



Elit Yüzücülerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

Examination of Nutritional Knowledge Levels of Elite Swimmers

Hayati ARSLAN¹, Yücel İNAÇ²

¹Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri
· hayatiarslan23@gmail.com · ORCID > 0000-0002-5448-2653

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor, A.B.D.
· inacyucel@gmail.com · ORCID > 0000-0002-4093-1462

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliř Tarihi/Received: 12 Aralık/December 2022

Kabul Tarihi/Accepted: 19 Temmuz/July 2023

Yıl/Year: 2023 | **Cilt – Volume:** 14 | **Sayı – Issue:** 2 | **Sayfa/Pages:** 165-176

Atıf/Cite as: Arslan, H., İnaç, Y. "Elit Yüzücülerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi"
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14(2), Ađustos 2023: 165-176.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Hayati ARSLAN

Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval: "Araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler
Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 28.01.2022 tarihli ve 2022-44 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır."

ELİT YÜZÜCÜLERİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZ

Bu çalışmanın amacı paletli yüzme (monopalet) ve yüzme sporcularının beslenme bilgi düzeylerini incelemektir. Çalışmaya 94 Elit Paletli yüzücü ve 81 elit yüzücü olmak üzere toplam 175 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada araştırmacılar tarafından oluşturulan “Demografik Bilgi Formu” ve yüzücülerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek için Çırak ve Çakıroğlu (2019) tarafından geliştirilen “Beslenme Bilgi Düzeyi” anketi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov Smirnov testi ile bakılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. İki grup karşılaştırmalarında Man-Whitney U testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında ise Kruskall Wallis testi kullanılmıştır. Çalışmada yüzme ve paletli yüzme sporu ile uğraşan elit sporcuların beslenme bilgi düzeyleri incelendiğinde, paletli yüzme sporcularının beslenme bilgi düzeyi puanlarının yüzme sporcularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sporcuların beslenme bilgi düzeyi puanları eğitim durumu ve millî sporcu musunuz? değişkenlerine göre alt boyut ve genel toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), cinsiyet, değişkenlerine göre beslenme bilgi düzeyi puanlarının istatistiksel olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz? sorusuna göre beslenme bilgi düzeyi puanları incelendiğinde haftada 8 saat ve daha az antrenman yapan sporcuların puanlarının 9 saat ve üzeri antrenman yapan sporculara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak paletli yüzme sporcularının beslenme bilgi düzeyleri yüzme sporcularından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Bilgi Düzeyi, Paletli Yüzme, Spor, Yüzme.



EXAMINATION OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE LEVELS OF ELITE SWIMMERS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the nutritional knowledge levels of fin swimming (monopalet) and swimming athletes. A total of 175 athletes, 94 Elite Finned swimmers and 81 elite swimmers, participated in the study voluntarily. In the study, the “Demographic Information Form” created by the researchers and the “Nutrition Knowledge Level” questionnaire developed by Çırak and Çakıroğlu (2019) were used to determine the nutrition knowledge levels of the swimmers.

The Kolmogorov Smirnov test was used to determine whether the data showed normal distribution or not. It was determined that the data did not show a normal distribution. The Man-Whitney U test was used for comparisons of two groups, and the Kruskal Wallis test was used for comparisons of three or more groups. In the study, when the nutritional knowledge levels of the elite athletes engaged in swimming and fin swimming were examined, it was determined that the nutritional knowledge level scores of the finned swimmers were higher than the swimmers ($p<0.05$). Athletes' nutrition knowledge level scores, educational status and are you a national athlete? While there was a statistically significant difference in sub-dimension and general total scores according to the variables ($p<0.05$). It was determined that the nutritional knowledge level scores did not differ statistically according to the variables of gender ($p>0.05$). How many hours do you train per week? When the nutritional knowledge level scores were examined according to the question, it was determined that the scores of the athletes who trained for 8 hours or less per week were lower than those who trained for 9 hours or more ($p<0.05$). As a result, it was revealed that the nutritional knowledge levels of the fin swimmers were higher than the swimmers.

Keywords: Nutrition Knowledge Level, FIn Swimming, Sports, Swimming.



GİRİŞ

Yüzme sporunu diğer spor dallarından ayıran şey su içinde yapılması ve be-densel gelişime en iyi şekilde katkı sağlayan spor dallarından bir tanesi olmasıdır. Karada bulunan yerçekiminin neredeyse sıfıra indirildiği yüzme sporu, bu spor ile uğraşan kişilerin neredeyse tüm kaslarının bir düzen ve uyum içerisinde çalış-masını da sağlar (Gönener ve Gönener, 2019).

Yüzmede olduğu gibi aynı ortamda gerçekleşen bir diğer spor branşı da palet-li yüzme (monopalet)'dir. Monopalet, sporcunun iki ayağının büyük bir paletin içinde olduğu ve yunuslardan esinlenerek yaratılmış "dolfin" hareketi sayesinde yüzdüğü bir spor dalıdır. Önceleri sadece kelebek branşında yarışan yüzücülerin bacak kuvvetlerini ve tekniklerini geliştirmek için kullandıkları monopalet yakala-nan başarı sayesinde zamanla yüzmeden ayrılarak ayrı bir branş haline gelmiştir (Mo-rales, 1996). Paletli yüzme sporu da tüm diğer spor branşlarında olduğu gibi dayanık-lılığın ve oksijen düzeyinin çok önemli olduğu branşlardandır (Özen ve ark., 2012).

Beslenme, insanın cinsiyetine, genel yapısına, genetik özelliğine, çalışma ve özel durumuna göre bedenin ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini, yaşamın sürdü-rülmesi ve sağlığın korunması için gereken miktarlarda besin alıp bedenin kulla-nabilmesidir (Baysal, 2013; Baysal, 2012; Kutluay ve ark., 2011). Beslenme alışkan-

lıkları, bireyin içinde bulunduğu durum, yaptığı iş veya topluma göre değişiklik gösterebilmektedir (Köroğlu ve ark., 2021).

İnsan yaşamının devamlılığı için son derece önemli olan beslenmenin ve beslenme bilgisinin yapılan spor branşı ne olursa olsun sporcuların performansları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Tüm sporcular sağlığını, performansın devamlılığı için, enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarda alımı için branşa özgü fiziksel niteliklerin sağlanması açısından dengeli ve yeterli beslenmek zorundadırlar (Ersoy ve Büyükkaragöz, 2012).

Yeterli ve dengeli beslenme; bireyin fiziksel gelişimini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin yaş ve cinsiyeti de göz önünde bulundurarak, eksiksiz olarak elde etmesidir (Yücel, 2017; Ceylan ve ark., 2022). Yetersiz veya dengesiz beslenildiğinde vücudun büyüme, gelişme ve normal bir şekilde çalışmasında aksaklıklar oluşabilmektedir. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmeye önem verilmelidir (Ersoy, 2004). Sporda dengeli ve yeterli beslenmenin amacı sağlıklı olmak, performansı arttırmak, sakatlanma riskini en aza indirmek, yarışma ve sakatlanma sonrası toparlanmayı arttırmaktır (Özdemir, 2010).

Günümüzde insanların besinleri dengesiz tüketmelerinin sebeplerinden biri de beslenme bilgisi eksikliğidir. Bu eksiklik beslenme bozukluklarının meydana gelmesindeki en önemli sebeplerden biridir. Beslenme bilgisi eksikliğinin kötü etkilerini en çok büyüme ve gelişme döneminde olan çocuklar görmektedirler (Arslan, 2018). Ayrıca yapılan çalışmalar neticesinde sporcuların beslenme hakkındaki bilgileri arttıkça, doğru ve yeterli beslenme alışkanlıklarının çok çabuk karşılandığı ve beslenme bilgisinin beslenme durumunu aynı zamanda performanslarını etkilediği ortaya çıkmıştır (Paugh, 2005; Burkhart ve Coad, 2010; Spronk ve ark., 2015; Güzel, 2016; Berk ve ark., 2021).

Sporcuların beslenme bilgi düzeylerini araştırmak, performanslarını optimize etmek ve sporcu sağlığını iyileştirmek için önemlidir. Bu bağlamda çalışmanın hipotezi; "Elit yüzücülerin genel olarak beslenme bilgi düzeyleri yeterli seviyededir" olarak belirlenmiştir. Bu noktadan hareketle bu çalışmada benzer tabanlı iki spor disiplini olan paletli yüzme (monopalet) ve yüzme sporcularının beslenme bilgi düzeylerini ortaya çıkarmak ve bu benzer iki branş sporcuları arasındaki sporcu beslenme bilgisi farklılıklarını çeşitli değişkenlere göre karşılaştırmak amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Paletli yüzme ve yüzme sporcularının beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada, nicel araştırma yaklaşımında yaygın olarak kullanılan ve bir konu veya olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin alındığı; katılımcıların ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlendiği tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini Samsun ve Trabzon ilinde bulunan paletli yüzme ve elit yüzücü oluşturmaktadır. Çalışmaya yaşı 18-27 yıl aralığında olan 85 kadın ve 90 erkek olmak üzere toplam 175 yüzücü gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların en az 5 yıllık yüzücü olması çalışmaya dahil edilme kriteri olarak belirlenmiştir. Sporcuların elit olarak değerlendirilmesinde, spor yaşı, haftalık antrenman süresi ve Türkiye yüzme şampiyonasına katılmış olmak değişkenleri kullanılmıştır.

Araştırma Yayın Etiği

Bu araştırmanın yapılabilmesi için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 28.01.2022 tarihli ve 2022-44 karar numarası ile etik kurul izni alınmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmaya katılım sağlayan sporcuların branş, cinsiyet, eğitim durumu, milli sporcu olma durumu ve haftada ortalama kaç saat antrenman yapıldığı gibi bilgileri edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Anket sporculara online olarak uygulanmıştır.

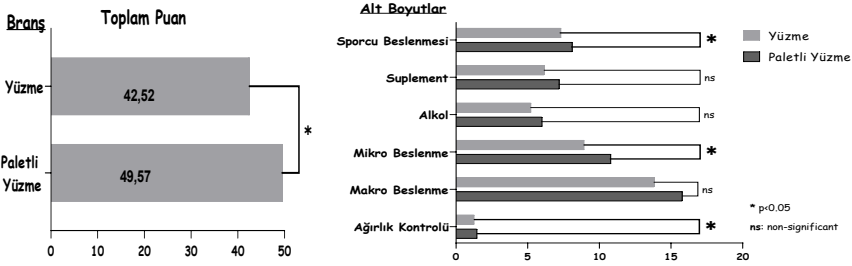
Sporcu Beslenme Bilgi Ölçeği: Çalışmada yüzücülerin beslenme bilgi düzeylerinin tespiti için Trakman ve ark. (2017) tarafından geliştirilen Çırak ve Çakıroğlu (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan 35 maddeden oluşan ölçek formu kullanılmıştır. Ölçek genel olarak 68 ifadeden ve 6 alt boyuttan (Ağırlık Kontrolü 3 ifade, Makro Besin Ögeleri 21 ifade, Mikro Besin Ögeleri 12 ifade, Sporcu Beslenmesi 11 ifade, Supplement 12 ifade ve Alkol 9 ifade) oluşmaktadır. Çakıroğlu'ndan ölçeğin puanlama bilgisi bizzat alınmış olup, alınan bilgiye göre; SBBÖ'deki genel performans (68 ifade toplam 100 olarak kabul edilerek); "zayıf" bilgi (%0-49), "ortalama" bilgi (%50-65), "iyi" bilgi (%66-75) ve "mükemmel" bilgi (%76-100) olarak skorlama sistemi kullanılarak değerlendirilmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov Smirnov testi uygulanmış ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. İki grup karşılaştırmalarında Man-Whitney U testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmıştır.

BULGULAR

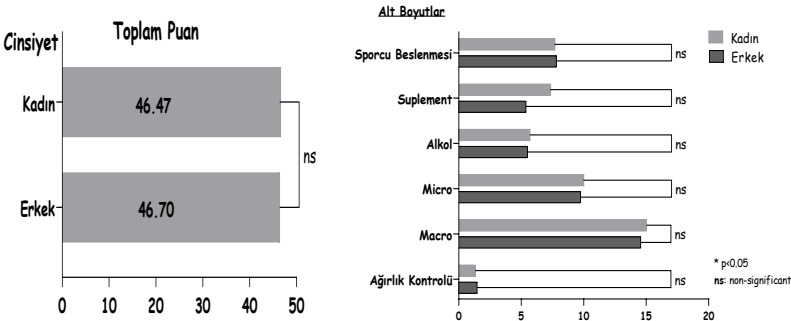
Beslenme Bilgisi Ölçeği



Şekil 1. Beslenme bilgi düzeyinin branşa göre karşılaştırılması

Şekil 1'e göre sporcuların branş değişkeni açısından beslenme bilgi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sporcuların branşa göre beslenme bilgi düzeyleri alt boyutlara göre incelendiğinde sporcu beslenmesi, mikro beslenme ve ağırlık kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.05$). Suplement, alkol ve makro beslenme alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

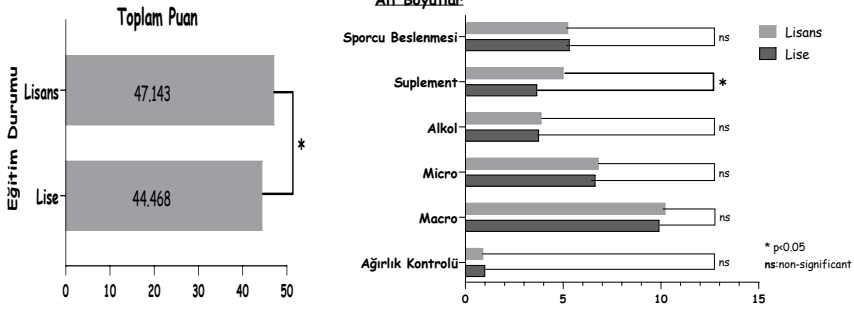
Beslenme Bilgisi Ölçeği



Şekil 2. Beslenme bilgi düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Şekil 2'de cinsiyet değişkenine göre beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara hem genel toplam hem de alt boyut puanları açısından bakıldığında cinsiyetin beslenme bilgi düzeyini farklılaştırmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

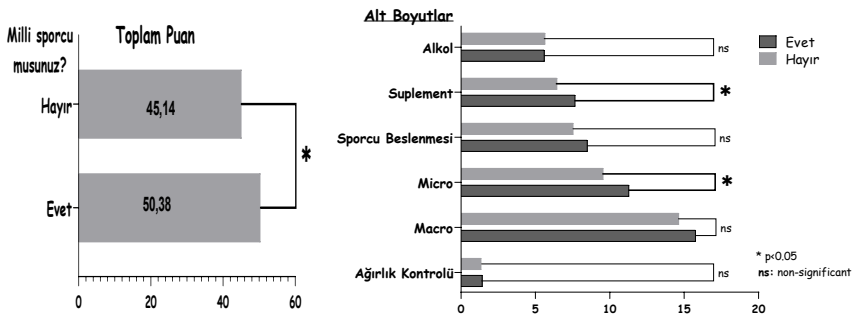
Beslenme Bilgisi Ölçeği



Şekil 3. Beslenme bilgi düzeyinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması

Sporcuların Eğitim durumu değişkenine göre toplam ve alt boyut puanları Şekil 3'te karşılaştırılmıştır. Eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde lise ve lisans gruplarının beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Suplement alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken ($p<0.05$) diğer tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Beslenme Bilgisi Ölçeği

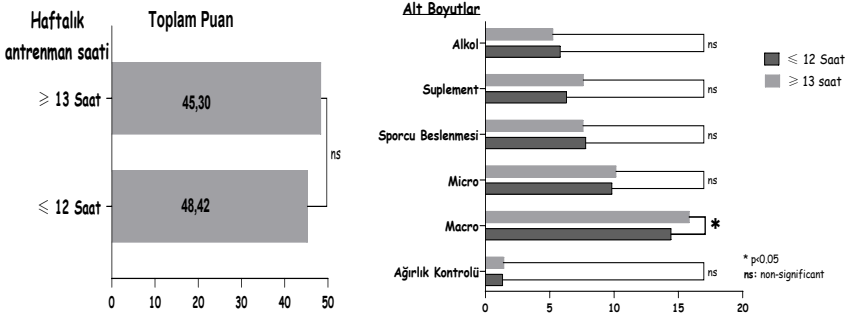


Şekil 4. Beslenme bilgi düzeyinin milli sporcu musunuz? sorusuna göre karşılaştırılması

Milli sporcu musunuz? değişkenine göre toplam ve alt boyut puanları Şekil 4'te karşılaştırılmıştır. Milli sporcu musunuz? değişkeni açısından incelendiğinde Milli sporcu olan ile olmayanların beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel

olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Alt boyutlarından supplement ve micro beslenme boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$) diğer tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Beslenme Bilgisi Ölçeği



Şekil 5. Haftada ortalama kaç saat antrenman yapıyorsun? sorusuna göre beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması

Haftada ortalama kaç saat antrenman yapıyorsun? değişkenine göre toplam ve alt boyut puanları Şekil 5'te karşılaştırılmıştır. Belirlenen değişken açısından incelendiğinde saat kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Alt boyutlar incelendiğinde sadece macro beslenme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.05$).

TARTIŞMA

Bu çalışma, Elit Paletli yüzme ve yüzme sporcularının beslenme bilgi düzeyleri arasındaki farkların incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Paletli yüzme ve yüzme sporcularının beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Paletli yüzme sporcularının beslenme bilgi düzeylerinin yüzme sporcularına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Türkiye'de paletli yüzme branşının son yıllarda yapılmaya başlanması ile bu branşta hali hazırda sporcu olmamasından dolayı sporcuların yüzme branşından paletli yüzmeye geçiş yaptığını düşünmekteyiz. Bu nedenle paletli yüzme yapan sporcuların önceki tecrübelerine dayanarak beslenme bilgi düzeylerinin yüzme sporcularına göre daha yüksek çıktığı söylenebilir. Alanyazında bulunan çalışmalar branş bazlı olarak değil, tamamen kendi içinde farklı değişkenlere göre değerlendirilmiş olmasından dolayı branşlar arası karşılaştırılma yapılmamıştır.

Çalışmada erkek ve kadın sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alanyazındaki çalışmaların neredeyse tamamı yüzme branşı dışında olsa da branş farklılığına (Basketbol, Beyzbol, Tenis, Futbol, Voleybol) rağmen cinsiyet açısından çalışmamızın sonuçlarını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Andrews ve ark., 2016; Sedek ve ark., 2014; Botsis ve ark., 2015; Süel ve ark., 2006). Yine Mengi (2016) sporcular ile yaptığı çalışmada cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bir diğer araştırmada da sporcuların toplam beslenme bilgisi puanlarının cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır (Aslantaş, 2018). Solsun (2021) çalışmasında benzer bir şekilde katılımcıların cinsiyetleri ile beslenme bilgi düzeyi puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir.

Yapılan çalışmada eğitim değişkenine göre lise ve lisans grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Lisans eğitimi almış veya eğitimi devam eden sporcuların beslenme bilgi düzeyleri lise eğitimi almış veya eğitimi devam eden sporcuların beslenme bilgi düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim değişkenine göre alanyazın incelendiğinde çalışmamızın sonuçlarını destekleyen çalışmaların yanında aksini belirten çalışmalar da bulunmaktadır. O'Brien ve arkadaşları (2021) futbolcuların eğitim düzeyleri ile beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Hornstrom ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları çalışmada sporcuların öğrenim gördükleri sınıf ile beslenme bilgisi puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Yine (Andrews ve ark., 2016)'nın yaptığı çalışmada öğrenci sporcuların sporcu beslenmesi bilgi düzeylerinin sınıf düzeyi ile bir ilişkisinin bulunmadığı belirtilmiştir. Bu sonuçların aksine çalışmamıza paralel olarak Solsun'da (2021) yaptığı çalışmada katılımcıların neredeyse tamamının bilgi düzeyi zayıf olduğunu saptamış. Öğrenim görülen sınıf ile sporcu beslenme bilgisi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortancalarının diğer sınıftakilere göre yüksek olduğunu belirtmiştir. Yapılan başka bir çalışmada öğrencilerden altı faktörden oluşan sporcu bilgi ölçeği sorularını cevaplamaları istenmiş verilen cevaplara göre 1.sınıf öğrencilerinin genel ölçekten aldığı puan ortalaması 4.sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu belirtilmiştir (Fadıloğlu, 2021). Çolak (2021) yapmış olduğu çalışmada eğitim durumu değişkeni ile gıda takviyelerine yönelik tutumlarda anlamlı bir farklılık bulunduğunu lisans mezunlarının lise mezunlarına göre gıda takviyelerine yönelik tutumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Son olarak Batmaz (2018) çalışmasında yüksek lisans eğitimi almış olan bireylerin beslenme bilgilerinin diğerlerine göre daha fazla olduğunu belirtmiş ve eğitim seviyesiyle temel beslenme bilgileri arasında anlamlı düzeyde fark saptamıştır.

Çalışmada milli sporcuların beslenme bilgi düzeyleri milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazında çalışmamız sonucunu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin Hepyükselen ve Taşkiran (2020),

yüzme sporcularının da içinde bulunduğu farklı branşlardan milli sporcular ile milli olmayan sporcuların sporcu beslenme bilgi düzeyleri arasında milli olan sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde alanyazında yer alan bir araştırmada, profesyonel futbolcuların amatörler göre beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Öztürk, 2006). Bu sonuçların aksine, Acar (2008) boksörler ile yaptığı bir araştırmada milli sporcular ile milli olmayan sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Sportif düzeyde üst seviyeye yükselmiş ve uluslararası müsabakalara çıkmış sporcuların diğer sporculara göre beslenme konusunda daha bilgili olması beklenirken Acar'ın (2008) bulguları çalışmamız da elde ettiğimiz sonuçları ve öngörülen görüşü desteklememektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, elit paletli yüzücülerin beslenme konusunda ortalama bilgi düzeyine sahip olduğu, elit yüzücülerin ise beslenme konusunda eksiklikleri ve bilgilerinin zayıf olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin artırılması, sporcunun bilinçli olması ve performansını en iyi şekilde sergileyebilmesi için oldukça önemlidir. Bu yüzden ilgili federasyonlar tarafından sporculara beslenme konusunda eğitim seminerleri düzenlenmeli ve sporculara katıldıkları gelişim kamplarında beslenme ile ilgili eğitimler verilmeli ve desteklenmelidir.

Çıkar Çatışması

Çalışma kapsamında yazarlar herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması olmadığını bildirmektedir.

Yazar Katkı Oranları

Çalışma Dizaynı (Design of Study): HA(%50), Yİ(%50)

Veri Toplama (Data Acquisition): HA(%40), Yİ(%60)

İstatistiksel Analiz (Statistical Analysis): HA(%50), Yİ(%50)

Makalenin Hazırlanması (Preparation of the Article): HA(%50), Yİ(%50)

KAYNAKLAR

- Acar, G. (2008). Boksörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Andrews, A., Wojcik, JR., Boyd, JM., & Bowers, CJ. (2016). Sports nutrition knowledge among mid-major division university student-athletes. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 1-5. <https://doi.org/10.1155/2016/3172460>.
- Arslan, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(1), 59-69. <https://doi.org/10.5798/dicletip.407246>
- Aslantaş, B. (2018). Spor beslenmesi bilgi anketinin Türk toplumunda geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması ve diyet kalitesi ile ilişkisinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Toplum Beslenmesi Programı, Ankara.
- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlik-Güvenirlik çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Baysal, A. (2012). Beslenme. Hatiboğlu Yayını, Ankara.
- Baysal, A. (2013). Yüz Soruya Yüz Yanıtla Sağlıklı Beslenme. Hatiboğlu Yayını, Ankara.
- Berk, Y., Ünver, Ş., & Avlayan, H. (2021). The effect of intermittent fasting and exercise on some physiological parameters. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(9), 2793-2798.
- Bíró, M., Révész, L., & Hidvégi, P. (2015). *Swimming History Technique Teaching*. Budapeşte: EKC Líceum Press.
- Botsis, A. E., & Holden S. L. (2015). Nutritional Knowledge of College Coaches. *Sport Science Review*. 24(3-4): 193-200. DOI: 10.1515/ssr-2015-0015
- Burkhard, S. J., & Coad, J. (2010). Assessment of nutrition knowledge and food skills in talented adolescent athletes. In *Proceeding of the Nutrition Society of New Zealand*, 34,77-80.
- Büyükköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Ceylan, L., Boyraz, D. E. A., Çaldıran, S., Ceylan, T., & Küçük, H. (2022). Examination of Nutrition Knowledge Levels of Individuals Who Received Sports Training Received Sports Training.(2022). *Int. J. Life Sci. Pharma Res*, 12(5), L11-17.
- Çırak, O., ve Çakıroğlu, F. (2019). Sporcu beslenme bilgisi ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 35-49.
- Çolak, A. (2021). Spor salonlarına devam eden bireylerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Ersoy, G. (2004) Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. 3. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ersoy, G., ve Büyükkaragöz, A. (2012). Sporcu Beslenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Fadıloğlu, A. (2021). Spor bilimleri fakültesi 1. ve 4. Sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, sporcu beslenme bilgi düzeyi ve antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
- Gönener, A., ve Gönener, U. (2019). *Yüzmede performans testleri*. Akademisyen Kitapevi, Ankara.
- Güzel, C. (2016). *Adolesan Dönemde Beslenme ve Metabolizma, Adolesanda Beslenme*. Ed. YK. Haspolat, F. Aktar, İ. Yolbaş, 1, 95-100.
- Hepükselen, M., ve Taşkıran, A. (2020). Bireysel Spor Dallarında Türk Milli Takımında Yer Alan Sporcular ile Türkiye Şampiyonalarına Katılan Sporcuların Covid-19 Salgın Sürecindeki Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(3), 58-65.
- Hornstrom, G. R., Friesen, C. A., Ellery J. E., & Pike, K. (2011). Nutrition knowledge, practices, attitudes, and information sources of mid-american conference college softball players. *Food and Nutrition Sciences*. 2, 109-117. DOI:10.4236/fns.2011.22015
- Köroğlu, Y., Şerif, M. Ö., ve Taştan, İ. (2021). Koronavirüs (COVID-19) Salgın Sürecinde Evde Kalan İlköğretim Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışları ile Depresyon Durumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(1), 12-20.
- Merdoğ, T. K., Başoğlu, S., ve Örer, N. (1997). Beslenme ve diyetetik açıklamalı sözlük, Hatiboğlu Yayınları, Ankara
- Mengi, Ö. (2016). Sporcularda beslenme alışkanlıkları, duygu durumu ve performans arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Edirne.
- Morales, P. (1996) *Monofins a Serious Training Tool*, Transcripts of American Swimming Coaches Association, 14-21.
- O'Brien, L., Collins, K., & Amirabdollahian, F. (2021). Exploring Sports Nutrition Knowledge in Elite Gaelic Footballers. *Nutrients*, 13(4), 1081. <https://doi.org/10.3390/nu13041081>
- Özdemir, G. 2010. Spor Dallarına göre Beslenme. *SPORMETRE*; 8(1):1-6. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000169
- Özen, Ş., Esen, Ö., Çotuk, B., Kepoğlu, A., ve Aktas, Ş. (2012) Paletli yüzme bayan sporcularında bisiklet ergometresinde VO2-Max ölçümü ve 100m su üstü dereceleri ile ilişkisi. 5. Ulusal Sualtı Hekimliği ve Hiperbarik Tıp Kongresi ve Su Sporları Sempozyumu bildiriler kitabı içinde (ss. 159-163). İstanbul: Marmara Üniversitesi.

- Öztürk, A. (2006). Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.
- Paugh, S. L. (2005). Dietary habits and nutritional knowledge of college athletes. Master Thesis. Faculty of the School of Graduate Studies and Research, California University of Pennsylvania.
- Sedek, R., & Yih, T. 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.
- Solsun, G. B. (2021). Aksaray üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde sporcu beslenmesi bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkili etmenler. Yüksek Lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Aksaray.
- Spronk, I., Heaney, S. E., Prvan, T., & O'Connor, H. T. (2015). Relationship between general nutrition knowledge and dietary quality in elite athletes. *Int J Sport. Nutr Exerc Metab*; 25(3):243-51.
- Süel, E., Şahin I., Karakaya, M. A., ve Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20 (4):271-275.
- Torres-McGehee, T. M., Pritchett, K. L., Zippel, D., Minton, D. M., Cellamare, A., & Sibilila, M. (2012). Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. *Journal of Athletic Training*, 47(2), 205-211. PubMed ID: 22488287.
- Yücel, A. G. (2017). Hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.