

Kader YILDIZ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK İSANS

2023



T.C.
ERZİNCAN BİNALI YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TÜRK GÜREŞ MİLLİ TAKIM SPORCULARININ
BESLENME ALIŞKANLIK DÜZEYLERİNİN BAZI
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Kader YILDIZ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Cemalettin BUDAK

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

ERZİNCAN
2023

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TÜRK GÜREŞ MİLLİ TAKIM SPORCULARININ BESLENME
ALİŞKANLIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Kader YILDIZ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Cemalettin BUDAK

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

ERZİNCAN
2023

Bilimsel Etiğe Uygunluk

“Türk Güreş Milli Takım Sporcularının Beslenme Alışkanlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi” isimli “Yüksek Lisans” tezim tarafımca intihal tespit programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiğı gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim. 19/01/2023

(İmza)

Kader YILDIZ

TEŞEKKÜR

Hazırlamış olduğum tezim ile Lisansüstü eğitim programını tamamlamış olmanın heyecanını ve mutluluğunu yaşıyorum. Öncelikle danışmanlığımı üstlenen, konu seçiminden araştırmanın yürütülmesine dek çalışmamı hazırlamamda, değerli bilgi ve katkıları ile tezimi sonlandırmamda yardımlarını ve desteğini esirgemeyen, çok kıymetli danışman hocam Anabilim Dalı Başkanı Dr. Öğr. Üyesi: Cemalettin BUDAK'a en derin saygı ve şükranlarımı sunmayı bir borç bilirim. Öğrenim hayatım boyunca bana inanan ve her zaman yanımda olan canım aileme teşekkür ediyorum. Kadrosunda çalışmakta olduğum Hakkâri Polis Özel Harekât Şube Müdürlüğü meslektaşlarıma desteklerinden dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

Kader YILDIZ

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Bilimsel Etiğe Uygunluk.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLOLAR DİZİNİ.....	vii
ÖZET.....	x
ABSTRACT.....	xi
1.GİRİŞ.....	1
2.GENEL BİLGİLER.....	3
2.1.Güreş Sporunun Tanımı.....	3
2.2. Güreş Sporunun Tarihi Gelişim Süreci.....	4
2.3. Güreş Sporunun Çeşitleri	5
2.3.1. Olimpik Güreşler	5
2.3.2. Geleneksel Güreşler	6
2.4. Beslenme Kavramı	8
2.4.1.Yeterli ve Dengeli Beslenme	9
2.4.2.Yetersiz ve Dengesiz Beslenme.....	9
2.4.3.Beslenme Eğitimi.....	10
2.4.4.Besin Öğeleri	11
2.4.5.Sporcu Beslenmesi.....	15
2.5.Beslenme ve Güreş	16
2.5.1.Müsabaka Öncesi Beslenme	17

2.5.2.Müsabaka Sırasında Beslenme	18
2.5.3. Müsabaka Sonrası Beslenme	18
3.MATERYAL VE METOT	20
3.1.Araştırmanın Modeli	20
3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	20
3.3.Araştırmanın Veri Toplama Araçları	21
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	21
3.3.2.Beslenme Alışkanlık Ölçeği	21
3.4.Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri	22
4.BULGULAR.....	23
4.1.Demografik Veriler	23
4.2.Güvenilirlik Analizi	27
4.3.Normallik Analizi	27
4.4.Ölçeğin Analizi	28
4.5.Fark Testleri	33
5.TARTIŞMA	69
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74
KAYNAKLAR	76
EKLER.....	Ha
ta! Yer işareti tanımlanmamış.	
ÖZ GEÇMİŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

Açıklamalı [SY1]: Ekler bölümünün alt başlıklarını tez yazım kılavuzuna uygun olarak ekleyiniz.

Açıklamalı [SY2]: Kısaltmalar ve simgeler bölümünü tez yazım kılavuzuna göre ekleyiniz.

KISALTMALAR

FILA : Uluslararası Güreş Federasyonu

IOC : Uluslararası Olimpiyat Komitesi

SPSS : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi

TGF : Türkiye Güreş Federasyonu

WHO : Dünya Sağlık Örgütü

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları	23
Tablo 4.2. Katılımcıların Yaş Grubu Dağılımları	23
Tablo 4.3. Katılımcıların Boy Grupları Dağılımları	24
Tablo 4.4. Katılımcıların Kilo Grupları Dağılımları	24
Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Yapma Sürelerine Dair Dağılımları	25
Tablo 4.6. Katılımcıların Beslenme Bilgileri Kaynağına Dair Dağılımları	25
Tablo 4.7. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumu Dağılımları	26
Tablo 4.8. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumu Dağılımları	26
Tablo 4.9. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumları	27
Tablo 4.10. Güvenilirlik Katsayısı	27
Tablo 4.11. Normallik Analizi	28
Tablo 4.12. Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Puan Ortalamaları	28
Tablo 4.13. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması	31
Tablo 4.14. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 4.15. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması	34
Tablo 4.16. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması	36
Tablo 4.17. Katılımcıların Boy Gruplarına Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması	39
Tablo 4.18. Katılımcıların Kilo Gruplarına Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması	42

Tablo 4.19. Katılımcıların Spor Yapma Sürelerine Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması	48
Tablo 4.20. Katılımcıların Sporcu Beslenmesi Konusundaki Bilgisinin Kaynağına Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması ...	50
Tablo 4.21. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması	57
Tablo 4.22. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması	60
Tablo 4.23. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması	64
Tablo 4.24. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Toplam Puan Ortalamalarının Farklılaşması.....	66

ÖZET

Yüksek Lisans/ Tezi

TÜRK GÜREŞ MİLLİ TAKIM SPORCULARININ BESLENME ALİŞKANLIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Kader YILDIZ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Cemalettin BUDAK

Bu araştırmada Türk güreş milli takımında yer alan sporcularının beslenme alışkanlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada nicel yöntem takip edilmiş olup ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu Türk Güreş Milli Takımında yer alan 197 sporcudan oluşmaktadır. 197 kişiden toplanan veriler, SPSS aracılığıyla çözümlenmiştir. Ölçeklerin Cronbach's alfa değeri 0,824 olarak hesaplanmıştır. Analizlerde verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiği için parametrik yöntemler kullanılmış fark testlerinde t-testi ile tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda; sporcuların beslenme alışkanlıklarında yeterli olma durumu yüksek oranda tespit edilmiştir. Beslenme alışkanlığının yeterlilik durumu bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farklılıklar, demografik değişkenlerden cinsiyete, sporcu beslenme konusundaki bilgi kaynağına göre anlamlı yönde bulgulanırken, yaş, baba eğitim durumu ve sigara kullanma durumuna göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır.

2022, 1042 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Beslenme Alışkanlığı, Güreş Milli Takımı.

ABSTRACT

MSc Thesis

INVESTIGATION OF NUTRITION HABITS AND KNOWLEDGE LEVELS OF WRESTLING NATIONAL TEAM ATHLETES

Name SURNAME

Erzincan Binali Yıldırım University
Graduate School of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Dr. Instructor Member of Cemalettin BUDAK

The aim of this research is to examine the nutritional knowledge habits and knowledge levels of the wrestling national team athletes. For this purpose, the quantitative method was followed in the research and the relational survey model was used. The sample group of the research consists of Wrestling National Team athletes. Data collected from 197 people were analyzed using SPSS. The Cronbach's alpha value of the scales was calculated as 0.824. Since it was determined that the data showed normal distribution in the analyzes, parametric methods were used and t-test and one-way analysis of variance were used in the difference tests.

As a result of the analyzes made; Adequacy in the nutritional habits of the athletes was determined at a high rate. It has been concluded that the nutritional knowledge level of the athletes is also sufficient, based on the high level of proficiency in nutrition habits. Sufficient nutritional habits were determined at a higher rate than some of the demographic variables. In the research, according to the demographic characteristics of the expressions in the nutritional habits scale of the athletes; age, father's education level and smoking status did not make any difference; It was determined that there was a difference in some of the scale expressions according to the variable of gender, height range, weight groups, duration of doing sports, information source on nutrition, and educational status of the mothers. As a result of the research, it was determined that the overall total score of the scale differed significantly according to gender and the source of information on athlete nutrition, while it was concluded that there was no difference according to other demographic characteristics.

2022, 1042 Pages

Keywords: National Wrestling Team, Nutrition, Nutritional Habits.



1. GİRİŞ

Bireyin fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişiminde aktif rol oynayan spor, insanların vazgeçilmez aktiviteleri arasında ifade edilebilir. Bilgi çağının getirdiği yenilikler ve gelişmeler sayesinde toplumda yaygınlaşan spor, insanların tercih ettikleri aktivitelerden ayrılarak ruh ve beden sağlıklarını korumaya devam ettikleri ve iyilik hallerini sürdürdükleri bir aktivite olarak görülmeye başlanmıştır (Yalnız ve Oral, 2016). Toplumun bilgi ve kültür düzeyi arttıkça spora bakış açısı değişmiş ve spor günlük hayatın bir parçası olmaya başlamıştır. Egzersiz yaparken vücut kompozisyonuna yüksek değer vermeye başlayan insanlar, beslenme ve egzersiz arasında sıkı bir ilişki olduğunu anlamışlardır. Profesyonel olarak sporu seven ve belirli bir amaca odaklanan kişiler beslenme konusuna daha bilinçli yaklaşmışlardır (Vaziri, 2015). Aslında yaptığı sporda başarılı olmak isteyen her sporcunun güce ve performansa ihtiyacı vardır. Bir sporcu gücünü ve performansını artırmak için antrenman yapsa da yorgunluk süresini uzatmak ve kaybettiği enerjiyi yenilemek için belirli besinleri alması gerekir Beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin düzenli aralıklarla ve belirli miktarlarda sağlanmasıdır. Sporcu beslenme ise fiziksel aktivite için enerji sağlamak, vücutta hücre yenilenmesini sağlamak ve egzersiz/rekabet performansını en üst düzeye çıkarmak için düzenli ve dengeli bir beslenme programı izlemekle ilgilidir (Sedek ve Tan, 2014). Sporcular, egzersiz sırasında aktif olmak için enerjiye, kas kütlesini korumak için proteine, düzenli çalışan bir metabolizma için mikro besinlere, vücut sıcaklığını korumak, besin maddelerini vücuttaki gerekli kısımlara taşımak ve emilimini kolaylaştırmak için yeterli miktarlarda su almaya ihtiyaç duyarlar (Ersoy, 2016). Tüm bu bilgilere profesyonel bir anlamda sahip olmak ve program rehberliğinde diyet takip etmek sporcular için oldukça önem taşımaktadır. Sporcuların seçtikleri branşta amaç ve hedefleri doğrultusunda başarılı çıktılara ulaşmak için ruh ve beden sağlığı bütünlüğünü koruması gerekmektedir ki bu korumanın en kolay ve ulaşılabilir yolu beslenme konusunda bilgi sahibi olmaktan geçmektedir. Yapılan sporlar arasında güç ve enerji gerektiren bir branş olan güreş

sporunda da beslenmenin profesyonel bir şekilde takip edilmesi ve sporcunun besinlerden neleri hangi miktarlarda tüketeceğine dair yeterli bilgiye sahip olması gerekmektedir.

Alan yazın incelendiğinde güreş sporuyla ilgilenen sporcuların beslenme konusuna ilişkin çok fazla araştırma olduğu (Yağmur, 2011; Koç, 2014; Canbolat, 2016; Eghbal Moghanlou, 2017; Arslan, 2018; Ayar, 2018; Eren Karaman, 2019; Göçmez, 2019; Şahiner, 2019; Tunca, 2019) görülmüştür. Ancak Türk Güreş Milli Takımı sporcuları özelinde beslenme alışkanlık düzeylerini belirlemeye yönelik bir araştırmaya rastlanmamış olması alandaki boşluğa işaret etmektedir. Dolayısıyla bu araştırma ile Güreş Milli Takımı sporcuları için önemli olan beslenme konusunda nasıl bir bilgi düzeyine sahip oldukları ve beslenme alışkanlıkları ortaya konulabilecektir. Araştırmanın ana problemi “Güreş Milli Takımı sporcularının beslenme alışkanlıkları yeterli midir?” şeklinde oluşturulmuştur.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Güreş Sporunun Tanımı

Spor, insanlık tarihi boyunca hep var olan bir etkinliktir. Kurallara dayanması ve artan rekabet, sonuca ulaşmayı zorlaştırması, insanlara daha fazla zevk ve doyum vermesi, sporun evrenselleşmesine katkı sağlamıştır (Zorba, 2009). Spor, güç dengelerinin rekabet ettiği bir yarış olarak, zamanla olgunluk düzeyini artıran, tekniğin ön plana çıktığı bir disiplin anlayışına dayanmaktadır (Yazıcı, 2014). Tarihsel süreçte gerek bireysel gerekse de takım olarak insanların birbirleriyle yarıştıkları çok sayıda sportif uygulama ortaya çıkmıştır. Gücün ve tekniğin birlikte kullanıldığı sportif etkinliklerden biri de güreştir.

Güreş, eski çağlardan beri insanların yaptığı sporlardan biridir. İnsanın var olmasıyla birlikte, insanların doğada yaşam tehditleri yaşamamak ve hayatta kalmamak için fiziksel yeteneklerini gösteren mücadelesi, güreş sporunun ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bunun yanı sıra güreşin kuvvet, dayanıklılık, cesaret ve zeka üzerine kurulu olması tüm toplumlar tarafından değer görmesine ve önemsenmesine neden olmuştur (Açak, 2001).

Güreş kelimesi eski Türkçede yiğit, cömert, güçlü, kabadayı, sarsılmayan gibi anlamlar taşıyan “kur” kökünden türemiştir (Arslan, 1984). Güreş, basit bir tanımla, iki güreşçinin herhangi bir alet kullanmadan, belirli bir alanda belirlenen kurallara göre rakibini yıkmaya çalıştığı bir spordur (Cicioğlu ve ark., 2007).

Güreş yüksek düzeyde güç, hız, dayanıklılık, esneklik, çabukluk, denge, tepki ve planlama süreci gerektiren ve aynı zamanda büyük atletik performans gerektiren sportif bir branştır (Demirli, 2021). Bilimsel olarak güreş, anaerobik solunumun yoğun olduğu ve güç, hız, denge, kardiyovasküler dayanıklılık ve koordinasyonun bir kombinasyonu ile rakibi geride bırakmaya odaklanan bir spordur (Akkurt, 2008; Alpay ve ark., 2010).

Güreşçilerin vücut yapısı, rakiplerine üstünlük sağlamada çok önemli bir rol oynamaktadır. Kilo çok önemli olduğu için güreşçiler en güçlü sporcular arasındadır. Öte

yandan grete savunma ve hücum tekniği için kuvvet çok önemlidir. Gre, kısa sürede hızlı aksiyon gerektiren bir spordur (Cicioğlu ve ark., 2007).

Gre, sporda kullanılan sosyo-psikolojik faktörlerin yanı sıra, belirli kuralları olan temel ve karma spor becerilerini de içerir (Işık ve ark., 2013). Gre, maksimum güç, esneklik ve çevikliğin yanı sıra müsabaka sırasında patlayıcı ataklar için psikolojik ve duygusal hazırlık gerektiren anaerobik bir spordur. Greilerin yaklaşık iki saat antrenman yaptıkları bilindiğinden, aerobik dayanıklılık önemlidir (Grindstaff ve Potach, 2006).

Özetle ifade etmek gerekirse güreş; kuvvete, maksimum kısa süreli kas dayanıklılığına, esnekliğe, ayrıca teknik ve taktik becerilere bağlı bir spordur (Yamaner ve Baykan, 2020). Bu zellikleri nedeniyle hem kuralları hem de bu brana özgü hareketler nedeniyle fiziksel, psikolojik, teknik ve taktik açıdan bütünlük gerektiren bir branş haline gelmiştir. Grete fiziksel gücün yanı sıra hızlı karar verme ve taktiksel beceriler ön plana çıkmaktadır (Yavuz, 2012).

2.2. Gre Sporunun Tarihi Gelişim Süreci

Gre, insanlık tarihinin başlangıcından günümüze kadar olan süreçte varlığını kabul edilebilir kılan dünyanın en eski sporlarından biri olma özelliğine sahiptir (Bayraktar ve Tozoğlu, 2015). Tarih ncesi çağlarda yaşayan insanlar hayatta kalabilmek için diğer canlılarla savaşmak zorunda kalmışlar ve bunun sonucunda kişinin kendi vücut ağırlığı ve kas gücünden yararlanma yolu olarak tanımlanan güreş sporunu ortaya çıkar mılardır (Bostancı, 2008).

Dünyanın ilk rekabetçi sporu olan grele ilgili ilk buluntular, dünyanın ilk devletlerinin kurulduğu Akdeniz'de, Nil Vadisi'nde, Hindistan ve in'de yer almaktadır. Mısır'da 5000 yıl öncesine ait duvar kabartmalarında da güreş sporuna ait görsellere rastlanmıştır. M.. 776'da düzenlenen oyunların başında gelen sporlardan biri de yine gretir. Günümüze ulaşan bu belgelerden de anlaşılacağı üzere güreş en eski sporlardan biridir. Gre sporlarıyla uğraşan milletler arasında Türkler, Mısırlılar, Sümerler, Yunanlılar, Hititler, Japonlar, Çinliler, İsviçreliler, Almanlar ve Araplar bulunmaktadır (akmakı, 2012).

Tarihsel süreçte zaman zaman uygulanagelen müsabakalar zamanla olimpiyat oyunlarına dnmtr. 1896 yılındaki ilk modern olimpiyat oyunlarında yer alan güreş, yağlı ve

grekoromen olmak üzere iki stilde yapılmıştır. Daha sonra düzenlenen 1904 Olimpiyatları'nda serbest güreş de olimpiyatlardaki yerini almıştır. 1912'de Stockholm'de düzenlenen Olimpiyat Oyunlarından önce ulusal federasyonlar, herkes için ortak kuralları açıklayan ve uygulayan bir federasyon oluşturulması gerektiğini savunarak birleşmişler ve 1912'de merkezi Lozan'da olan “Uluslararası Güreş Federasyonu” FILA'yı kurmuşlardır (Atabeyoğlu, 2000).

Türk toplumunda güreş; Orta Asya'dan başlamak üzere han, hakan ve padişahlardan, köylerde yaşayan insanlara kadar herkesi kapsayan ve doğaya ve insanlara karşı güç göstergesini simgeleyen bir spor dalı olarak nitelendirilmektedir (Polat, 2012). Türk tarihinde güreşin izleri M.Ö. 300 yıllarında keşfedilmiştir. Türk toplumunda güreş, bahar aylarında doğanın dirilişi sonucu yapılan kutlamalarda, evlilik törenlerinde ve zafer şölenlerinde yapılmıştır. Osmanlı Devleti'nde yağlı güreşler ve Karakucak güreşleri düzenli olarak ve çoğu zaman devlet kontrolünde yapılmıştır. Birçok bölgede güreş organizasyonu için güreş tekkeleri kurulurken, bu tekkeler şeyh denilen eski ve ünlü pehlivanlar tarafından yönetilmiştir. Osmanlı padişahlarından Sultan 4. Murat ve Sultan Abdülaziz'in güreşmeleri ve günümüzde hala bir gelenek olarak her yıl Edirne Sarayı'nda yapılagelen Kırkpınar yağlı güreşleri, güreşin Türk kültüründe önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Akcan ve ark., 2012).

Günümüzde güreş, Türk toplumunda ve dünyada evrensel hale gelmiş ve insanların kamusal yaşamında aktif rol oynamaya başlamıştır. Meydanlarda ve kapalı mekanlarda düzenlenen eğlence, bayram ve kutlamaların vazgeçilmez ve tamamlayıcı bir parçası haline gelen güreş, heyecan unsurunun öncelikli olduğu sporun sosyal sektörlerinden biri haline gelmiştir (Polat, 2012).

2.3. Güreş Sporunun Çeşitleri

Güreş, olimpiik ve geleneksel güreşler olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır (Ulus, 2008).

2.3.1. Olimpiik Güreşler

Dünya genelinde güreş federasyonları tarafından düzenlenen güreş müsabakalarını ifade eden olimpiik güreşlerde iki güreş stili vardır. Bunlar Greko-Romen ve Serbest stillerdir.

Serbest Stil

Serbest stil güreş kuralları dahilinde vücudumuzun tüm organlarının kullanıldığı, rakibi yenmek için ayaklarla tekniklerin uygulandığı bir güreş stilidir (TGF, 2017). Bir başka tanımlamayla serbest stil; iki sporcunun teknik üstünlüklerini, taktiklerini ve zekalarını belirli kurallar dahilinde kullanarak, bir güreş minderi üzerinde birbirlerine üstünlük kurma mücadelesi olarak tanımlanmaktadır (Demirkan, 2012).

Greko-Romen Stil

Güreş sırasında ayaktan bele kadar olan kısımlar kullanılmadan sadece vücudun üst kısmına müdahale edilmesine izin veren ve göğüs göğüse mücadelenin en yoğun olduğu bir güreş şeklidir. Bu güreş tarzında sporcunun vücudun ayak ve bacak gibi alt kısımlarını tutarak kendisine avantaj sağlayacak şekilde mücadele etmesi faul olarak kabul edilir. Vücudun alt kısmına kesinlikle bir müdahale olmadan yapılan bir güreş stilidir. Greko-Romen stilin en belirgin özelliği, ayakları tutmadan kalçanın üst kısmından teknikler uygulanmasıdır (Açak, 2001).

2.3.2. Geleneksel Güreşler

Güreş, hem eski hem de modern Türk toplumunda çok popüler ve yaygın olarak uygulanan ve diğer sporlara göre tarihi geçmişi olan bir spordur. Türk toplumu yağlı güreş, aba, şalvar, kemer, karakucak gibi çeşitli geleneksel güreş stillerini günümüze kadar yaşatmıştır (Yıldıran, 2000).

Aba Güreşi

Dövülmüş yönden, devetynden ya da keçi kılından yapılmış, kalın ve dayanıklı kumaş bir giysiyle yapılan güreş türüdür. Omuzlar ve sırtlar sağlam deri ile kaplıdır. Güreşçiler diz hizasına kadar olan "aba" adı verilen giysilerle greşirler. Daha ok Hatay ve Gaziantep çevresinde yaygın olarak yapıldığı bilinen bu greşte sporcular abanın belinden ve yakasından tutarak rakibini yıkmaya çalışır. Mücadele esnasında rakibini ilk yere seren taraf güreşin galibi sayılır (Gl, 2015). Diğer bir deyişle aba güreşi, güreşçinin diğer sporcuyu yakasından ve belinden tutarak yere indirmesiyle kazandığı bir güreş türüdür (Yücel, 2011).

Şalvar Güreşi

Adını giyilen kıyafetlerden alan, Türk halkının gelenek ve göreneklerini taşıyan bir güreş tarzıdır. Dayanıklı deriden yapılmış şalvar giyilir. Bacaklarda ve vücudun üst kısmında kıyafet yoktur. Türk milletin geleneksel ve kültürel özelliklerini taşıyan bu güreş tarzında iki kişinin belden başlayarak çıplak ayakla dövüştüğü bir güreş türüdür (İşler ve Alpay, 2003).

Yağlı Güreş

Tarihi çok eskilere dayanan yağlı güreş, Türk halkı tarafından çok sevilen bir güreş türüdür. Yağlı güreş, dayanıklılık üzerine kurulu olan bu güreş türünde pehlivanlar İslami kurallara uygun olarak, vücudu göbeğin altından diz kapağının altına kadar kapatan “kispet” adı verilen deriden bir giysi giyerler. Tüm vücutları yağlanan güreşçiler, daha sonra birbirlerine üstün gelene kadar güreşirler. Son zamanlarda yağlı güreşe bazı kurallar eklenmiş ve zaman sınırlaması ve puanlama sistemi getirilmiştir. Yağlı güreşler esnasında davul ve zurna ile savaş havaları çalınmaktadır (Aslankoç, 2014).

Türkiye’de yapılan Kırkpınar Yağlı Güreşleri Türk örf adet ve geleneklerinin izlerini taşıyan, kazanmanın ikinci planda olup fair play ruhunun en güzel sergilendiği spor dallarından biri olarak nitelendirilmektedir (Karahüseyinoğlu ve ark., 2007).

Karakucak Güreşi

Karakucak güreşi Türk halkının milli güreşi olarak ifade edilmektedir. Düşmanla çarpışıp onu bir tuşla devirme prensibine dayanır. Güreşçiler ayaklarına kalın bezden yapılmış pırıptı giyerler. Çayırdavul ve zurna sesleriyle gerçekleşen bu güreşler sert bir karakter gösterir. Kökeni Orta Asya’ya kadar uzanan karakucak güreşlerinin kuralları değişmeden günümüze kadar gelmiştir ve günümüzde daha çok yağlı güreşlerin yapılmadığı bölgelerde düğün ve bayramların vazgeçilmez gelenekleri arasındadır (Dervişoğlu, 2012). Eski şampiyonların birçoğu karakucak stilinden yetiştiği için güreş federasyonu, karakucağı önemseyip minder güreşi gibi sıkletlere ayırmıştır (TGF, 2017).

2.4. Beslenme Kavramı

Beslenme; büyümek, yaşamı sürdürmek ve sağlığı korumak için besinleri tüketme süreci olarak tanımlanmaktadır (Baysal, 2013). Beslenme, vücudun yaşamını sürdürebilmesi için gerekli ürünleri alırken sağlıklı beslenme ilkelerine uyulması ile ifade edilir. Aslında dengeli beslenmek ve düzenli fiziksel aktivite yapmak insan sağlığı açısından önemli bir dinamiktir. Aksi takdirde kişi dengeli beslenemediğinde hastalıklara yatkınlık artar, bağışıklık azalır, fiziksel ve zihinsel gelişim ve üretkenlik imkansızdır (WHO, 2018). Bu nedenle kişinin yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmesi, gelişmesi, egzersiz yapması ve sağlığını koruması için besinleri düzenli ve dikkatli bir şekilde tüketmesi gerekir (Güneş, 2016).

Düzenli ve sağlıklı beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu temel besin maddelerinin yeterli miktarda alınması, sağlıklı ve dengeli beslenme ise vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin gereğinden fazla, az veya dengeli alınmasıdır (Arıkan, 2015).

Sağlıklı ve dengeli beslenme, insanların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine katkı sağlayabilecek hastalıklardan koruyucu bir unsur olduğu gibi sağlıklı ve yetersiz beslenme de sağlık sorunlarına ve dış görünüşle ilgili olarak ortaya çıkabilecek olumsuz algılara neden olabilmektedir. Yeterli miktarda tüketilmeyen veya aşırı tüketilen gıdalar birçok bedensel ve ruhsal hastalığa neden olur (Öztürk, 2017). Yetersiz ve sağlıklı beslenme sonucunda aşırı kilo ve obezite, diyabet, yüksek tansiyon, kolesterol, astım, kemik ve eklem hastalıkları olasılığı kaçınılmazdır (Mokdad ve ark., 2003). Dolayısıyla vücudun büyüme ve gelişmesinde sorunlar yaşanacağından, sağlığın korunması ve sürdürülmesi için yeterli ve dengeli beslenme büyük önem taşımaktadır. Yetersiz beslenen ve dengeli bir insan vücudu mikroplara karşı dayanıklı değildir. Bu nedenle bu kişiler yeterli ve dengeli beslenenlere göre daha kolay hastalanmakta ve hastalıkları daha şiddetli olmaktadır (Baysal, 2020).

Yeterli ve dengeli beslenme, toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesi, sosyo-ekonomik gelişimi ve refah düzeyini koruması için en önemli koşullardan biridir. Bu nedenle beslenme, fizyolojik ihtiyaçlar kadar sosyolojik ve psikolojik yönleri de olan çok yönlü bir konudur (Baysal, 2020).

2.4.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme

İnsan sağığı için hayati önem taşıyan tam ve dengeli beslenme, aynı zamanda sürekli büyüme ve gelişme için de gereklidir. Aslında kişinin yaşına, cinsiyetine ve fiziksel özelliklerine göre kaliteli, çeşitli, düzenli ve ihtiyacı kadar alması, büyüme ve gelişiminin sorunsuz ilerlemesi için temel koşul budur (Yücel, 2017). Yaşamın herhangi bir döneminde ruh ve beden sağığının korunması için dengeli ve yeterli beslenmenin önemi yadsınamaz (ADA, 2009).

Amerikan Diyetisyenler Derneğı, günlük kalori içerikli dengeli bir diyet programının tüm besin gereksinimini karşılayacak şekilde hazırlandığını ifade etmektedir. Bir sporcu dengeli beslenirse ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineralleri kolayca alabilir (ADA, 2009). Ancak çoğı araştırma sporcuların enerji, magnezyum, kalsiyum, karbonhidrat, çinko ve demir alımının yetersiz olduğunu ve aynı durumun sadece sporcularda değil toplumun önemli bir bölümünde de görüldüğünü belirtmektedir. Ancak özellikle sporcularda bu durum performans açısından kontrol altında tutulmalıdır.

Kişinin ihtiyacına göre dengeli ve yeterli beslenme için dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır (Yücel, 2015):

- Sağıklı, sistematik ve düzenli bir diyet geliştirilmelidir.
- Kişi ihtiyaç duyduğu her besin grubundan besinleri öğünlerde tüketmelidir.
- Yemekler besleyici ve ekonomik olmalıdır.
- Besinlerin doğal olmasına özen gösterilmelidir.
- Gıda; cinsiyet, yaş, çalışma ve sağık durumuna göre planlanmalıdır.
- Besinleri tüketirken besin değerlerinin düşmemesine özen gösterilmelidir.
- Özel durumları (emzirme, hastalık, gebelik vb.) olan bireyler için özel yemek planları bir zorunluluk olarak düşünölmeli ve programlanmalıdır.

2.4.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

Kişinin fiziksel ve zihinsel gelişimi üzerinde önemli etkisi olan yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmadığı dönemlerde, düzenli ve sağıklı bir yaşam mümkün olmayacağı gibi bireyin çalışma kapasitesi azalmakta ve yapacağı her faaliyette kısıtlılık durumu oluşmaktadır (Carr ve Descheemaeker, 2002). Vücudun ihtiyaç duyduğu

besinlerin yetersiz alımı malnütrisyon yani yetersiz beslenme olarak ifade edilmektedir. Buna karşın besinlerin gereğinden fazla tüketilmesi ise dengesiz beslenme olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda yetersiz ve dengesiz beslenme kişinin tüm yaşamını olumsuz etkileyerek sağlık sorunlarına neden olmakta ve günlük aktivitelerini aksatmaktadır (Baysal, 2020).

Yetersiz beslenmenin genel olarak artan besin ve enerji ihtiyacına uygun bir beslenme periyodu oluşturamamak, maddi imkansızlıklar nedeniyle besin bulamamak gibi nedenlerden kaynaklandığı belirtilmektedir. Dengesiz beslenme aynı zamanda insanların beslenme konusundaki bilgi eksikliğinden kaynaklandığı açıktır. Diğer bir deyişle, nüfusun bir bütün olarak beslenme konusunda bilgisi yoktur. Bu nedenle yetersiz ve dengesiz beslenir (Yarar ve ark., 2011). Sağlık sorunlarının nedenlerine bakıldığında da düzensiz ve yetersiz beslenmenin sebep olduğu etkileri görebilmek mümkündür. Aslında herhangi bir besinin yetersiz alımı vücudun işleyişinde önemli rahatsızlıklara neden olmaktadır. Yaşanan bu rahatsızlıklar bireyin mikroplara karşı direncinin azalmasına, bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olmakta ve sonuç olarak bireyin sağlığında ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. İnsanların tüm bu olumsuzluklardan korunmak ve ideal beslenme düzeyine ulaşmak için yeterli bilgiye sahip olması gerekir.

2.4.3. Beslenme Eğitimi

Toplumsal beslenme biçimi, coğrafi, sosyo-ekonomik, kırsal-kentsel farklılıklar gibi nedenlerle değişkenlik ve çeşitlilik ile karakterize edilir. Yetersiz beslenme ve dengesiz beslenme ile ilgili en büyük sorunlardan biri insanların beslenme konusunda bilgi sahibi olmamasıdır. Bu nedenle sağlıklı bireylere sahip olabilmek için beslenme eğitimine olan ihtiyaç büyük önem taşımaktadır (Şanlıer ve ark., 2009).

İnsanların fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden gelişmelerini sağlayan en önemli faktörlerden biri de yaşlarına, cinsiyetlerine ve fiziksel aktivitelerine göre beslenme alışkanlıklarıdır. Bu nedenle özellikle bebeklikten çocukluğa uzanan süreçte beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde ebeveynlere önemli sorumluluklar düşmektedir. Okul çağındaki çocukların beslenme alanında eğitimi ile birlikte sağlıklı olma, vücuttaki mikropların uzaklaştırılması, onları mutlu edecek ve yaşam kalitelerini yükseltecek olumlu sosyal gelişim konularında bilinçlendirilmesi gerekmektedir (Ulaş, 2018).

Her canlı yaşamını sürdürebilmek ve ayakta kalabilmek için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını geliştirmek zorundadır. Gençlerin ihtiyaç duyduğu doğru beslenme, sağlık kadar akademik performansı da olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle hızlı ve hazır yeme alışkanlığına sahip üniversite gençliğini bilinçlendirmeye yönelik stratejik plan ve programlar geliştirmek; yaşlılıkta onları bekleyen kalp hastalığı, obezite, diyabet ve kanser gibi birçok hastalığın önlenmesi açısından önemlidir (Özütürker ve Özer, 2016).

2.4.4. Besin Öğeleri

Vücudun ihtiyaç duyduğu sıcaklık ve enerji sağlayan, dokuların yapım ve onarımına katılan, yaşamı sağlıklı ve uzun kılan her türlü kimyasal madde "besin" olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 2021). Bu maddeler; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, mineraller ve sudur.

Karbonhidratlar

Kan şekeri seviyelerini korumak ve egzersiz sırasında enerji sağlamak için vücudun karbonhidratlara ihtiyacı vardır. Egzersiz sonrası tükenen glikojen depoları karbonhidratlarla dolar (Driskell ve Wolinsky, 2011). Sporcuların alması gereken karbonhidrat miktarı yapılan spora ve sporcunun fiziksel durumuna göre değişmektedir. Genellikle günde 6 ila 10 g/kg önerilir. Örneğin 3500 kcal ihtiyacı olan bir sporcunun günlük enerjisinin %60'ı karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Antrenman veya müsabaka öncesinde basit karbonhidratlar ve düşük lif içeriğine sahip karbonhidratlar tercih edilmelidir. Egzersiz sırasında tok bir mide kramplara ve sindirim sorunlarına neden olur (Baysal, 2018).

Yağlar

Yağlar, kilo alımına neden olduğu düşünüldüğünden sporcular arasında en kısıtlı besin maddesi olma özelliğini göstermektedir. Bununla birlikte, yağlar sporcular için diğer besinler kadar önemlidir. Antrenman veya müsabaka sonrası dinlenme döneminde olduğu kadar uzun antrenman veya müsabaka sırasında da yağlar ana enerji kaynağı olarak kullanılır. Ayrıca yağlar içerdikleri yoğun enerji nedeniyle sporcuların artan enerji ihtiyacının karşılanmasında önemli rol oynamaktadır. Düşük yağlı diyet yapan sporcuların yetersiz enerji alımına, yağda çözünen vitaminlerin eksikliğine, hastalık ve

sakatlık riskinin artmasına ve konsantrasyon ve performansın azalmasına neden olduğu çalışmalarda gösterilmiştir (Beals ve Mitchell, 2015).

Sporcuların diyetlerinde yağların aşırı tüketimi sporcunun performansını ve sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bir sporcunun performansı, diyet yağ alımını artırırken karbonhidrat alımındaki azalmanın bir sonucu olarak düşebilir. Ancak yapılan araştırmalar, diyetle alınan yağ miktarının %15'in altında olması durumunda sporcunun performansını ve kan lipid düzeylerini olumsuz etkilediğini göstermiştir. Sporcular tarafından diyetle fazla yağ alımı obezite, kardiyovasküler hastalık, diyabet ve hipertansiyon gibi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Güneş, 2016).

Proteinler

Vücudun yapı taşları olarak bilinen proteinler, amino asitlerden oluşur ve vücutta çok önemli hayati işlevleri yerine getirir. Proteinlerin işlevleri yapısal özelliklerine göre farklılık gösterir (Merdol, 2012). Ana işlevi hücre ve dokuları onarmak, büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Ayrıca vücuttaki hormon ve enzimlerin yapısına katılarak kasları ve kemikleri oluşturur ve metabolizmanın işleyişini desteklerler. Karbonhidrat ve yağlardan sonra enerji kaynağı olarak kullanılan proteinler de hücre içi ve hücre dışı sıvıların ozmotik dengede kalmasını sağlar (Çavdar, 2015).

Proteinler vücuttaki azot dengesini korur. Vücutta yetersiz protein alımı ile bu dengeyi korumak zorlaşır. Yetersiz protein alımı, özellikle kuvvet ve dayanıklılık antrenmanları yapan ve sakatlanan sporcu ve adolesanlarda vücuttaki protein içeriğinin azalmasına neden olur. Bu fiziksel performansı olumsuz etkileyeceğinden protein alımını artırmak gerekir (Campbell, 2014). Antrenman sırasında ve sonrasında protein metabolizması; yaş, ağırlık, cinsiyet, yeterli karbonhidrat mevcudiyeti, egzersiz yoğunluğu, süresi ve türü gibi parametrelerden etkilenir (Phillips ve ark., 2007).

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, protein oksidasyonunun, protein gereksinimlerini artıran kuvvet temelli dayanıklılık sporcularında arttığı bulunmuştur. Dayanıklılık sporcuları için önerilen protein miktarı toplam enerjinin %12 ila %20'sidir ve yaklaşık 1,1-2,0 g/kg/gün olmalıdır. Öte yandan, kuvvet ve kuvvet sporcuları kas dokusu için daha fazla protein gerektirir. Antrenmandan sonra kaslar dokuların iyileşmesi ve gelişmesi için

yeterli miktarda yüksek kaliteli protein almalıdır. Bu sporcular için önerilen protein miktarı toplam enerjinin %15-20'si ve yaklaşık olarak 1.4-2.0 g/kg/gün olmalıdır. Bir sporcu kas kütlesini artırmak istiyorsa, kuvvet antrenmanı ile birlikte 2,5-3,0 g/kg/gün önerilir. Protein kaynakları ara öğünler, özellikle ana öğünler olarak tüketilmelidir. Egzersiz sonrası karbonhidrat ve proteinlerin birlikte tüketilmesinin hasarlı kas dokularının daha hızlı onarılmasını sağladığı ve kas glikojen yenilenme hızını artırdığı sporcu beslenmesi üzerine yapılan birçok çalışmada belirtilmektedir (Özdemir, 2010).

Mineraller

Bir dizi metabolik süreç için gerekli olan temel inorganik elementler olan mineraller; hormon ve enzimlerin önemli bileşenleri, doku yapısı, metabolik ve sinirsel kontrolün düzenleyicileri olarak hizmet eder (Thomas ve ark., 2016). Besinlerle yeterli miktarda alınabildiği için yeterli ve dengeli beslenen kişilerde eksiklik görülmez (Bulduk, 2013). Mineraller metabolizmada önemli bir rol oynar. Bazıları vücuttaki sıvıların dengesini korurken, bazıları kemik ve dişlerin yapı taşlarını oluşturur. Besinlerden enerji üretimi ve oksijenin hücrelere taşınması için gerekli olan mineraller de vücudun işleyişini düzenleyen enzimlerin yapısında yer alır (Güneş, 2016).

Takım sporcularının enerji ihtiyacı sıradan insanlara göre daha fazladır. Enerji talebindeki artışla orantılı olarak mineral ihtiyacı da artmaktadır (Fink ve ark., 2006). Doğa sporlarında sporcular ısı ve nemden dolayı terleme eğilimi gösterirler. Özellikle ter ile mineral kaybı görülür ve kaybedilen sodyum ve potasyum minerallerinin yerine konulması gerekir. Spor içecekleri, kaybedilen minerallerin yenilenmesi açısından iyi bir yardımcıdır. Enerji ihtiyacı karşılanarak mineral ihtiyacı da karşılanır. Sporcularda yoğun antrenman, seyahat ve kilo verme dönemlerinde de mineral eksiklikleri görülebilir. Sporcuların zen besinleri ile beslenemedikleri durumlarda mineral takviyeleri olarak eksikliğini giderebilirler (Fink ve ark., 2006).

Vitamin

Vitaminler insan yaşamının devamı için gerekli olan organik bileşiklerdir (Şanlıer ve Yabancı, 2005). İnsan vücudunun çalışma sistemi vitamin sentezleme yeteneğine sahip değildir. Bunlar, hücresel metabolizmada önemli reaksiyonları uyaran ve besinlerde

bulunan organik bileşiklerdir (Gül, 2011). İnsan vücudunda çok az vitamin bulunduğu için dışarıdan besinlerle veya tamamlayıcı gıdalar olarak vücuda girerler. A, E ve C vitaminleri vücut hücrelerinin zarar görmesini engelleyerek, normal işleyişini sağlayarak ve bazı zararlı maddelerin (antioksidan) etkisini azaltarak vücuda yardımcı olur. İnsan vücudunun işleyişinde önemli rol oynayan vitaminler, vücudun devamlılığına ve düzenlenmesine yardımcı olur. Vitamin gruplarını etkileyen ışık, ısı, asidik ve alkali ortamlar vardır (Samur, 2008).

Profesyonel sporcular performanslarını artıracaklarını düşünerek günlük ihtiyaçlarından daha fazla vitamin tüketirler. Bu durumun vitamin eksikliğinden kaynaklanan performans düşüşünden kaynaklanabileceğine inanılmaktadır. Sporcular, artan yoğunluk ve antrenman süresi ile ve yeterli beslenmenin olmadığı durumlarda ek kompleks vitaminler alabilirler. Çalışmalar, vitaminleri tek ve yüksek dozlarda almak yerine kompleks vitamin ve mineral tabletleri almanın performans üzerinde daha olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Yeterli ve dengeli beslenme ve vücutta rezerv eksikliği olmaması ile ilave kompleks vitaminlerin performansı etkilemeyeceğine inanılmaktadır (Güneş, 2016).

Su

Su besinlerin sindirimi, dokulara taşınması, zararlı atık ürünlerin ve hücrelerde kullanılması sonucu vücutta oluşan fazla ısıнын uzaklaştırılması için gerekli olan biyokimyasal ve nöral fonksiyonlar için gerekli bir elementtir. Vücuttaki tüm kimyasal işlemler çözelti halinde gerçekleştiğinden, vücutta yeterli suyun bulunması yaşam için esastır (Kuşgöz, 2005).

Su, insan yaşamı için oksijenden sonra en önemli unsurdur. Bir insan oksijensiz birkaç dakika, yemeksiz birkaç hafta ve susuz sadece birkaç gün yaşayabilir. Bir kişinin vücudunda depolanan tüm karbonhidrat ve yağlar, protein miktarının yarısı ve vücudundaki suyun %10'u azalırsa hayatı tehlikeye girer. Belirtilen gösterge% 20'ye yükselirse ölecektir. Kişilerin yaş ve cinsiyetlerine bağlı olarak vücutta bulunan su oranı %46-75 arasında değişirken, çocuklarda miktarı %75'dir. Vücuttaki kasların ve kanın çoğu sudan oluşur, ancak vücuttaki yağ miktarı arttıkça su miktarı azalır (Pehlivan, 2005).

Yeterli sıvı alımı, sporcuların yüksek bir performans düzeyine sahip olmaları için önemlidir. Isı ve dehidrasyonun olumsuz etkileri gibi sağlık tehlikelerini önlemek için egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı dengesi sağlanmalıdır. Sıcak havalarda olası dehidrasyon egzersiz performansını olumsuz etkiler ve bilişsel gerilemeye neden olabilir (Sawka ve ark., 2007).

2.4.5. Sporcu Beslenmesi

Sağlıklı beslenme tüm bireyler için önemli olmakla birlikte, sürekli belli bir performans düzeyinde bulunması gereken sporcular için çok daha önemlidir. Öyle ki sporcuların antrenman ve yarışma performanslarını artırmak için sağlıklı, dengeli ve yeterli düzeyde bir beslenme programlarının olması gerekmektedir. Spor yapan birçok bireyin dengeli beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı, sporcular arasında tehlikeli sonuçlara yol açabilecek uygunsuz faaliyetlerin yaygın olduğu bilinmektedir (Bilgiç ve ark., 2011).

Sporcuların performansını etkileyen başlıca faktörler; genetik yapı, kişisel eğitim ve beslenmedir (Ersoy ve Hasbay, 2008). Sporcuların enerji için makro ve mikro besinlere olan ihtiyacı ve artan bu ihtiyacın karşılanması da sonuçları doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Sporunun spor yaşamı boyunca yeterli ve dengeli beslenmesi spor performansını olumlu yönde etkiler (Caccialanza ve ark., 2007). Yeterli beslenmenin sağlanmadığı her spor dalında sporcu istenilen başarıyı elde edemez. Beslenme yarışmadan önceki günlerde sınırlandırılmamalı, alışkanlık ve yaşam tarzı haline getirilmelidir (Sevim, 2007).

Sporcular, fiziksel özelliklerine uygun olarak düzenli antrenman ve yeterli ve dengeli beslenme sonucunda yüksek performans gösterebilirler. Öyle ki antrenman ve müsabaka dönemleri ile müsabaka sonrası dönemlerde dengeli ve düzenli beslenme programları sporcunun performansını, dayanıklılığını, fiziksel kondisyonunu, süratini ve enerjisini artırmanın yanı sıra atletik performansını da artırır ve gelişimini destekler (Baysal ve ark., 2016). Bu nedenle antrenör ve sporcuların antrenmanların yanı sıra beslenme konusunda da yeterli bilgiye sahip olmaları oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli bir beslenme programı olmadan, hem antrenman sırasında hem de müsabaka sırasında optimal sonuçlara ulaşılamayacağı, sporcunun yaralanmaya daha yatkın olacağı ve varsa yaralanmanın daha sonra düzeleceği bilimsel bir gerçektir. Bu durum antrenörler ve

sporcular tarafından çok az bilinir. Bu kişiler genellikle yüksek performans ve başarının eğitim, genetik yatkınlık ve motivasyonla ilişkili olduğunu iddia ederler (Maughan, 2002).

Bir sporcunun beslenmesini planlarken sporcunun yaşı, boyu, kilosu, cinsiyeti, beslenme alışkanlıkları ve bilgisi, günlük aktivite durumu, spor, antrenman ve müsabaka koşulları dikkate alınmalıdır. Bu faktörlerin değerlendirilmesi, yeterli ve dengeli beslenme sağlanarak sporcunun performansının iyileştirilmesine yöneliktir. Son yıllarda beslenme ve egzersiz arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların artması sporcu beslenmesinin önemini vurgulamıştır. Ağır antrenman, genetik ve profesyonel sporcuların psikolojik durumu gibi performansı doğrudan etkileyen faktörlerin yanı sıra, son zamanlarda yapılan birçok çalışma, beslenmenin de aynı derecede etkili olduğunu göstermiştir. Bu durumda genetik özellikler ile antrenmanın benzer özelliklere sahip olduğu kabul edilmekte ve yüksek performans gerektiren üst düzey rekabet dönemlerinde sağlıklı ve yeterli beslenmenin etkisi tek başarı faktörü olabilmektedir (Akıl, 2007).

2.5. Beslenme ve Güreş

Sporda beslenmenin öneminin hızla artması, beslenmenin performansı artırdığı ile ilgili bir durumdur. Bir sporcunun besin depoları, atletik performansın artmasında veya azalmasında rol oynayabilir (Maughan, 2002).

Antrenman ve yarışma için spora özgü fizyolojik ihtiyaçları anlamak; yeterli enerji, yeterli sıvı düzeyleri ve makro ve mikro besinleri ve yeterli sıvı seviyeleri almanın önemli bir parçasıdır. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, hedeflerinize ulaşmak ve yaralanma riskini azaltmak için çok önemlidir. Antrenman ve yarışma için gereken enerji ve besin alımı, vücut kompozisyonunu korumak için antrenman seansları arasında toparlanmaya izin vermelidir (IOC, 2011).

Tüm dünyada profesyonel sporcuların ortalama 10-12 saat uyudukları bilinmektedir. Müsabakadan önceki hafta uyku düzeni ile birlikte, beslenme düzeni değiştirilmemeli ve yeni egzersizler yapılmamalıdır. Bu süreçte psikolojik olarak faydalı olduğu düşünülen besinler tüketilebilir (Göçmez, 2019).

Güreşçilerin beslenmesi de atletik performansı artırmak ve vücut kompozisyonunu koruma açısından son derece önemlidir. Atletik performansı optimize etmek için yeterli ve dengeli beslenme programı ve uygun bir antrenman programı gereklidir. Güreşçilerin sıkletleri için geçerli olan ağırlığa ulaşmak için sıklıkla sıvı ve besin kısıtlaması yöntemini kullandıkları, kilo alımının kısa sürede hedeflendiği bu gibi durumlarda vücut sıvılarının yenilenmesinin 24-48 saat sürebileceği, kas glikojen depolarının yenilenmesi için de en az 17 saatin gerekli olduğu belirtilmektedir (Case ve ark., 2016).

2.5.1. Müsabaka Öncesi Beslenme

Sporcular müsabaka öncesi anında yüksek performans sağlayacak besinleri bulma ve tüketme eğilimindedir (Yılmaz, 2002). Ancak böyle bir çözümün olmadığından besinlerin müsabaka öncesi zaman çerçevesine göre planlanması ve yürütülmesinde fayda vardır (Ersoy, 2004).

Sporcular sindirim süreçlerini tamamlamak ve gastrointestinal sistem aktivitesinden dolayı herhangi bir problem yaşamamak için müsabaka veya antrenmandan en az iki saat önce yemeklerini tamamlamalıdır. Müsabakalara veya antrenmanlara aç veya tok karnına gitmek, enerji metabolizmasının fonksiyonları nedeniyle sporcunun performansının düşmesine neden olur. Sporcunun beslenme alışkanlıkları ve kolay sindirimi göz önüne alındığında karbonhidrattan zengin besinlerin tüketilmesi oluşabilecek sorunları en aza indirir ve performansı artırır (Rodríguez ve ark., 2009).

Sporcular sıradan insanlardan daha fazla enerji harcarlar. Müsabaka veya antrenman sırasında ortaya çıkacak enerji ihtiyacını karşılamak için ön yükleme yapmak önemlidir. Yükleme için az miktarda protein içeren besinlerin yanı sıra karbonhidrattan zengin besinlerin kullanılmasının faydalı olduğu belirtilmektedir. Özellikle tavsiye edilen makarna, pirinç pilavı, haşlanmış patates ve karbonhidrattan zengin kompostolardır (Güneş, 2016).

Bir müsabaka veya antrenman öncesi beslenme ve diyet türü, spora bağlı olarak farklılık gösterebilir. Ancak iki saatlik zaman sindirim için bir ön koşuldur. Sadece bazı özel durumlarda bu süre, yiyeceğin cinsine ve miktarına göre az da olsa değişebilmektedir (Tekin ve Arslan, 2005).

Dikkate alınması gereken önemli bir konu da kan insülin seviyelerini kontrol altında tutmaktır. Müsabakalardan veya antrenmanlardan önce beslenerek insülin seviyelerinde ani bir düşüş veya yükselmeyi önlemek performansın etkilenmemesini sağlar. Bu nedenle glisemik indeksi düşük besinler sporcuların sağlığı ve performansı için önemlidir (Özmerdivenli ve Karacabey, 2002).

2.5.2. Müsabaka Sırasında Beslenme

Sporcuların antrenman/müسابaka sırasında tükettikleri karbonhidrat miktarı performanslarını sürdürmeleri açısından büyük önem taşımaktadır. Karbonhidratlar kas glikojeninden sağlandığı için genellikle 1 saatten az olan kısa süreli egzersizler için makro besinlere ihtiyaç yoktur (Currell ve Jeukendrup, 2008). Bu nedenle antrenman veya müسابaka sırasında sporcuların açlığı önlemek ve boş glikojen depolarını yenilemek için en güncel tavsiye %6-8 karbonhidrat içeren sporcu içecekleri tüketmektir. Bu içecekler sayesinde kandaki glikoz seviyesi normal aralıkta tutulur ve performans artar. Çalışmalar, uzun süreli antrenman veya yarışma sırasında saatte 30-60 gram karbonhidrat tüketmenin dayanıklılığı artırdığını bulmuştur. Sporcular antrenman veya yarışma sırasında tipik olarak spor içecekleri veya spor jelleri ve su tüketirler (Rodríguez ve ark., 2009).

Sporcular antrenman sırasında daha fazla su içmeyi öğrenmeli ve daha sıcak ve nemli koşullarda daha fazla sıvı içmeleri sağlanmalıdır. Beslenmeye ek olarak, sporcunun fizyolojisinin 10-14 gün boyunca egzersiz ortamına alışmasını sağlamak, ısı toleransını iyileştirmeye ve termoregülasyonu teşvik etmeye yardımcı olabilir. Uygunsuz ve aşırı kilo verme uygulamaları (örneğin sauna kilo kaybı, şiddetli diyet, kusma, idrar söktürücü kullanımı vb.) tehlikeli kabul edilir ve yasaklanmalıdır. Beslenme uzmanları ve spor eğitmenleri, sporculara ve antrenörlere uygun hidrasyon uygulamalarını öğretmede ve antrenman ve yarışma sırasında sıvı alımını denetlemede önemli bir rol oynayabilir (Kerksick ve ark., 2018).

2.5.3. Müsabaka Sonrası Beslenme

Antrenman/müسابaka sonrası hızlı toparlanma önemlidir (Ersoy ve Hasbay, 2008). 1.5-2 saatlik egzersiz sonucunda kaslardaki glikojen depoları boşaltılır. Bu depoları doldurmanın en etkili yolu, antrenmandan sonra mümkün olan en kısa sürede yüksek

karbonhidratlı yiyecekler yemektir. Antrenmandan sonraki ilk 2 saatte karbonhidrattan zengin, sıvı ve elektrolit kaybını önleyen yiyecek ve içecekler tercih edilmelidir (Güneş, 2016). Bir başka ifadeyle antrenman sonrası tüketilmesi gereken yiyecek ve içecekler, kaybedilen sıvı ve elektrolitlerin yerini almalı, alınan karbonhidratlar glikojen depolarını yenilemeli ve proteinden zengin olmalıdır.

Egzersiz sonrası sıvı alımının ilk amacı vücudun kaybettiği sıvıyı yerine koymak olmalıdır. Sporculara, bir müsabakadan kısa bir süre sonra tekrar antrenman yapmayı veya yarışmayı planlıyorlarsa, yüksek karbonhidratlı bir yemek yemeleri ve 30 dakika içinde içmeleri tavsiye edilir (Jeukendrup, 2017). 6 saat boyunca her 2 saatte bir sporcu, vücut ağırlığının kilogramı başına 1-1.5 gram karbonhidrat almalıdır. 70 kiloluk bir sporcunun antrenman sonrası 2 saatte bir karbonhidrat ihtiyacını karşılamak için 2 dilim yağsız kek ve 1 kase meyve salatası yeterlidir. Sporcunun bir sonraki müsabakasına veya müsabakasına 2 gün veya daha uzun süre kalmışsa bu uygulamaya gerek yoktur. Vücut ihtiyacı olan karbonhidratları 24 saat içinde alır ve glikojen depolarını yenileyebilir (Güneş, 2016).

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma yöntemi, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemidir. Söz konusu yöntemde değişken veya değişkenler kendi mevcut durumunda ve herhangi bir müdahalede bulunulmaksızın incelenmektedir. Bu çalışmada Türk Güreş Milli Takımı sporcularının beslenme alışkanlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amacıyla, kendi mevcut koşulları çerçevesinde inceleneceğinden ötürü ilişkisel tarama yöntemi tercih edilmiştir.

Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Türk Güreş Milli Takımı sporcularının beslenme alışkanlık düzeyleri yeterli midir?
2. Beslenme alışkanlık düzeyi ölçeğinin geneli demografik özelliklere (yaşına, cinsiyetine, sporcuların boy aralığına, kilo aralığına, spor yapma süresine, sporcu beslenmesi konusunda bilgi kaynağına, annelerinin eğitim durumuna, babalarının eğitim durumuna, sigara kullanma durumlarına) göre değişmekte midir?

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evrenini Türkiye de faal olan Güreş sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Türk Güreş Milli Takımında yer alan 197 sporcu oluşturmaktadır.. Anketlemede kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma katılımcıları, araştırmacının yakın çevresinden seçilmiştir. Oluşturulan ölçek Google Formlar'a aktarılmış ve e-posta yolu ile katılımcılara gönderilmiştir. Araştırmanın girişinde katılımcılardan “Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.” seçeneğini işaretlemeleri istenmiş ve bu seçeneği işaretlemeyenlere anket gösterilmemiştir.

Araştırma kapsamında anket uygulaması, Türk Güreş Milli Takımı kamplarında yer alan sporculara, anket formumuzda yer alan soruların “Google Formlar” üzerinden tarafımızca

oluşturulurularak, ilgili bağlantının e-posta yoluyla katılımcılara iletilmesi ile gerçekleştirilmiştir.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılara Demografik Özelliklerinin Tespiti için “Kişisel Bilgi Formu” ve katılımcıların beslenme alışkanlık düzeylerinin tespiti için “Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği” uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Demografik Bilgilerin belirlenmesi için ilgili formda 10 soru bulunmakta olup, form dahilinde katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, kilo, spor yapma süresi, sporcu beslenme hakkında bilginin kaynağı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, sigara kullanma durumu bilgileri alınmaktadır.

3.3.2. Beslenme Alışkanlık Ölçeği

Araştırma konusuna uygun ölçeğin belirlenmesi için yapılan ölçek incelemesinde beslenme bilgi düzeyini ölçen birçok ölçeğin mevcut olduğu görülmüş ancak araştırmanın amacını ortaya çıkarmaya yönelik elverişli bir ölçek olarak Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında hazırlanan “Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması” konulu yüksek lisans tezinde kullanılan ve Doç Dr Selda Hızal BülBül ve Emre Ak tarafından geliştirilen beslenme alışkanlıkları anketi kullanılmıştır. Sporcuların beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla anket 18 ifadeden oluşmakta ve ikili derecelendirme şeklindedir. Anket (katılıyorum) ve (katılmıyorum) şeklinde olumlu ve olumsuz olarak puanlandırılmıştır. Ankete sayısal ifadeler verilerek analiz edilmesi sağlanmıştır. Olumlu ifadeler 1, olumsuz ifadeler 2 olarak girilmiştir. Anketin güvenilirlik düzeyi 0,940 olarak tespit edilmiş olup, bu değer anketin güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 18’dir. Ölçekten elde edilen toplam puanlar ise yeterli ve yetersiz beslenme olarak ikiye ayrılmıştır. Ölçek puanları 1-9 arasında olan katılımcıların beslenme düzeyleri yeterli, 10-18 arasında olanların ise yetersiz olarak ifade edilmiştir.

3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Verilerin analizi esnasında Microsoft Excel ve Statistical Package for the Social Sciences ‘‘SPSS’’ 25 programlarından yararlanılmıştır. Öncelikle veriler Microsoft Excel’e ve ardından SPSS’e aktarılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach’s alfa değeri 0,824 bulunmuştur. Yapılan analizlerde verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Buna göre araştırmada parametrik yöntemler tercih edilecektir. Fark testlerinde t-testi ile tek yönlü varyans analizi ile ilenlenmiştir.

Araştırma kapsamında ölçeğe ayrıca faktör analizi uygulanmıştır. Ancak faktör analizi sonucunda ortaya çıkan faktörler tutarlı bir grup oluşturamamıştır. Bu yüzden ölçek orijinaline bağlı kalarak tek boyutlu olarak ele alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan veriler analize tabi tutulmuş ve ortaya çıkan sonuçlar yorumlanmıştır. Bu kapsamda öncelikle demografik veriler incelenmiş ve ardından ölçeğe ait normallik testleri yapılarak, gerekli fark testleri gerçekleştirilmiştir.

4.1. Demografik Veriler

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcılara ait demografik veriler incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımları Tablo 4.1’de sunulmuştur:

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Erkek	166	84.3
Kadın	31	15.7
Toplam	197	100.0

Tablo 4.1’e göre katılımcıların %84.3’ü erkek ve %15.7’si kadındır. Katılımcıların yaş gruplarına ait dağılımlar Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Katılımcıların Yaş Grubu Dağılımları

Yaş Grubu	N	%
18-20 yaş	93	47.2
21-24 yaş	40	20.3
25-30 yaş	19	9.6
31 yaş ve üzeri	45	22.8
Toplam	197	100.0

Tablo 4.2'ye göre katılımcıların %47.2'si 18-20 yaş, %20.3'ü 21-24 yaş, %9.6'sı 25-30 yaş ve %22.8'i ise 31 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların boylarına ait dağılımlar Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Katılımcıların Boy Grupları Dağılımları

Boy Grupları	N	%
170 cm altı	50	25.4
170-174 cm	53	26.9
175-179 cm	39	19.8
180 cm ve üzeri	55	27.9
Toplam	197	100.0

Tablo 4.3'e göre katılımcıların % 25.4'ü 170 cm altında, % 26.9'u 170-174 cm arasında, % 19.8'i 175-179 cm arasında ve % 27.9'u da 180 cm ve üzerindedir. Katılımcıların kilolarına ait dağılımlar Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Katılımcıların Kilo Grupları Dağılımları

Kilo Grupları	N	%
60 kilo altı	25	12.7
60-65 kilo	35	17.8
66-70 kilo	24	12.2
71-75 kilo	26	13.2
76-80 kilo	26	13.2
81-90 kilo	28	14.2
90 kilo üzeri	33	16.8
Toplam	197	100.0

Tablo 4.4'e göre katılımcıların % 12,7'si 60 kilo altı, % 17,8'i 60-65 kilo arasında, % 12.2'si 66-70 kilo arasında, % 13.2'si 71-75 kilo arasında, % 13.2'si 76-80 kilo arasında,

% 14.2'si 81-90 kilo arasında ve % 16.8'i ise 90 kilo üzerindedir. Katılımcıların spor yapma sürelerine dair dağılımlar Tablo 4.5'te sunulmuştur.,

Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Yapma Sürelerine Dair Dağılımları

Spor Yapma Sıklığı	N	%
5 yıldan az	33	16.8
5 yıldan fazla	164	83.2
Toplam	197	100.0

Tablo 4.5'e göre katılımcıların % 16.8'i 5 yıldan az süredir ve % 83.2'si de 5 yıldan fazla süredir spor yapmaktadır. Katılımcıların beslenme bilgilerine ait dağılımlar Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Katılımcıların Beslenme Bilgileri Kaynağına Dair Dağılımları

Beslenme Bilgileri Kaynağı	N	%
Antrenörlerden	84	42.6
Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	28.4
Bilimsel makalelerden	8	4.1
Sporcu arkadaşlarımdan	22	11.2
Medya	18	9.1
Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	4.6
Toplam	197	100.0

Tablo 4.6'ya göre katılımcıların % 42.6'sı sporcu beslenmesi konusundaki bilgisini antrenörlerden, % 28.4'ü beslenme ve diyet uzmanlarından, % 4.1'i bilimsel makalelerden, % 11.2'si sporcu arkadaşlarından, % 9.1'i medyadan öğrenmiştir. Katılımcıların % 4.6'sı ise sporcu beslenmesi konusunda herhangi bir bilgiye sahip

olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına ait dağılımlar Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumu Dağılımları

Anne Eğitim Durumu	N	%
Okur Yazar Değil	15	7.6
İlkokul	91	46.2
Ortaokul	71	36.0
Üniversite	20	10.2
Toplam	197	100.0

Tablo 4.7’ye göre katılımcıların annelerinin % 7.6’sı okur yazar değilken, % 46.2’si ilkokul mezunu, % 36’sı ortaokul mezunu ve % 10.2’si ise üniversite mezunudur. Katılımcıların babalarının eğitim durumlarına ait dağılımlar Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumu Dağılımları

Baba Eğitim Durumu	N	%
Okur Yazar Değil	4	2.0
İlkokul	64	32.5
Ortaokul	59	29.9
Lise	51	25.9
Üniversite	19	9.6
Toplam	197	100.0

Tablo 4.8'e göre katılımcıların babalarının % 2'si okur yazar değilken, % 32.5'i ilkokul, % 29.9'u ortaokul, % 25.9'u lise ve % 9.6'sı üniversite mezunudur. Katılımcıların sigara kullanma durumlarına ait dağılımlar Tablo 4.9'da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumları

Sigara Kullanma Durumu	N	%
Evet	17	8.6
Hayır	180	91.4
Toplam	197	100.0

Tablo 4.9'a göre katılımcıların % 8.6'sının sigara kullandığı ve % 91.4'ünün ise sigara kullanmadığı görülmektedir.

4.2. Güvenilirlik Analizi

Çalışmada kullanılan ölçeğe verilen cevapların güvenilirlik değerleri Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ile ölçülmektedir.

Ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Güvenilirlik Katsayısı

Ölçek	Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı	N
Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	0.824	18

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0,824 olduğu görülmektedir. Buna göre, ölçek aracılığı ile elde edilen cevapların güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

4.3. Normallik Analizi

Ölçeklerin istatistiksel testlerini ortaya çıkarmak için normallik testi gerekmektedir. Verilerin normal dağılması sonucunda parametrik yöntemler, verilerin normal dağılmaması durumunda ise parametrik olmayan yöntemler kullanılmaktadır. Ölçeğin normallik testi için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir.

Buna göre ölçeğin normallik analizi sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11. Normallik Analizi

	Çarpıklık	Basıklık
Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	- 1.179	- 0.070

Ölçeğin normallik dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması gerekmektedir (George, & Mallery, 2010). Ölçeğin değerleri incelendiğinde -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre verilerin normal dağıldığını söylemek mümkündür.

4.4. Ölçeğin Analizi

Beslenme Alışkanlıkları Ölçeğindeki her bir ifadeye verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değerleri aşağıdaki gibidir:

Tablo 4.12. Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Puan Ortalamaları

No	İfade	Katılmıy orum	Katılıyo rum
1	Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım.	39	158
2	Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim.	23	174
3	Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	30	167
4	Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk) yeterli su içerim.	29	168
5	Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım.	22	175
6	Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim.	49	148
7	Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	23	174
8	Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygularım.	29	168

9	Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	46	151
10	Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	35	162
11	Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	20	177
12	Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygularım.	28	169
13	Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim.	25	172
14	Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem.	40	157
15	Fast- food (hamburger, cips, vb) ürünlerini yemem.	63	134
16	Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	20	177
17	Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	39	158
18	Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	29	168

"Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 20; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 80 düzeyindedir.

"Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 12; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 88 düzeyindedir.

"Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 15; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 85 düzeyindedir.

"Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk) yeterli su içerim" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 15; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 85 düzeyindedir.

"Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 11; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 89 düzeyindedir.

"Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 25; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 75 düzeyindedir.

"Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yediğim yemekler olmasına dikkat ederim" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 12; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 88 düzeyindedir.

"Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygulardım" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 15; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 85 düzeyindedir.

"Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 23; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 77 düzeyindedir.

"Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 18; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 82 düzeyindedir.

"Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 10; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 90 düzeyindedir.

"Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygulardım" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 14; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 86 düzeyindedir.

"Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 13; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 87 düzeyindedir.

"Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 20; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 80 düzeyindedir.

"Fast- food (hamburger, cips, vb) ürünlerini yemem" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 32; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 68 düzeyindedir.

"Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 10; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 90 düzeyindedir.

"Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 20; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 80 düzeyindedir.

"Düzenli olarak kahvaltı yaparım" ifadesine verilen cevaplar incelendiğinde Katılmıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı % 15; Katılıyorum seçeneğini işaretleyenlerin oranı ise % 85 düzeyindedir.

Aşağıdaki bölümde ise ölçekten alınan puanlara göre katılımcılar beslenme alışkanlıkları yetersiz ve beslenme düzeyi yeterli şeklinde ikiye ayrılmıştır.

Tablo 4.13. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

Beslenme Alışkanlığı	N	%
Yeterli	156	79.2
Yetersiz	41	20.8

Tablo 4.13'e göre katılımcıların % 20.8'inin beslenme alışkanlığı yetersiz, % 79.2'sinin ise yeterli bulunmuştur.

Aşağıdaki tabloda demografik değişkenlere göre beslenme alışkanlıkları incelenmiştir.

Tablo 4.14. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması

Kategori	Grup	Beslenme Alışkanlığı			
		N		%	
		Yetersiz	Yeterli	Yetersiz	Yeterli
Cinsiyet	Erkek	30	136	18.07%	81.93%
	Kadın	11	20	35.48%	64.52%
Yaş Grubu	18-20 yaş	15	78	16.13%	83.87%
	21-24 yaş	13	27	32.50%	67.50%
	25-30 yaş	4	15	21.05%	78.95%
	31 yaş ve üzeri	9	36	20.00%	80.00%
Boy Grupları	170 cm altı	13	37	26.00%	74.00%
	170-174 cm	9	44	16.98%	83.02%
	175-179 cm	8	31	20.51%	79.49%
	180 cm ve üzeri	11	44	20.00%	80.00%
Kilo Grupları	60 kilo altı	9	16	36.00%	64.00%
	60-65 kilo	4	31	11.43%	88.57%
	66-70 kilo	5	19	20.83%	79.17%
	71-75 kilo	3	23	11.54%	88.46%
	76-80 kilo	9	17	34.62%	65.38%
	81-90 kilo	4	24	14.29%	85.71%
	90 kilo üzeri	7	26	21.21%	78.79%
Spor Yapma Sıklığı	5 yıldan az	7	26	21.21%	78.79%
	5 yıldan fazla	34	130	20.73%	79.27%

	Antrenörlerden	14	70	16.67%	83.33%
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	18	38	32.14%	67.86%
Beslenme Bilgileri Kaynağı	Bilimsel makalelerden	0	8	0.00%	100.00%
	Sporcu arkadaşlarımdan	1	21	4.55%	95.45%
	Medya	4	14	22.22%	77.78%
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	4	5	44.44%	55.56%
	Okur Yazar Değil	3	12	20.00%	80.00%
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	21	70	23.08%	76.92%
	Ortaokul	13	58	18.31%	81.69%
	Üniversite	4	16	20.00%	80.00%
	Okur Yazar Değil	0	4	0.00%	100.00%
	İlkokul	16	48	25.00%	75.00%
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul	12	47	20.34%	79.66%
	Lise	9	42	17.65%	82.35%
	Üniversite	4	15	21.05%	78.95%
Sigara Kullanma Durumu	Evet	3	14	17.65%	82.35%
	Hayır	38	142	21.11%	78.89%

Tablo 4.15'e göre yeterli beslenme oranları erkeklerde, 18-20 yaş grubunda, 170-174 cm boyunda olanlarda, 60-65 kiloda olanlarda, 5 yıldan fazla spor yapanlarda, beslenme bilgi kaynağı bilimsel makaleler olanlarda, anne eğitimi ortaokul olanlarda, baba eğitimi okuryazar değil olanlarda, sigara kullananlarda daha yüksektir.

4.5. Fark Testleri

Bu bölümde katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumları incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin farklılaşma durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonuçları Tablo 4.15'de verilmiştir.

Tablo 4.15. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması

İfade	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
1. Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	Erkek	166	0.78	0.42	-2.043	0.042*
	Kadın	31	0,94	0,25		
2. Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	Erkek	166	0.87	0.34	-1.598	0.112
	Kadın	31	0.97	0.18		
3. Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	Erkek	166	0.83	0.38	-1.482	0.140
	Kadın	31	0.94	0.25		
4. Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	Erkek	166	0.86	0.35	0.791	0.430
	Kadın	31	0.81	0.40		
5. Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım	Erkek	166	0.89	0.31	0.333	0.740
	Kadın	31	0.87	0.34		
6. Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	Erkek	166	0.77	0.42	1.490	0.138
	Kadın	31	0.65	0.49		
7. Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	Erkek	166	0.86	0.35	-2.222	0.027*
	Kadın	31	1.00	0.00		
8. Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygularım.	Erkek	166	0.84	0.36	-0.861	0.391
	Kadın	31	0.90	0.30		
9. Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	Erkek	166	0.76	0.43	-0.570	0.569
	Kadın	31	0.81	0.40		
10. Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim	Erkek	166	0.83	0.38	0.251	0.802
	Kadın	31	0.81	0.40		

11. Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	Erkek	166	0.89	0.31	-0.740	0.460
	Kadın	31	0,94	0,25		
12. Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uyguladım.	Erkek	166	0.86	0.35	-0.226	0.821
	Kadın	31	0.87	0.34		
13. Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim.	Erkek	166	0.90	0.30	3.032	0.003*
	Kadın	31	0.71	0.46		
14. Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem.	Erkek	166	0.80	0.40	0.342	0.733
	Kadın	31	0.77	0.43		
15. Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	Erkek	166	0.70	0.46	1.294	0.197
	Kadın	31	0.58	0.50		
16. Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeye dikkat ederim.	Erkek	166	0.90	0.30	-0.095	0.925
	Kadın	31	0.90	0.30		
17. Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	Erkek	166	0.82	0.39	1.406	0.161
	Kadın	31	0.71	0.46		
18. Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	Erkek	166	0.85	0.36	-0.310	0.757
	Kadın	31	0.87	0.34		

Tablo 4.15'e göre yapılan t-testi sonucunda beslenmeye dikkat ederek ideal kiloda kalmaya çalışma, müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yenilen yemekler olmasına dikkat etme ve müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketme ifadelerinde cinsiyete göre farklılaşma tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Diğer ifadelerde cinsiyete göre bir farklılaşma söz konusu değildir ($p > 0.05$).

Buna göre, kadınların beslenmeye dikkat ederek ideal kiloda kalmaya çalışma ve müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yenilen yemekler olmasına dikkat etme konusunda erkeklerden anlamlı yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Buna karşılık müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketme ifadesinde ise erkekler anlamlı daha yüksek puan ortalamasına sahiptir.

Katılımcıların yaş gruplarına göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin farklılaşma durumlarının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.16’da verilmiştir.

Tablo 4.16. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması

İfade	Yaş Grubu	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
1. Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	18-20	93	0.74	0.44	1.413	0.240
	21-24	40	0.85	0.36		
	25-30	19	0.89	0.32		
	31 ve Üzeri	45	0.84	0.37		
2. Antrenman ve müsabaka öncesi öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	18-20	93	0.88	0.32	1.015	0.387
	21-24	40	0.93	0.27		
	25-30	19	0.95	0.23		
	31 ve Üzeri	45	0.82	0.39		
3. Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	18-20	93	0.85	0.36	1.185	0.317
	21-24	40	0.93	0.27		
	25-30	19	0.84	0.37		
	31 ve Üzeri	45	0.78	0.42		
4. Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	18-20	93	0.87	0.34	1.542	0.205
	21-24	40	0.90	0.30		
	25-30	19	0.89	0.32		
	31 ve Üzeri	45	0.76	0.43		
5. Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek Karşılarım	18-20	93	0.88	0.32	0.264	0.852
	21-24	40	0.93	0.27		
	25-30	19	0.89	0.32		

	31 ve Üzeri	45	0,87	0,34		
	18-20	93	0.76	0.43	1.080	0.359
6. Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	21-24	40	0.73	0.45		
	25-30	19	0.89	0.32		
	31 ve Üzeri	45	0.69	0.47		
	18-20	93	0.88	0.32	0.143	0.934
7. Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	21-24	40	0.90	0.30		
	25-30	19	0.84	0.37		
	31 ve Üzeri	45	0.89	0.32		
	18-20	93	0.84	0.37	0.159	0.924
8. Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygularım.	21-24	40	0.85	0.36		
	25-30	19	0.89	0.32		
	31 ve Üzeri	45	0.87	0.34		
	18-20	93	0.82	0.39	1.319	0.269
9. Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	21-24	40	0.75	0.44		
	25-30	19	0.79	0.42		
	31 ve Üzeri	45	0.67	0.48		
	18-20	93	0.82	0.39	0.101	0.959
10. Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim	21-24	40	0.83	0.38		
	25-30	19	0.79	0.42		
	31 ve Üzeri	45	0.84	0.37		
	18-20	93	0.88	0.32	0.809	0.490
11. Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	21-24	40	0.95	0.22		
	25-30	19	0.95	0.23		
	31 ve Üzeri	45	0.87	0.34		
	18-20	93	0.88	0.32	1.357	0.257

12. Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uyguladım.	21-24	40	0.85	0.36		
	25-30	19	0.95	0.23		
	31 ve Üzeri	45	0.78	0.42		
13. Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tükettim.	18-20	93	0.91	0.28	1.281	0.282
	21-24	40	0.85	0.36		
	25-30	19	0.89	0.32		
	31 ve Üzeri	45	0.80	0.40		
14. Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem.	18-20	93	0.80	0.41	1.098	0.351
	21-24	40	0.75	0.44		
	25-30	19	0.95	0.23		
	31 ve Üzeri	45	0.78	0.42		
15. Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	18-20	93	0.69	0.47	1.415	0.240
	21-24	40	0.58	0.50		
	25-30	19	0.63	0.50		
	31 ve Üzeri	45	0.78	0.42		
16. Kendi branşimde kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	18-20	93	0.90	0.30	0.335	0.800
	21-24	40	0.90	0.30		
	25-30	19	0.95	0.23		
	31 ve Üzeri	45	0.87	0.34		
17. Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	18-20	93	0.78	0.41	1.069	0.363
	21-24	40	0.90	0.30		
	25-30	19	0.79	0.42		
	31 ve Üzeri	45	0.76	0.43		
18 Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	18-20	93	0.89	0.31	1.103	0.349
	21-24	40	0.80	0.41		
	25-30	19	0.89	0.32		

31 ve Üzeri 45 0.80 0.40

Tablo 4.16'ya göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin yaş grubuna göre farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0.05$). Diğer bir ifadeyle Güreş Milli Takımı sporcularının beslenme alışkanlıkları, sporcuların yaşlarına göre değişiklik göstermemektedir.

Katılımcıların boy gruplarına göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin farklılaşma durumlarının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.17'de verilmiştir.

Tablo 4.17. Katılımcıların Boy Gruplarına Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması

İfade	Boy Grupları	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
1. Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	170 altı	50	0.84	0.37	0.291	0.832
	170-174	53	0.81	0.39		
	175-179	39	0.77	0.43		
	180 ve üzeri	55	0.78	0.42		
2. Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	170 altı	50	0.92	0.27	0.290	0.833
	170-174	53	0.87	0.34		
	175-179	39	0.87	0.34		
	180 ve üzeri	55	0.87	0.34		
3. Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	170 altı	50	0.88	0.33	1.664	0.176
	170-174	53	0.75	0.3		
	175-179	39	0.90	0.31		
	180 ve üzeri	55	0.87	0.34		
	170 altı	50	0.84	0.37	0.225	0.879
	170-174	53	0.89	0.32		

4. Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	175-179	39	0.85	0.37		
	180 ve üzeri	55	0.84	0.37		
5. Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek Karşılarım	170 altı	50	0.86	0.35	0.749	0.524
	170-174	53	0.94	0.23		
	175-179	39	0.87	0.34		
	180 ve üzeri	55	0.87	0.34		
	170 altı ^a	50	0.60	0.49	3.360	0.020*
6. Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	170-174 ^b	53	0.83	0.38		
	175-179 ^b	39	0.85	0.37		
	180 ve üzeri	55	0.75	0.44		
	170 altı	50	0.82	0.39	1.459	0.227
7. Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	170-174	53	0.92	0.27		
	175-179	39	0.85	0.37		
	180 ve üzeri	55	0.93	0.26		
	170 altı	50	0.84	0.37	0.791	0.500
8. Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygulayım.	170-174	53	0.89	0.32		
	175-179	39	0.90	0.31		
	180 ve üzeri	55	0.80	0.40		
	170 altı	50	0.76	0.43	0.761	0.517
9. Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	170-174	53	0.74	0.45		
	175-179	39	0.72	0.46		
	180 ve üzeri	55	0.84	0.37		
	170 altı	50	0.76	0.43	1.090	0.355
10. Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim	170-174	53	0.85	0.36		
	175-179	39	0.90	0.31		

	180 ve üzeri	55	0.80	0.40		
	170 altı	50	0.90	0.30	0.619	0.603
11. Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	170-174	53	0.94	0.23		
	175-179	39	0.87	0.34		
	180 ve üzeri	55	0.87	0.34		
	170 altı	50	0.82	0.39	0.334	0.800
12. Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uyguladım.	170-174	53	0.89	0.32		
	175-179	39	0.87	0.34		
	180 ve üzeri	55	0.85	0.36		
	170 altı	50	0.80	0.40	1.509	0.214
13. Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tükettim.	170-174	53	0.89	0.32		
	175-179	39	0.95	0.22		
	180 ve üzeri	55	0.87	0.34		
	170 altı	50	0.74	0.44	0.546	0.652
14. Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem.	170-174	53	0.81	0.39		
	175-179	39	0.85	0.37		
	180 ve üzeri	55	0.80	0.40		
	170 altı	50	0.62	0.49	0.676	0.568
15. Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	170-174	53	0.72	0.45		
	175-179	39	0.74	0.44		
	180 ve üzeri	55	0.65	0.48		
	170 altı	50	0.86	0.35	1.411	0.241
16. Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	170-174	53	0.94	0.23		
	175-179	39	0.95	0.22		
	180 ve üzeri	55	0.85	0.36		
	170 altı	50	0.76	0.43	0.297	0.827

17. Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	170-174	53	0.83	0.38	2.503	0.061
	175-179	39	0.82	0.39		
	180 ve üzeri	55	0.80	0.40		
18 Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	170 altı	50	0.86	0.35	2.503	0.061
	170-174	53	0.77	0.42		
	175-179	39	0.97	0.16		
	180 ve üzeri	55	0.84	0.37		

a<b

Tablo 4.17'ye göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda “Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim” ifadesine verilen cevapların katılımcıların boy gruplarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Diğer ifadelerde katılımcıların boy gruplarına göre bir farklılaşma söz konusu değildir ($p > 0.05$). Buna göre, yapılan Tukey HSD post hoc testine göre 170-174 cm arası boyu olanlar ile 175-179 cm arası boyu olanların hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenme oranları boyları 170 cm altı olanlardan anlamlı yüksektir ($p<0.05$).

Katılımcıların kilo gruplarına göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin farklılaşma durumlarının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.18'de verilmiştir.

Tablo 4.18. Katılımcıların Kilo Gruplarına Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması

İfade	Kilo Grupları	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
1. Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	60 kilo altı	25	0.84	0.37	0.360	0.903
	60-65 kilo	35	0.80	0.41		
	66-70 kilo	24	0.75	0.44		
	71-75 kilo	26	0.81	0.40		
	76-80 kilo	26	0.88	0.33		

	81-90 kilo	28	0.79	0.42		
	90 kilo üzeri	33	0.76	0.44		
	60 kilo altı	25	0.88	0.33	1.452	0.197
	60-65 kilo	35	0.97	0.17		
	66-70 kilo	24	0.96	0.20		
2. Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	71-75 kilo	26	0.92	0.27		
	76-80 kilo	26	0.85	0.37		
	81-90 kilo	28	0.79	0.42		
	90 kilo üzeri	33	0.82	0.39		
	60 kilo altı	25	0.80	0.41	0.553	0.767
	60-65 kilo	35	0.89	0.32		
	66-70 kilo	24	0.92	0.28		
3. Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	71-75 kilo	26	0.77	0.43		
	76-80 kilo	26	0.88	0.33		
	81-90 kilo	28	0.82	0.39		
	90 kilo üzeri	33	0.85	0.36		
	60 kilo altı	25	0.80	0.41	1.492	0.183
	60-65 kilo	35	0.94	0.24		
	66-70 kilo	24	0.79	0.41		
4. Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	71-75 kilo	26	0.96	0.20		
	76-80 kilo	26	0.88	0.33		
	81-90 kilo	28	0.75	0.44		
	90 kilo üzeri	33	0.82	0.39		
	60 kilo altı	25	0.88	0.33	1.219	0.298
5. Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek Karşılarım	60-65 kilo	35	0.91	0.28		
	66-70 kilo	24	0.96	0.20		

	71-75 kilo	26	0.92	0.27		
	76-80 kilo	26	0.88	0.33		
	81-90 kilo	28	0.75	0.44		
	90 kilo üzeri	33	0.91	0.29		
	60 kilo altı	25	0.60	0.50	1.332	0.245
	60-65 kilo	35	0.80	0.41		
	66-70 kilo	24	0.79	0.41		
6. Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	71-75 kilo	26	0.88	0.33		
	76-80 kilo	26	0.65	0.49		
	81-90 kilo	28	0.71	0.46		
	90 kilo üzeri	33	0.79	0.42		
	60 kilo altı	25	0.84	0.37	0.536	0.781
	60-65 kilo	35	0.91	0.28		
7. Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	66-70 kilo	24	0.92	0.28		
	71-75 kilo	26	0.92	0.27		
	76-80 kilo	26	0.81	0.40		
	81-90 kilo	28	0.86	0.36		
	90 kilo üzeri	33	0.91	0.29		
	60 kilo altı	25	0.88	0.33	0.533	0.783
	60-65 kilo	35	0.80	0.41		
	66-70 kilo	24	0.88	0.34		
8. Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uyguladım.	71-75 kilo	26	0.92	0.27		
	76-80 kilo	26	0.88	0.33		
	81-90 kilo	28	0.79	0.42		
	90 kilo üzeri	33	0.85	0.36		
	60 kilo altı	25	0.64	0.49	1.847	0.092

	60-65 kilo	35	0.86	0.36		
	66-70 kilo	24	0.92	0.28		
9. Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	71-75 kilo	26	0.85	0.37		
	76-80 kilo	26	0.65	0.49		
	81-90 kilo	28	0.68	0.48		
	90 kilo üzeri	33	0.76	0.44		
	60 kilo altı ^a	25	0.60	0.50	2.811	0.012*
	60-65 kilo ^b	35	0.94	0.24		
10. Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim	66-70 kilo ^b	24	0.96	0.20		
	71-75 kilo	26	0.85	0.37		
	76-80 kilo	26	0.81	0.40		
	81-90 kilo	28	0.82	0.39		
	90 kilo üzeri	33	0.76	0.44		
	60 kilo altı	25	0.88	0.33	1.554	0.163
	60-65 kilo	35	0.97	0.17		
11. Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	66-70 kilo	24	0.96	0.20		
	71-75 kilo	26	0.96	0.20		
	76-80 kilo	26	0.88	0.33		
	81-90 kilo	28	0.86	0.36		
	90 kilo üzeri	33	0,79	0,42		
	60 kilo altı	25	0.76	0.44	1.658	0.134
	60-65 kilo	35	0.94	0.24		
12. Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygulayım.	66-70 kilo	24	1.00	0.00		
	71-75 kilo	26	0.85	0.37		
	76-80 kilo	26	0.81	0.40		
	81-90 kilo	28	0.79	0.42		

	90 kilo üzeri	33	0.85	0.36		
	60 kilo altı	25	0.80	0.41	1.440	0.201
	60-65 kilo	35	0.94	0.24		
	66-70 kilo	24	0.88	0.34		
13. Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim.	71-75 kilo	26	0.92	0.27		
	76-80 kilo	26	0.73	0.45		
	81-90 kilo	28	0.89	0.31		
	90 kilo üzeri	33	0.91	0.29		
	60 kilo altı*	25	0.60	0.50	2.377	0.031*
	60-65 kilo	35	0.86	0.36		
	66-70 kilo	24	0.83	0.38		
14. Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem.	71-75 kilo ^b	26	0.96	0.20		
	76-80 kilo	26	0.73	0.45		
	81-90 kilo	28	0.71	0.46		
	90 kilo üzeri	33	0.85	0.36		
	60 kilo altı	25	0.64	0.49	0.477	0.825
	60-65 kilo	35	0.74	0.44		
	66-70 kilo	24	0.63	0.49		
15. Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	71-75 kilo	26	0.73	0.45		
	76-80 kilo	26	0.58	0.50		
	81-90 kilo	28	0.71	0.46		
	90 kilo üzeri	33	0.70	0.47		
	60 kilo altı	25	0.84	0.37	1.372	0.228
16. Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	60-65 kilo	35	0.97	0.17		
	66-70 kilo	24	0.96	0.20		
	71-75 kilo	26	0.96	0.20		

	76-80 kilo	26	0.85	0.37		
	81-90 kilo	28	0.89	0.31		
	90 kilo üzeri	33	0.82	0.39		
	60 kilo altı	25	0.76	0.44	0.651	0.689
	60-65 kilo	35	0.89	0.32		
17. Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	66-70 kilo	24	0.75	0.44		
	71-75 kilo	26	0.85	0.37		
	76-80 kilo	26	0.81	0.40		
	81-90 kilo	28	0.71	0.46		
	90 kilo üzeri	33	0.82	0.39		
	60 kilo altı	25	0.88	0.33	1.463	0.193
	60-65 kilo	35	0.89	0.32		
	66-70 kilo	24	0.96	0.20		
18 Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	71-75 kilo	26	0.81	0.40		
	76-80 kilo	26	0.69	0.47		
	81-90 kilo	28	0.89	0.31		
	90 kilo üzeri	33	0.85	0.36		

Tablo 4.18'e göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda "Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim" ve "Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem" ifadelerine verilen cevapların katılımcıların kilo gruplarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Diğer ifadelerde katılımcıların kilo gruplarına göre bir farklılaşma söz konusu değildir ($p > 0.05$).

Buna göre, yapılan Tukey HSD post hoc testine göre 60-65 kilo ve 66-70 kilo grubunda olanların kilo verme amacıyla yaptığı egzersizlerin uzun süreli ve düşük şiddetli olmasına 60 kilo altında bulunan katılımcılardan daha fazla dikkat ettiği; 71-75 kilo grubunda

olanların ise öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yememeye 60 kilo altında bulunan katılımcılardan daha fazla dikkat ettiği görülmüştür ($p < 0.05$).

Katılımcıların spor yapma sürelerine göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin farklılaşma durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonuçları Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19. Katılımcıların Spor Yapma Sürelerine Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması

İfade	Spor Yapma Süresi	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
1. Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	5 yıldan az	33	0.76	0.44	-0.700	0.485
	5 yıldan fazla	164	0.81	0.39		
2. Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	5 yıldan az	33	0.85	0.36	-0.679	0.498
	5 yıldan fazla	164	0.89	0.31		
3. Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	5 yıldan az	33	0.76	0.44	-1.582	0.115
	5 yıldan fazla	164	0.87	0.34		
4. Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	5 yıldan az	33	0.88	0.33	0.460	0.646
	5 yıldan fazla	164	0.85	0.36		
5. Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek Karşılarım	5 yıldan az	33	0.82	0.39	-1.402	0.163
	5 yıldan fazla	164	0.90	0.30		
6. Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	5 yıldan az	33	0.64	0.49	-1.677	0.095
	5 yıldan fazla	164	0.77	0.42		
7. Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	5 yıldan az	33	0.85	0.36	-0.679	0.498
	5 yıldan fazla	164	0.89	0.31		
8. Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygulayım.	5 yıldan az	33	0.73	0.45	-2.248	0.026*
	5 yıldan fazla	164	0.88	0.33		

9. Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	5 yıldan az	33	0.67	0.48	-1.486	0.139
	5 yıldan fazla	164	0.79	0.41		
10. Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim	5 yıldan az	33	0.73	0.45	-1.568	0.119
	5 yıldan fazla	164	0.84	0.37		
11. Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	5 yıldan az	33	0.82	0.39	-1.677	0.095
	5 yıldan fazla	164	0.91	0.28		
12. Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygulayım.	5 yıldan az	33	0.70	0.47	-2.950	0.004*
	5 yıldan fazla	164	0.89	0.31		
13. Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim.	5 yıldan az	33	0.85	0.36	-0.463	0.644
	5 yıldan fazla	164	0.88	0.33		
14. Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem.	5 yıldan az	33	0.61	0.50	-3.042	0.003*
	5 yıldan fazla	164	0.84	0.37		
15. Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	5 yıldan az	33	0.58	0.50	-1.410	0.160
	5 yıldan fazla	164	0.70	0.46		
16. Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	5 yıldan az	33	0.79	0.42	-2.325	0.021*
	5 yıldan fazla	164	0.92	0.27		
17. Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	5 yıldan az	33	0.67	0.48	-2.153	0.033*
	5 yıldan fazla	164	0.83	0.38		
18 Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	5 yıldan az	33	0.79	0.42	-1.152	0.251
	5 yıldan fazla	164	0.87	0.34		

Tablo 4.19'a göre yapılan t-testi sonucunda "Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygulayım", "Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygulayım", "Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem", "Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim" ve "Kola gibi asitli içecekler

yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim” ifadelerine verilen cevapların katılımcıların spor yaptığı süreye göre farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Diğer ifadelerde katılımcıların spor yaptığı süreye göre bir farklılaşma söz konusu değildir ($p > 0.05$).

Buna göre, 5 yıldan fazla süredir spor yapan Güreş Milli Takımı sporcularının fazla kilolarını vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde düzenli bir şekilde uygulama, önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini yükleme, öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yememe, kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeye dikkat etme ve kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih etme hususlarında 5 yıldan daha az süredir spor yapanlara göre daha dikkatli olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Katılımcıların sporcu beslenmesi konusundaki bilgisinin kaynağına göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin farklılaşma durumlarının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.20’de verilmiştir.

Tablo 4.20. Katılımcıların Sporcu Beslenmesi Konusundaki Bilgisinin Kaynağına Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması

İfade	Bilgi Kaynağı	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
1. Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	Antrenörlerden	84	0.81	0.40	1.540	0.179
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.86	0.35		
	Bilimsel makalelerden	8	1.00	0.00		
	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.64	0.49		
	Medya	18	0.72	0.46		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.78	0.44		

2. Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	Antrenörlerden	84	0.93	0.26	2.237	0.052
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.93	0.26		
	Bilimsel makalelerden	8	0.88	0.35		
	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.73	0.46		
	Medya	18	0.78	0.43		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.78	0.44		
3. Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	Antrenörlerden	84	0.87	0.34	0.779	0.566
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.88	0.33		
	Bilimsel makalelerden	8	0.88	0.35		
	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.77	0.43		
	Medya	18	0.72	0.46		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.89	0.33		
4. Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	Antrenörlerden	84	0.92	0.28	1.542	0.179
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.75	0.44		
	Bilimsel makalelerden	8	0.88	0.35		
	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.86	0.35		
	Medya	18	0.83	0.38		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.89	0.33		
	Antrenörlerden ^b	84	0.92	0.28	2.987	0.013*

5. Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım	Beslenme ve diyet uzmanlarından ^b	56	0.93	0.26		
	Bilimsel makalelerden	8	1.00	0.00		
	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.82	0.39		
	Medya	18	0.83	0.38		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim ^a	9	0.56	0.53		
6. Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	Antrenörlerden	84	0.74	0.44	0.524	0.758
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.71	0.46		
	Bilimsel makalelerden	8	0.88	0.35		
	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.82	0.39		
	Medya	18	0.83	0.38		
7. Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.67	0.50		
	Antrenörlerden	84	0.88	0.33	1.669	0.144
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.93	0.26		
	Bilimsel makalelerden	8	0.88	0.35		
	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.95	0.21		
8. Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygulayım.	Medya	18	0.78	0.43		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.67	0.50		
	Antrenörlerden	84	0.85	0.36	1.086	0.369
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.89	0.31		

	Bilimsel makalelerden	8	1.00	0.00		
	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.86	0.35		
	Medya	18	0.78	0.43		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.67	0.50		
	Antrenörlerden ^b	84	0.82	0.39	5.603	0.000*
	Beslenme ve diyet uzmanlarından ^b	56	0.84	0.37		
9. Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	Bilimsel makalelerden ^b	8	1.00	0.00		
	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.59	0.50		
	Medya	18	0.67	0.49		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim ^a	9	0.22	0.44		
	Antrenörlerden	84	0.87	0.34	0.702	0.623
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.80	0.40		
10. Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim	Bilimsel makalelerden	8	0.75	0.46		
	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.77	0.43		
	Medya	18	0.83	0.38		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.67	0.50		
11. Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	Antrenörlerden ^b	84	0.94	0.24	3.345	0.006*
	Beslenme ve diyet uzmanlarından ^b	56	0.93	0.26		
	Bilimsel makalelerden ^b	8	1.00	0.00		

	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.68	0.48		
	Medya	18	0.89	0.32		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim ^a	9	0.78	0.44		
	Antrenörlerden ^b	84	0.90	0.30	5.972	0.000*
	Beslenme ve diyet uzmanlarından ^b	56	0.96	0.19		
	Bilimsel makalelerden ^b	8	0.75	0.46		
12. Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uyguladım.	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.68	0.48		
	Medya	18	0.78	0.43		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim ^a	9	0.44	0.53		
	Antrenörlerden ^b	84	0.92	0.28	3.815	0.003*
	Beslenme ve diyet uzmanlarından ^b	56	0.79	0.41		
	Bilimsel makalelerden ^b	8	1.00	0.00		
13. Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tükettim.	Sporcu arkadaşlarımdan	22	1.00	0.00		
	Medya	18	0.89	0.32		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim ^a	9	0.56	0.53		
	Antrenörlerden	84	0.79	0.41	1.235	0.294
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.79	0.41		
	Bilimsel makalelerden	8	1.00	0.00		
14. Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem.	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.73	0.46		

	Medya	18	0.94	0.24		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.67	0.50		
	Antrenörlerden	84	0.75	0.44	1.907	0.095
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.61	0.49		
	Bilimsel makalelerden	8	0.88	0.35		
15. Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.50	0.51		
	Medya	18	0.78	0.43		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.56	0.53		
	Antrenörlerden ^b	84	0.94	0.24	3.140	0.010*
	Beslenme ve diyet uzmanlarından ^b	56	0.93	0.26		
	Bilimsel makalelerden ^b	8	0.88	0.35		
16. Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.86	0.35		
	Medya	18	0.83	0.38		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim ^a	9	0.56	0.53		
	Antrenörlerden	84	0.81	0.40	0.179	0.970
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.79	0.41		
	Bilimsel makalelerden	8	0.75	0.46		
17. Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.77	0.43		
	Medya	18	0.83	0.38		

18 Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.89	0.33		
	Antrenörlerden	84	0.82	0.39	2.252	0.051
	Beslenme ve diyet uzmanlarından	56	0.95	0.23		
	Bilimsel makalelerden	8	0.63	0.52		
	Sporcu arkadaşlarımdan	22	0.91	0.29		
	Medya	18	0.83	0.38		
	Herhangi bir bilgiye sahip değilim	9	0.67	0.50		

a<b

Tablo 4.20'ye göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda “Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım”, “Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım”, “Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim”, “Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygulayırım”, “Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim” ve “Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim” ifadelerine verilen cevapların katılımcıların sporcu beslenmesi konusundaki bilgisinin kaynağına göre farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Diğer ifadelerde katılımcıların sporcu beslenmesi konusundaki bilgisinin kaynağına göre bir farklılaşma söz konusu değildir ($p > 0.05$).

Buna göre, sporcu beslenmesi konusundaki bilgisinin kaynağı antrenörler, beslenme ve diyet uzmanı ve bilimsel makaleler olan Güreş Milli Takımı sporcularının vitamin ve mineral ihtiyaçlarını yeterli ve dengeli beslenerek karşılama, gün içinde tükettiği besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alma, kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat etme, önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygulama, müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketme ve kendi branşında

kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeye dikkat etme hususlarında, sporcu beslenmesi konusunda herhangi bir bilgiye sahip olmayanlara göre daha dikkatli olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin farklılaşma durumlarının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.21’de verilmiştir.

Tablo 4.21. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması

İfade	Anne Eğitim Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
1. Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	Okur Yazar Değil	15	0.87	0.35	0.784	0.504
	İlkokul	91	0.80	0.40		
	Ortaokul	71	0.76	0.43		
	Üniversite	20	0.90	0.31		
2. Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	Okur Yazar Değil	15	0.87	0.35	3.378	0.019*
	İlkokul ^a	91	0.81	0.39		
	Ortaokul ^b	71	0.97	0.17		
	Üniversite	20	0.90	0.31		
3. Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	Okur Yazar Değil	15	0.93	0.26	0.722	0.540
	İlkokul	91	0.81	0.39		
	Ortaokul	71	0.86	0.35		
	Üniversite	20	0.90	0.31		
4. Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	Okur Yazar Değil	15	0.87	0.35	0.449	0.718
	İlkokul	91	0.84	0.37		
	Ortaokul	71	0.89	0.32		
	Üniversite	20	0.80	0.41		

	Okur Yazar Değil	15	0.87	0.35	1.890	0.133
5. Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek Karşılarım	İlkokul	91	0.84	0.37		
	Ortaokul	71	0.94	0.23		
	Üniversite	20	0.95	0.22		
	Okur Yazar Değil	15	0.73	0.46	0.291	0.832
6. Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	İlkokul	91	0.73	0.45		
	Ortaokul	71	0.79	0.41		
	Üniversite	20	0.75	0.44		
	Okur Yazar Değil	15	0.80	0.41	1.043	0.375
7. Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	İlkokul	91	0.86	0.35		
	Ortaokul	71	0.93	0.26		
	Üniversite	20	0.90	0.31		
	Okur Yazar Değil	15	0.73	0.46	1.827	0.144
8. Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygulayım.	İlkokul	91	0.86	0.35		
	Ortaokul	71	0.83	0.38		
	Üniversite	20	1.00	0.00		
	Okur Yazar Değil	15	0.60	0.51	3.006	0.032*
9. Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	İlkokul ^a	91	0.70	0.46		
	Ortaokul ^b	71	0.85	0.36		
	Üniversite	20	0.90	0.31		
	Okur Yazar Değil	15	0.80	0.41	2.669	0.049*
10. Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim	İlkokul ^a	91	0.75	0.44		
	Ortaokul ^b	71	0.89	0.32		
	Üniversite	20	0.95	0.22		
	Okur Yazar Değil	15	0.87	0.35	0.279	0.840

11. Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	İlkokul	91	0.90	0.30	3.646	0.014*
	Ortaokul	71	0.89	0.32		
	Üniversite	20	0.95	0.22		
12. Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uyguladım.	Okur Yazar Değil	15	0.67	0.49	0.523	0.667
	İlkokul ^a	91	0.81	0.39		
	Ortaokul ^b	71	0.94	0.23		
	Üniversite	20	0.90	0.31		
13. Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim.	Okur Yazar Değil	15	0.80	0.41	1.379	0.251
	İlkokul	91	0.90	0.30		
	Ortaokul	71	0.86	0.35		
	Üniversite	20	0.85	0.37		
14. Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem.	Okur Yazar Değil	15	0.60	0.51	0.984	0.401
	İlkokul	91	0.80	0.40		
	Ortaokul	71	0.82	0.39		
	Üniversite	20	0.85	0.37		
15. Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	Okur Yazar Değil	15	0.53	0.52	1.187	0.316
	İlkokul	91	0.68	0.47		
	Ortaokul	71	0.73	0.45		
	Üniversite	20	0.60	0.50		
16. Kendi branşımda kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	Okur Yazar Değil	15	0.87	0.35	1.282	0.282
	İlkokul	91	0.87	0.34		
	Ortaokul	71	0.92	0.28		
	Üniversite	20	1.00	0.00		
17. Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	Okur Yazar Değil	15	0.87	0.35	0.41	
	İlkokul	91	0.77	0.42		
	Ortaokul	71	0.79	0.41		

	Üniversite	20	0.95	0.22		
	Okur Yazar Değil	15	0.87	0.35	1.368	0.254
18 Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	İlkokul	91	0.80	0.40		
	Ortaokul	71	0.92	0.28		
	Üniversite	20	0.85	0.37		

a<b

Tablo 4.21'e göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda "Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim", "Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım", "Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim" ve "Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemi uygulamam" ifadelerine verilen cevapların katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Diğer ifadelerde katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre bir farklılaşma söz konusu değildir ($p > 0.05$).

Buna göre, annelerinin eğitim durumu ortaokul olan Güreş Milli Takımı sporcularının antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketme, gün içinde tükettiği besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alma, kilo verme amacıyla yaptığı egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olması ve önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemi uygulama hususlarında, annesinin eğitim durumu ilkökullü olanlara göre daha dikkatli olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin farklılaşma durumlarının tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.22'de verilmiştir.

Tablo 4.22. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması

İfade	Baba Eğitim Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
-------	--------------------	---	----------	----------------	---	---

	Okur Yazar Değil	4	1.00	0.00	0.948	0.437
1. Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	İlkokul	64	0.83	0.38		
	Ortaokul	59	0.73	0.45		
	Lise	51	0.84	0.37		
	Üniversite	19	0.79	0.42		
	Okur Yazar Değil	4	1.00	0.00	1.226	0.301
2. Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	İlkokul	64	0.84	0.37		
	Ortaokul	59	0.90	0.30		
	Lise	51	0.94	0.24		
	Üniversite	19	0.79	0.42		
	Okur Yazar Değil	4	1.00	0.00	0.591	0.670
3. Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	İlkokul	64	0.86	0.35		
	Ortaokul	59	0.80	0.41		
	Lise	51	0.86	0.35		
	Üniversite	19	0.89	0.32		
	Okur Yazar Değil	4	1.00	0.00	0.353	0.842
4. Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	İlkokul	64	0.83	0.38		
	Ortaokul	59	0.88	0.33		
	Lise	51	0.84	0.37		
	Üniversite	19	0.84	0.37		
	Okur Yazar Değil	4	1.00	0.00	1.603	0.175
5. Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek Karşılarım	İlkokul	64	0.84	0.37		
	Ortaokul	59	0.93	0.25		
	Lise	51	0.84	0.37		
	Üniversite	19	1,00	0,00		
	Okur Yazar Değil	4	1.00	0.00	1.126	0.345

6. Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	İlkokul	64	0.67	0.47		
	Ortaokul	59	0.78	0.42		
	Lise	51	0.80	0.40		
	Üniversite	19	0.74	0.45		
		Okur Yazar Değil	4	0.75	0.50	0.521 0.721
7. Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	İlkokul	64	0.86	0.35		
	Ortaokul	59	0.92	0.28		
	Lise	51	0.90	0.30		
	Üniversite	19	0.84	0.37		
		Okur Yazar Değil	4	0.75	0.50	0.105 0.981
8. Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uyguladım.	İlkokul	64	0.86	0.35		
	Ortaokul	59	0.85	0.36		
	Lise	51	0.86	0.35		
	Üniversite	19	0.84	0.37		
		Okur Yazar Değil	4	0.75	0.50	0.873 0.481
9. Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	İlkokul	64	0.69	0.47		
	Ortaokul	59	0.80	0.41		
	Lise	51	0.82	0.39		
	Üniversite	19	0.79	0.42		
		Okur Yazar Değil	4	0.75	0.50	0.322 0.863
10. Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim	İlkokul	64	0.80	0.41		
	Ortaokul	59	0.86	0.35		
	Lise	51	0.80	0.40		
	Üniversite	19	0.84	0.37		
11. Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein	Okur Yazar Değil	4	1.00	0.00	1.013	0.402
	İlkokul	64	0.84	0.37		

içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	Ortaokul	59	0.90	0.30		
	Lise	51	0.94	0.24		
	Üniversite	19	0.95	0.23		
12. Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uyguladım.	Okur Yazar Değil	4	0.75	0.50	1.062	0.377
	İlkokul	64	0.80	0.41		
	Ortaokul	59	0.86	0.35		
	Lise	51	0.92	0.27		
	Üniversite	19	0.89	0.32		
13. Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tükettim.	Okur Yazar Değil	4	0.75	0.50	0.627	0.644
	İlkokul	64	0.92	0.27		
	Ortaokul	59	0.86	0.35		
	Lise	51	0.84	0.37		
	Üniversite	19	0.84	0.37		
14. Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem.	Okur Yazar Değil	4	0.75	0.50	0.600	0.663
	İlkokul	64	0.75	0.44		
	Ortaokul	59	0.83	0.38		
	Lise	51	0.84	0.37		
	Üniversite	19	0.74	0.45		
15. Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	Okur Yazar Değil	4	0.75	0.50	0.979	0.420
	İlkokul	64	0.64	0.48		
	Ortaokul	59	0.75	0.44		
	Lise	51	0.71	0.46		
	Üniversite	19	0.53	0.51		
16. Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını	Okur Yazar Değil	4	1.00	0.00	0.737	0.568
	İlkokul	64	0.89	0.31		
	Ortaokul	59	0.88	0.33		

bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	Lise	51	0.88	0.33		
	Üniversite	19	1.00	0.00		
17. Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	Okur Yazar Değil	4	1.00	0.00	0.319	0.865
	İlkokul	64	0.80	0.41		
	Ortaokul	59	0.80	0.41		
	Lise	51	0.78	0.42		
	Üniversite	19	0.84	0.37		
18 Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	Okur Yazar Değil	4	1.00	0.00	0.606	0.659
	İlkokul	64	0.84	0.37		
	Ortaokul	59	0.81	0.39		
	Lise	51	0.90	0.30		
	Üniversite	19	0.84	0.37		

Tablo 4.22'ye göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0.05$). Diğer bir ifadeyle Güreş Milli Takımı sporcularının beslenme alışkanlıkları sporcuların babalarının eğitim durumuna göre değişiklik göstermemektedir.

Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin farklılaşma durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonuçları Tablo 4.23'te verilmiştir.

Tablo 4.23. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği İfadelerinin Sonuçlarının Farklılaşması

İfade	Sigara Kullanma Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
1. Beslenmeme dikkat ederek ideal kilomda kalmaya çalışırım	Evet	17	0.76	0.44	-0.402	0.688
	Hayır	180	0.81	0.40		

2. Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	Evet	17	0.82	0.39	-0.799	0.425
	Hayır	180	0.89	0.32		
3. Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	Evet	17	0.82	0.39	-0.289	0.773
	Hayır	180	0.85	0.36		
4. Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	Evet	17	0.94	0.24	1.074	0.284
	Hayır	180	0.84	0.36		
5. Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek Karşılarım	Evet	17	0.76	0.44	-1.697	0.091
	Hayır	180	0.90	0.30		
6. Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	Evet	17	0.76	0.44	0.133	0.894
	Hayır	180	0.75	0.43		
7. Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önceden yediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	Evet	17	0.88	0.33	-0.012	0.990
	Hayır	180	0.88	0.32		
8. Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygulayım.	Evet	17	0.88	0.33	0.358	0.721
	Hayır	180	0.85	0.36		
9. Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım.	Evet	17	0.59	0.51	-1.824	0.070
	Hayır	180	0.78	0.41		
10. Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim	Evet	17	0.71	0.47	-1.313	0.191
	Hayır	180	0.83	0.37		
11. Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	Evet	17	0.82	0.39	-1.068	0.287
	Hayır	180	0.91	0.29		
12. Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygulayım.	Evet	17	0.76	0.44	-1.149	0.252
	Hayır	180	0.87	0.34		
	Evet	17	0.88	0.33	0.119	0.905

13. Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim.	Hayır	180	0.87	0.33		
14. Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem.	Evet	17	0.65	0.49	-1.610	0.109
	Hayır	180	0.81	0.39		
15. Fast- food (hamburger, cips, vb.) ürünlerini yemem.	Evet	17	0.59	0.51	-0.848	0.398
	Hayır	180	0.69	0.46		
16. Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	Evet	17	0.88	0.33	-0.229	0.819
	Hayır	180	0.90	0.30		
17. Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	Evet	17	0.82	0.39	0.232	0.817
	Hayır	180	0.80	0.40		
18 Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	Evet	17	0.88	0.33	0.358	0.721
	Hayır	180	0.85	0.36		

Tablo 4.23'e göre yapılan t-testi sonucunda Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ifadelerinin katılımcıların sigara içme durumlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle Güreş Milli Takımı sporcularının beslenme alışkanlıkları sporcuların sigara içme durumuna göre değişiklik göstermemektedir.

Yukarıdaki fark testlerinde her bir ifade tek tek demografik özelliklere göre incelenmiştir. Tablo 4.24'te ise Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği toplam puan ortalamalarının demografik özelliklere göre farklılaşması incelenmiştir.

Tablo 4.24. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Toplam Puan Ortalamalarının Farklılaşması

Demografik Özellik	Kategori	N	Ortalama	Standart Sapma	t / F	p
Cinsiyet	Erkek	166	13.23	6.01	2.561	0.011*
	Kadın	31	10.10	7.42		
Yaş Grubu	18-20	93	13.75	5.51	1.978	0.119

	21-24	40	10.93	7.37		
	25-30	19	12.37	7.07		
	31 ve Üzeri	45	12.40	6.45		
Boy Grubu	170 altı	50	11.98	6.65	0.338	0.798
	170-174	53	12.98	6.30		
	175-179	39	13.21	6.33		
	180 ve üzeri	55	12.85	6.21		
Kilo Grubu	60 kilo altı	25	11.12	7.08	1.801	0.101
	60-65 kilo	35	14.57	5.18		
	66-70 kilo	24	12.58	6.93		
	71-75 kilo	26	14.12	5.61		
	76-80 kilo	26	10.15	7.79		
	81-90 kilo	28	13.46	5.29		
	90 kilo üzeri	33	12.45	6.07		
Spor Yapma Süresi	5 yıldan az	33	12.67	5.27	-0.069	0.945
	5 yıldan fazla	164	12.75	6.55		
Sporcu Beslenmesi Konusunda Bilgi Kaynağı	Antrenörlerden	84	13.52	5.99	2.295	0.047*
	Beslenme ve Diyet Uzmanlarından	56	10.71	7.48		
	Bilimsel Makalelerden	8	16.00	2.07		
	Sporcu Arkadaşılarımdan	22	13.95	3.23		
	Medya	18	13.44	6.82		
	Herhangi Bir Bilgiye Sahip Değilim	9	10.67	6.52		
Anne Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	15	12.40	6.13	0.172	0.915
	İlkokul	91	12.45	6.39		

	Ortaokul	71	13.14	6.26		
	Üniversite	20	12.85	6.94		
	Okur Yazar Değil	4	16.00	2.71	0.908	0.460
	İlkokul	64	11.94	6.56		
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul	59	12.97	6.39		
	Lise	51	13.61	6.08		
	Üniversite	19	11.68	6.58		
Sigara İçme Durumu	Evet	17	12.41	5.84	-0.220	0.826
	Hayır	180	12.77	6.40		

Yapılan testler sonucunda Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği toplam puan ortalamalarının cinsiyete ve sporcu beslenmesi konusundaki bilgi kaynağına göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, erkeklerin kadınlardan daha yüksek Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği puanına sahip olduğu görülmüştür. Sporcu beslenmesi konusundaki bilgi kaynağına göre Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği puan ortalamaları farklılaşmakla birlikte, farkın hangi gruplar arasında olduğuna dair yeterince istatistiksel kanıt bulunmamaktadır.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın amacı, Türk güreş milli takımı sporcularının beslenme alışkanlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelemektir. Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan bulgular, literatüre dayalı olarak açıklanıp alanda yapılan benzer çalışma bulgularıyla kıyaslanmıştır.

Sağlıklı beslenme şekli tüm bireyler için önemli olmakla sporcular için çok daha önemli olduğu bilinmektedir. Sporcu performansını etkileyen en temel faktör olarak işaret edilen beslenmenin (Ersoy ve Hasbay, 2008) yeterli düzeyde gerçekleşmemesi halinde başarılı sonuçlar alınmasının mümkün olmadığı altı çizilmektedir (Caccialanza ve ark., 2007). Sporcu beslenme şeklinin bir alışkanlık biçiminde olması gerektiği de literatürde vurgulanan tespittir (Sevim, 2007). Bir diğer ifadeyle sporcu, beslenme düzenini yarışmalara yakın tarihlere göre düzenlememeli, beslenmeyi alışkanlık ve yaşam tarzına dönüştürmelidir. Nitekim düzenli beslenme şeklinin takip edilmesi, performans, dayanıklılık, fiziksel kondisyon, sürat ve enerji artırmayla birlikte atletik performansa da olumlu bir şekilde yansımaktadır (Baysal ve ark., 2016). Mevcut araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların yeterli beslenme oranlarının yetersiz beslenme oranlarına kıyasla yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %79.2'sinde yeterli beslenme alışkanlığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda ulaşılan bu sonucun sporcuların düzenli beslenme alışkanlığı edinmesi gerektiğiyle ilgili literatürde yer verilen açıklamayla (Caccialanza ve ark., 2007; Sevim, 2007; Baysal ve ark., 2016) uyumlu olduğu ifade edilebilir.

Mevcut çalışmada sporcuların beslenme alışkanlıkları yeterli olanların oranının yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Kartal ve ark. (2019) araştırmasında adölesanların beslenme ve egzersiz alışkanlıkları incelenmiş ve beslenme alışkanlıkları iyi düzeyde bulunmuştur. Ek olarak yeterli beslenme oranlarının da yetersiz beslenme oranına göre yüksek olduğu bulgusu belirtilmiştir. Benzer şekilde farklı spor branşlarıyla beslenme alışkanlıkları üzerine bazı araştırma sonuçlarında da sporcuların beslenme alışkanlıklarının iyi düzeyde bildirildiği belirlenmiştir (Pulur ve Cicioğlu, 2001; Atay ve ark., 2006; Kundur ve ark.,

2020). Bu bağlamda mevcut araştırma sonuçlarının alandaki araştırma sonuçlarıyla desteklendiği ifade edilebilir. Mevcut araştırmada beslenme alışkanlıklarının yeterli olup olmama durumunun demografik değişkenlere göre incelenmesi sonucunda; erkeklerin, 18-20 yaş aralığında olan katılımcıların, boyları 170-174 cm olanların, 60-65 kiloda olanların, 5 yıldan fazla süredir spor yapanların, beslenme bilgi kaynağı bilimsel makale olanların, anne eğitim düzeyi ortaokul olanların, baba eğitim düzeyi okuryazar olmayanların, sigara kullananların yeterli beslenme oranı daha yüksek bulunmuştur.

Mevcut araştırmada sporcuların beslenme alışkanlıkları ölçeğindeki ifadelerin demografik özelliklere göre farklılaşmalarıyla ilgili bulgular incelendiğinde katılımcıların yaşları değişse de beslenme alışkanlıkları ifadelerinin değişmediği yönünde sonuç belirlenmektedir. Bu sonuca göre yaşın ilerlemesinin beslenme alışkanlıkları üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı düşünülebilir. Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma sonucunun bazı araştırma sonuçlarıyla benzer olduğu belirlenmiştir (Yılmaz ve Özkan, 2007; Ulus, 2008; Arınlı, 2013; Kozan, 2013). Ayrıca mevcut araştırmayla aynı ölçeği kullanan Göçmez (2019), süper ligde oynayan hentbolcuların yaşıyla beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılık olmadığını bildirmektedir. Bu araştırma da mevcut araştırma sonucunu destekler nitelikte kanıt sunmuştur.

Sporcuların beslenme alışkanlıkları ifadelerine göre cinsiyet değişkeninin anlamlı farklılık oluşturulup oluşturmadığıyla ilgili bulgular incelendiğinde bazı maddelerde cinsiyet değişkeninin anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketme ifadesine erkekler, kadınlara kıyasla fazla oranda katılmışlardır. Benzer sonucun Taze (2012) araştırmasında da tekrar ettiği belirlenmiştir. Taze (2012) yapmış olduğu araştırmada, kadın voleybolcuların erkeklere kıyasla kilo konusuna daha dikkatli yaklaştığı ifade edilmiştir. Alanda yapılan başka araştırmalarda da beslenme alışkanlığı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar bildirilmiştir (Sarioğlu ve ark., 2012; Kaymaz, 2016; Göçmez, 2019). Buna karşın bazı araştırmalarda ise cinsiyet değişkeninin sporcuların beslenme alışkanlığı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirtilmiştir (Çongar ve Özdemir, 2004; Bozkurt ve Nizamlıoğlu, 2005; Çolakoğlu ve Demirel, 2009; Gençtürk ve Mendes, 2011). Bu doğrultuda alanda yapılan bazı araştırma sonuçlarının mevcut araştırma sonucunu desteklediği bazılarının ise mevcut araştırma sonucundan farklı olduğu belirtilebilir.

Beslenme alışkanlığı ve cinsiyet arasındaki farklı sonuçlar dikkate alındığında cinsiyetin beslenme alışkanlığı üzerinde belirleyici bir etkisinden söz etmek mümkün değildir çıkarımı yapılabilir.

Mevcut araştırmada boy aralıklarıyla beslenme alışkanlığı ifadeleri arasındaki farklılıklarla ilgili bulgular incelendiğinde “Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim” maddesinde boyu 170-174 cm arası olanlar ile 175-179 cm arası olanların puanlarının boyları 170 cm altı olanlardan anlamlı yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu durumda boy aralığı arttıkça beslenme alışkanlığı değişmektedir denilebilir. Boyu 170 ve altındaki katılımcılardan uzun olan katılımcılar hafif olmak koşuluyla daha fazla beslenmektedir. Bu durumun nedeni boy-kilo arasındaki ilişkiyle açıklanabilir. Boy ve kilo arasındaki denge, beden kitle indeksini oluşturmaktadır. Bu bağlamda boyu uzun olan katılımcıların hafif olmak koşuluyla fazla beslenmesi beden kitle indeksiyle ilişkilendirilebilir.

Mevcut araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların kilo gruplarına göre “Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim” ve “Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem” ifadelerine verilen cevaplarda farklılık olduğu sonucu belirlenmiştir. Farklılığın olduğu maddeler göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların beslenme konusuna ilişkin alışkanlıklarının sağlığı destekleyecek özellikte olduğu ifade edilebilir. Bu sonuç, katılımcıların beslenme alışkanlıkları konusunda bilinçli davrandıklarını göstermektedir. Yetgin (2017) yapılan egzersizlerin şiddetinin düşük, kişiye özel olması, süresi ve sıklığı gibi özelliklere dikkat edilmesinin bilinçli bir yaklaşım olduğunu belirtmektedir. Buradan hareketle sporcuların kilo ve beslenme ilişkisinde bilinçli davranış sergiledikleri ifade edilebilir. Göçmez (2019) araştırmasında da kilo ile beslenme alışkanlıkları arasında farklılık olduğu sonucu bildirilmiştir. Benzer bulgu İzgi (2011), Fakılı (2013) araştırmasında da rapor edilmiştir.

Mevcut araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların spor yapma süresine göre beslenme alışkanlıklarının bazı maddelerde anlamlı şekilde farklılaştığı sonucu bulunmaktadır. “Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli bir şekilde uygulayım”, “Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygulayım”, “Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem”,

“Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim” ve “Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim” ifadelerine verilen cevapların spor yaptığı süreye göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılarda farklılık oluşturan maddeler değerlendirildiğinde bu maddelerin düzenli ve sağlıklı beslenmeyle yakından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonucun önceki bulgularla da desteklendiği anlaşılmaktadır. Bilinçli hareket eden sporcuların dengeli ve planlı bir beslenme programı takip etmesinin önemine işaret eden çalışmalarla mevcut araştırmanın bu sonucu uyumludur. Katılımcılarda spor yapma süresinin artmasına bağlı olarak tecrübelerinin geliştiği düşünülebilir. Bu sonucu destekleyen araştırma sonucu Taze (2012), Bakhtiar ve ark. (2021) ve Gülen ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada da görülmektedir. Bireysel ve takım sporcularının sağlıklı yaşam düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada spor yapma süresine göre beslenme alışkanlığını değiştirmediği yönünde sonuç bildirilmektedir. Bu durumda mevcut araştırma sonucunu destekleyen ve farklılık gösteren araştırma sonuçlarının değerlendirilerek spor yapma süresinin beslenme alışkanlığı üzerindeki etkisinin belirleyici olup olmadığına dair daha fazla kanıt ihtiyacı duyulduğu belirtilebilir.

Mevcut araştırma bulguları incelendiğinde beslenme alışkanlığı ifadeleri ve bilgi kaynağı arasında bazı ifadelerde farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcıların “Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım”, “Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım”, “Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim”, “Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygulayırım”, “Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim” ve “Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim” ifadelerine yönelik oluşturdukları cevapların sporcu beslenmesi konusundaki bilgisinin kaynağına göre farklılaştığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Belirtilen maddelerde beslenme kaynağı antrenörler, beslenme ve diyet uzmanı ve bilimsel makaleler olanların puanları diğerlerinden yüksek bulunmuştur. Tizar ve ark. (2022) çalışmada beslenme eğitimi alan sporcuların olumlu beslenme alt boyutunda yüksek puan aldıkları sonucu bildirilmiştir. Araştırma sonucunun başka araştırmalar tarafından da desteklendiği görülmektedir (Çongar ve Özdemir, 2004; Bozkurt ve Nizamlioğlu, 2005; Taze, 2012). Bu bağlamda beslenme konusunda antrenörler, beslenme ve diyet

uzmanı ve bilimsel makaleler kaynağı kullanan katılımcıların beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde etkilendiği belirtilebilir.

Mevcut araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre “Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim”, “Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarlarını bilerek, günlük gereksinimim kadar kalori alırım”, “Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim” ve “Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yüklemesi işlemini uyguladım” maddelerinde farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi arttıkça sporcu beslenmesine yönelik daha dikkatli oldukları anlaşılmaktadır. Eğitim düzeyinin artması beslenme alışkanlığıyla ilgili bilincin artmasını sağlamıştır denilebilir. Ancak araştırmanın bir diğer bulgusunda baba eğitim durumunun sporcuların beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olmadığı yönünde sonuçlara rastlanmıştır. Alan yazında eğitim durumunun beslenme alışkanlıklarını etkilediğine dair kanıt sunan araştırmalara rastlanmıştır (Bozdemir ve ark., 2021; Gülen ve ark., 2021). Araştırmalara dayanarak eğitim durumunun artmasının bilinçli olma ve farkındalığı olumlu yönde etkilediği belirtilebilir. Anne eğitim durumunun sporcuların beslenme alışkanlıklarında farklılık oluşturmaması, annelerin babalara kıyasla çocuklarının beslenmeleriyle yakından ilgilenmeleriyle açıklanabilir. Annenin eğitim durumu değiştikçe beslenme alışkanlığının olumlu yönde etkilenmesi alan yazındaki eğitimin beslenme alışkanlığı üzerindeki olumlu etkisiyle uyumludur.

Mevcut araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların sigara kullanma durumlarına göre beslenme alışkanlıkları ifadelerinde farklılaşma olmadığı sonucu belirlenmiştir. Bu sonuca göre sigara içip içmemesi katılımcıların beslenme alışkanlığını etkilememektedir. Alanda yapılan araştırmalardan Kundur ve ark. (2020) araştırmasında sigara kullanma durumu ile beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılık bildirilmiştir. Bu araştırma sonucunun mevcut araştırma sonucundan farklı olduğu görülmektedir. Bu farklılığın nedeni örneklem grubunun özelliklerinden kaynaklanabilir.

Mevcut araştırma bulguları incelendiğinde ölçeğin genel toplam puanının cinsiyete, sporcu beslenmesi konusundaki bilgi kaynağına göre farklılaştığını; yaş, boy, kilo, sigara içme, anne eğitim, baba eğitim, spor yapma süresi değişkenlerine göre farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulgularından hareketle şu sonuçlara ulaşılmaktadır:

- Araştırma sonucunda sporcuların beslenme alışkanlıklarının yeterli olduğu anlaşılmıştır.
- Araştırma sonucunda beslenme alışkanlıklarının yeterli olup olmama durumunun demografik değişkenlerin incelendiği bulgulara göre; erkeklerin, 18-20 yaş aralığında olan katılımcıların, boyları 170-174 cm olanların, 60-65 kiloda olanların, 5 yıldan fazla süredir spor yapanların, beslenme bilgi kaynağı bilimsel makale olanların, anne eğitim düzeyi ortaokul olanların, baba eğitim düzeyi okuryazar olmayanların, sigara kullananların yeterli beslenme oranı daha yüksek bulunmuştur.
- Araştırmada sporcuların beslenme alışkanlıkları ölçeğindeki ifadelerin demografik özelliklere göre farklılaşmalarıyla ilgili bulgulara göre; yaş, baba eğitim durumu ve sigara kullanma durumunun farklılık oluşturmadağı; cinsiyet, boy aralığı, kilo grupları, spor yapma süresi, beslenme konusundaki bilgi kaynağı, annelerin eğitim durumu, değişkenine göre ölçek ifadelerinin bazılarında farklılaşma olduğu sonucu bulunmuştur.
- Araştırma sonucunda ölçeğin genel toplam puanının cinsiyete, sporcu beslenme konusundaki bilgi kaynağına göre anlamlı yönde farklılaştığı belirlenirken diğer demografik özelliklere göre farklılık olmadığı sonucu tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına dayanarak şu öneriler sunulabilir:

- Güreş milli takımı sporcularının performanslarının istenilen seviyede olması için beslenme alışkanlıklarına önem vermeleri konusunda farkındalıklarının artırılması ve buna yönelik bilgilendirici seminerlerin düzenlenmesi önerilmektedir.
- Bilimsel çalışmalar doğrultusunda beslenme bilgilerinin profesyoneller tarafından takım oyuncularına kurs, panel gibi etkinliklerle anlatılarak bilgilerinin artırılması sağlanabilir.

- Uzman tarafından takım oyuncularının beslenme alışkanlıklarının takip edilerek uygun diyetlerin verilmesi ve desteklenmesi önem arz etmektedir.



KAYNAKLAR

- Açak M. (2001). *Güreş Öğreniyorum*. Malatya: Kubbealtı Yayıncılık.
- ADA (American Dietetic Association) (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Am Diet Assoc*, 109, 509-527.
- Akcan, F., Abakay, U., Özdal, M. ve Yıldız, H. (2012). Geleneksel Kırkpınar Yağlı Güreşlerinin Sosyokültürel ve Sosyoekonomik Boyutlarının İncelenmesi. *II. Uluslararası Geleneksel ve Olimpik Güreşler Sempozyumu*, 14-15 Eylül 2012, (s. 204-209). Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi.
- Akıl, C. (2007). *Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Akkurt, M. (2008). *Kahramanmaraş'ta Yapılan Geleneksel Güreşlerin Tarihsel Gelişimi ve Toplum Tarafından Algılanış Biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Alpay, C. B., Hazar, S., Atalay Güzel, N., Gönenç, A., Gökdemir, K. ve Gürsoy, R. (2010). Güreş Müsabakasının Oksidan Stres ve Total Antioksidan Kapasiteye Akut Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 40-50.
- Arıkan, Z.Y. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Arınlı, Y. (2013). *Adölesan Dönemdeki Bale Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Büyüme Hormonu Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Arslan, A. (2018). *12-18 Yaş Arası Güreş ve Judo Branşı Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, C. (1984). *Güreşçinin Rehberi*. İstanbul: Uğur Ofset Matbaası.

- Aslankoç, T. (2014). *Yıldız Erkek Grekoromen ve Serbest Güreşçilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Atabeyoğlu, C. (2000). *Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar*. Ankara: Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları.
- Atay, E., Kılınç, F., Çetinkaya, E. ve Kılıç, T. (2006) Türkiye Yarı Finallerine Katılan Yıldızlar Kategorisi İlköğretim Okulları Futbolcularının Beslenme Alışkanlık Düzeylerinin İncelenmesi, *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, (s. 475-477), Muğla.
- Ayar, M. (2018). *Elit Grekoromen Güreşçilerde Müsabaka Öncesi Dönemde Uygulanan Ağırlık Kaybına Yönelik Beslenme Programının, Vücut Kompozisyonu, Kuvvet ve Duygudurum Profiline Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Bakhtiar, M., Masud-ur-Rahman, M., Kamruzzaman, M., Sultana, N. and Rahman, S. S. (2021). Determinants Of Nutrition Knowledge, Attitude And Practices Of Adolescent Sports Trainee: A Cross-Sectional Study In Bangladesh. *Heliyon*, 7(4), e06637.
- Bayraktar, G. ve Tozoğlu, E (2015). Güreş Sporuna Küreselleşme Sürecinin Etkileri. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 72-92.
- Baysal, A. (2013). *Yüz Soruya Yüz Yanıtla Sağlıklı Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2018). *Genel Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Baysal, A. (2020). *Beslenm*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Merdol, K. ve Yıldız, S. (2016). *Diyet El Kitabı*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Beals, K.A. and Mitchell, A. (2015). Recent Recommendations and Current Controversies in Sport Nutrition. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9, 288-297.

- Bilgiç, P., Hamamcılar, O. ve Bilgiç, C. (2011). Sporcuların beslenme bilgi ve uygulamaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 39(1-2), 37-45.
- Bostancı M (2008). 645. *Tarihi Kırkpınar Güreşlerine Katılan Güreşçilerin Vücut Yağ Oranlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Bozdemir, E., Uslu, B. and Alphan, M.E. (2021). Amatör Ritmik Cimnastik Yapan Çocukların Beslenme Alışkanlıkları İle Ebeveyn Besleme Tarzı Arasındaki İlişkinin Saptanması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 156-173.
- Bozkurt, İ. ve Nizamlioğlu, M. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 209-215.
- Bulduk, S. (2013). *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Caccialanza R., Cameletti B., Cavallaro G. (2007). Nutritional Intake of Young Italian High-Level Soccer Players: Under-Reporting Is the Essential Outcome. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(4), 538.
- Campbell, B.I. (2014). *Sports Nutrition Enhancing Athletic Performance*. Boca Raton: Crc Press Taylor and Francis Group.
- Canbolat, E. (2016). *Güreş Sporcularının Beslenme Durumlarının Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Carr, T. and Descheemaeker, K. (2002). *Nutrition and Health*. Blackwell Science Ltd.
- Case, S.H., Horswill, C.A., Landry, G.L., Oppliger, R.A. and Shetler, A.C. (2016). Weight Loss in Wrestlers. Indianapolis, In: *American College of Sports Medicine*, Indianapolis: Weight Loss in Wrestlers.
- Cicioğlu, İ., Kürkçü, R. ve Eroğlu, H. (2007). 15-17 Yaş Gurubu Güreşçilerin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Sezonal Değişimi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi*, 5(4), 151-56.
- Currell, K. and Jeukendrup, A. (2008). Superior Endurance Performance With Ingestion of Multiple Transportable Carbohydrates. *Medicine+ Science in Sports+ Exercise*, 40(2), 275.

- Çakmakçı, Y. (2012). *Türkiye Güreş Milli Takımı Hazırlık Kampına Katılan Serbest ve Grekoromen Stil Güreşçilerin Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Çavdar, F. (2015). *Beslenme*. Ankara: Baydem Yayıncılık.
- Çongar, O. ve Özdemir, L. (2004). Sivas İl Merkezinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Genel Beslenme ve Sporcu Beslenmesi ile İlgili Bilgi Düzeyleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3), 113-118.
- Demirkan, E. (2012). *Serbest ve Grekoromen Yıldız Güreş Milli Takımlarına Seçilen ve Seçilemeyen Güreşçilerin Bazı Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Demirli, A. (2021). *Elit Güreşçilerde Klasik Direnç ve Crossfit Antrenman Metotlarının Kuvvet Performansına Etkisi*. Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Dervişoğlu, M. (2012). *Kırkpınar Güreşleri'nin Halkbilimsel Açıdan İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Driskell, J. ve Wolinsky, I. (2011). *Nutrition Assessment of Athletes*, Boca Raton: Fla, Crcpress.
- Eghbal Moghanlou, A. (2017). *Farklı Ülke Milli Takımlarında Yer Alan Büyük Erkek Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Eren Karaman, E. D. (2019). *Serbest Güreş Milli Takım Sporcularının Beslenme Durumu, Vücut Kompozisyonu ve Kilo Kontrolü Yöntemlerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ersoy, G. (2016). *Fiziksel Uygunluk (Fitness) Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler*. Ankara: Alpofset Yayın Dağıtım.
- Ersoy, G. ve Hasbay, A. (2008). *Sporcu Beslenmesi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

- Fakılı, F. (2013). *Menopoza Girmiş Kadınların Beslenme Durumları İle Fiziksel Aktivite ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Fink, H.H., Burgoon, L.A. and Mikesky, A.E. (2006). *Practical Applications in Sports Nutrition*. Canada: Jones and Bartlett Publishers.
- Gençtürk, G., Çolakoğlu, T. ve Demirel, M.(2009); Elit Sporcularda Doping Bilgi Düzeyinin Ölçülmesine Yönelik Bir Araştırma (Güreş Örneği), *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 3(3), 213 – 221.
- George, D. and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Göçmez, S. (2019). *Süper Ligde Oynayan Hentbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Grindstaff, T.L. and Potach, D. H. (2006). Prevention of Common Wrestling Injuries. *Strength and Conditioning Journal*, 28(4), 20-28.
- Gül, M. (2015). *Türkiye’deki Güreş Antrenörlerinin Sporcularına Karşı Davranış Tarzlarının Analizi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Gül, T. (2011). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H. O. and Pepe, O. (2021). An Investigation Of The Nutrition Attitude Of Taekwon-Do Athletes In Terms Of Various Variables. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 31-45.
- Güneş Z. (2016). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- International Olympic Committee (IOC) (2011). IOC Consensus Statement on Sports Nutrition 2010, *J Sports Sci.* 29(Suppl 1), 3-7.
- Işık, Ö., Gökdemir, K., Bastık, C., Yıldırım, İ. and Doğan, İ. (2013). A Study on Elite Wrestlers: Weight Loss and Depression. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 216-223.

- İşler, H. ve Alpay, B. (2003). *Türk Spor Tarihinde Geleneksel Aba-Şalvar Güreşlerimiz ve Günümüzdeki Durumunun Araştırılması*. Bilimsel ve Teknolojik Araştırmalar Projeleri Birimi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- İzgi, H. (2011). *Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Çalışan Yetişkin Kadınların Beslenme Alışkanlıklarının ve Öntropometrik Ölçümlerinin İncelenmesine Yönelik Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Jeukendrup, A. (2017). Periodized Nutrition For Athletes. *E. Sports Med*, 47(Suppl 1), 51-63.
- Karahüseyinoğlu, F., Şebin, K., Tozoğlu, E, Nacar, E. ve Şahin, S (2007). Kırkpınar Yağlı Güreşlerinin Değişen Gelenekleri/Creating Traditions in Kırkpınar Oil Wrestling. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9, 11-19.
- Kartal, F. T., Burnaz, N. A., Yaşar, B., Sağlam, S. ve Kıymaz, M. (2019). Adölesanların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Beslenme ve Egzersiz Alışkanlıkları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *CBÜ Bed Eğt Spor Bil Dergisi*, 14(2), 280-295.
- Kaymaz, E. (2016). *Devlet ve Özel Okullarda Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerinin Obezite, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R.,... and Kreider, R. B. (2018). ISSN Exercise & Sports Nutrition Review Update, Research & Recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 1-57.
- Koç, M. (2014). *Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Kozan, D. (2013). *Tokat'ta Spor Merkezlerine Devam Eden Kadınların, Beslenme Alışkanlıkları, Zayıflamaya Yönelik Uygulamaları Ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kundur, F., Kumartaşlı, M., Yılmaz, E. ve Koçyiğit, B. (2020). Elit Boksörlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 269-279.

- Kuşgöz, A. (2005). *Pansiyonlu ve Normal Devlet İlköğretim ile Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Maughan, R.J. (2002). The Athlete's Diet: Nutritional Goals and Dietary Strategies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 61(1), 87-96.
- Mendeş E. (2011). *Puberte (Adolesan) Dönemi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları İle Fiziksel Aktivite İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Merdol, T. K. (2012). Yaşamın Sürdürülmesinde Beslenme ve Temel Özellikler. *Beslenme Antropolojisi*, 5-16.
- Mokdad, A. H., Ford, E. S., Bowman, B. A., Dietz, W. H., Vinicor, F., Bales, V. S. and Marks, J. S. (2003). Prevalence of Obesity, Diabetes and Obesity-Related Health Risk Factors, *Jama*, 289(1), 76-79.
- Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6.
- Özmerdivenli, R. ve Karacabey, K. (2002). Sporcularda Yolculukta ve Antrenmanlarda Sıvı Alınımı ve Beslenme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 28-32.
- Öztürk, T. (2017). *Spor Salonlarına Giden Kişilerin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler ve Gıda Takviyeleri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Görüş ve Tutumları*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özütürker, S. ve Özer, B.K. (2016). Erzincan Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 63-74.
- Pehlivan, A. (2005). *Sporda Beslenme*. İstanbul: Morpa.
- Phillips, S.M., Moore, D.R. and Tang, J.E. (2007). A Critical Examination of Dietary Protein Requirements, Benefits, and Excesses in Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 17(1), 58-76.

- Polat, C. (2012). Geleneksel Güreşlerde Kullanılan Güreş Ezgisi Harbileme ve Aksesuarları Üzerine Bir Değerlendirme. *II. Uluslararası Geleneksel ve Olimpik Güreşler Sempozyumu, 14-15 Eylül 2012*, (s. 210-214), Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi.
- Pulur, A. ve Cicioğlu, İ. (2001) Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*;1(2):44-47.
- Rodriguez, N.R., Dimarco, N.M. ve Langley, S. (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine, Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109, 509-527.
- Samur, G. (2008). *Vitaminler, Mineraller ve Sağlığımız*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Sarioğlu, Ö., Türkmen, M., İmamoğlu, O., Akyol, P. and Atan T. (2012). Beden Eğitimi Bölümünde Okuyan Farklı Branşlardaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 88-94.
- Sawka, M.N., Burke, L.M., Eichner, E.R., Maughan, R.J., Montain, S.J. and Stachenfeld, N.S. (2007). American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and Fluid Replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(2), 377-390.
- Sedek, R. ve Tan, Y. Y. (2014). Dietary Habits and Nutrition Knowledge Among Athletes and Non-Athletes in National University of Malaysia (UKM), *Pakistan Journal of Nutrition*, 13(12), 752-759.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahiner, M. (2019). *Türkiye A Milli Güreş Takımındaki Sporcuların Ağırlık Kaybı Dönemlerindeki Beslenme ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Şanlıer, N. ve Yabancı, N. (2005). *Okul Çağında Beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. ve Güçer, E. (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.
- Taze, Y. (2012). *I. Ligde Oynayan Voleybolcuların Beslenme Alışkanlıkları ile Bilgi Düzeylerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Tekin, M. ve Arslan, F. (2005). 10. GAP Spor Şenliğine Katılan Yıldız ve Genç Taekwondo Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 481-485.
- TGF (2017). *Tarihçe*. From Türkiye Güreş Federasyonu: Erişim: 10. 05. 2022, <http://www.tgf.gov.tr/tr/index.php/tarihce-2/>.
- Thomas, D.T., Erdman, K.A. and Burke, L.M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine, Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528.
- Tizar, E., Erdoğan, R. and Ayhan, S. (2022). Bireysel ve Takım Sporcularının Sağlıklı Yaşam Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 229-245.
- Tunca, Ç. (2019). *Türk Milli Takımı Güreşçilerinde Uyku Kalitesi, Yorgunluk, Stres Düzeyi ile Spor Sakatlanmaları, Geri Dönüş Süreci ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Ulaş, A. G. (2018). *ADÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporcu Beslenmesi ile İlgili Farkındalıkları*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın
- Ulus, C. A. (2008). *Yıldız Güreşçilerde Antrenman ve Beslenme Durumunun İrdelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Vaziri, Y.(2015). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Durumu ve Antropometrik Ölçümlerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- WHO (2018) *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People For A Healthier World*, Erişim: 10. 05. 2022, www.who.int.
- Yağmur, R. (2011). *Güreş Milli Takım Sporcularında Kan Gruplarının ve Beslenme Alışkanlıklarının Başarılarındaki Rolünün Araştırılması*. Doktora Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Yalnız F. İ. ve Oral, O. (2016). *Antrenman Bilgisi ve Sporcu Sağlığı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Yamaner, F. ve Baykan, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Güreş Branşına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 38-46.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H. ve Özdemir, G. (2011). Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368-371.
- Yavuz, A. (2012). *Elit Güreşçilerde Laktik Asit Eliminasyon Antrenmanının Etkinliği*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Yazıcı, A.G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve Spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 3(1), 394-405.
- Yetgin, M. K. (2017). Diyabetli Hastalarda Egzersiz Reçetesi. *Klinik Tıp Bilimleri*, 5(4), 65-70.
- Yıldıran, İ. (2000). Geleneksel Yağlı Güreşin, Kültürel, Yapısal ve Bilimsel Açıdan Modern Minder Güreşiyle Farklılıklarının Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 53-62.
- Yıldırım, R. (2021). *Türkiye Taekwondo Yıldız ve Genç Milli Takım Sporcularının Beslenme Öz Yeterlilikleri ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yılmaz, E. ve Özkan, S. (2007), Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *V. Temel Sağlık Hizmetleri Sempozyumunda Poster Bildirisi*. Manisa

- Yılmaz, G. (2002). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Yücel, A. G. (2017). *Hokey Süper Liginde Oynayan Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Yücel, B. (2015). *Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Yücel, Y. (2011). *Orta Öğretim (Lise) Kurumlarında Eğitim Gören, Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Liderlik Özelliklerinin Araştırılması (Kars Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Zorba, E. (2009). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Neyir Yayınları.

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Sporcu;

Bu anket formu herhangi bir spor branşıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla uygulanacaktır. Bu ankete vereceğiniz cevaplar bilimsel amaçla kullanılacak olup başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır.

Ankete samimi ve dürüst cevap vereceğinize inanıyorum cevaplarınız için şimdiden teşekkür ediyorum.

1. **Cinsiyetiniz:** ☐ Erkek ☐ Bayan
2. **Yaşınız :** A) 18-20 B) 21-24 C) 25-30 D) 30 ve Üzeri
3. **Boyunuz :**(cm)
4. **Kilonuz :**(kg)
5. **Kaç yıldır sporla uğraşıyorsunuz:** ☐ 5 yıldan az ☐ 5 yıldan fazla
6. **Güreş branşında Milli Sporcu musunuz:** ☐ Evet ☐ Hayır
7. **Sporcu beslenmesi konusunda bilginizi nereden aldınız?**
☐ Kitaplardan ☐ Gazetelerden
☐ Antrenörlerimden ☐ Sporcu Arkadaşlarımdan
☐ Beslenme ve diyet uzmanlarından ☐ TV ve İnternette
☐ Herhangi bir bilgiye sahip değilim ☐ Bilimsel Makalelerden
8. **Annenizin eğitim durumu nedir?**
☐ Okuryazar değil ☐ İlkokul
☐ Ortaokul ☐ Lise
☐ Yüksekokul- Üniversite
9. **Babanızın eğitim durumu nedir?**
☐ Okuryazar değil ☐ İlkokul
☐ Ortaokul ☐ Lise
☐ Yüksekokul- Üniversite
10. **Sigara kullanıyor musunuz?**
☐ Evet ☐ Hayır
11. **Alkol kullanıyor musunuz?**
☐ Evet ☐ Hayır

Ek-2. Beslenme Alışkanlıkları Anket Formu

Anket formunun bu bölümünde beslenme alışkanlıklarınızın belirlenmesi amacıyla taşıyan sorular bulunmaktadır. Lütfen size uyan seçeneğini işaretleyiniz

	Beslenme Alışkanlıkları	Kabılıyorum	Kabulmuyorum
1	Beslenmeme dikkat ederek ideal kilonda kalmaya çalışırım	()	()
2	Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde bileşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	()	()
3	Antrenman ve müsabaka öncesi sonrası karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim	()	()
4	Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda (20 dk bir) su içerim.	()	()
5	Vitamin ve mineral ihtiyacımı yeterli ve dengeli beslenerek karşılarım	()	()
6	Bir gün içinde hafif olmak koşuluyla 3 öğünden fazla beslenirim	()	()
7	Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim	()	()
8	Fazla kilolarımı vermek için egzersiz ve diyet programını düzenli şekilde uygularam	()	()
9	Gün içinde tükettiğim besinlerin kalori miktarını bilerek , günlük gereksinim kadar kalori alırım.	()	()
10	Kilo verme amacıyla yaptığım egzersizlerin uzun süreli ve şiddetinin düşük olmasına dikkat ederim.	()	()
11	Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim	()	()
12	Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemi yaparım	()	()
13	Müsabaka öncesi son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce yaparım	()	()
14	Öğünler arasında ve yatmadan önce abur-cubur türü yiyecekler yemem	()	()
15	Fast-food (hamburger,cips vb.) ürünleri yemem	()	()
16	Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim	()	()
17	Kola gibi asitli içecekler yerine doğal meyve sularını içmeyi tercih ederim.	()	()
18	Düzenli olarak kahvaltı yaparım.	()	()

Ek-3. Ölçek Kullanma İzni



