlık biçimi kişinin başkasına küsme, surat asma, üzgünlük, incinme, kızma gibi duyguları dolaylı ya da dolaysız bir şekilde duyurma sebebiyle saldırganlık sergilemesidir (Çobanoğlu, 1993).

2. Düşmanlık İçeren (Yıkıcı) Saldırganlık

Yıkıcı saldırganlık türünde bireyin ana amacı karşısındaki kişiye zarar verme isteğidir ve birey bu düşünce ile harekete geçer. Bu durumdaki birey karşısında bulunan insanı sevmez ya da nefret eder ve bu saldırganlık türünde temel amaç kötü duygu beslenen bireye zarar vermektir. Bu saldırganlık türünde birey karşısındaki kişinin kendisine zarar verdiğini düşünür ve zarar verme amacı güder (Çobanoğlu, 1993).

3. Atılğanlık

Atılğanlık kelime anlamı olarak; bireyin düşüncelerini karşısındaki bireye onun sahip olduğu haklara saygı duyarak ifade edebilmesidir. Atılğanlık, bireyin diğer insanların sahip olduğu haklara saygı duyarak, kendi haklarını kullanabilmesi şeklinde tanımlanabilir.

Atılganlıkta birey sahip olduğu hakları, duygu ve düşünceleri aktarırken iletişim kurduğu insanı yok saymaz ve düşünür. Aslında saldırganlıkta birey karşısındaki insanın sahip olduğu haklar olduğunu kabullenmez ve karşısındaki bireyi hem fiziksel hem de zihinsel anlamda zorlayabilir bu bağlamda atılgan davranış biçimi saldırgan davranış biçimi değildir (Kiper, 1984).

1.18. Saldırganlık ile Spor ve Sporcu İlişkisi

Genel anlamda sporda yer alan saldırganlık “müsabaka ya da yarışma anında sporcunun, fizyolojik, psikolojik, biyolojik ve çevresel faktörlerden tetiklenerek, rakibe, hakeme veya kendi takım arkadaşlarına yönelik gerçekleştirdiği eylemler” biçiminde tanımlanabilmektedir (Şahin, 2003).

Spor müsabakalarında saldırganlığın belirli sınırlandırmaları bulunmaktadır. Her spor dalının kuralları çerçevesinde sporcuların hareketlerindeki kasıt değerlendirilmelidir (Ersoy vd., 2012). Sporda saldırganlıkta önemli olan iki nokta; sporcunun saldırganlık davranışının altında yatan niyet ve bu davranışı hangi amaçla sergilediğidir. Sporcunun, branşına ait kuralları çiğneyerek, rakip sporcuya zarar verme niyetiyle sergilediği her davranış saldırgan davranış olarak tanımlanmaktadır. Sporcularda şiddet davranışları pek çok farklı biçimde sergilenmektedir. Bu şiddet davranışları; oyun kurallarının dışına çıkılması, küfür, saldırganlık, fiziksel güç kullanımı, sportmenliğe uymayan davranış tutumları, şike, doping gibi davranışlardır (Özdemir ve Mercan, 2006). Sporda saldırganlık davranış çeşitleri; sözlü, bedensel ve bazı işaretlerle gerçekleştirilmektedir (Kurtiç, 2006).

Sözlü saldırganlık; karşısındaki kişiyi tahrik etmek veya onun güçsüz yanını ortaya koymak amacıyla yapılan bir saldırganlık türüdür. Acı vermek ve sinirlendirmek niyetiyle rakip sporcuya veya herhangi bir spor elemanına hakaret içeren sözler kullanmak ve rencide etmek gibi davranış çeşitlerini içermektedir (Kurtiç, 2006).

İşaretlerle saldırganlık; yumruk, bazı el-kol hareketleri ya da göz temasıyla gerçekleştirilen saldırganlık türüdür. Örneğin; kazanılan bir sayı sonrası aşırı gösterilen tepkiler, rakip sporcuya karşı bazı hareketlerle yapılan kasıtlı tepkiler sonrası sporcular arasında gergin durumlar yaşanabilmektedir (Kurtiç, 2006).

Bedensel saldırganlık; yalnızca yakın temas uygulanan bireysel ve takım mücadele sporlarında gerçekleşmektedir. Tekme ya da yumruk atma, çelme takma, spor malzemeleriyle rakip sporcuya vurma gibi hareketler bedensel saldırganlık sayılmaktadır. Bedensel saldırganlık, bir takım vücut uzuvları ya da spor malzemeleriyle rakip sporcuyu tehdit

etmektedir. Bir takım el ve kol hareketleri ile ya da bakışlar yardımıyla da bu saldırganlık sergilenmektedir (Kurtiç, 2006).

Sporcuların saldırgan davranışlar göstermelerinin farklı nedenleri bulunmaktadır. Bu saldırgan davranışların nedenleri;

- 1) Bireysel ya da takım olarak müsabakayı kaybediyor olmak,
- 2) Müsabakada yer alan hakemlerin müsabakayı kötü yönettiği düşünüldüğünde,
- 3) Sporcunun sakatlanma veya fiziksel temas sonrası fiziksel acı yaşaması,
- 4) Şaşırmışlarsa,
- 5) Sporcu potansiyel performansını ortaya koyamıyorsa saldırgan davranışlar

sergilenmektedir.

Aynı zamanda müsabaka esnasında değişen ve gelişen koşullar da spor ortamlarında saldırganlığı tetiklemektedir. Bu koşullar; skor, ortam ısısı, müsabaka sonucu, ev sahibi takım olmak, deplasmanda olmak, mevcut puan durumlarıdır (Tiryaki, 2000).

1.19. Sporcularda Beslenme

Sporcu beslenmesinde dikkat edilmesi gereken pek çok faktör bulunmaktadır. Sporcuların yaşam biçimlerine göre beslenme planı yapılmalıdır. Bu beslenme planı yapılırken sporcunun yaşı, cinsiyeti, fiziksel aktivitesi, harcadığı enerji miktarı ve beslenme alışkanlıkları göz önünde bulundurularak sporcunun yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmesi sağlanmalıdır. Besin ihtiyacı spor branşlarına göre değişiklik göstermektedir. Ancak bazı durumlarda aynı spor branşında bulunan ve/veya aynı takımda yer alan sporcuların ihtiyaçları da birbirinden farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılığın temel nedeni, beslenmenin kişiye özel olmasıdır. Besin öğeleri içerisinde sporcuların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik en önemli öge karbonhidratlardır. Ancak vücuttaki kas kütlesinin artmasıyla doğru orantılı bir şekilde protein ihtiyacı da artmaktadır ve aynı zamanda diğer besin öğelerinin de (vitamin, mineral, yağ) yeterli ve dengeli bir şekilde alınması gerekmektedir (Özdemir, 2010).

Bireylerin yeme davranışları ve beslenme durumları sporda performansa katkı sağlayan önemli etmenler arasındadır (Croll vd., 2006). Ancak sporcularda yeterli ve dengeli beslenme ile ulaşılmak istenen amaç sportif başarı sağlamak değildir. Asıl amaç sporcunun yetersiz ve dengesiz beslenmesi sonucu ortaya çıkabilecek olumsuz durumları en aza indirmek ve sporcuların sağlığını olabildiğince korumaktır. Yeterli ve dengeli bir şekilde beslenen sporcuların diğer sporculara göre pek çok avantaja sahip oldukları bilinmektedir. Bu avantajlar; sportif performansın geliştirilmesi, antrenman veriminin artması, daha iyi

odaklanma durumu, sakatlanma riskinin azalması, bağışıklık sisteminin güçlenmesi ile eskiye oranla daha az hastalanma olarak sayılabilmektedir (Ersoy ve Hasbay, 2006).

Sporcuların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını uygulamasını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler şunları içerebilir:

- 1) Sporcuların sporcu beslenmesine ilişkin edindikleri yanlış kanılar ve bu kanılara güvenmeleri, sporcu beslenme prensiplerinin yeteri kadar anlaşılmaması,
- 2) Sporcuların farklı fiziksel özelliklerine göre (yaş, cinsiyet, fiziki özellikler gibi) bireysel beslenme gereksinimlerini tespit edememeleri,
- 3) Sporcuların beslenme planlaması yaparken çelişkili planlar yapmaları,
- 4) Pratik beslenme bilgilerinin yetersiz olması (örneğin; yemek hazırlama, pişirme, gıdaların içerisinde bulunan bileşimler vb.),
- 5) Aşırı bağlı bir yaşam biçimi,
- 6) Okul, iş ve spordan dolayı yemek için yetersiz zaman bulunması,
- 7) Yetersiz finansman,
- 8) Sık seyahat etme zorunluluğu (Burke, 1995).

Sporcuların beslenmelerinde dikkat etmeleri gereken temel unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlar;

- 1) Sporcular, sağlıklarını korumak ve performanslarının kalıcılığını oluşturmak için; besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmelidir,
- 2) Her branşa özgü, vücut yağ ve yağsız kütle oranının devamlılığını sağlamak,
- 3) Vücudun hızlı bir şekilde toparlanmasını sağlamak,
- 4) Sıvı dengesini oluşturmak (Insel vd., 2004).

Beslenme bilgi düzeyi düşük olan sporcular yetersiz beslenmektedir ve bu durumda sporcuların performansını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Devlin ve Belski, 2015). Sportif performansa etki eden en önemli unsurlar; antrenman, beslenme ve genetik yapıdır. Doğru beslenme bilgisi ile sporcular performanslarına olumlu yönde katkı sağlamaktadır. İyi bir beslenme düzeni ve alışkanlığı ile sportif başarı garanti edilmemesine rağmen kötü beslenme sonucu oluşabilecek olumsuzlukların önüne geçilebilmektedir (Ersoy ve Hasbay, 2006). Sporcular antrenman ya da yarışma öncesi ve sonrası için sportif performanslarını geliştirmeye yönelik beslenme alışkanlıkları edinmelidirler. Fakat yapılan çalışmalar sonucu beslenme bilgi düzeyi yetersiz sporcuların yağ ve şekerli besinlerin tüketiminin yüksek olduğu, yeterli besin öğelerinin alınmadığı tespit edilmiştir (Kolodinsky vd., 2007). Aynı zamanda beslenme bilgi düzeyi yetersiz sporcuların beslenme konusunda güncel gelişmelerden ve önerilerden haberdar olmadığı ve bu durum sonucunda da yetersiz

karbonhidrat tükettikleri saptanmıştır (Alaunyte vd., 2015). Mental ve fiziksel sağlığın korunması ve devam ettirilmesi için beslenme çok önemlidir. Yetersiz ve kötü beslenme düzeni ile gerçekleştirilen spor aktiviteleri sonucu birçok olumsuz durum ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı bir yaşam için beslenmenin yanı sıra düzenli fiziksel aktivite de büyük önem arz etmektedir. Fiziksel aktivitenin türü, şiddeti, süresi ve sıklığı da beslenme biçimine etki etmektedir. Bireylerin fazla ya da az enerji alması durumu vücutta pek çok değişiklik oluşturmaktadır. Vücutta gerçekleşen bu değişikliklerin sağlıklı bir yaşam için düzenli bir şekilde takip edilmesi ve gerekli olan beslenme değişikliklerinin bireyin yaşamına dahil edilmesi sağlanmalıdır (Baltacı vd., 2006).

1.20. Besin ve Beslenme

Besin: bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri için gereksinim duydukları besin unsurlarını içerisinde bulunduran bitki ve hayvan dokularıdır (TÜBER, 2015). Diğer bir tanımla besin: tüketilebilen ve tüketildiği zaman bireylerin yaşamı için gereksinim duydukları besin ögelerini içerisinde barındıran bitki ve hayvan dokularıdır. Besin dilimizde kullanılan gıda, yiyecek benzeri kelimelerin eş anlamlısıdır (Gül, 2011).

Beslenme insan sağlığına etkisi bulunan önemli etmenlerdendir. Beslenme: bireylerin gelişimi ve sağlıklı yaşamın sağlanabilmesi için besinlerin kullanılmasıdır (Baysal, 2014). Vücudumuzdaki yaşamsal faaliyetlerin gerçekleşmesi için gerekli olan enerji gereksinimini karşılamak, sağlığı korumak, fiziksel gelişim ve büyümeyi sağlamak, antrenmana adapte olmak, antrenmanın etkilerini azami seviyeye ulaştırmak adına insan vücudu için gerekli olan besin ögelerinin yeterli seviyede alınmasıdır (Zorba, 1999). Diğer bir tanıma göre beslenme; hem sağlığı korumak ve devam ettirmek hem de bireylerin yaşam standartlarını yükseltebilmek için besinlerin ihtiyaç duyulan miktarda ve belirli zaman aralıklarında alınmasıdır (Kutluay, 2003). Yaşamın devam edebilmesi adına beslenme her canlı için zorunlu bir ihtiyaçtır. Beslenme anne karnında başlamaktadır ve yaşam boyu devam etmektedir (Eren ve Özer, 2018; Çalıştır vd., 2005).

Beslenme durumu bireylerin yaşam standartları ve bireysel özelliklerine göre değişim göstermektedir. Bu durum bireylerin yaşına, cinsiyetine, niteliklerine, alışkanlıklarına, çevresel etkenlere, sosyal etkenlere, stres ve çalışma koşulları gibi birçok faktöre bağlıdır (Pekcan, 2014). Toplumda beslenme bilgisinin eksik olması, var olan besin kaynaklarının yararlı ve verimli kullanımının önüne geçmektedir (Merdol, 1999). Bireyler beslenme bilgisi sayesinde doğru besinleri tercih edebilme bilgisi ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaktadır (Yolcuoğlu ve Kızıltan, 2021). Bireylere erken yaşlarda beslenme davranışları

ve alışkanlıkları kazandırılmalıdır. Bu sayede bireyler doğru ve farklı besinlerin tercihi ile yaşam kalitelerini artırabilmekte ve sağlıklarını koruyabilmektedirler (Martens vd., 2005). Beslenme bilgisine çok çeşitli kaynaklardan ulaşılabilir. Bu kaynaklardan bazıları; aile ve akrabalar, arkadaş çevresi, örgün ve yaygın eğitim kurumları, televizyon, radyo, sosyal medya gibi iletişim ağları, gazete ve dergiler, sağlık görevlilerinin verdikleri eğitimler olabilir. Bu bilgi kaynaklarının hangisinin daha çok tercih edildiği tespit edilmelidir. Bu tespit sonucu kaynaklar, doğru bilgilerin ulaşabilmesi için bir araç olarak kullanılabilir (Quaidoo vd., 2018).

Besin alım alışkanlığı; bireyin günlük öğünlerinde aldığı besinlerin türü, gıdaları ne kadar yediği, besinlerin alınması, yiyeceklerin hazırlanış biçimi ve sunumu gibi çeşitli özellikleri içermektedir (Sürücüoğlu, 1999). Bireylerin besinleri tercih etmesinde ya da tüketmesinde yalnızca fizyolojik bir ihtiyaç olan acıkma güdüsü etkili olmamaktadır aynı zamanda birçok farklı faktörden etkilenmektedirler. Bu faktörler kültürel doyum, sosyodemografik durum, psikolojik ve duygusal doyumdur (Kılıç ve Şanlıer, 2007). Bireylerin yapmış olduğu besin tercihleri yalnızca fiziksel sağlık üzerine etki etmemekte aynı zamanda da ruh sağlığı üzerine birçok etkisi bulunmaktadır. Anksiyete, depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite gibi sağlık problemlerinin son zamanlarda artış göstermesinin en büyük nedenlerinden biri de beslenme alışkanlıklarıdır. Doğru besinlerin tercih edilmesi ile depresyon, alzheimer, stres, dikkat eksikliği ve hiperaktivite gibi psikiyatrik hastalıklardan korunmak mümkün olmaktadır (Saygılı, 2012).

Dünya genelinde beslenme ile ilgili 2 ana sorun bulunmaktadır. İlk sorun, yetersiz besin sonucu açlık durumudur. Diğer sorun ise aşırı veya dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkan sağlık problemleridir. Her iki sorunda bireylerin sağlığını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Arıkan, 2015). Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu bireylerde pek çok sağlık sıkıntısı ortaya çıkmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenen bireylerde yorgunluk, baş ağrısı, iştahsızlık, büyüme ve gelişmede gerilik, cilt üzerinde geçmeyen yaralar gibi çeşitli problemlerle karşılaşmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004).

1.21. Besin Öğeleri

Besin Ögesi: besinleri meydana getiren yapı taşlarıdır. Besinlerin içeriğinde bulunan bu yapı taşları makro ve mikro besin öğeleri olmak üzere iki gruptan oluşmaktadır. Makro besin öğeleri vücuda enerji sağlamak ile görevlidir ve günlük alınması gereken temel besin öğelerinden oluşmaktadır. Makro besin öğeleri; karbonhidratlar, proteinler ve yağlardan oluşmaktadır. Mikro besin öğeleri ise makro besin öğelerinin enerji oluşumuna yardım

etmenin yanı sıra vücut için pek çok farklı görevi bulunmaktadır. Mikro besin öğeleri: mineral, vitamin ve sudan oluşmaktadır (TÜBER, 2015). Besin öğelerinin alımı çeşitli faktörlerden etkilenmektedir ve bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Bu faktörler; sosyoekonomik durum, yeme alışkanlıkları, duygusal durum, yaşanılan yerdeki iklim yapısı, iştah ve hastalıklardır ve bu faktörler bireylerin besin öğelerini tüketme durumunu etkilemektedir (Pekcan, 2008).

Besin öğeleri, kimyasal oluşumları ve vücut işleyişindeki tesirlerine göre 6 grupta toplanmaktadır. Bunlar; karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve sudur (Gül, 2011).

1. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar vücudumuz için gerekli olan önemli bir yakıt kaynağıdır. Orta düzeyde yapılan bir egzersizin ilk evrelerinde, karbonhidratlar enerji ihtiyacının yüzde 40 ila 50'sini sağlar. Egzersizin yoğunluğuyla doğru orantılı bir şekilde karbonhidrat kullanımı da artmaktadır. Karbonhidrat alımı yapılan egzersizin süresine, yoğunluğuna ve sıklığına göre değişmektedir. Sporcular bu koşullara bağlı olarak genelde 6-10 gram arasında karbonhidrat tüketmektedirler. Karbonhidrat gereksinimi, sporcuların cinsiyetlerine ve vücut kütlesine göre değişiklik göstermektedir. Aynı zamanda sporcunun günlük harcadığı enerji toplamı ve çevre koşullarından da etkilenmektedir (Clifford ve Maloney, 2015).

2. Yağlar

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerji ihtiyacına yağlar da önemli katkı yapmaktadır. Ancak yağların yakıt olarak kullanılması bazı koşullara göre değişmektedir. Bu koşullar; egzersizin süresine ve sporcunun durumuna bağlıdır. Egzersiz süresi artıkça ya/ya da aktivitenin yoğunluğu azaldıkça yağlar enerji kaynağı olarak kullanılır. Eğitimli sporcular, eğitimsiz sporculara göre daha hızlı enerji için yağ kullanırlar. Sportif performansı korumak ve geliştirmek için yağ tüketimi, günlük toplam enerji alımının en az yüzde 20'si olmalıdır. Bireylerin yeterli yağ alımı beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için çok önemlidir (Clifford ve Maloney, 2015).

3. Proteinler

Proteinler vücudun enerji ihtiyacına karbonhidratlar ve yağlara oranla minimum düzeyde katkıda bulunmaktadır. Proteinler sporcuların egzersiz sonrası kas yapımı ve

oluşumu için çok önemlidir. Sporcuların protein ihtiyacı egzersizin türüne ve sıklığına göre değişebilmektedir. Egzersiz sonrası protein alımının kas protein sentezini desteklediği tespit edilmiştir. Aynı zamanda, sporcunun ihtiyacı olan proteinden daha fazla protein alması, kas yapımını daha da artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Fazla alınan protein enerji için parçalanır ya da yağ olarak vücutta depolanır (Clifford ve Maloney, 2015).

4. Vitaminler

Sportif performans ve vücut fonksiyonları için yeterli düzeyde vitamin ve mineral alımı çok önemlidir. Sporcuların egzersiz düzeyleri arttıkça farklı mineral ve vitamin ihtiyaçları da artabilmektedir. Fakat bu ihtiyaç, çeşitli gıdaları içeren dengeli bir diyet ile kolay bir şekilde karşılanabilmektedir. İhtiyacımız olan vitaminden daha fazla vitamin alınmasının sportif performansı artırmaya yönelik bir etkisinin olduğuna dair bir kanıt bulunmamaktadır (Clifford ve Maloney, 2015).

5. Mineraller

Sportif performansta mineraller önemli rol oynamaktadır. Egzersizin yoğunluğu vücudun ihtiyaç duyduğu sodyum, potasyum, demir ve kalsiyum ihtiyacını etkilemektedir. Yüksek aktivite dönemlerinde uygulanan kilo kısıtlaması sporcularda vitamin ve mineral eksikliğine yol açabilmektedir ve sporcuların hem sportif performanslarının hem de genel sağlık durumlarının bozulmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla kilo vermek isteyen sporcular bu uygulamayı sezon dışında uygulamalıdır. Sodyum, egzersiz ve aktiviteler esnasında terleme yoluyla kaybedilir bu yüzden bu etkinlikler esnasında suya ek olarak sodyum takviyesi de alınmalıdır. Sporcu içeceklerinin içerisinde hem su hem de sodyum bulunduğundan dolayı bu ihtiyaçların karşılanması için verimli birer araçlardır. Aynı zamanda egzersiz veya yarışma sonrası sodyum ihtiyacını gidermek için sporcular tuzlu atıştırmalıklar yemeyi tercih edebilir ancak bu atıştırmalıklar yeterli miktarda su ile tüketilmelidir. Sodyuma benzer şekilde potasyum seviyeleri de egzersiz sırasında düşebilmektedir. Ancak bu durum kritik bir önem arz etmemektedir. Sporcular potasyum ihtiyaçlarını egzersiz esnasında ve yarışma sonrasında muz, patates, portakal gibi potasyumdan zengin besinler tüketerek karşılayabilmektedirler. Demir oksijeni, kan yoluyla vücuttaki tüm hücrelere taşınmaktadır. Bu nedenle dayanıklılık sporcularının demire ihtiyacı daha yüksektir. Kalsiyum, kemik sağlığı ve kas fonksiyonları için önemli bir mineraldir. Kemik kaybının önlenmesi ve yaşamın ilerleyen zamanlarında kemik ile ilgili hastalıklardan korunmak için sporcular yeterli düzeyde kalsiyum içeren besinler tüketmelidir (Clifford ve Maloney, 2015).

6. Su

Su, sporcular için önemli bir besin kaynağıdır. Sportif etkinlik esnasında su kaybı sporcudan sporcuya değişiklik göstermektedir. Egzersiz öncesi ve sonrası yapılan ağırlık ölçümü ile sporcuların ter kaybı izlenebilir. Egzersiz ve yarışmalar boyunca, sporcuların ter kayıplarını karşılamak için elektrolit içecekler ve soğuk su içmeleri önerilmektedir. Soğuk sıvılar, vücutta daha hızlı emilir ve aynı zamanda da vücut sıcaklığının daha hızlı bir şekilde düşmesine yardımcı olur. Su tüketiminde çevresel koşullar çok önemlidir. Sıcak ve nemli havalar sporcuların daha fazla terlemesine ve aynı zamanda da terleme ile su kaybının daha fazla oluşmasına neden olur. Bu nedenle sporcuların bu gibi koşullarda susuz kalmaması daha önemli hale gelmektedir. Benzer şekilde, yüksek rakımlarda yarışmak ve egzersiz yapmak sporcuların su ihtiyacını artırmaktadır (Clifford ve Maloney, 2015).

1.22. Covid-19 Döneminde Beslenme

Covid-19 döneminde alınan tedbirler nedeniyle bireyler uzun süre evde kalmak zorunda kalmıştır ve bu durum bireylerin yeme alışkanlıklarını değiştirmiştir ve gıda tüketiminde artış yaşanmıştır. Duygusal açlık bireylerde vücut ağırlığında artışa neden olmaktadır. Günlük yaşamda yapılan aktiviteler, kısıtlamalar nedeniyle tam anlamıyla yapılamamıştır ve bu durum bireylerde olumsuz sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur ve kronik rahatsızlıkları tetiklemiştir (Dilber ve Dilber, 2020; Eskici, 2020).

Bu dönemde dikkat edilmesi gereken temel husus değişen duygu durum kontrol altına alınamasa dahi yanlış yeme davranışlarını engellemek, vücut ağırlığı denetimi sağlamak ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirmektir. Karantina döneminde dünya genelinde hazır besinlerin tüketimi artmıştır ve karbonhidrat içeriği yüksek besinlerin tüketiminde de artış gözlenmiştir. Fiziksel aktivitenin azaldığı göz önünde bulundurulduğunda bireyler bu gibi dönemlerde içeriği enerji bakımından yüksek olan gıdaların tüketiminden kaçınmalıdır. Karantina döneminde uyulması gereken beslenme önerileri;

1) Besinlerin, bireylerin yeme davranışlarının üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. İçeriği iyi besinlerin tüketilmesi depresyon riskini azaltırken içeriği kötü, paketli ürünlerin tüketiminin depresyon riskini artırdığı tespit edilmiştir.

2) Günlük beslenmede düzenli bir şekilde tüketilmesi gereken ve bağışıklık sistemimizi olumlu bir şekilde etkileyen vitaminler ve besinler bulunmaktadır. Bu vitaminlerin alımı sağlığın devamlılığı ve bağışıklık sisteminin korunması için çok önemlidir.

3) Akdeniz diyetini oluşturan ve genel anlamda en uygun beslenme biçimi olarak adlandırılan meyve, sebze ve tam tahıllı ürünlerden zengin, doymuş yağ açısından düşük beslenme şekli tercih edilmelidir.

4) Bireylerin düzenli egzersiz yapması bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Bu nedenle karantina döneminde ev içerisinde yapılacak egzersizlerin ve fiziksel aktivitelerin sıklığının artırılması sağlanmalıdır.

5) Zararlı alışkanlıkların başında gelen sigara ve alkol kullanımından uzak durulmalı ve uyku düzeni sağlanmalıdır (Eskici, 2020).



İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE METOD

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, betimsel tarama (survey) yöntemi ve ilişkisel yöntemler kullanılmıştır. Betimsel tarama yönteminde; birey veya nesne koşulları değiştirilmeden ve olduğu biçimde tanımlanmaktadır. İlişkisel yöntem ise; iki ya da daha fazla değişkenin aralarında veya beraber değişimi ya da derecesi belirlenmektedir (Karasar, 2005).

- Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma, Antalya ilinde organize edilen iki farklı müsabakada gerçekleştirilmiştir. Araştırma, özel kuruluşlar tarafından organize edilen AKRA Gran Fondo ve 120 dk bisiklet yarışına katılan sporcular içerisinde çalışmamıza gönüllü katılım sağlayan 144 sporcu ile sınırlıdır.

Araştırmada analizler sonucu elde edilmiş olan veriler, katılımcıların araştırmada var olan ölçme araçlarına verdiği yanıtlarla kısıtlıdır.

2.2. Araştırma Problemleri

Araştırmanın ana ve alt problemleri aşağıda verilmiştir.

- Ana Problem

Covid-19 sürecinde bisiklet sporcularının stres, saldırganlık ve beslenme ilişkisinin incelenmesi.

- Alt Problemler

Bisiklet sporcularının beslenme durumlarına göre stres düzeylerinin incelenmesi.

Bisiklet sporcularının beslenme durumlarına göre saldırganlık düzeylerinin incelenmesi.

2.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Antalya ilinde organize edilen iki farklı müsabakada yer alan sporcular oluşturmaktadır ve özel kuruluşlar tarafından organize edilen AKRA Gran Fondo ve 120 dk bisiklet yarışına katılan toplam 492 sporcu oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise yarışmalara iştirak eden ve araştırmamıza gönüllü olarak katılım sağlayan 144 bisiklet sporcusu oluşturmaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada anketle veri toplama yöntemi uygulanmış olup, ölçeklere katılım gönüllü şekilde gerçekleşmiştir. Katılımcılara çalışma öncesi ölçme araçları hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcıların ölçme araçlarını cevaplandırmalarında belirli bir süre sınırı belirtilmemiştir.

2.5. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada araştırmanın amaçlarına yönelik, araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan kişisel bilgi formu ve literatürde yer alan algılanan stres ölçeği ve sporda saldırganlık ve öfke ölçeği kullanılmıştır.

2.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyet, spor düzeyi, beslenmenize dikkat eder misiniz, yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz, genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz, öğün atlar mısınız, genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız, öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı, antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız, vitamin haplarının performansı artırdığını düşünüyor musunuz, yarış kamplarında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kimler sorumludur ve yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız durumları hakkında bilgi edinmek amacıyla 12 sorudan oluşmuştur.

2.5.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983)'in geliştirmiş olduğu “Algılanan Stres Ölçeği” (ASÖ) araştırmada kullanılmış olup, Türkçe uyarlamasını Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013)'un yapmış olduğu ölçeğin orijinal halinde 14 madde yer almaktadır ve bireylerin hayatlarında gerçekleşen olayları ne derece stresli algıladığını ölçmek için tasarlanmıştır. Beşli likert tipinde değerlendirilen ölçekte yer alan olumlu ifadeli 7 madde tersten puanlanmaktadır. Algılanan Stres Ölçeğinin 14 maddeden oluşan formunun yanı sıra 4 ve 10 maddeden oluşan farklı formları da bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan ASÖ'nün 14 maddelik ölçeğinde puanlar 0 ile 56 puan arasında puanlanmaktadır. Ölçeğe göre katılımcının ölçekten aldığı puanı yükseldikçe stres algısı da yükselmektedir. Algılanan stres ölçeğinin İsveççe (Eskin ve Parr, 1996), İspanyolca (Remor, 2006) ve Japonca (Mimura vd., 2009) çevirileri bulunmaktadır. ASÖ ölçeğinin bu çalışmanın dışında, 14 madde (Baltaş vd., 1998) ve 10 maddeden (Örücü ve Demir, 2009) oluşan formlarının da Türkçeye çevirisi yapılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği Türkçe uyarlamasında, alt boyutların Cronbach's Alpha katsayıları 0,84 rapor edilmiştir (Eskin vd., 2013).

2.5.3. Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği (SSÖÖ)

Maxwell ve Moores (2007)'in geliştirmiş olduğu “Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği” (SSÖÖ), araştırmada kullanılmış olup, ölçeğin Türkçe uyarlamasını Gürbüz, Kural ve Özbek (2019) yapmıştır. 12 maddeden oluşan ölçekte iki alt boyut yer almaktadır. Ölçekte yer alan hem “öfke” alt boyutu hem de “saldırganlık” alt boyutu 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipinde değerlendirilmektedir. Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Türk kültürü uyarlamasında literatürde sıkça kullanılan Hambleton ve Patsula (1999) tarafından önerilen kültürlerarası ölçek uyarlama aşamaları dikkate alınarak yapılmıştır. Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeğinin Türkçe uyarlamasında, ölçeğin alt boyut güvenilirlik tespiti için analiz edilen Cronbach's Alpha katsayıları, iki alt boyut içinde ,79 rapor edilmiştir ve toplam ölçek için ,83 olduğu bulunmuştur (Gürbüz vd. 2019).

2.6. İstatiksel Analiz

İstatiksel analizde frekans dağılımları, tanımlayıcı istatistikler, verilerin analizinde ve bulguların oluşturulup tablo halinde sunulmasında SPSS istatistik programı karşılaştırmaları kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntem olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. İkili karşılaştırmaların yapılmasında Bağımsız Örneklem T-Testi ve çoklu karşılaştırmaların yapılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır; farklılıkların belirlenmesi için ise LSD Testi uygulanmıştır. Katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek adına Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi (r) uygulanmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

3.1. Bulgular

Bu bölümde, çalışmaya katılan katılımcıların, araştırmada yer alan ölçeklere vermiş oldukları cevapların analizlerine yönelik sonuçlara yer verilmiştir. Verilerin analiz edilmesiyle çıkan sonuçların açıklamaları ve yorumları yapılmıştır.

Tablo 3.1. Katılımcıların betimsel istatistikleri

	Değişken	f	%
Cinsiyet	Erkek	116	80,6
	Kadın	28	19,4
Spor Düzeyi	Amatör	17	11,8
	Profesyonel	127	88,2
Beslenmenize dikkat eder misiniz?	Evet	114	79,2
	Hayır	30	20,8
Yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz?	Evet	81	56,3
	Bazen	47	32,6
	Hayır	16	11,1
Genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz?	2 Öğün	25	17,4
	3 Öğün	83	56,6
	4 Öğün ve Üzeri	36	25,0
Öğün atlar mısınız?	Evet	17	11,8
	Bazen	84	58,3
	Hayır	43	29,9
Genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız?	Evet	114	79,2
	Bazen	25	17,4
	Hayır	5	3,5
Öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı?	Evet	126	87,5
	Hayır	18	12,5
Antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız?	Evet	105	72,9
	Hayır	39	27,1
Vitamin haplarının performansı artırdığını düşünüyor musunuz?	Evet	93	64,6
	Hayır	51	35,4
Yarış kamplarında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur?	Kulübüm	73	50,7
	Kendim	71	49,3
Yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız?	Evet	128	88,9
	Hayır	16	11,1

Tablo 3.1. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre %80,6'sının erkek, %19,4'ünün kadın, spor düzeyi değişkenine göre %11,8'inin amatör, %88,2'sinin profesyonel, beslenmenize dikkat eder misiniz? değişkenine göre %79,2'sinin evet, %20,8'inin hayır cevabını verdiği, yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz? değişkenine göre %56,3'ünün evet, %32,6'sının bazen, %11,1'inin hayır cevabını verdiği, genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? değişkenine göre %17,4'ünün 2 öğün, %56,6'sının 3 Öğün, %25,0'inin 4 Öğün ve Üzeri cevabını verdiği, öğün atlar mısınız? değişkenine göre %11,8'inin evet, %58,3'ünün bazen, %29,9'unun hayır cevabını verdiği, genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? değişkenine göre %79,2'nin evet, %17,4'ünün bazen, %3,5'inin hayır cevabını verdiği, öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? değişkenine göre %87,5'inin evet, %12,5'inin hayır cevabını verdiği, antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? değişkenine göre %72,9'unun evet, 27,1'inin hayır cevabını verdiği, vitamin haplarının performansı artırdığını düşünüyor musunuz? değişkenine göre %64,6'sının evet, %35,4'ünün hayır cevabını verdiği, yarış kamplarında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? değişkenine göre %50,7'sinin kulübüm, %49,3'ünün kendim cevabını verdiği, yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? değişkenine göre ise 88,9'unun evet, %11,1'inin hayır cevabını verdiği tespit edilmiştir.

Çalışmada yer alan sporcuların ölçeklere vermiş oldukları yanıtlara göre çarpıklık ve basıklık değerleri ve Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların ölçek puanlarının çarpıklık-basıklık değerleri

Ölçekler	n	Çarpıklık	Basıklık	p
Saldırganlık	144	,552	,214	,001*
Öfke	144	,921	,484	,000*
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	144	,474	-,096	,021*
Yetersiz öz-yeterlik algısı	144	-,075	-,198	,013*
Stres/rahatsızlık algısı	144	-,078	,075	,035*
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	144	,026	,113	,200

Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği ve alt boyutlarından ve algılanan stres ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların normallikten sapmaların anlamlı iken ($p < 0,05$) algılanan stres ölçeğinin toplam puanında normallikten sapmaların anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3.2.). Normal dağılım eğrileri sonuçlarına göre normallikten aşırı sapma olmadığı tespit edilmiştir. George ve Mallery (2016) ideal çarpıklık basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olmasının normallik koşullarını sağladığını açıklamıştır. Bu nedenle normal dağılım testlerinin uygulanmasına

karar verilmiştir. Çalışma verilerinin analizi bilgisayar aracılığıyla IBM SPSS 22.00 (Statistics for Windows) programı ile yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntem olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. İkili karşılaştırmaların yapılmasında Bağımsız Örneklem T-Testi ve çoklu karşılaştırmaların yapılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır; farklılıkların belirlenmesi için ise LSD Testi uygulanmıştır. Katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek adına Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi (r) uygulanmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.3. Katılımcıların saldırganlık ölçeğine ait tanımlayıcı istatistikleri

Ölçek	n	Min	Max	$\bar{x} \pm ss$
Saldırganlık	144	6,00	30,00	15,139 $\pm$ 5,068
Öfke	144	6,00	20,00	9,347 $\pm$ 3,112
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	144	12,00	46,00	24,486 $\pm$ 7,174

Çalışmaya katılan bisiklet sporcularının sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puan skorları 24,486 $\pm$ 7,174 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğe ait alt boyutlar incelendiğinde; saldırganlık alt boyutunun 15,139 $\pm$ 5,068, öfke alt boyutunun ise 9,347 $\pm$ 3,112 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.4. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Saldırganlık	Erkek	116	14,819 $\pm$ 4,780	-1,549	,124
	Kadın	28	16,464 $\pm$ 6,040		
Öfke	Erkek	116	9,560 $\pm$ 3,212	1,684	,094
	Kadın	28	8,464 $\pm$ 2,516		
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	Erkek	116	24,379 $\pm$ 7,082	-,363	,718
	Kadın	28	24,929 $\pm$ 7,664		

* $p < 0,05$, ($t=142$)

Katılımcıların cinsiyetlerine göre saldırganlık düzeylerinde sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanlarında erkeklerin (24,379 $\pm$ 7,082), kadınların (24,929 $\pm$ 7,664) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmakla birlikte erkek ve kadın sporcular arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)} = -.363$, $p > .05$).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde; saldırganlık alt boyutunda erkeklerin (14,819 $\pm$ 4,780), kadınların (16,464 $\pm$ 6,040) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmakla birlikte erkek ve kadın sporcular arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)} = -1.549$, $p > .05$).

Öfke alt boyunda; erkeklerin (9,560±3,212), kadınların (8,464±2,516) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmakla birlikte erkek ve kadın sporcular arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=1.684$, $p>.05$).

Tablo 3.5. Katılımcıların spor düzeyi değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek	Spor Düzeyi	n	$\bar{x}\pm ss$	t	p
Saldırganlık	Amatör	17	14,059±2,727	-1,510	,140
	Profesyonel	127	15,284±5,294		
Öfke	Amatör	17	8,412±2,451	-1,323	,188
	Profesyonel	127	9,472±3,177		
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	Amatör	17	22,471±4,125	-1,905	,066
	Profesyonel	127	24,756±7,459		

* $p<.05$, ($t=142$)

Katılımcıların spor düzeyine göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanlarında, amatör sporcuların (22,471±4,125), profesyonel sporcuların (24,756±7,459) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Amatör spor düzeyi ve profesyonel spor düzeyi grupları arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=-1,905$, $p>.05$).

Katılımcıların spor düzeyine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, saldırganlık alt boyutunda, amatör sporcuların (14,059±2,727), profesyonel sporcuların (15,284±5,294) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Amatör spor düzeyi ve profesyonel spor düzeyi grupları arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=-1,510$, $p>.05$).

Öfke alt boyutunda; amatör sporcuların (8,412±2,451), profesyonel sporcuların (9,472±3,177) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Amatör spor düzeyi ve profesyonel spor düzeyi grupları arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=-1,323$, $p>.05$).

Tablo 3.6. Katılımcıların beslenmenize dikkat eder misiniz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek		n	$\bar{x}\pm ss$	t	p
Saldırganlık	Evet	114	14,939±5,437	-1,224	,225
	Hayır	30	15,900±3,273		
Öfke	Evet	114	9,193±3,215	-1,161	,248
	Hayır	30	9,933±2,651		
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	Evet	114	24,132±7,694	-1,546	,126
	Hayır	30	25,833±4,557		

$p<.05$, ($t=142$)

Katılımcıların beslenmenize dikkat eder misiniz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanlarında sporcuların,

evet (24,132±7,694), hayır (25,833±4,557) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Beslenmelerine dikkat eden ve dikkat etmeyen grupların karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=-1,546$, $p>,05$).

Katılımcıların beslenmenize dikkat eder misiniz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, saldırganlık alt boyutunda sporcuların, evet (14,939±5,437), hayır (15,900±3,273) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Beslenmelerine dikkat eden ve dikkat etmeyen grupların karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=-1,224$, $p>,05$).

Öfke alt boyutunda sporcuların; evet (9,193±3,215), hayır (9,933±2,651) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Beslenmelerine dikkat eden ve dikkat etmeyen grupların karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=-1,161$, $p>,05$).

Tablo 3.7. Katılımcıların yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek		n	$\bar{x} \pm ss$	f	p	Fark
Saldırganlık	^a Evet	81	15,469±5,579	,460	,632	-
	^b Bazen	47	14,575±4,685			
	^c Hayır	16	15,125±3,160			
Öfke	^a Evet	81	9,617±3,323	1,437	,241	-
	^b Bazen	47	8,723±2,764			
	^c Hayır	16	9,813±2,857			
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	^a Evet	81	25,086±7,900	,959	,386	-
	^b Bazen	47	23,298±6,514			
	^c Hayır	16	24,938±4,597			

* $p<,05$, $F_{(2,141)}$, a= Evet, b=Bazen, c=Hayır

Katılımcıların yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz? değişkenine göre saldırganlık ve öfke düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanında sporcuların, evet (25,086±7,900), bazen (23,298±6,514) ve hayır (24,938±4,597) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=,959$, $p=,386$).

Katılımcıların yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, saldırganlık alt boyutunda sporcuların, evet (15,469±5,579), bazen (14,575±4,685) ve hayır (15,125±3,160) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=,460$, $p=,632$).

Öfke alt boyutunda sporcuların, evet (9,617±3,323), bazen (8,723±2,764) ve hayır (9,813±2,857) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=1,437$, $p=,241$).

Tablo 3.8. Katılımcıların genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek		n	$\bar{x} \pm ss$	f	p	Fark
Saldırganlık	^a 2 Öğün	25	14,080±4,898	1,463	,235	-
	^b 3 Öğün	83	14,976±4,861			
	^c 4 Öğün ve üzeri	36	16,250±5,567			
Öfke	^a 2 Öğün	25	8,360±2,737	1,789	,171	-
	^b 3 Öğün	83	9,687±3,378			
	^c 4 Öğün ve üzeri	36	9,250±2,590			
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	^a 2 Öğün	25	22,440±6,771	1,409	,248	-
	^b 3 Öğün	83	24,663±7,367			
	^c 4 Öğün ve üzeri	36	25,500±6,897			

*p<,05, F_(2,141), a= 2 Öğün, b=3 Öğün, c=4 Öğün ve Üzeri

Katılımcıların genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? değişkenine göre saldırganlık ve öfke düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanında sporcuların, 2 öğün (22,440±6,771), 3 öğün (24,663±7,367), 4 öğün ve üzeri (25,500±6,897) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (F_(2,141)=1,409, p=,248).

Katılımcıların genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, saldırganlık alt boyutunda sporcuların, 2 öğün (14,080±4,898), 3 öğün (14,976±4,861), 4 öğün ve üzeri (16,250±5,567) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (F_(2,141)=1,463, p=,235).

Öfke alt boyutunda sporcuların, 2 öğün (8,360±2,737), 3 öğün (9,687±3,378), 4 öğün ve üzeri (9,250±2,590) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (F_(2,141)=1,789, p=,171).

Tablo 3.9. Katılımcıların öğün atlar mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek		n	$\bar{x} \pm ss$	f	p	Fark
Saldırganlık	^a Evet	17	15,941±5,006	,611	,544	-
	^b Bazen	84	15,310±4,726			
	^c Hayır	43	14,488±5,746			
Öfke	^a Evet	17	9,647±2,849	,114	,892	-
	^b Bazen	84	9,262±2,986			
	^c Hayır	43	9,395±3,492			
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	^a Evet	17	25,588±6,404	,355	,702	-
	^b Bazen	84	24,571±6,772			
	^c Hayır	43	23,884±8,253			

*p<,05, F_(2,141), a= Evet, b=Bazen, c=Hayır

Katılımcıların öğün atlar mısınız? Değişkenine göre saldırganlık ve öfke düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanında sporcuların, evet (25,588±6,404), bazen (24,571±6,772), hayır (23,884±8,253) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (F_(2,141)=,355, p=,702).

Katılımcıların öğün atlar mısınız? Değişkenine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, saldırganlık alt boyutunda sporcuların, evet (15,941±5,006), bazen

(15,310±4,726), hayır (14,488±5,746) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=,611$, $p=,544$).

Öfke alt boyutunda sporcuların, evet (9,647±2,849), bazen (9,262±2,986), hayır (9,395±3,492) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=,114$, $p=,892$).

Tablo 3.10. Katılımcıların genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek		n	$\bar{x} \pm ss$	f	p	Fark
Saldırganlık	^a Evet	114	14,860±5,137	,871	,421	-
	^b Bazen	25	16,080±4,707			
	^c Hayır	5	16,800±5,357			
Öfke	^a Evet	114	9,342±3,237	,576	,563	-
	^b Bazen	25	9,640±2,515			
	^c Hayır	5	8,000±3,082			
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	^a Evet	114	24,202±7,431	,461	,632	-
	^b Bazen	25	25,720±6,024			
	^c Hayır	5	24,800±7,085			

* $p < ,05$, $F_{(2,141)}$, a= Evet, b=Bazen, c=Hayır

Genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? değişkenine göre saldırganlık ve öfke düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanında sporcuların, evet (24,202±7,431), bazen (25,720±6,024), hayır (24,800±7,085) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=,461$, $p=,632$).

Katılımcıların genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, saldırganlık alt boyutunda sporcuların, evet (14,860±5,137), bazen (16,080±4,707), hayır (16,800±5,357) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=,871$, $p=,421$).

Öfke alt boyutunda sporcuların, evet (9,342±3,237), bazen (9,640±2,515), hayır (8,000±3,082) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=,576$, $p=,563$).

Tablo 3.11. Katılımcıların öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek		n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Saldırganlık	Evet	126	15,286±5,132	,919	,360
	Hayır	18	14,111±4,600		
Öfke	Evet	126	9,452±3,174	1,074	,285
	Hayır	18	8,611±2,593		
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	Evet	126	24,738±7,242	1,116	,266
	Hayır	18	22,722±6,596		

* $p < ,05$, ($t=142$)

Katılımcıların öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanında sporcuların, evet (24,738±7,242), hayır (22,722±6,596) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan ve öğün dışı beslenme alışkanlığı olmayan grupların

karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=1,116$, $p>,05$).

Katılımcıların öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, saldırganlık alt boyutunda sporcuların, evet ($15,286\pm5,132$), hayır ($14,111\pm4,600$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan ve öğün dışı beslenme alışkanlığı olmayan grupların karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=,919$, $p>,05$).

Öfke alt boyutunda sporcuların, evet ($9,452\pm3,174$), hayır ($8,611\pm2,593$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan ve öğün dışı beslenme alışkanlığı olmayan grupların karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=1,074$, $p>,05$).

Tablo 3.12. Katılımcıların antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek		n	$\bar{x}\pm ss$	t	p
Saldırganlık	Evet	105	$15,933\pm5,182$	3,183	,002*
	Hayır	39	$13,000\pm4,091$		
Öfke	Evet	105	$9,752\pm3,201$	2,616	,010*
	Hayır	39	$8,256\pm2,593$		
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	Evet	105	$25,686\pm7,328$	3,413	,001*
	Hayır	39	$21,256\pm5,660$		

* $p<,05$, ($t=142$)

Katılımcıların antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanında sporcuların, evet ($25,686\pm7,328$), hayır ($21,256\pm5,660$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Enerji artırıcı besin maddesi kullanan ve kullanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(142)}=3,413$, $p=,001$).

Katılımcıların antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, saldırganlık alt boyutunda sporcuların, evet ($15,933\pm5,182$), hayır ($13,000\pm4,091$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Enerji artırıcı besin maddesi kullanan ve kullanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(142)}=3,183$, $p=,002$).

Öfke alt boyutunda sporcuların, evet ($9,752\pm3,201$), hayır ($8,256\pm2,593$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Enerji artırıcı besin maddesi kullanan ve kullanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(142)}=2,616$, $p=,010$).

Tablo 3.13. Katılımcıların vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek		n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Saldırganlık	Evet	93	15,667 $\pm$ 5,059	1,699	,092
	Hayır	51	14,177 $\pm$ 4,991		
Öfke	Evet	93	9,613 $\pm$ 3,193	1,388	,167
	Hayır	51	8,863 $\pm$ 2,926		
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	Evet	93	25,280 $\pm$ 7,082	1,806	,073
	Hayır	51	23,039 $\pm$ 7,183		

*p<,05, (t=142)

Katılımcıların vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanında sporcuların, evet (25,280 $\pm$ 7,082), hayır (23,039 $\pm$ 7,183) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Vitamin haplarının performansı artırdığına inanan ve inanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=1,806$, $p>,05$).

Katılımcıların vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, saldırganlık alt boyutunda sporcuların, evet (15,667 $\pm$ 5,059), hayır (14,177 $\pm$ 4,991) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Vitamin haplarının performansı artırdığına inanan ve inanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=1,699$, $p>,05$).

Öfke alt boyutunda sporcuların, evet (9,613 $\pm$ 3,193), hayır (8,863 $\pm$ 2,926) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Vitamin haplarının performansı artırdığına inanan ve inanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=1,388$, $p>,05$).

Tablo 3.14. Katılımcıların yarış kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek		n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Saldırganlık	Kulübüm	73	15,918 $\pm$ 5,415	1,887	,061
	Kendim	71	14,338 $\pm$ 4,586		
Öfke	Kulübüm	73	9,877 $\pm$ 3,144	2,095	,038*
	Kendim	71	8,803 $\pm$ 3,003		
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	Kulübüm	73	25,795 $\pm$ 7,685	2,250	,026*
	Kendim	71	23,141 $\pm$ 6,386		

*p<,05, (t=142)

Katılımcıların yarış kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanında sporcuların, kulübüm (25,795 $\pm$ 7,685), kendim (23,141 $\pm$ 6,386) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Yarış kamplarında beslenmesinden kulübü sorumlu

olan ve kendi sorumlu olan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(142)}=2,250$, $p=,026$).

Katılımcıların yarış kampında bulunduğu zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, saldırganlık alt boyutunda sporcuların, kulübüm ($15,918\pm5,415$), kendim ($14,338\pm4,586$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Yarış kamplarında beslenmesinden kulübü sorumlu olan ve kendi sorumlu olan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=1,887$, $p>,05$).

Öfke alt boyutunda sporcuların, kulübüm ($9,877\pm3,144$), kendim ($8,803\pm3,003$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Yarış kamplarında beslenmesinden kulübü sorumlu olan ve kendi sorumlu olan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(142)}=2,095$, $p=,038$).

Tablo 3.15. Katılımcıların yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri

Ölçek		n	$\bar{x}\pm ss$	t	p
Saldırganlık	Evet	128	$15,195\pm5,156$	,377	,707
	Hayır	16	$14,688\pm4,423$		
Öfke	Evet	128	$9,383\pm3,100$	,387	,699
	Hayır	16	$9,063\pm3,296$		
Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam	Evet	128	$24,578\pm7,209$	,434	,665
	Hayır	16	$23,750\pm7,076$		

* $p<,05$, ($t=142$)

Katılımcıların yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanında sporcuların, evet ($24,578\pm7,209$), hayır ($23,750\pm7,076$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=,434$, $p>,05$).

Katılımcıların yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? değişkenine göre saldırganlık düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, saldırganlık alt boyutunda sporcuların, evet ($15,195\pm5,156$), hayır ($14,688\pm4,423$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=,377$, $p>,05$).

Öfke alt boyutunda sporcuların, evet ($9,383\pm3,100$), hayır ($9,063\pm3,296$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=,387$, $p>,05$).

Tablo 3.16. Katılımcıların algılanan stres ölçeğine ait tanımlayıcı istatistikleri

Ölçek	n	Min	Max	$\bar{x} \pm ss$
Yetersiz öz-yeterlik algısı	144	2,00	23,00	12,021 $\pm$ 3,714
Stres/rahatsızlık algısı	144	2,00	26,00	13,083 $\pm$ 4,364
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	144	5,00	49,00	25,104 $\pm$ 7,527

Katılımcıların algılanan stres ölçeği toplam puanından elde edilen skorun 25,104 $\pm$ 7,527 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde; yetersiz öz-yeterlik algısı puanından elde edilen skorun 12,021 $\pm$ 3,714, stres/rahatsızlık algısı puanından elde edilen skorun 13,083 $\pm$ 4,364 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.17. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Yetersiz öz-yeterlik algısı	Erkek	116	11,672 $\pm$ 3,582	-2,326	,021*
	Kadın	28	13,464 $\pm$ 3,967		
Stres/rahatsızlık algısı	Erkek	116	12,509 $\pm$ 4,270	-3,328	,001*
	Kadın	28	15,464 $\pm$ 3,986		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	Erkek	116	24,181 $\pm$ 7,285	-3,083	,002*
	Kadın	28	28,929 $\pm$ 7,428		

*p<,05, (t=142)

Katılımcıların cinsiyetlerine göre algılanan stres düzeylerinde, algılanan stres ölçeği toplam puanlarında, erkeklerin (24,181 $\pm$ 7,285), kadınların (28,929 $\pm$ 7,428) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Erkek ve kadın sporcular arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($t_{(142)}=3,083$, $p=,002$).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda, erkeklerin (11,672 $\pm$ 3,582), kadınların (13,464 $\pm$ 3,967) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Erkek ve kadın sporcular arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($t_{(142)}=-2,326$, $p=,021$).

Stres/rahatsızlık algısı alt boyunda; erkeklerin (12,509 $\pm$ 4,270), kadınların (15,464 $\pm$ 3,986) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Erkek ve kadın sporcular arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($t_{(142)}=-3,328$, $p=,001$).

Tablo 3.18. Katılımcıların spor düzeyi değişkenine göre stres düzeyleri

Ölçekler	Spor Düzeyi	n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Yetersiz öz-yeterlik algısı	Amatör	17	11,706 $\pm$ 3,704	-,371	,711
	Profesyonel	127	12,063 $\pm$ 3,728		
Stres/rahatsızlık algısı	Amatör	17	12,588 $\pm$ 3,970	-,497	,620
	Profesyonel	127	13,150 $\pm$ 4,424		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	Amatör	17	24,294 $\pm$ 7,069	-,471	,638
	Profesyonel	127	25,213 $\pm$ 7,606		

*p<,05, (t=142)

Katılımcıların spor düzeyi değişkenine göre stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanlarında, amatör sporcuların (24,294 $\pm$ 7,069), profesyonel sporcuların (25,213 $\pm$ 7,606) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Amatör spor düzeyi ve profesyonel spor düzeyi grupları arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=-,471$, $p>,05$).

Katılımcıların spor düzeyine göre stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda, amatör sporcuların (11,706 $\pm$ 3,704), profesyonel sporcuların (12,063 $\pm$ 3,728) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Amatör spor düzeyi ve profesyonel spor düzeyi grupları arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=-,371$, $p>,05$).

Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda; amatör sporcuların (12,588 $\pm$ 3,970), profesyonel sporcuların (13,150 $\pm$ 4,424) ortalama puanlarına sahip olduğu raporlanmıştır. Amatör spor düzeyi ve profesyonel spor düzeyi grupları arasındaki yapılan karşılaştırma analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=-,497$, $p>,05$).

Tablo 3.19. Katılımcıların beslenmenize dikkat eder misiniz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

Ölçekler		n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Yetersiz öz-yeterlik algısı	Evet	114	11,684 $\pm$ 3,468	-2,147	,034*
	Hayır	30	13,300 $\pm$ 4,364		
Stres/rahatsızlık algısı	Evet	114	12,605 $\pm$ 4,327	-2,615	,010*
	Hayır	30	14,900 $\pm$ 4,080		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	Evet	114	24,290 $\pm$ 7,268	-2,582	,011*
	Hayır	30	28,200 $\pm$ 7,810		

*p<,05, (t=142)

Katılımcıların beslenmenize dikkat eder misiniz? değişkenine göre stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanlarında sporcuların, evet (24,290 $\pm$ 7,268), hayır (28,200 $\pm$ 7,810) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Beslenmelerine dikkat eden ve dikkat etmeyen gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($t_{(142)}=-2,582$, $p=,011$).

Katılımcıların beslenmenize dikkat eder misiniz? değişkenine göre stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda sporcuların, evet (11,684 $\pm$ 3,468), hayır (13,300 $\pm$ 4,364) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Beslenmelerine

dikkat eden ve dikkat etmeyen gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($t_{(142)}=-2,147$, $p=,034$).

Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda sporcuların; evet ($12,605\pm4,327$), hayır ($14,900\pm4,080$) skorlarına sahip olduğu tespit edilmiştir Beslenmelerine dikkat eden ve dikkat etmeyen gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($t_{(142)}=-2,615$, $p=,010$).

Tablo 3.20. Katılımcıların yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

Ölçekler		n	$\bar{x}\pm ss$	f	p	Fark
Yetersiz öz-yeterlik algısı	^a Evet	81	11,407 $\pm$ 3,724	2,584	,079	-
	^b Bazen	47	12,830 $\pm$ 3,002			
	^c Hayır	16	12,750 $\pm$ 5,027			
Stres/rahatsızlık algısı	^a Evet	81	12,309 $\pm$ 4,338	3,446	,035	c>a
	^b Bazen	47	13,787 $\pm$ 3,845			
	^c Hayır	16	14,938 $\pm$ 5,234			
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	^a Evet	81	23,716 $\pm$ 7,596	3,378	,037	b>a
	^b Bazen	47	26,617 $\pm$ 6,223			
	^c Hayır	16	27,688 $\pm$ 9,429			

* $p<,05$, $F_{(2,141)}$, a= Evet, b=Bazen, c=Hayır

Katılımcıların yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında sporcuların, evet ($23,716\pm7,596$), bazen ($26,617\pm6,223$) ve hayır ($27,688\pm9,429$) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2,141)}=3,378$, $p=,037$).

Katılımcıların yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda sporcuların, evet ($11,407\pm3,724$), bazen ($12,830\pm3,002$) ve hayır ($12,750\pm5,027$) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=2,584$, $p=,079$).

Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda sporcuların, evet ($12,309\pm4,338$), bazen ($13,787\pm3,845$) ve hayır ($14,938\pm5,234$) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2,141)}=3,446$, $p=,035$).

Tablo 3.21. Katılımcıların genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

Ölçekler	n	$\bar{x} \pm ss$	f	p	Fark
Yetersiz öz-yeterlik algısı	^a 2 Öğün	25 13,080±4,163	1,374	,256	-
	^b 3 Öğün	83 11,916±3,562			
	^c 4 Öğün ve üzeri	36 11,528±3,699			
Stres/rahatsızlık algısı	^a 2 Öğün	25 14,000±3,697	,664	,664	-
	^b 3 Öğün	83 12,892±4,208			
	^c 4 Öğün ve üzeri	36 12,889±5,120			
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	^a 2 Öğün	25 27,080±7,193	1,077	1,077	-
	^b 3 Öğün	83 24,807±7,137			
	^c 4 Öğün ve üzeri	36 24,417±8,554			

*p<,05, F(2,141), a= 2 Öğün, b=3 Öğün, c=4 Öğün ve Üzeri

Genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında sporcuların, 2 öğün (27,080±7,193), 3 öğün (24,807±7,137), 4 öğün (24,417±8,554) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (F(2,141)=1,077, p=1,077).

Katılımcıların genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda sporcuların, 2 öğün (13,080±4,163), 3 öğün (11,916±3,562), 4 öğün ve üzeri (11,528±3,699) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (F(2,141)=1,374, p=,256).

Stres/rahatsızlık alt boyutunda sporcuların, 2 öğün (14,000±3,697), 3 öğün (12,892±4,208), 4 öğün ve üzeri (12,889±5,120) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (F(2,141)=,664, p=,664).

Tablo 3.22. Katılımcıların öğün atlar mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

Ölçekler	n	$\bar{x} \pm ss$	f	p	Fark
Yetersiz öz-yeterlik algısı	^a Evet	17 13,235±4,395	1,247	,291	-
	^b Bazen	84 12,012±3,504			
	^c Hayır	43 11,558±3,813			
Stres/rahatsızlık algısı	^a Evet	17 15,000±3,791	2,011	,138	-
	^b Bazen	84 12,964±4,167			
	^c Hayır	43 12,558±4,822			
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	^a Evet	17 28,235±7,216	1,876	,157	-
	^b Bazen	84 24,976±7,229			
	^c Hayır	43 24,116±8,048			

*p<,05, F(2,141), a= Evet, b=Bazen, c=Hayır

Öğün atlar mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında sporcuların, evet (28,235±7,216), bazen (24,976±7,229), hayır (24,116±8,048) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (F(2,141)=1,876, p=,157).

Katılımcıların öğün atlar mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda sporcuların, evet

(13,235±4,395), bazen (12,012±3,504), hayır (11,558±3,813) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=1,247$, $p=,291$).

Stres/rahatsızlık alt boyutunda sporcuların, evet (15,000±3,791), bazen (12,964±4,167), hayır (12,558±4,822) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=2,011$, $p=,138$).

Tablo 3.23. Katılımcıların genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

Ölçek		n	$\bar{x} \pm ss$	f	p	Fark
Yetersiz öz-yeterlik algısı	^a Evet	114	11,570±3,735	4,730	,010*	b>a c>a
	^b Bazen	25	13,440±2,902			
	^c Hayır	5	15,200±4,207			
Stres/rahatsızlık algısı	^a Evet	114	12,711±4,535	2,159	,119	-
	^b Bazen	25	14,320±3,400			
	^c Hayır	5	15,400±3,209			
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	^a Evet	114	24,281±7,672	3,707	,027*	b>a
	^b Bazen	25	27,760±5,918			
	^c Hayır	5	30,600±7,162			

* $p<,05$, $F_{(2,141)}$, a=Evet, b=Bazen, c=Hayır

Genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında sporcuların, evet (24,281±7,672), bazen (27,760±5,918), hayır (30,600±7,162) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2,141)}=3,707$, $p=,027$).

Katılımcıların genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda sporcuların, evet (11,570±3,735), bazen (13,440±2,902), hayır (15,200±4,207) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2,141)}=4,730$, $p=,010$).

Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda sporcuların, evet (12,711±4,535), bazen (14,320±3,400), hayır (15,400±3,209) skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2,141)}=2,159$, $p=,119$).

Tablo 3.24. Katılımcıların öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

Ölçekler		n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Yetersiz öz-yeterlik algısı	Evet	126	12,190±3,630	1,456	,148
	Hayır	18	10,833±4,176		
Stres/rahatsızlık algısı	Evet	126	13,183±4,342	,721	,472
	Hayır	18	12,389±4,578		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	Evet	126	25,373±7,405	1,135	,258
	Hayır	18	23,222±8,314		

* $p<,05$, ($t=142$)

Katılımcıların öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında sporcuların, evet (25,373±7,405), hayır (23,222±8,314) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan ve öğün dışı beslenme alışkanlığı olmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}= 1,135$, $p>,05$).

Katılımcıların öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda sporcuların, evet (12,190±3,630), hayır (10,833±4,176) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan ve öğün dışı beslenme alışkanlığı olmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}= 1,456$, $p>,05$).

Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda sporcuların, evet (13,183±4,342), hayır (12,389±4,578) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan ve öğün dışı beslenme alışkanlığı olmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=,721$, $p>,05$).

Tablo 3.25. Katılımcıların antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

Ölçekler		n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Yetersiz öz-yeterlik algısı	Evet	105	11,924±3,865	-,513	,609
	Hayır	39	12,282±3,308		
Stres/rahatsızlık algısı	Evet	105	13,257±4,453	,783	,435
	Hayır	39	12,615±4,133		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	Evet	105	25,181±7,785	,200	,842
	Hayır	39	24,897±6,874		

* $p<,05$, ($t=142$)

Katılımcıların antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında sporcuların, evet (25,181±7,785), hayır (24,897±6,874) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Enerji artırıcı besin maddesi kullanan ve kullanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=,200$, $p>,05$).

Katılımcıların antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda sporcuların, evet (11,924±3,865), hayır (12,282±3,308) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Enerji artırıcı besin maddesi kullanan ve kullanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=-,513$, $p>,05$).

Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda sporcuların, evet (13,257±4,453), hayır (12,615±4,133) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Enerji artırıcı besin maddesi kullanan ve kullanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=,783$, $p>,05$).

Tablo 3.26. Katılımcıların vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

Ölçekler		n	$\bar{x}\pm ss$	t	p
Yetersiz öz-yeterlik algısı	Evet	93	12,097±3,828	,330	,742
	Hayır	51	11,882±3,531		
Stres/rahatsızlık algısı	Evet	93	13,559±4,402	1,780	,077
	Hayır	51	12,216±4,197		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	Evet	93	25,656±7,661	1,190	,236
	Hayır	51	24,098±7,242		

* $p<,05$, ($t=142$)

Katılımcıların vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında sporcuların, evet (25,656±7,661), hayır (24,098±7,242) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Vitamin haplarının performansı artırdığına inanan ve inanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=1,190$, $p>,05$).

Katılımcıların vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda sporcuların, evet (12,097±3,828), hayır (11,882±3,531) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Vitamin haplarının performansı artırdığına inanan ve inanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=,330$, $p>,05$).

Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda sporcuların, evet (13,559±4,402), hayır (12,216±4,197) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Vitamin haplarının performansı artırdığına inanan ve inanmayan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)}=1,780$, $p>,05$).

Tablo 3.27. Katılımcıların yarış kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

Ölçekler		n	$\bar{x}\pm ss$	t	p
Yetersiz öz-yeterlik algısı	Kulübüm	73	12,014±3,687	-,023	,981
	Kendim	71	12,028±3,768		
Stres/rahatsızlık algısı	Kulübüm	73	13,096±4,210	,035	,972
	Kendim	71	13,070±4,546		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	Kulübüm	73	25,110±7,391	,009	,993
	Kendim	71	25,099±7,717		

* $p<,05$, ($t=142$)

Katılımcıların yarış kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında sporcuların, kulübüm ($25,110 \pm 7,391$), kendim ($25,099 \pm 7,717$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Yarış kamplarında beslenmesinden kulübü sorumlu olan ve kendi sorumlu olan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)} = 0,009$, $p = 0,026$).

Katılımcıların yarış kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda sporcuların, kulübüm ($12,014 \pm 3,687$), kendim ($12,028 \pm 3,768$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Yarış kamplarında beslenmesinden kulübü sorumlu olan ve kendi sorumlu olan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)} = -0,023$, $p > 0,05$).

Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda sporcuların, kulübüm ($13,096 \pm 4,210$), kendim ($13,070 \pm 4,546$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Yarış kamplarında beslenmesinden kulübü sorumlu olan ve kendi sorumlu olan gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)} = 0,035$, $p = 0,038$).

Tablo 3.28. Katılımcıların yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri

Ölçekler		n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Yetersiz öz-yeterlik algısı	Evet	128	$11,836 \pm 3,665$	-1,701	,091
	Hayır	16	$13,500 \pm 3,899$		
Stres/rahatsızlık algısı	Evet	128	$12,906 \pm 4,258$	-1,382	,169
	Hayır	16	$14,500 \pm 5,060$		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	Evet	128	$24,742 \pm 7,328$	-1,642	,103
	Hayır	16	$28,000 \pm 8,680$		

* $p < 0,05$, ($t = 142$)

Katılımcıların yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında sporcuların, evet ($24,742 \pm 7,328$), hayır ($28,000 \pm 8,680$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)} = -1,642$, $p > 0,05$).

Katılımcıların yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda sporcuların, evet ($11,836 \pm 3,665$), hayır ($13,500 \pm 3,899$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)} = -1,701$, $p > 0,05$).

Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda sporcuların, evet ($12,906 \pm 4,258$), hayır ($14,500 \pm 5,060$) skorlarına sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(142)} = -1,382$, $p > ,05$).

Tablo 3.29. Katılımcıların algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki

Ölçekler		Saldırganlık	Öfke	Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği Toplam
Yetersiz öz-yeterlik algısı	r	,249**	,044	,195*
	p	,003	,599	,019
	n	144	144	144
Stres/rahatsızlık algısı	r	,332**	,169*	,308**
	p	,000	,043	,000
	n	144	144	144
Algılanan Stres Ölçeği Toplam	r	,315**	,120	,275**
	p	,000	,153	,001
	n	144	144	144

Çalışmaya katılan bisiklet sporcularının algılanan stres toplam puanlarıyla, saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanı arasında ($r = ,275$, $p = ,001$) pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Algılanan stres toplam puanlarıyla, saldırganlık ve öfke ölçeği alt başlıklarından saldırganlık alt boyutuyla ($r = ,315$, $p = ,000$) pozitif yönde ilişki tespit edilirken, öfke alt boyutuyla ($r = ,120$, $p = ,153$) herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir.

Algılanan stres ölçeği alt boyutları incelendiğinde;

Yetersiz öz yeterlik algısıyla, saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanı arasında ($r = ,195$, $p = ,019$) pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Saldırganlık ve öfke ölçeğine ait alt boyutlar incelendiğinde ise saldırganlık alt boyutuyla ($r = ,249$, $p = ,003$) pozitif yönde ilişki tespit edilirken, öfke alt boyutuyla ($r = ,044$, $p = ,599$) herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir.

Stres/rahatsızlık algısı alt boyutu ile saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanı arasında ($r = ,308$, $p = ,000$) pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Saldırganlık ve öfke ölçeğine ait alt boyutlar incelendiğinde ise saldırganlık alt boyutuyla ($r = ,332$, $p = ,000$) ve öfke alt boyutuyla ($r = ,169$, $p = ,043$) pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

SONUÇ

Bu araştırma, bisiklet sporcularının Covid-19 döneminde stres ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre değerlendirilip, stres ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen verilere ilişkin bulgular tartışılmıştır.

Saldırganlık

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet değişkenine göre saldırganlık ölçeği ve saldırganlık alt boyutunda kadın katılımcıların daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların ise öfke alt boyutunda daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda çalışmamızı destekleyen araştırmalar olduğu gibi farklı sonuçlar elde edilen araştırmalara da rastlanılmıştır. Karabulut (2013) çim hokeyi sporcuları ile yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmiştir. Yıldırım ve Abakay (2015) hokey sporcuları üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmiştir. Atay (2013) çalışmasında spor ve sosyal aktivitelere katılımın saldırganlık tarafından nasıl etkilendiği incelenmiştir. Çalışmada 911 öğrenci yer almıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda erkeklerin kadınlara göre saldırganlık puanlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kharkan vd., (2013) basketbol, voleybol, taekwondo ve karate sporcuları ile yaptığı çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculara göre daha saldırgan olduğunu ortaya koymuştur. Aslıvar (2022) oryantiring sporcuları ile yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla saldırgan tutumlar sergilediği sonucunu tespit etmiştir. Çalışmada, cinsiyet değişkenine göre saldırganlık düzeylerinde farklılaşma olmamasının nedeni diğer branşlara göre bisiklet branşının çok fazla saldırgan davranışlar içermediği ve hem kadınların hem de erkeklerin aynı koşullarda antrenman ve müsabaka yapıyor olması olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada katılımcıların spor düzeyine göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Spor düzeyi değişkenine bakıldığında araştırmamız ile paralellik gösteren ve araştırmamız ile çelişen araştırmaların olduğu görülmektedir. Afyon vd., (2000) genç ve amatör futbolcular ile yaptığı çalışmada spor düzeyine göre saldırganlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir. Amatör sporcuların, genç takım futbolculara göre saldırganlık puanlarının daha fazla olduğu

tespit edilmiştir. Birinci (2019) ve Shokoufeh (2018) yapmış oldukları çalışmada; saldırganlık ve öfke skorlarının aktif bir şekilde spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak; aktif olarak spor yapan bireylerin saldırganlık ve öfke puanlarının, aktif bir şekilde spor yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Loughhead ve Leith (2001) çalışmalarında saldırganlığı içerisinde çok fazla barındıran spor dallarını yapan sporcuların, genel olarak spor yaşamları dışında kalan yaşamlarında saldırganlık davranışları sergiledikleri, saldırganlığı çok fazla barındırmayan spor dallarını yapan sporcuların ise spor yaşamları dışında saldırgan davranışları daha kolay denetim altına alabildikleri ve bu nedenle de saldırgan davranışları çok daha az sergiledikleri sonucunu bildirmişlerdir.

Beslenme ve Saldırganlık

Araştırmada beslenmenize dikkat eder misiniz? sorusuna katılımcıların %79,2'sinin evet, %20,8'inin hayır cevabını verdiği tespit edilmiştir. Değişkene göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kul vd., (2022) yüzme sporu yapan bireylerle yaptığı çalışmada, %90,0'ının beslenmelerine dikkat ettiği, %10,0'ının ise beslenmelerine dikkat etmediğini belirtmiştir. Gıdık vd., (2022) hokey milli takım kadrosunda aday olan sporcular ile yaptığı çalışmada, %67,3'ünün beslenmesine dikkat ettiği, %31,0'ının beslenmesine bazen dikkat ettiği, %1,7'sinin beslenmesine dikkat etmediğini belirtmiştir. Bu bulgular dahilinde çalışmamızda literatürdeki çalışmalarla benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Çalışmada, sporcuların beslenmesine dikkat etmesinin temel sebebi bisiklet sporunun uzun saatler antrenman yapmayı gerektirdiği ve sporcuların enerji ihtiyacını karşılayabilmek adına beslenmelerine dikkat etmeleri gerekliliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz? sorusuna katılımcıların %56,3'ü evet, %32,6'sı bazen, %11,1'i hayır cevabını vermiştir. Değişkene göre saldırganlık ve öfke düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bireyler için yaşam boyu yeterli ve dengeli beslenme, sağlığın korunması ve devamlılığı için zorunlu bir durumdur (Baysal, 1999). Çalışmada sporcuların büyük çoğunluğunun yeterli ve dengeli beslendiği kanısında olduğu tespit edilmiştir. Bisiklet sporcuları günün büyük bir zamanında performanslarını artırabilmek için antrenman yapmaktadırlar ve hem performanslarını artırmak hem de antrenman yapmak için gerekli olan enerjiyi sağlayabilmek için yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda sporcuların büyük çoğunluğunun yeterli ve

dengeli beslenme konusunda bilinçli olduğu ve bu bilgileri yaşamlarında da uyguladıkları görülmektedir.

Araştırmada genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? sorusuna katılımcıların %17,4'ü 2 öğün, %57,6'sı 3 öğün, %25,0'ı 4 öğün ve üzeri cevabını vermiştir. Değişkene göre saldırganlık ve öfke düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde çalışmamız ile paralel sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Turgut vd., (2014) yüzme sporcuları üzerine yaptığı çalışmada %15,30'unun 2 öğün, %52,04'ünün 3 öğün, %27,55'inin 4 öğün, %5,10'unun 5 öğün ve üzeri beslendiğini belirtmiştir. Yazar vd., (2011) 334 elit seviyedeki sporcuyla yaptığı çalışmada %6,0'ı 2 öğün, %56,9'u 3 öğün, %37,1'inin 4 öğün ve üzeri beslendiğini tespit etmiştir. Sporun gün geçtikçe gelişmesi ve popüler olmasıyla birlikte sporcu beslenmesi konusu zaman içerisinde birçok insanın ilgisini çekmeye başlamıştır. Sporcuların beslenmelerine dikkat etmeleri birçok açıdan çok önemlidir. Sporcuların büyük bir kısmının çalışmamızla benzer şekilde 3 öğün tükettiği tespit edilmiştir. Düzenli beslenme ile sporcuların performanslarında artış gözlenmektedir, kilo kaybı ve böylelikle de aşırı kilo alımının da önüne geçilmesi, sindirim sisteminin düzenli bir şekilde çalışması, enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi pek çok açıdan sporculara fayda ve gelişim sağlamaktadır (Süel vd., 2006).

Araştırmada öğün atlar mısınız? sorusuna katılımcıların %11,8'i evet, %58,3'ü bazen, %29,9'u hayır cevabını vermiştir. Değişkene göre saldırganlık ve öfke düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Işkın (2016) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin %68,4'ünün öğün atlarken, %31,6'sının öğün atlamadığını belirtmiştir. Bezci vd., (2018) yaptıkları çalışmada taekwondo sporcularının %20,9'unun öğün atlarken, %79,1'inin öğün atlamadığını belirtmiştir. Arıkan ve Şanlıer (2006) sporcuların %68,1'inin öğün atlarken, %58,6'sının sabah öğününü atladığı, %41,4'ünün ise öğlen öğünlerini atladığını belirtmiştir. Sporcuların öğün atlamalarının nedeni beslenme bilgilerinin yeterli düzeyde olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bisiklet sporcularının öğün atlamalarının temel sebebi ise bisiklet antrenmanlarının uzun saatler sürmesi ve sporcuların beslenmelerini antrenman esnasında bisiklet üzerinde yapmaları olabilmektedir.

Araştırmada genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? sorusuna katılımcıların %79,2'si evet, %17,4'ü bazen, %3,5'i hayır cevabını vermiştir. Değişkene göre saldırganlık ve öfke düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kolukısa ve Calçalı (2021) takım sporları ve sıklet sporcularıyla yaptıkları çalışmada %54,29'unun her zaman, %34,76'sının bazen ve %10,95'inin nadiren kahvaltı yaptıklarını

belirtmiştir. Bayrakdar ve Saygın (2009) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, %34,5'inin evet, % 43,4'ünün hayır ve % 22,2'sinin zaman buldukça kahvaltı yaptıklarını belirtmiştir. Çalışmadan elde edilen verilere göre bisiklet sporcularının kahvaltı yapmaya önem verdikleri görülmektedir.

Araştırmada öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? sorusuna katılımcıların %87,5'i evet, %12,5'i hayır cevabını vermiştir. Değişkene göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Gökdemir (1996) güreş sporcularıyla yaptığı çalışmada güreşçilerin, %83,9'unun öğün dışı beslenme alışkanlığı varken, %16,4'ünün ise öğün dışı beslenme alışkanlığının olmadığını bildirmiştir. Kabakçı vd., (2012) bocce sporcularıyla yaptığı çalışmada, % 83,1'inin öğün dışı beslenme alışkanlığının olduğu, % 16,9'unun ise öğün dışı beslenme alışkanlığının olmadığını bildirmiştir. Bisiklet sporu, hem müsabaka dönemlerinde hem de antrenman dönemlerinde fazla enerji tüketimine ihtiyaç duyulan bir spor branşıdır (Özdemir, 2010). Bu bağlamda, sporcuların büyük çoğunluğunun öğün dışı beslenme alışkanlığının olması, antrenman esnasında ya da sonrasında gerekli olan enerji ihtiyacını karşılamak adına olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada antrenman veya yarışan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? sorusuna katılımcıların %72,9'u evet, %27,1'i hayır cevabını vermiştir. Değişkene göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanında ve saldırganlık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Enerji artırıcı besin maddesi kullanan sporcuların kullanmayan sporculara göre saldırganlık skorlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde çalışmamız ile paralel sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Lieberman vd., (2015) yaptığı çalışmada sporcuların %66'sı, Yazar vd., (2011) elit sporcularla yaptığı çalışmada sporcuların, %55,7'sinin besin destek ürünü kullandığını tespit etmiştir. Koç (2014) güreş sporcuları ile yaptığı çalışmada sporcuların, %73,9'unun besin destek ürünü kullanırken %26,1'inin kullanmadığını tespit etmiştir. Sporcular performanslarını geliştirmek adına zamanlarının büyük bir kısmını antrenman yapmaya ayırmaktadır. Günümüzde kazanmanın çok önemli bir amaç olduğu göz önünde bulundurulduğunda sporcular, performanslarını daha fazla artırabilmek, daha kuvvetli, hızlı ve dayanıklı olmak aynı zamanda da antrenmanlarla kazandıkları performanslarının üstüne daha fazlasını koyabilmek adına çeşitli madde ve malzemeleri kullanmaktadırlar (Karahan ve Gökdemir, 2002; Yazar vd., 2011). Enerji artırıcı besin maddesi kullanan sporcuların kullanmayan sporculara göre saldırganlık skorlarının daha yüksek olmasının sebebi; ek besin maddesi kullanmalarına rağmen istedikleri performansı gösterememeleri olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz? sorusuna katılımcıların %64,6'sı evet, %35,4'ü hayır cevabını vermiştir. Değişkene göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Gökdemir (1996) güreş sporcuları ile yaptığı çalışmada sporcuların %75,3'ünün vitamin haplarının performansı artırdığına inandığını tespit etmiştir. Sporcularda vitamin ve minerallerin yeterli miktarda karşılanmaması durumunda performansın olumsuz bir şekilde etkileneceği bilinmektedir. Yeterli düzeyde bir beslenme biçimiyle sporcuların ilave vitamin ve mineral takviyesi kullanmasına gerek olmadığı düşünülmektedir. Fakat spor yapmayan bireylere göre sporcuların daha fazla vitamin ve mineral ihtiyacı bulunmaktadır (Konopka, 2000). Bu nedenle sporcuların almaları gereken vitamin ve mineral miktarlarını yeterli ve dengeli bir beslenme biçimiyle karşılamaları büyük önem arz etmektedir.

Araştırmada yarış kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? sorusuna katılımcıların %50,7'si kulübüm, %49,3'ü kendim cevabını vermiştir. Değişkene göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, sporda saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanında ve öfke alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların beslenmesinde kulübü sorumlu olan katılımcıların daha yüksek saldırganlık puanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Saldırganlık alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? sorusuna katılımcıların %88,9'u evet, %11,1'i hayır cevabını vermiştir. Değişkene göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Günümüzde sporcuların beslenme konusunda ulaşabilecekleri pek çok kaynak bulunmaktadır. Bazı sporcuların beslenmesinden kulübü sorumluyken bazı sporcular ise beslenme programlarını kendileri oluşturmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre sporcular spor dalının gerektirdiği beslenme düzenini sağlamaktadırlar ve yarış kamplarında yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmektedirler.

Beslenme ve Stres

Araştırmada beslenmenize dikkat eder misiniz? sorusuna katılımcıların %79,2'sinin evet, %20,8'inin hayır cevabını verdiği tespit edilmiştir. Değişkene göre stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Beslenmesine dikkat etmeyen sporcuların beslenmesine dikkat eden

sporculara göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporda beslenme alışkanlıkları spor performansına hem olumlu hem de olumsuz etki edebilmektedir. Beslenmesine dikkat etmeyen sporcuların stres düzeylerinin yüksek çıkmasının nedeni beslenme alışkanlıklarından dolayı sporcuların spor performanslarının olumsuz etkilenebileceğini düşünmesi ve bu durumda sporcuda stres oluşturması olarak düşünülmektedir.

Araştırmada yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz? sorusuna katılımcıların %56,3'ü evet, %32,6'sı bazen, %11,1'i hayır cevabını vermiştir. Değişkene göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Algılanan stres ölçeğinde yeterli beslendiğine bazen inanan katılımcıların stres düzey puanları, yeterli beslendiğine inanan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda ise, yeterli beslendiğine inanmayan katılımcıların stres düzey puanları, yeterli beslendiğine inanan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mengi (2016) Trakya Üniversitesine bağlı lisanslı sporcularla yaptığı çalışmada sporcuların, %40,2'sinin yeterli ve dengeli beslendiğine inandıklarını tespit etmiştir. Sporcuların beslenme biçimi antrenmanlarda harcadığı enerji, protein, vitamin ve mineralleri tam olarak karşılayabilecek şekilde planlanmalıdır (Baysal, 2002). Sporcuların beslenme bilgisi ne kadar yeterli olsa da kimi zaman sporcuların bu bilgileri günlük yaşamlarına uygulamadıkları gözlenmektedir. Özellikle kadın sporcularda ve bazı spor branşlarında yeme davranışlarında bozukluklara çok sık rastlanmaktadır. Dans, buz pateni, jimnastik, triatlon, koşu ve bisiklet branşlarında bazı sporcuların negatif enerji dengesine eğilimlerinin olduğu bilinmektedir (Başoğlu ve Turnagöl, 2004). Yeterli beslendiğine inanmayan katılımcıların stres düzeylerinin yüksek çıkmasının nedeni beslenme alışkanlıklarından dolayı sporcuların hem antrenmanlarda hem de müsabakada performanslarının olumsuz bir şekilde etkilenebileceğini düşünmesi ve bu durumda sporcuda stres oluşturması olarak düşünülmektedir.

Araştırmada genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz? sorusuna katılımcıların %17,4'ü 2 öğün, %57,6'sı 3 öğün, %25,0'ı 4 öğün ve üzeri cevabını vermiştir. Değişkene göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Akıl (2007), çalışmasında bisiklet sporcularının, %15,7'sinin 2 öğün, %62'sinin 3 öğün, %22,2'sinin 4 öğün ve üzeri beslendiğini tespit etmiştir. Gündüz (2017), amatör bisikletçilerle yaptığı çalışmada sporcuların, %24,6'sının 2 öğün, %64,0'ının 3 öğün

ve %11,4'ünün 4 öğün ve üzeri beslendiğini tespit etmiştir. Literatür incelendiğinde, genel anlamda sporcuların 3 öğün beslendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada öğün atlar mısınız? sorusuna katılımcıların %11,8'i evet, %58,3'ü bazen, %29,9'u hayır cevabını vermiştir. Değişkene göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Tanrıverdi vd., (2011) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada %69,5'inin öğün atlarken, %30,5'inin öğün atlamadığını tespit etmiştir. Pulur ve Cicioğlu (2001) basketbol sporcularıyla yaptığı çalışmada sporcuların %65'inin öğün atladığını tespit etmiştir. Çelebi (2016) basketbol sporcularıyla yaptığı çalışmada sporcuların %18,4'ünün her zaman, %61,2'sinin bazen öğün atladığını tespit etmiştir. Öğün atlayarak beslenme alışkanlığı yanlış bir beslenme biçimidir. Sporcuların öğün atlamasının temel sebebi beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Öğün atlamalarındaki bir diğer sebep ise yoğun antrenman dönemlerinden kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Araştırmada genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız? sorusuna katılımcıların %79,2'si evet, %17,4'ü bazen, %3,5'i hayır cevabını vermiştir. Değişkene göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Algılanan stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Algılanan stres ölçeğinde, sabah kahvaltısını bazen yapan katılımcıların stres düzeylerinin, sabah kahvaltısı yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda ise, sabah kahvaltısını bazen yapan katılımcıların stres düzeylerinin, sabah kahvaltısı yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve sabah kahvaltısı yapmayan bireylerin yapan bireylere göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İçerisinde ağır antrenman programları barındıran spor branşları, maraton ve uzun mesafe bisiklet branşları ve benzeri dayanıklılık sporları, sporcular için önemli fizyolojik stres kaynaklarıdır ve bu durum sonucu immün sistem zayıflayarak sporcularda olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Gleeson vd., 2004). Çalışmada kahvaltı yapmayan ve bazen yapan bisiklet sporcularının stres düzeylerinin daha yüksek çıkmasının temel sebebi sporcuların antrenman esnasında yeterli enerjiye sahip olmaması ve antrenmanda ve/veya müsabaka esnasında istedikleri performansı gösterememeleri olarak düşünülmektedir.

Araştırmada öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı? sorusuna katılımcıların %87,5'i evet, %12,5'i hayır cevabını vermiştir. Değişkene göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Gümüş (2013), ağırlık

sporu ile ilgilenen sporcularda öğün dışı beslenme alışkanlığına baktığında; %70,2'sinin evet, %29,8'inin hayır yanıtını verdiğini tespit etmiştir. Diğer bireylere oranla sporcuların müsabaka dönemleri ve antrenman programlarından dolayı daha fazla öğün dışı yiyecek ve içeceklere ihtiyaçları olabilmektedir. Bu ihtiyaçların temel nedeni sıvı kaybı ve enerji kaybıdır. Bu nedenle birçok sporcu ana öğünleri dışında ara öğünler de yapmaktadırlar.

Araştırmada antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? sorusuna katılımcıların %72,9'u evet, %27,1'i hayır cevabını vermiştir. Antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Göral vd., (2010) profesyonel futbolcular ile yaptığı çalışmada, sporcuların %55,8'inin besin destek ürünü kullandığını tespit etmiştir. Aljaloud ve İbrahim (2013) yaptığı çalışmada sporcuların %93,3'ünün besin destek ürünü kullandığını belirtmiştir. Göktaş (2010) milli sporcular ile yaptığı çalışmada sporcuların %71,5'i besin destek ürünü kullandığını tespit etmiştir.

Araştırmada vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz? sorusuna katılımcıların %64,6'sı evet, %35,4'ü hayır cevabını vermiştir. Vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ülkemizde yapılan araştırma sonuçlarına göre sporcuların, antrenmanların artırıldığı dönem ve müsabaka hazırlık dönemlerinde, beslenme biçimlerinin yeterli miktarda vitamin ve mineral sağlayamadığı düşüncesiyle oral yolla vitamin ve mineral kullandıkları tespit edilmiştir (Kasap ve Yücecan, 1982).

Araştırmada yarış kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? sorusuna katılımcıların %50,7'si kulübüm, %49,3'ü kendim cevabını vermiştir. Yarış kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, algılanan stres ölçeği toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? sorusuna katılımcıların %88,9'u evet, %11,1'i hayır cevabını vermiştir. Yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız? değişkenine göre algılanan stres düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sporcuların büyük çoğunluğu yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiği kanısındadır. Bunun temeli sebebi sporcuların ve spor kulübünde beslenmeden sorumlu personelin branşa ait beslenme

bilgilerinin yeterli düzeyde olması ve günlük yaşamlarında bu bilgileri uygulayabildikleri olarak düşünülmektedir.

Stres

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre algılanan stres düzeylerinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın sporcuların erkek sporculara göre algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Stres düzeyleri alt boyutları incelendiğinde, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda ve stres/rahatsızlık algısı alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın sporcuların her iki alt boyutta da erkek sporculardan daha yüksek puana sahip olduğu gözlenmiştir. Bu durumun nedeni kadınların erkeklere oranla daha duygusal yapıda olması ve günlük hayatta karşılaşılan sorunlarla baş etme becerilerinin daha farklı çalışması gösterilebilir. Literatürde çalışmamızla benzer sonuçlar içeren birçok çalışma bulunmaktadır. Aynı zamanda araştırmamız ile çelişen araştırmaların olduğu da görülmektedir. Çubuk (2022) yaptığı çalışmada kadın sporcuların algılanan stres düzeylerinin erkek sporculara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Literatürde mevcut olan birçok çalışma üniversite öğrencileri arasında kadınların erkeklere oranla daha yüksek algılanan stres düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır (Savcı ve Aysan 2014; Pozos-Radillo vd., 2014; Özgan vd., 2008; Beiter vd., 2015). Abbas (2020) üniversite öğrenimi gören sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmasında algılanan stres düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Araştırmada spor düzeyi değişkenine göre stres düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Mumcu (2019) beden eğitimi öğrencileriyle yaptığı araştırmada, aktif sporculuk deneyiminin stres değişkeni üzerine bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Demerouti ve Cropanzano (2017) araştırmalarında, günlük yaşamda karşılaşılan olumsuz olayları daha fazla yaşayan bireylerin spor düzeylerinin düşük olduğu, günlük yaşamda karşılaşılan olumsuz olayların olumsuz etkilerini daha az yaşayan bireylerin ise spor düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Çalışmaya katılan bisiklet sporcularının algılanan stres toplam puanlarıyla, saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Algılanan stres toplam puanlarıyla, saldırganlık ve öfke ölçeği alt başlıklarından saldırganlık alt boyutuyla pozitif yönde ilişki tespit edilirken, öfke alt boyutuyla herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Algılanan stres ölçeği alt boyutları incelendiğinde; yetersiz öz yeterlik algısıyla, saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Saldırganlık ve öfke ölçeğine ait alt boyutlar incelendiğinde ise saldırganlık alt boyutuyla

pozitif yönde ilişki tespit edilirken, öfke alt boyutuyla herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Stres/rahatsızlık algısı alt boyutu ile saldırganlık ve öfke ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Saldırganlık ve öfke ölçeğine ait alt boyutlar incelendiğinde ise saldırganlık alt boyutuyla ve öfke alt boyutuyla pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre beslenme alışkanlıkları bazı sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin artmasına neden olmaktadır. Başka bir deyişle beslenme biçimi stres ve saldırganlık düzeylerini etkilemektedir. Bireylerin beslenme alışkanlıkları yaşadıkları stres durumları ve duygusal rahatsızlıklardan etkilenmektedir ve bu nedenle de stres düzeylerinin yüksek olması sağlıklı beslenme alışkanlıklarını beraberinde getirmektedir (Anton ve Miller 2015). Başka bir çalışmada benzer şekilde psikolojik stresin, bireylerin beslenme alışkanlıklarında ve yemek seçimlerinde etkisi olduğunu belirtmiştir (Laugero vd., 2011). Dolayısıyla yeterli ve dengeli beslenme sporcuların stres ve saldırganlık durumunu azaltacaktır. Covid-19 pandemi döneminde alınan önlemler nedeniyle bireylerin egzersiz yapma sıklığı azalmış olup, bireylerde düzensiz bir beslenme alışkanlığı oluşmuştur. Bu olumsuz nedenlerden dolayı obezite, diyabet ve yeme bozuklukları gibi hastalıklar daha fazla görülmeye başlanmıştır (Kartal vd., 2020; Gökler vd., 2020). Benzer şekilde Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) 2019 yılında yayınladığı beyanda; elit sporcular içerisinde akıl sağlığı sorunlarının (anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları vb.) yaygın bir şekilde görüldüğü bildirilmiştir (Reardon vd., 2019). Aynı zamanda Covid-19 sporcuların antrenman ve müsabaka programlarının değişmesine ve bu nedenle de sporcuların stres düzeylerinin artmasına neden olmuştur. Pek çok salgın hastalık döneminde bu hastalıkların bireylerde stres bozukluklarına neden olduğu gözlenmiştir (Roy vd., 2020). Bu gibi sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilecek durumlarda antrenörler, teknik ekip ve beslenme uzmanlarının sporculara özel programlar oluşturmaları gerekmektedir.

Çalışmada elde edilen diğer önemli sonuç ise stres ve saldırganlık düzeyleri arasındaki pozitif ilişkidir. Bisikletçilerin stres düzeylerinin artması saldırganlık düzeylerini de artırmaktadır. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde bireylerin saldırganlık düzeylerini pek çok farklı etmenin etkilediği tespit edilmiştir (Erdoğan vd., 2018). Optimal düzeyde stres sporcuların performanslarını olumlu etkilerken yüksek düzeyde stres ise sporcuların performanslarını ve başarılarını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Aynı zamanda optimal stres sporcularda saldırgan davranışlar oluşturabilir ancak bu durum sporcular açısından çoğu zaman sorun teşkil etmeyebilir. Fakat saldırganlık düzeyleri yüksek seviyede arttığında bu durum sporculara zarar vermektedir. Yüksek düzeyde stres saldırganlığı

oluşturacağından hem bireysel hem de takım olarak sporcuların performanslarını olumsuz etkilerken hem de istenilen başarının elde edilmesine engel olmaktadır.

Sonuç olarak bisikletçilerin, beslenmelerine dikkat ettiği, dikkat etmeyen sporcuların ise ya beslenme bilgilerinin yeterli olmadığı ya da var olan bilgileri yaşamlarında uygulayamadıkları düşünülmektedir. Aynı zamanda bisiklet sporunun uzun saatler antrenman yapmayı gerektirdiği göz önünde bulundurulduğunda öğün atlamama ya da kahvaltı yapma gibi beslenme alışkanlıklarına her zaman uyulamayacağı düşünülmektedir. Bisiklet sporcularının antrenman ya da müsabaka dönemlerinde normal öğünleri dışında enerji gereksinimlerini karşılayacak besinlere ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu nedenle sporcularda öğün dışı beslenme alışkanlığı ve enerji artırıcı besin alımı alışkanlığı gözlenmiştir. Her sporcunun fiziksel özelliklerinin, antrenman programının, yaşam koşullarının birbirinden farklı olduğu göz önünde bulundurulduğunda beslenme programları da kişiye özel olmalıdır. Stres ve saldırganlık doğru orantılıdır. Sporcularının stres düzeylerinin artması saldırganlık düzeylerinin artmasına da neden olabilmektedir. Bu nedenle hem antrenörler hem de teknik ekip sporcuların stres düzeylerini takip etmeli ve bu düzeyi optimal seviyede tutabilmek adına çalışmalıdır.

Öneriler

Yapılan araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde aynı zamanda mevcut literatür göz önünde bulundurulduğunda aşağıdaki öneriler yapılabilir;

- 1- Hem kulüplere hem de sporculara sporcu beslenmesi ile ilgili seminerler, eğitimler ve kurslar verilebilir.
- 2- Sporcular her gün tüm besin gruplarından yeterli miktarda tüketmelidir ve aynı zamanda da vücudumuzun ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmeye özen gösterilmelidir.
- 3- Sabah kahvaltısı günün ilk öğünüdür ve vücudun gün boyu ihtiyaç duyacağı besinlerin alınmasına olanak sağlamaktadır. Bu nedenle sporcular beslenme alışkanlıklarına kahvaltı öğününü dahil etmeye özen göstermelidirler. Bu bağlamda kahvaltı hakkında sporculara, ailelere ve antrenörlere eğitimler ve seminerler düzenlenebilir. Okullarda öğrencilere belirli aralıklarla kahvaltı ve beslenmenin önemi hakkında eğitimler düzenlenebilir.
- 4- Kulüpler özellikle kadın sporculara stres yönetimi eğitimleri düzenlemelidir. Aynı zamanda gençlik ve spor bakanlığı, yerel yönetimler ve belediyelerde iş birliği

içerisinde sporculara stres yönetimi hakkında seminerler, kurslar ve eğitimler verebilir.

- 5- Covid-19 ile bağlantılı olarak Covid-19 ve bisiklet sporu ile ilgili akademik çalışmaların az olduğu görülmektedir. Bu konular ile ilgili akademik çalışmaların sayısı arttırılabilir.
- 6- Covid-19 ile bağlantılı olarak Covid-19 ve stres ile ilgili akademik çalışmaların az olduğu görülmektedir. Bu konular ile ilgili akademik çalışmaların sayısı arttırabilir.
- 7- Covid-19 ile bağlantılı olarak Covid-19 ve saldırganlık ile ilgili akademik çalışmaların az olduğu görülmektedir. Bu konular ile ilgili akademik çalışmaların sayısı arttırılabilir.
- 8- Covid-19 gibi bireylerin yaşamlarını birçok şekilde etkileyebilecek durumlar için kurullar oluşturulabilir ve çalışmalar yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Abbas, H. A. A. (2020). *Futsal Oyuncularının Psikolojik Dayanıklılık ve Stres Algılarının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Afyon, Y. A., Saygın, Ö. ve Yıldız, S. M. (2000). “Muğla bölgesi amatör ve genç takımların kategorilerine ve mevkilerine göre saldırganlık düzeylerinin karşılaştırılması”. *Futbol ve Bilim Kongresi Bildiri Kitapçığı*, İzmir.
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akbaş, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Stresle Başa Çıkma Stilleri: Pamukkale Üniversitesinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Projesi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Akıl, C. (2007). *Dayanıklılık Sporcularında Beslenme ve Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akkan, C. S. (2022). *Covid-19 Pandemisi Sürecinde Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Çalışanlarının Covid-19 Aşı Uygulaması Öncesi ve Sonrasındaki Anksiyete ve Depresyonunun Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Acil Tıp Anabilim Dalı, Aydın.
- Aksoy, S. (2021). *Aktif Spor Yapan Sporcuların Pandemi Sürecinde Covid-19 Salgınına Karşı Yakalanma Kaygı Düzeyi ile Spora Özgü Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Tekirdağ İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Alaunyte, I., Perry, J. L. ve Aubrey, T. (2015). “Nutritional knowledge and eating habits of professional rugby league players: does knowledge translate into practice?”. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1): 18.
- Aljaloud, S. O. ve Ibrahim, S. A. (2013). “Use of dietary supplements among professional athletes in Saudi Arabia”. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2013. 1-7.
- Altungül O. (2006). *Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Altuntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım, Ankara.

- Anton, S. D. ve Miller, P. M. (2005). "Do negative emotions predict alcohol consumption, saturated fat intake, and physical activity in older adults?". *Behavior Modification*, 29(4): 677-688.
- Arıkan, B. ve Şanlıer, N. (2006). "Amatör tenisçilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin saptanması". 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, Muğla, 428-431.
- Arısoy, A., Pepe, O. ve Karaoğlu, B. (2020). "Covid 19 sürecinde futbola dönüş öncesi futbolcuların durumluk kaygı düzeyleri ile psikolojik performansları arasındaki ilişki belirlenmesi: Isparta örneği". *Yalvaç Akademi Dergisi*, 5 (1): 55-63.
- Aslıvar Ö. (2022). *Elit 18-24 Oryantiring Sporcularının Saldırganlık Tutumları ve Sportmenlik Davranış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Ankara İl Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Atabeyoğlu, C. (1994). *Türk Bisiklet Tarihi*. Türk Spor Vakfı Yayınları, İstanbul.
- Atay, E. (2013). "Impact of Sports and Social Activities Participation on Aggression Level". *International Journal of Academic Research*, 5(5): 169-173.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). "Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(14): 41-52.
- Aydilek, B. ve Sarıççek, C. (2017). *Ortaöğretim Spor Lisesi Bireysel Sporlar Bisiklet Ders Kitabı*. Milli Eğitim Yayınları, İstanbul.
- Aysan, A. F., Balcı, E., Karagöl, E. T., Kılıç, E., Gültekin, F., Şahin, F., Parlakpınar, H., Bulut, M., Garipağaoğlu, M., Solak, M., Erin, N., Özçelik, T., Kara, F., Çınarka, H., Gür, M., Mete, B., Emek, M., Şimşek, M. ve Gündüz, K. (2020). COVID-19 pandemi değerlendirme raporu. Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları, Ankara.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O. ve Kanbur, N. (2006). *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam*. Sinem Matbaacılık, Ankara.
- Baltaş, Z., Atakuman, Y. ve Duman, Y. (1998). "Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers". *Stress and Anxiety Research Society 19 the International Conference*, İstanbul.

- Başıoğlu, S. ve Turnagöl, H. (2004). “Egzersiz ve immün sistem: karbonhidratların etkisi”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2): 100-123.
- Bayam, M. (2022). *Amatör Futbolcuların Covid-19 Korkusu ve Stres Düzeylerinin Spora Yönelik Tutumlarına Olan Etkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bayrakdar, A., Saygın, Ö., Karacabey, K. ve Gelen, E. (2009). “Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi”. *E-Journal of New World Sciences Academy Sport Sciences*, 4(2): 124-133.
- Bayram, Y. (2012). *Spor Yapan ve Yapmayan 14-18 Yaş Grubu Öğrencilerin Saldırganlık Tutumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Baysal, A. (1999). *Beslenme*. Hatiboğlu Basım ve Yayım, Ankara.
- Baysal, A. (2002). “Beslenme ve Diyetetik Haberleri”. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 31(1): 61-62.
- Baysal, A. (2014). “Kardiyovasküler Aterosklerotik Hastalıklarda Beslenme Tedavisi”. M. E. Alphan (Ed.), *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi*. Hatiboğlu Yayınları, Ankara, 375-432.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. ve Sammut, S. (2015). “The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students”. *Journal of Affective Disorders*, 173: 90–96.
- Bezci, Ş., Eskici, G., Pak, E. N., Şahin, M. ve Günay, M. (2018). “Taekwondo sporcularının beslenme davranışlarının değerlendirilmesi”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2): 119-130.
- Birinci, R. (2019). *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., Thyfault, J. P., Rueggsegger, G. N. ve Toedebusch, R. G. (2017). “Role of inactivity in chronic diseases: evolutionary insight and pathophysiological mechanisms”. *Physiological Reviews*, 97(4): 1351-1402.
- Bulut, S. (2013). “Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite”. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4): 205-214.
- Burke, L. (1995). “Practical Issues in Nutrition for Athletes”. *Journal of Sports Sciences*, 13(1): 83-90.

- Burr, J. F., Drury, C. T., Ivey, A. C. ve Warburton, D. E. (2012). "Physiological demands of downhill mountain biking". *Journal of Sports Sciences*, 30(16): 1777-1785.
- Bülbül, N. (2013). *Osmanlı'dan Bugüne Türk Bisiklet Tarihi*. Promat Basım Yayın San ve Tic. A.Ş., İstanbul.
- Callaway, E., Cyranoski, D., Mallapaty, S., Stoye, E. ve Tollefson, J. (2020). "Coronavirus by the Numbers". *Nature*, 579(7800): 482-483.
- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres ile Baş Etmede Etkililiği*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Carmichael, R., Heikkinen, D., Mul-Lin, E. ve McCall, N. R. (2017). "Physiological response to cyclocross racing". *Sport and Exercise Medicine Open Journal*, 3(2): 74-80.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., ... ve Zhang, L. (2020). "Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study". *The Lancet*, 395(10223): 507-513.
- Clifford, J. ve Maloney, K. (2015). *Nutrition for athletes*. Colorado State: University Extension.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). "A global measure of perceived stress". *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4): 385-396.
- Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Wall, M., Perry, C. ve Harnack, L. (2006). "Adolescents involved in weight-related and power team sports have better eating patterns and nutrient intakes than non-sport-involved adolescents". *Journal of the American Dietetic Association*, 106(5): 709-717.
- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M. ve Aktaş, S. (2005)." Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-8.
- Çelebi F. (2016). *Genç Erişkin Basketbolcuların Beslenme Durumlarını Vücut Kompozisyonu ile İlişkisinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, H. (2006). *Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri, Bağlanma Tarzları ve Kişilerarası Şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çifçi, F. ve Demir, A. (2020). "Covid-19 pandemisinde Türk profesyonel futbolcuların covid-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi". *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1): 26-38.

- Çobanoğlu, M. G. (1993). *Sporda Saldırganlık Olgusu ve Bu Olgunun Sportif Performans Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çubuk A. (2022). *Aktif Spor Yapan Bireyler ile E-Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeyi ve Algılanan Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Dağlı, D. A., Büyükbayram, A. ve Arabacı, L. B. (2020). “Covid-19 tanısı alan hasta ve ailesine psikososyal yaklaşım”. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2): 191-195.
- Demerouti, E. ve Cropanzano, R. (2017). “The Buffering Role of Sportsmanship on The Effects of Daily Negative Events”. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(2): 263-274.
- Demir, M., Günaydın, Y. ve Demir, Ş. Ş. (2020). “Koronavirüs (Covid-19) salgınının Türkiye’de turizm üzerindeki öncülleri, etkileri ve sonuçlarının değerlendirilmesi”. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 6(1): 80-107.
- Devlin, B. L. ve Belski, R. (2015). “Exploring general and sports nutrition and food knowledge in elite male australian athletes”. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(3): 225-232.
- Dikmen, A. U., Mediha, K. Özkan, S. ve İlhan, M. N. (2020). “COVID-19 epidemiyolojisi: Pandemiden ne öğrendik”. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 4(1): 29-36.
- Dilber, A. ve Dilber, F. (2020). “Koronavirüs (covid-19) salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi: Karaman ili örneği”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3): 2144-2162.
- Erdal, M. B. (2009). *İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama*. Doktora tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Erdoğan M., Koçyiğit M., Kayışoğlu N. B. ve Yılmaz B. (2018). “Futbol ve futsal branşlarında spor yapan genç kadınların saldırganlık yaklaşımları”. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(1): 1-14.
- Eren E. ve Özer İ. (2018). “Eski Anadolu toplumlarında beslenme alışkanlıkları”. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1): 308-323.

- Ersoy, A., Tazegül, Ü. ve Sancaklı, H. (2012). “Güreşçilerin saldırganlık düzeylerinin sosyo demografik açıdan incelenmesi (Ankara örneği)”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1): 385-397.
- Ersoy, G. ve Hasbay, A. (2006). *Sporcu Beslenmesi*. Sinem Matbaacılık, Ankara.
- Eskici, G. (2020). “Covid-19 Pandemisi: Karantina için Beslenme Önerileri”. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Special Issue on Covid 19): 124-129.
- Eskin, M. ve Parr, D. (1996). Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress. Stockholm University: Reports from the department of psychology, 813: 1-9.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). “Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi”. *In New/Yeni Symposium Journal*, 51(3): 132-140.
- Forester, J. (1993). *Effective Cycling*. MIT Press, Cambridge.
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: a Simple Guide and Reference*. Routledge, New York.
- Gıdık, O., Kul M., Elbir, T. ve Gıdık, B. (2022). “Hokey milli takım aday kadrosunda bulunan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin organik gıda tüketim algı düzeyleri”. *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1): 69-92.
- Gleeson, M., Nieman, D. C. ve Pedersen, B. K. (2004). “Exercise, nutrition and immune function”. *Journal of Sports Sciences*, 22(1): 115-125.
- Gökdemir, K. (1996). “Güreşçilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2): 18-29.
- Gökler, M. E., Durmuş, H., ve Havlioğlu, S. (2020). “Food literacy can described adequate? Optimizing cut-off scores for the short food literacy questionnaire (SFLQ)”. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 13(2): 119-126.
- Göktaş, Z. (2010). *Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Göral, K., Saygın, Ö. ve Karacabey, K. (2010). “Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1): 836-56.
- Gözütok, D. (2008). *Eğitim ve Şiddet*. Gazi Kitabevi, Ankara.

- Gregor, R. J. ve Conconi, F. (2000). *The Handbook of Sports Medicine and Science: Road Cycling*. Blackwell Science Ltd., London.
- Güçlü, N. (2001). “Stres Yönetimi”. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1): 91-109.
- Gül, T. (2011). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları: Çukurova Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gümüş, A. (2013). *Ağırlık Sporü ile İlgilenen Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Gündüz M. O. (2017). *Amatör Bisikletçilerin Beslenme Alışkanlıklarının ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güney, S. (1998). *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Ocak Yayınları, Ankara.
- Gürbüz, B., Kural, S. ve Özbek, O. (2019). “Sporda saldırganlık ve öfke ölçeğı: geçerlik ve güvenirlik çalışması”. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2): 206-217.
- Hambleton, R. K. ve Patsula, L. (1999). “Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices”. *Journal of Applied Testing Technology*, 1(1): 1-30.
- Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, (2016). T.C. Millî Eğitim Bakanlığı spor bisiklet modüler programı, Ankara.
- Herlihy, D. V. (2004). *Bicycle: The History*. Yale University Press, London.
- Hiçyılmaz, E. (2012). *1912-2012 Türkiye’de Bisikletin 100 Yıllık Tarihi*. Promat Basın Yayın, İstanbul.
- Ho, C. S., Chee, C. Y. ve Ho, R. C. (2020).” Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic”. *Ann Acad Med Singapore*, 49(1): 1-3.
- Impellizzeri, F. M. ve Marcora, S. M. (2007). “The physiology of mountain biking”. *Sports Medicine*, 37(1): 59-71.
- Insel P., Turner R. E. ve Ross D. (2004). *Nutrition*. Jones and Bartlett Publishers, Canada.

- Işıkkhan, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Sandal Yayınları, Ankara.
- Işkın, M. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Jeukendrup, A. ve Diemen, A. V. (1998). "Heart rate monitoring during training and competition in cyclists". *Journal of Sports Sciences*, 16(1): 91-99.
- Kabak, F. (2009). *Ergenlerde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Kabakçı A.C., Arı E., Bozkuş T. ve Can İ. (2012). "Türkiye 1. ve 2. Bocce liginde oynayan oyuncuların sosyoekonomik durumlarına göre beslenme bilgi düzeylerinin araştırılması". *Uluslararası Hakemli Akademik Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*. 2(2): 28-36.
- Kaiseler, M., Polman, R. ve Nicholls, A. (2009). "Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport". *Personality and individual differences*, 47(7): 728-733.
- Karabulut, E. O. (2013). "16 Yaş Altı Çim Hokeyi Sporcularının Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi". *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2): 139-147.
- Karahan, M. ve Gökdemir, K. (2002). "L-karnitin alımının 1500m koşu performansına etkisi". *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4): 15-22.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayın, Ankara.
- Kartal, A., Ergin, E. ve Kanmış, H. D. (2020). "Covid-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini artırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri". *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(Covid-19): 149-155.
- Kasap, G. ve Yücecan, S. (1982). "Koşucuların vitamin ve diğer hapları kullanım durumları ve vitamin-performans etkileşimi". *Spor Hekimliği Dergisi*, 17(3): 43-51.
- Kharkan, M., Andam, R. ve Mehdizadeh, R. (2013). "The comparison of athletic aggression girl and boy athlete students". *International Journal of Sport Studies*, 3(6): 594-598.
- Kılıç, E. ve Şanlıer, N. (2007). "Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması". *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1): 31-44.

- Kiper İ. (1984). *Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Koç, M. (2014). *Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Kolodinsky, J., Harvey-Berino, J. R., Berlin, L., Johnson, R. K. ve Reynolds, T. W. (2007). “Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: better eaters have higher knowledge of dietary guidance”. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(8): 1409-1413.
- Kolukısa, Ş. ve Calçalı, T. (2021). “Examination of nutritional knowledge levels and eating habits of team sports and weight athletes”. *Journal of Current Researches on Social Sciences (JoCReSS)*, 11(2): 167-186.
- Konopka, P. (2000). *Spor Beslenmesi*. (Çev. H. Harputluoğlu), Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara.
- Krahe, B. (1996). “Aggression and Violence in Society”. G. R. Semin ve K. Fiedler (Eds.), *Applied Social Psychology*. Sage Publications, London, 343-373.
- Kul M., Gıdık, O., Çelik, H. ve Gıdık, B. (2022). “Yüzme sporu yapan bireylerin ve sporcuların organik gıdalara yönelik algı ve tutum düzeylerinin belirlenmesi (Bayburt ili örneği)”. *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2): 155-173.
- Kurtiç, N. (2006). *Futbol Seyircisini Saldırganlığa İten Psiko-Sosyal Nedenler (Sakarya İl Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kutluay, M. T. (2003). “Davranışlarımız ve Beslenme”. 4. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi., Antalya, 26-28.
- Latronico, N., Peli, E., Calza, S., Rodella, F., Novelli, M. P., Cella, A., Marshall, J., Needham, D. M., Rasulo, F. A., ve Piva, S. (2022). “Physical, cognitive and mental health outcomes in 1-year survivors of COVID-19-associated ARDS”. *Thorax*, 77(3): 300–303.

- Laugero, K. D., Falcon, L. M. ve Tucker, K. L. (2011). "Relationship between perceived stress and dietary and activity patterns in older adults participating in the Boston Puerto Rican Health Study". *Appetite*, 56(1): 194-204.
- Laursen, P. ve Buchheit, M. (2019). *Science and Application of High-Intensity Interval Training*. Human Kinetics, USA.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N. ve Zhu, T. (2020). "The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6): 2032.
- Lieberman, H. R., Marriott, B. P., Williams, C., Judelson, D. A., Glickman, E. L., Geiselman, P. J., Dotson L. ve Mahoney, C. R. (2015). "Patterns of dietary supplement use among college students". *Clinical Nutrition*, 34(5): 976-985.
- Loughead, T. M. ve Leith, L. M. (2001). "Hockey coaches' and players' perceptions of aggression and the aggressive behavior of players". *Journal of Sport Behavior*, 24(4): 394.
- Mann, R. H., Clift, B. C., Boykoff, J. ve Bekker, S. (2020). "Athletes as community; athletes in community: covid-19, sporting mega-events and athlete health protection". *British Journal of Sports Medicine*, 54(18): 1071-1072.
- Martens, M. K., van Assema, P. ve Brug, J. V. (2005). "Why do adolescents eat what they eat? Personal and social environmental predictors of fruit, snack and breakfast consumption among 12–14-year-old Dutch students". *Public health nutrition*, 8(8): 1258-1265.
- Maxwell, J. P. ve Moores, E. (2007). "The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes". *Psychology of Sport and Exercise*, 8(2): 179-193.
- McCloskey, B., Zumla, A., Ippolito, G., Blumberg, L., Arbon, P., Cicero, A., Endericks T., Lim P. L. ve Borodina, M. (2020). "Mass gathering events and reducing further global spread of COVID-19: a political and public health dilemma". *The Lancet*, 395(10230): 1096-1099.
- Mengi Ö. (2016). *Sporcularda Beslenme Alışkanlıkları, Duygu Durumu ve Performans Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Merad, M., Blish, C. A., Sallusto, F. ve Iwasaki, A. (2022). "The immunology and immunopathology of COVID-19". *Science*, 375(6585): 1122-1127.

- Merdol, T. K. (1999). *Okul Öncesi Dönem Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar İçin Beslenme Eğitimi Rehberi*. Özgür Yayınları, İstanbul.
- Michelle, A. S. (2014). *Perceived Social Support Systems During Athletic Injury Recovery in Collegiate Club Sport Athletes*. Master Thesis. West Virginia University.
- Mimura, C., Murrells, T. ve Griffiths, P. (2009). "The association between stress, self-esteem and childhood acceptance in nursing and pharmacy students: a comparative cross-cultural analysis". *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(3): 209-220.
- Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). *Morpa Spor Ansiklopedisi Kültür Yayınları (Cilt 1)*. Morpa Kültür Yayınları Limited Şirketi, İstanbul.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çorum.
- Örücü, M.Ç. ve Demir, A. (2009). "Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students". *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1): 103-109.
- Özdemir, C. ve Mercan, R. (2006). "Spor ve şiddet: Adnan Menderes Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerine sosyolojik bir çalışma". *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, Muğla, 936-938.
- Özdemir, G. (2010). "Spor Dallarına Göre Beslenme". *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1): 1-6.
- Özdevecioğlu, M. ve Yalçın, Y. (2010). "Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi". *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 63-76.
- Özdin, S. ve Bayrak Özdin, Ş. (2020). "Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender". *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5): 504-511.
- Özgan, H., Balkar, B. ve Eşkil, M. (2008). "Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24): 337-350.
- Özmen, M. ve Önen, B. (2005). "Stresle başa çıkma yolları". *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, (47), 171-180.

- Öztürk, O. (2021). “Bisiklet Sporunun Gelişimi ile Olimpiyatlardaki Bisiklet Yarışı Disiplinleri ve Bu Disiplinlerdeki Kullanılan Bisikletlerin Türlerinin İncelenmesi”. *GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2): 1-13.
- Peiris, J. S., Guan, Y. ve Yuen, K. (2004). “Severe acute respiratory syndrome”. *Nature Medicine*, 10(12): 88-97.
- Pekcan G. (2014). “Beslenme Durumunun Belirlenmesi”. Alphan M. E. (Ed.), *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi Kitabı*. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 85-134.
- Pekcan, G. (2008). “Beslenme Durumunun Saptanması”. Baysal A. (Ed.), *Diyet El Kitabı*. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 67-141.
- Pozos-Radillo, B. E., de Lourdes Preciado-Serrano, M., Acosta-Fernández, M., de los Ángeles Aguilera-Velasco, M. ve Delgado-García, D. D. (2014). “Academic stress as a predictor of chronic stress in university students”. *Psicología Educativa*, 20(1): 47-52.
- Pulur A. ve Cicioğlu İ. (2001). “Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları”. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1(2): 44-47.
- Quaidoo, E. Y., Ohemeng, A. ve Amankwah-Poku, M. (2018). “Sources of nutrition information and level of nutrition knowledge among young adults in the Accra metropolis”. *BMC Public Health*, 18(1): 1-7.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... ve Engebretsen, L. (2019). “Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019)”. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11): 667-699.
- Remor, E. (2006). “Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS)”. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1): 86-93.
- Replogle, M. (1992). “Bicycles and cycle-rickshaws in Asian cities: issues and strategies”. *Transportation Research Record*, 1372, 76-84.
- Ritchie, A. (1999). “The Origins of Bicycle Racing in England: Technology, Entertainment, Sponsorship and Advertising in the Early History of the Sport”. *Journal of Sport History*, 26(3): 489-520.
- Robbins, P. R. ve Tanck, R. H. (1992). “Stress, coping techniques, and depressed affect: Explorations within a normal sample”. *Psychological Reports*, 70(1): 147-152.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K. ve Kaushal, V. (2020). “Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic”. *Asian Journal of Psychiatry*, 51: 102083.

- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). “Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki”. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3): 44-56.
- Saygılı, S. (2012). *Beslenme Psikolojisi*. Türedav Yayınları, İstanbul.
- Sepetçi, Ş. (2022). *Sigara İçen Bireylerde Covid-19 Sıklığı ve Covid-19’lu Hastalarda Sigaraya Bağlı Yoğun Bakım Ünitesi Yatış İhtiyacının Araştırılması*. Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M. ve Benedek, D. M. (2020). “Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations”. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4): 281.
- Shokoufeh, S. (2018). *Türkiye’de Elit Erkek ve Bayan Güreşçiler ile Spor Yapmayan Bireylerin Zihinsel Yetenek, Liderlik ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Sperlich, B., Achtzehn, S., Buhr, M., Zinner, C., Zelle, S. ve Holmberg, H. C. (2012). “Salivary cortisol, heart rate, and blood lactate responses during elite downhill mountain bike racing”. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(1): 47-52.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A. ve Savucu, Y. (2006). “Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları”. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4): 271-275.
- Süme, M. ve Özsoy, S. (2010). “Osmanlı’dan günümüze Türkiye’de bisiklet sporu”. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24): 345-360.
- Sürücüoğlu, M. S. (1999). “Beslenme ve Sağlığımız”. *Standard*, 38(448): 40-52.
- Şahin, H. M. (2003). *Sporda Şiddet ve Saldırganlık*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Şenel, Ö., Atalay, N. A. ve Çolakoğlu, F. F. (1997). “Türk milli bisikletçilerinin fiziksel ve fizyolojik profilleri”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1): 43-49.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2004). *Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi*. Sağlık Bakanlığı Yayınları. Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. “Türkiye beslenme rehberi (TÜBER)”. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2015. <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>. (Erişim tarihi: 22.04. 2023).
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E. ve Balık, G. (2011). “Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi”. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1): 33-39.

- The International Olympic Committee. (2008). IOC Spor, Çevre ve Sürdürülebilir Gelişme Rehberi. Çeviren: TMOK.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.
- Turgut, M., Argun, B., Sarıkaya, M. ve Çınar, V. (2014). “17-18 Yaşlarındaki yüzme sporu yapan sporcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi”. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(2): 242-254.
- UCI, U. C. I. (2018). “Union Cycliste Internationale”. <http://www.uci.ch/> (erişim tarihi: 03.01.2023).
- Wilson, D. G., Papadopoulos, J. ve Whitt, F. R. (2004). *Bicycling Science*. The MIT Press, Cambridge.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H. ve Özdemir, G. (2011). “Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi”. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3): 368–371.
- Yaşar Arıkan Z. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Dumlupınar Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Yıldırım, A. ve Abakay, U. (2015). “Hokeycilerin iletişim becerileri ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 17-28.
- Yıldırım, B. (1997). *Futbol Seyircisinin Saldırganlığı ile İlgili Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Manisa.
- Yolcuoğlu İ.Z. ve Kızıltan G. (2021): “Beslenme eğitiminin diyet kalitesi, sürdürülebilir beslenme ve yeme davranışları üzerine etkisi”. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1): 77-90.
- Zaki, A. M., Van Boheemen, S., Bestebroer, T. M., Osterhaus, A. D. ve Fouchier, R. A. (2012). “Isolation of a novel coronavirus from a man with pneumonia in Saudi Arabia”. *New England Journal of Medicine*, 367(19): 1814-1820.
- Zhou, P., Yang, X. L., Wang, X. G., Hu, B., Zhang, L., Zhang, W., ... ve Shi, Z. L. (2020). “A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin”. *Nature*, 579(7798): 270-273.
- Zorba E. (1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*. GSGM Eğitim Dairesi Yayınları, Ankara.

EK 1- Kişisel Bilgi Formu

A-SPORCUNUN

1- Cinsiyet

A-Erkek B- Kadın

2- Kaç yıldır lisanslı olarak bisiklet sporu yapıyorsunuz?

A-Amatör olarak yıl

B-Profesyonel olarak yıl

B-BESLENME BİLGİ DÜZEYİ

3- Beslenmenize dikkat eder misiniz?

A-Evet C-Hayır

4- Yeterli beslendiğinize inanıyor musunuz?

A-Evet B-Bazen C-Hayır

C-BESLENME ALIŞKANLIKLARI

5- Genellikle bir günde kaç öğün tüketirsiniz?

A-2 öğün B-3 öğün C-4 ve üstü

6- Öğün atlar mısınız?

A-Evet B-Bazen C-Hayır

7- Genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız?

A-Evet B-Bazen C-Hayır

8- Öğün dışı beslenme alışkanlığınız var mı?

A-Evet B-Hayır

9- Antrenman veya yarıştan hemen önce enerji artırıcı herhangi bir besin maddesi alır mısınız?

A-Evet B-Hayır

10- Vitamin haplarının performansı artırdığına inanıyor musunuz?

A-Evet B-Hayır

11- Yarış kampında bulunduğunuz zamanlar beslenmenizden kim sorumludur?

A- Kulübüm B- Kendim

12-Yarış kamplarında yeterli ve dengeli beslendiğiniz kanısında mısınız?

A-Evet B-Hayır

EK 2- Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

	Hiç	Neredeyse hiç	Bazen	Sıkça	Çok Sık
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkla üzüldünüz?					
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
7. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
9. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
11. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkeleniniz?					
12. Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?					
13. Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
14. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

EK 3- Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği (SSÖÖ)

Değerli katılımcılar;

Aşağıda sizin, sporda “öfke” ve “saldırganlık” düzeyinizi ölçtüğü düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeye sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz. Çalışmadan elde edilen veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacak olup; kişi ve kurumlarla ilgili herhangi bir değerlendirme içermeyecektir. Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Müsabaka sırasında dezavantajlı duruma düşersem hırçınlaşıyorum.					
2. Müsabaka kaybediyorsam rakibime karşı sertleşirim.					
3. Sayı kaybettiğim zaman çılgına dönerim.					
4. Müsabaka sırasında hayal kırıklığına uğradığımda öfkelenirim.					
5. Müsabaka esnasında sinirlerimi kontrol etmekte zorlanırım.					
6. Hakemlerin hataları beni kızdırır.					
7. Rakibe karşı sergilenen şiddet içeren davranışlar kabul edilebilir.					
8. Avantaj sağlamak için kural dışı fiziksel güç kullanmak kabul edilebilir.					
9. Rakiplerimin konsantrasyonunu bozmak için onlarla alay ederim.					
10. Rakibime karşı avantaj sağlamak için aşırı güç kullanırım.					
11. Rakiplerimin dikkatini dağıtmak için onlara sözlü hakaretlerde bulunurum.					
12. Rakipler bir dereceye kadar kötü davranışı kabul eder.					

EK 4- Ölçek Kullanım İzni**scale permission mail**

Esteemd Moores, I am Gül Bahar BAYIROĞLU, a graduate student in sports management at Akdeniz University. If you'll allow me, I'd like to use the Competetive Agressivness and Anger scale (CAAS) developed by Maxwell and you in 2007 in my final work. I would be very happy if you reply to my mail, I wish you a good work.

**Liz J Moores**

To: Gül Bahar BAYIROĞLU >

Thursday



Hi Gül

Yes, of course. So long as you provide the citation in any publications that's absolutely fine.

Best wishes

Liz

From: Gül Bahar BAYIROĞLU

EK 5- Ölçek Kullanım İzni

ölçek izin maili

Sayın Gürbüz, ben Gül Bahar BAYIROĞLU, Akdeniz Üniversitesi'nde spor yöneticiliği yüksek lisans öğrencisiyim. İzin verirsiniz, Maxwell ve Moores (2007) tarafından geliştirilen Türkçeye çevirdiğiniz ve çalışmanızda kullandığınız "Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeğini (SSÖÖ)" bitirme tezimde kullanmak istiyorum. Mailime cevap verirsiniz çok sevinirim, iyi çalışmalar dilerim.



Bülent Gürbüz

To: Gül Bahar BAYIROĞLU >

10:12



Merhaba Gül Bahar;

Tarafımızca Türkçe'ye adaptasyonu yapılmış olan "Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği"ni bitirme tez çalışmanızda kullanılmak üzere etik iznimi almış bulunmaktasınız.

Ölçekle ilgili bilgiler ekli dosyalarda mevcuttur.

İyi günler

EK 6- Ölçek Kullanım İzni

mail of scale permission

Esteemd Mermelstein, I am Gül Bahar BAYIROGLU, a graduate student in sports management at Akdeniz University. If you'll allow me, I'd like to use the Perceived Stress Scale (PSS) developed by Kamarck, Cohen and you in 1983 in my final work. I would be very happy if you reply to my mail, I wish you a good work.



Robin J Mermelstein

17:20

To: Gül Bahar Bayiroğlu >

You have my permission to use the scale
Robin Mermelstein

EK 7- Ölçek Kullanım İzni

ölçek izin maili

Saygıdeğer Mehmet ESKİN, Ben Akdeniz Üniversitesi spor yöneticiliği yüksek lisans öğrenci Gül Bahar BAYIROĞLU, Bitirme çalışmamda eğer izniniz olursa Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş olan Türkçeye uyarlaması sizin tarafınızdan yapılan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanmak istiyorum. Mailime cevap verirseniz çok sevinirim, İyi çalışmalar dilerim.



Mehmet Eskin

To: Gül Bahar Bayıroğlu >

17:32

Kullanabilirsiniz başarılar

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI	Gül Bahar BAYIROĞLU
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Döşemealtı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Lisans Diploması	Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği
Yabancı Dil / Diller	İngilizce
İŞ DENEYİMİ	
Çalıştığı Kurumlar	Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

