

**T.C.  
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**SPORCU ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİN BESLENME BİLGİ VE  
TUTUMLARININ ARAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Soner ALBAYRAK**

**Enstitü Anabilim Dalı : ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ**

**Tez Danışmanı : Prof. Dr. Çetin YAMAN**

**Haziran 2019**

T.C.  
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPORCU ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİN BESLENME BİLGİ  
VE TUTUMLARININ ARAŞTIRILMASI

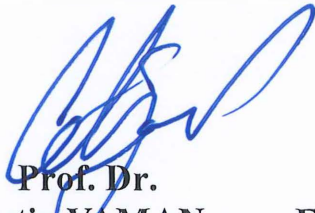
YÜKSEK LİSANS TEZİ


Soner ALBAYRAK

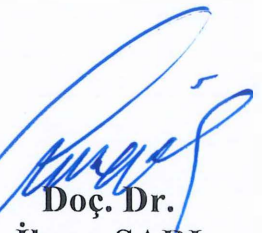
Enstitü Anabilim Dalı

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

Bu tez ...../...../2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından  
oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

  
Prof. Dr.  
Çetin YAMAN  
Başkan

  
Doç. Dr.  
Fikret RAMAZANOĞLU  
Üye

  
Doç. Dr.  
İhsan SARI  
Üye

## **BEYAN**

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Soner ALBAYRAK

14/06/2019

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışman hocam Prof. Dr. Çetin YAMAN' a teşekkürlerimi sunarım.

Yine bu süreçte bilgi ve deneyimlerini esirgemeyen Ahmet DÖNMEZ' e teşekkür ederim.

Ayrıca bu çalışmanın maddi açıdan desteklenmesine olanak sağlayan Cenk ALBAYRAK ve Mustafa ALBAYRAK' a teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER .....	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	xi
SUMMARY .....	xii
BÖLÜM 1.	
GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Problemi .....	2
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri .....	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Varsayımlar.....	3
1.5. Sınırlılıklar.....	3
BÖLÜM 2.	
GENEL BİLGİLER .....	4
2.1. Çocuk ve Çocukluk Çağının Özellikleri.....	4
2.1.1. Fiziksel özellikler .....	5
2.1.2. Fizyolojik özellikler .....	6
2.1.3. Motorik özellikler.....	6
2.1.4. Sosyal özellikler .....	7
2.1.5. Duygusal özellikler .....	9
2.2. Çocuk Gelişiminde Beslenmenin Önemi.....	9
2.2.1. Beslenmenin fiziksel gelişim üzerindeki etkisi.....	11
2.2.2. Beslenmenin sosyal gelişim üzerindeki etkisi.....	11

2.3. Çocuk Sporcularda Beslenmenin Önemi.....	12
2.3.1. Çocuk sporcunun protein ihtiyacı .....	12
2.3.2. Egzersiz esnasında çocuk sporcuların enerji ihtiyacı.....	13
2.4. Çocuk Gelişiminde Egzersizin Önemi.....	13
2.4.1. Egzersiz .....	14
2.4.1.1. Çocuk ve egzersiz.....	14
2.4.2. Egzersizin fiziksel gelişim üzerindeki etkisi.....	16
2.4.3. Egzersizin motorik gelişim üzerindeki etkisi .....	17
2.4.4. Egzersizin sosyal gelişim üzerindeki etkisi.....	18
BÖLÜM 3.	
MATERYAL VE YÖNTEM.....	20
3.1. Araştırma Modeli.....	20
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	20
3.3. Veri Toplama Araçları.....	20
3.4. Verilerin Analizi .....	21
BÖLÜM 4.	
BULGULAR.....	22
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA VE SONUÇ, ÖNERİLER.....	54
5.1. Tartışma ve Sonuç .....	54
5.2. Öneriler .....	64
KAYNAKLAR .....	66
EKLER.....	72
ÖZGEÇMİŞ .....	76

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

p : Anlamlılık Değeri



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzelik dağılımlar .....	22
Tablo 4.2. Katılımcıların spor yapan çocuklarının demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzelik dağılımlar .....	23
Tablo 4.3. Katılımcıların sigara ve alkol kullanma durumlarına ilişkin frekans ve yüzelik dağılımlar.....	23
Tablo 4.4. Katılımcıların çocuklarının öğünlerdeki davranışlarına yönelik frekans ve yüzelik dağılımlar.....	24
Tablo 4.5. Katılımcıların sporcu beslenmesi konusundaki bilgi ve davranışlarına yönelik frekans ve yüzelik dağılımlar .....	25
Tablo 4.6. Katılımcıların beslenmeye bağlı ergojenik destek konusundaki bilgi ve davranışlarına yönelik frekans ve yüzelik dağılımlar .....	26
Tablo 4.7. Katılımcıların eğitim durumlarına göre çocuklarının öğün atlama durumlarının karşılaştırılması .....	27
Tablo 4.8. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre çocuklarının öğün atlama durumlarının karşılaştırılması .....	28
Tablo 4.9. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre çocuklarının öğün atlama durumlarının karşılaştırılması.....	28
Tablo 4.10. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre çocuklarının öğün atlama durumlarının karşılaştırılması.....	29
Tablo 4.11. Katılımcıların yaş gruplarına göre çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek/içeceklerin karşılaştırılması .....	29
Tablo 4.12. Katılımcıların eğitim durumlarına göre çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek/içeceklerin karşılaştırılması .....	30
Tablo 4.13. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek/içeceklerin karşılaştırılması .....	30



Tablo 4.14. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek/içeceklerin karşılaştırılması .....	31
Tablo 4.15. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek/içeceklerin karşılaştırılması..	31
Tablo 4.16. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporcu Çocuklarının Antrenmandan Önceki Öğünde Neler Tüketmesi Gerektiği Konusundaki Görüşlerinin Karşılaştırılması.....	32
Tablo 4.17. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan önceki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	33
Tablo 4.18. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan önceki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	33
Tablo 4.19. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının antrenmandan önceki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	34
Tablo 4.20. Katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenman sırasında neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	34
Tablo 4.21. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenman sırasında neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	35
Tablo 4.22. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenman sırasında neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.23. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının antrenman sırasında neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.24. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	36

Tablo 4.25. Katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	37
Tablo 4.26. Katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	37
Tablo 4.27. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	38
Tablo 4.28. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	38
Tablo 4.29. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.30. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.31. Katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	40
Tablo 4.32. Katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	40
Tablo 4.33. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması ..	41
Tablo 4.34. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	41
Tablo 4.35. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	42
Tablo 4.36. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	42

Tablo 4.37. Katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.38. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	43
Tablo 4.39. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	44
Tablo 4.40. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	44
Tablo 4.41. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	45
Tablo 4.42. Katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	45
Tablo 4.43. Katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.44. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.45. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	47

Tablo 4.46. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	47
Tablo 4.47. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması.....	48
Tablo 4.48. Katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması.....	48
Tablo 4.49. Katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması.....	49
Tablo 4.50. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması.....	49
Tablo 4.51. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması .....	50
Tablo 4.52. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması .....	50
Tablo 4.53. Katılımcıların cinsiyetlerine göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	51
Tablo 4.54. Katılımcıların yaş gruplarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	51
Tablo 4.55. Katılımcıların eğitim durumlarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	52

Tablo 4.56. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması.....	52
Tablo 4.57. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması .....	52
Tablo 4.58. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması..	53



# SPORCU ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİN BESLENME BİLGİ VE TUTUMLARININ ARAŞTIRILMASI

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı sporcu çocuğa sahip ailelerin beslenme bilgi ve tutumlarının tespit düzeyinin belirlenmesidir. Araştırma betimsel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmanın evrenini Kahramankazan spor kulübünde farklı spor branşlardaki lisanslı sporcuların aileleri oluşturmaktadır. Örneklemi ise kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 60 lisanslı sporcunun aileleri oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından oluşturulan anket formu ile elde edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde betimsel istatistikler ve ki-kare analizinden yararlanılmıştır.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre beslenmenin sportif başarıyı etkilediği konusundaki görüşlerin ebeveynlerin cinsiyetlerine, yaş gruplarına, eğitim düzeylerine, aylık gelir düzeylerine, geçmişte spor yapma durumlarına anlamlı farklılık göstermediği, benzer şekilde çocukların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde çocukların eğitim durumlarına göre de beslenmenin sportif başarıyı etkilemesi hakkındaki ebeveyn görüşlerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Sporcu Çocuk ve Beslenme, Aile ve Beslenme

# **INVESTIGATION OF NUTRITION KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF FAMILIES WITH SPORTS CHILDREN**

## **SUMMARY**

The aim of this study was to determine the level of nutritional knowledge and attitudes of families with athletic children. The research was conducted with descriptive scanning model.

The universe of this research consists of families of licensed athletes in different sports branches in Kahramankazan sports club. The sample is composed of families of 60 licensed athletes who are easily selected by sampling method. The data of the research was obtained by the questionnaire form created by the researcher. Data were analyzed using descriptive statistics and chi-square analysis.

According to the findings obtained from the study, it was found that the opinions about the effect of nutrition on sport success did not show significant differences according to the gender of the parents, age groups, education levels, monthly income levels, past sports activities, and did not show a significant difference according to the educational status of children. Similarly, it was found that there was no significant difference in parental views about the effect of nutrition on sport success according to the educational level of children

Keywords: Nutrition, Sportsman and Nutrition, Family and Nutritio

## **BÖLÜM 1. GİRİŞ**

Çocukluk çağı, son birkaç yüzyıldır özellikle 18.yy başlayarak hayatın farklı bir bölümü olarak algılanmaya başlanmıştır. 19. yy eğitimciler ve ahlâkçılar çocukların gelişimi ve davranışlarının yönlendirilmesiyle sağlıklı bir gelişimi ve sosyal açıdan sorumluluk sahibi bireyler olarak yetiştirileceğini savunmuşlardır (Muratlı, 1997).

Çocuk gelişimi fiziksel ve zihinsel olarak ikiye ayrılır; Çocuğun fiziksel gelişimi; bedenin ağırlıkça artması ve boyca uzaması gibi bedenin büyümesini içeren gelişim olarak ifade edilirken, zihinsel gelişim ise çocuğun çevresini öğrenip algılaması olarak ifade edilmektedir (Doğramacı, 1994).

Çocukluk çağındaki gelişimi etkileyen en önemli faktörlerden birisi spordur. Spor çocukların hayatında 20.yy da olgunlaşmaya başlamıştır (Slutzky ve Simpkins, 2009).

Geçmişte ekonomik olarak gelişmiş ülkelerde yaşayan zengin ailelerinin çocuklarının yapmış oldukları spor ve fiziksel aktiviteler, günümüzde ise sosyal hayatın bir parçası haline gelmiş ve sosyo-ekonomik her kesimden ailenin çocuklarının performans düzeyinde yapmış olduğu veya sosyal olarak yapmış oldukları bir faaliyet haline gelmiştir (Siesmaa, Blitvich, White ve Finch, 2011).

Spor çocuklukların zihinsel, fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan gelişimi için önemli bir faaliyettir. Çocukluk çağında yapılan spor aktivitelerin oyun formunda yapılarak bir çocuğun fiziksel gelişimine yardımcı olacak, özgüvenini yerine getirecek, başkalarının haklarına saygılı ve kurallara uymayı öğretecek çalışmalar olması gerektiği ifade edilmektedir. Fiziksel ve bilişsel açıdan güçlü ve sağlıklı kişilerin varlığı her açıdan toplumun kalkınmasında ciddi bir yere sahiptir. Bu nedenle performans sporcularının fiziksel ve zihinsel bakımından en üst düzeye ulaşılabilmesi kişinin yeteneği,



antrenmanı kadar beslenme alışkanlığı ile de doğrudan ilişkilidir. Bunu sağlamak için bireylerin doğru, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını çok küçük yaşlarda kazanmalıdır. Bir davranış şekli ve kültürün önemli bir parçası olan beslenme tutum ve bilgisi büyük oranda sosyal hayatın içerisinde yani aile içerisinde kazanılan bir davranış şeklidir (Çamlıyer, 1997).

Beslenme, çocukluktan itibaren dikkat edilmesi gereken bir faktördür. Çocukluk çağındaki bilinçsiz ve dengesiz bir beslenme programı ileriki yaşlarda farklı rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Çocukların ileride bu rahatsızlıklarla karşılaşmaması için ailelerin bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Beslenme sağlıklı bir yaşamın kuşkusuz en vazgeçilmez kriteridir. Söz konusu beslenme çocukluk dönemindeki beslenmeye bu durumun önemi daha da artmaktadır.

Bedensel ve zihinsel açıdan güçlü, sağlıklı ve yetenekli çocukların yetişebilmesi fiziksel ve zihinsel bakımından en üst düzeye ulaşılabilmesi kişinin yeteneği, antrenmanı kadar beslenme alışkanlığı ile de doğrudan ilişkilidir.

Genel olarak sağlık özellikle çocukluk çağında kazanılan bir kavramdır. Doğru beslenme ve egzersiz eğitimi, özellikle aile içerisinde olabildiğince erken başlamalıdır.

### **1.1. Araştırmanın Problemi**

Sporcu çocuğa sahip olan ailelerin beslenme bilgi ve tutumları ile aktivite düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Alt Problemleri**

- Sporcu çocuğa sahip olan ailelerin beslenme bilgi ve tutumları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcu çocuğa sahip olan ailelerin beslenme bilgi ve tutumları yaşa göre farklılık göstermekte midir?

- Sporcu çocuğa sahip olan ailelerin beslenme bilgi ve tutumları eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcu çocuğa sahip olan ailelerin beslenme bilgi ve tutumları aile gelirlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcu çocuğa sahip olan ailelerin beslenme bilgi ve tutumları performans sporu yapıp yapmamalarına göre farklılık göstermekte midir?

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Yapılacak olan bu çalışmanın amacı sporcu çocukların ebeveynlerinin sporcu beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır,

### **1.4. Varsayımlar**

- Araştırma için seçilen anketin araştırma için uygun olduğu,
- Araştırma kapsamında ulaşılan kaynaklardan alınan bilgilerin objektifliği yansıttığı,
- Araştırmada toplanan verilerin, aileler tarafından içtenlikle ve samimi bir şekilde cevaplandırıldığı varsayılmıştır.

### **1.5. Sınırlılıklar**

- Araştırma Ankara ilinin Kahramankazan ilçesinde lisanslı sporcu olan çocukların aileleri ile,
- Araştırmada kullanılan ankette bulunan sorular ile,
- Araştırma kullanılan istatistiksel analizler ile,
- Araştırma ulaşılan kaynaklarla ve doküman ile,
- Araştırma verileri sporcu çocukların ailelerinin verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

## **BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1. Çocuk ve Çocukluk Çağının Özellikleri**

Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Bildirgesi'ne göre 0-18 yaş arası tüm bireyler çocuk olarak kabul edilmektedir.

Gelişim, organizmada döllenmeden başlayarak iç ve dış etkenler sonucu sürekli ilerleme kaydeden bir süreç olarak tanımlanır (Akgün, 1989).

Yörükoğlu (1999)' na göre gelişim, organizmadaki iç ve dış etkenler sonucu birbirine bağlı ve düzenli biçimde ortaya çıkan, ilerleyici bir dizi değişiklikler olarak tanımlanır. Aydın (1997)'a göre de gelişim, biyolojik, bilişsel ve sosyal süreçlerde meydana gelen değişiklikler kümesidir.

Çocuk gelişimi ise spermin yumurtayla döllenmesiyle başlayan ve çocukluk döneminin sonuna kadar devam eden zihinsel, sosyal, duygusal ve bedensel özelliklerdeki değişme ve gelişmedir. Gelişimin en hızlı olduğu dönem ise 0-6 yaş arasındır. 0-6 yaş döneminin anne karnında geçen ve doğumdan sonraki ilk üç yılı, fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimin en hızlı olduğu ve bireyin toplumsal bir varlık olarak benliğini kazanmasında önemli rolü olan bir dönemdir (Ertem, [www.dicle.edu.tr](http://www.dicle.edu.tr)).

Gelişim, yaşam boyu düzenli bir şekilde ilerleyen bir süreçtir. Gelişim her yaşta aynı değildir. Gelişim süresi boyunca bireyler aynı aşamalardan geçerler ama her bireyin kendine has gelişim şekli vardır. Yani gelişimde bireysel farklılıklar vardır (Gökmen, Karagül ve Aşçı, 1995).

Geçmiş zamanlarda eğitimcilerin çocuklara fiziksel aktivite yaptırırken sadece yaşlarını esas alarak hareket yaptırdığı bilinmektedir. Günümüzde ise tek yönlü olarak sadece yaşa bağlı kalmayıp, aynı zamanda birçok faktörü göz önünde bulundurmaktadırlar. Çocukların zihinsel, fiziksel ve motor gelişim özelliklerini de göz önüne bulundurarak eğitim yaptırılmaları gerekmektedir. Antrenörlerin ve spor eğitimcilerinin bu özellikleri esas alarak yaptığı çalışmalar çocukların gelişiminde maksimum fayda sağlamış olurlar (Mengütay, 2005).

### **2.1.1. Fiziksel özellikler**

Gelişimin genetik temellerini içermektedir. İnsan bedeninin bir bütün olarak büyümesi; motor gelişimi, beden ve duyularındaki değişimler, cinsel gelişim, beslenme, sağlık, uyku gibi fizyolojik gelişimle alakalı süreçleri içerir (Bilgin, 2007; akt: Gül, 2013).

Bedensel gelişim canlının ana rahminden ölene kadar geçirdiği değişikliklerin tamamını kapsamaktadır. Bedenin tüm organları aynı zamanda ve aynı hızda büyümeyiz farklı beden bölümleri ve organları değişik hızlarda gelişim gösterirler (Özbar, 2007).

Beden gelişimi, tüm gelişimin temelini oluşturduğundan, gelişimin diğer alanları üzerinde önemi vardır. İnsan, tüm gelişim dönemlerinin kendine has gelişim vazifelerini yaparken, bedenini kullanmak mecburiyetindedir. Çocuğun zamanında yürüyebilmesi, iskelet, kas ve sinir sistemlerindeki gelişimin yaşına uygun bir şekilde gelişmesine bağlıdır. İlköğretime başlayan çocuk kalem tutup yazı yazabilmek için iskelet, kas ve sinir sistemlerinin olgunlaşmış olması gereklidir (Bilgin, 2007; akt: Gül, 2013).

Fiziksel gelişim, çocuktaki kilo ve boy artışı ile beraber vücuttaki sistemlerin gelişerek olgunlaşma sürecidir. Fiziksel gelişim döllenme ile başlar ve ergenlik döneminin sonuna kadar sürer.

Fiziksel gelişim, boy ve kilo artışının yanında bedenin tüm alt sistemlerin büyümesini ve olgunlaşmasını içerir (Gökmen ve diğ., 1995).

Okula yeni başlayan çocuklarda hızlı bir büyüme ve gelişme dönemi gözlenir. Boylarında uzama ve kilolarında artış görünür. Eğitimciler çocukların motor gelişimlerini göz önünde bulundurarak eğitimler vermelidir. Büyük kas grupları daha çabuk geliştiği için uygulamalarda büyük motor becerilere öncelik gösterilmesi gerekmektedir (Mengütay, 2005).

Büyüme ve gelişme hızının değerlendirilmesinde boy ve kilo, en önemli parametrelerdir. Erkeklerde 14, kızlarda ise 12 yaşında boydaki büyüme hızı maksimum seviyededir. Kilo oranındaki maksimum artış boya paralel olarak erkeklerde 14, kızlarda 12 yaşında gerçekleşir (Wilmore ve Costill, 1994).

### **2.1.2. Fizyolojik özellikler**

Çocukluk çağında büyüme ve gelişme önemli bir süreçtir. Çocuk sporcularda fizyolojik özelliklerin, büyüme ve gelişme dönemlerinden ayırmadan incelenmesi gerekmektedir aksi takdirde yanıltıcı sonuçlar doğurabilir.

Büyüyen organizmanın ve doku kitlesinin artışı, çocukların bedensel boyutlarında ve orantılarında değişiklikler meydana getirir. Büyümeye bağlı olarak fiziksel değişiklikler çocuğun zaman içerisinde motor becerisini, egzersize dayanma kabiliyetini ve egzersiz kapasitesini etkileyebilir (Crawford, 1996).

### **2.1.3. Motorik özellikler**

Çocuk gelişiminde en önemli unsurlardan biriside motor gelişimdir. Motor gelişim, hareket etme yeteneğidir (Özerkan, 2004).

Motor gelişim, sinir kas sisteminin gelişmesiyle beceri ve performans artışı sağlayan olgunlaşma biçimi olarak ifade edilmektedir. (Gallahue, 1982).

Psiko-motor gelişim, fiziksel gelişim ve merkezi sinir sisteminin gelişimine bağlı olarak organizmanın isteme bağlı olarak hareketlilik kazanmasıdır (Akandere, 2003).

Bebeğin doğum öncesi anne karnından itibaren başlayan bir hareketlilik süreci doğum sonrası daha da artarak devam etmektedir. Bebeğin doğduğu ilk aylarda anne karnındaki benzer bir pozisyonda uyurken sonraki aylarda pozisyonu değişerek çevresiyle etkileşim içine girmeye başlar (Pehlivan, 2005).

Psiko-motor gelişimde içten ve dıştan etki eden süreçlerin etkileşimleri neticesinde basit refleksler ile başlayan kafa, boyun ve gövdedeki kaslarının denetimi aşamalar halinde gerçekleşir. Benzer biçimde psiko-motor yeteneklerin temeli olan emekleme, yürüme, atlama, koşma ve tırmanma gibi büyük kasların kullanımını gerektiren psiko-motor faaliyetleri ve tutma, bırakma, uzanma, fırlatma gibi ellerin yönetimiyle ilgili küçük kasların kullanımını gerektiren psiko-motor faaliyetler de aşamalar halinde gelişmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2013a).

Normal gelişim sergileyen her çocuğun birbirini takip eden motorsal gelişim evreleri bulunur ve kendisine göre bir sıra izler. Ancak bu, tüm normal gelişim sergileyen çocukların aynı motor gelişim seviyesinde olması anlamına gelmez (Tepeli, 2007).

Belli bir gelişme türü için uygun dönemler bulunur. Kişi bu dönemlerde çevresel etkilere daha fazla duyarlı olur. Çevredeki öğrenme yaşantılarını diğer evrelerden daha hızlı bir şekilde kazanabilmektedirler. Bu evrelere de kritik gelişim evreleri denilmektedir. Kritik evreler, hayat boyunca, sürekli ve geri dönülemez sonuçları olan elverişli ve elverişsiz şartlarla alakalı zamanlardır. Kritik dönemlerde belli bir nitelik gerektiği gibi bireyde yerleşmezse, bütün potansiyeliyle gelişemeyebilir (Koç, Yavuzer, Demir ve Çalışkan, 2001).

#### **2.1.4. Sosyal özellikler**

Fiziksel aktiviteler ve spor, çocukların sosyalleşmelerine, sosyal beceri düzeylerinin artmasına, sorumluluk almalarına, müsabakalara katılarak kazanma ve kaybetme duygularını öğrenmelerine, rekabet ederek daha fazla çalışmalarına, rakibine saygı duymalarına ve empati kurmalarını sağlamaktadır (Zahner ve diğ., 2013).

Toplumsal gelişim içinde bir çocuk, başka insanlarla iletişim kurarken çok sayıda beceri edinebilmektedir. Örneğin, insanların kendisiyle aynı fikirde olma-yabileceğini, farklı ilgi ve isteklerinin olabileceğini görebilirler. Ayrıca başka çocuklar ile birlikte spor yaparak veya oynayarak meydana gelebilecek problemlere karşı çatışmaya girmeden çözüm bulmayı öğrenebilirler. Egzersiz programları kapsamında çocukların, sosyal beceriler edinebilecekleri çok sayıda örnek vaka hazırlanabilir. Bu oyunlarda çocuklar birbirleriyle temas kurarak ve kurallara uyarak çeşitli görevler üstlenebilirler (Schwarz, 2014; Zimmer, 2014).

Spor ile birlikte çocuklar, kurallara uymayı ve takım arkadaşlığının önemini anlayabilirler. Örneğin, iyi bir takım oluşturmak için hareketlerini koordine etme ve performansını sergileme sırası kendisine gelene kadar beklemek zorunda olduklarını öğrenebilirler (Karren, 2017).

Fiziksel aktiviteler ve spor, aile bireylerini bir arada tutmaya ve birlikte kaliteli zaman harcamaya vesilen olan araçlardır. Burada ebeveynler her zaman yönlendirici olmamalıdır. Çocuklar ile birlikte planlar yapılmalı, projeler tasarlanmalı ve yönetilmelidir. Bu durum aile bireylerinin birbirlerini daha iyi tanıyabilmelerine de imkan sağlayacaktır. Ebeveynler, çocukların fiziksel kapasitelerinin farkında olup, zorluk derecesi ayarlanmış, çok çeşitli sportif etkinlikler için alanlar ve olanaklar geliştirmelidirler. Çocuklar, fiziksel aktiviteleri karşısında takdir edilmeli, motivasyon sağlanmalı ve onlara güven duyulduğu hissettirmelidirler.

Fiziksel aktivitelerle çocukların empati kurmalarını, her bireyin aynı fiziksel kapasitede olamayabileceği, ya da büyük kalabalıklar önünde heyecanlanarak yarışamayabileceği kavratılmalıdır. Ayrıca sporda disiplin, dayanıklılık, motivasyon, takım ruhu ve diğer alanlardaki gibi ahlaki değerlerin geçerli olduğu vurgulanmalıdır. Ebeveynler ve öğretmenler oyunlar geliştirerek ve yapay problemler oluşturarak bu değerleri ele alabilir ve çocukların oyun oynayarak bunları öğrenip, kendi tutumlarını bu değerlere göre geliştirmelerine yardımcı olmalıdırlar. Özellikle oyun ve spor ile ahlaki yargılarının, adil düşünme ve davranmanın önemi anlatılmalıdır. Çocukların küçük birer insan değil, her şeyin farkında olan bireyler oldukları unutmamalıdır. Çocuklar aldatma, başkasını

kayıma gibi olumsuz tutum ve davranışları çok çabuk anlayabilir, bu durumu önceleri kabullenemez ve tepki gösterirler. Ancak, ebeveynlerin ve sosyal çevrenin, ısrarla bu tür yanlış tutumlara devam etmeleri halinde, çocukların bunu hayatın bir parçası olarak algılayıp, kendilerinin de bu tür olumsuz davranışlar sergileyebileceği unutulmamalıdır.

### **2.1.5. Duygusal özellikler**

Duygusal gelişim sırasında çocuklar, kendi duygularını hissetmeyi öğrenmekte ve ardından sosyal çevrelere uygulamaya geçebilmektedirler. Bu süreçte çocuklar, kendi duygularıyla da baş etmenin uygun yollarını bulabilmektedirler. Bu konuda, cesur olmak gibi çok sayıda davranış metodu bulunmaktadır. Spor ile birlikte çocuklara, cesaretli davranma ile korkuyu nasıl aşabilecekleri, risk almanın ne anlama geldiği ve nihayetinde başarılı olmanın ne kadar güzel bir his olduğu öğretilmektedir. Fiziksel aktivite ve spor ortamı, çocukların duygularını hissedebildikleri, deneyimleyebilecekleri, düşünce ve fikirlerini ifade etmeyi öğrenebilecekleri bir alan olarak kullanılabilir. Hareket etme, çocukların dünyaya giriş kapısı olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivite ve spor ile ilgili başarı deneyimleri sayesinde çocuklar, daha olumlu duygular yaşayabilir ve pozitif bir benlik imajı oluşturabilmektedirler. Kendi yeteneklerine güven kazanıp, gelecekte daha fazlasını yapmaya cesaret edebilmektedirler. Hareket, aynı zamanda çocukların duygusal gelişimini de desteklemektedir (Schwarz, 2014).

### **2.2. Çocuk Gelişiminde Beslenmenin Önemi**

Gelecek neslin sağlıklı ve güçlü olabilmesi için anne ile çocuğunu etkileyen çeşitli sorunların üzerinde durulması zorunluluğu vardır. Bugünün yaşamının en büyük problemlerinden biri gelişmemiş veya gelişmekte olan ülkelerdeki beslenme yetersizliği ve dengesizliği sorunudur. İnsan vücudunu sağlıklı ve yetenekli bir duruma getirmek ve bu durumu yaşam boyu sürdürmek gereklidir. Bunu sağlayabilmeleri için toplumdaki bütün bireylerin, besin maddelerini düzenli ve dengeli bir şekilde tüketmeleriyle mümkündür. Bedenin, fiziken, ruhen ve sosyal açıdan tam bir iyilik halini sağlık olarak tanımladığımızı göre bedenimizin ihtiyacı olan besinlerden yetersiz alınırsa,



vücudumuzun, gelişim ve büyüme sürecini ve sosyal ilişkileri zayıflayacaktır. (Kubilay, 1978).

Doğumdan sonra çocuğun normal büyüme ve gelişmesinde beslenme en önemli etkidir. Yapı ve enerji maddeleri yeteri kadar sağlanmayan bir çocuk organizması, ilk önce büyüme ve gelişmesini durdurarak yaşamaya çalışır. Bir süre sonra beslenme bozukluğu belirtileri ortaya çıkar (Neyzi ve Koç, 1983 ).

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin çok çeşitli sebepleri bulunmakla beraber bunlardan en önemlileri bilgisizlik, ekonomik durum veya ailenin gelir seviyesi, yiyecek miktarı ve çeşidi, nüfus artışıdaki hız, yanlış beslenme alışkanlıklarıdır (Akar, 1980 ).

Cravioto, besi yetersizliğinin hayatın 8-12 nci ayları arasına rastladığı çocuklarda, bir takım ropsikolojik yetersizliklerin görüldüğü ve hayat boyu devam ettiği halde, bir yaşından sonra. Böyle bir yetersizliğin görülmediği, görülse bile geçici olduğunu bildirmiştir (Neyzi ve Koç, 1983 ).

Çocuğun fiziksel ve fizyolojik açıdan sağlıklı büyüme ve gelişmesi için beslenmenin önemli yeri vardır. Büyüme ölçmek için kullanılan parametreler, vücut ağırlığı ve boy uzunluğudur. Bu parametrelerin ölçümlerinde kullanılan standartlar herhangi bir çocuğun büyüme durumunu ölçmede örnek olarak kullanılır. Beslenme bozukluğuna uğramış çocukların çoğunluğu bu standartların altındadır (Baysal, 1975 ).

Çocuklarda özellikle ilk yaşlarda beslenme, yetişkinlere göre daha karmaşıktır. Uygun olmayan bir beslenme çocuk yaşlarında sadece hastalıkların nedeni olmamakta, aynı zamanda daha ilerideki yıllarda da birçok bozukluklara neden olmaktadır. Yaşamın erken evrelerinde yetersiz beslenme sürekli büyüme geriliğine yol açmaktadır. İnsanlarda beslenme bozukluğunun büyüme geriliğe yol açtığı, özellikle gelişmekte olan ülkelerde gözlenmektedir (Demiroğlu, 1984 ).

Çocukların yaşam süresinin değişik dönemlerinde kız ve erkek çocuklarının gelişme hızı farklı olduğundan, değişik benlenmeye ihtiyaç gösterirler. . Böylece çocuklarda

günlük beslenme rejimi yaş, cins ve günlük ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak hazırlanan menülerle yapılır (Numanoğlu, 1983).

### **2.2.1. Beslenmenin fiziksel gelişim üzerindeki etkisi**

Çocukluk çağı gelişme ve büyüme dönemi olduğu için beslenmenin büyük bir önemi vardır. Beslenme her yaşta önemli ve temel ihtiyaçlarımızdan birisidir. Çocukluk çağının gelişme dönemi olduğu için beslenmenin önemi daha işlevseldir.

Bedensel gelişim sadece genetik faktörlere bağlı olmayıp çocuğun doğumdan itibaren sağlıklı bir şekilde büyüebilmesi için doğru bir beslenme düzeni olması gerekmektedir. Düzenli beslenen bir çocuğun fiziksel gelişimi de sağlıklı olmaktadır. Vücut direnci güçlü olup hastalıklara karşı bağışıklık da kazanmış olur.

Kemikler, çocukluk döneminde sürekli gelişim halindedir bu sebeple çocukluk döneminde kemik gelişimine daha fazla dikkat edilmelidir. Çocukluk çağında kazandırılacak doğru beslenme alışkanlığı hayatları boyunca sağlıklı bir kemik yapısına sahip olmalarını sağlayacaktır. Bu yaşlarda kazanılmamış beslenme alışkanlıkları olan çocuklarda ileriki yaşlarda osteoropoz riski daha yüksektir.

Büyüme ve gelişim dönemlerinde, düzensiz beslenme, yetersiz kalori ve protein alımı kemiğin gelişim sürecini bozmaktadır. Bu sebepten ailelerin hem iyi bir rol model olmaları ve bilgi sahibi olmaları gerekir. Vitamin, kalsiyum, magnezyum ve protein açısından zengin gıdalar tercih edilmelidir.

### **2.2.2. Beslenmenin sosyal gelişim üzerindeki etkisi**

Her insanın ihtiyacı olan besin gereksinimi vardır. İhtiyaç duyulan besin maddelerinin gereksinimleri bireylerin sosyo-ekonomik statülerine göre değişmez. Besin maddelerinin cinsiyet, yaş, genetik yapı ve sağlık durumlarına göre farklılık gösterir. Büyüme ve gelişme çağında vücudun enerji ve besin ihtiyacı yetişkinlere göre daha fazladır.

Erkeklerin ihtiyacı olan enerji ve besin gereksinimi kadınlara göre daha fazladır. Bunu sebebi beden yapısındaki farklılıktır. Fiziksel aktivite düzeyi besin gereksinmesini etkileyen en önemli faktörlerden biridir.

Sosyo-ekonomik statüsü arttıkça insanların beden ile iş yapma gücü azalmaktadır. Genellikle oturarak çalışmakta bununla birlikte tükettiği besin maddelerinin yoğunluğu artmaktadır. Sosyo-ekonomik durum azaldıkça, fiziki çalışma yükü artarken besin tüketimi azalmaktadır. Buna ekonomik olarak düşük gelirli ailelerin çocuklarını da örnek gösterebiliriz. Düşük gelirli ailelerin çocukları besin ihtiyacı açısından (protein, magnezyum, demir vs.) yetersiz beslenmektedirler. Bu durumun çocuğun fiziksel ve bilişsel açıdan olumsuz yansımaları vardır. Fiziksel ve bilişsel açıdan yeteri derecede gelişmemiş olan çocuklarda ise özgüven eksikliği oluşur. Sosyo-ekonomik statünü ortaya çıkardığı bu dengesizlik birçok problemi beraberinde getirmektedir.

### **2.3. Çocuk Sporcularda Beslenmenin Önemi**

Çocuklarda günlük besin ihtiyacı yetişkinlere göre daha fazladır. Bu nedenle çocukların protein ihtiyaçları da doğal olarak yetişkinlere göre daha fazla ihtiyaçları vardır. Fakat bu sporcu çocukların spor yapmayan çocuklara göre daha fazla protein ihtiyacının olup olmadığı açık değildir. Yürüme, koşma veya performans sporlarında olmak üzere fiziksel aktiviteler esnasında çocuklar yetişkinlerden daha fazla enerjiye ihtiyaç duyar. Çocuklar yetişkinlere göre daha yağlıdır ve egzersiz sırasında daha az karbonhidrat harcar. Çocuk sporcularda yetişkinlerde olduğu gibi sağlıklarını korumak ve maksimal performans düzenli ve yeterli beslenmeye ihtiyaç duyar. Egzersiz esnasında gerekli olan enerji için yağ, karbonhidrat, proteinin ve sıvı elektrolit dengesinin yeterli olmalıdır (Pehlivan, 2005).

#### **2.3.1. Çocuk sporcunun protein ihtiyacı**

Çocukluk ve adölesan çağında protein ihtiyacı yetişkinlere göre daha yüksektir. Çocukların küçük yaşlarda duyduğu protein ihtiyacı yaş ilerledikçe azalmaktadır. Çocukların 7 yaşından 10 yaşına kadar bir günde ihtiyaç duyulan protein miktarı 1.1 –

1.2 g/kg protein iken 11 ile 14 yaş arasında bir günde ihtiyaç duyulan protein miktarı 1 g/ kg'a kadar düşer. Bu yüzden çocuk sporcuların beslenme programları hazırlanırken çocukların arasındaki yaş farkı göz önünde bulundurulmalıdır. Ailelerin çocuklarına verilen protein miktarına dikkat etmesi gerekmektedir. Aksi durumlarda beslenmeye dikkat etmeyen ailelerin sporcu çocuklarında diyeti karşılamak için yeterli protein alınsa bile uygun beslenme durumu garanti olmayabilir (Pehlivan, 2005).

### **2.3.2. Egzersiz esnasında çocuk sporcuların enerji ihtiyacı**

Çocukların büyüme ve gelişimleri için düzenli bir beslenme programına ihtiyaç vardır. Yetişkin sporcular arasındaki günlük enerji miktarının belirlenmesi; antrenmanın yoğunluğu, şiddeti, miktarı ve günlük fiziksel enerji ihtiyacı harcamalarına bağlıdır. Güreş, boks, atletizm, vb gibi yüksek yoğunlukta, şiddette ve günlük antrenman sayısı iki üç olan branşlarda sporcuların günlük enerji alım ihtiyaçları yüksektir. Bu bütün yaştaki sporcular için geçerlidir fakat çocuk sporcularda bununla ilgili yeterli bir dökümanasyon yoktur. Bununla ilgili bir dökümanın olmayışı çocuk sporcularda günlük enerji gereksinimi hakkında yeterli bilgi vermez. Fakat bilinen şu ki çocuk sporcuların enerji ihtiyaçları yetişkinlerden farklı olduklarıdır. Örneğin; 40 kg bir çocuk ile 55 kg ağırlığındaki yetişkinin bireyin dinlenme halindeki enerji harcaması aynıdır. Spor yapanların günlük enerji harcaması antrenman şiddetine ve süresine göre artış gösterir. Spor yapmayanlarda ise bu rakam yetişkinlerde vücut ağırlıklarının kilogram başına 35-40 kalori çocuklarda ise vücut ağırlıklarının kilogram başına 80 kaloriye kadar ulaşmaktadırlar (Pehlivan, 2005).

### **2.4. Çocuk Gelişiminde Egzersizin Önemi**

Toplumların temel amaçlarından birisi de fiziksel ve bilişsel açıdan sağlıklı çocuklar yetiştirmektir. Gelişmiş ülkeler çocukların fiziksel gelişim için spor etkinliklerine yönelmiştir. Çocukların oyun ve eğlence ile amaçla yapılan spor aktivitelerinin yerini aşırı yüklenmeli ve kazanma arzusu ile yapılan çalışmalar almıştır. Esas amaç, çocuklarda kalp dolaşım solunum sistemlerini güçlendirmek, sinir- kas koordinasyonu, esneklik, kuvvet, dayanıklılık gibi motor özellikleri geliştirme, bedensel ve ruhsal

açından sağlıklı, yapacağı spor dalı için alt yapısı hazır bireyler yetiştirmek olmalıdır (Mengütay, 2005).

### **2.4.1. Egzersiz**

Fiziksel aktivite iskelet kaslarının kasılması yapılan bedensel hareketlerdir. Genellikle egzersiz ve fiziksel aktivite aynı anlamla kullanılsa da aslında fiziksel aktivite egzersizin alt sınıfı olarak kabul edilir. Egzersiz planlı fiziksel aktiviteler olup istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da bir kaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan devamlılık esası vardır (Özer, 1993).

Yapılan bazı bilimsel araştırmaların sonuçları çeşitli tipteki egzersizlerin kadın ve erkekteki etkilerinin önemli bir farklılık göstermediği şeklindedir. Egzersize karşı fizyolojik ve biyokimyasal cevaplarındaki oluşma mekanizmalarının her iki cinsten de aynı olduğu bilinmektedir. Cinsler arasında ortaya çıkan farklılıklar daha çok elde edilen derecelere kendini göstermekte, erkek sporcuların performansları genellikle kadın sporculardan daha yüksek bulunmaktadır. Bunun anlamı özellikle 13–14 yaşlarına kadar erkek kaslarının antrenmana verdiği cevap, kadınlarınkinden 2 misli daha fazla olmaktadır. Temel olarak bu cevap androjenlerin etkisiyle gelişmektedir (Prokop, 1983).

#### **2.4.1.1. Çocuk ve egzersiz**

Yetişkin sporcularda olduğu gibi çocuk sporcularda da aynı şekilde antrenman planlı ve belli bir amaca yönelik bir süreçtir. Çocuk sporcularda iyi bir başarı hedefliyorsak antrenman programlarını belirlerken çocuğun büyüme ve gelişimini göz önünde bulundurmalıyız. Çocukluk çağı sürekli gelişim gösteren bir süreçtir. Bu süreç içerisinde çocuk fiziksel, fizyolojik ve motor hareketlerin değişim hızı bazı dönemlerde farklılık gösterir. Çocuklarda antrenman programları hazırlanırken esas amaç bilimsel verilerden yararlanarak ve pedagojik bir yaklaşımla performansın geliştirilmesini sağlamaktır (Mengütay, 1997).

Çocuklarda kas kuvveti, yaşla birlikte artmaktadır. Gelişmenin en çok görüldüğü zaman ise ergenlik dönemidir.7-8 yaşlarındaki çocuklarda kas oranı kütle-vücut ağırlığının %27'sini oluşturur. Kas oranlarındaki artışın en hızlı olduğu dönem 12 ile 15 yaş aralığındadır. Çocuk 15 yaşına geldiğinde kas oranı kütle-vücut ağırlığının % 32'sini oluşturmaktadır. Bu sebeple çocuklarda kas kütlesi dayanıklılığa, sürata ve güce bağlı spor branşlarında gelişim yavaş olarak ilerlemektedir. (Açıkada ve Ergen, 1990).

Çok yönlü kuvvet antrenmanları çocukların hareket hızını etkilemektedir. Kişinin sürat özelliği, kas kuvvetine, anaerobik kapasitesine ve reaksiyon zamanına bağlıdır. Sürat gelişiminin en hızlı olduğu dönem 10-13 yaş aralığıdır (Bompa, 1999b).

Çocukluk çağında süratin gelişimi; bu yaşa özgü çalışmaları kapsayan eğitim anlayışı ile geliştirilmelidir. Spora yeni başlayan çocuklarda sürat yeteneği oyunlarla geliştirilir.(Kuter ve Öztürk, 1999).

Bir çocuk ile yetişkin arasındaki kalp hacimlerinin vücut ağırlığına oranları karşılaştırıldığı zaman, ikisi arasında bir fark olmadığı gözlemlenmiştir (Açıkada ve Ergen 1990, Faigenbaum ve Wascott, 2000).

Çocuklarda dinlenme halindeki kalp atım sayısı, yetişkinlere göre daha yüksektir. Kalbin bir kasılmada pompalayabildiği kan miktarı yaşla ters orantılıdır. Bu sebeple, vücudun gereksinimlerini karşılamak için çocuklarda dolaşım sistemi yetişkinlere oranla daha çok çalışmak zorundadır. Yaş ilerledikçe, kalp kuvvetli bir kasa dönüşerek daha etkili bir organ olmaktadır (Bompa, 1999b; Gündüz, 1995).

Egzersiz çocuklarda solunum parametreleri üzerine olan etkilerinde farklı görüşler olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan bazı araştırmalarda, yoğun fiziksel antrenmanların solunum parametrelerini arttırıcı yönde etki yaptığını savunurken bazılarında ise bu gelişimi sadece normal büyümeye bağlamaktadır (Moğulkoç, Baltacı, Keleştimur ve Özmerdivenli, 1997).

Sporcunun anatomik olarak gelişebileceği son sınırlara ulaşmış olması, vital kapasitenin artışına engel olan belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Ulaşılan vital kapasitenin miktarı tamamen yapısal şartlara, yaşa ve her bir spor türünün oksijen ihtiyacına göre düzenlenmektedir. Oksijen ihtiyacı ise; metabolizmanın etki derecesi bir tarafa bırakılacak olursa, zaman birimi başına düşen kas işinin şiddeti ve süresine bağlı bulunmaktadır. Uzun süreli yüklenmelerde, her şeyden önce, solunum ritminin düzenli olmasının vital kapasitenin artmasında çok önemli rolü olduğu bilinmemektedir (Patlar, 1999).

Esneklik, kasların hareket açısının hareketleri maksimum uygunlukta yapması demektir (Mengütay, 1997).

Esneklik, diğer gelişim özelliklerin yanında genellikle dikkate alınmamaktadır. Fakat esneklik spor dallarının birçoğu için performansı etkileyen bir özelliktir (Muratlı, 1997).

Erken yaşlarda verilen esneklik eğitimi ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek olumsuz fiziksel ve fizyolojik etkileri ortadan kaldırmakla birlikte etkilerini azaltabilir (Açıkada ve Ergen 1990; Bompa, 1999a).

Gündüz (1995), “eklemlerinin esnekliğini geliştirmek için en uygun yaşın 11–14 yaş arası olduğunu ortaya koymuştur.”

Ergenlik çağında esneklik gelişimi; artan boy uzaması nedeniyle pasif hareket sistemine ait mekanik direnç yeteneğinde, azalma meydana getirmektedir (Kalyon, 1994).

#### **2.4.2. Egzersizin fiziksel gelişim üzerindeki etkisi**

Fiziksel aktivite, kas-iskelet sisteminin (kemikler, kıkırdak, tendonlar, bağlar ve kaslar) optimal gelişimini destekler, kardiyovasküler fitness ve solunum sistemini güçlendirir, kas gücü ve genel performansı artırır, sağlıklı bir vücut ağırlığı sağlar, bağışıklık sistemini geliştirir ve düzgün bir duruş sergilenmesi üzerinde etkileri bulunmaktadır.

Ayrıca osteoporoz gibi ileri yaşlarda görülen hastalıkların ergenlik döneminde önlenmesi sağlanabilir. Ergenlik döneminde kemik yoğunluğu %10 arttığında, yaşlılarda femur boyun kırıkları riski %50'ye kadar düşebilmektedir (Zahner ve diğ., 2013).

Çocuklardaki kemik maddesi, hayatlarının ilk yıllarında gerçekleştirdikleri zıplama, atlama, tırmanma ve koşma sonucunda daha dayanıklı ve yoğundur. Bunun yanında sadece çok fazla hareket ile çocukların omurgaları düzgün şekilde gelişebilir ve postür bozukluğu önlenmiş olur. Spor yaparak çocukların, örneğin başlarını kaldırarak veya sırtını gererek, buna ihtiyacı olan kasları gelişir. Gündelik hayatta çok fazla egzersiz yapan çocuklar diğer çocuklara nazaran daha fazla enerjiye sahip olurlar ve bunların hastalığa tutulma riskleri daha azdır (Saleschke, 2017).

Fiziksel aktivite sonucunda travmatik deneyimlere direnç anlamında dayanıklılıkları artmaktadır. Bilimsel çalışmalar, spor yapan çocukların, diğerlerinin yanı sıra, travmatik deneyimlerle daha iyi başa çıkabildiklerini ve daha iyi gelişme şansına sahip olduklarını göstermiştir.

#### **2.4.3. Egzersizin motorik gelişim üzerindeki etkisi**

Hareket etme ince ve kaba motor becerilerini geliştirmekte, kaslar arası (intermusküler) koordinasyonu sağlamakta, sensomotorik duyarlılık ile tepki-reaksiyon becerilerini artırmaktadır. Daha önce edinilen tecrübeler, yeni hareketlerin öğrenilmesini kolaylaştırmakta, bilgi ve deneyim transferi sağlanmaktadır. Temel ne kadar geniş ve sağlam oluşturulmuş ise, yeni motor beceriler daha hızlı öğrenilebilmektedir (Zahner ve ark. 2013). Bu nedenle çok kapsamlı bir hareket hazinesinin geliştirilmesi önem arz etmektedir (Weineck, 2010).

Fiziksel aktivitenin motor gelişim üzerinde ayrıca aşağıdaki etkileri bulunmaktadır;

- Beden ve hareket deneyimlerini aktarır.
- Algıda seçiciliği ve hareketin koordinasyonunu teşvik eder.



- Hareket güvenliğini artırır, kazaları önlemeye yardımcı olur.
- Temel motor becerilerin (dayanıklılık, güç, kondisyon, hız, esneklik) gelişmesi için ön şarttır (Philipp, 2017).

Çocuklar salıncakta sallanma, dönme, tırmanma veya atlama ile gerçekleştirdikleri çeşitli fiziksel aktiviteleriyle vücutlarını tanımakta ve yeteneklerinin farkına varmaktalar. Aynı zamanda denge duyguları gelişmektedir (Saleschke, 2017).

#### **2.4.4. Egzersizin sosyal gelişim üzerindeki etkisi**

Sosyal gelişim, “kişinin doğumdan yetişkin oluncaya kadar, başka insanlarla olan ilişkilerinin ve onlara karşı geliştirdiği bilgi ve duygular bütünü olarak ifade edilir” (Binbaşıoğlu, 1982).

Bir başka tanıma göre ise “sosyalleşme kişinin grup normlarına uyması ve bunları öğrenmesini sağlayan süreçtir” (Aslantürk, 2000).

Sosyalleşme, insanın yaşadığı topluma uyum sağlayıp toplumsal kültürle bütünleşmesini sağlayan bir etkidir. Spor hayatın hemen her noktasına temas eden bir kurumdur. Sosyalleşme insanın yaşadığı topluma uyum sağlayıp toplumsal kültürle bütünleşmesini sağlayan bir etkidir. Spor hayatın hemen her noktasına temas eden kurumdur. Spor sosyal hayatta önemli bir yere sahiptir. Spor insanları sosyal açıdan birleştirici gücü vardır. Bireyler hayatlarında bir takım sosyal faaliyetlere katılırlar. Bu faaliyetler bireyin sosyalleştikleri oranla daha fazla faaliyetlere katılma eğilimleri artıracaktır. Buda spor faaliyetleri sosyalleşme eğilimi artmış bireylerin ilgi duyduğu bir alan haline getirecektir (Erkal, Güven ve Ayan, 1998).

Modern toplumlularda spor faaliyetleri popüler bir etkinlik haline geldiği için bu faaliyetler bireylerin daha fazla insanla etkileşim halinde olmasını sağlamaktadır. Bu dolayı değişik insanlarla diyalog halinde bulunması ve farklı kültür ve inançlara sahip kişilerden etkilenmesi ve ya onları etkilemesi sağlanmaktadır. Başlangıçta kişisel araç

olan sportif faaliyetler, daha sonraları toplumun büyük bir kısmında nitelik kazanmasıyla daha geniş kitlelere ulaşmayı başarmıştır (Küçük ve Acet, 2002).



## **BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM**

Bu bölümde yapılan araştırmanın kapsamında izlenen yöntem hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılmış olan istatistiksel analizler hakkında bilgi sunulmuştur.

### **3.1. Araştırma Modeli**

Sporcu çocuğa sahip olan ailelerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin tespit edilmesi amaçlanan bu çalışmada “tarama modeli” kullanılmıştır. Tarama modeli, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır” (Karasar, 2018).

### **3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Bu araştırmanın evrenini Kahramankazan spor kulübünde lisanslı sporcu bireylerin aileleri oluşturmaktadır. Örneklem ise bu evrenden tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Çalışmanın örneklemini ise bu aileler içerisinde seçilen 60 sporcu velisi oluşturmaktadır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırma verileri anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket formunda sporcuların demografik özelliklerinin yanı sıra; sporcu çocukların beslenme alışkanlıklarını ve ailelerin genel ve sporcu beslenmesine ait bilgilerini ölçmek amacıyla toplamda 34 soru sorulmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bu formda, aileler ile ilgili

demografik bilgilerle birlikte; sporcu çocuklara ait demografik bilgilere ulaşmak için hazırlanan sorular bulunmaktadır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22 programından yararlanılmıştır. Katılımcıların ve çocuklarının demografik bilgileri, katılımcıların çocuklarının öğün davranışları ve katılımcıların beslenmeye yönelik bilgileri ile tutumlarının yüzdelerle dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi kullanılmıştır. Katılımcıların ve çocuklarını bir takım demografik bilgilerine göre katılımcıların çocuklarının öğün davranışları ve katılımcıların beslenme konusundaki bilgi ve davranışlarının karşılaştırılmasında çapraz tablolardan yararlanılarak Ki-Kare ( $\chi^2$ ) analizi uygulanmıştır. Ki-Kare analizinde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

## BÖLÜM 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1.Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar

Değişken	Alt değişken	F	%
Cinsiyet	Kadın	18	30,0
	Erkek	42	70,0
Yaş grubu	30-40 yaş	25	41,7
	40-50 yaş	35	58,3
Eğitim durumu	İlköğretim	11	18,3
	Lise	41	68,3
	Üniversite	7	11,7
Aylık gelir durumu	Yüksek Lisans	1	1,7
	1000-1500 TL	5	8,3
	1501-3000 TL	24	40,0
	3001-5000 TL	17	28,3
Performans sporu yaptı mı?	5000+ TL	14	23,3
	Evet	20	33,3
	Hayır	40	66,7

Katılımcıların %30'u kadın, %70'i erkeklerden oluşmaktadır ve %41,7'si 30-40 yaş grubunda, %58,3'ü 40-50 yaş grubundadır. Katılımcıların %18,3'ü ilköğretim mezunu, %68,3'ü lise mezunu, %11,7'si üniversite mezunu ve %1,7'si yüksek lisans mezunudur. Araştırmaya katılanların %8,3'ünün aylık geliri 1000-1500TL arasında, %40'ının 1501-3000TL arasında, %28,3'ünün 3001-5000TL arasında ve %23,3'ünün 5000TL üzerindedir. Araştırmaya katılanların %33,3'ü geçmişte performans sporu yapmıştır.

Tablo 4.2. Katılımcıların spor yapan çocuklarının demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımları

Değişken	Alt değişken	f	%
Yaş grubu	10	13	21,7
	11	11	18,3
	12	36	60,0
Eğitim düzeyi	İlkokul	4	6,7
	Ortaokul	56	93,3
Branşı	Futbol	16	26,7
	Halter	11	18,3
	Güreş	16	26,7
	Voleybol	17	28,3

Katılımcıların %21,7'sinin çocuğu 10 yaşında, %18,3'ünün çocuğu 11 yaşında, %60'sının çocuğu 12 yaşında, %6,7'sinin çocuğu ilkokul öğrencisi, %93,3'ünün çocuğu ortaokul öğrencisidir. Katılımcıların %26,7'sinin çocuğu futbol branşında sporcu, %18,3'ünün çocuğu halter branşında sporcu, %26,7'sinin çocuğu güreş branşında sporcu, %28,3'ünün çocuğu voleybol branşında sporcudur.

Tablo 4.3. Katılımcıların sigara ve alkol kullanma durumlarına ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımları

Değişken	Alt değişken	f	%
Sigara kullanıyor mu?	Evet	32	53,3
	Hayır	28	46,7
Alkol kullanıyor mu?	Evet	7	11,7
	Hayır	53	88,3

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %53,3'ünün sigara kullandığı, %11,7'sinin alkol kullandığı görülmektedir.

Tablo 4.4. Katılımcıların çocuklarının öğünlerdeki davranışlarına yönelik frekans ve yüzdelik dağılımlar

Değişken	Alt değişken	f	%
Çocuğunuz öğün atlar mı	Evet	28	46,7
	Hayır	32	53,3
Çocuğün atladığı öğün	Sabah	19	67,9
	Öğlen	7	25,0
	Akşam	2	7,1
Çocuğunuz günde kaç ana öğün yemek yer?	1	2	3,3
	2	11	18,3
	3	42	70,0
	4	5	8,3
Çocuğunuz günde kaç ara öğün yemek yer?	1	18	56,3
	2	6	18,8
	3	5	15,6
	4	2	6,3
	5	1	3,1
Çocuğün öğün atlama nedeni	Acıkmadığı için	4	14,3
	Canı istemediği için	11	39,3
	Alışkanlığı olduğu için	4	14,3
	Fırsat bulamadığı için	7	25,0
	Diğer	2	7,1
Çocuğün öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek / içecek adları	Kuruyemiş, çikolata, cips	16	26,7
	Kek, börek, tatlı	2	3,3
	Çay, kahve, kolalı içecekler	1	1,7
	Tost, hamburger, sandviç	19	31,7
	Diğer	22	36,7

Katılımcıların %46,7'sinin çocuğu öğün atlamakta, öğün atlayan çocukların %67,9'u sabah, %25'i öğlen ve %7,1'i akşam öğününü atlamaktadır. Katılımcıların %3,3'ünün çocuğu günde 1 ana öğün yemek yerken, %18,3'ünün çocuğu günde 2 ana öğün yemekte, %70'inin çocuğu günde 3 ana öğün yemekte ve %8,3'ünün çocuğu günde 4 ana öğün yemektedir. Çocuğu ara öğün tüketen katılımcıların %56,3'ünün çocuğu günde 1 ara öğün tüketirken, %18,8'inin çocuğu günde 2 ara öğün tüketmekte, %15,6'sının çocuğu günde 3 ara öğün tüketmekte, %6,3'ünün çocuğu günde 4 ara öğün

tüketmekte, %3,1'inin çocuğu günde 5 ara öğün tüketmektedir. Öğün atlayan çocuk sahibi katılımcıların %14,3'ü çocukları acıkmadığı için öğün atladığını, %39,3'ü çocuğun canı istemediği için öğün atladığını, %14,3'ü çocuğun alışkanlığı olduğu için öğün atladığını, %25'i çocuğun fırsat bulamadığı için öğün atladığını, %7,1'i ise diğer nedenlerle çocuğun öğün atladığını ifade etmektedir. Katılımcıların %26,7'si çocuklarının öğün aralarında kuruyemiş, çikolata, cips tükettiğini ifade ederken, %3,3'ü çocuklarının kek, börek ve tatlı tükettiğini ifade etmekte, %1,7'si çocuklarının çay, kahve, kolalı içecekler tükettiğini ifade etmekte, %31,7'si çocuklarının tost, hamburger, sandviç tükettiğini ifade etmekte ve %36,7'si çocuklarının diğer yiyecek / içecekleri tükettiğini ifade etmektedir.

Tablo 4.5. Katılımcıların sporcu beslenmesi konusundaki bilgi ve davranışlarına yönelik frekans ve yüzdelik dağılımlar

Değişken	Alt değişken	f	%
Sporcu çocuğunuz antrenmandan önceki öğünde neler tüketmelidir?	Ne hazırlanmışsa onu yer, dikkat etmez.	31	51,7
	Protein ağırlıklı beslenir. (et, süt, yoğurt, peynir vb.)	13	21,7
	Karbonhidrat ağırlıklı beslenir (ekmek, pilav, makarna, meyve)	11	18,3
	Protein + karbonhidrat ağırlıklı beslenir	5	8,3
	Bir şey yemez ve içmez	3	5,0
Sporcu çocuğunuz antrenman sırasında neler tüketmelidir?	Bol su içer	52	86,7
	Meyve suyu içer	1	1,7
	Kolalı içecekler içer ve tüketir	1	1,7
	Diğer	3	5,0
	Normal öğün yemeğini yer	45	75,0
Sporcu çocuğunuz antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmelidir?	Çikolata yer	1	1,7
	Bol su içer	1	1,7
	Meyve suyu içer	2	3,3
	Meyve yer	11	18,3
	2 lt altı	20	33,3
Sporcu çocuğunuz günde kaç litre su içmelidir?	2 lt	34	56,7
	2+ lt	6	10,0
	Yarım saat	3	5,0
Sporcu çocuğunuz ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemelidir?	1 saat	22	36,7
	2 saat	32	53,3
	3-4 saat	3	5,0
	3 saat	7	11,7
Sporcu çocuğunuz antrenman ya da yarışmadan kaç saat önce hiçbir şey yememeye başlamalıdır?	2 saat	28	46,7
	1-1,5 saat	18	30,0
	Yarım saat	7	11,7



Katılımcıların %51,7'si sporcu çocuğunun antrenman öncesinde ne hazırlanırsa onu tüketmesi gerektiğini düşünüyorken, %21,7'si protein ağırlıklı beslenmesi gerektiğini, %18,3'ü karbonhidrat ağırlıklı beslenmesi gerektiğini, %8,3'ü ise protein + karbonhidrat ağırlıklı beslenmesi gerektiğini düşünmektedir. Katılımcıların %5'i sporcu çocuğunun antrenman sırasında bir şey tüketmemesi gerektiğini düşünürken, %86,7'si bol bol su içtiğini ifade etmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%75) sporcu çocuğunun antrenmandan sonraki öğünde normal öğün yemeğini yediğini ifade ederken, %18,3'ü meyve yediğini ifade etmektedir. Katılımcıların %33,3'ü sporcu çocuğunun günlük 2 litre altında su içmesi gerektiğini düşünürken, %56,7'si 2 litre su tüketmesi gerektiğini düşünmekte ve %10'u 2 litre üzerinde su tüketmesi gerektiğini düşünmektedir. Katılımcıların %5'i sporcu çocuğunun ana öğün yemeğini antrenmandan yarım saat önce yemesi gerektiğini düşünürken, %36,7'si 1 saat önce yemesi gerektiğini düşünmekte, %53,3'ü 2 saat önce yemesi gerektiğini düşünmekte ve 5'i 3-4 saat önce yemesi gerektiğini düşünmektedir. Katılımcıların %11,7'si sporcu çocuğunun antrenman ya da yarışmadan önce 3 saat hiçbir şey yememesi gerektiğini ifade ederken, %46,7'si 2 saat önce hiçbir şey yememesi gerektiğini, %30'u 1-1,5 saat önce hiçbir şey yememesi gerektiğini, %11,7'si yarım saat önce hiçbir şey yememesi gerektiğini ifade etmektedir.

Tablo 4.6. Katılımcıların beslenmeye bağlı ergojenik destek konusundaki bilgi ve davranışlarına yönelik frekans ve yüzdelik dağılımlar

Değişken	Alt değişken	f	%
Çocuğunuzun kullandığı besinsel ergojenik ürün var mı?	Evet	9	15,0
	Hayır	51	85,0
Kullanılan ergojenik ürünler	Vitamin - mineral hapları	5	55,6
	Enerji içeceği	4	44,4
Çocuğunuz besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendiriyorsunuz?	Gereklidir	10	16,7
	Gereksizdir	49	81,7
	Yarışmayı kazanmasına yardımcı olur	1	1,7
Ürünler hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?	Evet	13	21,7
	Hayır	19	31,7
	Kısmen	28	46,7
Sporcu çocuğunuzun herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusunda kime danışıyorsunuz?	Antrenörüne	40	66,7
	Doktora / diyetisyenine	11	18,3
	Kendim karar veriyorum	9	15,0
Sizce beslenme spordaki başarıyı etkiler mi?	Evet	56	93,3
	Kısmen	4	6,7

Tablo 4.6. (Devamı)

Beslenme bilginizin yeterli olduğuna inanıyor musunuz?	Evete	16	26,7
	Hayır	13	21,7
	Kısmen	31	51,7
Beslenme bilgilerinizi kimden / nereden öğrendiniz?	Beslenme uzmanından	13	21,7
	Antrenöründen	4	6,7
	TV ve internetten	8	13,3
	Kitap, gazete ve dergilerden	9	15,0
	Arkadaş / ailemden	21	35,0
	Diğer	5	8,3

Katılımcıların %15'i sporcu olan çocuklarının kullandığı besinsel ergojenik ürün olduğunu ifade etmekte ve bu katılımcıların %55,6'sı çocuğunun vitamin – mineral hapları kullandığını, %44,4'ü enerji içeceği kullandığını ifade etmektedir. Katılımcıların %16,7'si besinsel ergojenik ürünlerin gerekli olduğunu ifade ederken, %81,7'si gereksiz olduğunu ifade etmektedir. Katılımcıların %21,7'si besinler ergojenik ürünler hakkında bilgi sahibi olduğunu, %31,7'si kısmen bilgi sahibi olduğunu, %46,7'si kısmen bilgi sahibi olduğunu ifade etmektedir. Katılımcıların %66,7'si sporcu çocuklarının kullandığı ya da kullanacağı herhangi bir ürünü kullanmadan önce antrenörüne danışırken, %18,3'ü doktora / diyetisyene danışmakta ve %15'i kendisi karar vermektedir ve katılımcıların %93,3'ü beslenmenin sporda başarıyı etkilediğini ifade etmektedir. Katılımcıların %26,7'si beslenme bilgisinin yeterli olduğunu düşünürken, %21,7'si beslenme bilgisinin yeterli olmadığını düşünmekte ve %51,7'si kısmen yeterli olduğunu düşünmektedir. Katılımcıların %21,7'si beslenme bilgisini beslenme uzmanından öğrendiğini, %6,7'si antrenöründen öğrendiğini, %13,3'ü TV ve internetten öğrendiğini, %15'i kitap, gazete ve dergilerden öğrendiğini, %35'i arkadaş / ailesinden öğrendiğini ve %8,3'ü diğer şekillerde öğrendiğini ifade etmektedir.

Tablo 4.7. Katılımcıların eğitim durumlarına göre çocuklarının öğün atlama durumlarının karşılaştırılması

		Eğitim durumu					Toplam
			İlköğretim	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans	
Çocuğunuz öğün atlar mı?	Evet	F	6	19	3	0	28
		%	54,5	46,3	42,9	0,0	46,7
	Hayır	F	5	22	4	1	32
		%	45,5	53,7	57,1	100,0	53,3
	Toplam	F	11	41	7	1	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=1,192$ ;  $sd= 3$ ;  $p= ,755$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre çocuklarının öğün atlama durumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,192$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.8. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre çocuklarının öğün atlama durumlarının karşılaştırılması

		Gelir durumu				Toplam	
		1000 - 1500TL	1501 - 3000TL	3001 - 5000TL	5000+ TL		
Çocuğunuz öğün atlar mı?	Evet	F	6	19	3	0	28
		%	54,5	46,3	42,9	0,0	46,7
	Hayır	F	5	22	4	1	32
		%	45,5	53,7	57,1	100,0	53,3
	Toplam	F	11	41	7	1	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=1,410$ ;  $sd= 3$ ;  $p= ,703$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların gelir durumlarına göre çocuklarının öğün atlama durumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,410$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.9. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre çocuklarının öğün atlama durumlarının karşılaştırılması

		Performans sporu yaptı mı		Toplam	
		Evet	Hayır		
Çocuğunuz öğün atlar mı?	Evet	F	13	15	28
		%	65,0	37,5	46,7
	Hayır	F	7	25	32
		%	35,0	62,5	53,3
	Toplam	F	20	40	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=4,051$ ;  $sd= 1$ ;  $p= ,044$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların geçmişte performans sporu yapma durumlarına göre çocuklarının öğün atlama durumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $\chi^2=4,051$ ;  $p<0,05$ ). Geçmişte performans sporu yapmış olan katılımcıların %65'inin çocuğu öğün atlarken, geçmişte performans sporu yapmayan katılımcıların %35,5'inin çocuğu öğün atlamaktadır.

Tablo 4.10. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre çocuklarının öğün atlama durumlarının karşılaştırılması

			Çocuğun eğitim düzeyi		Toplam
			İlkokul	Ortaokul	
Çocuğunuz öğün atlar mı?	Evet	f	1	27	28
		%	25,0	48,2	46,7
	Hayır	f	3	29	32
		%	75,0	51,8	53,3
	Toplam	f	4	56	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=,808$ ;  $sd= 1$ ;  $p= ,369$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre çocuklarının öğün atlama durumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=,808$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.11. Katılımcıların yaş gruplarına göre çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek/içeceklerin karşılaştırılması

			Yaş grubu		Toplam
			30-40 yaş	40-50 yaş	
Öğün aralarında en fazla tüketilen yiyecek / içecekler	Kuruyemiş, çikolata, cips	f	8	8	16
		%	32,0	22,9	26,7
	Kek, börek, tatlı	f	1	1	2
		%	4,0	2,9	3,3
	Çay, kahve, kolalı içecekler	f	0	1	1
		%	0,0	2,9	1,7
	Tost, hamburger, sandviç	f	8	11	19
		%	32,0	31,4	31,7
	Diğer	f	8	14	22
		%	32,0	40,0	36,7
	Toplam	f	25	35	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=1,485$ ;  $sd= 4$ ;  $p= ,829$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek / içeceklerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,485$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.12. Katılımcıların eğitim durumlarına göre çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek/içeceklerin karşılaştırılması

		Eğitim durumu				Toplam	
		İlköğretim	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans		
Öğün aralarında en fazla tüketilen yiyecek / içecekler	Kuruyemiş, çikolata, cips	f	3	12	1	0	16
		%	27,3	29,3	14,3	0,0	26,7
	Kek, börek, tatlı	f	1	0	1	0	2
		%	9,1	0,0	14,3	0,0	3,3
	Çay, kahve, kolalı içecekler	f	1	0	0	0	1
		%	9,1	0,0	0,0	0,0	1,7
	Tost, hamburger, sandviç	f	3	14	2	0	19
		%	27,3	34,1	28,6	0,0	31,7
	Diğer	f	3	15	3	1	22
		%	27,3	36,6	42,9	100,0	36,7
Toplam	f	11	41	7	1	60	
	%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=12,159$ ; sd= 12; sd= ; p= ,433

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek / içeceklerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=12,159$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.13. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek/içeceklerin karşılaştırılması

		Gelir durumu				Toplam	
		1000 - 1500TL	1501 - 3000TL	3001 - 5000TL	5000+ TL		
Öğün aralarında en fazla tüketilen yiyecek / içecekler	Kuruyemiş, çikolata, cips	f	3	8	2	3	16
		%	60,0	33,3	11,8	21,4	26,7
	Kek, börek, tatlı	f	0	0	0	2	2
		%	0,0	0,0	0,0	14,3	3,3
	Çay, kahve, kolalı içecekler	f	0	0	1	0	1
		%	0,0	0,0	5,9	0,0	1,7
	Tost, hamburger, sandviç	f	0	9	4	6	19
		%	0,0	37,5	23,5	42,9	31,7
	Diğer	f	2	7	10	3	22
		%	40,0	29,2	58,8	21,4	36,7
Toplam	f	5	24	17	14	60	
	%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=19,440$ ; sd= 12; sd= ; p= ,078

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek / içeceklerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=19,440$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.14. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek/içeceklerin karşılaştırılması

		Performans sporu yaptı mı		Toplam	
		Evet	Hayır		
Öğün aralarında en fazla tüketilen yiyecek / içecekler	Kuruyemiş, çikolata, cips	F	4	12	16
		%	20,0	30,0	26,7
	Kek, börek, tatlı	F	1	1	2
		%	5,0	2,5	3,3
	Çay, kahve, kolalı içecekler	F	0	1	1
		%	0,0	2,5	1,7
	Tost, hamburger, sandviç	F	7	12	19
		%	35,0	30,0	31,7
	Diğer	F	8	14	22
		%	40,0	35,0	36,7
Toplam	F	20	40	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=1,446$ ; sd= 4; p= ,836

Tablo incelendiğinde, katılımcıların performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek / içeceklerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,446$ ; p>0,05).

Tablo 4.15. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek/içeceklerin karşılaştırılması.

		Çocuğun eğitim düzeyi		Toplam	
		İlkokul	Ortaokul		
Öğün aralarında en fazla tüketilen yiyecek / içecekler	Kuruyemiş, çikolata, cips	F	2	14	16
		%	50,0	25,0	26,7
	Kek, börek, tatlı	F	0	2	2
		%	0,0	3,6	3,3
	Çay, kahve, kolalı içecekler	f	0	1	1
		%	0,0	1,8	1,7
	Tost, hamburger, sandviç	f	1	18	19
		%	25,0	32,1	31,7
	Diğer	f	1	21	22
		%	25,0	37,5	36,7
Toplam	f	4	56	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=1,309$ ; sd= 4; p= ,860

Tablo incelendiğinde, katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek / içeceklerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,309$ ; p>0,05).

Tablo 4.16. Katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan önceki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Eğitim durumu				Toplam	
		İlköğretim	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans		
Antrenman öncesi öğünde tüketilecek besinler	Ne hazırlanmışsa onu yer, dikkat etmez.	f	8	21	2	0	31
		%	72,7	51,2	28,6	0,0	51,7
	Protein ağırlıklı beslenir. (Et, süt, yoğurt, peynir vb.)	f	3	8	2	0	13
		%	27,3	19,5	28,6	0,0	21,7
	Karbonhidrat ağırlıklı beslenir (Ekmek, pilav, makarna, meyve)	f	0	10	1	0	11
		%	0,0	24,4	14,3	0,0	18,3
	Protein + Karbonhidrat ağırlıklı beslenir	f	0	2	2	1	5
		%	0,0	4,9	28,6	100,0	8,3
	Toplam	f	11	41	7	1	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=20,914$ ;  $sd= 9$ ;  $sd=$  ;  $p= ,013$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan önceki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $\chi^2=20,914$ ;  $p<0,05$ ). İlköğretim mezunu olan katılımcıların büyük çoğunluğu (%72,7) ne hazırlanmışsa çocuğun onu yemesi gerektiğini düşünürken, lise mezunu katılımcıların %51,2'si, üniversite mezunu katılımcıların ise %28,6'sı ne hazırlanmışsa çocuğun onu yemesi gerektiğini düşünmektedir. İlköğretim mezunu katılımcıların %27,3'ü, lise mezunu katılımcıların %19,5'i ve üniversite mezunu katılımcıların %28,6'sı protein ağırlıklı beslenmesi gerektiğini düşünmektedir. Bunlara ek olarak lise mezunu katılımcıların %24,4'ü karbonhidrat ağırlıklı beslenmesi gerektiğini düşünürken, üniversite mezunlarının %14,3'ü karbonhidrat ağırlıklı beslenmesi gerektiğini düşünmekte ve üniversite mezunu katılımcıların %28,6'sı protein + karbonhidrat ağırlıklı beslenmesi gerektiğini düşünmektedir.

Tablo 4.17. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan önceki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

			Gelir durumu				Toplam
			1000 - 1500TL	1501 - 3000TL	3001 - 5000TL	5000+ TL	
Antrenman öncesi öğünde tüketilecek besinler	Ne hazırlanmışsa onu yer, dikkat etmez.	f	3	15	7	6	31
		%	60,0	62,5	41,2	42,9	51,7
	Protein ağırlıklı beslenir. (Et, süt, yoğurt, peynir vb.)	f	0	5	6	2	13
		%	0,0	20,8	35,3	14,3	21,7
	Karbonhidrat ağırlıklı beslenir (Ekmek, pilav, makarna, meyve)	f	2	4	2	3	11
		%	40,0	16,7	11,8	21,4	18,3
	Protein + Karbonhidrat ağırlıklı beslenir	f	0	0	2	3	5
		%	0,0	0,0	11,8	21,4	8,3
	Toplam	f	5	24	17	14	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=11,413$ ; sd= 9; p= ,248

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan önceki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=11,413$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.18. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan önceki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

			Performans sporu yaptı mı		Toplam
			Evet	Hayır	
Antrenman öncesi öğünde tüketilecek besinler	Ne hazırlanmışsa onu yer, dikkat etmez.	f	5	26	31
		%	25,0	65,0	51,7
	Protein ağırlıklı beslenir. (Et, süt, yoğurt, peynir vb.)	f	5	8	13
		%	25,0	20,0	21,7
	Karbonhidrat ağırlıklı beslenir (Ekmek, pilav, makarna, meyve)	f	5	6	11
		%	25,0	15,0	18,3
	Protein + Karbonhidrat ağırlıklı beslenir	f	5	0	5
		%	25,0	0,0	8,3
	Toplam	f	20	40	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=15,010$ ; sd= 3; p= ,002

Tablo incelendiğinde, katılımcıların performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan önceki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $\chi^2=15,010$ ;  $p<0,05$ ). Performans sporu yapmış olan katılımcıların %25'i, performans sporu yapmamış olan katılımcıların %65'i ne hazırlanmışsa onu yemesi gerektiğini düşünmektedir. Performans sporu yapmış olan katılımcıların %25'i, performans sporu yapmamış olan katılımcıların %20'si protein ağırlıklı gerektiğini düşünmektedir.



Performans sporu yapmış olan katılımcıların %25'i, performans sporu yapmamış olan katılımcıların %15'i karbonhidrat ağırlıklı beslenmesi gerektiğini düşünmektedir. Bunlara ek olarak performans sporu yapmış olan katılımcıların %25'i protein + karbonhidrat ağırlıklı beslenmesi gerektiğini düşünmektedir.

Tablo 4.19. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının antrenmandan önceki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		F	Çocuğun eğitim düzeyi		Toplam
			İlkokul	Ortaokul	
Antrenman öncesi öğünde tüketilecek besinler	Ne hazırlanmışsa onu yer, dikkat etmez.	F	3	28	31
		%	75,0	50,0	51,7
	Protein ağırlıklı beslenir. (Et, süt, yoğurt, peynir vb.)	F	0	13	13
		%	0,0	23,2	21,7
	Karbonhidrat ağırlıklı beslenir (Ekmek, pilav, makarna, meyve)	F	1	10	11
		%	25,0	17,9	18,3
	Protein + Karbonhidrat ağırlıklı beslenir	F	0	5	5
		%	0,0	8,9	8,3
	Toplam	F	4	56	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=1,841$ ; sd= 3; p= ,606

Tablo incelendiğinde, katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan önceki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,841$ ; p>0,05).

Tablo 4.20. Katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenman sırasında neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		f	Eğitim durumu				Toplam
			İlköğretim	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans	
Antrenman sırasında tüketilecek besinler	Bir şey yemez ve içmez	f	2	1	0	0	3
		%	18,2	2,4	0,0	0,0	5,0
	Bol su içer	f	8	36	7	1	52
		%	72,7	87,8	100,0	100,0	86,7
	Meyve suyu içer	f	0	1	0	0	1
		%	0,0	2,4	0,0	0,0	1,7
	Kolalı içecekler içer ve tüketir	f	0	1	0	0	1
		%	0,0	2,4	0,0	0,0	1,7
	Diğer	f	1	2	0	0	3
		%	9,1	4,9	0,0	0,0	5,0
Toplam	f	11	41	7	1	60	
	%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=6,874$ ; sd= 12; p= ,866

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenman sırasında neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=6,874$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.21. Katılımcıların Aylık Gelir Durumlarına Göre Sporcu Çocuklarının Antrenman Sırasında Neler Tüketmesi Gerektiği Konusundaki Görüşlerinin Karşılaştırılması

		Gelir durumu				Toplam	
		1000 - 1500TL	1501 - 3000TL	3001 - 5000TL	5000+ TL		
Antrenman sırasında tüketilecek besinler	Bir şey yemez ve içmez	f	0	1	2	0	3
		%	0,0	4,2	11,8	0,0	5,0
	Bol su içer	f	4	22	14	12	52
		%	80,0	91,7	82,4	85,7	86,7
	Meyve suyu içer	f	0	0	0	1	1
		%	0,0	0,0	0,0	7,1	1,7
	Kolalı içecekler içer ve tüketir	f	0	1	0	0	1
		%	0,0	4,2	0,0	0,0	1,7
	Diğer	f	1	0	1	1	3
		%	20,0	0,0	5,9	7,1	5,0
Toplam	f	5	24	17	14	60	
	%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=11,063$ ;  $sd= 12$ ;  $p= ,524$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenman sırasında neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=11,063$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.22. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenman sırasında neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Performans sporu yaptı mı		Toplam	
		Evet	Hayır		
Antrenman sırasında tüketilecek besinler	Bir şey yemez ve içmez	f	0	3	3
		%	0,0	7,5	5,0
	Bol su içer	f	19	33	52
		%	95,0	82,5	86,7
	Meyve suyu içer	f	0	1	1
		%	0,0	2,5	1,7
	Kolalı içecekler içer ve tüketir	f	0	1	1
		%	0,0	2,5	1,7
	Diğer	f	1	2	3
		%	5,0	5,0	5,0
Toplam	f	20	40	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=2,740$ ;  $sd= 4$ ;  $p= ,602$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenman sırasında neler tüketmesi gerektiği konusundaki

görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=2,740$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.23. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının antrenman sırasında neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Çocuğun eğitim düzeyi		Toplam	
		İlkokul	Ortaokul		
Antrenman sırasında tüketilecek besinler	Bir şey yemez ve içmez	f	0	3	3
		%	0,0	5,4	5,0
	Bol su içer	f	3	49	52
		%	75,0	87,5	86,7
	Meyve suyu içer	f	0	1	1
		%	0,0	1,8	1,7
	Kolalı içecekler içer ve tüketir	f	0	1	1
		%	0,0	1,8	1,7
	Diğer	f	1	2	3
		%	25,0	3,6	5,0
Toplam	f	4	56	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=3,853$ ;  $sd= 4$ ;  $p= ,426$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının antrenman sırasında neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=3,853$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.24. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Cinsiyet		Toplam	
		Kadın	Erkek		
Antrenmandan sonraki öğünde tüketilecek besinler	Normal öğün yemeğini yer	f	12	33	45
		%	66,7	78,6	75,0
	Çikolata yer	f	0	1	1
		%	0,0	2,4	1,7
	Bol su içer	f	0	1	1
		%	0,0	2,4	1,7
	Meyve suyu içer	f	1	1	2
		%	5,6	2,4	3,3
	Meyve yer	f	5	6	11
		%	27,8	14,3	18,3
Toplam	f	18	42	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=2,727$ ;  $sd= 4$ ;  $p= ,604$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=2,727$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.25. Katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Yaş grubu		Toplam	
		30-40 yaş	40-50 yaş		
Antrenmandan sonraki öğünde tüketilecek besinler	Normal öğün yemeğini yer	f	17	28	45
		%	68,0	80,0	75,0
	Çikolata yer	f	0	1	1
		%	0,0	2,9	1,7
	Bol su içer	f	1	0	1
		%	4,0	0,0	1,7
	Meyve suyu içer	f	2	0	2
		%	8,0	0,0	3,3
	Meyve yer	f	5	6	11
		%	20,0	17,1	18,3
Toplam	f	25	35	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=5,259$ ; sd= 4; p= ,262

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş grubuna göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=5,259$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.26. Katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Eğitim durumu				Toplam	
		İlköğretim	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans		
Antrenmandan sonraki öğünde tüketilecek besinler	Normal öğün yemeğini yer	F	5	34	5	1	45
		%	45,5	82,9	71,4	100,0	75,0
	Çikolata yer	F	0	1	0	0	1
		%	0,0	2,4	0,0	0,0	1,7
	Bol su içer	F	0	0	1	0	1
		%	0,0	0,0	14,3	0,0	1,7
	Meyve suyu içer	F	1	1	0	0	2
		%	9,1	2,4	0,0	0,0	3,3
	Meyve yer	F	5	5	1	0	11
		%	45,5	12,2	14,3	0,0	18,3
Toplam	F	11	41	7	1	60	
	%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=16,715$ ; sd= 12; p= ,161

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=16,715$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.27. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Gelir durumu				Toplam	
		1000 - 1500TL	1501 - 3000TL	3001 - 5000TL	5000+ TL		
Antrenmandan sonraki öğünde tüketilecek besinler	Normal öğün yemeğini yer	f	3	18	15	9	45
		%	60,0	75,0	88,2	64,3	75,0
	Çikolata yer	f	0	0	0	1	1
		%	0,0	0,0	0,0	7,1	1,7
	Bol su içer	f	0	1	0	0	1
		%	0,0	4,2	0,0	0,0	1,7
	Meyve suyu içer	f	0	1	0	1	2
		%	0,0	4,2	0,0	7,1	3,3
	Meyve yer	f	2	4	2	3	11
		%	40,0	16,7	11,8	21,4	18,3
Toplam	f	5	24	17	14	60	
	%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=8,730$ ; sd= 12; p= ,726

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=8,730$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.28. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Performans sporu yaptı mı		Toplam	
		Evet	Hayır		
Antrenmandan sonraki öğünde tüketilecek besinler	Normal öğün yemeğini yer	f	16	29	45
		%	80,0	72,5	75,0
	Çikolata yer	f	1	0	1
		%	5,0	0,0	1,7
	Bol su içer	f	1	0	1
		%	5,0	0,0	1,7
	Meyve suyu içer	f	0	2	2
		%	0,0	5,0	3,3
	Meyve yer	f	2	9	11
		%	10,0	22,5	18,3
Toplam	f	20	40	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=6,236$ ; sd= 4; p= ,182

Tablo incelendiğinde, katılımcıların performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=6,236$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.29. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Çocuğun eğitim düzeyi		Toplam	
		İlkokul	Ortaokul		
Antrenmandan sonraki öğünde tüketilecek besinler	Normal öğün yemeğini yer	f	4	41	45
		%	100,0	73,2	75,0
	Çikolata yer	f	0	1	1
		%	0,0	1,8	1,7
	Bol su içer	f	0	1	1
		%	0,0	1,8	1,7
	Meyve suyu içer	f	0	2	2
		%	0,0	3,6	3,3
	Meyve yer	f	0	11	11
		%	0,0	19,6	18,3
	Toplam	f	4	56	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=1,429$ ;  $sd= 4$ ;  $p= ,839$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların spor yapan çocuklarını eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,429$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.30. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Cinsiyet		Toplam	
		Kadın	Erkek		
Günlük içilmesi gereken su miktarı	2 litre altı	f	6	14	20
		%	33,3	33,3	33,3
	2 litre	f	10	24	34
		%	55,6	57,1	56,7
	2+ litre	f	2	4	6
		%	11,1	9,5	10,0
	Toplam	f	18	42	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=,037$ ;  $sd= 2$ ;  $p= ,981$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=,037$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.31. Katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

			Yaş grubu		Toplam
			30-40 yaş	40-50 yaş	
Günlük içilmesi gereken su miktarı	2 litre altı	f	8	12	20
		%	32,0	34,3	33,3
	2 litre	f	13	21	34
		%	52,0	60,0	56,7
	2+ litre	f	4	2	6
		%	16,0	5,7	10,0
	Toplam	f	25	35	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=1,730$ ; sd= 2; p= ,421

Tablo incelendiğinde, katılımcıların xxx göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.32. Katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

			Eğitim durumu				Toplam
			İlköğreti m	Lise	Üniversit e	Yüksek Lisans	
Günlük içilmesi gereken su miktarı	2 litre altı	f	3	14	3	0	20
		%	27,3	34,1	42,9	0,0	33,3
	2 litre	f	8	22	3	1	34
		%	72,7	53,7	42,9	100,0	56,7
	2+ litre	f	0	5	1	0	6
		%	0,0	12,2	14,3	0,0	10,0
	Toplam	f	11	41	7	1	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=3,312$ ; sd= 6; sd= ; p= ,769

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=3,312$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.33. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Gelir durumu				Toplam	
		1000 - 1500TL	1501 - 3000TL	3001 - 5000TL	5000+ TL		
Günlük içilmesi gereken su miktarı	2 litre altı	f	1	9	6	4	20
		%	20,0	37,5	35,3	28,6	33,3
	2 litre	f	2	14	9	9	34
		%	40,0	58,3	52,9	64,3	56,7
	2+ litre	f	2	1	2	1	6
		%	40,0	4,2	11,8	7,1	10,0
	Toplam	f	5	24	17	14	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=6,432$ ; sd= 6; p= ,377

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=6,432$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.34. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Performans sporu yaptı mı		Toplam	
		Evet	Hayır		
Günlük içilmesi gereken su miktarı	2 litre altı	f	5	15	20
		%	25,0	37,5	33,3
	2 litre	f	11	23	34
		%	55,0	57,5	56,7
	2+ litre	f	4	2	6
		%	20,0	5,0	10,0
	Toplam	f	20	40	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=3,640$ ; sd= 2; p= ,162

Tablo incelendiğinde, katılımcıların performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=3,640$ ;  $p>0,05$ ).



Tablo 4.35. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Çocuğun eğitim düzeyi		Toplam	
		İlkokul	Ortaokul		
Günlük içilmesi gereken su miktarı	2 litre altı	f	3	17	20
		%	75,0	30,4	33,3
	2 litre	f	1	33	34
		%	25,0	58,9	56,7
	2+ litre	f	0	6	6
		%	0,0	10,7	10,0
	Toplam	f	4	56	60
		%	100,0	100,0	100,0

$$x^2=3,419; sd= 2; p= ,181$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının günde kaç litre su içmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $x^2=3,419; p>0,05$ ).

Tablo 4.36. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Cinsiyet		Toplam	
		Kadın	Erkek		
Antrenman veya yarışma öncesi ana öğün yemek saati	Yarım saat	f	1	2	3
		%	5,6	4,8	5,0
	1 saat	f	8	14	22
		%	44,4	33,3	36,7
	2 saat	f	9	23	32
		%	50,0	54,8	53,3
	3-4 saat	f	0	3	3
		%	0,0	7,1	5,0
	Toplam	f	18	42	60
		%	100,0	100,0	100,0

$$x^2=1,779; sd= 3; p= ,619$$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $x^2=1,779; p>0,05$ ).

Tablo 4.37. Katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Yaş grubu		Toplam	
		30-40 yaş	40-50 yaş		
Antrenman veya yarışma öncesi ana öğün yemek saati	Yarım saat	f	2	1	3
		%	8,0	2,9	5,0
	1 saat	f	10	12	22
		%	40,0	34,3	36,7
	2 saat	f	12	20	32
		%	48,0	57,1	53,3
	3-4 saat	f	1	2	3
		%	4,0	5,7	5,0
	Toplam	f	25	35	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=1,216$ ; sd= 3; p= ,749

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,216$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.38. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Gelir durumu				Toplam	
		1000 - 1500TL	1501 - 3000TL	3001 - 5000TL	5000+ TL		
Antrenman veya yarışma öncesi ana öğün yemek saati	Yarım saat	f	0	3	0	0	3
		%	0,0	12,5	0,0	0,0	5,0
	1 saat	f	2	9	6	5	22
		%	40,0	37,5	35,3	35,7	36,7
	2 saat	f	2	11	11	8	32
		%	40,0	45,8	64,7	57,1	53,3
	3-4 saat	f	1	1	0	1	3
		%	20,0	4,2	0,0	7,1	5,0
	Toplam	f	5	24	17	14	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=8,654$ ; sd= 9; sd= ; p= ,469

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=8,654$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.39. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Performans sporu yaptı mı		Toplam	
		Evet	Hayır		
Antrenman veya yarışma öncesi ana öğün yemek saati	Yarım saat	f	1	2	3
		%	5,0	5,0	5,0
	1 saat	f	6	16	22
		%	30,0	40,0	36,7
	2 saat	f	11	21	32
		%	55,0	52,5	53,3
	3-4 saat	f	2	1	3
		%	10,0	2,5	5,0
	Toplam	f	20	40	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=1,879$ ; sd= 3; p= ,598

Tablo incelendiğinde, katılımcıların performans sporu yapmış olma göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,879$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.40. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Çocuğun eğitim düzeyi		Toplam	
		İlkokul	Ortaokul		
Antrenman veya yarışma öncesi ana öğün yemek saati	Yarım saat	f	0	3	3
		%	0,0	5,4	5,0
	1 saat	f	0	22	22
		%	0,0	39,3	36,7
	2 saat	f	3	29	32
		%	75,0	51,8	53,3
	3-4 saat	f	1	2	3
		%	25,0	3,6	5,0
	Toplam	f	4	56	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=5,592$ ; sd= 3; p= ,133

Tablo incelendiğinde, katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim durumuna göre sporcu çocuklarının ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemesi gerektiği konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=5,592$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.41. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

			Cinsiyet		Toplam
			Kadın	Erkek	
Ergonejik destek ürünleri kullanımı konusundaki düşünceler	Gereklidir	F	3	7	10
		%	16,7	16,7	16,7
	Gereksizdir	F	15	34	49
		%	83,3	81,0	81,7
	Yarışmayı kazanmasına yardımcı olur	F	0	1	1
		%	0,0	2,4	1,7
Toplam	F	18	42	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=,437$ ;  $sd= 2$ ;  $p= ,804$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergonejik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=,437$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.42. Katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

			Yaş grubu		Toplam
			30-40 yaş	40-50 yaş	
Ergonejik destek ürünleri kullanımı konusundaki düşünceler	Gereklidir	F	5	5	10
		%	20,0	14,3	16,7
	Gereksizdir	F	19	30	49
		%	76,0	85,7	81,7
	Yarışmayı kazanmasına yardımcı olur	F	1	0	1
		%	4,0	0,0	1,7
Toplam	F	25	35	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=1,854$ ;  $sd= 2$ ;  $p= ,396$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergonejik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,854$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.43. Katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Eğitim durumu				Toplam	
		İlköğretim	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans		
Ergojenik destek ürünleri kullanımı konusundaki düşünceler	Gereklidir	f	2	5	2	1	10
		%	18,2	12,2	28,6	100,0	16,7
	Gereksizdir	f	8	36	5	0	49
		%	72,7	87,8	71,4	0,0	81,7
	Yarışmayı kazanmasına yardımcı olur	f	1	0	0	0	1
		%	9,1	0,0	0,0	0,0	1,7
	Toplam	f	11	41	7	1	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=10,927$ ; sd= 6; p= ,091

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=10,927$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.44. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Gelir durumu				Toplam	
		1000 - 1500TL	1501 - 3000TL	3001 - 5000TL	5000+ TL		
Ergojenik destek ürünleri kullanımı konusundaki düşünceler	Gereklidir	f	2	6	0	2	10
		%	40,0	25,0	0,0	14,3	16,7
	Gereksizdir	f	3	17	17	12	49
		%	60,0	70,8	100,0	85,7	81,7
	Yarışmayı kazanmasına yardımcı olur	f	0	1	0	0	1
		%	0,0	4,2	0,0	0,0	1,7
	Toplam	f	5	24	17	14	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=8,374$ ; sd= 6; p= ,212

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=8,374$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.45. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

			Performans sporu yaptı mı		Toplam
			Evet	Hayır	
Ergonejik destek ürünleri kullanımı konusundaki düşünceler	Gereklidir	f	5	5	10
		%	25,0	12,5	16,7
	Gereksizdir	f	15	34	49
		%	75,0	85,0	81,7
	Yarışmayı kazanmasına yardımcı olur	f	0	1	1
		%	0,0	2,5	1,7
Toplam	f	20	40	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=1,913$ ; sd= 2; p= ,384

Tablo incelendiğinde, katılımcıların performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergonejik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,913$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.46. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin karşılaştırılması

			Çocuğun eğitim düzeyi		Toplam
			İlkokul	Ortaokul	
Ergonejik destek ürünleri kullanımı konusundaki düşünceler	Gereklidir	f	0	10	10
		%	0,0	17,9	16,7
	Gereksizdir	f	4	45	49
		%	100,0	80,4	81,7
	Yarışmayı kazanmasına yardımcı olur	f	0	1	1
		%	0,0	1,8	1,7
Toplam	f	4	56	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=,962$ ; sd= 2; p= ,618

Tablo incelendiğinde, katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının yaptıkları sporda besinsel ergonejik destek ürünleri kullanmasını nasıl değerlendirdikleri konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=,962$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.47. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması

			Cinsiyet		Toplam
			Kadın	Erkek	
Danışılan kişi ya da danışma durumu	Antrenörüne	f	14	26	40
		%	77,8	61,9	66,7
	Doktora / diyetisyene	f	1	10	11
		%	5,6	23,8	18,3
	Kendim karar veriyorum	f	3	6	9
		%	16,7	14,3	15,0
	Toplam	f	18	42	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=2,814$ ; sd= 2; p= ,245

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusunda başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=2,814$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.48. Katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması

			Yaş grubu		Toplam
			30-40 yaş	40-50 yaş	
Danışılan kişi ya da danışma durumu	Antrenörüne	f	17	23	40
		%	68,0	65,7	66,7
	Doktora / diyetisyene	f	4	7	11
		%	16,0	20,0	18,3
	Kendim karar veriyorum	f	4	5	9
		%	16,0	14,3	15,0
	Toplam	f	25	35	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=,167$ ; sd= 2; p= ,920

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusunda başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=,167$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.49. Katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması

		Eğitim durumu					Toplam
		İlköğretim	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans		
Danışılan kişi ya da danışma durumu	Antrenörüne	F	4	30	6	0	40
		%	36,4	73,2	85,7	0,0	66,7
	Doktora / diyetisyene	F	2	7	1	1	11
		%	18,2	17,1	14,3	100,0	18,3
	Kendim karar veriyorum	F	5	4	0	0	9
		%	45,5	9,8	0,0	0,0	15,0
	Toplam	F	11	41	7	1	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=15,312$ ; sd= 6; p= ,018

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusunda başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $\chi^2=15,312$ ;  $p<0,05$ ). Lise mezunu olan katılımcıların büyük çoğunluğu (%73,2) ve üniversite mezunu olan katılımcıların büyük çoğunluğu (%85,7) antrenörüne danışırken, ilköğretim mezunu olan katılımcılarda büyük çoğunluk (%45,5) kendisi karar vermekte, %36,4'ü ise antrenörüne danışmaktadır. İlköğretim mezunu olan katılımcıların %18,2'si, lise mezunu katılımcıların %17,1'i, üniversite mezunu katılımcıların ise %14,3'ü doktora / diyetisyene danışmaktadır.

Tablo 4.50. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması

		Gelir durumu				Toplam	
		1000 - 1500TL	1501 - 3000TL	3001 - 5000TL	5000+ TL		
Danışılan kişi ya da danışma durumu	Antrenörüne	f	3	19	12	6	40
		%	60,0	79,2	70,6	42,9	66,7
	Doktora / diyetisyene	f	1	1	4	5	11
		%	20,0	4,2	23,5	35,7	18,3
	Kendim karar veriyorum	f	1	4	1	3	9
		%	20,0	16,7	5,9	21,4	15,0
	Toplam	f	5	24	17	14	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=8,743$ ; sd= 6; p= ,205

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aylık gelir durumlarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusunda



başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=8,743$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.51. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması

			Performans sporu yaptı mı		Toplam
			Evet	Hayır	
Danışılan kişi ya da danışma durumu	Antrenörüne	f	12	28	40
		%	60,0	70,0	66,7
	Doktora / diyetisyene	f	6	5	11
		%	30,0	12,5	18,3
	Kendim karar veriyorum	f	2	7	9
		%	10,0	17,5	15,0
Toplam	f	20	40	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=2,927$ ;  $sd= 2$ ;  $p= ,231$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların performans sporu yapmış olma durumlarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusunda başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=2,927$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.52. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusundaki başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının karşılaştırılması

			Çocuğun eğitim düzeyi		Toplam
			İlkokul	Ortaokul	
Danışılan kişi ya da danışma durumu	Antrenörüne	f	1	39	40
		%	25,0	69,6	66,7
	Doktora / diyetisyene	f	0	11	11
		%	0,0	19,6	18,3
	Kendim karar veriyorum	f	3	6	9
		%	75,0	10,7	15,0
Toplam	f	4	56	60	
	%	100,0	100,0	100,0	

$\chi^2=12,188$ ;  $sd= 2$ ;  $p= ,002$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim durumlarına göre sporcu çocuklarının herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusunda başkalarına danışmalarına ilişkin tutumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $\chi^2=12,188$ ;  $p<0,05$ ). Spor yapan çocuğu ilköğretim eğitim seviyesinde olan katılımcıların büyük çoğunluğu (%75) kendisi karar

veriyorken, spor yapan çocuğunun eğitim düzeyi ortaokul olan katılımcıların büyük çoğunluğu (%69,6) antrenörüne danışmaktadır.

Tablo 4.53. Katılımcıların cinsiyetlerine göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması

			Cinsiyet		Toplam
			Kadın	Erkek	
Beslenmenin başarıyı etkileme durumu	Evet	f	17	39	56
		%	94,4	92,9	93,3
	Kısmen	f	1	3	4
		%	5,6	7,1	6,7
	Toplam	f	18	42	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=,051$ ; sd= 1; p= ,821

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=,051$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.54. Katılımcıların yaş gruplarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması

			Yaş grubu		Toplam
			30-40 yaş	40-50 yaş	
Beslenmenin başarıyı etkileme durumu	Evet	f	24	32	56
		%	96,0	91,4	93,3
	Kısmen	f	1	3	4
		%	4,0	8,6	6,7
	Toplam	f	25	35	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=,490$ ; sd= 1; p= ,484

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=,490$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.55. Katılımcıların eğitim durumlarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Eğitim durumu					Toplam
		İlköğretim	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans		
Beslenmenin başarıyı etkileme durumu	Evet	F	10	39	6	1	56
		%	90,9	95,1	85,7	100,0	93,3
	Kısmen	F	1	2	1	0	4
		%	9,1	4,9	14,3	0,0	6,7
	Toplam	F	11	41	7	1	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=1,039$ ; sd= 3; p= ,792

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=1,039$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.56. Katılımcıların aylık gelir durumlarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Gelir durumu				Toplam	
		1000 - 1500TL	1501 - 3000TL	3001 - 5000TL	5000+ TL		
Beslenmenin başarıyı etkileme durumu	Evet	F	5	22	17	12	56
		%	100,0	91,7	100,0	85,7	93,3
	Kısmen	F	0	2	0	2	4
		%	0,0	8,3	0,0	14,3	6,7
	Toplam	F	5	24	17	14	60
		%	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=2,985$ ; sd= 3; p= ,394

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aylık gelir durumlarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=2,985$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.57. Katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması

		Performans sporu yaptı mı		Toplam	
		Evet	Kısmen		
Beslenmenin başarıyı etkileme durumu	Evet	f	19	37	56
		%	95,0	92,5	93,3
	Kısmen	f	1	3	4
		%	5,0	7,5	6,7
	Toplam	f	20	40	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=,134$ ; sd= 1; p= ,714

Tablo incelendiğinde, katılımcıların geçmişte performans sporu yapmış olma durumlarına göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=,134$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 4.58. Katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin karşılaştırılması

			Çocuğun eğitim düzeyi		Toplam
			İlkokul	Ortaokul	
Beslenmenin başarıyı etkileme durumu	Evet	f	4	52	56
		%	100,0	92,9	93,3
	Kısmen	f	0	4	4
		%	0,0	7,1	6,7
	Toplam	f	4	56	60
		%	100,0	100,0	100,0

$\chi^2=,306$ ;  $sd= 1$ ;  $p= ,580$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların spor yapan çocuklarının eğitim düzeyine göre beslenmenin spordaki başarıyı etkilemesi hususundaki görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=,306$ ;  $p>0,05$ ).

## BÖLÜM 5. TARTIŞMA VE SONUÇ, ÖNERİLER

### 5.1. Tartışma ve Sonuç

Araştırmada ebeveyn görüşlerine göre çocukların büyük bir bölümünün günde üç öğün yemek yedikleri, çocukların yaklaşık olarak yarısının öğün atlama alışkanlığı bulunduğu, en fazla atlanan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu tespit edilmiştir. Çocuklarda öğün atlama nedenlerinin başında sırasıyla canının istememesi ve yemek yeme için fırsat bulamaması nedenlerinin geldiği belirlenmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda elde edilen bulguların yapılan bu çalışma sonuçları ile benzerlik gösterdiği, çocukların genellikle günde üç öğün yemek yedikleri (Ciğerli, 2018; Derdin, 2014; İncedal, 2016; Kaya, 2015; Sarbağ, 2009; Topaloğlu, 2016), bunun yanında çocukların genellikle canları istemediği için öğün atladıkları görülmektedir (Çelik, 201; Derdin, 2014; Duman, 2012). Yüksel ve diğerleri (2014: 319) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin spor yapma durumlarının ve beslenme biçimlerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya Erzurum il merkezinde bulunan ortaokullarda öğrenim gören 151 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin %65.6'sının günde 3 öğün, %21.9'unun günde 4 öğün, %12.6'sının ise günde 2 öğün yemek yedikleri tespit edilmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin öğün atlama sıklıklarının düşük olduğu belirlenmiştir. Akça (2018: 29-31) tarafından yapılan araştırmada ilkokul çağında bulunan çocukların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya katılan öğrencilerin %65.3'ünün günde 3 öğün yemek yedikleri tespit edilmiştir. Aynı araştırmada öğrencilerin %10.2'sinin ise her zaman öğün atladığı, en fazla atlanan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu tespit edilmiştir. Literatürde genç sporcu ve sedanter bireyler üzerinde yapılan birçok çalışmada da katılımcıların öğün atlama sıklıklarının yüksek olduğu, genellikle sabah kahvaltısının atlanan öğün olduğu rapor edilmiştir (Arslan, 2018; Çelik, 2012; Derdin, 2014; Kaya, 2015; Keskin, 2009).

Araştırmaya katılan ebeveynlerin görüşlerine göre çocukların ara öğün tüketme sıklıklarının düşük olduğu tespit edilmiş, çocukların yarısından fazlasının günde sadece bir kez ara öğün yedikleri belirlenmiştir. Ciğerli (2012) tarafından yapılan araştırmada alt yapı atletizm sporcularının ara öğün tüketme sıklıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada sporcuların %40'ının bir kez, %40'ının ise günde iki kez ara öğün tükettikleri tespit edilmiştir. Kaplan-Koçak (2014) tarafından yapılan araştırmada da ilkokul çağındaki çocukların %41.1'inin sabah ve öğle yemeği arasında bir kez atıştırma öğün gerçekleştirdikleri, %40.4'ünün ise bazen atıştırma öğün geçirdikleri tespit edilmiştir. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulguların literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada çocukların ara öğünlerde en fazla tükettikleri besin maddelerinin başında ise tost, hamburger, sandviç, kuruyemiş, cips ve çikolatanın geldiği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da düzenli spor yapan çocuklar ile sedanter çocukların ara öğünlerde benzer yiyecekleri tükettikleri rapor edilmiştir. Kayar ve Hekim (2014) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinde beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 11-15 yaş aralığında bulunan 88 erkek ve 60 kız olmak üzere toplam 148 ortaokul öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin ara öğünlerde genellikle cips, çikolata ve kola tükettikleri, ara öğünlerde söz konusu besin maddelerini tüketen çocukların toplam oranının %59.9 gibi ciddi bir orana sahip olduğu ifade edilmiştir. Literatürde hem ilkokul hem de ortaokul çağında bulunan çocuklar üzerinde yapılan birçok çalışmada da çocukların ara öğünlerde cips, kola ve çikolata gibi besinleri tükettikleri rapor edilmiştir (Akça, 2018; Ciğerli, 2018; Çelik, 2012; Derdin, 2014; Erdem, 2016; Eroğuz-Demirözü, 2011).

Yüksel ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin ara öğünlerde cips, kola, çikolata ve bisküvi tüketme sıklıkları değerlendirilmiş, çalışmanın sonunda öğrencilerin %76.8 gibi önemli bir bölümünün söz konusu besin maddelerini ara sıra tükettikleri tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ve literatürde yer alan çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman

ülkemizde çocukların ara öğünlerde kola, cips ve çikolata gibi yiyecekler tüketme düzeylerinin oldukça yaygın ve yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin sporcu beslenmesi konusundaki bilgi ve davranışları incelendiği zaman; “Sporcu çocuğunuz antrenmandan önceki öğünde neler tüketmelidir?” sorusuna katılımcıların çoğunluğunun “Ne hazırlanmışsa onu yer, dikkat etmez” yanıtını verdiği, “Sporcu çocuğunuz antrenman sırasında neler tüketmelidir?” sorusuna “Bol su içer” yanıtını verdikleri, “Sporcu çocuğunuz antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmelidir?” sorusuna “Normal öğün yemeğini yer” yanıtını verdikleri, “Sporcu çocuğunuz günde kaç litre su içmelidir?” sorusuna “2 litre” yanıtını verdikleri, “Sporcu çocuğunuz ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemelidir?” sorusuna “2 saat önce” yanıtını verdikleri, “Sporcu çocuğunuz antrenman ya da yarışmadan kaç saat önce hiçbir şey yememeye başlamalıdır?” sorusuna ise “2 saat” yanıtını verdikleri tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bu sonuçlara göre çalışmaya dahil edilen ebeveynlerin sporcu beslenmesi konusundaki bilgi düzeylerinin literatürde bilinen güncel bilgilere yakın olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin beslenmeye bağlı ergojenik yardımcıları konusundaki bilgi düzeyleri değerlendirildiği zaman, çocukların büyük bir bölümünün ergojenik besin takvitesi kullanmadıkları, en fazla kullanılan besin takviyelerinin başında vitamin ve mineral hapların geldiği, ebeveynlerin büyük bir bölümünün ergojenik besin takviyelerini gereksiz gördükleri, ürünler hakkında kısmen bilgi sahibi oldukları, besin takviyesi kullanma miktarına genellikle antrenörlerin karar verdikleri, ergojenik besin maddelerinin sportif başarıyı arttırdığını düşündükleri, ergojenik beslenme takviyeleri hakkındaki bilgilerin genellikle arkadaş ve aile çevresinde bulunan bireylerden öğrenildiği tespit edilmiştir.

Literatürde sporcu beslenmesi konusundaki bilgi kaynakları incelendiği zaman sporcu beslenmesi konusundaki bilgi ve görüşlerin genellikle antrenörlerden alındığı görülmektedir (Yüksel ve Hekim, 2014: 191; Ercen, 2016: 51; Kürkcü ve diğerleri, 2009: 201). Yaş ortalamaları 12-18 aralığında bulunan güreş ve judo sporcuları üzerinde yapılan araştırmada sporcu beslenmesi konusunda sporcuların bilgi kaynaklarının

başında %65.3 ile antrenörlerin geldiği tespit edilmiştir (Arslan, 2018: 30). Bu çalışma bulgularının yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar ile benzerlik göstermemesinin temelinde ergojenik gıda takviyeleri konusunda ebeveynlerin antrenörler ile iletişim kurmaktan ziyade kendi düşüncelerine göre çocuklara gıda takviyesi vermelerinin yattığı düşünülebilir.

Literatürde beslenme ve sportif başarı ilişkisinin incelendiği çalışmalarda genellikle katılımcıların beslenme ile sportif başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüşünde birleştikleri görülmektedir (Yüksel ve Hekim, 2014). Yaş ortalaması 12-18 olan güreş ve judo sporcuları üzerinde yapılan araştırmada judo sporcularının %87.8'inin, güreş sporcularının ise %86.6'sının sportif başarı ile beslenme arasında yakın bir ilişki olduğunu belirttikleri tespit edilmiştir (Arslan, 2018).

Araştırmaya katılan ebeveynlerin cinsiyetlerine göre çocuklarının öğün atlama sıklıkları incelendiği zaman, çocukların öğün atlama sıklıklarının ebeveynlerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında gerek anne gerekse de babaların çocuklarının beslenme alışkanlıklarına özen gösterme düzeylerinin benzer olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin yaş gruplarına göre çocuklarının öğün atlama sıklıkları incelendiği zaman, çocukların öğün atlama sıklıklarının ebeveynlerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde ebeveynlerin yaş gruplarına göre çocuklarının öğün atlama sıklıklarının ele alındığı çalışmalar yer almamakla beraber, yapılan bu araştırmada çocukların öğün atlama sıklıklarının ebeveynlerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde tüm yaş gruplarında ebeveynlerin beslenme konusundaki bilgi, tutum ve alışkanlıklarının benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin eğitim durumlarına göre çocuklarının öğün atlama sıklıkları incelendiği zaman, çocukların öğün atlama sıklıklarının ebeveynlerin eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde eğitim düzeyleri birbirinden farklı olmasına karşılık araştırmaya



katılan ebeveynlerin beslenme konusundaki eğitim ve bilgi düzeylerinin benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir. Nitekim literatürde yer alan çalışmalarda da ebeveyn eğitim düzeyinden ziyade ebeveynlerin beslenme konusundaki eğitim düzeylerinin çocukların beslenme alışkanlıkları üzerinde belirleyici olduğu (Erişik, 2013: 5), bunun yanında ebeveyn eğitim düzeyinin sporcu beslenmesi konusundaki bilgi düzeyini etkilemediği rapor edilmiştir (Parlak, 2008).

Araştırmaya katılan ebeveynlerin aylık gelir düzeylerine göre çocuklarının öğün atlama sıklıkları incelendiği zaman, çocukların öğün atlama sıklıklarının ebeveynlerin aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan ebeveynlerin gelir düzeylerine göre çocuklarını düzenli beslemeye ve günde üç öğün yemek yemeye alıştırmalarının yattığı düşünülebilir. Araştırmada elde edilen bulgularda çocukların genellikle üç öğün yemek yedikleri ve çoğunluğunun bir öğün atladığı göz önünde bulundurulduğu zaman, sosyo-ekonomik yapıları farklı olsa da sosyo-ekonomik yapının öğün atlama üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin geçmişte spor yapma durumlarına göre çocuklarının öğün atlama sıklıkları incelendiği zaman, çocukların öğün atlama sıklıklarının ebeveynlerin geçmişte spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre geçmişte spor yapma alışkanlığı bulunan ebeveynlerin çocuklarının öğün atlama düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde geçmişte spor yapma alışkanlığı bulunan ebeveynlerin her ne kadar spor yapma geçmişine sahip olsalar da beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin ve çocuklarının beslenme alışkanlıklarına önem vermemelerinin yattığı düşünülebilir.

Spor yapan çocukların eğitim düzeylerine göre ele alındığı zaman öğün atlama sıklıklarının eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde her iki eğitim kademesindeki çocukların beslenme konusunda gerek aile gerekse de okul ortamında almış oldukları beslenme eğitiminin benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan çocukların ara öğünlerde tükettikleri besin maddelerinin cinsiyetlerine, yaş gruplarına, eğitim durumlarına, ailelerinin aylık gelir düzeylerine ve performans sporu yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da çocukların ara öğünlerde tükettikleri besin maddelerinin ailelerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Kayar ve Hekim, 2014; Aslantaş, 2018). Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulguların literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Çocukların antrenman öncesi öğünde tüketmeleri gereken besinler konusundaki ebeveyn görüşlerinin ebeveynlerin cinsiyetlerine, aylık gelir düzeylerine ve yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık eğitim düzeylerine ve geçmişte spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde çocukların eğitim durumlarına göre de antrenman öncesi öğünde tüketilmesi gereken besinler hakkındaki ebeveyn görüşlerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya dâhil edilen ebeveynlerin ve çocukların antrenman öncesi beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin düşük olmasının, buna paralel olarak da sosyo-demografik değişkenlerin antrenman öncesi beslenme konusundaki bilgi düzeyini etkilememesinin yattığı düşünülebilir.

Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da gerek sporcuların gerekse de sedanter bireylerin antrenman ve müsabaka öncesi öğünde beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bulut ve Hekim (2015) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrenimi gören bireylerin müsabaka ve antrenman öncesi beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda öğrencilerin antrenman ve müsabaka öncesi beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin düşük olduğu rapor edilmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin antrenman ve müsabaka öncesinde tüketilmesi gereken besinlerin içeriği konusundaki bilgi düzeylerinin de düşük olduğu belirlenmiştir.

Çocukların antrenman esnasında hangi besin maddelerini tüketmeleri gerektiği konusundaki ebeveyn görüşlerinin ebeveynlerin cinsiyetlerine, yaş gruplarına, eğitim

durumlarına, aylık gelir düzeylerine ve geçmişte spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde çocukların eğitim durumlarına göre de antrenman esnasında tüketilmesi gereken besinler hakkındaki ebeveyn görüşlerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan ebeveynlerin büyük bir bölümünün geçmişte performans sporu yapmamasının, buna paralel olarak da antrenman esnasında beslenme konusunda bilgi düzeylerinin düşük olmasının yattığı düşünülebilir. Nitekim araştırmaya katılan ebeveynlerin %66.7 gibi önemli bir oranının geçmiş yaşamlarında performans sporu yapmadığı tespit edilmiştir. Literatürde sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda ise sporcuların sporcu beslenmesi ile ilgili konularda kendilerini yeterli ve bilgili görme düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı rapor edilmiştir (Tokgöz ve Hekim, 2014).

Çocukların antrenman sonrasında hangi besin maddelerini tüketmeleri gerektiği konusundaki ebeveyn görüşlerinin ebeveynlerin cinsiyetlerine, yaş gruplarına, eğitim durumlarına, aylık gelir düzeylerine ve geçmişte spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde çocukların eğitim durumlarına göre de antrenman sonrası öğünde tüketilmesi gereken besinler hakkındaki ebeveyn görüşlerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulguların aksine literatürde yer alan bazı çalışmalarda sporcu beslenmesi konusundaki katılımcı görüşlerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği rapor edilmiştir (Tokgöz ve Hekim, 2014). Bu çalışma bulgularının bizim araştırma bulgularımız ile paralellik göstermemesinin temelinde araştırmaların yapıldığı örneklem gruplarının sporla ilgilenme durumlarının, bunun yanında sporcu beslenmesi konusundaki eğitim ve bilgi düzeylerinin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

Çocukların günde kaç litre su tüketmeleri gerektiği konusundaki ebeveyn görüşlerinin ebeveynlerin cinsiyetlerine, yaş gruplarına, eğitim durumlarına, aylık gelir düzeylerine ve geçmişte spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde çocukların eğitim durumlarına göre de günlük tüketilmesi gereken su miktarı hakkındaki ebeveyn görüşlerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan benzer çalışmalarda sporda sıvı kullanımı konusundaki bilgi düzeyinin demografik değişkenlere göre ele alınmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda genellikle antrenman ve müsabakada sıvı kullanımı hakkındaki katılımcı görüşlerinin değerlendirildiği, bunun yanında spor yapan ve yapmayan çocukların günlük sıvı tüketim sıklıklarının incelendiği göze çarpmaktadır. Bulut ve Hekim (2014: 174) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada üniversitelerin beden eğitimi ev spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin antrenman ve müsabakada sıvı kullanımı konusundaki bilgi düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kayar ve Hekim (2014) tarafından yapılan araştırmada spor yapan ve yapmayan çocukların günlük sıvı tüketim sıklıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada çocukların %59.9 gibi büyük bir bölümünün günde en az 2 litre su tükettikleri, %35.1'inin bazen günde 2 litre su tükettikleri, %9.5 gibi küçük bir bölümünün ise günlük su tüketim miktarlarının 2 litrenin altında olduğu rapor edilmiştir.

Çocukların antrenman ya da yarışmadan sonra ilk ana öğünü ne zaman tüketmeleri gerektiği konusundaki ebeveyn görüşlerinin ebeveynlerin cinsiyetlerine, yaş gruplarına, eğitim durumlarına, aylık gelir düzeylerine ve geçmişte spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde çocukların eğitim durumlarına göre de antrenman sonrasındaki ilk öğünü ne zaman tüketmeleri gerektiği hakkındaki ebeveyn görüşlerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çocukların yaptıkları spor dalına göre hangi ergojenik besin maddelerini tüketmeleri gerektiği konusundaki ebeveyn görüşlerinin ebeveynlerin cinsiyetlerine, yaş gruplarına, eğitim durumlarına, aylık gelir düzeylerine ve geçmişte spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde çocukların eğitim durumlarına göre de besinsel ergojenik yardımcıları hakkındaki ebeveyn görüşlerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan ebeveynlerin sporda ergojenik beslenme takviyeleri konusundaki bilgi düzeylerinin genel olarak yetersiz olmasının yattığı düşünülebilir. Nitekim araştırmaya dahil edilen ebeveynlerin %51.7 gibi ciddi bir bölümünün ergojenik besin takviyeleri konusunda kısmen bilgi sahibi olduğu, %21.7'sinin ise bu konuda herhangi bir bilgiye sahip olmadığı tespiti edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda ise

ergojenik yardımcıları konusunda eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin ergojenik gıda takviyeleri konusunda daha bilgili oldukları rapor edilmiştir. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin ergojenik besin takviyeleri olan ilaç, vitamin ve mineral tablet kullanımı konusundaki bilgi düzeylerinin oldukça yüksek olduğu rapor edilmiştir (Bulut ve Hekim, 2015: 174). Erişik (2012) tarafından yapılan araştırmada da ebeveynlerin beslenme konusundaki bilgi düzeyleri arttıkça çocuklarının da bilgi düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çocukların ergojenik besin maddeleri kullanırken besin maddeleri konusundaki bilgileri kimlerden (antrenör, doktor, diyetisyen, kendisi karar verme) almaları gerektiği konusundaki ebeveyn görüşlerinin ebeveynlerin cinsiyetlerine, yaş gruplarına, aylık gelir düzeylerine ve geçmişte spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre lise ve üniversite mezunu ebeveynlerin ergojenik besin maddeleri konusunda bilgiyi antrenörlerden edindikleri, ilköğretim mezunu ebeveynlerin ise ergojenik besin maddelerini kendi kararları ile çocuklara verdikleri tespit edilmiştir. Bunun yanında çocukların eğitim düzeylerine göre ele alındığı zaman ilkokula devam eden çocukların bu konudaki bilgi kaynaklarının aileleri olduğu, ortaokuldaki çocukların bilgi kaynaklarının ise antrenörleri olduğu tespit edilmiştir.

Beslenmenin sportif başarıyı etkilediği konusundaki görüşlerin ebeveynlerin cinsiyetlerine, yaş gruplarına, eğitim düzeylerine, aylık gelir düzeylerine, geçmişte spor yapma durumlarına anlamlı farklılık göstermediği, benzer şekilde çocukların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde çocukların eğitim durumlarına göre de beslenmenin sportif başarıyı etkilemesi hakkındaki ebeveyn görüşlerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sportif başarı açısından beslenmenin önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir (Bulut ve Hekim, 2015: 174; Ciğerli, 2018). Sporcularda özellikle üst düzey performans gelişiminin sağlanmasında sporun önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Tokgöz ve Hekim, 2014: 183; Yüksel ve Hekim, 2014). Buna karşılık yapılan bu

çalışmada ebeveynlerin beslenme ve sportif performans ilişkisi konusundaki görüşlerinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde katılımcıların beslenme ve sportif performans konusundaki bilgi düzeylerinin benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir.

Bu araştırma sporcu çocukların beslenmesi ve ailelerin beslenme bilgi düzeyleri arasındaki ilişkinin sporcu beslenmesi konusunda toplumun bilgi ve alışkanlık düzeylerinin belirlenmesi sporcuların mevcut beslenme durumları ve sorunları hakkında bilgi sahibi olma noktasında önemli bir yere sahiptir.

Sporcu çocukların beslenmesi ve ailelerin beslenme bilgi düzeyleri uzun yıllardır akademik ve popüler literatürde oldukça ilgi çeken ve üzerine çalışmalar yapılan konulardır. Bu konular üzerine yerli ve yabancı bilim insanları tarafından çalışmalar yapılmış ve kitaplar yazılmıştır. Gerek sporcu çocukların beslenmesi gerekse ailelerin beslenme bilgi düzeyleri üzerinde geniş bir yelpazenin karşımıza çıkması bu iki konunun zengin bir literatür alt yapısına sahip olduğu gerçeği karşımıza çıkmaktadır.

Sporcu beslenmesi konusunda toplumun bilgi ve alışkanlık düzeylerinin belirlenmesi sporcuların mevcut beslenme durumları ve sorunları hakkında bilgi sahibi olma noktasında önemli bir yere sahiptir (Yüksel ve Hekim, 2017). Bu kapsamda yapılan bu çalışmada sporcu çocukların ebeveynlerinin sporcu beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında ebeveynlerin sporcu beslenmesi konusundaki bilgi düzeylerinin genel anlamda benzerlik göstermektedir. Fakat bazı demografik değişkenlerde farklılık görülmektedir. Bu değişkenlerin bazılarında olumlu sonuçlar beklenirken olumsuz sonuçlar ile karşılaşmıştır. Örneğin geçmişte performans sporu yapmış olan velilerin çocuklarının öğün atlama oranı, performans sporu yapmamış olan velilerin çocuklarının oranlarından daha yüksek gözükmektedir. Beslenmeye bağlı ergonejik destek konusunda bilgi yüzeilerine baktığımızda yüzde 51 oranında kısmen bu bilgiye sahip olduğunu söyleyen ebeveynlerin çocuklarının herhangi bir ürün kullanıp kullanmama konusunda yarısından fazlası antrenöre danışmaktadır. Beslenmeye bağlı ergonejik desteğin performansı arttıracığını yaklaşık yüzde 93 oranda cevap verilmiş fakat yüzde

81 oranında kullanımını gereksiz bulmuşlardır. Bu gösteriyor ki velilerin ergonejik destek ürünlerini doping maddesi olarak gördüklerinden kaynaklandığı görülmektedir. Bunun yanı sıra antrenörlerin beslenme ve ergonejik destek konusunda veliler gözünde genel itibari ile en çok güvenilecek kişi konumundadır. Ayrıca sporcu çocuklarının antrenmandan önceki ve sonra ki öğünde neler tüketmesi gerektiği konusundaki görüşlerinin ebeveynlerin aylık gelir durumlarına göre istatistiksel olarak olumlu bir değişim gözükmemektedir. Gelir düzeyi yüksek olan aileler genellikle süt, et vb protein değeri yüksek olan besin maddelerin sürekli alınması gerektiğini düşünmektedir. Bunun sebebi araştırmayı yaptığımız kesimin et ve benzeri protein oranı yüksek besin maddelerinin enerji vereceğine inanılmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Demografik özelliklerinin sporcu beslenmesi konusundaki bilgi düzeylerini etkilemediği, bunun yanında araştırmada elde edilen bulguların literatürle paralellik gösterdiği görülmüştür

## **5.2. Öneriler**

Araştırmada ortaya çıkan bulgular ve literatürde yer alan araştırma sonuçları ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Bu araştırma Ankara ili Kahramankazan ilçesinde bulunan kahramankazan spor kulübünde lisanslı sporcu bireylerin 60 velisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın farklı ilçelerde farklı spor kulüplerindeki sporcu velileriyle yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
2. Farklı demografik değişkenlere göre ebeveyn görüşlerinin incelendiği benzer çalışmalar yapılabilir. Böylece hem ebeveynlerin sporcu beslenmesi konusundaki görüşlerine ilişkin daha geniş kapsamlı bulgulara ulaşılabilir hem de ebeveyn görüşlerini etkileyen farklı demografik değişkenler belirlenebilir.
3. Beslenme konusunda eğitim almanın sporcu beslenmesi konusundaki bilgi ve alışkanlıkları geliştirdiği görülmektedir. Bu kapsamda gerek ebeveynlerin gerekse de spor yapan çocukların ve antrenörlerin sporcu beslenmesi

konusundaki bilgi düzeylerinin geliştirilmesi için uzman kişi ve kurumlar tarafından beslenme eğitimleri verilebilir.





## KAYNAKLAR

- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor*, Ankara: Bürotek Oset Matbaacılık.
- Akandere, M. (2003). *Eğitici Okul Oyunları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Akar, N. (1980). *Çocuklarımız ve Spor, Toplum ve Hekim, Sayı 27*.
- Akça, H. (2018). *İlkokulda beslenme eğitiminin beslenme davranış ve bilgi düzeyine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Amasya.
- Akgün, N. (1989). *Egzersiz Fizyolojisi*, Gökçe Ofset Mat. Ankara.
- Arslan, A. (2018). *12-18 yaş arası güreş ve judo branşı sporcularının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Aslantaş, B. (2018). *Spor beslenmesi bilgi anketinin türk toplumunda geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması ve diyet kalitesi ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Aslantürk, Z. (2000). Amman, T. *Sosyoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Aydın, B. Çocuk ve Ergen Psikolojisi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfi yayınları, 1997.
- Baysal, A. ( 1975). *Beslenme*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları. Ankara *beden algısı ve yeme tutumlarının değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı. İstanbul.
- Bilgin, M. İnanç, B.Y. ve Atıcı, M.K., (2007). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: Pegema Yayıncılık.s.12-60.
- Binbaşıoğlu, C. (1982). *Eğitim düşüncesi tarihi*. Binbaşıoğlu Yayınevi.
- Bompa, T. O. (1999a). *Periodization Traininig for Sports*, Human Kinetics, America.
- Bompa, T. O. (1999b). *Total Training for Young Champions*, Human Kinetics, America.

- Bulut, M. Hekim, M. (2015). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporcu Beslenmesi Konusundaki Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi* (Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Örneği). II. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi. 28-30 Mayıs, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon, 174.
- Crawford, SM. Anthropometry. In: Docherty D, editor. *Measurement in pediatric exercise science*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers; 1996. p. 17-86.
- Çamlıyer, H. (1997). *Çocuk hareket eğitimi ve oyun*. İzmir: Can Ofset Yayıncılık.
- Çelik, E. (2012). *Tokat il merkezindeki ilköğretim 6, 7, 8. sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları ile obezite sıklığını etkileyen faktörler*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Çiğerli, V. (2018). *Alt yapı atletizm sporcularının besin tüketimleri ile d vitamini, kan kalsiyum, kan demir ve antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi*. İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Demiroğ, B. (1984). *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları*. Cilt 1 ,Ankara,
- Demirözü, B. (2011). *Spor okullarına devam eden 8-12 yaş grubu çocuklara verilen beslenme eğitiminin çocukların beslenme bilgi ve alışkanlıklarına etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul.
- Derdin, M. (2014). *Yaz spor okullarının 10-12 yaş grubu çocukların fiziksel gelişimleri üzerine etkileri ve beslenme bilgi düzeyleri*. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Doğramacı, F. (1994). 3-6 Yaş Grubunda Çocuk Odası Mobilyasına ve Tasarım Ölçütlerine Bir Yaklaşım. *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*.
- Duman, E. (2012). *İlköğretim 7.- 8. sınıfların beslenme durumları, antropometrik ölçümleri ile akademik başarılarının ilişkilendirilmesi*. Pamukkale Üniversitesi.
- Ercen, Ş. (2016). *kktc'deki fitness ve vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 18-40 yaş grubu sağlıklı erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, besinsel ergojenik destek ürünleri hakkındaki tutumlarının ve kullanım oranlarının saptanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Beslenme ve Diyetetik Anabilim dalı. Kıbrıs.
- Erdem, S. (2016). *Farklı sosyoekonomik düzeye sahip ilkokul çağı çocuklarda ailenin beslenme tutum ve davranışlarının çocuğun beslenme durumuna etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Anabilimler Dalı. Ankara.

- Erişik, E. (2012). 1-12 Yaş Arası Çocuğu Olan Annelerin Çocuk Beslenmesi ve Gıda katkıları Konusunda Bilgi ve Davranışa Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Erkal, M. E., Güven, Ö., ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. Der yayınları.
- Ertem, ilgi. "Bebek ve Çocuklarda Gelişimi Etkileyen Riskler" <http://www.dicle.edu.tr>. Erişim Tarihi: 03.01.2018.
- Faigenbaum, A. D., Westcott, W. L. (2000). *Strength & power for young athletes*. Human.
- Gallahue, D. L. (1982). *Understanding motor development in children*. John Wiley & Sons. Publishing New York/ USA.
- Gökmen, H., Karagül T, Aşçı H. (1995). Psikomotor Gelişim, T.C Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, 139, Ankara.
- Kalyon, T. A. (1994). Sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları. *Baskı. Gata Basımevi, Ankara, 97*.
- Karasar, B., ve Baytemir, K. (2018). Need for Social Approval and Happiness in College Students: The Mediation Role of Social Anxiety. *Universal Journal of Educational Research, 6(5), 919-927*.
- Karren, J. (2017). *Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung und deren Förderung am praktischen Beispiel einer Mutter-Kind-AG in der Hardtstiftung*. <https://www.hardtstiftung.org/images/pdf/Artikel-erev-2.pdf>. Erişim Tarihi: 03.01.2018.
- Kaya, N. (2015). *Okul spor faaliyetlerine katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin beslenme, bilgi, tutum ve davranışlarının karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Düzce.
- Kayar, M., Hekim, M. (2014). Ortaokul Öğrencilerinde Beslenme ve Spor Yapma Alışkanlıklarını Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. VII. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 15-17 Mayıs 2014 Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Keskin, M. (2009). *Yatılı ilköğretim bölge okullarında öğrencilere verilen beslenme eğitiminin besin tüketimlerine etkisini araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı. Ankara.
- Koç, M., Yavuzer, Y., Demir, S., ve Çalışkan, M. (2001). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koçak, L. Y. (2014). *Çocukluk çağındaki ilkököl öğrencilerinde obezite yaygınlığı, beslenme alışkanlıklarının obeziteye etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi.). Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmetler Anabilim Dalı. Yalova.

- Kubilay, G. (1978). *Çocuk ve Sağlık*, T.H.D.. Sayı 3-4.
- Kuter, M., ve Öztürk, F. (1999). Antrenör ve Sporcu El Kitabı Ankara. *Bağırhan Yayınevi*.
- Küçük, V., ve Acet, M. (2002). Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (7).
- Kürkçü, R. (2009). Farklı branşlardaki üniversiteli sporcuların ergojenik yardımcıları konusundaki bilgi ve yararlanma düzeylerinin araştırılması. *Sport Sciences*, 4(3), 198-209.
- Mengütay, S. (1997). *Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor*, Türkiye Cimnastik Federasyonu Eğitim Komitesi Yayınları, yayın no 1, İstanbul.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*, Morpa Kültür Yayıncılık, İstanbul.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2013). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Psiko-Motor Gelişim*. Ankara.
- Moğulkoç, R, Baltacı AK, Keleştimur, H, Koç S, Özmerdivenli, R. (1997). *16 Yaş Grubu Genç Kızlarda Max V02 ve Bazı Solunum Parametreleri Üzerine Bir Araştırma*. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1, 9-14.
- Muratlı, S., Çocuk ve Spor, K. M. (1997). Bağırhan yayınevi.
- Neyzi, O., Koç, L. (1983). *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Cilt 1*, İstanbul.
- Numanoğlu, İ. (1983). *Çocuk Cerrahisi*. E.Ü. Tıp Fak. Yayını, No 124. İzmir.
- Özbar, N. (2007). Hareket eğitimi programının 4-6 yaş grubu çocuklarda motor beceri ve vücut kompozisyonu üzerine etkisinin incelenmesi.
- Özer, D. S. ve Özer, K. (2004). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Özer, D., Özer, K. (2005). *Çocuklarda Motor Gelişim*, 5. Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 120.
- Özer, K. (1993). *Sporda morfolojik planlama*. Baskı, İstanbul: Kazancı Matbaacılık, 39-65.
- Özerkan, K. N. (2004). Spor psikolojisine giriş. *Nobel Yayınları, Ankara*.
- Parlak, N. (2008). *Konya ilinde aktif spor yapan 15-18 yaş arası sporcuların sıvı alımı ile ilgili bilgi ve alışkanlıklarının araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü Besin Hijyeni Ve Teknolojisi Anabilim Dalı. Konya.
- Patlar, S. (1999). *Futbolcularda sürekli koşular ile oyun formunun dayanıklılık ve solunum parametrelerine etkisi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Pehlivan, A. (2005). *Sporda Beslenme*. Morpa Yayınları, s. 209-217, İstanbul.

- Pehlivan, H. (2005). *Oyun ve Öğrenme*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Philipp, T. (2017). Bewegungsentwicklung und -förderung im Kindesalter - im Speziellen in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen. <https://www.elternbildung.at/expert-inn-enstimmen/bewegungsentwicklung-und-foerderung-im-kindesalter>. Erişim Tarihi: 29.11.2017.
- Prokop, L. (1983). Spor Hekimliği, Spor Hekimliğine Giriş, Bayer Türk Kimya San. Ltd. Şti, İstanbul.
- Sabbağ, Ç. (2009). *İlköğretim 5. ve 6.sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı. Ankara.
- Saleschke, C. (2017). *Kinder in Bewegung: Warum Sport so wichtig ist*. [www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist](http://www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist). Erişim Tarihi: 11.04.2018.
- Schwarz, R. (2014). *Frühe Bewegungserziehung*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Siesmaa, E.J., Blitvich, J.D., White, P.E., Finch, C.K. (2011). *Measuring children's self-reported sport participation, risk perception and injury history: Development and validation of a survey instrument*. *Journal of Science and Medicine in Sport* 14, 22- 26.
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.
- Tepeli, K. (2007). *Büyük kas becerilerini ölçme testi (bükböt)'nin Türkiye standardizasyonu* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tokgöz, M., Hekim, M. (2014). Üniversite Tenis Oyuncularının Sporcu Beslenmesi Konusundaki Bilgi ve Alışkanlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. I. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, 21-23 Mayıs 2014 Akdeniz Üniversitesi, Antalya, 183.
- Topaloğlu, N. (2016). *Ortaöğretim okullarında okul takımlarında spor yapan ve yapmayan erkek öğrencilerin beslenme, alışkanlık ve bilgi düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Spitta-Verlag, Erlangen.
- Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (1994). *Physiology of sport and exercise.*, Human Kinetics, 400- 4121, USA.
- Yörükoğlu, A. *Gençlik Çağı. Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları, 1996.

Yüksel, Y., Hekim, M. (2014). Farklı Branşlardaki Elit ve Amatör Sporcuların Sporcu Beslenmesi Konusundaki Bilgi ve Alışkanlık Düzeyleri. Spor Sağlık Bilimleri Kongresi. Burdur, 191.

Yüksel, Y., Hekim, M., Gürkan, O. (2014). Ortaokul Öğrencilerinde Beslenme ve Spor Yapma Alışkanlıklarının Beden Kitle İndeksi İle İlişkisi. III. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi, 12 Haziran 2014 Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 317-325.

Zahner, L., TW-Team. (2013). *Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen*. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.

Zimmer, R. (2014). *Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für die Ausbildung und Pädagogische Praxis*. 1. Ausgabe der überarbeiteten und erweiterten Neuauflage 2013 (3. Gesamtauflage). Freiburg im Breisgau: Verlag Herde.



## EKLER

### Ek-1: Anket Formu

Bu anket; “Sporcu çocuğa sahip ailelerin beslenme bilgi ve tutumlarının tespiti” konulu bilimsel araştırmada kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Anket çalışmamız başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Çalışmamıza katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi  
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Öğrencisi  
Soner ALBAYRAK

### KİŞİSEL VE SOSYO-KÜLTÜREL ÖZELLİKLER

1- Cinsiyetiniz?

( ) Kadın ( ) Erkek

2- Yaşınız? (.....)

3- Öğrenim düzeyiniz?

( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora

5- Sizin ya da ailenizin (Toplam) gelir düzeyi?

( ) 500 TL ve daha az ( ) 501 – 999 TL ( ) 1.000 – 1.500 TL ( ) 1.501- 3000 TL

( ) 3001 – 5000 TL. ( ) 5001 ve daha fazla

6- Performans Sporu yaptınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır

7- 6. Soruya cevabınız evet ise kaç yıl spor yaptınız?

( ) 1 – 3 ( ) 4 – 7 ( ) 7 – 11 ( ) 12 – 15 ( ) 16 – 19 ( ) 20+

8- 6. Soruya cevabınız evet ise Hangi spor dalı ile uğraştınız?

(.....)

9- Sigara kullanıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

10- Alkol kullanıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

- 11- Spor yapan çocuğunuzun yaşı? (.....)
- 12- Spor yapan çocuğunuzun eğitim seviyesi  
( ) İlköğretim ( ) Ortaokul ( ) Lise
- 13- Spor yapan çocuğunuzun spor branşı  
(.....)
- 14- Spor yapan çocuğunuzun branşında almış olduğu en üst başarısı  
(.....)

## II- BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. Çocuğunuz günde kaç öğün yemek yer?  
.....ana öğün .....ara öğün
2. Çocuğunuz öğün atlar mı?  
( ) Evet ( ) Hayır
3. Çocuğunuz öğün atlıyorsa genellikle hangi öğünü atlar?  
( ) Sabah ( ) Öğlen ( ) Akşam
4. Sizce çocuğunuz neden öğün atlar?  
( ) Zayıflamak için ( ) Acıkmadığı için ( ) Canı istemediği için  
( ) Alışkanlığın olduğu için ( ) Fırsat bulamadığı için ( ) Diğer.....
5. Çocuğunuzun öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek/içecek adlarını işaretleyiniz.  
( ) Kuruyemiş, çikolata, cips ( ) Kek, börek, tatlı ( ) Çay, kahve, kolalı içecekler  
( ) Tost, hamburger, sandviç ( ) Diğer.....
6. Sporcu çocuğunuz Antrenmandan önceki öğünde neler tüketmelidir?  
( ) Ne hazırlanmışsa onu yer, dikkat etmez.  
( ) Protein ağırlıklı beslenir. (Et, süt, yoğurt, peynir vb.)  
( ) Karbonhidrat ağırlıklı beslenir (Ekmek, pilav, makarna, meyve....)  
( ) Yağ ağırlıklı beslenir (Kızartmalar,.....)  
( ) Protein + Karbonhidrat ağırlıklı beslenir.  
( ) Şekerli yiyecekler (tatlı, çikolata gibi) yer.
7. Sporcu çocuğunuz Antrenman sırasında neler tüketmelidir?  
( ) Bir şey yemez ve içmez ( ) Bol su içer ( ) Meyve suyu içer  
( ) Şekerli besinler ( ) Kolalı içecekler içer tüketir. ( ) Çay kahve içer  
( ) Diğer.....



8. Sporcu çocuğunuz antrenmandan sonraki öğünde neler tüketmelidir?

( ) Normal öğün yemeğini yer ( ) Çikolata yer ( ) Bol su içer

( ) Meyve suyu içer ( ) Meyve yer ( ) Tatlı ağırlıklı beslenir

9. Sporcu çocuğunuz günde kaç bardak su içmelidir?

..... su bardağı ya da .....litre

10. Sporcu çocuğunuz ana öğün yemeğini antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemelidir?

( ) Yarım saat ( ) 1 saat ( ) 2 saat ( ) 3-4 saat

11. Sporcu çocuğunuz antrenman ya da yarışmadan kaç saat önce hiçbir şey yememeye başlamalıdır?

( ) 3 saat ( ) 2 saat ( ) 1-1.5 saat

( ) Yarım saat ( ) Antrenmana başlayana kadar yer

12. Sporcu çocuğunuzun performansını arttıracasına inandığınız besin maddelerini önem sırasına göre numaralandırınız.

( ) Et ve mamulleri ( ) Tereyağı, yağlı yiyecekler ( ) Süt ve ürünleri

( ) Bal, pekmez, reçel ( ) Makarna, bulgur, pirinç

13. Sporcu çocuğunuzun performansını artırmak düşüncesiyle kullandığınız herhangi bir besinsel ergojenik ürün var mı?

( )Evet ( ) Hayır

14. Cevabınız “evet” ise ne kullanıyorsunuz? (birkaç tane işaretleyebilirsiniz)

( ) Vitamin-mineral hapları ( ) Enerji içeceği ( ) Karnitin

( ) Protein tozları ya da tabletleri ( ) Kreatin

15. Sporcu çocuğunuz yaptığı sporda, besinsel ergojenik destek ürünleri kullanmayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

( ) Gereklidir ( ) Gereksizdir ( ) Ahlaka aykırıdır

( ) Yarışmayı kazanmasına yardımcı olur.

16. Ürünler hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?

( ) Evet ( ) Hayır ( ) Kısmen

17. Sporcu çocuğunuzun herhangi bir ürünü kullanıp kullanmama ya da ne miktarda kullanacağı konusunda kime danışıyorsunuz?

( ) Antrenörüne ( ) Doktora / Diyetisyene ( ) Kendim karar veriyorum

18. Sizce beslenme spordaki başarıyı etkiler mi?

Evet  Hayır  Kısmen

19. Beslenme bilginizin yeterli olduğuna inanıyor musunuz?

Evet  Hayır  Kısmen

20. Beslenme bilgilerinizi kimden / nereden öğrendiniz?

Beslenme uzmanından  Antrenöründen  TV ve internetten

Kitap, gazete ve dergilerden  Arkadaş/ailemden  Diğer.....

Teşekkürler...



## ÖZGEÇMİŞ

Soner ALBAYRAK, 07/07/1989'da Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Ankara'da tamamladı. 2006 yılında Kızılcahamam Lisesi'nden mezun oldu. 2008 yılında başladığı Gazi Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nü 2013 yılında bitirdi. 2016 yılında Başkent Üniversitesinde Pedagojik Formasyon eğitimini tamamladı. 2019 yılında Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi'nde Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nde yüksek lisans eğitimini tamamladı.