



**ELİT SEVİYEDEKİ KAYAKÇILARIN
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ VE DESTEK ÜRÜNÜ
KULLANIMI BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Harun AKYOL

Yüksek Lisans Tezi

**AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

Doç. Dr. Metin BAYRAM

**AĞRI-2018
Her hakkı saklıdır.**

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Harun AKYOL

**ELİT SEVİYEDEKİ KAYAKÇILARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ
VE DESTEK ÜRÜNÜ KULLANIMI BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Metin BAYRAM

AĞRI-2018



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Doç. Dr. Metin BAYRAM danışmanlığında, Harun AKYOL tarafından hazırlanan bu çalışma 21/09/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

İmza:

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Metin BAYRAM

İmza:

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Ersin ARSLAN

İmza:

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine ait olup;

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../2018 tarih ve / nolu kararı ile onaylanmıştır.

.... / /

Doç. Dr. Alperen KAYSERİLİ

Enstitü Müdürü

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Elit Seviyedeki Kayakçıların Beslenme Alışkanlıklarının ve Destek Ürünü Kullanımı Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi“ adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

▲ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Δ Tezim sadece Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Δ Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Harun AKYOL

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
TEŞEKKÜR.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	2
1.2. Amaç.....	2
1.3. Önemi.....	3
1.4. Varsayımlar.....	3
1.5. Sınırlılıklar.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. BESLENMENİN TANIMI.....	4
2.1.1. Sporcu Beslenmesi.....	4
2.1.2. Temel Besinler.....	4
2.1.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	5
2.1.4. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları.....	5
2.2. SPORCU BESLENMESİNİN ÖNEMİ VE BESİN ÖĞELERİ.....	6
2.2.1. Karbonhidratlar (CHO).....	6
2.2.2. Proteinler.....	8
2.2.3. Yağlar.....	9
2.2.4. Vitaminler.....	10
2.2.5. Mineraller.....	14
2.2.6. Su.....	16
2.3. BESİNSEL ERGOJENİK YARDIMCILAR.....	16
2.3.1. Sporcular Tarafından Kullanılan Beslenme Destek Ürünleri.....	17
2.3.1.1. Kreatin.....	18

2.3.1.2. Kan Dopingi.....	18
2.3.1.3. Aminoasitler.....	18
2.3.1.4. Karnitin.....	19
2.3.1.5. İnozin.....	19
2.3.1.6. Protein Suplementleri.....	19
2.3.1.7. Glutamin.....	19
2.3.1.8. Melatonin.....	20
2.3.1.9. Karbonhidrat Yükleme.....	20
2.3.2. Besin Desteği Uygulamasının Gerekli Olduğu Durumlar.....	21
2.3.3. Besin Desteği Kullanılırken Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar.....	21
3.MATERYAL VE YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırma Modeli.....	24
3.2. Evren ve Örneklem.....	24
3.3. Veri Toplama Teknikleri ve Araçları.....	25
3.4. Verilerin Analizi.....	25
4.BULGULAR.....	26
5.TARTIŞMA.....	60
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
7.KAYNAKLAR.....	67
8.EKLER.....	71
EK.1.Anket.....	71

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ
ELİT SEVİYEDEKİ KAYAKÇILARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ
VE DESTEK ÜRÜNÜ KULLANIMI BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Harun AKYOL

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Metin BAYRAM

2018, 89 sayfa

Jüri: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

Doç. Dr. Metin BAYRAM

Dr. Öğr. Üyesi Ersin ARSLAN

Düzenli ve dengeli beslenme elit seviye kayak sporcuları için performansın artırılması, vücuttaki elektrolit kayıplarının önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, antrenman ve yarışma sonrasında toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcuyla direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok durum açısından önem arz etmektedir.

Araştırmanın amacı elit seviyedeki kayakçıların beslenme alışkanlıklarının ve destek ürünü kullanımı bilgi düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmada genel tarama modellerinden betimsel tarama modeli benimsenmiştir. Araştırmaya elit seviyede kayak sporu yapan 58’i erkek (%74,4), 20’si kadın (%25,6) olmak üzere toplam 78 sporcu katılmıştır. Türkiye’nin farklı illerindeki elit seviye kayakçılar arasından tesadüfî örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen kayakçılar çalışmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, beslenmeyle ilgili tutum, bilgi ve görüşlerini belirlemek için ise konuyla ilgili uzman kişiler tarafından oluşturulmuş olan ve üç bölümden oluşana bir anket formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik olarak; frekans ve yüzde dağılımları, bireylerin demografik özellikleri ile beslenme ile ilgili tutum ve görüşleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise anlamlılık düzeyinde Ki Kare analizleri testleri yapılmıştır. Tüm analizler için SPSS 20 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre elit seviyedeki 78 kayakçıdan 1’inin beslenme destek ürünü kullandığı, 77’sinin kullanmadığı; kayakçıların büyük

çoğunluğunun beslenme destek ürünü kullanımı ve beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında Türkiye’de elit seviyedeki kayakçıların beslenme ve ergojenik yardımcıları konusunda ilgili branş federasyonları, kulüpler, kurumlar ve özellikle antrenörleri tarafından daha fazla beslenme ile ilgili bilinçlendirilmelerinin gerektiği görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Kayak, Elit Sporcular, Beslenme Destek Ürünleri



ABSTRACT
MASTER THESIS
AN INSPECTION REGARDING NUTRITION HABITS AND KNOWLEDGE
LEVEL ABOUT USAGE OF FOOD SUPPLEMENT FOR HIGH-LEVEL
SKIERS

Harun AKYOL

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Metin BAYRAM

2018, 89 pages

Jury: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

Assoc. Prof. Dr. Metin BAYRAM

Assistant Professor Ersin ARSLAN

Regular and balanced nutrition is vital with regards to many facts that directly or indirectly affect a high-level skier, such as increase in performance, avoidance of losses of electrolytes from the body, well-functioning of digestive system, replenishment of energy sources during recovery period subsequent to training or contest.

The aim of this study is to observe nutrition habits and knowledge level about usage of food supplement for high-level skiers.

In the study, a descriptive survey model has been adopted among the general survey models. 78 high-level skiers, including 58 male skiers (74.4%) and 20 female skiers (25.6%), have participated in the study. The sample group consists of the skiers selected among high-level skiers from several provinces in Turkey based on random sampling method. A personal information form prepared by the researcher is used in order to find out demographical features of the skiers who have participated in the study, while a questionnaire sheet comprising three main sections that has been arranged by experts in the regarding field is used in order to determine the nutrition habits, knowledge level and opinions of the same skiers. The definitive statistics for the analysis of data are based on frequencies and percentage distributions, and significance-level Chi-Square tests have been adopted in order to detect the relation between the participants' demographic features and their nutrition habits and opinions as well. All the analyses have been performed by using the statistics tool SPSS 20.

The findings yielded by the study have uncovered that only 1 participant among 78 high-level skiers uses food supplement while other 77 do not use and a vast majority

of the participants does not have sufficient knowledge about usage of food supplement and nutrition.

The survey results imply that, in Turkey, the related federations, athletic clubs, institutes and, particularly, trainers are required to raise awareness of elite-level skiers about nutrition and ergogenic supplements.

Keywords: Ski, High-Level Skiers, Nutrition Food Supplement



TEŞEKKÜR

Günümüzde spor olgusu çok yönlü bir hal almıştır. Bu durum gittikçe de çok önem kazanmakta hatta milletin iradesinde milli bir politika haline gelmiştir. Çünkü beden eğitimi ve spor günümüzde çok çeşitli amaçlarla yapılmaya başlamıştır. Bizde bu bilimsel yarışta yerimizi almak için ilmi metotlar dâhilinde hareket etmeliyiz.

Araştırmamda bana yol gösteren danışmanım Doç. Dr. Metin BAYRAM ve bu çalışmada bana desteklerini esirgemeyen Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Müdürü sayın Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR ve Yrd. Doç. Dr. Serkan T. AKA hocalarıma teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Eğitim öğretim hayatımın her safhasında manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, moral gücümün ve çalışma şevkimin daim kalmasında bana her zaman yardımcı olan sevgili eşim Melike AKYOL ve oğlum Mithatcan AKYOL'a şükranlarımı sunar, teşekkür ederim.

Harun AKYOL

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. YARAR H. Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin Değerlendirilmesi, yüksek lisans tezi, Ankara 2010

Tablo 2. Demografik Özellikler

Tablo 3. Bir ayda tüm beslenmeniz için ayırdığınız para miktarı ne kadardır? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 4. Beslenme destek ürünleri konusunda bilginiz var mı? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 5. Beslenme destek ürünlerini kullanım konusundaki düşünceniz nedir? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 6. Beslenme Destek Ürünlerini Ne Tür Yararı Vardır? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 7. Beslenme Destek Ürünlerinin Ne Tür Zararı Vardır? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 8. Sizce sporda beslenme ile başarı arasındaki ilişki nasıldır? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 9. Genellikle bir günde kaç öğün yemek yersiniz? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 10. Öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atlarsınız? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 11. Öğün atlama nedeniniz nedir? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 12. Bir günde kaç litre su tüketirsiniz? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 13. Antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yersiniz? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 14. Spor yaparken sıvı ihtiyacınızı daha çok hangi içeceklerle karşılırsınız? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 15. Antrenman veya yarışma öncesi beslenmenizde ne gibi uygulamalar yaparsınız? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 16. Antrenman, yarışma anında veya devre aralarında beslenmenize en sık yaptığınız uygulama nedir? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 18. Antrenman ve yarışma sonrası beslenmenizde en çok yaptığınız uygulama nedir? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Tablo 19. Fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besin hangisidir? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Sağlıklı beslenme için önerilen besin piramidi.



KISALTMALAR DİZİNİ

ATP : Adenozin Trifosfat

NCAA : Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Üniversiteler Arası Sporcular Birliği

BCAA : Branched Chain Amino Acid

IOC : Uluslararası Olimpiyat Komitesi

TL : Türk Lirası

Bkz : Bakınız

Ark : Arkadaşları

Kkal : Kilokalori

Kcal : Kalori

Lt : Litre

ml : Mililitre

Mg : Miligram

Gr : Gram

Kg : Kilogram

Ca : Kalsiyum

Fe : Demir

Zn : Çinko

F : Fosfor

K : Potasyum

Na : Sodyum

Mg :Magnezyum

1. GİRİŞ

İnsan vücudu, doğası gereği düzenli ve sürekli hareket etmek ihtiyacındadır. Bu nedenle insanın anatomik, fizyolojik ve psikolojik yönden iyi durumda olması, etkinliklerini sürdürmesi ve gereken hallerde yedek gücünü ortaya koyabilmesi için spor yapmaya ihtiyacı vardır (Kalyon, 1997).

Spor; öğrenme, antrenman veya yarışma sırasında yüksek düzeydeki motorik uygulamaları gerçekleştirmeyi, statik ve dinamik dengenin her ikisini de eş zamanlı olarak sürdürmeyi içermektedir (Erkmen, 2006).

Sporun amacı, bireysel yönden insanın sağlığı, karakter gelişimi, morali ve verimliliğini yükseltmesi, ulusal yönden; sağlam, güçlü, ortak duygu ve davranışları yüksek bir insan gücü potansiyelinin sağlanmasıdır. Uluslararası yönden ise; devletler spor organizasyonları veya faaliyetlerine ya başarılı sporcularıyla aldığı iyi dereceler, ya da organizasyonu başarıyla gerçekleştirmesiyle siyasal, kültürel, sosyal ve turizm yönlerinden tanıtımı gerçekleştirerek ülkelerine yarar sağlar. Ülkelerine başarı ve yarar sağlayan sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri için en önemli etkenlerden biride beslenmedir (Karaküçük, 1989).

Beslenme; vücudumuzdaki hayati faaliyetlerin enerjiye olan ihtiyacını karşılamak, sağlığımızı korumak, fiziksel büyüme ve gelişmeyi mümkün kılmak, antrenmana uyum sağlamak ve antrenmanların etkilerini maksimuma çıkarmak için temel besin öğeleri ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanabilir. Diğer bir tanımla; beslenme, vücudun çalışması için gerekli olan besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması, sindirimi, emilimi ve metabolize olmasıdır (Zorba, 1999).

Sporcu için birçok yönden düzenli ve dengeli beslenme önem taşımaktadır. Performansın artırılması, kilo kaybı ve aşırı kilo almanın önüne geçilmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcu, direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok durum dengeli beslenme ile sağlanabilmektedir (Ersoy ve ark., 1987). Sporcunun vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek bir sportif verimliliğe ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olur (Günay, 1998). İster elit, ister rekreasyonel olsun bir sporcu, doğru ve

dengeli beslendiği şekilde hedefine ulaşacaktır. Kişi beslenme ile fiziksel aktivitesini uyum içerisinde yürütürse başarılı bir sporcu olabilir (Ersoy, 2004).

20. yüzyılın başlarında ilk kez Norveç’te tanınan kayak, Türkiye’de ancak 1914 yılında ulaşmış ve ilk kez 1939 senesinde performans sporu olarak Türkiye’ye gelişmeye başlamıştır (Ersoy, 2004).

Kayak sporu yapıldığı alanlara göre alp disiplini ve kuzey disiplini diye ikiye ayrılır. Bu disiplinler her spor branşın da olduğu gibi kendi aralarında hem yapılış hem de sporcularda bulunması gereken fiziksel ve fizyolojik yönlerden birbirlerinden ayrılır. Kuzey disiplini, ilk kez Norveç de ve Kuzey Avrupa lkelerinde yapıldığı için adını buradan alır. Kuzey disiplini kayağını yapan sporcuların daha çok dayanıklılığını ve aerobik gücünü ne çıkmaktadır. Alp disiplini kayağı, ilk kez Alplerde yapıldığı için adını buradan alır. Alp disiplini kayağı yapılış biçimi bakımından birçok spor branşından zordur ve bu branşı yapan sporcuların anaerobik gücü daha ön planda olmak üzere, denge, koordinasyon, kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlik gibi motorik özellikleri çok iyi olmak zorundadır (Ana Britanica 1988).

Kayak sporu yapan sporcuların performanslarını arttırmak, daha kuvvetli, daha hızlı ve dayanıklı olmak için sürekli arayış içindedirler. Çoğu sporcu hiç uğraşmadan bu amaçlarına ulaşmak için; bilinçsizce ilaç, yiyecek ve besin supplementleri kullanarak bir şekilde performanslarını arttırabileceklerini düşünmektedirler.

Yapılan bu çalışmada, elit seviyedeki kayak sporu yapan sporcuların beslenme alışkanlıkları, tutumları, görüşleri ve destek ürünü kullanım durumu ile ilgili bilgi düzeylerini belirlemek üzere araştırılmıştır.

1.1. Problem

Elit seviyedeki kayak sporu yapan sporcuların beslenme alışkanlıkları, tutumları, görüşleri ve destek ürünü kullanım durumu ile ilgili bilgi düzeyleri nedir?

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı; elit seviyedeki kayak sporu yapan sporcuların beslenme alışkanlıkları, tutumları, görüşleri ve destek ürünü kullanım durumu ile ilgili bilgi düzeylerini belirlemek üzere araştırılmıştır.

Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak, besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır. Sporcunun beslenmesi planlanırken; sporcunun boy ve ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmalıdır (Güneş, 2009).

1.3. Önemi

Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir. Yüksek sportif performansın oluşumunda, kişiye ait fizyolojik ve psikolojik faktörler, antrenman durumu, beslenme durumu, sağlık, çevresel faktörler, spora özgü özellikler rol oynamakla birlikte hangi faktörün maksimum performansta daha etkili olduğunu söylemek güçtür. Ancak yakıt kaynağı olmayan, sağlığı bozulmuş bir sporcudan yüksek performans beklemenin imkânsız olduğunu söylemekte kuşkusuz bir gerçektir (Pehlivan, 2005).

1.4. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan sporcuların veri toplama aracında ve kişisel bilgi formunda yer alan soruları samimi ve doğru şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Beslenme ölçeğinin elit seviyedeki kayak sporu yapan sporcuların beslenme alışkanlıkları, beslenme ile ilgili tutum, bilgi, görüşleri ve destek ürünü kullanım durumunu bilgi düzeylerini belirleyecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırmada, Ağrı, Van ve Muş illerinde kayak sporu yapan farklı demografik özelliklerde olan 20 kadın ve 58 erkek olmak üzere toplam 78 örnek sporcu ile sınırlıdır.
- Belirli kayak yarışması elemelerinden geçmiş Türkiye şampiyonalarına hak kazanmış sporcular araştırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.BESLENME TANIMI

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

Diğer bir ifadeyle; vücudun çalışması için gerekli besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması, sindirimi, emilimi ve metabolize olmasıdır (Günay, 1998).

2.1.1. Sporcu Beslenmesi

Sportif bağlamda beslenme; gerek antrenman, gerekse yarışma periyodunda, sporcunun gerek duyduğu besin öğelerinin, gerek duyduğu zaman diliminde alınmasıdır (Pehlivan, 2005).

2.1.2. Temel Besinler ve Besin Öğeleri

Her çeşit besinin bileşiminde değişik miktarlarda besin öğesi denilen kimyasal moleküller bulunur. Besinler yendikten sonra besin öğelerine parçalanır ve vücutta öyle kullanılır. İnsanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürmesi için gereksinimi olan besin öğeleri 6 grupta incelenir

- Karbonhidratlar
- Proteinler
- Yağlar
- Vitaminler
- Mineraller
- Su

Buna göre beslenmede yeterli ve dengeli beslenme ile yetersiz ve dengesiz beslenme olmak üzere iki ana unsuru vardır (Pehlivan, 2005).

2.1.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenmede temel kural değişik besin öğelerinin bir arada sporcunun gereksinmesini karşılayacak miktarda sağlık kurallarına uygun bir şekilde tüketilmesidir. Besin öğeleri ne kadar dengeli olursa biyoyararlılıkları da o kadar yüksek olur. Bu nedenle her öğünde 4 temel besin grubundan (et, süt, tahıl, sebze, meyve) bulundurulması önerilmektedir (Ersoy, 1995b) .

2.1.4. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

Yapılan çalışma sonuçları yeterli ve dengeli beslenmenin temel olduğunu fakat özel durumlarda sporcuların bazı özel ek besinlere gerek duyabileceğini vurgulamaktadır. Yetersiz beslenen sporcularda performans olumsuz yönde etkilenmekle, sıklıkla sakatlıklar oluşmaktadır. Egzersiz antrenman sırasında uygun beslenme yarış için başarının anahtarlarından biridir. Antrenman programının yanı sıra performansı önemli ölçüde artıran temel faktörlerden en önemlisi beslenmedir (Ersoy, 1996).

Yetersiz ve dengesiz beslenme insanın fiziksel açıdan performansını düşürür. Sağlığın temeli de yeterli ve dengeli beslenme ile atılır. Yeterli ve dengeli beslenmenin bir sporcunun başarısını garanti etmediği, ancak yetersiz ve dengesiz beslenmenin bazı sağlık problemlerine ve performans düşüklüklerine neden olduğu kabul edilmektedir (Ersoy, 2008).

Sporcularda Kötü Beslenmenin Riskleri

1. Hızlı ve şiddetli kilo ve elektrolit kaybı,
2. Elektrokardiyografi anormallikleri (genelde elektrolit denge bozukluğuna bağlı),
3. Kaslarda zayıflama ve kuvvet azalması,
4. Gastro-intestinal sistemde bozukluklar,
5. Davranış değişiklikleri,
6. Kuvvet yetersizliği, verimliliğin azalması ve kabiliyet eksiklikleri,
7. Kronik yorgunluk ve performansın azalması,
8. "Spor anemisi" denen; efora bağlı anemi oluşması.(Yarar, 2010)

2.2.SPORCU BESLENMESİNİN ÖNEMİ VE BESİN ÖĞELERİ

Sporcu beslenmesi, beslenme bilimi kapsamında “egzersiz-beslenme” etkileşimini inceleyen ve son yıllarda yapılan çalışmalarla önemi giderek artan bir alandır. Fiziksel olarak mümkün olabilecek antrenman limitlerini zorlayan elit sporcular bu özellikleriyle beslenme-performans ilişkisinin ortaya konması için iyi bir model oluşturmaktadır. Elit sporcularda antrenman ve genetik koşulların benzer olduğu ve rekabetin üst düzeyde yaşandığı ortamda beslenmenin uygunluğu kazanmak için tek unsur olabilir (Başoğlu, 2004). Sporcunun vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansla ulaşabilmesi; ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olmaktadır. Sağlıklı ve doğru beslenme sporcunun fiziksel performansının yükseltilmesinde önemli yer tutmaktadır (Özmerdivenli ve ark. , 2002). Beslenmenin iyi yürütülmediği her çeşit sporda, sporcu istenen verimi ve başarıyı yakalayamaz. Sporcu için ideal beslenme, sadece yarışma öncesi birkaç gün veya daha uzun bir zamanla sınırlı olmamalı, bir yaşam biçimi ve bilimsel bir beslenme alışkanlığı halinde olmalıdır. (Sevim, 2007)

Yenilebilen bitki ve hayvan dokuları “besin” olarak tanımlanır. Besinler; su, organik ve inorganik öğelerden oluşmuştur. Bu öğelere “besin öğeleri” denir ve 6 grupta incelenir (Şanlıer ve ark., 2005).

2.2.1. Karbonhidratlar (CHO)

Sporcunun ilk ve temel enerji maddesi karbonhidrattır. Karbonhidratlar; ekonomik, çabuk ve fazla oksijen gerektirmeyen enerji kaynağıdır. Yağ ve proteinlere oranla % 4-5 oranında daha fazla enerji kaynağı olarak kullanırlar. 1 gram karbonhidrat 4,1 kalori verir. Karbonhidrat içeren yiyecekleri ikiye ayırabiliriz;

- a) Basit şekerler (çay şekeri, bal, reçel vb.)
- b) Bileşik karbonhidratlar (ekmek, pirinç, fasulye vb.)

Dışarıdan alınan karbonhidratlar vücutta glikojen adı altında depolanmaktadır. Kas ve karaciğerde ise 50-100 gram glikojen bulunur. Uygun besin maddeleriyle glikojen depoları ikiye katlanabilir. Kaslardaki glikojen birimi ne kadar yüksekse verimlik yeteneği de o oranda artar. Ancak ihtiyaçtan fazlası yağ olarak depolanır.

Vücuttaki başlıca karbonhidrat depoları

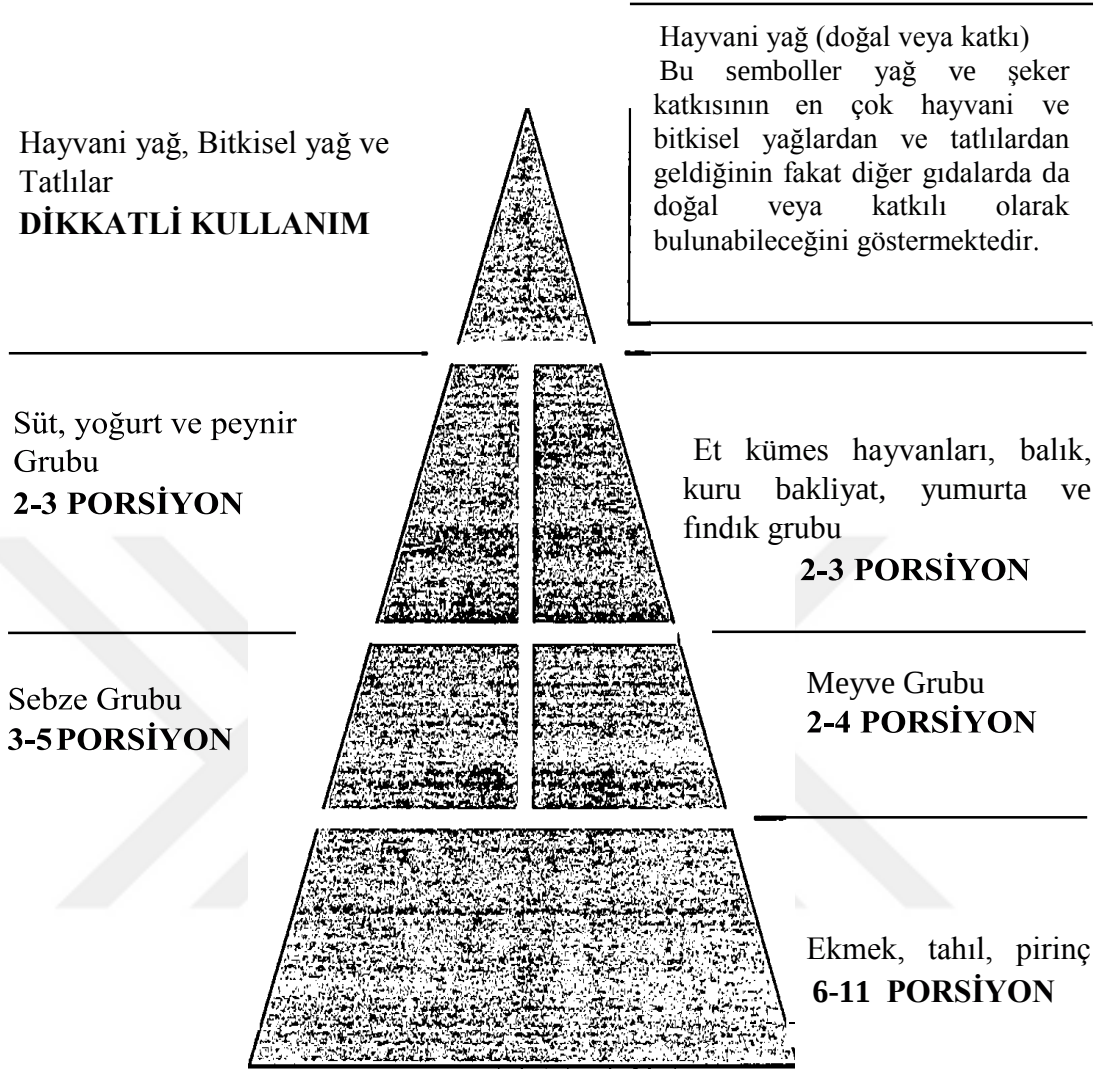
- Kas glikojeni 245 gram
- Karaciğer glikojeni 108 gram
- Kan şekeri 17 gram olmak üzere toplam 370 gramdır (Sevim 2007).

Karbonhidratların Genel Özellikleri

- Karbonhidratlar enerji olarak kullanılırken daha az oksijen harcamasına neden olurlar. Yağlar 1 litre oksijen için 4.65 Kcal, karbonhidratlar 5.01 Kcal verirler.
- Beyin çalışması için gerekli enerjiyi yalnızca karbonhidratlardan (glikoz) sağlar. Normalde açlık kan şekeri düzeyi 100 ml kan için 70-90 mg'dır (Paker, 1998).
- Fazla karbonhidratlar tüketildiğinde uyku hali, gevşeme, rahatlama olduğu, ancak bu durumun devam etmesi halinde de kişide depresif davranışların meydana geldiği bildirilmektedir (Merdol, 1998).
- Karbonhidrat depoları yetersiz kaldığında kas proteinleri yakıt kaynağı olarak yıkılır ve diyet ne kadar ağır olursa o kadar kas kütlesi zayıflar. (Stanford, 1993).
- Karbonhidrat'lar hemen tüketime uygun enerji kaynaklarıdır. Kas hücresi ve karaciğerde depolanmışlardır. İyi antrene bir sporcuda bu depo 1600 Kcal eşdeğerindedir. Karbonhidratlar bilhassa glukoz, glikojen olarak depolanırlar. Kastaki miktarı, 100 gr kas da 2 gr oranındadır. Kas, aşırı derecede yüklendiğinde, glikoz deposu, yarım saat içinde hemen tamamen tükenir (Heipertz, 1985).

Sporcular her gün yeterli kalori, özellikle karbonhidratları tüketmezlerse, kas karbonhidrat depoları (glikojen) boşalmaya başlar. Araştırmalar; depolarda azalma olduğunda, dayanıklılık ve performansında azaldığını ortaya çıkarmıştır. Diğer bir deyişle, yorgunluğun temel nedeni glikojenin boşalmasıyla ilgilidir (Turnagöl, 1994b).

Sağlıklı beslenme için önerilen besin piramidi aşağıda verilmiştir (Houtkooper, 1994).



Şekil 1. Sağlıklı beslenme için önerilen besin piramidi

2.2.2. Proteinler

Proteinler, bütün canlı hücrelerinin temel maddesidir. Dolayısıyla dokuların yapımı, yaşaması ve yıpranan hücrelerin onarılmasında görevlidir. Enerji veren besin ögesidir. 1 gram proteinin yanması sonucu 4 kalori enerji verir.

Proteinler, büyüme ve gelişme için gerekli besin maddelerinin başında gelir ve vücudun en küçük parçası olan hücrenin yapı taşıdır. Proteinlerin en küçük parçası ise amino asitlerdir. Proteinin kaynağına ve türüne göre vücutta kullanılma durumları farklıdır. Proteinden vücudun yararlanma derecesi “proteinlerin kalitesi” olarak ifade

edilir. Protein kalitesi, proteinin bileşimindeki aminoasitlerin çeşit ve miktarına; sindirim ve emilme durumuna; sonuçta vücut proteinlerine çevrilmesine göre değişir. Proteinin kalitesi, vücudun bundan yararlanma ya da vücut proteinlerine çevrilme derecesini gösterir. Anne sütü ve yumurta vücuda alındıklarında % 100'ü kullanılır bundan dolayı örnek proteindir. Süt, et gibi diğer hayvansal besinlerin % 91–100 sindirildiği için bunlara iyi kalite proteinler denir.

Günlük enerji ihtiyacının % 10–15'i proteinlerden karşılanır. Proteinler hücrenin temel yapısını oluşturduğundan, bitkisel ve hayvansal besinlerde bulunur (Efe, 2016).

- **Hayvansal protein kaynakları:** Yumurta, sığır eti, tavuk eti, koyun eti, balık, karaciğer, böbrek, inek sütü, peynir, çökelek iyi kaliteli protein yönünden zengin kaynaklardır.
- **Bitkisel protein kaynakları:** Sindirimleri güç olduğu için düşük kalitede protein içeren patates, pirinç, mısır, soya fasulyesi, nohut, mercimek, fasulye, susam, yer fıstığı, ceviz, fındık ve buğday ürünleri protein yönünden zengin kaynaklardır (Efe, 2016).

Günlük protein gereksinimi 1 kg vücut ağırlığı başına 1 gr'dır. Vücut geliştirmeye yönelik antrenman sırasında, bilhassa kas kitlesini artırılması durumunda bu gereksinim 1,5-2gr / kg vücut ağırlığına çıkar (Heipertz, 1985).

Limon, sporcuların sedanter yaşayanlardan daha çok protein almaları gerektiğini ve bunun tahminen 1-2 gr/kg olduğunu belirtmiştir (Salavin, 1995).

Yetersiz protein alımında ise vücut kendi hücrelerini kullanır ve sonucunda büyüme durur, sporcu bitkinliğe itilir. Hemoglobin (kan proteini) yapılamadığından kansızlık oluşur (Sevim, 2007).

2.2.3.Yağlar

Yağlar, karbonhidratlara göre ATP oluşumunda daha fazla etkin olurlar, iyi bir enerji kaynağıdır, 1 gr yağ 9 kalori verir. Özellikle yağda eriyen A,D,E,K gibi vitaminlerin vücutta emilim ve taşınmasında önemli rol oynarlar. Yağlar bazı hayati öneme sahip kalp, karaciğer gibi organlar için koruyucu yağ tabakası oluşturur, vücut ısısının korunmasında ve ayarlanmasında etkin olurlar. Yağlar genellikle uzun sürede

devam eden spor uygulamaların enerji kaynağı olarak kullanılır. Sporcu, günlük alması gereken enerjinin uyguladığı spor dalını özelliğine göre yaklaşık % 25-30'unu yağlardan sağlanması gerekir. Bu oran dağılımı ise % 10 doymuş yağlar (tereyağı, margarin), % 10 yarı doymuş yağlar (zeytinyağı), % 10 ise doymamış yağlar (ayçiçek, mısırözü) şeklinde olmalıdır (Sevim, 2007).

Sporcular için yağların önemi nedir?

Yağlar, özellikle uzun süreli egzersizlerde (uzun süreli aerobik egzersizlerde) enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır. Karbonhidratların vücutta sınırlı deposunun bulunmasına karşın, vücuttaki her 0.5 kg'lık yağ deposu ortalama 3500 kkal. Enerji sağlamaktadır. Sporcularda enerjinin yağdan gelen oranı % 20-25 civarında tutulmalıdır. Yağ tüketiminin artırılması ile karbonhidrat tüketiminin azalmasına bağlı olarak performans olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda, yağ alımının % 15'in altında olmasının, performansı ve kan lipidlerini olumsuz etkilediği de belirtilmektedir (Ersoy, ve ark., 2006).

2.2.4.Vitaminler

Vitaminler: Vücutta bir oranda sentezlenmeyen, yaşam için gerekli, çok küçük miktarlarıyla hücre metabolizmasında önemli tepkimeleri uyaran organik bileşiklerdir. Vitaminler insan sağlığının korunması için elzemdir. Genel özellikleri açısından yağda ve suda çözünen vitaminler olarak iki grup altında toplanır.

- Yağda çözünen vitaminler: A,D,E,K
- Suda çözünen vitaminler: C ve B grubu (Samur, 2006)

Yağda Çözünen Vitaminler

A Vitamini

A vitamini; görme, büyüme, üreme, embriyo gelişmesi, kan yapımı, bağışıklık sistemi ve doku hücresi farklılaşmasında gerekli bir vitamindir.

A vitamini en çok karaciğer, balık yağı, süt, tereyağı, yumurta, sarı turuncu (havuç, kış kabağı vb.) koyu yeşil yapraklı sebzeler ile sarı ve turuncu meyvelerde (kayısı, şeftali vb.) bulunmaktadır (Efe, 2016).

D Vitamini

Balık yağı, balık, karaciğer, yumurta sarısı, tereyağı ve güneş ışığında bulunan D vitamini eksikliğinde raşitizm görülür. Raşitizmde kemik ve dişlerde bozukluk ve eğrilik görülür. Dişler geç çıkar. Kafa kemikleri yumuşar ve eğrilir. Eklemlerde şişkinlik görülür.

Gebe ve emzikelilerin, güneşten doğrudan yararlanamayan kişilerin D vitamini almaları veya güneş ışınlarından düzenli yararlanmaları gerekmektedir (Efe, 2016).

E Vitamini

Günlük yiyeceklerde yeterli miktarlarda bulunduğundan insanlarda yetersizlik belirtilerine sıklıkla rastlanmamaktadır.

E vitamini en çok bitkisel yağlar, tahıl taneleri, yağlı tohumlar, soya, yeşil yapraklı sebzeler ve baklagillerde bulunmaktadır (Efe, 2016).

K Vitamini

Kanın pıhtılaşma etmeni olarak tanımlanan vitamin K günlük yiyeceklerimizde yeteri kadar bulunduğu ve kalın bağırsakta bakterilerce yapıldığı için yetersizliğinde oluşan bir hastalık tanımlanmamıştır.

K vitamini en çok ıspanak ve benzeri yeşil yapraklı sebzeler, karaciğer, kuru baklagiller ve balıklarda bulunmaktadır (Efe, 2016).

Suda Çözünen Vitaminler

B1 Vitamini (tiamin)

En önemli görevi enerji metabolizmasındadır. Değişik besinlerle vücuda alınan besin öğelerinin vücutta enerjiye çevrilmesi, yine en önemli enerji kaynaklarından olan karbonhidratlardan enerji yapımında B1 vitamininin önemli bir işlevi vardır.

B1 vitamini en çok karaciğer ve diğer organ etleri, et, süt, kuru baklagiller, tahıllar (buğ-day, mısır, pirinç), ceviz, fındık ve yumurtada bulunur (Efe, 2016).

B2 Vitamini (riboflavin)

Işığa duyarlı olması nedeniyle riboflavin bulunan yiyecekler ışıktaki bekletilmemeli, suda çözünen bir vitamin olduğu için de sebzelerin pişirilme suyu ve yoğurdun suyu dökülmemelidir.

B2 vitamini en çok karaciğer, et, süt ve süt ürünleri, yumurta, peynir, balık, yeşil yapraklı sebzeler ve tahıllarda bulunur (Efe, 2016).

B3 Vitamini (niasin)

Karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasında görevlidir. Niasin en çok et, balık, kümes hayvanları, karaciğer, maya, tahıllar, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur (Efe, 2016).

B5 Vitamini (pantotenik asit)

Karbonhidrat, protein ve yağ metabolizması için gerekli B grubu vitaminlerden biridir. Sinir sisteminin, bazı hormonların çalışmasında ve yağların sentezinde etkindir.

Tüm hayvansal ve bitkisel besinleri tüketmekle yeteri kadar pantotenik asit alımı sağlanır (Efe, 2016).

B6 Vitamini (pidoksin)

Protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında yardımcıdır. B6 vitamini aynı zamanda bağışıklık sistemi için gereklidir.

B6 vitamini en çok et, karaciğer, böbrek, tahıllar ve kuru baklagillerde bulunur (Efe, 2016).

B7 Vitamini (biotin)

Biotin, vücudumuzda ince barsak bakterileri tarafından sentezlenir. Karbonhidrat metabolizmasında görev alır ve enerji oluşumuna katkı verir.

Tüm yiyeceklerde yeteri kadar bulunur. En çok bulunduğu besinler karaciğer yumurta sarısı, soya unu, etler ve mayadır (Efe, 2016).

B9 Vitamini (folik asit)

Folik asit, aminoasit ve kan hücrelerinin yapımı için gereklidir. Folik asitin vücutta deposu yoktur ve bağırsaktaki mikroorganizmalar tarafından da sentez edilir. Vücutta görev yapabilmesi için C vitaminine ihtiyaç vardır.

Folik asit en çok karaciğer, diğer organ etleri, yeşil yapraklı sebzeler, maya, kuru baklagiller ve tahıllarda bulunur (Efe, 2016).

B12 Vitamini (siyanokobalamin)

B12 vitamini bağışıklık sisteminde, protein metabolizmasında, sinir sisteminde ve kemik iliğinde kan hücrelerinin yapımında görevlidir.

B12 vitamini en çok et, süt, peynir, yumurta ve balıkta bulunur. B12 vitamini bitkisel besinlerde bulunmaz (Efe, 2016).

C Vitamini (askorbik asit)

C vitamini; hava ile temasla kolay okside olur, suda çözünür, ekşi tattadır, ışıkla temasta rengi koyulaşır, ısıya dayanıksız bir vitamindir.

C vitamini en çok limon, portakal, mandalina gibi turuncgiller, çilek, böğürtlen, kuşburnu, domates, lahana, patates ile ıspanak, marul, yeşil biber asma yaprağı gibi yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. Bu besinleri taze olarak tüketmek, bekletmemek kayıpları önlemek açısından önemlidir (Efe, 2016).

Yeterli ve dengeli bir diyetle ek olarak vitamin tabletlerinin alınmasının gereksiz olduğu bilinmektedir. Çünkü vitaminler yiyeceklerden karşılanabilmektedir. Yeterince sebze, meyve ve tahılları içeren bir diyet tüketmek vitaminlerde olan artan gereksinimi karşılamaktadır. Eğer enerji sınırlaması yapılırsa diyetle ek olarak vitamin kullanmak gereklidir (Tek ve ark., 2008).

Sporcular daha fazla kalori yaktıkça daha fazla vitamine ihtiyaç duyarlar, ancak daha fazla yemek genellikle bu ihtiyacı karşılar. Aşırı ağır antrenman yapan veya kilo kaybeden sporcular, vitamin ihtiyaçlarının karşılandığından emin olmak için günlük vitamin takviyesi alabilirler. Fakat bunlarda, tavsiye edilen günlük vitamin miktarını aşmamalıdır. Önerilen miktarda vitamin almak çok önemlidir, fakat daha fazlasını

almak sporcunun sağlığını ve performansının daha iyi hale getirmeyecektir (Martens, 1998).

2.2.5. Mineraller

Mineraller, doğada yaygın olarak bulunan inorganik maddelerdir. Vücutun büyümesi ve gelişmesi, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için minerallere ihtiyaç vardır. Mineraller vücudumuzda yapıyı oluşturan ve birçok işlevi düzenleyen elzem besin öğeleri grubudur. Vücudunuzun %4 gibi çok küçük bir kısmını oluşturmalarına rağmen vücut yapısının oluşmasında yardımcıdırlar. Kemik, diş, kas, kan ve diğer dokularda da mineraller bulunur (Samur, 2006).

Minerallerin, genel olarak vücutta, kemik gelişimi, büyüme, kas kasılması, sinir iletimi ve vücut su dengesinin sağlanması gibi işlevleri vardır.

Özetle, terleme yoluyla vücuttan atılan su ile birlikte sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi minarelerde kayıp olur. Mineral kaybı, spor türüne, uygulamanın yoğunluğuna, süresine ve iklim şartlarına göre farklılık gösterir. Özellikle yaz mevsiminde ve uzun süren yüklemelerde vücutta mineral kaybı artar. Bu nedenle mineral kaybı, normal ve konsantre besinlerle yerine konmalıdır. Aksi takdirde kramp, yorgunluk ve soluk almada güçlükler gibi arızalar ortaya çıkar. Bu durumlarda sporcunun verimliliğini olumsuz yönde etkiler (Sevim, 2007).

Mineral Kaynakları ve Görevleri

Mineraller	Kaynakları ve Günlük İhtiyaç Miktarı	Görevleri
Kalsiyum (ca)	Süt ve ürünleri, sebze, meyve tahıl ürünleri 800-1200 mg	Güçlü kemik yapısı, kas kasılması, kan pıhtılaşması
Demir (fe)	Karaciğer, kırmızı et, bira mayası, tahıl ürünleri, karnabahar, maydanoz, şamfıstığı sporcuda 20 mg	Kırmızı kan hücrelerinin yapılması ve oksijen taşınması
Çinko (zn)	Bezelye, peynir, yumurta, karaciğer, et, balık 13-22 mg	Enzimin yapı taşı ve etkinleştirme, antioksidan
Fosfor (f)	Süt , et,t ahıl mahsulleri,balık 800-1200 mg	Sağlıklı kemik ve dişler, enerji (atp)oluşumu
Potasyum (k)	Sebze ve meyveler(muz) balık ürünleri 1875-5625 mg veya 2-4 gram	Sağlıklı deri, kas ve sinir dokusu
Sodyum (na)	Yemek tuzu, tuzlanmış besinler 1100-3300 mg veya 3-7 gram	Vücut su dengesi
Magnezyum (mg)	Buğday, baklagiller, balık, tavuk, sebze, meyve erkek 350 mg, bayan 300 mg	Kemik yapımı, kas gevşemesi

Tablo 1: YARAR H. Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin Değerlendirilmesi, yüksek lisans tezi, Ankara 2010

2.2.6. Su

Su, hidrojen ve oksijenin kimyasal bileşimidir ve kokusuz, tatsız, saydam ve kalın tabaka halinde hafif mavi görünümde bir sıvıdır. Tüm besin öğeleri içinde insan yaşamı için en gerekli olan eritici özelliğe sahip sudur. Yaş ve cinsiyete göre vücudun %46-75'i sudan oluşmaktadır (çocuklarda %75, kadınlarda %53, erkeklerde %50-55). Kasların ise %72'si ve kanın %80'ini su oluşturur. Besinsiz birkaç ay yaşanılabilse de susuz bir kaç gün yaşanılabilir (Sevim, 2007).

- Besinlerin sindirimi,
- Dokulara taşınması,
- Vücuttan zararlı maddelerin atılması,
- Vücut ısının düzenlenmesi için gereklidir.
- Böbreklerin sağlıklı yaşaması, çalışması yeterli su alınımına bağlıdır (Efe, 2016).

Organizmada sıvı dengesi, sıvı alımı ve sıvı atımı ile sağlanır. Günde 2.5 lt su alındığında bu denge şu şekilde sağlanır (Sevim 2007).

	1.5 lt/gün idrarla
1.3 lt içeceklerle	0.35 lt/gün solunumla
0.9 lt besinlerle	0.65 lt/gün terleme ile
<u>0.3lt metabolizma ile</u>	<u>0.1 lt/gün dışkı ile</u>
2,5 lt su alınır	2.6 lt su atılır

2.3. BESİNSEL ERGOJENİK YARDIMCILAR

Yunanca “ergon” iş ve “genon” üretmek kelimelerinden oluşan ergojenik yardım, fiziksel performansı artırmak için sporcular tarafından kullanılan değişik yöntem, araç ya da maddeleri içermektedir (Güneş, 2005).

Sporcu destek ürünleri, vitaminler, kreatin, ginseng vb. gibi hakkında iddia edilen bazen bu ürünlerin sağlığa ve performansa etkisi yönünden değerlendirilmemektedir. Aynı zamanda sporcuların boşuna para harcamasına neden

olup, sağlıklarını riske atmaktadır. Bu ürünleri seçerken; yaş, cinsiyet, spor dalı, sporcunun amatör veya profesyonel olması ve diğerk sağlık problemleri gibi bazı konulara dikkat edilmesi gerekmektedir. Ayrıca bazı besinsel ergojenik yardımcıların içerdii uyarıcı ve doping listesine giren öğeler, gelişigüzel ürün kullanımından uzak durulmasının önemini arttırmaktadır. Bu ürünler gerçekten de performans artışına neden olabilir ancak doğru ürün, doğru zaman ve doğru miktara karar verilmeli ve bu konuda profesyonel yardım alınmalıdır (Ersoy ve ark., 2008).

Beslenme ile ilgili ergojenik yardımcıları 6 temel grupta toplanabilir: Özel karbonhidrat bileşikleri, özel yağ asitleri, protein kaynaklı özel aminoasitler, özel vitamin karışımları, özel mineral ekleri ve özel içeceklerdir (Tek ve ark., 2008).

2.3.1. Sporcular Tarafından Kullanılan Beslenme Destek Ürünleri

Beslenme destek ürünleri geniş bir ürün çeşitliklerine sahiptir. Multivitamin, multiminareller büyük bir paya sahip olmalarının yanı sıra beslenme desteği sınıflaması içinde diğerk suplemenlarda yer almaktadır. Bunlar: bitkisel ürünler, aminoasitler, enzimler, bitki özleri diğerk botanik bitkiler ve konsantrelerini içermektedir (Ersoy, 2004).

Ergojenik yardımcıları beklenen olumlu etkiler ise şu şekildedir (Güneş, 2005).

- Kasın kasılmasını sağlayan enerji kaynaklarını ve fonksiyonlarını artırması
- Kas kitlesi ve gücünü artırması
- Dayanıklılığı artırması
- Yorgunluğu geciktirerek daha uzun süre çalışma olanağı sağlaması
- Egzersiz sonrası toparlanmayı çabuklaştırması
- Egzersiz sonucu oluşan oksidanlar ve laktik asit gibi artık ürünlerin zararlı etkilerini önlemesi
- Solunum merkezine etki

Etkileyici pazarlama teknikleri, milyonlarca amatör ve elit sporcuların besin supplementleri kullanmasına neden olmakta, bu tür yardımcı maddeler pahalı ve tehlikeli olabilmektedir. Ayrıca reklamı yapılan ergojenik etkiler genellikle bilimsel kanıtlara dayanmamakta veya çok az dayanmaktadır (Akgün, 1993).

2.3.1.1 Kreatin

Kreatin, kas kazanmak ve toparlanma evresini kısaltmak isteyen sporcular arasında en yaygın olarak kullanılan ergojenik takviyedir (Bemben ve ark., 2005).

Kreatin kullanımının, enerjiyi direkt olarak ATP-kreatin fosfat sisteminden alan sürat koşusu, halter kaldırma gibi kısa süren ve yüksek yoğunluktaki sporları yapan sporcular için oldukça etkili olduğu; uzun mesafe koşusu gibi dayanıklılık gerektiren sporlarda etkili olmadığı gösterilmiştir. Kreatini araştıran çalışmaların çoğu laboratuvar ortamında, erkek sporcular üzerinde yapılmıştır (Branch ve ark: 2002, Burke ve ark: 2006, McGraw-Hill ve ark: 2006).

2.3.1.2 Kan Dopingi

Kanın oksijen taşıma kapasitesini geliştirerek aerobik dayanıklılığı artırmak için, sporcunun kendi kanının alınıp daha sonra enjeksiyon yolu ile geri verilmesidir. Bireyin kanını kendisine ve aynı kandaki özellikleri taşıyan başkasına da kanı verilebilmektedir. Kan dopingi kanın kırmızı kan hücrelerini (eritrosit sayısı) artırır. Kırmızı kan hücresi artışı ile de kan proteini olan ve oksijeni hücrelere taşıyan hemoglobinin artışı sağlanmış olur. Kas kasılması için gerekli enerji kaynağı olan ATP'nin sürekli yenilenmesi hücrelere taşınan oksijene bağlıdır.

Maratoncular, kayakçılar ve bisikletçiler gibi aerobik metabolizmanın ön planda olduğu spor dallarında daha sık uygulanmaktadır. Kan dopingi, Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Üniversiteler Arası Sporcular Birliği (NCAA) ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından yasaklanmıştır. Sportmenliğe aykırılığı yanında alerji, sarılık, böbrek hasarı gibi sağlık sorunlarına da yol açabilmektedir (Güneş, 2005).

2.3.1.3 Aminoasitler

Arginin ve ornitin gibi aminoasit destekleri, sporcularda yağ dokusunun azaltılmasını ve kas kitlesinin arttırılmasını sağlamaktadır. Yan etkileri; aşırı kullanımda vücutta aminoasit birikimine ve yanlış emilişlere neden olmaktadır. Birçok sporcu besinlerle gerekli olan miktarlardan çok daha aminoasit tüketmektedir. Bu nedenle aminoasit içeren gereksiz bir ekonomik kayba neden olmaktadır (Pehlivan: 2005, Ersoy: 2004, Ersoy: 2010, Güneş: 2000).

2.3.1.4 Karnitin

L-karnitin, vücut kalp ve iskelet kasında bulunan bir bileşiktir. Diyetle hayvansal kaynaklı besinlerden elde edildiği gibi sıvı veya tablet olarak dışarıdan da alınabilmektedir. Yağ asitlerinin hücre içine taşınmasında fonksiyonları bulunmaktadır. Dayanıklılık sporlarında sporcular, yağ asit metabolizmasını arttırarak kas glikojeninden tasarruf etmek için karnitin kullanmaktadır. Uzun mesafe koşucularında maksimal oksijen alımını arttırdığını gösteren çalışmalar bulunmakla birlikte, performansı arttıracak fizyolojik parametreler üzerine etkileri tam olarak belirlenmemiştir (Güneş, 2005).

2.3.1.5 İnozin

Ağır ve yoğun antrenmanlardan sonra toparlanmayı kolaylaştırdığı, ATP'nin yapıtaşı adenosin sentezini artırdığı, kan dolaşımını desteklediği, egzersiz yapan kaslara oksijen taşımaya sağladığı iddia edilmektedir. Fazla tüketimi ise; serbest radikal üretimine neden olmaktadır (Ersoy: 2006, Meivin ve ark:1998).

2.3.1.6 Protein Suplementleri

Protein supplementleri, pudra şeklinde süt veya su ile karıştırılan bir karışım ve protein barları şeklindedir. En popülerleri, süt proteini bazlı olanıdır. Sporcuların kullandığı 4 çeşit protein vardır: Whey proteini, kazein, soya, yumurta proteini. Yararları ağır antrenman sırasında yüksek glutamin içerdiğinden dolayı kasları tamir eder ve immün sistem baskılanmasını engellediği iddia edilir. Zararları ise; yüksek protein alımında karaciğer ve böbrek hasarları, dehidrasyon (su kaybı) ve kalsiyum kaybına neden olmaktadır. Kalorisi sınırlandırılmış diyetlerde veya sadece yemeklerden yeterince protein alamadığı durumlarda, yüksek protein ihtiyacı olduğunda daha çok yarar sağlar (Pehlivan, 2005).

2.3.1.7 Glutamin

Glutamin elzem olmayan bir aminoasittir. Kas hücreleri içinde diğer amino asitlerden (glutamic asit, valine ve isoleucine) yapılabılır ve kas hücrelerinde en çok olan

amino asittir. Hücre büyümesi için zorunludur ve lymphocytes olarak adlandırılan bağışıklık sistemi hücreleri için kritik enerji kaynağıdır.

Ağır ve yorucu egzersizlerde alındığında kas yorgunluğunu engellediği, bağışıklık sistemini canlandırdığı iddia edilir. Oxford üniversitesinde yapılan bir çalışmada yoğun egzersizden hemen sonra ve 2 saat sonra alınan glutamin takviyesinin sporcularda bağışıklık sistemi aktivitesini canlandırdığı ve hastalık riskini azalttığını göstermiştir. Diğer çalışmada, glutamin takviyesinin sporcularda kas gelişimini artırabileceği ve üst solunum yolu enfeksiyonunu düşürebileceği bulunmuştur (Pehlivan: 2005, Ersoy: 2006).

2.3.1.8 Melatonin

Supleman olarak sınıflandırılan bir hormondur. Bazı hastalıkların önlenmesi, yaşlanmanın geciktirilmesi, bazı kanser türlerinin ilerlemesinin yavaşlatılması ve cinsel gücün artırılması amaçlarıyla kullanılmaktadır. Fakat bu etkilerle ilgili çok az sayıda kanıt bulunmaktadır. Melatoninin uzun dönem kullanıldığında oluşabilecek etkileri, güvenilir kullanım düzeyi ile besinler ve ilaçlarla etkileşimi konularında bilgi yoktur. Melatonin hakkında daha fazla bilgi edininceye kadar kullanımında dikkatli olunmalıdır (Ersoy, 2004).

2.3.1.9 Karbonhidrat Yükleme

Kas ve karaciğer glikojen deposu uzun mesafe koşucuları, yüzücüler ve kros kayakçılarındaki dayanıklılığın ve aktivitenin süresini artırmada önemli rol oynar. Daha düşük seviyedeki uzun süreli egzersizlerde, direnci artırmak için genellikle karbonhidrat yükleme tekniği kullanılmaktadır. Karbonhidrat yüklemekten beklenen olumlu etkiler;

- Glikojen depolarının boşalması geciktirilmiş olur.
- Hipoglisemi riski azalır.
- Karbonhidrat kullanımı ile oksijenden tasarruf edilmiş olur.
- Yükleme döneminde kazanılan ağırlık su olacağından, müsabaka döneminde oluşabilecek su kayıpları karşılanmış olur (Güneş 2005).

2.3.2. Besin Desteği Uygulamasının Gerekli Olduğu Durumlar

Genel olarak yeterli ve dengeli beslenen kişiler vitamin ve mineral desteğine ihtiyaç duymazlar. Ancak sağlıklı da olsa bazı özel durumları olan bireylerin besin desteği kullanması gerekli olabilir. Toplumda bazı gruplar değişik fizyolojik, psikolojik ve sosyo ekonomik etkenler nedeni ile besin değerı dūřuk olan besinlerle ya da tek besine dayalı olarak beslenmek durumundadırlar. Dolayısıyla bu gruplarda bazı besin öğesi veya besin öğelerinin yetersizliği görülebilir (Tek ve ark., 2008).

Besin destekleri:

1. Toplumda risk gruplarının gereksinimlerini karşılamak amacıyla (bebekler, adolesanlar, gebeler, yaşlılar vb.)
2. Bireysel özel gereksinimleri karşılamak amacıyla uygulanmaktadır (eşitli nedenlerle yetersiz alım ve gereksinimin artması durumlarında).

Bu uygulamalar, beslenme yönünden risk altında olduğu tanımlanmış bireylere, özel gözetim ve denetim altında yapılmalıdır (Tek ve ark., 2008).

Beslenme desteği uygulanmasının gerekli olduğu durumlar

1. Dūřuk enerji içeren diyet tüketenler,
2. Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayamayanlar,
3. Vejetaryenler (özellikle hiçbir hayvansal gıda tüketmeyen vejetaryenler),
4. Demir yetersizliği anemisi olanlar,
5. Bebek (D vitamini yetersizliğinin önlenmesi) ve çocuklar,
6. 6.Gebe ve emzikli kadınlar (Demir, folat, B12 vitamini vb.)
7. Menopoz sonrası kemik kaybı fazla olan kadınlar,
8. Yaşlılar,
9. Uzun süre ilaç kullananlar,
10. Besin alımını engelleyen alerjik hastalıkları olanlar,
11. Bir hastalığa bağlı beslenme tedavisi alanlar,
12. Diyaliz tedavisi gören hastalar,
13. Aşırı miktarda alkol kullananlar (Tek ve ark: 2008, Ersoy: 2006).

2.3.3. Besin Desteği (Supleman) Kullanılırken Dikkat edilmesi gereken kurallar

Çoğunlukla sporcular besin destek ürünlerine hatta bazı durumlarda farmakolojik suplemlere kolayca ulaşabilmektedir. Birçok sporcu asılsız yazıları

okuyarak yararlı olduğu sanılan supplementleri kullanmaktadır. Sporcular supplement kullanımı ile ilgili olarak sağlık personeline danıřmalđ, doktor ve diğer sağlık personeline kullandıkları ilaçlar ile ilgili bilgi vermelidirler. Sorun çoğu kez düşünmeden karar veren sporculara yapmak istediği şeyi yapma özgürlüğü verirken, onların sağlıklı ve hayatta kalmaları ile ilgili önlemleri almaktır. Yeterli enerji, karbonhidrat ve protein tüketimi ve bunların vücutta etkin bir şekilde kullanımı performansı artırmada en etkin ve emin yoldur (Pehlivan: 2005, Ersoy: 2004, Ersoy: 2007, Ersoy: 2010).

Besin supplementleri pazarlanması kazançlı bir iştir ve bu kazanç her yıl artmaktadır. Sporcuların performansa etkili göze hoş gelen reklamlar büyük ölçüde onların supplement kullanımını artırmaktadır. Sigara içmenin teşvik edildiği 1970'li yıllardaki sigara reklamlarında olduğu gibi, besin destekleri de halka, özellikle sporculara yeterli bilimsel araştırma yapılmadan ve güvenliği yeterince test edilmeden sunulmaktadır. Özellikle sporcular, antrenörler ve yöneticiler bu konularda bilgilendirilmelidirler (Pehlivan: 2005, Ersoy: 2004, Ersoy: 2007).

Doktorların sporcuları, aileleri, antrenörleri ve spor yöneticilerini sağlıklı beslenme konusunda eğitmeleri ya da beslenmeye profesyonel bir iş olarak bakmaları gerekmektedir. İşte o zaman beslenme supplementlerine olumlu gözle bakılabilecek kullanımlarına ilişkin kararlar bilimsel çalışmalara dayanacak ve sonuçlar kişilere yararlı olabilecektir (Ersoy 2004).

Öneriler:

- Yararı bilimsel olarak kanıtlanmamış ürünleri kullanmayın,
- Eğer herhangi bir hastalığınız yoksa doktorunuz önermemişse supleman kullanmayın,
- Günlük beslenme durumunuzu değerlendirin,
- Kulaktan dolma bilgilerle supleman kullanmak yerine sağlık personelinin ve diyetisyenden yardım alın,
- Güvenirliliği ve yan etkileri kontrol edilmiş destek ürünlerini kullanın,
- Hiçbir supleman besinlerin içinde bulunan, sağlık için gerekli besin öğelerini sağlamadığı unutulmamalıdır,

- Herhangi bir ilaç kullanıyorsanız doktorunuza danışmadan ek vitamin/mineral suplemanı kullanmamalıdır. (İlacın etkisini azaltabilir ya da etkileşim sonucu yan etki yapabilir),
- Supleman kullanılacaksa tek bir vitamin yerine, multivitamin desteğini tercih edilmelidir,
- Suplemanları önerilen dozlarda alınmalıdır,
- Yeterli ve dengeli beslenmeye öncelik verilmelidir (Ersoy: 2004, Tek ve ark: 2008).

Eğer besinsel veya bitkisel destekleri bilgisiz ve kontrolsüz kullanılırsa;

Bu ürünler:

- Kullandığınız reçeteli ilaçlarla etkileşime girerek onların etkilerini azaltabilir veya artırabilir.
- Besinlerle aldığınız doğal öğelerinin bağırsaklardan emilimini olumsuz yönde etkileyebilir.
- Bazı sağlık sorunlarınızın belirtilerini maskeleyerek teşhisin gecikmesine, sorunun sinsice derinleşip, ağırlaşmasına neden olabilir.
- Hafif ve önemsiz bir sağlık sorununu tetikleyip aktif ve ağır bir sorun haline dönüştürebilir (Ersoy, 2006).

3.MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı; elit seviyedeki kayak sporu yapan sporcuların beslenme alışkanlıkları, tutumları, görüşleri ve destek ürünü kullanım durumu ile ilgili bilgi düzeylerini belirlemek üzere araştırılmıştır.

Kayak sporu yapan sporcuların beslenmeyle ilgili tutum, bilgi ve görüşleri ile sporcuların demografik özellikleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemektir. Bu çalışmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama; hipotezleri test etmek ya da bazı soruların cevaplarını verebilmek için veri toplayarak yürütülür.

Betimsel tarama, sonuçların genellenebilirliğini sağlamak için, araştırılan alanda mümkün olduğunca uygun makaleyi tarama ve analiz etme yöntemi olarak açıklanabilir. Betimsel tarama araştırmaları, öncelikle sistematik bir tarama stratejisiyle başlar. Daha sonra, seçilen makalelerin, yayın tarihi, araştırma yöntemi, ana yaklaşım ve sembolik araştırma çıktıları (pozitif, negatif, anlamlı değil) gibi belirli araştırma özelliklerine göre kodlama süreciyle devam eder. Frekans analizi ile taranan çalışmalar üzerindeki farklı yapılar, bir veri seti üzerinde bir araya getirilir. Böylece, betimsel taramanın, araştırma alanıyla ilgili durumu, bulguları ile temsil ettiği ileri sürülebilmektedir (King ve ark., 2005).

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2016–2017 yılında Türkiye’de kayak sporu yapan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Ağrı, Van ve Muş illerinde kayak sporu yapan farklı demografik özelliklerde olan 58 erkek ve 20 kadın olmak üzere toplam 78 örnek birey oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu belirlemede tesadüfî örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

3.3. Veri Toplama Teknikleri ve Araçları

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu kullanılmıştır. Sporcuların beslenmeyle ilgili tutum, bilgi ve görüşlerini belirlemek için Anket soruları, konuyla ilgili uzman kişiler tarafından oluşturulmuş olup, üç bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde kişisel bilgiler, ikinci bölümde besin destek ürünleri ile ilgili bilgi ve kullanımına yönelik sorular (Özdemir G.2002), üçüncü bölümde ise sporcuların beslenme bilgilerini içeren sorular (Ünsal GN ve ark., 2010) yer almaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik olarak; frekans ve yüzde dağılımları, bireylerin demografik özellikleri ile beslenme ile ilgili tutum ve görüşleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Ki Kare analizleri testleri yapıldı. Anlamlılık seviyesi $p \leq 0.05$ olarak belirlendi. Analizler için SPSS 20 istatistik paket programı kullanıldı.

4.BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ve beslenme konusundaki görüşlerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları ile yorumları tablo 1 ile tablo 19 arasında verilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p:0,05$ düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilen demografik özellikler ile beslenme görüşleri arasındaki ilişkiyi belirlenmesi için yapılan ki kare istatistik analiz sonuçları ve yorumları ise tablo 3 ile tablo 18 arasında verilmiştir. Diğer değişkenler ile beslenme görüşleri arasında $p:0,05$ düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmediğinden çıkan sonuçlar tablo olarak sunulmamıştır.

Tablo 2: Demografik Özellikler

Yargı	Değişken	N	%
Cinsiyet	Erkek	58	74,4
	Kadın	20	25,6
	Toplam	78	100,0
Yaşınız	17 yaş ve altı	40	51,3
	18 yaş ve üzeri	38	48,7
İl	Ağrı	31	39,7
	Van	18	23,1
	Muş	29	37,2
Eğitim Durumunuz	İlköğretim	10	12,8
	Lise	58	74,4
	Üniversite	10	12,8
Milli Sporcu musunuz?	Evet	18	23,1
	Hayır	60	76,9
Aktif olarak kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	1 yıl ve altı	12	15,4
	2-3 yıl arası	20	25,6
	4-5 yıl arası	21	26,9
	6 yıl ve üzeri	25	32,1
Günde kaç saat spor yapıyorsunuz?	1 saat	13	16,7
	2 saat	53	67,9
	3 saat ve üzeri	12	15,4

Tablo 4: Bir ayda tüm beslenmeniz için ayırdığınız para miktarı ne kadardır?
Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Bir ayda tüm beslenmeniz için ayırdığınız para miktarı ne kadardır?														
Değişken	Dağılım	25-50 tl arası			51-100 tl arası			101-150 tl arası			151 tl ve üzeri			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	21	36,2%	26,9%	12	20,7%	15,4%	9	15,5%	11,5%	16	27,6%	20,5%	58	100,0%	74,4%
	Kadın	10	50,0%	12,8%	2	10,0%	2,6%	6	30,0%	7,7%	2	10,0%	2,6%	20	100,0%	25,6%
Yaş P:.,003<,050	17 yaş valtı	22	55,0%	28,2%	9	22,5%	11,5%	5	12,5%	6,4%	4	10,0%	5,1%	40	100,0%	51,3%
	18 yaş üzeri	9	23,7%	11,5%	5	13,2%	6,4%	10	26,3%	12,8%	14	36,8%	17,9%	38	100,0%	48,7%
il P:.,000<,050	Ağrı	20	64,5%	25,6%	6	19,4%	7,7%	2	6,5%	2,6%	3	9,7%	3,8%	31	100,0%	39,7%
	Van	1	5,6%	1,3%	1	5,6%	1,3%	9	50,0%	11,5%	7	38,9%	9,0%	18	100,0%	23,1%
	Muş	10	34,5%	12,8%	7	24,1%	9,0%	4	13,8%	5,1%	8	27,6%	10,3%	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu P:.,008<,050	İlköğretim	3	30,0%	3,8%	3	30,0%	3,8%	2	20,0%	2,6%	2	20,0%	2,6%	10	100,0%	12,8%
	Lise	28	48,3%	35,9%	10	17,2%	12,8%	11	19,0%	14,1%	9	15,5%	11,5%	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	0	0,0%	0,0%	1	10,0%	1,3%	2	20,0%	2,6%	7	70,0%	9,0%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	6	33,3%	7,7%	4	22,2%	5,1%	2	11,1%	2,6%	6	33,3%	7,7%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	25	41,7%	32,1%	10	16,7%	12,8%	13	21,7%	16,7%	12	20,0%	15,4%	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı P:.,003<,050	1 yıl ve altı	9	75,0%	11,5%	3	25,0%	3,8%	0	0,0%	0,0%	0	0,0%	0,0%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	11	55,0%	14,1%	4	20,0%	5,1%	3	15,0%	3,8%	2	10,0%	2,6%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	6	28,6%	7,7%	5	23,8%	6,4%	6	28,6%	7,7%	4	19,0%	5,1%	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	5	20,0%	6,4%	2	8,0%	2,6%	6	24,0%	7,7%	12	48,0%	15,4%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	8	61,5%	10,3%	1	7,7%	1,3%	3	23,1%	3,8%	1	7,7%	1,3%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	21	39,6%	26,9%	9	17,0%	11,5%	10	18,9%	12,8%	13	24,5%	16,7%	53	100,0%	67,9%
	3 saat üzeri	2	16,7%	2,6%	4	33,3%	5,1%	2	16,7%	2,6%	4	33,3%	5,1%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 17 yaş ve altında olan sporcuların %55,0 (22) bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı ağırlıklı olarak 25-50 tl arası iken, 18 yaş üstü olan sporcular %36,8 (14)'ü 151 tl ve üzeri olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Ağrı ilindeki sporcuların %64,5 (20) bir ayda tüm beslenmelerinde için ayırdıkları para miktarı ilişki ağırlıklı olarak 25-50 tl arası iken, Van ilindeki sporcuların %50,0 (9) 51-100 tl arası olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Lise Eğitimi gören sporcuların %48,9 (28) bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı ağırlıklı olarak 25-50 tl ve üzeri iken, Üniversite Eğitimi gören sporcular %70,0 (7) 151 tl ve üzeri ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile bir ayda tüm beslenmelerine ayırdıkları para miktarı arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 1 yıl ve altı sporcuların %75,0 (9) bir ayda tüm beslenmelerine ayırdıkları para miktarı ağırlıklı olarak 25-50 tl arası iken, 6 yıl ve üzeri sporcular %48,0 (12) 151 tl ve üzeri ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 5: Beslenme destek ürünleri konusunda bilginiz var mı? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Beslenme destek ürünleri konusunda bilginiz var mı?											
Değişken	Dağılım	Evet			Hayır			Yeterli düzeyde değil			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	20	34,5%	25,6%	22	37,9%	28,2%	16	27,6%	20,5%	58	100,0%	74,4%
	Kadın	4	20,0%	5,1%	13	65,0%	16,7%	3	15,0%	3,8%	20	100,0%	25,6%
Yaş	17 yaş ve altı	10	25,0%	12,8%	19	47,5%	24,4%	11	27,5%	14,1%	40	100,0%	51,3%
	18 yaş ve üzeri	14	36,8%	17,9%	16	42,1%	20,5%	8	21,1%	10,3%	38	100,0%	48,7%
İl	Ağrı	10	32,3%	12,8%	14	45,2%	17,9%	7	22,6%	9,0%	31	100,0%	39,7%
	Van	3	16,7%	3,8%	12	66,7%	15,4%	3	16,7%	3,8%	18	100,0%	23,1%
	Muş	11	37,9%	14,1%	9	31,0%	11,5%	9	31,0%	11,5%	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu	İlköğretim	4	40,0%	5,1%	4	40,0%	5,1%	2	20,0%	2,6%	10	100,0%	12,8%
	Lise	14	24,1%	17,9%	28	48,3%	35,9%	16	27,6%	20,5%	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	6	60,0%	7,7%	3	30,0%	3,8%	1	10,0%	1,3%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	10	55,6%	12,8%	4	22,2%	5,1%	4	22,2%	5,1%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	14	23,3%	17,9%	31	51,7%	39,7%	15	25,0%	19,2%	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	3	25,0%	3,8%	6	50,0%	7,7%	3	25,0%	3,8%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	5	25,0%	6,4%	12	60,0%	15,4%	3	15,0%	3,8%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	5	23,8%	6,4%	7	33,3%	9,0%	9	42,9%	11,5%	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	11	44,0%	14,1%	10	40,0%	12,8%	4	16,0%	5,1%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	2	15,4%	2,6%	6	46,2%	7,7%	5	38,5%	6,4%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	15	28,3%	19,2%	26	49,1%	33,3%	12	22,6%	15,4%	53	100,0%	67,9%
	3 saat ve üzeri	7	58,3%	9,0%	3	25,0%	3,8%	2	16,7%	2,6%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile beslenme destek ürünleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile beslenme destek ürünleri konusunda bilgileri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile beslenme destek ürünleri konusunda bilgileri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile beslenme destek ürünleri konusundaki bilgileri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile beslenme destek ürünleri konusundaki bilgi düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Evet, olarak sporcuların %55,6 (10) beslenme destek ürünleri konusundaki bilgi düzeyleri ağırlıklı olarak evet iken, hayır olarak sporcular %51,7 (31) hayır olarak ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile beslenme destek ürünleri konusundaki bilgi düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile beslenme destek ürünleri konusundaki bilgileri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 6: Beslenme destek ürünlerini kullanım konusundaki düşünceniz nedir?
Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Beslenme destek ürünlerini kullanım konusundaki düşünceniz nedir?																	
Dağılım Değişken		Faydası olduğunu düşünüyorum			Bazen faydası olduğunu düşünüyorum			Hiç bir olumlu etkisi olduğunu düşünmüyorum			Zararı olduğunu düşünüyorum			Bilmiyorum			Toplam		
		N	%	T %	N	%	T %	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T %	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	13	22,4%	16,7%	17	29,3%	21,8%	3	5,2%	3,8%	5	8,6%	6,4%	20	34,5%	25,6%	58	100,0%	74,4%
	Kadın	2	10,0%	2,6%	4	20,0%	5,1%	1	5,0%	1,3%	3	15,0%	3,8%	10	50,0%	12,8%	20	100,0%	25,6%
Yaş	17 yaş ve altı	6	15,0%	7,7%	7	17,5%	9,0%	2	5,0%	2,6%	6	15,0%	7,7%	19	47,5%	24,4%	40	100,0%	51,3%
	18 yaş ve üzeri	9	23,7%	11,5%	14	36,8%	17,9%	2	5,3%	2,6%	2	5,3%	2,6%	11	28,9%	14,1%	38	100,0%	48,7%
İl	Ağrı	5	16,1%	6,4%	4	12,9%	5,1%	1	3,2%	1,3%	5	16,1%	6,4%	16	51,6%	20,5%	31	100,0%	39,7%
	Van	4	22,2%	5,1%	7	38,9%	9,0%	1	5,6%	1,3%	1	5,6%	1,3%	5	27,8%	6,4%	18	100,0%	23,1%
	Muş	6	20,7%	7,7%	10	34,5%	12,8%	2	6,9%	2,6%	2	6,9%	2,6%	9	31,0%	11,5%	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu	İlköğretim	1	10,0%	1,3%	3	30,0%	3,8%	1	10,0%	1,3%	2	20,0%	2,6%	3	30,0%	3,8%	10	100,0%	12,8%
	Lise	12	20,7%	15,4%	14	24,1%	17,9%	3	5,2%	3,8%	5	8,6%	6,4%	24	41,4%	30,8%	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	2	20,0%	2,6%	4	40,0%	5,1%	0	0,0%	0,0%	1	10,0%	1,3%	3	30,0%	3,8%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	5	27,8%	6,4%	5	27,8%	6,4%	1	5,6%	1,3%	1	5,6%	1,3%	6	33,3%	7,7%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	10	16,7%	12,8%	16	26,7%	20,5%	3	5,0%	3,8%	7	11,7%	9,0%	24	40,0%	30,8%	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	1	8,3%	1,3%	2	16,7%	2,6%	0	0,0%	0,0%	2	16,7%	2,6%	7	58,3%	9,0%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	3	15,0%	3,8%	5	25,0%	6,4%	2	10,0%	2,6%	1	5,0%	1,3%	9	45,0%	11,5%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	6	28,6%	7,7%	4	19,0%	5,1%	0	0,0%	0,0%	1	4,8%	1,3%	10	47,6%	12,8%	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	5	20,0%	6,4%	10	40,0%	12,8%	2	8,0%	2,6%	4	16,0%	5,1%	4	16,0%	5,1%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	2	15,4%	2,6%	4	30,8%	5,1%	0	0,0%	0,0%	1	7,7%	1,3%	6	46,2%	7,7%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	9	17,0%	11,5%	12	22,6%	15,4%	4	7,5%	5,1%	6	11,3%	7,7%	22	41,5%	28,2%	53	100,0%	67,9%
	3 saat ve üzeri	4	33,3%	5,1%	5	41,7%	6,4%	0	0,0%	0,0%	1	8,3%	1,3%	2	16,7%	2,6%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile beslenme destek ürünleri arasındaki ilişki $p>0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile beslenme destek ürünlerini kullanım konusundaki düşünceleri arasındaki ilişki $p>0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile beslenme destek ürünleri konusunda düşünceleri arasındaki ilişki $p>0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile beslenme destek ürünleri kullanım konusundaki bilgileri arasındaki ilişki $p>0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile beslenme destek ürünlerini kullanım konusundaki düşünceleri arasındaki ilişki $p>0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile beslenme destek ürünlerinin kullanımı konusundaki düşünceleri arasındaki ilişki $p>0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile beslenme destek ürünlerini kullanımı konusundaki düşünceleri arasındaki ilişki $p>0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 7: Beslenme Destek Ürünlerini Ne Tür Yararı Vardır? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Beslenme Destek Ürünlerini Ne Tür Yararı Vardır?											
Değişken	Dağılım	Fikrim yok			Enerji sağladığımı düşünüyorum			Performans artırdığımı düşünüyorum			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	46	79,3%	59,0%	8	13,8%	10,3%	4	6,9%	5,1%	58	100,0%	74,4%
	Kadın	19	95,0%	24,4%	1	5,0%	1,3%	0	0,0%	0,0%	20	100,0%	25,6%
Yaş	17 yaş ve altı	34	85,0%	43,6%	6	15,0%	7,7%	0	0,0%	0,0%	40	100,0%	51,3%
	18 yaş ve üzeri	31	81,6%	39,7%	3	7,9%	3,8%	4	10,5%	5,1%	38	100,0%	48,7%
İl	Ağrı	26	83,9%	33,3%	5	16,1%	6,4%	0	0,0%	0,0%	31	100,0%	39,7%
	Van	13	72,2%	16,7%	2	11,1%	2,6%	3	16,7%	3,8%	18	100,0%	23,1%
	Muş	26	89,7%	33,3%	2	6,9%	2,6%	1	3,4%	1,3%	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu P: ,048<,050	İlköğretim	7	70,0%	9,0%	3	30,0%	3,8%	0	0,0%	0,0%	10	100,0%	12,8%
	Lise	50	86,2%	64,1%	6	10,3%	7,7%	2	3,4%	2,6%	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	8	80,0%	10,3%	0	0,0%	0,0%	2	20,0%	2,6%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	15	83,3%	19,2%	1	5,6%	1,3%	2	11,1%	2,6%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	50	83,3%	64,1%	8	13,3%	10,3%	2	3,3%	2,6%	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı P: ,027<,050	1 yıl ve altı	12	100,0%	15,4%	0	0,0%	0,0%	0	0,0%	0,0%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	15	75,0%	19,2%	5	25,0%	6,4%	0	0,0%	0,0%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	19	90,5%	24,4%	2	9,5%	2,6%	0	0,0%	0,0%	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	19	76,0%	24,4%	2	8,0%	2,6%	4	16,0%	5,1%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	11	84,6%	14,1%	2	15,4%	2,6%	0	0,0%	0,0%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	44	83,0%	56,4%	6	11,3%	7,7%	3	5,7%	3,8%	53	100,0%	67,9%
	3 saat ve üzeri	10	83,3%	12,8%	1	8,3%	1,3%	1	8,3%	1,3%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile beslenme destek ürünlerinin ne tür yararı vardır arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile beslenme destek ürünlerini kullanım ne tür yararları vardır arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile beslenme destek ürünleri konusunda ne tür yararı vardır arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile beslenme destek ürünlerinin ne tür yararı olduğu arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. İlköğretim Eğitimi gören sporcuların %30,0 (3) beslenme destek ürünlerinin ne tür yararı olduğu ağırlıklı olarak enerji sağladığını düşünüyorum iken, Lise Eğitimi gören sporcular %86,2 (50) fikrim yok ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile beslenme destek ürünlerinin ne tür yararı vardır arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile beslenmenin ne tür yararı olduğu arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 1 yıl ve altı sporcuların %100,0 (12) beslenmenin ne tür yararı olduğu ağırlıklı olarak fikrim yok iken, 6 yıl ve üzeri sporcular %16,0 (4) performans artırdığını düşünüyorum ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile beslenme destek ürünlerinin ne tür yararı vardır arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 8: Beslenme Destek Ürünlerinin Ne Tür Zararı Vardır? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Beslenme Destek Ürünlerinin Ne Tür Zararı Vardır?								
Değişken	Dağılım	Fikrim yok			Fizyolojik vücutta olumsuz etkileri vardır			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	51	87,9%	65,4%	7	12,1%	9,0%	58	100,0%	74,4%
	Kadın	16	80,0%	20,5%	4	20,0%	5,1%	20	100,0%	25,6%
Yaş	17 yaş ve altı	34	85,0%	43,6%	6	15,0%	7,7%	40	100,0%	51,3%
	18 yaş ve üzeri	33	86,8%	42,3%	5	13,2%	6,4%	38	100,0%	48,7%
İl	Ağrı	27	87,1%	34,6%	4	12,9%	5,1%	31	100,0%	39,7%
	Van	15	83,3%	19,2%	3	16,7%	3,8%	18	100,0%	23,1%
	Muş	25	86,2%	32,1%	4	13,8%	5,1%	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu	İlköğretim	8	80,0%	10,3%	2	20,0%	2,6%	10	100,0%	12,8%
	Lise	51	87,9%	65,4%	7	12,1%	9,0%	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	8	80,0%	10,3%	2	20,0%	2,6%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	16	88,9%	20,5%	2	11,1%	2,6%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	51	85,0%	65,4%	9	15,0%	11,5%	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	11	91,7%	14,1%	1	8,3%	1,3%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	15	75,0%	19,2%	5	25,0%	6,4%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	20	95,2%	25,6%	1	4,8%	1,3%	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	21	84,0%	26,9%	4	16,0%	5,1%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	11	84,6%	14,1%	2	15,4%	2,6%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	45	84,9%	57,7%	8	15,1%	10,3%	53	100,0%	67,9%
	3 saat ve üzeri	11	91,7%	14,1%	1	8,3%	1,3%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile beslenme destek ürünlerinin ne tür zararı vardır arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile beslenme destek ürünlerini kullanım ne tür zararları vardır arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile beslenme destek ürünleri konusunda ne tür zararı vardır arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile beslenme destek ürünlerinin ne tür zararı olduğu arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile beslenme destek ürünlerinin ne tür zararı vardır arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile beslenmenin ne tür zararı olduğu arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile beslenme destek ürünlerinin ne tür zararı vardır arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 9: Sizce sporda beslenme ile başarı arasındaki ilişki nasıldır? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Sizce sporda beslenme ile başarı arasındaki ilişki nasıldır?											
Değişken	Dağılım	İlişkisi yoktur			Çok yakından ilişkilidir			Bilgim yok			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	2	3,4%	2,6%	46	79,3%	59,0%	10	17,2%	12,8%	58	100,0%	74,4%
	Kadın	1	5,0%	1,3%	13	65,0%	16,7%	6	30,0%	7,7%	20	100,0%	25,6%
Yaş	17 yaş ve altı	1	2,5%	1,3%	32	80,0%	41,0%	7	17,5%	9,0%	40	100,0%	51,3%
	18 yaş ve üzeri	2	5,3%	2,6%	27	71,1%	34,6%	9	23,7%	11,5%	38	100,0%	48,7%
İl	Ağrı	27	87,1%	34,6%	4	12,9%	5,1%	0	0,0%	0,0%	31	100,0%	39,7%
	Van	15	83,3%	19,2%	3	16,7%	3,8%	0	0,0%	0,0%	18	100,0%	23,1%
	Muş	25	86,2%	32,1%	4	13,8%	5,1%	0	0,0%	0,0%	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu	İlköğretim	1	10,0%	1,3%	7	70,0%	9,0%	2	20,0%	2,6%	10	100,0%	12,8%
	Lise	2	3,4%	2,6%	43	74,1%	55,1%	13	22,4%	16,7%	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	0	0,0%	0,0%	9	90,0%	11,5%	1	10,0%	1,3%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	1	5,6%	1,3%	16	88,9%	20,5%	1	5,6%	1,3%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	2	3,3%	2,6%	43	71,7%	55,1%	15	25,0%	19,2%	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	0	0,0%	0,0%	10	83,3%	12,8%	2	16,7%	2,6%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	1	5,0%	1,3%	13	65,0%	16,7%	6	30,0%	7,7%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	0	0,0%	0,0%	17	81,0%	21,8%	4	19,0%	5,1%	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	2	8,0%	2,6%	19	76,0%	24,4%	4	16,0%	5,1%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	0	0,0%	0,0%	10	76,9%	12,8%	3	23,1%	3,8%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	1	1,9%	1,3%	41	77,4%	52,6%	11	20,8%	14,1%	53	100,0%	67,9%
	3 saat ve üzeri	2	16,7%	2,6%	8	66,7%	10,3%	2	16,7%	2,6%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile sporda beslenme ile başarı arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile sporda beslenmenin başarı arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile sporda beslenmenin başarı arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile sporda beslenme başarı arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile sporda beslenmenin başarı arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile sporda beslenmenin başarı arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile sporda beslenmenin başarı arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 10: Genellikle bir günde kaç öğün yemek yersiniz? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Genellikle bir günde kaç öğün yemek yersiniz?											
Değişken	Dağılım	2 öğün			3 öğün			4 öğün ve üzeri			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	2	3,4%	2,6%	47	81,0%	60,3%	9	15,5%	11,5%	58	100,0%	74,4%
	Kadın	3	15,0%	3,8%	16	80,0%	20,5%	1	5,0%	1,3%	20	100,0%	25,6%
Yaş P: ,014<,050	17 yaş ve altı	2	5,0%	2,6%	37	92,5%	47,4%	1	2,5%	1,3%	40	100,0%	51,3%
	18 yaş ve üzeri	3	7,9%	3,8%	26	68,4%	33,3%	9	23,7%	11,5%	38	100,0%	48,7%
İl P: ,000<,050	Ağrı	0	0,0%	0,0%	31	100,0%	39,7%	0	0,0%	0,0%	31	100,0%	39,7%
	Van	2	11,1%	2,6%	9	50,0%	11,5%	7	38,9%	9,0%	18	100,0%	23,1%
	Muş	3	10,3%	3,8%	23	79,3%	29,5%	3	10,3%	3,8%	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu	İlköğretim	1	10,0%	1,3%	9	90,0%	11,5%	0	0,0%	0,0%	10	100,0%	12,8%
	Lise	4	6,9%	5,1%	46	79,3%	59,0%	8	13,8%	10,3%	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	0	0,0%	0,0%	8	80,0%	10,3%	2	20,0%	2,6%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	1	5,6%	1,3%	13	72,2%	16,7%	4	22,2%	5,1%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	4	6,7%	5,1%	50	83,3%	64,1%	6	10,0%	7,7%	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı P: ,003<,050	1 yıl ve altı	0	0,0%	0,0%	12	100,0%	15,4%	0	0,0%	0,0%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	2	10,0%	2,6%	18	90,0%	23,1%	0	0,0%	0,0%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	1	4,8%	1,3%	19	90,5%	24,4%	1	4,8%	1,3%	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	2	8,0%	2,6%	14	56,0%	17,9%	9	36,0%	11,5%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	0	0,0%	0,0%	13	100,0%	16,7%	0	0,0%	0,0%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	3	5,7%	3,8%	43	81,1%	55,1%	7	13,2%	9,0%	53	100,0%	67,9%
	3 saat ve üzeri	2	16,7%	2,6%	7	58,3%	9,0%	3	25,0%	3,8%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile genellikle bir günde kaç öğün yemek yedikleri arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile bir günde kaç öğün yemek yemeleri arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 17 yaş ve altında olan sporcuların %92,5 (37) bir günde kaç öğün yemek yemeleri ağırlıklı olarak 3 öğün iken, 18 yaş üstü olan sporcular %23,7 (9) 4 öğün ve üzeri olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile bir günde kaç öğün yemek yedikleri arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Ağrı ilindeki sporcuların %100,0 (31) bir günde kaç öğün yemek yedikleri ağırlıklı olarak 3 öğün iken, Van ilindeki sporcular %38,9 (7) 4 öğün ve üzeri olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile bir günde kaç öğün yemek yemeleri arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile bir günde kaç öğün yemek yemeleri arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile bir günde kaç öğün yemek yemeleri arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 2 yıl ve 3 yıl arası sporcuların %90,0 (18) günde kaç öğün yemek yemeleri ağırlıklı olarak 3 öğün iken, 6 yıl ve üzeri sporcular %36,0 (9) 4 öğün ve üzeri ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile genellikle bir günde kaç öğün yemek yemeleri arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 11: Öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?																	
Değişken	Dağılım	Sabah			Öğlen			Akşam			Ara öğünler			Öğün atlamıyorum			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	11	19,0%	14,1%	10	17,2%	12,8%	2	3,4%	2,6%	30	51,7%	38,5%	5	8,6%	6,4%	58	100,0%	74,4%
	Kadın	6	30,0%	7,7%	2	10,0%	2,6%	1	5,0%	1,3%	6	30,0%	7,7%	5	25,0%	6,4%	20	100,0%	25,6%
Yaş	17 yaş ve altı	10	25,0%	12,8%	3	7,5%	3,8%	2	5,0%	2,6%	18	45,0%	23,1%	7	17,5%	9,0%	40	100,0%	51,3%
	18 yaş ve üzeri	7	18,4%	9,0%	9	23,7%	11,5%	1	2,6%	1,3%	18	47,4%	23,1%	3	7,9%	3,8%	38	100,0%	48,7%
İl P<,001<,050	Ağrı	6	19,4%	7,7%	0	0,0%	0,0%	2	6,5%	2,6%	13	41,9%	16,7%	10	32,3%	12,8%	31	100,0%	39,7%
	Van	5	27,8%	6,4%	4	22,2%	5,1%	0	0,0%	0,0%	9	50,0%	11,5%	0	0,0%	0,0%	18	100,0%	23,1%
	Muş	6	20,7%	7,7%	8	27,6%	10,3%	1	3,4%	1,3%	14	48,3%	17,9%	0	0,0%	0,0%	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu	İlköğretim	3	30,0%	3,8%	1	10,0%	1,3%	0	0,0%	0,0%	4	40,0%	5,1%	2	20,0%	2,6%	10	100,0%	12,8%
	Lise	13	22,4%	16,7%	8	13,8%	10,3%	2	3,4%	2,6%	27	46,6%	34,6%	8	13,8%	10,3%	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	1	10,0%	1,3%	3	30,0%	3,8%	1	10,0%	1,3%	5	50,0%	6,4%	0	0,0%	0,0%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	3	16,7%	3,8%	3	16,7%	3,8%	1	5,6%	1,3%	9	50,0%	11,5%	2	11,1%	2,6%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	14	23,3%	17,9%	9	15,0%	11,5%	2	3,3%	2,6%	27	45,0%	34,6%	8	13,3%	10,3%	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	1	8,3%	1,3%	0	0,0%	0,0%	1	8,3%	1,3%	5	41,7%	6,4%	5	41,7%	6,4%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	3	15,0%	3,8%	4	20,0%	5,1%	1	5,0%	1,3%	9	45,0%	11,5%	3	15,0%	3,8%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	7	33,3%	9,0%	2	9,5%	2,6%	0	0,0%	0,0%	10	47,6%	12,8%	2	9,5%	2,6%	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	6	24,0%	7,7%	6	24,0%	7,7%	1	4,0%	1,3%	12	48,0%	15,4%	0	0,0%	0,0%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	4	30,8%	5,1%	3	23,1%	3,8%	1	7,7%	1,3%	4	30,8%	5,1%	1	7,7%	1,3%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	11	20,8%	14,1%	7	13,2%	9,0%	2	3,8%	2,6%	24	45,3%	30,8%	9	17,0%	11,5%	53	100,0%	67,9%
	3 saat ve üzeri	2	16,7%	2,6%	2	16,7%	2,6%	0	0,0%	0,0%	8	66,7%	10,3%	0	0,0%	0,0%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atladığı arasındaki ilişki $p<.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile yemek öğününü atlamaları arasındaki ilişki $p<.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atladıkları arasındaki ilişki $p<.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Van ilindeki sporcuların %50,0 (9) öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atladıkları ağırlıklı olarak ara öğünleri iken, Muş ilindeki sporcular %27,6 (8) öğlen olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atlarlar arasındaki ilişki $p<.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile öğün atlatıyorsanız hangi öğünü atlarlar arasındaki ilişki $p<.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atlarlar arasındaki ilişki $p<.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atlarlar arasındaki ilişki $p<.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 12: Öğün atlama nedeniniz nedir? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Öğün atlama nedeniniz nedir?																				
Dağılım Değişken		Yemeğe yeterli zamanı ayıramaman nedeniyle			İştahsız olduğum için			Maddi imkânsızlığım nedeniyle			Yemek seçtiğim için			Vücut ağırlığımı kontrol altına almak için			Öğün atlamıyorum			Toplam		
		N	%	T %	N	%	T %	N	%	T %	N	%	T %	N	%	T %	N	%	T %	N	%	T %
Cinsiyet	Erkek	17	29,3%	21,8%	20	34,5%	25,6%	6	10,3%	7,7%	1	1,7%	1,3%	9	15,5%	11,5%	5	8,6%	6,4%	58	100,0%	74,4%
	Kadın	5	25,0%	6,4%	3	15,0%	3,8%	2	10,0%	2,6%	1	5,0%	1,3%	4	20,0%	5,1%	5	25,0%	6,4%	20	100,0%	25,6%
Yaş	17 yaş ve altı	8	20,0%	10,3%	14	35,0%	17,9%	3	7,5%	3,8%	0	0,0%	0,0%	8	20,0%	10,3%	7	17,5%	9,0%	40	100,0%	51,3%
	18 yaş ve üzeri	14	36,8%	17,9%	9	23,7%	11,5%	5	13,2%	6,4%	2	5,3%	2,6%	5	13,2%	6,4%	3	7,9%	3,8%	38	100,0%	48,7%
il P:;000<,050	Ağrı	2	6,5%	2,6%	11	35,5%	14,1%	0	0,0%	0,0%	0	0,0%	0,0%	8	25,8%	10,3%	10	32,3%	12,8%	31	100,0%	39,7%
	Van	6	33,3%	7,7%	8	44,4%	10,3%	3	16,7%	3,8%	0	0,0%	0,0%	1	5,6%	1,3%	0	0,0%	0,0%	18	100,0%	23,1%
	Muş	14	48,3%	17,9%	4	13,8%	5,1%	5	17,2%	6,4%	2	6,9%	2,6%	4	13,8%	5,1%	0	0,0%	0,0%	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu	İlköğretim	0	0,0%	0,0%	5	50,0%	6,4%	0	0,0%	0,0%	0	0,0%	0,0%	3	30,0%	3,8%	2	20,0%	2,6%	10	100,0%	12,8%
	Lise	18	31,0%	23,1%	18	31,0%	23,1%	5	8,6%	6,4%	2	3,4%	2,6%	7	12,1%	9,0%	8	13,8%	10,3%	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	4	40,0%	5,1%	0	0,0%	0,0%	3	30,0%	3,8%	0	0,0%	0,0%	3	30,0%	3,8%	0	0,0%	0,0%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	6	33,3%	7,7%	2	11,1%	2,6%	4	22,2%	5,1%	1	5,6%	1,3%	3	16,7%	3,8%	2	11,1%	2,6%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	16	26,7%	20,5%	21	35,0%	26,9%	4	6,7%	5,1%	1	1,7%	1,3%	10	16,7%	12,8%	8	13,3%	10,3%	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	3	25,0%	3,8%	1	8,3%	1,3%	0	0,0%	0,0%	0	0,0%	0,0%	3	25,0%	3,8%	5	41,7%	6,4%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	3	15,0%	3,8%	8	40,0%	10,3%	2	10,0%	2,6%	0	0,0%	0,0%	4	20,0%	5,1%	3	15,0%	3,8%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	10	47,6%	12,8%	5	23,8%	6,4%	2	9,5%	2,6%	1	4,8%	1,3%	1	4,8%	1,3%	2	9,5%	2,6%	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	6	24,0%	7,7%	9	36,0%	11,5%	4	16,0%	5,1%	1	4,0%	1,3%	5	20,0%	6,4%	0	0,0%	0,0%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	6	46,2%	7,7%	3	23,1%	3,8%	2	15,4%	2,6%	0	0,0%	0,0%	1	7,7%	1,3%	1	7,7%	1,3%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	12	22,6%	15,4%	16	30,2%	20,5%	3	5,7%	3,8%	2	3,8%	2,6%	11	20,8%	14,1%	9	17,0%	11,5%	53	100,0%	67,9%
	3 saat üzeri	4	33,3%	5,1%	4	33,3%	5,1%	3	25,0%	3,8%	0	0,0%	0,0%	1	8,3%	1,3%	0	0,0%	0,0%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile öğün atlama nedeni arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile yemek öğünü atlama nedeni arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile öğün atlama nedenleri arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Van ilindeki sporcular %44,4 (8) öğün atlıyorsalar genellikle hangi öğünü atladıkları ağırlıklı olarak iştahsız olduğum için iken, Muş ilindeki sporcular %48,3 (14) yemeğe yeterli zamanı ayıramaman nedeniyle ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya Katılan Sporcuların Eğitim Durumu İle öğün atlama nedenleri arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile öğün atlama nedenleri arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile öğün atlama nedenleri nelerdir arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile öğün atlama nedenleri arasındaki ilişki $p>.050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 13: Bir günde kaç litre su tüketirsiniz? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Bir günde kaç litre su tüketirsiniz?														
Değişken	Dağılım	0,5-1 litre arası			1-2 litre arası			3-4 litre arası			5 litre ve üzeri			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	8	13,8 %	10,3 %	33	56,9 %	42,3 %	14	24,1 %	17,9 %	3	5,2%	3,8%	58	100,0%	74,4%
	Kadın	5	25,0 %	6,4%	9	45,0 %	11,5 %	6	30,0 %	7,7%	0	0,0%	0,0%	20	100,0%	25,6%
Yaş	17 yaş ve altı	6	15,0 %	7,7%	17	42,5 %	21,8 %	15	37,5 %	19,2 %	2	5,0%	2,6%	40	100,0%	51,3%
	18 yaş üzeri	7	18,4 %	9,0%	25	65,8 %	32,1 %	5	13,2 %	6,4%	1	2,6%	1,3%	38	100,0%	48,7%
İl	Ağrı	5	16,1 %	6,4%	12	38,7 %	15,4 %	13	41,9 %	16,7 %	1	3,2%	1,3%	31	100,0%	39,7%
	Van	4	22,2 %	5,1%	12	66,7 %	15,4 %	2	11,1 %	2,6%	0	0,0%	0,0%	18	100,0%	23,1%
	Muş	4	13,8 %	5,1%	18	62,1 %	23,1 %	5	17,2 %	6,4%	2	6,9%	2,6%	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu	İlköğretim	1	10,0 %	1,3%	3	30,0 %	3,8%	5	50,0 %	6,4%	1	10,0 %	1,3%	10	100,0%	12,8%
	Lise	11	19,0 %	14,1 %	34	58,6 %	43,6 %	11	19,0 %	14,1 %	2	3,4%	2,6%	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	1	10,0 %	1,3%	5	50,0 %	6,4%	4	40,0 %	5,1%	0	0,0%	0,0%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	2	11,1 %	2,6%	10	55,6 %	12,8 %	5	27,8 %	6,4%	1	5,6%	1,3%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	11	18,3 %	14,1 %	32	53,3 %	41,0 %	15	25,0 %	19,2 %	2	3,3%	2,6%	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	0	0,0%	0,0%	7	58,3 %	9,0%	5	41,7 %	6,4%	0	0,0%	0,0%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	4	20,0 %	5,1%	9	45,0 %	11,5 %	6	30,0 %	7,7%	1	5,0%	1,3%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	5	23,8 %	6,4%	10	47,6 %	12,8 %	5	23,8 %	6,4%	1	4,8%	1,3%	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	4	16,0 %	5,1%	16	64,0 %	20,5 %	4	16,0 %	5,1%	1	4,0%	1,3%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	5	38,5 %	6,4%	5	38,5 %	6,4%	3	23,1 %	3,8%	0	0,0%	0,0%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	6	11,3 %	7,7%	30	56,6 %	38,5 %	14	26,4 %	17,9 %	3	5,7%	3,8%	53	100,0%	67,9%
	3 saat üzeri	2	16,7 %	2,6%	7	58,3 %	9,0%	3	25,0 %	3,8%	0	0,0%	0,0%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile bir günde kaç litre su tüketiyor arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile bir günde kaç litre su tüketmeleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile bir günde kaç litre su tüketiyorlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile bir günde kaç litre su tüketirler arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile bir günde kaç litre su tüketirler arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile bir günde kaç litre su tüketmeleri $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile bir günde kaç litre su tüketmeleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 14: Antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yersiniz? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yersiniz?														
Değişken	Dağılım	Yarım saat			1saat			2 saat			3 saat ve üzeri			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	0	0,0%	0,0%	8	13,8%	10,3 %	25	43,1 %	32,1 %	25	43,1 %	32,1 %	58	100,0 %	74,4%
	Kadın	1	5,0%	1,3%	6	30,0%	7,7%	8	40,0 %	10,3 %	5	25,0 %	6,4%	20	100,0 %	25,6%
Yaş	17 yaş ve altı	0	0,0%	0,0%	5	12,5%	6,4%	16	40,0 %	20,5 %	19	47,5 %	24,4 %	40	100,0 %	51,3%
	18 yaş üzeri	1	2,6%	1,3%	9	23,7%	11,5 %	17	44,7 %	21,8 %	11	28,9 %	14,1 %	38	100,0 %	48,7%
İl P:.,000<,050	Ağrı	0	0,0%	0,0%	0	0,0%	0,0%	12	38,7 %	15,4 %	19	61,3 %	24,4 %	31	100,0 %	39,7%
	Van	0	0,0%	0,0%	9	50,0 %	11,5 %	6	33,3 %	7,7%	3	16,7 %	3,8%	18	100,0 %	23,1%
	Muş	1	3,4%	1,3%	5	17,2%	6,4%	15	51,7 %	19,2 %	8	27,6 %	10,3 %	29	100,0 %	37,2%
Eğitim Durumu	İlköğretim	0	0,0%	0,0%	1	10,0%	1,3%	7	70,0 %	9,0%	2	20,0 %	2,6%	10	100,0 %	12,8%
	Lise	1	1,7%	1,3%	11	19,0%	14,1 %	22	37,9 %	28,2 %	24	41,4 %	30,8 %	58	100,0 %	74,4%
	Üniversite	0	0,0%	0,0%	2	20,0%	2,6%	4	40,0 %	5,1%	4	40,0 %	5,1%	10	100,0 %	12,8%
Milli Sporcu	Evet	1	5,6%	1,3%	2	11,1%	2,6%	10	55,6 %	12,8 %	5	27,8 %	6,4%	18	100,0 %	23,1%
	Hayır	0	0,0%	0,0%	12	20,0%	15,4 %	23	38,3 %	29,5 %	25	41,7 %	32,1 %	60	100,0 %	76,9%
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	0	0,0%	0,0%	0	0,0%	0,0%	4	33,3 %	5,1%	8	66,7 %	10,3 %	12	100,0 %	15,4%
	2-3 yıl arası	0	0,0%	0,0%	5	25,0%	6,4%	8	40,0 %	10,3 %	7	35,0 %	9,0%	20	100,0 %	25,6%
	4-5 yıl arası	1	4,8%	1,3%	3	14,3%	3,8%	9	42,9 %	11,5 %	8	38,1 %	10,3 %	21	100,0 %	26,9%
	6 yıl ve üzeri	0	0,0%	0,0%	6	24,0%	7,7%	12	48,0 %	15,4 %	7	28,0 %	9,0%	25	100,0 %	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	0	0,0%	0,0%	3	23,1%	3,8%	2	15,4 %	2,6%	8	61,5 %	10,3 %	13	100,0 %	16,7%
	2 saat	0	0,0%	0,0%	9	17,0%	11,5 %	25	47,2 %	32,1 %	19	35,8 %	24,4 %	53	100,0 %	67,9%
	3 saat ve üzeri	1	8,3%	1,3%	2	16,7%	2,6%	6	50,0 %	7,7%	3	25,0 %	3,8%	12	100,0 %	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yemeleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yemeleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Ağrı ilindeki sporcuların %61,3 (19) yarışmadan kaç saat önce yemek yemeleri ağırlıklı olarak 3 saat ve üzeri iken, Van ilindeki sporcular %50,0 (9) 1 saat önceden ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yemeleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yemeleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yemeleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yemeleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yemeleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 15: Spor yaparken sıvı ihtiyacınızı daha çok hangi içeceklerle karşılırsınız?
Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Spor yaparken sıvı ihtiyacınızı daha çok hangi içeceklerle karşılırsınız?								
Dağılım		Su			Diğer içecekler			Toplam		
Değişken		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	47	81,0%	60,3%	11	19,0%	14,1%	58	100,0%	74,4%
	Kadın	15	75,0%	19,2%	5	25,0%	6,4%	20	100,0%	25,6%
Yaş P: ,018<,050	17 yaş ve altı	36	90,0%	46,2%	4	10,0%	5,1%	40	100,0%	51,3%
	18 yaş ve üzeri	26	68,4%	33,3%	12	31,6%	15,4%	38	100,0%	48,7%
İl P: ,039<,050	Ağrı	29	93,5%	37,2%	2	6,5%	2,6%	31	100,0%	39,7%
	Van	12	66,7%	15,4%	6	33,3%	7,7%	18	100,0%	23,1%
	Muş	21	72,4%	26,9%	8	27,6%	10,3%	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu	İlköğretim	7	70,0%	9,0%	3	30,0%	3,8%	10	100,0%	12,8%
	Lise	48	82,8%	61,5%	10	17,2%	12,8%	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	7	70,0%	9,0%	3	30,0%	3,8%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	13	72,2%	16,7%	5	27,8%	6,4%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	49	81,7%	62,8%	11	18,3%	14,1%	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	11	91,7%	14,1%	1	8,3%	1,3%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	16	80,0%	20,5%	4	20,0%	5,1%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	17	81,0%	21,8%	4	19,0%	5,1%	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	18	72,0%	23,1%	7	28,0%	9,0%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	12	92,3%	15,4%	1	7,7%	1,3%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	40	75,5%	51,3%	13	24,5%	16,7%	53	100,0%	67,9%
	3 saat ve üzeri	10	83,3%	12,8%	2	16,7%	2,6%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile spor yaparken sıvı ihtiyacınızı daha çok hangi içeceklerle karşıladıkları arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 17 yaş ve altında olan sporcuların %90,0 (36) spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar ağırlıklı olarak su iken, 18 yaş üstü olan sporcular %31,6 (12) diğer içecekler olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Ağrı ilindeki sporcuların %93,5 (23) spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar ağırlıklı olarak su üzeri iken, Van ilindeki sporcular %33,3 (6) diğer içecekler ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 16: Antrenman veya yarışma öncesi beslenmenizde ne gibi uygulamalar yaparsınız? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Antrenman veya yarışma öncesi beslenmenizde ne gibi uygulamalar yaparsınız?														
Değişken	Dağılım	Hiç bir değişiklik yapmam			Protein ağırlıklı beslenirim (et, süt, yoğurt)			Karbonhidrat ağırlıklı beslenirim (ekmek,tahıl, hamurlu besinler, şekerli besinler)			Protein+ Karbonhidrat ağırlıklı beslenirim			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	22	37,9 %	28,2 %	14	24,1 %	17,9 %	10	17,2 %	12,8 %	12	20,7 %	15,4 %	58	100,0%	74,4%
	Kadın	7	35,0 %	9,0%	1	5,0%	1,3%	6	30,0 %	7,7%	6	30,0 %	7,7%	20	100,0%	25,6%
Yaş	17 yaş ve altı	13	32,5 %	16,7 %	12	30,0 %	15,4 %	6	15,0 %	7,7%	9	22,5 %	11,5 %	40	100,0%	51,3%
	18 yaş üzeri	16	42,1 %	20,5 %	3	7,9%	3,8%	10	26,3 %	12,8 %	9	23,7 %	11,5 %	38	100,0%	48,7%
İl	Ağrı	12	38,7 %	15,4 %	10	32,3 %	12,8 %	1	3,2%	1,3%	8	25,8 %	10,3 %	31	100,0%	39,7%
	Van	6	33,3 %	7,7%	1	5,6%	1,3%	11	61,1 %	14,1 %	0	0,0%	0,0%	18	100,0%	23,1%
	Muş	11	37,9 %	14,1 %	4	13,8 %	5,1%	4	13,8 %	5,1%	10	34,5 %	12,8 %	29	100,0%	37,2%
Eğitim Durumu	İlköğretim	3	30,0 %	3,8%	3	30,0 %	3,8%	2	20,0 %	2,6%	2	20,0 %	2,6%	10	100,0%	12,8%
	Lise	24	41,4 %	30,8 %	10	17,2 %	12,8 %	11	19,0 %	14,1 %	13	22,4 %	16,7 %	58	100,0%	74,4%
	Üniversite	2	20,0 %	2,6%	2	20,0 %	2,6%	3	30,0 %	3,8%	3	30,0 %	3,8%	10	100,0%	12,8%
Milli Sporcu	Evet	6	33,3 %	7,7%	3	16,7 %	3,8%	3	16,7 %	3,8%	6	33,3 %	7,7%	18	100,0%	23,1%
	Hayır	23	38,3 %	29,5 %	12	20,0 %	15,4 %	13	21,7 %	16,7 %	12	20,0 %	15,4 %	60	100,0%	76,9%
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	5	41,7 %	6,4%	4	33,3 %	5,1%	0	0,0%	0,0%	3	25,0 %	3,8%	12	100,0%	15,4%
	2-3 yıl arası	4	20,0 %	5,1%	8	40,0 %	10,3 %	5	25,0 %	6,4%	3	15,0 %	3,8%	20	100,0%	25,6%
	4-5 yıl arası	7	33,3 %	9,0%	1	4,8%	1,3%	5	23,8 %	6,4%	8	38,1 %	10,3 %	21	100,0%	26,9%
	6 yıl ve üzeri	13	52,0 %	16,7 %	2	8,0%	2,6%	6	24,0 %	7,7%	4	16,0 %	5,1%	25	100,0%	32,1%
Günlük Spor Saati	1 saat	3	23,1 %	3,8%	4	30,8 %	5,1%	2	15,4 %	2,6%	4	30,8 %	5,1%	13	100,0%	16,7%
	2 saat	18	34,0 %	23,1 %	10	18,9 %	12,8 %	12	22,6 %	15,4 %	13	24,5 %	16,7 %	53	100,0%	67,9%
	3 saat üzeri	8	66,7 %	10,3 %	1	8,3%	1,3%	2	16,7 %	2,6%	1	8,3%	1,3%	12	100,0%	15,4%

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulamalar yaparlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulamalar yaparlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulama yaparlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Ağrı ilindeki sporcuların %38,7 (12) antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulama yaparlar ağırlıklı olarak hiç bir değişiklik yapmam iken, Van ilindeki sporcular %61,1 (11) karbonhidrat ağırlıklı beslenirim (ekmek, tahıl, hamurlu besinler, şekerli besinler.) ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulama yaparlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulama yaparlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulama yaparlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 2-3 yıl arası sporcuların %25,0 (5) antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulama yaparlar ağırlıklı olarak karbonhidrat ağırlıklı beslenirim (ekmek, tahıl, hamurlu besinler, şekerli besinler) iken, 6 yıl ve üzeri sporcular %40,0 (8) Protein ağırlıklı beslenirim (et, süt, yoğurt) ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulamalar yaparlar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 17: Antrenman, yarışma anında veya devre aralarında beslenmenize en sık yaptığınız uygulama nedir? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Antrenman, yarışma anında veya devre aralarında beslenmenize en sık yaptığınız uygulama nedir?																	
Değişken	Dağılım	Bir şey yemem ve içmem			Meyve suyu içirim			Spor içeceği içirim			Bol su içirim			Enerji içeceği içirim			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	23	39,7 %	29,5 %	7	12,1 %	9,0%	6	10,3 %	7,7 %	20	34,5 %	25,6 %	2	3,4 %	2,6 %	58	100,0 %	74,4 %
	Kadın	4	20,0 %	5,1%	2	10,0 %	2,6%	4	20,0 %	5,1 %	9	45,0 %	11,5 %	1	5,0 %	1,3 %	20	100,0 %	25,6 %
Yaş	17 yaş ve altı	16	40,0 %	20,5 %	7	17,5 %	9,0%	3	7,5 %	3,8 %	13	32,5 %	16,7 %	1	2,5 %	1,3 %	40	100,0 %	51,3 %
	18 yaş ve üzeri	11	28,9 %	14,1 %	2	5,3 %	2,6%	7	18,4 %	9,0 %	16	42,1 %	20,5 %	2	5,3 %	2,6 %	38	100,0 %	48,7 %
İl	Ağrı	11	35,5 %	14,1 %	6	19,4 %	7,7%	0	0,0 %	0,0 %	12	38,7 %	15,4 %	2	6,5 %	2,6 %	31	100,0 %	39,7 %
	Van	7	38,9 %	9,0%	2	11,1 %	2,6%	3	16,7 %	3,8 %	6	33,3 %	7,7 %	0	0,0 %	0,0 %	18	100,0 %	23,1 %
	Muş	9	31,0 %	11,5 %	1	3,4 %	1,3%	7	24,1 %	9,0 %	11	37,9 %	14,1 %	1	3,4 %	1,3 %	29	100,0 %	37,2 %
Eğitim Durumu	İlköğretim	3	30,0 %	3,8%	2	20,0 %	2,6%	2	20,0 %	2,6 %	3	30,0 %	3,8 %	0	0,0 %	0,0 %	10	100,0 %	12,8 %
	Lise	21	36,2 %	26,9 %	6	10,3 %	7,7%	5	8,6 %	6,4 %	23	39,7 %	29,5 %	3	5,2 %	3,8 %	58	100,0 %	74,4 %
	Üniversite	3	30,0 %	3,8%	1	10,0 %	1,3%	3	30,0 %	3,8 %	3	30,0 %	3,8 %	0	0,0 %	0,0 %	10	100,0 %	12,8 %
Milli Sporcu	Evet	4	22,2 %	5,1%	1	5,6 %	1,3%	3	16,7 %	3,8 %	9	50,0 %	11,5 %	1	5,6 %	1,3 %	18	100,0 %	23,1 %
	Hayır	23	38,3 %	29,5 %	8	13,3 %	10,3 %	7	11,7 %	9,0 %	20	33,3 %	25,6 %	2	3,3 %	2,6 %	60	100,0 %	76,9 %
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	5	41,7 %	6,4%	1	8,3 %	1,3%	0	0,0 %	0,0 %	6	50,0 %	7,7 %	0	0,0 %	0,0 %	12	100,0 %	15,4 %
	2-3 yıl arası	6	30,0 %	7,7%	3	15,0 %	3,8%	1	5,0 %	1,3 %	8	40,0 %	10,3 %	2	10,0 %	2,6 %	20	100,0 %	25,6 %
	4-5 yıl arası	9	42,9 %	11,5 %	2	9,5 %	2,6%	5	23,8 %	6,4 %	4	19,0 %	5,1 %	1	4,8 %	1,3 %	21	100,0 %	26,9 %
	6 yıl ve üzeri	7	28,0 %	9,0%	3	12,0 %	3,8%	4	16,0 %	5,1 %	11	44,0 %	14,1 %	0	0,0 %	0,0 %	25	100,0 %	32,1 %
Günlük Spor Saati	1 saat	7	53,8 %	9,0%	1	7,7 %	1,3%	2	15,4 %	2,6 %	3	23,1 %	3,8 %	0	0,0 %	0,0 %	13	100,0 %	16,7 %
	2 saat	17	32,1 %	21,8 %	6	11,3 %	7,7%	6	11,3 %	7,7 %	21	39,6 %	26,9 %	3	5,7 %	3,8 %	53	100,0 %	67,9 %
	3 saat ve üzeri	3	25,0 %	3,8%	2	16,7 %	2,6%	2	16,7 %	2,6 %	5	41,7 %	6,4 %	0	0,0 %	0,0 %	12	100,0 %	15,4 %

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile antrenman, yarışma veya devre aralarındaki beslenmelerinde en sık yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile antrenman, yarışma anında veya devre aralarında beslenmelerine en sık yaptıkları uygulamalar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile antrenman, yarışma anında veya devre aralarında beslenmelerinde en sık yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile antrenman, yarışma anında veya devre aralarında beslenmelerine en sık yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile antrenman yarışma anında veya devre aralarında beslenmelerinde en sık yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile antrenman, yarışma anında veya devre aralarında beslenmelerine en sık yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile antrenman, yarışma anında veya devre aralarında beslenmelerinde en sık yaptıkları uygulamalar arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 18: Antrenman ve yarışma sonrası beslenmenizde en çok yaptığınız uygulama nedir? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Antrenman ve yarışma sonrası beslenmenizde en çok yaptığınız uygulama nedir?																	
Değişken	Dağılım	Öğün zamanımı bekleyerek hazırda hangi besin varsa onu tüketirim			Bol su içerim			Meyve yerim			Spor içeceği içerim			Karbonhidrat içerikli besinler tüketirim			Toplam		
		N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	14	24,1 %	17,9 %	21	36,2%	26,9 %	12	20,7 %	15,4 %	2	3,4 %	2,6 %	9	15,5 %	11,5 %	58	100,0 %	74,4 %
	Kadın	8	40,0 %	10,3 %	6	30,0%	7,7 %	4	20,0 %	5,1 %	0	0,0 %	0,0 %	2	10,0 %	2,6 %	20	100,0 %	25,6 %
Yaş	17 yaş ve altı	13	32,5 %	16,7 %	15	37,5%	19,2 %	10	25,0 %	12,8 %	1	2,5 %	1,3 %	1	2,5%	1,3 %	40	100,0 %	51,3 %
	18 yaş ve üzeri	9	23,7 %	11,5 %	12	31,6%	15,4 %	6	15,8 %	7,7 %	1	2,6 %	1,3 %	10	26,3 %	12,8 %	38	100,0 %	48,7 %
İl P: ,021<,050	Ağrı	10	32,3 %	12,8 %	10	32,3%	12,8 %	9	29,0 %	11,5 %	1	3,2 %	1,3 %	1	3,2%	1,3 %	31	100,0 %	39,7 %
	Van	3	16,7 %	3,8%	8	44,4 %	10,3 %	0	0,0%	0,0 %	0	0,0 %	0,0 %	7	38,9 %	9,0 %	18	100,0 %	23,1 %
	Muş	9	31,0 %	11,5 %	9	31,0%	11,5 %	7	24,1 %	9,0 %	1	3,4 %	1,3 %	3	10,3 %	3,8 %	29	100,0 %	37,2 %
Eğitim Durumu	İlköğretim	4	40,0 %	5,1%	3	30,0%	3,8 %	2	20,0 %	2,6 %	0	0,0 %	0,0 %	1	10,0 %	1,3 %	10	100,0 %	12,8 %
	Lise	18	31,0 %	23,1 %	20	34,5%	25,6 %	12	20,7 %	15,4 %	2	3,4 %	2,6 %	6	10,3 %	7,7 %	58	100,0 %	74,4 %
	Üniversite	0	0,0%	0,0%	4	40,0%	5,1 %	2	20,0 %	2,6 %	0	0,0 %	0,0 %	4	40,0 %	5,1 %	10	100,0 %	12,8 %
Milli Sporcu	Evet	3	16,7 %	3,8%	7	38,9%	9,0 %	6	33,3 %	7,7 %	0	0,0 %	0,0 %	2	11,1 %	2,6 %	18	100,0 %	23,1 %
	Hayır	19	31,7 %	24,4 %	20	33,3%	25,6 %	10	16,7 %	12,8 %	2	3,3 %	2,6 %	9	15,0 %	11,5 %	60	100,0 %	76,9 %
Aktif Spor Yılı P: ,001<,050	1 yıl ve altı	4	33,3 %	5,1%	4	33,3%	5,1 %	4	33,3 %	5,1 %	0	0,0 %	0,0 %	0	0,0%	0,0 %	12	100,0 %	15,4 %
	2-3 yıl arası	6	30,0 %	7,7%	5	25,0%	6,4 %	8	40,0 %	10,3 %	0	0,0 %	0,0 %	1	5,0%	1,3 %	20	100,0 %	25,6 %
	4-5 yıl arası	9	42,9 %	11,5 %	9	42,9%	11,5 %	0	0,0%	0,0 %	2	9,5 %	2,6 %	1	4,8%	1,3 %	21	100,0 %	26,9 %
	6 yıl ve üzeri	3	12,0 %	3,8%	9	36,0%	11,5 %	4	16,0 %	5,1 %	0	0,0 %	0,0 %	9	36,0 %	11,5 %	25	100,0 %	32,1 %
Günlük Spor Saati	1 saat	6	46,2 %	7,7%	3	23,1%	3,8 %	3	23,1 %	3,8 %	1	7,7 %	1,3 %	0	0,0%	0,0 %	13	100,0 %	16,7 %
	2 saat	9	17,0 %	11,5 %	21	39,6%	26,9 %	12	22,6 %	15,4 %	1	1,9 %	1,3 %	10	18,9 %	12,8 %	53	100,0 %	67,9 %
	3 saat ve üzeri	7	58,3 %	9,0%	3	25,0%	3,8 %	1	8,3%	1,3 %	0	0,0 %	0,0 %	1	8,3%	1,3 %	12	100,0 %	15,4 %

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile antrenman ve yarışma sonrası beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile antrenman ve yarışma sonrası beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile antrenman ve yarışma sonrasında beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Van ilindeki sporcuların %44,4 (8) antrenman ve yarışma sonrasında beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama ağırlıklı olarak bol su içirim iken, Ağrı ilindeki sporcular %29,0 (9) meyve yerim ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile antrenman ve yarışma sonrasında beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile antrenman ve yarışma sonrası beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile antrenman ve yarışma sonrası beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 2-3 yıl arası sporcuların %40,0 (8) antrenman ve yarışma sonrası beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama ağırlıklı meyve yerim iken, 6 yıl ve üzeri sporcular %36,0 (9) Karbonhidrat içerikli besinler tüketirim ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile antrenman ve yarışma sonrasında beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulamalar arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 19: Fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besin hangisidir? Sorusuna verilen cevapların demografik değişkenlere göre ki-kare testi sonuçları.

Soru		Fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besin hangisidir?																	
Dağılım Değişken		Et mamulleri			Süt türevleri			Makarna, bulgur ve pirinç			Tereyağı			Bal ve pekmez			Toplam		
		N	%	T %	N	%	T %	N	%	T%	N	%	T %	N	%	T %	N	%	T%
Cinsiyet	Erkek	9	15,5 %	11,5 %	17	29,3 %	21,8 %	17	29,3 %	21,8 %	2	3,4 %	2,6 %	13	22,4 %	16,7 %	58	100,0 %	74,4 %
	Kadın	5	25,0 %	6,4 %	4	20,0 %	5,1 %	4	20,0 %	5,1%	0	0,0 %	0,0 %	7	35,0 %	9,0 %	20	100,0 %	25,6 %
Yaş P:;024<;050	17 yaş ve altı	2	5,0 %	2,6 %	15	37,5 %	19,2 %	11	27,5 %	14,1 %	1	2,5 %	1,3 %	11	27,5 %	14,1 %	40	100,0 %	51,3 %
	18 yaş ve üzeri	12	31,6 %	15,4 %	6	15,8 %	7,7 %	10	26,3 %	12,8 %	1	2,6 %	1,3 %	9	23,7 %	11,5 %	38	100,0 %	48,7 %
İl P:;000<;050	Ağrı	2	6,5 %	2,6 %	15	48,4 %	19,2 %	5	16,1 %	6,4%	0	0,0 %	0,0 %	9	29,0 %	11,5 %	31	100,0 %	39,7 %
	Van	8	44,4 %	10,3 %	3	16,7 %	3,8 %	7	38,9 %	9,0%	0	0,0 %	0,0 %	0	0,0%	0,0 %	18	100,0 %	23,1 %
	Muş	4	13,8 %	5,1 %	3	10,3 %	3,8 %	9	31,0 %	11,5 %	2	6,9 %	2,6 %	11	37,9 %	14,1 %	29	100,0 %	37,2 %
Eğitim Durumu	İlköğretim	1	10,0 %	1,3 %	5	50,0 %	6,4 %	2	20,0 %	2,6%	0	0,0 %	0,0 %	2	20,0 %	2,6 %	10	100,0 %	12,8 %
	Lise	10	17,2 %	12,8 %	13	22,4 %	16,7 %	16	27,6 %	20,5 %	2	3,4 %	2,6 %	17	29,3 %	21,8 %	58	100,0 %	74,4 %
	Üniversite	3	30,0 %	3,8 %	3	30,0 %	3,8 %	3	30,0 %	3,8%	0	0,0 %	0,0 %	1	10,0 %	1,3 %	10	100,0 %	12,8 %
Milli Sporcu P:;014<;050	Evet	1	5,6 %	1,3 %	1	5,6 %	1,3 %	6	33,3 %	7,7%	1	5,6 %	1,3 %	9	50,0 %	11,5 %	18	100,0 %	23,1 %
	Hayır	13	21,7 %	16,7 %	20	33,3 %	25,6 %	15	25,0 %	19,2 %	1	1,7 %	1,3 %	11	18,3 %	14,1 %	60	100,0 %	76,9 %
Aktif Spor Yılı	1 yıl ve altı	0	0,0 %	0,0 %	6	50,0 %	7,7 %	3	25,0 %	3,8%	0	0,0 %	0,0 %	3	25,0 %	3,8 %	12	100,0 %	15,4 %
	2-3 yıl arası	0	0,0 %	0,0 %	8	40,0 %	10,3 %	5	25,0 %	6,4%	0	0,0 %	0,0 %	7	35,0 %	9,0 %	20	100,0 %	25,6 %
	4-5 yıl arası	7	33,3 %	9,0 %	4	19,0 %	5,1 %	5	23,8 %	6,4%	1	4,8 %	1,3 %	4	19,0 %	5,1 %	21	100,0 %	26,9 %
	6 yıl ve üzeri	7	28,0 %	9,0 %	3	12,0 %	3,8 %	8	32,0 %	10,3 %	1	4,0 %	1,3 %	6	24,0 %	7,7 %	25	100,0 %	32,1 %
Günlük Spor Saati	1 saat	0	0,0 %	0,0 %	4	30,8 %	5,1 %	6	46,2 %	7,7%	0	0,0 %	0,0 %	3	23,1 %	3,8 %	13	100,0 %	16,7 %
	2 saat	12	22,6 %	15,4 %	16	30,2 %	20,5 %	11	20,8 %	14,1 %	1	1,9 %	1,3 %	13	24,5 %	16,7 %	53	100,0 %	67,9 %
	3 saat ve üzeri	2	16,7 %	2,6 %	1	8,3 %	1,3 %	4	33,3 %	5,1%	1	8,3 %	1,3 %	4	33,3 %	5,1 %	12	100,0 %	15,4 %

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 17 yaş ve altında olan sporcuların %37,5 (15) yaşları ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler arasındaki ilişki ağırlıklı olarak süt türevleri iken, 18 yaş üstü olan sporcular %31,6 (12) et mamulleri olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besin hangileri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Van ilindeki sporcuların %44,4 (8) fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besin hangileri ağırlıklı olarak et mamulleri iken, Muş ilindeki sporcular %37,9 (11) bal ve pekmez ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Evet, olarak sporcuların %50,0 (9) fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler ağırlıklı olarak bal ve pekmez iken, hayır olarak sporcular %33,3 (20) süt türevleri ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların günde kaç saat spor yapmaları ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmektedir.

5.TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmada, elit seviyedeki kayak sporu yapan sporcuların beslenme alışkanlıkları, tutumları, görüşleri ve destek ürünü kullanım durumu ile ilgili bilgi düzeylerini belirlemek üzere araştırılmıştır. Kayak branşında ki elit sporcuların hangi beslenme destek ürünü kullandıkları, kullanım sıklığı, kullanım amaçları ve bilinç düzeyleri belirlemeye çalışılmıştır.

Çalışmaya katılan toplam 78 sporcunun cinsiyetleri erkek %74,4 (58), kadın %25,6 (20) olarak katılmıştır. Sporcuların yaşları 17 yaş ve altı %51,3 (40), 18 yaş ve üzeri %48,7 (38) dir. Katılan iller Ağrı ilinden %39,7 (31), Van ilinde %23,1 (18), Muş ilinden %37,2 (29) çalışmaya katılmıştır. Sporcuların İlköğretim %12,8 (10), Lise %74,4 (58), Üniversite %12,8 (10) eğitim düzeyindedir. Çalışmaya katılan 78 sporcunun %23,1 (18) milli sporcu, %76,9 (60) ise branşların da üst düzey sporculardır. Aktif olarak spor yapan sporcuların 1 yıl ve altı %15,4 (12), 2-3 yıl arası %25,6 (20), 4-5 yıl arası %26,9 (21), 6 yıl ve üzeri %32,1 (25) belirlenmiştir. Çalışmaya katılan sporcuları günde 1 saat %16,7 (13), 2 saat %67,9 (53), 3 saat ve üzeri %15,4 (12) spor yaptığı tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 2)

Sporcuların %1,3 (1) beslenme destek ürünü kullanırken, %98,7 (77) kullanmıyor. Göral ve ark., 2010, Profesyonel ve amatör futbolculara yapmış olduğu çalışmada Profesyonel futbolcuların % 55,8'i düzenli şekilde destekleyici ürün kullandıklarını, Amatörlerin % 75'i ise kullanmadıklarını belirtmişlerdir.

Beslenme destek ürünü kullanan sporcuların %1,3 (1) bca isimli destek ürününü 2 ay süreyle 10 mg olarak tüketmekte iken, %98,7 (77) kullanmamaktadır. Yazar 2010, elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı çalışmasında Sporcuların % 55,7'si (186) beslenme destek ürünü kullanmaktadır. % 44,3'ü ise (148) beslenme destek ürünü kullanmamaktadır.

Beslenme destek ürünü kullanan sporcuların %1,3 (1) ilgili mağazalardan satın alırken, %98,7 (77) kişi kullanmamaktadır. Tian ve ark., 2009, singapurlu 63 atletle yapmış olduğu çalışmada sporcuların % 50,8'i (32) beslenme destek ürünlerini, ilgili mağazalardan.%20,6 sı(13) eczanelerden, % 12,7'si (8) süpermarket, % 11,1'i (7) mekanik satış otomatları (vending machine), % 3,1'i(2) arkadaşlarından, %1,6'ı sı (1) internetten temin ettiklerini tespit etmişlerdir.

Yarar 2010, Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı çalışmasında; Beslenme destek ürünü kullanan sporcuların %46,1'i (154) beslenme destek ürününü beslenme destek ürünleri satan ilgili 73 mağazalardan temin ettikleri tespit edilmiştir. % 8'i (27) eczanelerden, %1,5'i (5) sporcu ise aktarlardan veya arkadaşlarından temin etmişlerdir

Sporcular beslenme destek ürünlerine aylık %1,3 (1) 250 tl harcama yaparken, %98,7 (77) beslenme destek ürünlerine harcama yapmamaktadır. Tian ve ark., 2009, singapur'lu 63 atletle yapmış olduğu çalışmada sporcuların besin destek ürünleri için harcadığı aylık para miktarı ; %28 (10 dolar ve altında),% 60 ı (11-50 dolar arası) %12 si ise (55 dolar üzeri) aylık ortalama 33,81 dolardır.

Yarar 2010, Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı çalışmasında; Sporcular beslenme destek ürünlerine aylık % 26,3'ü (88) 100 tl ve altı, % 18,0'ı (60) 100-200 tl arası, % 6,6'sı (22) 200-300 tl arası, % 5,1'in(17) 300 tl ve üzeri para harcamaktadır.

Sporcuların %1,3 (1) beslenme destek ürünlerini performans arttırmak amacıyla kullanırken, %98,7 (77) beslenme destek ürünü kullanmamaktadır. Hasbay ve Ersoy 2001, yapmış olduğu çalışmada Sporcuların, ürünleri enerji sağlamak (% 45.8), performanslarını (% 29.2) ve kas kütlelerini arttırmak (%18.2) gibi farklı nedenlerden dolayı kullandıkları belirlemiştir. İncelenen çalışmalar gösterdiği üzere sporcuların beslenme destek ürünleri kullanım amacı paralellik göstermektedir.

Yarar 2010, Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı çalışmasında; Sporcuların % 40,3 ü (171) beslenme destek ürününü performans arttırmak amacı ile, % 28,5 i(121) kas kütlelerini arttırmak, % 17.0 ı(72) zindelik, % 6,6 sı (28) bağışıklılığı arttırmak, % 5,0 i (21) rahatlama, % 1,2 si (5) zayıflama, % 0,5 i (2) ise yaşlanmayı geciktirme amacıyla kullanmaktadır

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı arasındaki ilişki p:050 anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 17 yaş ve altında olan sporcuların %55,0 (22) bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı ağırlıklı olarak 25-50 tl arası iken, 18 yaş üstü olan sporcular %36,8 (14)'ü 151 tl ve üzeri olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 4)

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Ağrı ilindeki sporcuların %64,5 (20) bir ayda tüm beslenmelerinde için ayırdıkları para miktarı ilişkisi ağırlıklı olarak 25-50 tl arası iken, Van ilindeki sporcuların %50,0 (9) 51-100 tl arası olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 4)

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Lise Eğitimi gören sporcuların %48,9 (28) bir ayda tüm beslenmeleri için ayırdıkları para miktarı ağırlıklı olarak 25-50 tl ve üzeri iken, Üniversite Eğitimi gören sporcular %70,0 (7) 151 tl ve üzeri ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 4)

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile bir ayda tüm beslenmelerine ayırdıkları para miktarı arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 1 yıl ve altı sporcuların %75,0 (9) bir ayda tüm beslenmelerine ayırdıkları para miktarı ağırlıklı olarak 25-50 tl arası iken, 6 yıl ve üzeri sporcular %48,0 (12) 151 tl ve üzeri ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 4)

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile beslenme destek ürünleri konusundaki bilgi düzeyleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Evet, olarak sporcuların %55,6 (10) beslenme destek ürünleri konusundaki bilgi düzeyleri ağırlıklı olarak evet iken, hayır olarak sporcular %25,0 (15) yeterli düzeyde değil ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 5)

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu ile beslenme destek ürünlerinin ne tür yararı olduğu arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. İlköğretim Eğitimi gören sporcuların %30,0 (3) beslenme destek ürünlerinin ne tür yararı olduğu ağırlıklı olarak enerji sağladığını düşünüyorum iken, Lise Eğitimi gören sporcular %86,2 (50) fikrim yok ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 7)

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile beslenmenin ne tür yararı olduğu arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre

incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 1 yıl ve altı sporcuların %100,0 (12) beslenmenin ne tür yararı olduğu ağırlıklı olarak fikrim yok iken, 6 yıl ve üzeri sporcular %16,0 (4) performans artırdığını düşünüyorum ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 7)

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile bir günde kaç öğün yemek yemeleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 17 yaş ve altında olan sporcuların %5,0 (2) bir günde kaç öğün yemek yemeleri ağırlıklı olarak 2 öğün iken, 18 yaş üstü olan sporcular %23,7 (9) 4 öğün ve üzeri olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 10)

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile bir günde kaç öğün yemek yedikleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Ağrı ilindeki sporcuların %100,0 (31) bir günde kaç öğün yemek yedikleri ağırlıklı olarak 3 öğün iken, Van ilindeki sporcular %38,9 (7) 4 öğün ve üzeri olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 10)

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile bir günde kaç öğün yemek yemeleri arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 2 yıl ve 3 yıl arası sporcuların %90,0 (18) günde kaç öğün yemek yemeleri ağırlıklı olarak 3 öğün iken, 6 yıl ve üzeri sporcular %36,0 (9) 4 öğün ve üzeri ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 10)

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile öğün atlıyorsalar genellikle hangi öğünü atladıkları arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Van ilindeki sporcuların %50,0 (9) öğün atlıyorsalar genellikle hangi öğünü atladıkları ağırlıklı olarak ara öğünleri iken, Muş ilindeki sporcular %27,6 (8) öğlen olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 11)

Yüksek 2013, Amatör ve profesyonel Milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları olarak yapmış olduğu çalışmada, tüm futbolcuların %45,6'sının öğün atladığı tespit edilmiştir

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile öğün atlama nedenleri arasındaki ilişki arasındaki ilişki $p:0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Ağrı ilindeki sporcuların %32,3(10) öğün atlıyorsalar genellikle hangi öğünü atladıkları ağırlıklı olarak öğün atlamıyorum iken, Van ilindeki sporcular %44,4 (8) iştahsız olduğum için ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 12)

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yemeleri arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Ağrı ilindeki sporcuların %61,3 (19) yarışmadan kaç saat önce yemek yemeleri ağırlıklı olarak 3 saat ve üzeri iken, Van ilindeki sporcular %50,0 (9) 1 saat önceden ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 14)

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 17 yaş ve altında olan sporcuların %90,0 (36) spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar ağırlıklı olarak su iken, 18 yaş üstü olan sporcular %31,6 (12) diğer içecekler olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 15)

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Ağrı ilindeki sporcuların %93,5 (23) spor yaparken sıvı ihtiyaçlarını daha çok hangi içeceklerle karşılarlar ağırlıklı olarak su üzeri iken, Van ilindeki sporcular %33,3 (6) diğer içecekler ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 15)

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulama yaparlar arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Ağrı ilindeki sporcuların %38,7 (12) antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulama yaparlar ağırlıklı olarak hiç bir değişiklik yapmam iken, Van ilindeki sporcular %61,1 (11) karbonhidrat ağırlıklı beslenirim (ekmek, tahıl, hamurlu besinler, şekerli besinler.) ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 16)

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulama yaparlar arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 2-3 yıl arası sporcuların %25,0 (5) antrenman veya yarışma öncesi beslenmelerinde ne gibi uygulama yaparlar ağırlıklı olarak karbonhidrat ağırlıklı beslenirim (ekmek, tahıl, hamurlu besinler, şekerli besinler) iken, 6 yıl ve üzeri sporcular %52,0 (13) hiç bir değişiklik yapmam ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz.

Tablo 16)

Araştırmaya katılan sporcuların aktif olarak kaç yıldır spor yapmaları ile antrenman ve yarışma sonrası beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 2-3 yıl arası sporcuların %40,0 (8) antrenman ve yarışma sonrası beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama ağırlıklı meyve yerim iken, 6 yıl ve üzeri sporcular %36,0 (9) Karbonhidrat içerikli besinler tüketim ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 18)

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile antrenman ve yarışma sonrasında beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Van ilindeki sporcuların %44,4 (8) antrenman ve yarışma sonrasında beslenmelerinde en çok yaptıkları uygulama ağırlıklı olarak bol su içirim iken, Ağrı ilindeki sporcular %29,0 (9) meyve yerim ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 18)

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. 17 yaş ve altında olan sporcuların %37,5 (15) yaşları ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler arasındaki ilişki ağırlıklı olarak süt türevleri iken, 18 yaş üstü olan sporcular %31,6 (12) et mamulleri olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 19)

Araştırmaya katılan sporcuların illeri ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besin hangileri arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Van ilindeki sporcuların %44,4 (8) fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besin hangileri ağırlıklı olarak et mamulleri iken, Muş ilindeki sporcular %37,9 (11) bal ve pekmez ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 19)

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu ile fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler arasındaki ilişki $p<0,050$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Evet, olarak sporcuların %50,0 (9) fiziksel aktiviteyi artırıcı en önemli besinler ağırlıklı olarak bal ve pekmez iken, hayır olarak sporcular %33,3 (20) süt türevleri ağırlıklı olduğu gözlenmektedir. (Bkz. Tablo 19)

6.SONUÇ ve ÖNERİLER

Elit seviyedeki kayakçıların beslenme alışkanlıklarının ve destek ürünü kullanımı bilgi düzeylerinin belirlenmesinde araştırmaya elit seviyede kayak sporu yapan 58'i erkek (%74,4), 20'si kadın (%25,6) olmak üzere toplam 78 sporcu katılmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre elit seviyedeki 78 kayakçıdan 1'inin beslenme destek ürünü kullandığı, 77'sinin kullanmadığı; kayakçıların büyük çoğunluğunun beslenme destek ürünü kullanımı ve beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak bakıldığında Türkiye'de elit seviyedeki kayakçıların beslenme ve ergojenik yardımcıları konusunda ilgili branş federasyonları, kulüpler, kurumlar ve özellikle antrenörleri tarafından daha fazla beslenme ile ilgili bilinçlendirilmelerinin gerektiği görülmektedir.

Öneri olarak sağlık ve ideal performans için müsabaka öncesi, sonrası ve sırasında yeterli sıvı alımı önemlidir. Sıvı alımının amacı, egzersiz esnasında dehidratasyonu engellemektir. Dehidratasyon performansı düşürmektedir.

Sporcuların hem sağlıklı olabilmeleri hem de spor performanslarının yüksek olması açısından beslenmeye önem vermeleri gerekmektedir. Her gün tüm besin gruplarından tüketmeli, vücudun ihtiyaçlarını karşılayabilmek için yeterli ve dengeli beslenmeye özen göstermelidirler. Öğün atlamamaya dikkat etmeli, günde 3 ana öğün olmak üzere 4-6 öğün beslenmelidirler.

Müsabaka öncesinde son yemek 2-4 saat önce tüketilmeli; egzersiz öncesindeki ana veya ara öğün; sindirim sistemi stresini azaltmak için yağ ve posa içeriği düşük, kan glikoz dengesi açısından karbonhidrat içeriği yüksek, protein içeriği gereksinim kadar olan, sporcunun daha önceden aşına olduğu yiyeceklerden oluşmalı ve vücudun su dengesini desteklemek için yeterli sıvıyı sağlamalıdır. Gaz yapıcı özellikteki besinlerden kaçınılmalıdır.

Kayak sporu yapan sporcular uygun ergojenik yardımlar konusunda bilgilendirilmeli bu ürünler ancak bilinçli, güvenilirlik ve yasallık durumları gibi yeterli bir değerlendirmeden sonra kullanılmalıdır.

7.KAYNAKÇA

- Akgün N. Egzersiz Fizyolojisi. 4.Baskı, II. Cilt İzmir Ege Üniversitesi Basımevi 1993
- Ana Britanica Gazi Kitapevi, Cilt,10 sayfa:93 1988
- Başoğlu S. Sporcu Beslenmesi Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri. Form Reklam Hizmetleri, İstanbul 2004
- Baysal A. “Beslenme” Hatipoğlu Yayınevi, sayfa:487, Ankara 2002
- Bemben G., Lamont S. Creatine supplementation and exercise performance: Recent findings. Sports Med., 107-125. 2005
- Branch J., Williams M. Creatine as an ergogenic supplement. In Bahrke M., Yesalis C. eds. Performance-Enhancing Substances in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 175-196. 2002
- Burke L., Deakin V. Clinical Sports Nutrition. Sydney, Australia: McGraw-Hill. 2006
- Dunford M., Smith M. Dietary supplements and ergogenic aids. In: Dunford M. eds. Sports Nutrition: A Practice Manual for Professionals. Chicago, IL: American Dietetic Association, 116-141. 2006
- Efe G, Aydın Sağlıklı Bireyler İçin Temel Beslenme El Kitabı Temmuz İstanbul 2016
- Erkmen N. Sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. Doktora tezi. Ankara. Gazi üniversitesi; 2006
- Ersoy G, Hasbay A, Sporcu Beslenmesi Ekim Sinem Matbaacılık, Ankara 2006
- Ersoy G, Alper R, Kargül A. Yüzücü Beslenmesi, Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını; Ankara 1987
- Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme 3.Baskı Nobel Yayın Dağıtım; Mart Ankara 2004
- Ersoy G. Besinsel Ergojenik Yardım 2.Baskı Sinem Matbaacılık Ankara 2006
- Ersoy G., Hasbay A. Sporcu Beslenmesi T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Klasmat Matbaacılık, Ankara 2008
- Ersoy G. Beslenme ile İlgili Ergojenik Yardımcılar Spor ve Tıp.; 1 , 12-15 Ankara 1993

- Ersoy G. Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme, Ata ofset matbaacılık Ankara 2007
- Ersoy GK Futbolcular İçin Beslenme İlkeleri, Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi, Yıl: 2, Sayı: 2, Onay Ajans, Ankara 1995b
- Ersoy GK Sporcularda Sağlıklı Beslenme Alışkanlığının Önemi, Spor ve Tıp, Yıl: 4, Sayı: 6, Logos Tıp Yayıncılığı, İstanbul 1996
- Ersoy. G. Egzersiz ve Spor Performansı İçin Beslenme, Sistem Ofset Mayıs Ankara 2010
- Göral K., Saygın Ö., Karacabey K., Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2010 [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
- Günay M. Egzersiz Fizyolojisi, Bağırhan Yayınevi Ankara 1998
- Güneş Z. Spor ve Beslenme 2.Basım Star ofset Nisan Ankara 2000
- Güneş Z. Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Spor ve Beslenme. 4. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2005
- Güneş Z. Spor ve Beslenme, 5. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2009
- Hachette Altınçağ Yayınları, Cilt,7 sayfa 173. 1990
- Hasbay A., Ersoy G. Farklı Spor Dallarındaki Elit Düzey Sporcuların Besinsel Ergojenik Yardımcı Kullanım Durumlarının Değerlendirilmesi, 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Seminer Kitabı, Spor Bilimleri Derneği, s. 168 Antalya 2001
- Heipertz W. Spor Hekimliği, Arkadaş Kitabevi, 1.Baskı, İstanbul 1985
- Houtkooper L. Yüksek Enerjili Bir Ara Öğün, Yüzme Bilim ve Teknoloji Dergisi, Yıl: 1, Sayı: 2, Onay Ajans, Ankara 1994
- Kalyon TA. Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları Ankara 1997
- Karaküçük S. Beden Eğitimi Öğretmeninin Eğitimi, Gazi Üniversitesi Yayınları 1989
- King, W. R. ve He, J. Understanding the role and methods of meta-analysis in IS research. Communications of the Association for Information Systems, 2005
- Konopka P. Spor Beslenmesi Bağırhan Yayınevi. S: 92-209, Ankara 2000
- Martens R. Başarılı Antrenörlük, Beyaz Yayınları 1. Baskı, İstanbul 1998

Meivin H., Williams PHD. The Ergojenik Edge: Pushing The Limits of Sports Performanse.1.Title. Printed İn The United State of America 1998

Merdol TK. Karbonhidratlar ve Davranış, 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım, Ankara 1998

Özdemir G. Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Tespiti Ve Değerlendirilmesi Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Kütahya 2002

Özmerdivenli R., Karacabey K. Sporcularda yolculukta ve müsabakalarda sıvı alınımlı ve beslenme. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Erzurum 2002

Paker HS. Sporda Beslenme, Onay Ajans 4. Baskı, Ankara 1998

Pehlivan A. Sporda Beslenme, 1.Basım. Yaylacık matbaası; İstanbul 2005

Peker S. Sporda Beslenme, 3.Cilt.Gen Matbaacılık ve Reklamcılık. S: 37-39, Ankara 1996

Salavin JL. Sporcularda Beslenmenin Değerlendirilmesi Spor ve Tıp, Yıl:3, Sayı:1, Logos Tıp Yayıncılığı, İstanbul 1995

Samur G. Vitaminler, Minareler ve Sağlığımız, 1.basım Sinem matbaacılık; Ekim Ankara 2006

Sevim Y. Antrenman Bilgisi. 7. Basım. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2007

Stanford B. Hızlı Yapmak İçin Egzersiz, Spor ve Tıp, Yıl:1, Sayı:4, Logos Tıp Yayıncılığı, İstanbul 1993

Şanlıer N., Ersoy Y. Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri. 1.basım Yaylacık Matbaası; İstanbul 2005

Tek A N., Pekcan G. Besin Destek Ürünleri Kullanılmalımı 1. Basım Klasmat matbaacılık Şubat Ankara 2008

Tian H H., Ong W S., Tan C L. Nutritional Supplement Use Among University Athletes in Singapore. Singapore Med J; 50 (2) :165 2009

Turnagöl HH. Yüzücülerin Diyeti, Yüzme Bilim ve Teknoloji Dergisi, Yıl: 1, Sayı: 3. Onay Ajans, Ankara 1994b

Ünsal GN., Özdemir G., Ersoy G. The Assessment of the Consumer Awarenessin Nutritional Support Products Usage. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi 2010 <http://www.fusabil.org>

Yüksek M. Amatör ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek lisans tezi İstanbul 2013

Yarar H. Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı ve Bilincinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2010

Zorba E. Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. G.S.G.M. Eğitim Dairesi. Ankara 1999



8.EKLER

EK 1: ANKET FORMU

Bu anket, bilimsel bir çalışma niteliğinde olup, Elit Seviyedeki Kayak Branşı Sporcularının beslenme alışkanlıkları ve destek ürünü kullanım durumunu bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Bu nedenle rastgele katılmak isteyen kişiler üzerinden verilecek cevaplar size en uygun gelen cevaplar olmasına özen göstermenizi rica eder, teşekkür ederim.

1. Yaş (yıl) : a)14-16 b)17-19 c)20-22 d)23 ve üzeri
2. Cinsiyet : () Erkek () Bayan
3. Boy (cm) : a)150-160cm b)160-170 cm c)170-180 d)180 cm ve üzeri
4. Ağırlık(kg) : a)40-50 b)50-60 c)60-70 d)70 ve üzeri
5. Eğitim durumunuz: 1.ilköğretim 2.lise 3.Üniversite 4.yüksek lisans/doktora
6. Mesleğiniz: 1.öğrenci 2.memur 3.serbest meslek 4.emekli
5.diğer(.....)
7. Milli sporcu musunuz? 1. evet 2. hayır
8. Nerede kalıyorsunuz?
a)Ailemin yanında c) Yurtta
b)Tek başıma evimde d) Arkadaşlarımla evde
9. Ailenize gelir getiren tüm bireyler dâhil evinizin toplam kazancı ne kadardır?
a)250 – 500 TL c) 1250 – 1500 TL
b)750 – 1000 TL d) 2000 TL ve üzeri
10. Bir ayda tüm beslenmeniz için ayırdığınız para miktarı ne kadardır?
a) 25– 50 TL c) 100 – 150 TL
b)50 – 100 TL d) 200 TLve üzeri
11. Aktif olarak kaç yıldır spor yapıyorsunuz.....yıl
12. Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?. gün
13. Günde kaç saat spor yapıyorsunuz? saat
14. Beslenme destek ürünü kullanıyor musunuz?
1. Evet 2. Hayır

15.Cevabınız evet ise kullandığınız beslenme destek ürünü ya da ürünlerinin adlarını (ticari adlarını), kullanım miktarını ve ne sıklıkla kullandığınızı yazar mısınız?

BESLENME DESTEK ÜRÜNÜ ADI	KULLANIM MİKTARI/DOZU	NE KADAR SÜREDİR KULLANILDIĞI?

16. Beslenme destek ürünlerini genellikle nereden satın alırsınız?

1.ilgili mağazalardan 2.eczanelerden 3. aktarlardan

17.Beslenme destek ürünlerine aylık ne kadar harcama yaparsınız?.....TL

18. Beslenme destek ürünleri konusunda bilginiz var mı?

- a) Evet
- b) Hayır
- c) Yeterli düzeyde değil

19. Eğer cevabınız ‘evet’ ise bu bilgileri nereden öğrendiniz? Lütfen önem sırasına göre numaralandırınız.

- () Antrenöründen
- () Derslerden
- () Kitap, gazete ve dergilerden
- () Radyo ve Televizyondan
- () Sağlık Personelinden
- () Eski sporculardan
- () Konferans, seminer gibi bilimsel faaliyetlerden

20. Beslenme destek ürünü kullanım amacınız nedir?

- 1.Zindelik
- 2.Bağışıklığı artırmak
- 3.Yaşlanmayı önleme

- 4.Performans arttırma
- 5.Rahatlama
- 6.Kanseri önleme
- 7.Zayıflama
8. Kas kütlemi arttırmak
- 9.Diğer.....

21.Beslenme destek ürünlerini kullanım konusundaki düşünceleriniz nelerdir?

- 1.faydası olduğunu düşünüyorum
- 2.bazen faydası olduğunu düşünüyorum
- 3.hiçbir olumlu etkisi olduğunu düşünmüyorum
- 4.zararı olduğunu düşünüyorum
- 5.bilmiyorum

22. Yararı olduğunu düşünüyorsanız ne gibi yararını gördünüz?

.....
.....

23. Zararı olduğunu düşünüyorsanız ne gibi zararını hissettiniz?

.....
.....

24. Sizce sporda beslenme ile başarı arasındaki ilişki nasıldır?

- a) İlişki yoktur.
- b) Çok yakından ilişkilidir.
- c) Bilgim yok.

25. Sağlık durumunuz herhangi bir diyet uygulamayı gerektiriyor mu? (Diyet uygulamanız gerekiyorsa sebebini yazınız.)

- a) Hayır
- b) Evet (Açıklayınız)
- ...
- c) Bazen (Açıklayınız)
-

26. Sağlık durumunuz nedeniyle kullandığınız herhangi bir ilaç var mı? Varsa adını, ne ölçüde ve ne sıklıkta kullandığınızı yazınız.

İLAC ADI	KULLANIM MİKTARI/DOZU	NE KADAR SÜREDİR KULLANILDIĞI?

27. Genellikle bir günde kaç öğün yemek yersiniz?

- a) 1 c) 3
b) 2 d) 4 ve üstü

28. Öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atlarsınız?

- a) Sabah
b) Öğlen
c) Akşam
d) Ara öğünler

29. Öğün atlama nedeniniz nedir?

- a) Yemeğe yeterli zamanı ayıramam nedeniyle b) İştahsız olduğum için
c) Maddi imkânsızlığım nedeniyle d) Yemek seçtiğim için
e) Vücut ağırlığımı kontrol altına almak için

30. Bir günde kaç litre sıvı tüketirsiniz?

- a) 0,5 – 1 Litre c) 3-4 Litre
b) 1-2 Litre d) 5 Litre ve üzeri

31. Antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yersiniz ?

- a) ½ saat c) 2 saat
b) 1 saat d) 3-4 saat

32. Spor yaparken sıvı ihtiyacınızı daha çok hangi içeceklerle karşılırsınız?

- a) Su d) Kolalı içecek
b) Meyve suyu e) Maden suyu
c) Tuzlu ayran f) sporcu içeceği

33. Antrenman veya yarışma öncesi beslenmenizde ne gibi uygulamalar yaparsınız?

- a) Hiçbir değişiklik yapmam.
- b) Protein ağırlıklı beslenirim. (Et, süt, yoğurt,.....)
- c) Karbonhidrat ağırlıklı beslenirim. (Ekmek, tahıl, hamurlu besinler, şekerli besinler,.....)
- d) Yağ ağırlıklı beslenirim. (Kızartmalar,.....)
- e) Protein + Karbonhidrat ağırlıklı beslenirim.

34. Antrenman ve yarışma anında veya devre aralarında beslenmenizde en sık yaptığınız uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Bir şey yemem ve içmem
- b) Meyve suyu içerim
- c) Kola, gazoz içerim
- d) Spor içeceği içerim
- e) Spor jelleri tüketirim
- f) Çay kahve içerim
- g) Bol su içerim
- h) Limonata içerim
- i) Enerji içeceği içerim
- j) Diğer.....

35. Antrenman ve yarışma sonrası beslenmenizde en çok yaptığınız uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Öğün zamanımı bekleyerek hazırda hangi besin varsa onu tüketirim
- b) Bol su içerim
- c) Meyve suyu içerim
- d) Meyve yerim
- e) Spor içeceği içerim
- f) Karbonhidrat içerikli besinler tüketirim

36. Fiziksel aktiviteyi artırıcı besinleri önem sırasına göre numaralandırınız.

- () Et ve mamulleri
- () Süt ve türevleri
- () Makarna, bulgur, pirinç
- () Tereyağı
- () Bal, pekmez