



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**10 – 14 YAŞ GRUBU FARKLI SPOR BRANŞLARINDAKİ
ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ
BELİRLENMESİ**

VOLKAN ŞİRİNOĞLU
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

İSTANBUL - 2008



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**10 – 14 YAŞ GRUBU FARKLI SPOR BRANŞLARINDAKİ
ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ
BELİRLENMESİ**

VOLKAN ŞİRİNOĞLU
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. İ. Banu AYÇA

İSTANBUL - 2008



TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Programın seviyesi : Yüksek Lisans (X) Doktora ()

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

Tez Sahibi : Volkan ŞİRİNOĞLU

Tez Başlığı : 10-14 Yaş Grubu Farklı Spor Branşlarındaki Çocukların Beslenme
Alışkanlıklarının Belirlenmesi

Sınav Yeri : Marmara Üniversitesi Besyo Anadoluhisari Kampüsü

Sınav Tarihi : 19 . 08. 2008 Salı

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Yrd. Doç. Dr. İ. Banu AYÇA

Kurumu

M.Ü. BESYO

İmza

Sınav Jüri Üyeleri

Prof.Dr. Aysel PEHLİVAN

M.Ü. BESYO

Prof. Dr. Serap İNAL

İ.Ü. BESYO

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü yönetim Kurulu'nun 04/09/08 tarih ve 03 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Sevim ROLLAS

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

19.08.2008

Volkan ŞİRİNOĞLU

ÖNSÖZ

Beslenme, çocuğun ilerideki hayatında büyük izler taşıyacak olan önemli bir faktördür. Küçük yaşlardan itibaren dengesiz ve bilinçsiz bir beslenme programı izlenilmesi ileriki yaşlarda değişik rahatsızlıklara neden olmaktadır. Bu durumu ortadan kaldırmak için çocukların ailelerinin bilinçlendirilmesi, gerekirse çocukla konuşulup besin değerleri ve kişiye kazandırdıkları açıklanmalıdır. Genç sporcular yetişkinlere oranla daha fazla enerji harcarlar. Beslenme sağlıklı bir yaşamın kuşkusuz en vazgeçilmez kriteridir. Söz konusu beslenme çocukluk dönemindeki beslenmeyse bu durumun önemi daha da artmaktadır. Bu kriterlerden yola çıkarak sporcu çocukların beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin ne olduğunu araştırmaya koyulduk.

Tezimin başından sonuna kadar eleştirileri ve önerileriyle çalışmamın olgunlaşmasında önemli katkıları olan aynı zamanda danışmanlığımı üstlenen değerli hocam **Yrd. Doç. Dr. İnci Banu AYÇA**'ya, çalışma konumun seçiminde ve devamında hoşgörüsü ve güler yüzüyle bana hep moral veren sevgili **Prof. Dr. Aysel PEHLİVAN**'a, istatistik konusunda yardımlarını aldığım değerli ağabeyim **Yaman ANDİÇ**'e, desteklerinden güç bulduğum, bu günlere gelmemi sağlayan sevgili anneme, babama, bilgisayarda yazılacak metinlerde imdadıma yetişen sevgili öğrencilerime, çalışmalarım hep yanımda olan, eleştirileriyle kimi zaman beni kızdıran, kimi zaman destekleyen, olayları farklı pencerelerden de görmemi sağlayan, çalışmamın olgunlaşmasında çok önemli destekleri olan **Cevat Koçak T.M.L. Müdür Yardımcısı Herdem TEKÇE**'ye ve çalışmamda emeği geçen herkese sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Volkan ŞİRİNOĞLU

İstanbul, 2008

ÖZET

Çalışma, 10-14 yaş grubu farklı spor branşlarındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmanın sonunda bu yaş grubundaki çocuk sporcuların bilinçli ve dengeli beslenmeleri konusunda rol oynayan unsurların belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırma 10-14 yaş grubu Voleybol, Basketbol, Tenis, Yüzme, Sutopu, Atletizm branşlarında spor yapan toplam 260 çocuk üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sporculara 47 sorudan oluşan içeriğinde kendisinin, ailesinin, antrenörünün beslenme bilgi düzeylerini ölçmeye ve sporcuların besin desteği vitamin ve enerji içeceği kullanma alışkanlıklarını değerlendirmeye yönelik anket soruları verilmiştir, söz konusu anket içeriğinde yine sporcuların besin tüketim durumlarını tespit etmek amacıyla 3 günlük besin tüketim kaydının yapılacağı besin tüketim çizelgesi kullanılmıştır. Anket formları aracılığıyla elde edilen bilgiler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 16.0 paket programı, enerji ve besin ögesi alımının değerlendirilmesinde de cinsiyet ve yaşa göre günlük alımı önerilen RDA değerleri kullanılmıştır.

Sporculardan beslenme bilinci yüksek olanların yine beslenme bilinci yüksek olan ailelerden geldikleri ve beslenme bilinci yüksek olan antrenörler tarafından çalıştırıldıkları belirlenmiştir. En yüksek beslenme bilincine sahip olan antrenörlerin ise Yüzme antrenörleri olduğu tespit edilmiştir. Güçlü beslenme bilincine sahip aileleri olan sporcuların aynı zamanda güçlü beslenme bilincine sahip antrenörleri olduğu da gözlemlenmiştir. Normalin üzerinde kalsiyum tüketiminin de yüksek beslenme bilinci olan bir aileye sahip olmak ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Sporcuların, ailelerinin ve antrenörlerinin iyi beslenmenin aşırı beslenme demek olmadığı konusunda aydınlatılmalarında yarar görülebilir.

ANAHTAR KELİMELER: Beslenme, Besin Ögesi Yeterliliği, Beslenme Eğitimi, Beden Kitle İndeksi, Enerji İçeceği.

SUMMARY

DETERMINING NUTRITIONAL BEHAVIOUR OF 10-14 AGE GROUP CHILDREN FROM DIFFERENT SPORTIVE BRANCHES

This thesis is done for learning feeding habit of children between 10-14 ages who are doing different sports. As a result of this thesis, target is importance of conscious and well-balanced feeding and why it is significant for young athletes at these ages. This research is done on children who play volleyball, basketball, tennis, swimming, water polo between 10-14 ages. The total number of children is 260. 47 questions are asked the young sportsmen which contain themselves and their families and their coach knowledge about stable feeding and taking vitamins and energy drinks. Moreover, young athletes feeding habit should be known, so food consumption has been recorded for three days. These results are recorded to computer by SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 16.0 package program, finally young athletes RDA values corresponding to their ages and genders are used.

It is determined that if nutrition consciousness of their families and their coaches is high, young athletes nutrition consciousness are similar to them. Swimming coaches have the best idea about nutrition. If the athletes have families which are strong food ability, their coaches will be strong as their families. So much calcium is consumed by athletes whose families have got high conscious about food ability. Athletes and their family should be warned to take overrate calorie.

KEYWORDS: Nutrition, Nutrient Component Sufficiency, Feeding Education, BMI, Energy Drink.

1.1.4.3.D. Sporcuların Tüketmeleri Gereken Protein Miktarı.....	19
1.1.4.3.E. Sporcularda Protein Seçimi	19
1.1.4.4. Vitaminler	20
1.1.4.4.A. Yağda Eriyen Vitaminler	20
1.1.4.4.B. Suda Eriyen Vitaminler	20
1.1.4.4.C. Vitamin Gereksinimi	20
1.1.4.4.D. Normalin Üzerinde Vitamin Tüketimi	21
1.1.4.5. Mineraller	21
1.1.4.5.A. Minerallerin Görevleri	22
1.1.4.5.B. Kalsiyum	23
1.1.4.5.C. Demir	24
1.1.4.5.D. Su	24
1.1.4.5.E. Sıvı Gereksinimi	25
1.1.4.5.F. Günlük Su Alımı ve Atımı	25
1.2. Egzersiz ve Beslenme	25
1.2.1. Egzersiz Öncesi Beslenme	26
1.2.1.1. Egzersiz Öncesi Beslenmenin Kuralları	27
1.2.1.2. Yenilen Yemeğin İçeriği	28
1.2.1.3. Egzersiz Öncesi Gerekli Su ve Glikoz Alımı	29
1.2.1.4. Yenilen Yemeğin Zamanı	30
1.2.1.5. İçecek Miktarı ve Cinsi	30
1.2.1.6. Egzersiz Öncesi Sıvı Alımı	30
1.2.1.7. Egzersiz Esnasında Sıvı Alımı	31
1.2.2. Egzersiz Esnasında Beslenme	32
1.2.2.1. Egzersiz Öncesi ve Esnasında Yenilmesi Gerekenler	32
1.2.3. Egzersiz Sonrası Beslenme	35
1.2.4. Çocuk Sporcularda Beslenme	35
1.2.5. Büyüyen Sporcunun Protein İhtiyacı	36
1.2.6. Egzersiz Esnasında Çocuğun Enerji İhtiyacı	37
1.2.7. Çocuk Sporcularda Su Tüketimi	38
1.2.8. Sıcak Ortamın Çocuk Sporcuya Etkisi	39
1.2.9. Çocuk Sporculara İyi Beslenme Alışkanlığının Kazandırılması	41
2. GEREÇ VE YÖNTEM	42
2.1. Araştırmanın Modeli ve Yöntemi	42
2.2. Evren ve Örneklem	42
2.3. Veri Toplama Tekniği ve Aracı	43
2.4. Veri Değerlendirilmesi	43
2.5. Kavramsal Model	43

3. BULGULAR.....	48
3.1. Bulgular.....	48
3.1.1. Anket Sorularının Frekans Analizleri.....	48
3.1.2. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile İlgili Bulgular.....	86
3.1.2.1. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyet İlişkisi.....	86
3.1.2.2. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Branş İlişkisi.....	87
3.1.2.3. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Kronik Hastalık İlişkisi.....	88
3.1.2.4. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalori Alınması İlişkisi.....	89
3.1.2.5. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Protein Alınması İlişkisi.....	90
3.1.2.6. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Karbonhidrat Alınması İlişkisi.....	91
3.1.2.7. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Yağ Alınması İlişkisi.....	92
3.1.2.8. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Demir Alınması İlişkisi.....	93
3.1.2.9. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalsiyum Alınması İlişkisi.....	94
3.1.2.10. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Magnezyum Alınması İlişkisi.....	96
3.1.2.11. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Çinko Alınması İlişkisi.....	97
3.1.2.12. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Fosfor Alınması İlişkisi.....	98
3.1.2.13. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Potasyum Alınması İlişkisi.....	101
3.1.2.14. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Sodyum Alınması İlişkisi.....	102
3.1.2.15. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B1 Vitamini Alınması İlişkisi.....	103
3.1.2.16. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B2 Vitamini Alınması İlişkisi.....	104
3.1.2.17. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi.....	105
3.1.2.18. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B12 Vitamini Alınması İlişkisi.....	106

3.1.2.19. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi	107
3.1.2.20. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde E Vitamini Alınması İlişkisi	108
3.1.2.21. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde A Vitamini Alınması İlişkisi	109
3.1.2.22. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Hastalık Geçirme Düzeyi İlişkisi	110
3.1.2.23. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi	111
3.1.2.24. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi	113
3.1.2.25. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Vücut Kitle İndeksi (VKİ) İlişkisi	115
3.1.2.26. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile İçecek Alışkanlıkları İlişkisi	117
3.1.3. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile İlgili Bulgular	118
3.1.3.1. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyet İlişkisi	118
3.1.3.2. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Branş İlişkisi	119
3.1.3.3. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Kronik Hastalık İlişkisi	120
3.1.3.4. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalori Alınması İlişkisi	121
3.1.3.5. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Protein Alınması İlişkisi	122
3.1.3.6. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Karbonhidrat Alınması İlişkisi	123
3.1.3.7. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Yağ Alınması İlişkisi	124
3.1.3.8. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Demir Alınması İlişkisi	125
3.1.3.9. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalsiyum Alınması İlişkisi	126
3.1.3.10. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Magnezyum Alınması İlişkisi	128

3.1.3.11. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Çinko Alınması İlişkisi	129
3.1.3.12. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Fosfor Alınması İlişkisi.....	130
3.1.3.13. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Potasyum Alınması İlişkisi	131
3.1.3.14. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Sodyum Alınması İlişkisi.....	132
3.1.3.15. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B1 Vitamini Alınması İlişkisi	133
3.1.3.16. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B2 Vitamini Alınması İlişkisi	134
3.1.3.17. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi	135
3.1.3.18. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B12 Vitamini Alınması İlişkisi	136
3.1.3.19. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi	137
3.1.3.20. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde E Vitamini Alınması İlişkisi	138
3.1.3.21. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde A Vitamini Alınması İlişkisi	139
3.1.3.22. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Hastalık Geçirme Düzeyi İlişkisi	140
3.1.3.23. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Bireysel Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi	141
3.1.3.24. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Vücut Kitle İndeksi (VKİ) İlişkisi	143
3.1.3.25. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile İçecek Alışkanlıkları İlişkisi	144
3.1.4. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile İlgili Bulgular	146
3.1.4.1. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyet İlişkisi	146
3.1.4.2. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Branş İlişkisi	147
3.1.4.3. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalori Alınması İlişkisi.....	149
3.1.4.4. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Protein Alınması İlişkisi	150

3.1.4.5. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Karbonhidrat Alınması İlişkisi.....	151
3.1.4.6. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Yağ Alınması İlişkisi	152
3.1.4.7. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Demir Alınması İlişkisi.....	153
3.1.4.8. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalsiyum Alınması İlişkisi	154
3.1.4.9. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Magnezyum Alınması İlişkisi.....	155
3.1.4.10. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Çinko Alınması İlişkisi	156
3.1.4.11. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Fosfor Alınması İlişkisi.....	157
3.1.4.12. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Potasyum Alınması İlişkisi.....	158
3.1.4.13. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Sodyum Alınması İlişkisi ...	159
3.1.4.14. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B1 Vitamini Alınması İlişkisi.....	160
3.1.4.15. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B2 Vitamini Alınması İlişkisi.....	161
3.1.4.16. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi.....	162
3.1.4.17. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B12 Vitamini Alınması İlişkisi.....	163
3.1.4.18. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi.....	164
3.1.4.19. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde E Vitamini Alınması İlişkisi.....	165
3.1.4.20. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde A Vitamini Alınması İlişkisi.....	166
3.1.4.21. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Hastalık Geçirme Düzeyi İlişkisi	167

3.1.4.22. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Bireysel Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi.....	168
3.1.4.23. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Beslenmeleri Konusunda Ailelerinin Bireysel Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi	170
3.1.4.24. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Vücut Kitle İndeksi (VKİ) İlişkisi.....	172
3.1.4.25. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile İçecek Alışkanlıkları İlişkisi	173
3.1.5. Beslenme Konusunda Sporcuların Spor Yaptıkları Branşları ile İlgili Bulgular	174
3.1.5.1. Branş ile Cinsiyet İlişkisi	174
3.1.5.2. Branş ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Bireysel Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi.....	177
3.1.5.3. Branş ile Kronik Hastalık İlişkisi.....	178
3.1.5.4. Branş ile Normalin Üzerinde Kalori Alınması İlişkisi.....	179
3.1.5.5. Branş ile Normalin Üzerinde Protein Alınması İlişkisi	182
3.1.5.6. Branş ile Normalin Üzerinde Karbonhidrat Alınması İlişkisi.....	183
3.1.5.7. Branş ile Normalin Üzerinde Yağ Alınması İlişkisi	184
3.1.5.8. Branş ile Normalin Üzerinde Demir Alınması İlişkisi.....	187
3.1.5.9. Branş ile Normalin Üzerinde Kalsiyum Alınması İlişkisi	188
3.1.5.10. Branş ile Normalin Üzerinde Magnezyum Alınması İlişkisi.....	189
3.1.5.11. Branş ile Normalin Üzerinde Çinko Alınması İlişkisi	190
3.1.5.12. Branş ile Normalin Üzerinde Fosfor Alınması İlişkisi	191
3.1.5.13. Branş ile Normalin Üzerinde Potasyum Alınması İlişkisi	193
3.1.5.14. Branş ile Normalin Üzerinde Sodyum Alınması İlişkisi.....	194
3.1.5.15. Branş ile Normalin Üzerinde B1 Vitamini Alınması İlişkisi.....	197
3.1.5.16. Branş ile Normalin Üzerinde B2 Vitamini Alınması İlişkisi.....	198
3.1.5.17. Branş ile Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi.....	199
3.1.5.18. Branş ile Normalin Üzerinde B12 Vitamini Alınması İlişkisi.....	201
3.1.5.19. Branş ile Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi ...	202
3.1.5.20. Branş ile Normalin Üzerinde E Vitamini Alınması İlişkisi ...	203

3.1.5.21. Branş ile Normalin Üzerinde A Vitamini Alınması İlişkisi...	204
3.1.5.22. Branş ile Hastalık Geçirme Düzeyi İlişkisi	205
3.1.5.23. Branş ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi	206
3.1.5.24. Branş ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi	207
3.1.5.25. Branş ile Vücut Kitle İndeksi (VKİ) İlişkisi	209
3.1.5.26. Branş ile İçecek Alışkanlıkları İlişkisi	210
3.1.6. Beslenme Konusunda Sporcuların İçecek Alışkanlıkları ile İlgili Bulgular	211
3.1.6.1. İçecek Alışkanlığı ile Cinsiyet İlişkisi	211
3.1.6.2. İçecek Alışkanlığı ile Branş İlişkisi	212
3.1.6.3. İçecek Alışkanlığı ile Kronik Hastalık İlişkisi	213
3.1.6.4. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Kalori Alınması İlişkisi	214
3.1.6.5. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Protein Alınması İlişkisi	215
3.1.6.6. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Karbonhidrat Alınması İlişkisi	216
3.1.6.7. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Yağ Alınması İlişkisi	217
3.1.6.8. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Demir Alınması İlişkisi	218
3.1.6.9. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Kalsiyum Alınması İlişkisi	219
3.1.6.10. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Magnezyum Alınması İlişkisi	220
3.1.6.11. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Çinko Alınması İlişkisi	221
3.1.6.12. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Fosfor Alınması İlişkisi	222
3.1.6.13. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Potasyum Alınması İlişkisi	224
3.1.6.14. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Sodyum Alınması İlişkisi	225
3.1.6.15. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde B1 Vitamini Alınması İlişkisi	227
3.1.6.16. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde B2 Vitamini Alınması İlişkisi	228

3.1.6.17. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi	229
3.1.6.18. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde B12 Vitamini Alınması İlişkisi	230
3.1.6.19. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi	231
3.1.6.20. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde E Vitamini Alınması İlişkisi	232
3.1.6.21. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde A Vitamini Alınması İlişkisi	233
3.1.6.22. İçecek Alışkanlığı ile Hastalık Geçirme Düzeyi İlişkisi	234
3.1.6.23. İçecek Alışkanlığı ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi	235
3.1.6.24. İçecek Alışkanlığı ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi	237
3.1.6.25. İçecek Alışkanlığı ile Vücut Kitle İndeksi (VKİ) İlişkisi	238
3.1.6.26. İçecek Alışkanlığı ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Bireysel Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi	239
3.2. Araştırma Değişkenlerinin Spor Yapılan Branşlara ve Cinsiyete Göre Çapraz Frekans Analizleri	240
3.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Çapraz Frekans Analizleri	240
3.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Spor Yapılan Branşlara Göre Çapraz Frekans Analizleri	267
3.3. Seçilmiş Sorulara Verilen Cevapların Çapraz Frekans Analizleri	294
4. TARTIŞMA	296
5. SONUÇ	318
KAYNAKLAR	319
EKLER	324
ANKET	324
ÖZGEÇMİŞ	330

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1.1. Çocuk Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Günde Almaları Gereken Vitamin ve Mineral Miktarları	5
Tablo 1.2. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) Değerleri	6
Tablo 1.3. Günlük Su Alımı ve Atımı	25
Tablo 3.1. Ankete Katılan Sporculara Ait İsim, Cinsiyet, Yaş, Boy, Ağırlık ve Branş Dökümü	48
Tablo 3.2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Cinsiyetiniz” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	52
Tablo 3.3. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Yaşınız” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	53
Tablo 3.4. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Spor Branşınız” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	54
Tablo 3.5. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Ailenizin Gelir Düzeyi (Aylık)” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	55
Tablo 3.6. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Annenizin Eğitim Seviyesi” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	56
Tablo 3.7. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Babanızın Eğitim Seviyesi” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	57
Tablo 3.8. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Evinizde Bilgisayar Var mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	58
Tablo 3.9. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Evinizde Bilgisayar Var mı Sorusuna Cevabınız ‘Evet ise kaç adet?’ var” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	58
Tablo 3.10. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Günlük Yemeklerinizi Nerede Yediğiniz Hakkında Kısa Bilgi Veriniz” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	59
Tablo 3.11. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Günlük Yemeklerinizi Kimin Planladığı Hakkında Kısa Bilgi Veriniz” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	60
Tablo 3.12. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Sağlıklı Ve Sporcuya Uygun Beslendiğinizi Düşünüyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	61

Tablo 3.13. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Sporcu Beslenmesi Konusunda Yeterli Bilgiye Sahip Olduğunuzu Düşünüyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	62
Tablo 3.14. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Antrenörünüz Beslenmeniz Hakkında Sizi Kontrol Etti mi?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	63
Tablo 3.15. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Antrenörünüzün Sporcu Beslenmesi Konusunda Verdiği Bilgileri Uyguluyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	64
Tablo 3.16. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Aileniz Beslenmeniz Konusunda Sizi Kontrol Edip Destekliyor mu?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	65
Tablo 3.17. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Ailenizin Sporcu Beslenmesi Hakkında Yeterli Bilgiye Sahip Olduğunu Düşünüyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	66
Tablo 3.18. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Günde Kaç Öğün Yemek Yiyiyorsunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	67
Tablo 3.19. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Sporcular İçin Beslenmenin Önemli Olduğuna İnanıyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	68
Tablo 3.20. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Beslenmenizi Belirli Bir Program Dahilinde mi Yapıyorsunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	69
Tablo 3.21. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Antrenmanlara Veya Müsabakalara Çıkmadan Önce Beslenmenize Dikkat Eder misiniz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	70
Tablo 3.22. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Bir Sporcu Sizce Müsabakadan Kaç Saat Önce Yemek Yemiş Olmalıdır?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	71
Tablo 3.23. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Beslenmeyle İlgili Bilgileri Kimlerden Aldınız?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	72
Tablo 3.24. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Bir Sporcu Sizce Müsabakadan Kaç Saat Önce Su İçmiş Olmalıdır?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	73
Tablo 3.25. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Müsabaka Öncesinde Hangi Besin Öğelerini Tercih Edersiniz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	74

Tablo 3.26. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Müsabaka Sonrasında Hangi Besin Öğelerini Tercih Edersiniz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	75
Tablo 3.27. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Kahvaltı Yapıyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	76
Tablo 3.28. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Ara Öğün Yiyiyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	76
Tablo 3.29. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Öğle Yemeği Yiyiyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	77
Tablo 3.30. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “İkinci Ara Öğün Yiyiyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	78
Tablo 3.31. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Akşam Yemeği Yiyiyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	78
Tablo 3.32. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Yatmadan Önce Birşeyler Yiyiyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	79
Tablo 3.33. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Daha Önce Ergojenik Madde (Besin Desteği) Kullandınız mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	80
Tablo 3.34. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Daha Önce Vitamin Kullandınız mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	80
Tablo 3.35. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Daha Önce Protein Tozu Ve Aminoasit Kullandınız mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	81
Tablo 3.36. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Kronik Bir Hastalığınız Var mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı.....	82
Tablo 3.37. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Kızamık Geçirdiniz mi?”, “Su Çiçeği Geçirdiniz mi?” “Sarılık Geçirdiniz mi?” “Verem Geçirdiniz mi?” “Kızamıkçık Geçirdiniz mi?” “Kızıl Geçirdiniz mi?” “Boğmaca Geçirdiniz mi?” “Kabakulak Geçirdiniz mi?” “Zatürre Geçirdiniz mi?” Sorularına Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	83
Tablo 3.38. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Bir Yıl İçerisinde Geçirdiğiniz Ortalama Gribal Enfeksiyon Sayısı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	84
Tablo 3.39. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Enerji İçecekleri Kullanıyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı	84

Tablo 3.40. Araştırmaya Katılan Sporcuların Annelerinin Eğitim Düzeyi İle Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Arasındaki İlişki	85
Tablo 3.41. Araştırmaya Katılan Sporcuların Babalarının Eğitim Düzeyi İle Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Arasındaki İlişki	86
Tablo 3.42. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	87
Tablo 3.43. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	88
Tablo 3.44. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Kronik Bir Hastalıklarının Olup Olmadığı Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	89
Tablo 3.45. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	90
Tablo 3.46. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Protein Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	91
Tablo 3.47. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Karbonhidrat Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	92
Tablo 3.48. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	93
Tablo 3.49. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Demir Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	94
Tablo 3.50. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	95
Tablo 3.51. Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Alımlarının Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları.....	96

Tablo 3.52. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Magnezyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	97
Tablo 3.53. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Çinko Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	98
Tablo 3.54. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	99
Tablo 3.55. Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumlarının Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları	100
Tablo 3.56. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Potasyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	101
Tablo 3.57. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	102
Tablo 3.58. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B1 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	103
Tablo 3.59. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B2 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	104
Tablo 3.60. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B6 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	105
Tablo 3.61. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B12 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	106
Tablo 3.62. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde C Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	107

Tablo 3.63. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde E Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	108
Tablo 3.64. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde A Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	109
Tablo 3.65. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Hastalık Geçirme Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	110
Tablo 3.66. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	111
Tablo 3.67. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları.....	112
Tablo 3.68. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	113
Tablo 3.69. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları.....	114
Tablo 3.70. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	115
Tablo 3.71. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Vücut Kitle İndekslerinin (VKİ) Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları.....	116
Tablo 3.72. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	117
Tablo 3.73. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	118

Tablo 3.74. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	119
Tablo 3.75. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Kronik Bir Hastalıklarının Olup Olmadığı Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	120
Tablo 3.76. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	121
Tablo 3.77. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Protein Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	122
Tablo 3.78. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Karbonhidrat Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	123
Tablo 3.79. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	124
Tablo 3.80. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Demir Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	125
Tablo 3.81. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	126
Tablo 3.82. Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Alımlarının Ailelerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları.....	127
Tablo 3.83. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Magnezyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	128
Tablo 3.84. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Çinko Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	129

Tablo 3.85. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	130
Tablo 3.86. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Potasyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	131
Tablo 3.87. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	132
Tablo 3.88. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B1 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	133
Tablo 3.89. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B2 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	134
Tablo 3.90. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B6 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	135
Tablo 3.91. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B12 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	136
Tablo 3.92. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde C Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	137
Tablo 3.93. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde E Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	138
Tablo 3.94. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde A Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	139
Tablo 3.95. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Hastalık Geçirme Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	140

Tablo 3.96. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	141
Tablo 3.97. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Sporcuların bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Ailelerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları.....	142
Tablo 3.98. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	143
Tablo 3.99. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	144
Tablo 3.100. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda İçecek Alışkanlıklarının Ailelerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları.....	145
Tablo 3.101. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	146
Tablo 3.102. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	147
Tablo 3.103. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşların Antrenörlerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları.....	148
Tablo 3.104. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	149
Tablo 3.105. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Normalin Üzerinde Protein Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	150
Tablo 3.106. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Karbonhidrat Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	151

Tablo 3.107. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	152
Tablo 3.108. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Demir Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	153
Tablo 3.109. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	154
Tablo 3.110. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Magnezyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	155
Tablo 3.111. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Çinko Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	156
Tablo 3.112. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	157
Tablo 3.113. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Potasyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	158
Tablo 3.114. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	159
Tablo 3.115. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B1 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	160
Tablo 3.116. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B2 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	161
Tablo 3.117. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	162

Tablo 3.118. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B12 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	163
Tablo 3.119. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde C Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	164
Tablo 3.120. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde E Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	165
Tablo 3.121. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde A Vitamini Almaları İlişkisi Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	166
Tablo 3.122. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Hastalık Geçirme Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	167
Tablo 3.123. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	168
Tablo 3.124. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Antrenörlerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları	169
Tablo 3.125. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	170
Tablo 3.126. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Antrenörlerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları	171
Tablo 3.127. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	172
Tablo 3.128. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	173

Tablo 3.129. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	174
Tablo 3.130. Sporcuların Cinsiyetlerinin Yaptıkları Hangi Spor Branşları Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Scheffe Testi Sonuçları	176
Tablo 3.131. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	177
Tablo 3.132. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Kronik Bir Hastalıklarının Olup Olmadığı Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	178
Tablo 3.133. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	179
Tablo 3.134. Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almalarının Yaptıkları Hangi Spor Branşları Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları.....	181
Tablo 3.135. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Protein Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	182
Tablo 3.136. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Karbonhidrat Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	183
Tablo 3.137. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	185
Tablo 3.138. Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almalarının Yaptıkları Hangi Spor Branşları Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Scheffe Testi Sonuçları	186
Tablo 3.139. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Demir Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	187

Tablo 3.140. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	188
Tablo 3.141. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Magnezyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	189
Tablo 3.142. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Çinko Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	191
Tablo 3.143. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	192
Tablo 3.144. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Potasyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	193
Tablo 3.145. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	194
Tablo 3.146. Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almalarının Hangi Spor Branşları Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Scheffe Testi Sonuçları	196
Tablo 3.147. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde B1 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	197
Tablo 3.148. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde B2 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	199
Tablo 3.149. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde B6 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	200
Tablo 3.150. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde B12 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	201

Tablo 3.151. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde C Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	202
Tablo 3.152. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde E Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	203
Tablo 3.153. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde A Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	204
Tablo 3.154. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Hastalık Geçirme Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	205
Tablo 3.155. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	207
Tablo 3.156. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	208
Tablo 3.157. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	209
Tablo 3.158. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	210
Tablo 3.159. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	211
Tablo 3.160. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	212
Tablo 3.161. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Kronik Bir Hastalıklarının Olup Olmadığı Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	213
Tablo 3.162. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	214

Tablo 3.163. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Protein Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	215
Tablo 3.164. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Karbonhidrat Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	216
Tablo 3.165. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	217
Tablo 3.166. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Demir Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	218
Tablo 3.167. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	219
Tablo 3.168. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Magnezyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	220
Tablo 3.169. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Çinko Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	221
Tablo 3.170. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	222
Tablo 3.171. Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almalarının Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları	223
Tablo 3.172. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Potasyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	224
Tablo 3.173. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	225

Tablo 3.174. Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumlarının Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları.....	226
Tablo 3.175. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B1 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	227
Tablo 3.176. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B2 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	228
Tablo 3.177. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B6 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	229
Tablo 3.178. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B12 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	230
Tablo 3.179. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	231
Tablo 3.180. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde E Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	232
Tablo 3.181. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde A Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	233
Tablo 3.182. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Hastalık Geçirme Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	234
Tablo 3.183. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	235
Tablo 3.184. Sporcuların İçecek Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin İçecek Konusunda Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları	236

Tablo 3.185. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	237
Tablo 3.186. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	238
Tablo 3.187. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	239
Tablo 3.188. Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaşları ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	241
Tablo 3.189. Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyetleri ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	242
Tablo 3.190. Araştırmaya Katılan Sporcuların Kronik Hastalıkları ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	243
Tablo 3.191. Araştırmaya Katılan Sporcuların Bir Yılda Geçirdikleri Grip Sayısı ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	244
Tablo 3.192. Araştırmaya Katılan Sporcuların Vücut Kitle İndeksleri (VKİ) ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	245
Tablo 3.193. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ailelerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	246
Tablo 3. 194. Araştırmaya Katılan Sporcuların Kendilerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	247
Tablo 3.195. Araştırmaya Katılan Sporcuların Antrenörlerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	248
Tablo 3.196. Araştırmaya Katılan Sporcuların İçecek Alışkanlıkları ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	249
Tablo 3.197. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Kalori ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	250
Tablo 3.198. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Protein ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	251
Tablo 3.199. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Karbonhidrat ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	252
Tablo 3.200. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Yağ ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	253

Tablo 3.201. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Demir Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	254
Tablo 3.202. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Kalsiyum Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	255
Tablo 3.203. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Magnezyum Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	256
Tablo 3.204. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Çinko Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	257
Tablo 3.205. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Fosfor Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	258
Tablo 3.206. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Potasyum Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	259
Tablo 3.207. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Sodyum Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	260
Tablo 3.208. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	261
Tablo 3.209. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B2 Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	262
Tablo 3.210. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B6 Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	263
Tablo 3.211. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B12 Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	264
Tablo 3.212. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları C Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	265
Tablo 3.213. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları E Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	266
Tablo 3.214. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları A Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	267
Tablo 3.215. Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaşları ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	268
Tablo 3.216. Araştırmaya Katılan Sporcuların Kronik Hastalıkları ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	269
Tablo 3.217. Araştırmaya Katılan Sporcuların Bir Yılda Geçirdikleri Grip Sayısı ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	270
Tablo 3.218. Araştırmaya Katılan Sporcuların Geçirdikleri Hastalık Sayısı ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	271

Tablo 3.219. Araştırmaya Katılan Sporcuların Vücut Kitle İndeksleri (VKİ) ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	272
Tablo 3.220. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ailelerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	273
Tablo 3.221. Araştırmaya Katılan Sporcuların Kendilerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	274
Tablo 3.222. Araştırmaya Katılan Sporcuların Antrenörlerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	275
Tablo 3.223. Araştırmaya Katılan Sporcuların İçecek Alışkanlıkları ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	276
Tablo 3.224. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Kalori ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	277
Tablo 3.225. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Protein ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	278
Tablo 3.226. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Karbonhidrat ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	279
Tablo 3.227. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Yağ ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu	280
Tablo 3.228. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Demir Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	281
Tablo 3.229. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Kalsiyum Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	282
Tablo 3.230. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Magnezyum Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	283
Tablo 3.231. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Çinko Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	284
Tablo 3.232. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Fosfor Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	285
Tablo 3.233. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Potasyum Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	286
Tablo 3.234. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Sodyum Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	287
Tablo 3.235. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	288
Tablo 3.236. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B2 Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	289
Tablo 3.237. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B6 Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	290
Tablo 3.238. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B12 Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	291

Tablo 3.239. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları C Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	292
Tablo 3.240. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları E Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	293
Tablo 3.241. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları A Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu.....	293
Tablo 3.242. Beslenmeyi Kimin Planladığı ile Beslenmenin Nerede Yapıldığı İlişisine ait Özet Çapraz Frekans Tablosu.....	294
Tablo 3.243. Beslenmeyi Kimin Planladığı ile Beslenmenin Nerede Yapıldığı İlişisine ait Detaylı Çapraz Frekans Tablosu.....	295
Tablo 3.244. Sporcuların Ergojenik Madde, Vitamin ve Protein Tozu Kullanım Eğilimlerinin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	296
Tablo 3.245. Sporcuların Ergojenik Madde, Vitamin ve Protein Tozu Kullanım Eğilimlerinin Spor Yaptıkları Branşa Göre Dağılımları	297
Tablo 3.246. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlara Göre Vitamin Kullanımı Eğilimleri.....	299
Tablo 3.247. Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Enerji İçeceği Kullanımı Eğilimleri.....	300
Tablo 3.248. Enerji İçeceği Seçiminde Sporcuların Seçim Kriterlerinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	302
Tablo 3.249. Enerji İçeceği Seçiminde Sporcuların Seçim Kriterlerinin Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlara Göre Dağılımı	303
Tablo 3.250. Enerji İçeceğinin İçeriğinin Hangi Özelliklerine Göre Seçildiğinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	304
Tablo 3.251. Sporcuların Besin Özelliklerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Dağılımı.....	305
Tablo 3.252. Sporcuların Beslenme Konusundaki Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ..	310
Tablo 4.1. Anket Cevaplarının Değişkenlere Göre Farklılaşmaların Gruplandırılması	314
Tablo 4.2. Araştırma Değişkenlerinin Çapraz Farklılaşma Durumlar	315

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1.1. Sağlıklı Beslenme Piramidi	9
Şekil 2.1. Çevresel Araştırma Değişkenleri	44
Şekil 2.2. Seçime Dayalı Araştırma Değişkenleri.....	45
Şekil 2.3. Hastalık Durumuna Dayalı Araştırma Değişkenleri	46
Şekil 2.4. Dengeli Beslenmeye Dayalı Araştırma Değişkenleri	47

KISALTMALAR

G.Arası	Grup arası
G.İçi	Grup içi
GI	Sindirim sistemi ile ilgili (Gastro Intestinal)
KO	Kareler ortalaması
KT	Kareler toplamı
N	Denek sayısı
Ort (\bar{x})	Ortalama
p	İstatistiksel anlamlılık düzeyi
RDA	Tavsiye edilen günlük besin alım miktarı (Recommended Daily Allowence)
sf	Sapma faktörü
SPSS	İstatistik programı (Statistical Package for Social Sciences)
SS	Standart sapma
Var. K.	Varyans kontrolü
NAS	Amerikan Ulusal Bilimler Akademisi
NHO	Amerikan Ulusal Sağlık Organizasyonu

GİRİŞ VE AMAÇ

Çalışma, 10-14 yaş grubu farklı spor branşlarındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmanın sonunda bu yaş grubundaki çocuk sporcuların bilinçli ve dengeli beslenmeleri konusunda rol oynayan unsurların belirlenmesi hedeflenmiştir.

Yeterli ve dengeli beslenme anne karnından başlayarak bireyin yaşamı boyunca sağlığının korunmasında ve sürdürülmesinde en önemli faktördür. Bireyin beslenmesindeki bozukluklar sağlığın bozulmasında doğrudan ya da dolaylı olarak etkili olup birçok hastalığın temelinde beslenme bozuklukları yatmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme sadece açlık hissini giderilmesi değil bireyin ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterli ve dengeli bir şekilde vücuda alınmasını kapsamaktadır.

Bireyin yaşamı süresince bebeklik, adölesan dönem, hastalık dönemi gibi belirli dönemlerinde belli başlı besin öğelerine olan ihtiyacı artmaktadır. Bu hassas dönemlerde karşılanamayan besin öğesi ihtiyacı bireyin bütün yaşamını etkilemektedir. Bu dönemlerde ihtiyaç duyulan besin öğesi gereksinimi besinlerle karşılanamadığı zaman ek besin tamamlayıcılarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ek tamamlayıcılar vitamin ve mineraller olduğu gibi son yıllarda kullanımı hızla yaygınlaşan bitkisel kökenli tamamlayıcıları da kapsamaktadır.

Genellikle Batı toplumlarında kullanımı yaygın olan vitamin, mineral tamamlayıcılarının yanı sıra bitkisel kökenli besin tamamlayıcıları ile prebiyotiklerin kullanımı da ülkemizde hızla yaygınlaşmaktadır. Bu araştırmada 10-14 yaş grubunda farklı spor branşlarındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi sporcu çocukların beslenme bilgi düzeyleri, aile, antrenör gibi çevresel yönlendirmenin çocuğun beslenmesi üzerine etkisi, yeterlilikleri tespit edilmeye ve bu alanda yapılacak çalışmalara ışık tutulmaya çalışılmıştır.

Çalışmada çocuk sporculara uygulanan ankete katılımcıların doğru ve dürüst cevaplar verdikleri varsayılmaktadır. Çalışma, araştırmacının olanakları ve tez süresi ile sınırlıdır.

Çalışma, başlıca beş bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın birinci bölümünde beslenmenin önemi üzerinde durularak, sporcuda dengeli beslenme dağılımı ve beslenme açısından enerji konuları ele alınmış ve besin öğeleri çalışılmıştır. İkinci bölümde ise egzersiz öncesi, esnası ve sonrası beslenme konuları temel bilgi olarak alınarak çocuk sporcular için beslenme, protein, enerji ve su ihtiyacı gibi alt başlıklardan sonra onlara iyi beslenme alışkanlığının kazandırılması konusu işlenmiştir. Üçüncü bölümde araştırmanın modeli ile evren ve örnekleme üzerinde durularak, veri toplama tekniği ve aracı, veri değerlendirilmesi konuları ele alındıktan sonra araştırmaya ait kavramsal model geliştirilmiştir. Dördüncü bölümde sporcuların beslenme konusu ile ilgili bulgular ele alınmış olup daha sonra bunlar tartışılmıştır. Çalışma, sonuçların değerlendirildiği ve önerilerin sunulduğu beşinci bölüm ile sonuçlanmaktadır.

1. GENEL BİLGİLER

Çalışmanın birinci bölümünde beslenme ile beslenme ve egzersiz konuları üzerinde durulmuş ve bu konular iki ayrı başlık altında ele alınmıştır.

1.1. Beslenme

Çalışmanın bu bölümünde beslenmenin önemi üzerinde durularak, sporcuda dengeli beslenme dağılımı ve beslenme açısından enerji konuları ele alınmış ve besin öğeleri çalışılmıştır.

Beslenme, hayati fonksiyonların yerine getirilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme, sağlığın korunabilmesi kısaca yaşamın sürdürülmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir (1).

Beslenme, besin maddelerinin dışarıdan alınması, emilebilir hale getirilmesi, emilmesi, kullanılması, fazlasının depo edilmesi, depo edilen miktarın ve artıkların atılması evrelerini içerir (2).

1.1.1. Beslenmenin Önemi

İnsanlar beslenmenin değişik yollarını öğrenmişler, sadece karınlarını doyurmak için değil bazı duygularını tatmin için de beslenmiş olmuşlardır. Bu arada çok eski çağlardan beri yaptıkları işin ağırlığına göre besin ihtiyacının değiştiğinin farkına varmışlardır.

Bu konu sporcular için ayrı bir önem taşır. Günümüzde sporcuların başarısı büyük ölçüde dengeli beslenmesine bağlı olduğu konunun uzmanları tarafından belirtilmektedir.

Sporcu beslenmesinde amaç, sporcunun cinsiyetine, yaşına günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli biçimde alınmasıdır.

Sporcu için gerekli olan beslenme programı yapılırken, sporcunun boyu, kilosu, cinsiyeti, vücut yağ yüzdesi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumları, sosyal ve ekonomik koşulları, yaptığı antrenman programı göz önünde bulundurulmalıdır (3).

1.1.2. Sporcuda Dengeli Beslenme Dağılımı

Günümüzde en dengeli beslenme dağılımı Total Kalori'nin %15-25 Proteinler'den, % 45-55 Karbonhidratlar'dan, %25-30 Yağlar'dan olacak şekilde beslenmesiyle mümkün olabilir.

Büyüyen, kas kitlesi artan sporcuda protein gereksinmesi fazladır. Protein gereksinmesinin en fazla olduğu durumda dahi kaloringin %25'ini proteinden almak yeterlidir. Sporcu sporu bıraktıktan sonra veya ara verdiğinde aldığı kaloriyi de kısımasını bilmelidir. Aksi durumda şişmanlar ve gençliğinde spor yapmış olması ömrü uzatan değil kısaltan bir etken haline gelir (4).

Dengeli Beslenme İçin Günlük Beslenme Planlaması ve Kontrolü

Sağlıklı bir günlük beslenme programı oluşturmak için gün boyu farklı yiyecekler tercih edilmelidir. Bazı Uzak Doğu kökenli beslenme akımlarında günde en az 15 çeşit besinin tüketilmesi gerekliliği özellikle belirtilmektedir. Beslenme listesinde, makro elementler ve mikro elementlerin günlük ihtiyaç kadar alınabilmesi önemlidir.

Amerikan Ulusal Bilimler Akademisi (NAS)'nin günlük alınmasını önerdiği karbonhidrat miktarı; günlük enerjinin %40-65 bunun %2'den daha azının basit karbonhidratlardan, % 20-40 bileşik karbonhidratlardan, protein miktarı % 10-35, yağ miktarı %20-35 arasında, bunun %20'ye kadar tekli doymamış yağlardan, %10 çoklu doymamış yağlardan, %7'den daha azı doymuş yağlardan olması gerektiğini bildirmektedir. Diyet, bütün makro besinler, temel vitaminler, mineraller ve suyu içermelidir. Amerikan Ulusal Sağlık Organizasyonu (NHO) ile NAS önerileri arasında bariz bir fark vardır. NHO, toplam kaloringin %50-60'ının karbonhidratlardan, yaklaşık %15'inin proteinlerden, %30'dan daha azının yağlardan gelmesini önermektedir (5).

Çocuk Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Günde Almaları Gereken Vitamin ve Mineral Miktarları aşağıdaki tabloda verilmektedir (6).

Tablo 1.1. Çocuk Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Günde Almaları Gereken Vitamin ve Mineral Miktarları

		Bayan	Erkek
Vitamin	A	700 IU	900 IU
	E	15 IU	15 IU
	B1	1,1 mg	1,2 mg
	B2	1,1 mg	1,3 mg
	B6	1,3 mg	1,3 mg
	B12	2,4 mg	2,4 mg
	C	75 mg	90 mg
Mineral	Fe	15 mg	15 mg
	Ca	1000 mg	1000 mg
	Mg	280 mg	350 mg
	Zn	12 mg	15 mg
	P	1000 mg	1000 mg
	K	2938 mg	2938 mg
	Na	2200 mg	2200 mg

Tablo 1.2. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) Değerleri

	Yetişkin için VKİ	Çocuklar için VKİ
Düşük kilolu	20'den düşük	15,4'den düşük
Normal kilolu	20-25.9	15,5-21,2
Kilolu	26-29.9	21,3-25
Obez (aşırı kilolu)	30'dan yüksek	25,1'den yüksek

Örneğin, 70 kg vücut ağırlığı olan bir kürek sporcusunun belirlenen günlük enerji ihtiyacı 3630 kkal'dir. Kürek sporunu elit düzeyde yapan bir kişinin günlük enerjisinin %57'si karbonhidrat, %18'i protein, %25'i yağlardan gelmelidir. 70 kg ağırlığındaki bu kürekçinin 3630 kkal günlük enerji ihtiyacı, 2069 kkal (517 g) karbonhidratlardan, 653 kkal (164 g) proteinlerden, 908 kkal (100.8 g) yağlardan alınmalıdır. Aşağıda bu örnek belirlenen oranlardan hesaplamalar ile gösterilmektedir (6).

Günlük kalori ihtiyacı belirlenmesi; günlük aktiviteler ve sportif aktiviteler (aktivitenin süresine ve şiddetine göre enerji ihtiyacı değişir) için toplam kalori ihtiyacı belirlenir.

1. Günlük karbonhidrat ihtiyacı belirlenmesi:

Günlük toplam kalori ihtiyacının yüzde kaçının karbonhidrattan gelmesi gerektiği, belirlenen orana göre hesaplanır ve 4'e bölünerek kaç g karbonhidrat alınması gerektiği bulunur (1 g karbonhidrat yanması sonucu 4 kkal açığa çıkar).

Günlük karbonhidrat (g) ihtiyacı = Günlük karbonhidrattan gelen kalori/4

$$3630 \text{ kkal} \times \%57 = 2069 \text{ kkal} / 4 = 517\text{g}$$

Ya da günlük vücut ağırlığı kilogramı başına verilen karbonhidrat gram miktarı, vücut ağırlığı ile çarpılarak günlük ihtiyaç miktarı belirlenir. Toplam enerji ihtiyacının yüzde kaçına denk geldiği de belirlenebilir.

2. Günlük protein ihtiyacı belirlenmesi:

Günlük toplam kalori ihtiyacının yüzde kaç kalorisinin proteinden gelmesi gerektiği oranına göre kalori olarak hesaplanır ve 4'e bölünerek kaç g protein alınması gerektiği bulunur.

$$3630 \text{ kkal} \times \% 18 = 653 \text{ kkal} / 4 = 164 \text{ g}$$

Ya da günlük vücut ağırlığı kilogramı başına verilen protein gram miktarı, vücut ağırlığı ile çarpılarak belirlenir. Toplam enerji ihtiyacının yüzde kaç olduğu da belirlenebilir.

$$70 \text{ kg} \times 2.3 \text{ g} = 161 \text{ g} \times 4 = 644 \text{ kkal}$$

$$644/3630 \times 100 = \%17.7$$

3. Günlük yağ ihtiyacını belirlenmesi:

Günlük toplam kalori ihtiyacının yüzde kaçının yağdan gelmesi gerektiği oranına göre kalori olarak hesaplanır ve 9'a bölünerek kaç g yağ alınması gerektiği bulunur.

$$3630 \text{ kkal} \times \% 25 = 908 \text{ kkal} / 9 = 100.8 \text{ g}$$

Ya da günlük % 100 enerji toplam ihtiyacından karbonhidrat ve proteinden gelen % enerji çıkarılarak belirlenebilir.

$$\%100 - (\%57.8 + \%17.7) = 24.5 \% \text{ olarak belirlenir.}$$

4. Öğündeki ortalama toplam kalorisinin belirlenmesi:

Alınması gereken günlük kalori, protein, karbonhidrat, yağ öğün sayısına bölünerek her bir öğündeki miktarı belirlenir.

$$\text{Öğündeki ortalama toplam kalorisinin belirlenmesi} = \frac{\text{Günlük kalori}}{\text{Günlük öğün sayısı}}$$

Her öğündeki ortalama protein miktarı = Günlük protein gram miktarı / Günlük öğün sayısı

Her öğündeki ortalama karbonhidrat miktarı = Günlük karbonhidrat gram miktarı/ Günlük öğün sayısı.

Günlük enerji, kahvaltıda %20, öğle ve akşam yemeklerinde %25, ara öğünlerde de %15 olmak üzere bölünerek alınabilir. Bir günde 5-7 küçük miktardaki öğün, 2-3 büyük miktardaki öğüne göre günlük performansın artması ve vücut yağının az olması yönünden tercih sebebidir. 2.5-3 saatlik yemek sonrası sindirme zamanı için süre olmalıdır.

Vücut ağırlığının artması için günlük enerjinin %15 oranında artırılması, azalması için de %15 oranında günlük enerjinin az alınması tavsiye edilmektedir. Tüm öğünlerde yağ oranı düşük olan besinleri, özellikle protein kaynaklı besinleri seçmelidir.

Günlük ihtiyacı belirlediğimiz karbonhidratlar, protein ve yağ için yenilen besinlerin porsiyonları pratik ve ölçülebilir olmalıdır. Bu yol pratik olduğu için uygulanması kolaydır ve önerilir. Aksi hâlde tüm yenilen besinler gram olarak tartılır, içerikleri belirlenebilir, fakat bu yolun uygulanması zordur. Sağlıklı yaşam için piramidin tabanını oluşturan yiyeceklerden bol miktarda tüketirken, tepesindekilerden mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.



Şekil 1.1. Sağlıklı Beslenme Piramidi

Beslenme piramidi çeşitli ülkelerde ve bazı bilim adamları tarafından değişik temel yapıda önerilmektedir. Beslenme ile ilgili bilim adamları tarafından en çok kabul gören ve bizim ülkemizin beslenme tarzına uygun sağlıklı beslenme piramidinde; en çok tüketmemiz gereken sudur, sonra tahıl grubundan gelen besinler, daha sonra sırasıyla, sebze grubu, meyve grubu, süt grubu, et grubu ve en az tüketilmesi ve tüketilmesinde dikkatli olunması gereken yağ ve şeker grubu besinler gelmektedir. Günlük diyetinde doğal, taze, vitamin ve mineral içeriği fazla olan, yağ oranı düşük ve daha çok doymamış yağları içeren günlük enerji dengesini sağlayacak besinler tercih edilmelidir. Tüketilecek yiyeceklerin günde en az 3-4 öğüne dağıtılması gerekir.

Kişinin günlük aldığı besinlerin kalori, karbonhidrat, protein, yağ karşılığı değerleri ile alması gereken günlük kalori, karbonhidrat, protein, yağ ihtiyacı değerleri denk olmalıdır. Bu kural vitaminler, mineraller ve su için de geçerlidir. Miktarlar kişinin yaşı, cinsiyeti ve sağlık durumuna göre günlük alınması önerilen makro ve mikro tüketim sınırları arasında olmalıdır. Bu değerlerden birinin yaklaşık benzer olmaması beslenme planının eksik yapıldığını göstermektedir. Normalin üzerinde ya da altında alımlarda o besin ögesini içeren besinlerde değişiklik yapılarak denge sağlanır (6).

1.1.3. Beslenme Açısından Enerji

1.1.3.1. Enerji

Enerji iş yapabilme gücü olarak tanımlanabilir. Bu gücü sağlayan kaynaklar da enerji kaynaklarıdır. Enerji canlılığın sürdürülmesi için temel koşul, canlı organizmanın işleyebilmesini sağlayan güçtür.

Günlük yaşantımızda istirahat esnasında normal hayatımızı devam ettirmek için ortada bir enerjiye ihtiyacımız vardır (2000-3000 kalori). Bu ihtiyaç sporcularda kassal egzersizlerle, egzersizin şiddet ve süresi ile orantılı bir şekilde artar (5).

1.1.3.2. Enerji Gereksinimi ve Oluşumu

Vücut organlarının çalışabilmesi ve günlük yaşamın devamı için enerji gereklidir. Birimi kalori olan enerji besin maddelerinden sağlanır. Yediğimiz yiyeceklerin her biri farklı enerji verir dolayısıyla farklı kaloriye sahiptirler.

Gün boyunca dış firçalamadan koşmaya kadar yaptığımız her hareket enerji harcamasını gerektirir. İstirahat halinde dahi (yatar durumda) kalp, beyin, sinir sistemi gibi iç organların çalışması için enerji bileşimi gibi çeşitli etmenlere bağlı kişisel ayrıcalıklar gösterir (5).

1.1.3.3. Sporcuda Enerji Gereksinimi

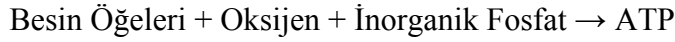
Gün boyunca yapılan çalışmanın yoğun olması, uzun sürmesi, enerji harcamasında artışa neden olur. Bu harcanan enerji sporcularda yapılan spor çeşidine göre normal bir kişinin gereksiniminden 2-3 kat daha fazla olabilmektedir.

Gerçekte aynı spor dalında antrenman yapan sporcuların enerji gereksinimi ülkeden ülkeye değiştiği gibi farklı antrenman programlarına göre de değişiklik gösterebilir (5).

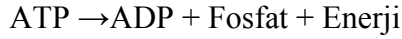
1.1.3.4. Egzersiz İçin Enerji Oluşumu

Vücuttaki hücrelerin besin öğelerini enerjiye çevirebilmeleri için oksijene gereksinim vardır. Bir başka deyişle, enerji besin öğelerinin hücrelerde oksidasyonu ile oluşur.

Besin öğelerinin parçalanması sonucu oluşan ATP (Adenozin Tri Fosfat) kas kasılması için gerekli enerjiyi sağlar.



ATP'nin yapısında bulunan 3 fosfatın ayrılması sonucu enerji oluşur.



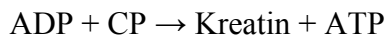
Genel anlamda enerji oluşumu, yapılan egzersizin süresine ve kullanılan yakıt cinsine göre anaerobik ve aerobik olarak ayırmak mümkündür.

ATP'nin yenilenmesi 3 yolda gerçekleşir (5):

1. Alaktik Anaerobik yolla enerji oluşumu
2. Laktik Anaerobik yolla enerji oluşumu
3. Aerobik yolla enerji oluşumu

1.1.3.4.A. Alaktik Anaerobik Yolla Enerji Oluşumu

Kas hücreleri ancak 3-4 mol ATP depo edebilirler. Bu da birkaç saniyelik bir egzersiz için yeterlidir. Kasta bulunan enerji kaynağı Kreatin fosfat (CP) olup, dolaylı olarak ATP oluşumu için fosfat iyonları sağlar.



ATP ve CP'nin birlikte sağladıkları enerji 8-10 sn.'lik egzersiz için kullanılır. Yapılan egzersizin devamı için anaerobik sistemin birlikte çalışması gerekir (5).

1.1.3.4.B. Laktik Anaerobik Yolla Enerji Oluşumu

İki dakikadan daha az süren egzersizlerde, sprint, yüzme, yüksek atlama, halter ve atma dallarında enerji Anaerobik yani oksijensiz yolla oluşur. Enerji kaynağı olarak glikoz kullanılır.

Glikozun oksijensiz ortamda prövata dönüşmesi sonunda 2 mol ATP ve laktik asit oluşur. Kanda ve kaslarda laktik asit düzeyinin artması ile yorgunluk başlar.

Vücudun laktik aside dayanması oldukça sınırlıdır. Bu nedenle anaerobik yolla enerji oluşumu kısa sürelidir (5).

1.1.3.4.C. Aerobik Yolla Enerji Oluşumu

Oturur pozisyondan yürümeye, yürür pozisyondan koşmaya geçerken vücudun enerji harcamasından dolayı enerji kullanımında artma olur. Buna Aerobik ya da oksijenli enerji oluşumu denir.

Yüzme, kayak, kros, maraton gibi dayanıklılık sporlarında enerji oluşumu Aerobik yolla olur. Kullanılan besin öğeleri glikoz, amino asitler (proteinler) ve yağlardır. Vücuttaki yağların enerji olarak kullanılmaları yalnızca aerobik çalışmalarda geçerli olup, proteinler ancak karbonhidratların ve yağların yokluğunda enerji için kullanılırlar (5).

1.1.3.5. Sporcuların Enerji Gereksinimini Etkileyen Faktörler

Sporcuların Enerji Gereksinimini Etkileyen Faktörler aşağıda şekilde sıralanabilirler (5):

Antrenman Dışı Koşullar	Yaş
Spor Biçimi	Cinsiyet
Antrenman Kapsamı	Ağırlık
Antrenman Yoğunluğu	Kas Kitlesi
Antrenman Formu	Hastalık, Sakatlık

1.1.4. Besin Öğeleri

1.1.4.1. Karbonhidratlar

Günlük kalori ihtiyacımızın %55-60'ını karbonhidratlardan karşılarız. Sporcular sürekli olarak kazanmayı sağlayacak bir formül bulma çabasındadırlar. Birçoğu için ise sihirli kelime karbonhidratlardır.

Karbonhidrat içeren yiyecekleri basit şekerler ve bileşik karbonhidratlar olmak üzere 2 grupta toplamak mümkündür. Yiyeceklerle alınan karbonhidratlar vücutta “glikojen” adı altında kas ve karaciğerde depo edilirler.

Vücutta başlıca karbonhidrat depoları;

Kas glikojeni	245gr.
Karaciğer glikojeni	108gr.
Kan şekeri	17gr.

Günlük antrenman dönemlerinde enerji, kas glikojen depolarından sağlanır. Enerji, vücutta yeterli glikojen deposu yok ise yağlardan ve proteinlerden sağlanır (7).

1.1.4.1.A. Karbonhidrat Kullanımı

Karbonhidratlar, yağ ve proteinlere oranla %4-5 oranında daha fazla enerji kaynağı olarak kullanılır.

Bu konuda yapılan bir çalışmada bisiklet ergometresinde normal diyet alan kişilerin yorulmadan 114 dk. yağdan zengin diyet alanların 57 dk. ve karbonhidratlardan zengin diyet alanların 171 dk. yorulmadan çalıştıkları gösterilmiştir (7).

Karbonhidratlar enerji olarak kullanılırken daha az oksijen harcanmasına neden olur.

Yağlar 1 litre oksijen için 4.65 kal., Karbonhidratlar 1 litre oksijen için 5.01 kal. verirler.

1.1.4.1.B. Normalin Üzerinde Karbonhidrat Tüketme

Karbonhidratlar kaslarda ve karaciğerde “glikojen” olarak depo edilip, iyi bir enerji kaynağı oluştururken, gereksinimin üzerinde alınanlar vücutta yağa dönüşerek depo edilir (7).

1.1.4.1.C. Sporcuların Tüketmeleri Gereken Karbonhidrat Miktarı

Sporcular günlük enerjilerinin ortalama %50-60'ını karbonhidratlardan sağlamaktadırlar. Böylelikle;

1. Kan şekerinde düzenlilik
2. Yeterli posa alımı
3. Kas glikojen depolarından devamlı bir yoğunluk sağlanır.

Karbonhidratlardan sağlanan enerjinin ise en fazla %15'ini basit şekerler oluşturmalıdır (çay şekeri “sakkaroz”, süt şekeri “laktoz”, meyve şekeri “Fruktoz”, bal ve reçel... vs.). Örneğin günlük enerji gereksinimi 4000 kal. olan bir sporcu bu enerjinin % 50-60'ı olan 2000-2400 kal.'lik karbonhidrat tüketmelidir. Bunun % 15'i olan 300 kal. bölümünün ise şekerlerden karşılanmış olması gerekir.

1 g. karbonhidrat 4 kalori verir. Günlük 75 g. şeker tüketilmesi ($75 \times 4 = 300$) ya da başka deyişle bir küçük şişe meyve suyu ve 2 kesme şekerli 4 bardak çay içimi 300 kaloriyi sağlar (7).

Basit şekerler tek başlarına tüketildikleri zaman;

1. Vücutta B vitamininin azalmasına,
2. Düşük kan şekerine,
3. Kas glikojen depolarının boşalmasına neden olurlar (7).

Yapısında % 60-70 karbonhidrat, %5 yağ bulunan en iyi karbonhidrat kaynakları; bezelye, makarna, pirinç, bulgur, mısır, buğday suyu'dur.

1.1.4.2. Yağlar

Günlük kalori ihtiyacımızın % 29-30'u yağlardan karşılanır.Yağların her ne kadar adları şişmanlık nedeniyle kötüye çıkmış ise de, özellikle yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E, K) vücutta emiliminde ve taşınmasından önemli rol oynarlar.

Ayrıca;

- Yağlar iyi bir enerji kaynağıdır. Aynı miktardaki karbonhidrat ve proteinlerden 2 misli daha fazla kaloriye sahiptir. (1 g. yağ 9 kalori verir.)
- Yağlar insan vücudunda yapılmayan ve vücut için gerekli olan “ linoleik asit”in vücuda alınmasını sağlar.
- Yağlar bazı hayati öneme sahip organlar için (kalp, akciğer, böbrek, beyin) koruyucu yağ tabakası oluşturur.
- Yağlar, deri altındaki depoları ile soğuğa karşı vücut ısısının korunmasında ve ayarlanmasında etkindirler.
- Yağlar, midede uzun süre doyumluk (tokluk) hissi verirler (7).

1.1.4.2.A. Dayanıklılık Gerektiren Spor Dallarında Yağın Önemi

Karbonhidratların iyi bir enerji kaynağı olmalarına karşın 1 saatten fazla aralıksız devam eden maraton, bisiklet, yürüyüş gibi spor dallarında enerji ihtiyacının %70'i yağlardan karşılanır.

Yağların enerji olarak kullanılması ile kaslardaki glikojen depolarının boşalması da gecikmiş olur. Buna karşın sporculara yağlardan zengin bir diyet önerilmez. Çünkü her insanın vücudunda bir maratona tamamlayacak kadar yağ bulunur.

Yağların dayanıklılık sporlarında enerji olarak kullanıldığını bilen bazı sporcular, müsabaka öncesi günlerde günlük yağ tüketimlerini arttırmaktadır. Oysa bu sporcular yağa ağırlık vermeleri nedeniyle kas glikojen depolarında yeterli doygunluğu sağlayamayacak ve kısa sürede yorulacaklardır. Glikojen depolarının boşalması tempoda yavaşlama, yorgunluk gibi belirtilerle kendini gösterir (8).

1.1.4.2.B. Sporcuların Tüketmeleri Gereken Yağ Miktarı

Yağlar, tüm görülebilir yağ içeren maddeler (zeytinyağı, margarin, mayonez, ...), diğer bütün hayvansal yiyeceklerde (et,peynir,süt...), kuru baklagillerde ve az miktarda sebzelerde bulunur. Sporcunun günlük alması gereken enerjinin ortalama % 25-30' unun yağlardan sağlanması gerekir.

Örneğin; günlük 4000 kalorilik enerji gereksiniminin 1200 kalorilik bölümünün yağlardan karşılanması, bir başka deyişle 145 g yağ alınması gerekir. Bu

%10 doymuş yağ (margarin, tereyağı)

% 10 yarı doymuş yağ (zeytinyağı)

% 10 doymamış yağlar (ayçiçeği, mısır özü) şeklinde olmalıdır.

Bu nedenle pişirilen yiyeceklerde sıvı yağ kullanılmasına ağırlık verilmesi dengeyi korumak açısından önemlidir (8).

1.1.4.3. Proteinler

Günlük kalori ihtiyacımızın % 15-20 proteinlerden sağlanır. Hücrelerin yapı taşı olan proteinler, amino asitlerin bir araya gelmesinden oluşmuşlardır. Bilinen 22 amino asitin 8 tanesi vücutta yapılamadığından elzem amino asit olarak adlandırılır.

Hayvansal ve bitkisel kaynaklı proteinlerle organizmaya kazandırılması zorunlu olan elzem amino asitleri şunlardır;

Lösin, Valin, Teronin, İzolösin, Fenilalanin, Triptofan, Lizin, Metionin.

Proteinler bir yapı maddesidir. Nitekim sporcularda çeşitli fiziksel aktivitelerden sonra idrarla azot atılışının arttığı saptanmıştır. İdrarla ne kadar azot atılırsa protein organizmada o oranda kullanılıyor demektir.

1.1.4.3.A. Proteinlerin Vücuttaki Önemli Görevleri

1. Büyüme ve gelişme
2. Doku onarımı ve yapımı
3. Kan proteini olan hemoglobinin yapımı
4. Vücut çalışmalarında görev alan enzim ve hormonların yapımı

Sporcuların spor yapmayan kişilere göre daha gelişmiş vücut kas kitlesine sahip oldukları bilinmektedir. Kasların yapısını proteinler oluşturur. Bu da sporcuların normalin üzerinde protein almaları gerektiği fikrini doğrulayabilir.

Günlük kas çalışmasındaki artışla birlikte protein gereksinimi de artar. Ancak bu gereksinim günlük enerji alımı içinde doğal olarak karşılanmış olur.

Sağlıklı bireylerde vücut ağırlığının her kilogramı başına 0.8 - 1.0 g, protein yeterli iken bu oran sporcularda 1.5 - 2.0 grama kadar yükselir. Başka bir deyişle,

günlük alınması gereken enerjinin % 12 - 20' sinin proteinlerden karşılanması gerekir. Özellikle kuvvet gerektiren spor dallarında yer alan sporcuların birçoğu protein gereksinimlerini protein tozlarından karşılama eğilimindedirler.

Günlük 4-6 saatlik ağır antrenman dönemlerinde, sporcunun yeterli yiyecek tüketemediği durumlarda, protein tozları özellikle amino asitleri organizmaya kazandırmak açısından pratik bir çözüm olmaktadır.

Ancak enerjinin besin öğelerine dağılımının dengesiz korunması açısından protein tozlarının gelişi güzel kullanılması önerilmez (9).

1.1.4.3.B. Normalin Üzerinde Protein Tüketme

1. Vücutta belirli bir protein deposu yoktur. Bu yüzden normalin üzerinde proteinler yağa dönüşerek depo edilir. Yağın artması ise sporcunun performansını düşürüp, istenmeyen vücut ağırlığına neden olur.

2. Proteinlerin parçalanması sonucu oluşan artık ana maddenin atımı, (ürik asit gibi) böbrekler ve idrar yolu ile olur. Bu da sporcular için önemli diğer bir öğe olan su kaybına yol açar.

3. Normalin üzerinde protein tüketimi vücutta kalsiyum atımını hızlandırmaktadır.

4. Hayvansal kaynaklı proteinlerin yapılarında katı yağ ve kolesterol bulunur. Bu tür yiyeceklerin normalin üzerinde tüketimi ileri yaşlarda kalp-damar hastalıklarına yakalanma olasılığını artırır (9).

1.1.4.3.C. Yetersiz Protein Alımı

Vücuda yeterli protein alınamadığı durumlarda vücut kendi hücrelerini kullanır. Bunun sonucunda ise, önce büyüme durur. Daha sonra vücut ağırlığında azalma başlar. Vücudun direnci azaldığı için hastalıklara yakalanma olasılığı artar. Hastalıklar uzun sürer ve ağır seyrederek. Ayrıca kan proteini olan hemoglobinin yapılamadığı için kansızlık oluşur (9).

1.1.4.3.D. Sporcuların Tüketmeleri Gereken Protein Miktarı

Vücuda alınan proteinler amino asit adı verilen küçük parçalara ayrılırlar. Bu amino asitlerin bir kısmı enzim ve kan proteinlerinin yapımında kullanılırlar. Amino asitlerin kandaki düzeylerinin yükselmesi ile özellikle iskelet kaslarındaki dokulara protein sentezi uyarılmış olur. Proteinlerin kullanılması sonucu ortaya çıkan artık maddeler ise vücuttan atılırlar (7).

1.1.4.3.E. Sporcularda Protein Seçimi

İyi bir protein seçimi %50 hayvansal, %50 bitkisel karışımdan oluşandır.

Bir başka deyişle, günlük 150 g protein alması gereken bir sporcu diyetini 75 g hayvansal, 75 g bitkisel kaynaklı protein içecek şeklinde düzenlemelidir (9).

Hayvansal Proteinler

Et, balık, tavuk, süt, yoğurt, deniz ürünleri (9).

Bitkisel Proteinler

Kuru baklagiller (mercimek, nohut, kuru fasulye...), tahıllar ve sebzeler (9).

Et Yemeyenler

Hiçbir hayvansal besin tüketmeyenlerde vücutta yapılamayan ve yiyeceklerle alınması gereken 8 önemli amino asidi bitkisel proteinlerden sağlamak oldukça güçtür. Et dışındaki süt, peynir, yumurta gibi hayvansal besinleri tüketenler için fazla bir sorun olmamakla birlikte, yiyeceklerini zenginleştirmekle daha iyi kalitede protein elde edebilirler.

Örneğin; Nohut + bulgur, Kuru fasulye + Pilav, Pirinç çorbası + Yoğurt, Yumurta + ıspanak, Makarna + peynir, Sütlaç

Böylelikle, nohutta bulunmayan bir amino asidin, bulgurda bulunması ve bu iki yiyeceğin bir arada tüketilmesi ile organizmadaki eksikliği tamamlanmış olur. Yalnız bitkisel kaynaklı besin tüketen sporcular için ise yapısında %20'den fazla protein bulunduran aşağıdaki yiyecekler örnek olarak verilebilir. Soya fasulyesi, barbunya, mercimek, bezelye, kuru fasulye.

1.1.4.4. Vitaminler

Vitaminler, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlayan, yaşam için gerekli besin öğeleridir. Organizmada biyokimyasal ve fizyolojik süreçlere katılarak; besin öğelerinden enerji oluşmasına, sinir ve sindirim sisteminin normal çalışmasına, vücut sağlığının korunmasına ve büyümeye yardımcı olurlar. İnsanlar vitaminlerin çoğunu kendi organizmasında üretilmediğinden dışarıdan almak zorundadır.

Vitaminler yağda ve suda erimelerine göre 2 grupta toplanmaktadır.

1.1.4.4.A. Yağda Eriyen Vitaminler

A, D, E, K, Vitamini

1.1.4.4.B. Suda Eriyen Vitaminler

B Grubu Vitaminler, C Vitamini (4).

1.1.4.4.C. Vitamin Gereksinimi

Günlük ihtiyacımız olan vitaminler, yeterli ve dengeli bir diyetle karşılanmaktadır. Vitamin yetersizliği; çok uzun süreli açlık halinde, tek taraflı beslenen kişilerde (genellikle tahıl tüketenlerde olduğu gibi), hastalık durumlarında, ağır aktivite gerektiren işlerde çalışan ancak yetersiz beslenen kişilerde görülebilmektedir.

Vitaminlerin gereksinimi sedanterlere oranla; yeni doğan çocuklarda, hamilelikte, yaşlılıkta, sporcularda, sigara ve alkol kullananlarda, ilaç alan kişilerde günlük gereksinimden biraz daha fazla olabilmektedir.

Sporcular genellikle performansı arttırır düşüncesiyle, günlük ihtiyaçların üzerinde, yüksek dozda vitamin tüketmektedirler. Uzun süreli vitamin yetersizliği sporcu performansı üzerinde olumsuz etki yaparak performansı düşürebilmektedir. Ancak diyetle yeterince vitamin alındığı, vücutta vitamin bilançosunda açık olmadığı durumlarda normalin üzerinde kompleks vitamin alınsa da performans kapasitesi üzerine etkisi olmayacağı düşünülmektedir (4).

Antrenman süresinin ve yoğunluğunun arttığı dönemlerde, müsabaka dönemlerinde ve yeterince besin tüketilmediği durumlarda sporcular günlük besinlerine ek olarak dışarıdan bir adet kompleks vitamin alabilirler. Vitaminlerin tek tek yüksek dozlarda alınması yerine, birden fazla vitamin ve mineral içeren kompleks vitamin tabletlerinin alınmasının performans üzerine daha etkili olduğu belirtilmektedir.

1.1.4.4.D. Normalin Üzerinde Vitamin Tüketimi

Yağda eriyen vitaminler dediğimiz A-D-E-K vitaminleri uzun dönem gereksinimden normalin üzerinde tüketildiğinde vücutta birikerek zehirlenmelere yol açabilmektedir. Dışarıya atılmaları sırasında da karaciğer ve böbreklere fazladan yük binmekte ve böbrekte harabiyetlere neden olabilmektedir.

Suda eriyen B grubu vitaminler ve C vitamini gereksinim üzerinde tüketildiğinde, günlük gereksinim dışında kalan fazlalık idrarla dışarı atıldığından vitamin almak için harcanan para boşa gitmektedir (4).

1.1.4.5. Mineraller

Canlı varlıkların yaşamlarını sürdürebilmeleri için minerallere gereksinimleri vardır. Besinlerle birlikte yeterince alınabileceğinden, yeterli ve dengeli beslenen insanlarda eksikliği çok fazla görülmemektedir.

İnsan vücudunun %4-5'i minerallerden oluşmaktadır. Vücudun fazla miktarda gereksinim duyduğu kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, potasyum, klorür ve sülfür gibi mineraller makro mineraller, gereksinimin daha az olduğu demir, bakır, çinko, iyot, flor, manganez, selenyum, krom ve molibden gibi mineraller ise mikro

mineraller diye adlandırılmaktadır. Sporcularda sodyum, klorür, fosfor, demir ve potasyum gereksinimi biraz daha artmaktadır (4).

1.1.4.5.A. Minerallerin Görevleri

Hücrelerin osmotik basıncını sabit tutarlar.

Hücre içindeki ve hücre dışındaki sıvının dengede olması önemlidir. Bu dengeyi elektrolit adı da verilen hücre içindeki potasyum, hücre dışındaki sodyum ile diğer bazı mineral ve proteinler sağlar. Hücre içindeki madensel tuz yoğunluğu arttığında hücre dışından hücre içine sıvı akışı olur ve denge sağlanır. Aşırı terleme, ishal, kusma, böbrek bozukluğu gibi durumlarda vücuttan su kaybı olduğu zaman ise hücre içindeki sıvı hücre dışına çıkararak dengeyi sağlar.

Su metabolizması ve asit-baz dengesi için önemlidir.

Hücresinin çalışabilmesi için hücre içi ve hücre dışı sıvının nötr ortamda olması gerekir. Bu ortamı ise sıvıdaki proteinler ve bazı mineraller sağlarlar. Kükürt, fosfor ve klor gibi mineraller asit ortamı sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve demir gibi mineraller ise baz ortamı sağlarlar. Diğer bir deyişle proteinden zengin yiyecekler asit oluşturan, sebze ve meyveler ise baz oluşturan yiyeceklerdir. Asit ve baz mineraller birleşerek tuz yaparlar ve vücut sıvısının nötr ortamda kalmasına yardımcı olurlar.

Enzimlerin yapı ve çalışmalarında görev alırlar.

Enzimler kimyasal reaksiyonları katalize eden veya süratlendiren protein yapısında maddelerdir. Bazıları; amilaz, laktaz, pepsin, tripsin, lipazlar, kolesteraz, oksidaz vs.

Kemik ve dişlerin yapısında yer alırlar.

Kalsiyum, fosfor ve magnezyum kemik ve dişlerin yapısında yer alan minerallerdir (4).

Kas ve sinir sisteminin uyarılmasında görev alırlar.

Sodyum, potasyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum ve demir kas ve sinir sisteminin uyarılmasında görev alan minerallerdendir.

1.1.4.5.B. Kalsiyum

Vücudumuzun temel minerali olan kalsiyumun yetişkin bir insanın vücudundaki miktarı ortalama 1200 gram kadardır. Vücuttaki toplam minerallerin %1.5 - 2.2'si kalsiyumdan oluşmaktadır. Diğer mineraller gibi kalsiyum da vücutta yapılamaz ve dışarıdan besinler yolu ile alınmak zorundadır. Kalsiyumun %99'u kemik ve dişlerin yapısında yer alır. Uzun süreli yetersiz kalsiyum alımı kemiklerden kalsiyum çekilmesine bağlı olarak kemik yumuşaması ve osteoporozis denilen, kemik kaybına neden olan hastalığa yol açar.

Günlük gereksinimin 1 - 10 yaş grubu ve 25 yaş üzeri yetişkinlerde 800 mg , 11 - 24 yaş grubu arasındakilerde 1200 mg'dır (4).

Kalsiyum'un Görevleri

- Kemik ve dişlerin yapı taşıdır.
- Kaslardaki kasılmadan sorumludur.
- Sinir iletimi için gereklidir.
- Enzimlerin çalışmasında görev alır.
- Yetersizlikte kan pıhtılaşamaz.
- Kan basıncının düzenlenmesinde yardımcıdır.
- Elektrolit dengesinin sağlanmasında görev alır.
- Görme fonksiyonları ve alerjik reaksiyonlarda önemli rol oynar (4).

1.1.4.5.C. Demir

Vücutumuzdaki demir oranı ortalama 4 gram kadardır. Bu oranın 2,5 gram kadarı kırmızı kan hücrelerinin rengini veren hemoglobinin bileşiminde, geriye kalan yaklaşık 1.5 gramı depo demiri olarak (ferritin) karaciğer, dalak ve kemik iliğinde yer alır. Hemoglobinin içindeki demir oksijenin hücrelere taşınmasını sağlar. Kırmızı kan hücreleri ömürlerini tamamlayıp parçalandığında hemoglobinden açığa çıkan demir yeni hemoglobin yapımı için tekrar kullanılır. Bu nedenle terle, idrarla, dışkı ile günlük demir atılımı çok düşüktür. Yeterli ve dengeli bir beslenme yapıldığında önemli bir demir eksikliği görülmemektedir. Vücutta yeterli miktarda demir bulunduğu sporcularda özellikle aerobik kapasitede artma görülmektedir.

Günlük gereksinim vücuttan atılan miktar kadardır (nomalde 0.9 mg). Ancak diyetle alınan demirin sadece %10'u emilebildiğinde alınması gerekli miktar, erkeklerde 10mg, kadınlarda 18mg, sporcularda ise 20mg civarındadır (4).

Demir Eksikliği Anemisinin Etkileri

- Kanın oksijen taşıma yeteneğinde azalma.
- Halsizlik, kolay yorulma
- Çarpıntı ve eforla gelen nefes darlığı
- Kaslarda kramplar
- İştahsızlık
- Çalışma kapasitesinde ve dayanıklılıkta azalma.

Ve klinik belirti olarak ayrıca deride ve mukozada solukluk, baş dönmesi kulak çınlaması, tırnaklarda bozukluklar görülebilir (4).

1.1.4.5.D. Su

Yaşam için gerekli bir besin ögesi olan su; dışarıdan alınan besinlerin sindirimi, emilimi, hücrelere taşınması ve metabolizmasında yer alır. Metabolizma sonucu

oluşan atık ürünler yine su tarafından dışarıya atılır. Vücut ısısının denetimini sağlar ve elektrolit dengesini korur.

Yetişkin bir insanın vücut ağırlığının yaklaşık % 60 kadar'ı sudan meydana gelir. Bu suyun % 20 kadar'ı hücre dışı % 40 kadar'ı hücre içi sıvıda yer alır. Vücutta üretilen 100 kalori için 10 - 15 ml su oluşmaktadır. Terle kaybedilen her 1 litre su 580 kkal. enerji demektir.

1.1.4.5.E. Sıvı Gereksinimi

Spor yapmayanlarda normalde 2500 ml kadar su tüketimi günlük gereksinimi karşılamaktadır. Vücutta meydana gelen günlük su kaybı da yaklaşık 2500 ml civarındadır.

Sporcuların sıvı gereksinimleri enerji gereksinimleri ile paralellik göstermektedir. Enerji gereksinimlerinin her 1 kkal. için 1 g su alınması ve aktivite ile kaybedilen suyun yerine konması sporcuların sıvı ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir.

1.1.4.5.F. Günlük Su Alımı ve Atımı

Günlük su alımı ve günlük su atımı aşağıdaki tabloda gösterilmektedir (10):

Tablo 1.3. Günlük Su Alımı ve Atımı

Su Alımı	
İçeceklerle	1200 ml
Yiyeceklerle	1000 ml
Metabolik su	300 ml
Toplam	2500 ml

Su Atımı	
İdrarla	1400 ml
Solunum Yolu İle	900 ml
Dışkı ile	200 ml
Toplam	2500 ml

1.2. Egzersiz ve Beslenme

Çalışmanın bu bölümünde egzersiz öncesi, esnası ve sonrası beslenme konuları temel bilgi olarak alınarak çocuk sporcular için beslenme, protein, enerji ve su

ihtiyacı gibi alt başlıklarda sonra onlara iyi beslenme alışkanlığının kazandırılması konusu işlenmiştir.

1.2.1. Egzersiz Öncesi Beslenme

Müsabaka öncesi yemek, sporcunun psikolojik olarak yarışmaya hazırlanması için iyi bir fırsattır. Bu yemeğin, iyi planlanması ve aşırı yemeklerden kaçınılması uygun olur.

Bu öğünde dikkat edilmesi gereken başlıca unsurlar şunlardır:

1. Yenen yemeğin içeriği
2. Yenen yemeğin zamanı
3. İçeceklerin miktarı ve cinsi
4. Psikolojik olarak tatmin edici olmalı

Bu öğünde hiçbir zaman tüketilen yiyeceklerin tek başına sporcuyu başarıya götüreceği beklenmemelidir. Ayrıca yanlış yiyecek seçiminin de, performansı düşüreceği unutulmamalıdır (9).

Antrenmandan ve yarışmadan önce yenen yiyeceklerin dört ana özelliği vardır:

1. Hipoglisemiye önlemek ve bunun sonucu oluşan yorgunluk, baş dönmesi, bulanık görüş ve kararsızlık halini, kısaca tüm maksimum performansı etkileyecek besinler alınmamalıdır.
2. Mide ağrısını geçirir, mide suyunu emer ve açlığı azaltır özelliği olmalıdır.
3. Kasların enerjisi yiyeceklerle alınan ve daha sonra depolanan glikojenden sağlanmaktadır.

4. Zihninizi, vücudunuzun yakıtını iyi bir şekilde aldığı düşüncesiyle rahatlatmalıdır.

1.2.1.1. Egzersiz Öncesi Beslenmenin Kuralları

Uzmanlar, antrenman ve müsabaka öncesi vücudunuz için doğru menüyü belirlerken egzersiz tipine, yoğunluğuna ve günün saatine dikkat eder.

- Her gün yenen uygun yüksek karbonhidratlı menüler yüksek miktarda enerji sağlar ve vücudu hareket için hazırlar. Egzersizden önceki bir saat içerisinde atıştırılan yiyecekler öncelikle sizi açlıktan korur ve kan şekerinizi muhafaza eder. Bunlar kayda değer bir şekilde kas glikojen depolarını doldurmaz. Asıl enerji dolumu egzersizden sonraki bir saat içerisinde gerçekleşir. Bu süre içinde özellikle karbonhidrat ve protein içeren besinlerin alınmasına önem verilmelidir.
- Eğer 60-90 dakikadan fazla süren egzersizler yapılıyorsa düşük glisemik etkisi olan karbonhidratlar seçmek gerekir. Yoğurt, muz, elma, fasulye, yulaf ezmesi, mercimek sadece birkaç seçenektir. Egzersizden bir saat önce yendiği zaman besinler sindirilebilir ve enerjiye dönüştürülebilir ve daha sonrada aktivite boyunca enerji üretiminin devamlılığını sağlayabilir.
- Bir saatten az süren egzersiz yapılıyorsa mideyi rahatsız etmeyecek, kolay sindirilebilir sağlıklı yiyeceklerden atıştırılabilir. Ekmek çeşitleri, kraker ve pastalar en popüler az yağ ve yüksek karbonhidrat içeren yiyeceklerdir.
- Yüksek yağ içeren proteinler sınıflandırılmalıdır. Örneğin, peynir, biftek, hamburger, fıstık yağı içeren besinler uzun süreli gastrik boşalmaya neden olur. Patates kızartmasıyla yenen cheeseburger, büyük bir külah dondurma, yağda kızarmış proteinler gibi... buna karşılık, düşük miktarda yağ içeren proteinlerin az miktardaki alımı açlığı geciktirdiğinden ve mideyi tuttuğundan dolayı önerilebilir.
- Şekerli yiyeceklerin (meyve suyu, jelibon, şurup ve spor içecekleri gibi) veya yüksek glisemik etkisi olan yiyeceklerin (patates, bal, corn flakes, pirinç gibi) alımına dikkat edilmelidir. Buna rağmen birçok sporcu egzersiz öncesi

şeker yüklenmesiyle iyi performans gösterebilir. Bu tarz karbonhidratları yoğun egzersizden önceki 15 - 20 dk içinde yiyen kişilerde hipoglisemi etkisiyle yorgunluk , baş dönmesi ve güçsüzlük görülmüştür. Antrenman öncesi şekerli yiyecekleri yiyenlerin bunu vücudunda denemesi gerekir. Genel olarak egzersiz öncesi yenen gıdaların performansı arttırdığı araştırmalarla saptanmıştır. En güvenli yol şekerli gıdayı egzersizden hemen 5-10 dk önce almaktır. Çünkü egzersize başladığında vücut insülin salgılamayı durdurur. Eğer gıda mideyi rahatsız etmemişse şeker düzeyi sabit tutulur ve hipoglisemiye girmeden egzersiz sırasında glikozdan yararlanılabilir. Daha da iyisi gıda alımına daha az ihtiyaç duymak için normalin üzerinde miktarda kahvaltı ve öğlen yemeği yenmesidir.

- Sindirim için yeterli zaman ayrılmasına izin verilmelidir. Yüksek kalorili yiyecekler hafif atıştırmalara göre her zaman daha geç sindirilir. Geniş bir menünün sindirilmesi için 3-4 saat, daha küçük menüler için 2-3 saat, sıvı içerikli menüler için 1-2 saat, hafif atıştırmalar için 1 saat zaman gereklidir. Bu süre toleransa göre değişir. Eğer saat 10.00'daki bir yarışa katılacaksanız, düşük yağlı sütle bir kase tahılı 07:00 – 08:00 civarı yemelisiniz. 1000-1200 kalorilik kekle aldığımız kalori size ağır gelebilir. Öğlen müsabakası için saat 08:00'de kekle yapılan bir kahvaltı sindirime uygundur.
- Yoğun egzersizden önce sindirime düşük seviyeli egzersizden daha fazla zaman ayrılmalıdır. Kaslar yoğun egzersizde istirahate göre daha fazla kana ihtiyaç duyar. Bu yüzden mide sadece %20'lik kanlanmadan yararlanabilir. Bu da yavaş bir sindirim işlemleri demektir ki midedeki rahatsızlığın nedeni budur. Yoğunluğu ayarlanan egzersiz boyunca mideye kan akımı %60-70 civarındadır.

Eğer hassas bir mide varsa sıvı içerikli öğünler denenmelidir. Sıvı yiyecekler katılara göre mideden daha çabuk ayrılma eğilimindedirler (9).

1.2.1.2. Yenilen Yemeğin İçeriği

Amaç, sporcunun sindirim işlemi tamamlanmış mide ve bağırsakla müsabakaya girmesidir. Sindirimi kolay besinler seçilmelidir. Bu nedenle, en uygun olanlar

karbonhidratlardır. Normalin üzerinde yağlı ve tuzlu yiyecekler alınmamalıdır. Nedeni ise yağlı yiyecekler mideyi geç terk eder. Tuzun normalin üzerinde alınması da vücutta fazla su tutulmasına neden olur. Az yağlı ve bol karbonhidratlı yiyecekler müsabakadan en az 3 saat önce yenilmelidir.

- Posa içeriği fazla olan çiğ sebze ve meyvelere, kepekli ekmeğe bu öğünde yer vermemek gerekir.
- Meyveler komposto şeklinde ya da kabuksuz olarak tüketilmelidir.
- Proteinli yiyecekler azaltılmalıdır. Sindirimleri karbonhidratlara oranla daha uzun sürer ve vücutta su kaybına neden olurlar. İstenirse yağ oranı düşük olan tavuk eti tercih edilmelidir.
- Gaz yapıcı etkisi olan süt ve yoğurt tüketilmemelidir.
- Lokanta ve restoranlarda soğuk ve kremalı yemeklerden kaçınılmalıdır. Nedeni ise besin zehirlenmesinden korunmak içindir (9).

1.2.1.3. Egzersiz Öncesi Gerekli Su ve Glikoz Alımı

Çoğu sporcu müsabaka öncesi “performansı artırır, çabuk enerji sağlar” düşüncesi ile şekerli içecekler tüketmektedir. Günlük yaşamda, öğünlerle birlikte bir miktar şeker almak gerekli olduğu halde, özellikle müsabaka öncesi olumsuz etkileri olmaktadır (9).

Kan Şekerini Düşürürler

Şeker, glikoz, pekmez, bal gibi basit şekerlerin en belirgin özelliği kan şekerini ani yükseltip, düşmesine neden olmalarıdır. Düşük kan şekeri ise yorgunluk, baş dönmesi gibi belirtileri beraberinde getirmektedir (9).

Kas Glikojen Depolarının Boşalmasını Hızlandırır

Kas şekerinin düşmesi ile karaciğer ve kaslardaki glikojen depolarından, glikoz çekilmesi sonucu, bu depolarda boşalma olur. Böylelikle, sporcu müsabaka sırasında gerekli olan enerjiyi sağlamakta zorlanır (9).

Yağ Metabolizmasını Bozarlar

Kandaki kolesterol ve trigliserit düzeylerinin artmasına neden olurlar. Yağ oranının kanda artması ise yine performansı olumsuz etkiler. Aynı zamanda kan ürik düzeyini arttırırlar. Basit şekerlerden fruktozun (meyve şekeri) diğerleri gibi kan şekerini ani yükseltip düşürmediği, kas glikojen depolarında boşalmaya neden olmadığı, yapılan son araştırmalarda belirlenmiştir. Ancak araştırmalar halen sürmektedir (9).

1.2.1.4. Yenilen Yemeğin Zamanı

Son öğünün, müsabakadan 3 saat önce tüketilmiş olması gerekir. Sporcunun sinirli ya da heyecanlı olması ile bu süre 3.5 - 4 saate kadar değişiklik gösterebilir (9).

Bu öğünde yer alacak yemeklerin daha önce sporcular tarafından denenmiş olması, lezzet ve görüşünün tatmin edici özellikte olması gerekir (9).

1.2.1.5. İçecek Miktarı ve Cinsi

Bu öğünde içilebilecek en iyi sıvı sudur. Sporcu istediği kadar içebilir. Ayrıca gaz yapıcı özelliği olmayan taze sıkılmış meyve suları bu öğünde yer alabilir.

Müsabakadan en az 30 dakika önce sıvı ihtiyacı karşılanmalıdır (9).

1.2.1.6. Egzersiz Öncesi Sıvı Alımı

Sporcunun göstereceği performansta vücuttaki su doygunluğunun önemi bilinmektedir. Bilindiği gibi susuz kalmış bir vücutta yorgunluk, kramplar, soluk almada güçlük ve kas çalışmasında yavaşlama olmaktadır.

Son öğünde 2-2,5 su bardağı su alınmalıdır. Müsabakadan 20 - 30 dakika önce 1 – 1.5 su bardağı olmak üzere içilebilecek en iyi içecek (sıvı) soğuk (5 – 10C °) sudur. Soğuk suyun mideyi boşaltması oda sıcaklığındaki suya göre daha hızlıdır. Normalin üzerinde su içilmesi ise rahatsızlığa, uyuşukluğa neden olabilmektedir (11).

Müsabaka öncesi sıvı alımında dikkat edeceğimiz bazı önemli noktalar vardır. Bunlar;

- Tam yarışma esnasında değil, antrenmanlarda vücut sıvı alımına alıştırılmalıdır.
- Herhangi bir egzersizden önce, bütünüyle vücudun su ihtiyacının giderildiğinden (HYDRATED) emin olmalısınız. Vücut, sıvı kaybetmiş (DEHYDRATE) durumda ise asla herhangi bir egzersize başlamamalıyız.
- Müsabakadan bir gece evvel büyük oranda alkol kullanmaktan kaçınınız.
- Egzersiz yapmadan önce biraz sıvı alınız. Aktiviteden 20 - 40 dakika önce 250 - 500 ml arasında olabilir (11).

1.2.1.7. Egzersiz Esnasında Sıvı Alımı

Bir saatten uzun süren dayanıklılık sporlarında (Atletizm, basketbol, voleybol vb.) müsabaka süresince vücut ağırlığının çoğu su olmak üzere azalmakta, kan şekeri düzeyi düşmektedir. Bu nedenle sporcularda düşen kan şekerini yükseltecek su kaybını karşılayacak sıvılar verilir. En iyi içecek sudur (11).

İçeceklerin Özellikleri

1. Fazla şeker içermesi
2. Soğuk olması (5-10 °C)
3. Su kaybını karşılayacak miktarda olması

Egzersiz esnasında küçük oranlarda sıvı sıkça alınmalıdır. Sıvı almaya egzersizin başında başlanmalıdır. Sıvı almak için susamayı beklememek gerekir. Soğuk içeceklerin ılık ve sıcak içeceklere oranla mideyi daha hızlı terk ettiği unutulmamalıdır. Aşırı sıvı alarak mideyi rahatsız etmekten sakınmalıyız. Bu dönemde en önemli görüş baştan sona sıvı alımıdır (11).

1.2.2. Egzersiz Esnasında Beslenme

1.2.2.1. Egzersiz Öncesi ve Esnasında Yenilmesi Gerekenler

Antrenman veya müsabaka öncesi menü fizyolojik ve psikolojik maddeler içerir. Her insan farklı yemek tercihine sahiptir. Bu nedenle herkes için geçerli bir menü veya yiyecek yoktur.

Egzersizden önce ne yeneceğinin seçimi kişiden kişiye ve spordan spora değişir. Her sporcu antrenman ve müsabaka boyunca birçok yiyecek arasından kendi vücuduna uygun olanları ve olmayanları öğrenmek zorundadır. Bazı sporcular hiçbir şey istemeyebilir, bazıları da özel şeyler yemek ister.

Koşu sporcuları midenin aşağı yukarı hareketi nedeniyle, midenin pek hareketlenmediği sporlara göre daha fazla sindirim problemi yaşar. Sıkışma olayı abdominal distress sendromu için risk faktörüdür. Egzersize yakın zamanda yenen yiyeceklere vücut sıklıkla tepki gösterir. “Yemek yada yememek”, egzersiz öncesi veya esnasında abdominal rahatsızlıkları olan kişilerin kafasını kurcalayan bir sorudur. Şüphesiz, egzersiz öncesi alınan gıdalar dayanıklılığı, kuvveti ve eğlenceyi artırır. Fakat bu besinlerin sindirim sisteminde bir kaos yaratarak diare yada pankreası zorlama ihtimalleri de vardır. Dayanıklılık sporcularının bazılarında, mide ve üst gastrointestinal (GI: sindirim sistemi) problemler (kusma, reflü, mide ağrısı, yemeğin ağırlığı ve midede gaz) olabilir.

İntestinal ve alt GI problemler (gaz, intestinal kramp, defekasyon zorluğu ve diare) olabilir. Bu GI problemleri hazırlayan nedenler:

Spor Tipi

Bisikletçiler, yüzücüler, kayakçılar, koşucular, sporcular ve diğer sabit pozisyonlarda sıkışan bağırsakları yüzünden GI problemler yaşayan sporcular sayılabilir.

Antrenman Statüsü

Antrene olmayan insanlar egzersizlere başladığında iyi antrene insanlardan daha fazla GI problemler yaşar. Eğer GI distress sendromu yaşayan bir acemi iseniz antrenman volümünü ve yoğunluğunu dereceli olarak arttırın, böylece vücudunuz değişime ayak uydurur.

Yaş

Genç sporcularda, yaşlı ve tecrübelilerden daha fazla GI problemler görülmektedir. Bu genç sporcuların daha az antrene olmalarına ve egzersiz öncesi beslenme bilgilerinin ve deneyimlerinin az olmasına bağlıdır. Diğer bir deyişle sporcular geçen yıllarla beslenme tecrübesi kazanır.

Cinsiyet

Kadınlar erkeklere göre daha fazla GI problemleri yaşamaktadır. Özellikle de menstrüasyon periodlarında hormonal değişiklikler menstrüasyon boyunca bağırsak hareketlerine katkıda bulunur.

Emosyonel ve Mental Stress

Gergin sporcuların midelerinde yiyecekler daha uzun süre kalır ve ağırlık yapar.

Egzersiz Yoğunluğu

Hem kolay hem zor egzersiz boyunca vücut besinleri sindirebilir ve egzersizdeki rahatlığı sağlayabilir. Yoğun egzersizlerde mideden kaslara kan akışı GI şikayetlerin sorumlusu olabilir.

Müsabaka Öncesi Besin Alımı

Çok yüksek seviyede protein yada yağ içeren yiyecekler (yumurta veya yağlı burger) egzersizden kısa bir süre önce alınırsa GI problemler yaratabilirler. Düşük yağ içeren karbonhidrattan zengin denenmiş ve doğru seçimler gün ve gün antrenman diyetinizin bir parçası olacaktır.

Egzersiz Boyunca Besin Alımı

Birçok insan eğer yoğun egzersizler yapmıyorsa tanıdıkları gıdayı az miktarda alır. 30 – 45 dakikadan fazla süren egzersizlerde hem sindirim gerçekleşir hem de aktivite fakat söz konusu bir sprint ise mide daha fazla reaksiyon verebilir.

Lifler

Yüksek lifli gıdalar GI şikayetlerini yoğunlaştırır. Normalin üzerindeki miktarda kepekli ürün ve yüksek lifli spor barları yiyen sporcuların, bir hafta veya kendilerini daha iyi hissedene dek ara vermesi gerekmektedir.

Kafein ve Konsantre Şeker Solüsyonu

Bazı sporcular performansı arttırmak için bol miktarda kahve içmektedir. Fakat sonunda rahatsız bir mide, ishal ve normal altı performans görülür. Yüksek konsantrasyonlu şeker solüsyonunun aynı zamanda mide distress sendromuna neden olduğu bilinmelidir. Yüksek karbonhidratlı (200 kalori) egzersizden sonra içilen içecekler, antrenman ya da müsabaka arasında içilen düşük karbonhidratlı içeceklerle karıştırılmamalıdır.

Hidrasyon Miktarı

Dehidrasyon artışı intestinal problemler için risk faktörüdür. Antrenman boyunca farklı sıvıları düzenli aralıklarla vücudunuzun suya, spor içeceklerine ve yarışma boyunca içeceğiniz diğer sıvılara cevabını öğrendiğinizden emin olmalısınız.

Egzersiz Boyunca Oluşan Hormonal Değişiklikler

Sindirim olayları hormonal kontrol altındadır ve sindirim hareketi bunların uyarısıyla başlar. Örneğin, maraton koşucularında müsabaka sonrası GI hormon değerleri 2-5 kat fazla olma eğilimindedir. Bu hormonal değişimler besinin sindirim sistemine hızla transferini sağlar. İşte bu yüzden insanların GI problemleri yedikleriyle ilişkilidir (3).

1.2.3. Egzersiz Sonrası Beslenme

Sporcu her müsabaka sonrasında bir başka müsabaka öncesi olduğunu unutmamalı ve yiyecek seçimini aşağıdakilerden uygun olarak yapmalıdır.

1. Vücutta azalan su ve mineralleri yerine koymalıdır. Müsabakadan 30 dakika sonra su, 1 saat sonra ise süt veya ayran en uygun içeceklerdir.
2. Kaslarda boşalan glikojen depolarını doldurmak ve kan şekerini eski düzeyine getirmek için karbonhidratlardan zengin yiyecekler (pilav, makarna, patates,...) tüketilmelidir.
3. Vitamin ve minerallerden zengin taze meyve ve sebzelere, sütlü tatlılara yer verilmelidir.
4. Proteinli yiyeceklerden sindirimi kolay, yağ içeriği düşük olanlar (tavuk, balık, yoğurt, peynir) tercih edilmelidir.

Egzersiz takiben rehidrasyon işlemine (sıvı alımı) hemen başlanmalı, beklenilmemelidir (3).

1.2.4. Çocuk Sporcularda Beslenme

Çocuk beslenmesinde ana amaç, büyümeyi ve gelişmeyi kolaylaştırmaktır. Bu nedenle çocuklarda, vücut ağırlığı başına günlük protein ihtiyacı erişkinlerden daha fazladır. Fakat çocuk sporcuların optimal performans, normal büyüme ve gelişim için kendileriyle aynı yaştaki, ancak spor yapmayan çocuklardan daha fazla proteine ihtiyaçları olup olmadığı açık değildir.

Yürüme ya da koşma ve diğer spor aktiviteleri dahil olmak üzere spor aktiviteleri sırasında çocuklar adölesan ya da erişkinlerden daha fazla enerjiye ihtiyaç duyar. Erişkinlerle karşılaştığımızda çocuklar ve adölesanlar daha yağlıdır ve egzersiz sırasında daha az karbonhidrat harcar.

Sıcak ya da ılıman iklimlerde egzersiz yapan çocuklarda dehidratasyonu önlemek için özel dikkat harcanmalıdır. Sıvı alımını arttırmak için meşrubatlar lezzetli olmalı, glikoz ve küçük miktarlarda NaCl içermelidir (6).

Erişkinler gibi, çocuk sporcular sağlıklarını korumak ve en yüksek performansı devam ettirmek için uygun beslenmeye ihtiyaç duyar. Erişkinlerin aksine çocuk sporcular için beslenme, fiziksel büyüme ve gelişimi sağlayacak şekilde olmalıdır. Egzersiz sırasındaki enerji için yağ, karbonhidrat ve proteinin ve de sıvı elektrolit dengesinin yeterli olması gerekmektedir (6).

1.2.5. Büyüyen Sporcunun Protein İhtiyacı

Erişkinler için uygun protein alımını, nitrojen dengesini devam ettirmek için gerekli olan minimal miktar olarak tanımlanır. Tersine, çocuklar ve adölesanlar vücut organ ve dokularının gelişimi ve büyümesi amacıyla pozitif nitrojen dengesi (kullanılanın üzerinde alımını) devam ettirilmelidir. Sonuç olarak erişkinlere bir günde vücut ağırlığının kilogramı başına protein 0,8-1 g alınması şeklinde önerilir. Protein ihtiyacı çocuklukta ve adölesan devrede daha yüksektir. Örneğin, çocuklar 7-10 yaşları arasında bir günde 1.1 – 1.2 g/kg protein tüketir ve 11-14 yaş arasında bir günde 1 g/ kg'a ihtiyaç duyar. Protein aerobik egzersiz sırasında enerjinin yalnızca en küçük kaynağını oluşturur. Düzenli bir şekilde ağır antrenman yapan erişkinler, genel popülasyona tavsiye edilenin üzerinde protein alımından faydalanmalıdır. Fakat çocuklar için buna benzer açık bir veri yoktur (6).

Çocuk sporcuların diyeti planlandığı zaman yaşla ilgili farklılıkları dikkate alınmalıdır. Genç sporcuların yeterli miktarda protein tüketip tüketmediği incelenmelidir. Beslenmeye dikkat eden ailelerin spor yapan çocuklarında, beklenenin aksine protein alımının yeterli olduğu ve tavsiye edilen miktarı aştığı gözlenmiştir. Tavsiye edilen diyeti karşılamak için yeterli protein alınmasına rağmen, uygun beslenme durumu garanti olmayabilir. Çocukların rapor edilen protein alımları yeterli gibi görünmesine rağmen, protein durumları, yarışma dönemi devam ederken olması gereken düzeyden daha az olduğu görülmüştür. Örneğin, bu göreceli eksiklik, enerji alımındaki kısıtlama yoluyla “kilo almak kaygısı”ndan kaynaklanmış olabilir.

Daha da fazlası yüksek diyet kısıtlamaları negatif bir nitrojen dengesini yansıtan serbest yağ asitlerinin kaybına sebep olabilir (6).

1.2.6. Egzersiz Esnasında Çocuğun Enerji İhtiyacı

Erişkinlerin temel alındığı veriler şunları göstermektedir: Sporcular arasındaki günlük enerji miktarındaki farklılıklar, onların günlük toplam antrenman miktarına ya da yoğunluğuna ve onların fiziksel günlük aktiviteleri dışında özel enerji harcamalarına bağlıdır. Örneğin, büyük antrenman yoğunluğuna sahip olan dayanıklılık sporcuları (Atletizm, basketbol, voleybol vb.), günde iki kez ya da üç kez olabildiği kadar çok enerji alımına ihtiyaç duyar. Aynı mantık, bütün yaşlardaki sporculara uygulanırken, düzenli antrenman yapan sporcu çocuklar için herhangi bir veri yoktur. Benzer bir şekilde, bir spor antrenmanı oluştururken, bir çocuk sporcunun harcadığı enerjinin dokümantasyonu yoktur. Bu az bilgiler özel sporcularda günlük enerji taleplerinin gösterimini vermez. Çocuk sporcuların enerji ihtiyaçları için fark ettiğimiz, gerçek erişkinliklerden farklı olduklarıdır. Yürüme ve koşmadaki enerji miktarı kg başına vücut kitlesi hesaplandığı zaman çocuklarda anlamlı bir şekilde adölesan ve yetişkinlerden daha yüksektir. 7 yaşındaki çocuk aynı hızla hem koşmada hem de yürümede bir genç erişkinden en az kg başına %25 -30 daha fazla enerjiye ihtiyaç duyar (6).

Çocuklarda enerjinin göreceli savurganlığının ana sebebi agonist ve antagonist kas grupları arasında gereken koordinasyonun eksikliğidir. Yürüme ve koşma esnasında çocukların antagonist kasları özellikle hayatın ilk 10 yılında agonist kaslar kontraksiyon yaptığı zaman yeterli bir şekilde gevşeyemez gibi gözükür. Bu durum kontraksiyon olarak adlandırılır ve ekstra metabolik enerji gerektirir. Çocuklar adölesan ve erişkinlere göre metabolik olarak daha az ekonomi yapar. Yüksek metabolik harcamanın diğer bir sebebi de hızlı yürüme frekansından kaynaklanan biomekanik olarak enerji harcamasıdır. Muhtemelen bu durum, diğer fiziksel aktiviteler, yürüme, koşma, paten... gibi uygulamalarda henüz kanıtlanmamıştır (6).

Çocuklar için spor aktivitelerinin enerji miktarı hesaplanmaya teşebbüs edildiği zaman enerji miktarındaki farklılıklar için pratik bir gösterge olan erişkin temelli tablolar asla kullanılmamalıdır.

Bütün çocukların büyüme ve gelişimleri için zengin bir beslenme programına ihtiyaç duydukları unutulmamalıdır. Enerji harcamaları ise vücut ölçüsünün birimi başına yetişkinlerden oldukça yüksektir. Çocuklarda büyüme süreci önemli miktarda enerji harcaması gerektirir. Spor yapmayan yetişkinlerin günlük enerji gereksinimleri vücut ağırlığının kilogramı başına 35 - 40 kalori iken çocuklarda 80 kaloriye ulaşır. Örneğin; 35 kg vücut ağırlığına sahip bir çocuk ile 65 kg ağırlığındaki yetişkinin istirahat halindeki enerji harcamaları aynıdır. Kuşkusuz, spor yapanların günlük enerji harcaması antrenman süre ve şiddetine göre de artış gösterir (6).

Karbonhidrat

Çocukların tercihli olarak yağı enerji şeklinde kullanmaları nedeniyle, karbonhidrat depolarının dolu olması ve yanında uygun miktarda özellikle elzem yağ asitlerini içeren yağ alımı yapılmalıdır (6).

Yağ

Genç oyuncuların kaslarının karbonhidrattan çok yağa bağlı olarak çalışmasına rağmen, diyetle daha fazla yağ almalarına gerek yoktur. Yeterli yağ alımı, çocuğun büyüme ve gelişmesi, sinir sisteminin, hormonların sağlıklı oluşumu ve kas performansı için yeterlidir (6).

1.2.7. Çocuk Sporcularda Su Tüketimi

Egzersiz yapan bir çocuk için de suyun anlamı yetişkinlerde olduğu gibi vücutta;

- Enerji oluşumuna yardımcı olmak,
- Vücut ısısını düzenlemek,
- Besin öğelerini taşıyarak hücrelerin beslenmesini sağlamaktır.

Vücut suyu, terleme, idrar ve susuzluk hissiyle kontrol altında tutulur. Ancak çocukların terleme kapasiteleri yetişkinlere göre daha sınırlıdır. Egzersiz sırasında vücutlarında daha fazla ısı oluşur ve susuzluk hisleri geç gelişir. Bu nedenle vücuttan atılan suyun yerine konması, üzerinde dikkatle durulması gereken bir konudur.

Çocukların yetişkin ya da gençlere göre terlemeyle mineral kayıpları daha düşüktür. Bu nedenle sıvı kaybının karşılanmasında yalnız su ya da karbonhidratlı sıvı içilmesi yeterli olacaktır. Ancak çocuklarda susama hissi geç gelişmekte, susuzluk hissinin gelişmesiyle içilen su ise yetersiz kalmaktadır. Günlük sıvı kaybının zamanında yerine konması için önerilen miktar şu şekildedir.

10 kg vücut ağırlığına kadar... 100 ml/kg/gün

20 kg vücut ağırlığına kadar ... 50 ml (her kg için ilave) /kg/gün

30 kg vücut ağırlığına kadar ... 25 ml (her kg için ilave) /kg/gün

Böylelikle, 10 kg vücut ağırlığına sahip bir çocuğun günde 1 lt, 20 kg ağırlığındaki 1.5 lt, 30 kg ağırlığındakinin ise 1.7 lt sıvı alması gerekir, 30 kg dan daha fazla vücut ağırlığına sahip çocuğun sıvı gereksinimi ise yetişkinlerle aynı olup güne 2.5 lt'dir (6).

1.2.8. Sıcak Ortamın Çocuk Sporcuya Etkisi

Isı toleransı vücut cüssesiyle yakından ilişkilidir. Çocukların yetişkinlere oranla daha düşük vücut ağırlığı ve boya sahip olmaları vücutlarında kısa sürede ısı oluşmasına neden olur. Özellikle egzersiz sırasında oluşan bu ısının kaslardan deri yüzeyine taşınması çocuklarda yetersiz kalmaktadır.

Terleme kapasitelerinin düşük olması da dikkate alınır, ısının vücuttan uzaklaştırılması, başka bir deyişle vücudun soğutulması çocuklarda daha yavaştır. Böylelikle, çocuklar yetişkinlere göre sıcak ortama daha duyarlıdır ve daha fazla etkilenir. Sıcak ortamda yapılan antrenmanlar iyi düzenlenmez ve zamanında sıvı gereksinimi karşılanmaz ise organizmanın zarar görmesine neden olur (6).

Çocukların sıcak ortamda egzersiz yapabilme kapasitelerini düşüren temel nedenlerden biri de henüz tam olarak gelişmemiş kalp ve dolaşım sistemleridir.

Sıcak ortamın etkileri şu şekilde sıralanabilir:

1. 31 - 35°C sıcaklıkta % 50 maksimum O₂ tüketimiyle egzersiz yapan çocuklar yetişkinlere göre daha dezavantajlıdır. Çünkü; vücut iç ısıları daha yüksektir. Kalp atım hızları % 11 - 16 daha fazladır.

2. Terleme kapasiteleri daha düşüktür. Normal ya da sıcak ortamda (30-36°C) yetişkinlerden % 25 daha az terlerler. Bu da egzersiz yapma yeteneğinde azalmaya neden olur.

3. Çocukların sıcak ortamda uzun süreli egzersizlere uyum sağlamaları daha zordur.

Antrenörün Dikkat Etmesi Gereken Hususlar (6)

Salon ya da açık havada 30 – 35 C° sıcaklıkta özellikle dayanıklılık egzersizleri yapan çocuklarda ısı stresi sıklıkla oluşabilmektedir. Amerikan Çocuk Hekimleri Akademisi ve Spor Hekimliği Komitesinin sıcak ortamda egzersiz yapan çocuk sporcular için önerileri şu şekildedir:

- 30 dk' dan uzun süren egzersizlerde hava sıcaklığı ve nem oranının artmasıyla egzersiz şiddeti azaltılmalıdır.
- Uzun süreli egzersize başlamadan önce çocuk yeterli sıvı almış olmalıdır. Egzersiz sırasında ise 15'er dk aralarla 60ml (3/4 çay bardağı) soğuk su içmelidir.
- Sıcak ortamda yapılan egzersizlere uyum sağlanabilmesi için 10 - 14 günlük bir süre tanınmalıdır. Egzersiz şiddeti yavaş yavaş artırılmalıdır.
- Çocuk sporcularda terlemeyi ya da vücuttan su atımını hızlandıran giysilerden kaçınılmalıdır. Yağmurluk, naylon türü giysiler ve uzun çoraplar giyilmemelidir.
- Giyecekler hafif, açık renkli deri yüzeyini açıkta bırakacak ve teri emecek (pamuklu) şekilde olmalıdır.

1.2.9. Çocuk Sporculara İyi Beslenme Alışkanlığının Kazandırılması

Beslenmenin büyüme ve gelişme sürecindeki etkisinin yanı sıra performansla ilişkisi bilinmektedir. Çocuğun sağlıklı ve başarılı olmasında beslenmenin rolü büyüktür. İyi bir beslenme alışkanlığı kazanabilmek için yapılması gerekenler şu şekilde sıralanabilir:

- Büyüme ve gelişme için besinlerin yararlılığı anlatılmalıdır.
- Spor yapan çocuğa organizmasındaki değişiklikler ve tüketmesi gereken yiyecekler mutlaka açıklanmalıdır.
- Aile içinde dengeli bir beslenme izlenmelidir.

Çocuğun günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimi fazla, mide kapasiteleri ise küçüktür. Çocuk sporcuların üç ana öğünle birlikte ara öğünlerde de yiyecek tüketmeleri gereklidir. Boş enerji kaynağı olan gazoz ve diş sağlığını etkileyen şekerlemelere ara öğünlerde yer vermemek gerekir. Bu tür besinler çocuğun iştahını da olumsuz etkileyerek günlük yiyecek tüketiminin azalmasına neden olur. Çocuklarda dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için 4 temel besin grubunu günlük diyetinde vermek gerekir (6).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın üçüncü bölümünde araştırmanın modeli ile evren ve örneklemini üzerinde durularak, veri toplama tekniği ve aracı, veri değerlendirilmesi konuları ele alındıktan sonra araştırmaya ait kavramsal model geliştirilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli ve Yöntemi

Araştırmada keşifsel özelliklere sahip ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Keşifsel araştırma türü, araştırmaya konu olan sorunun henüz tam olarak tanımlanmadığı veya kapsamın açıkça belirlenmediği durumlarda yararlı olmaktadır. İlişkisel tarama modeli, “iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli” olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde, değişkenler arası ilişkiler, korelasyon türü ve karşılaştırma (farklılaşma) türü olmak üzere iki şekilde incelenir. Korelasyon türü ilişkisel taramalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, birlikte değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğunu saptamaya çalışır. Karşılaştırma (farklılaşma) türü ilişkisel tarama modelinde ise, en az iki değişken bulunur ve bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak, öteki değişkene (bağımlı değişkene) göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenir. Bu araştırmada, araştırma sorusu ile ilgili olarak ilişkisel, araştırma alt problemleri ile ilgili olarak karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır (12).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 10-14 yaş grubu farklı spor branşlarındaki çocuklar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul’da iyi tesis edilmiş üç spor kulübünde spor yapan 260 çocuk sporcudan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturarak araştırmaya katılan çocuk sporcuların yaş ortalaması $12,8 \pm 1.132$ yıl olarak belirlenmiştir.

2.3. Veri Toplama Tekniği ve Aracı

Araştırma için veri toplamak amacına yönelik olarak bir anket geliştirilmiştir. Anketin literatür taramasında belirlenmiş olan hususlara hitap edecek özelliklere sahip olmasına zen gösterilmiştir. Anket 47 sorudan oluşmaktadır ve bir rneği bu çalışmanın EK’inde verilmektedir.

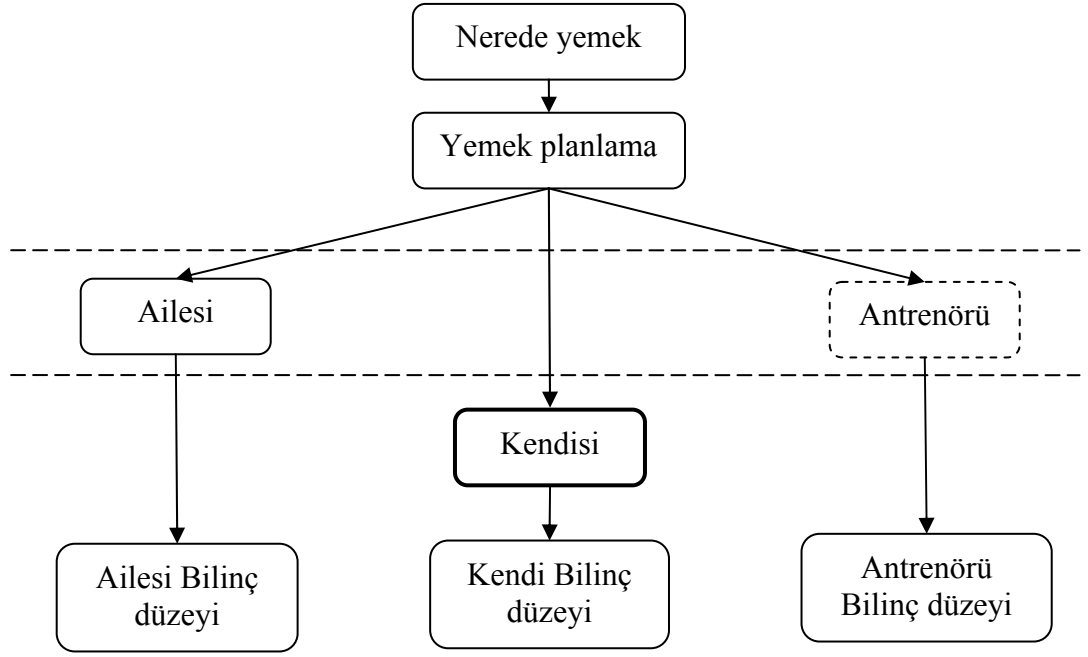
2.4. Veri Değerlendirilmesi

Elde edilen tüm verilerin zmlenmesinde akademik çalışmalarda istatistiksel analizler için kullanılan SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Versiyon 16.0 paket programı kullanılmıştır.

3.5. Kavramsal Model

Araştırmaya çok sayıda değerken dahil edilerek geniş bir yelpazede bilgiler işlenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda olmak üzere çeşitli değerkenler gruplarını kapsayacak şekilde araştırmaya ait aşağıda sayılan dört adet kavramsal model geliştirilmiştir:

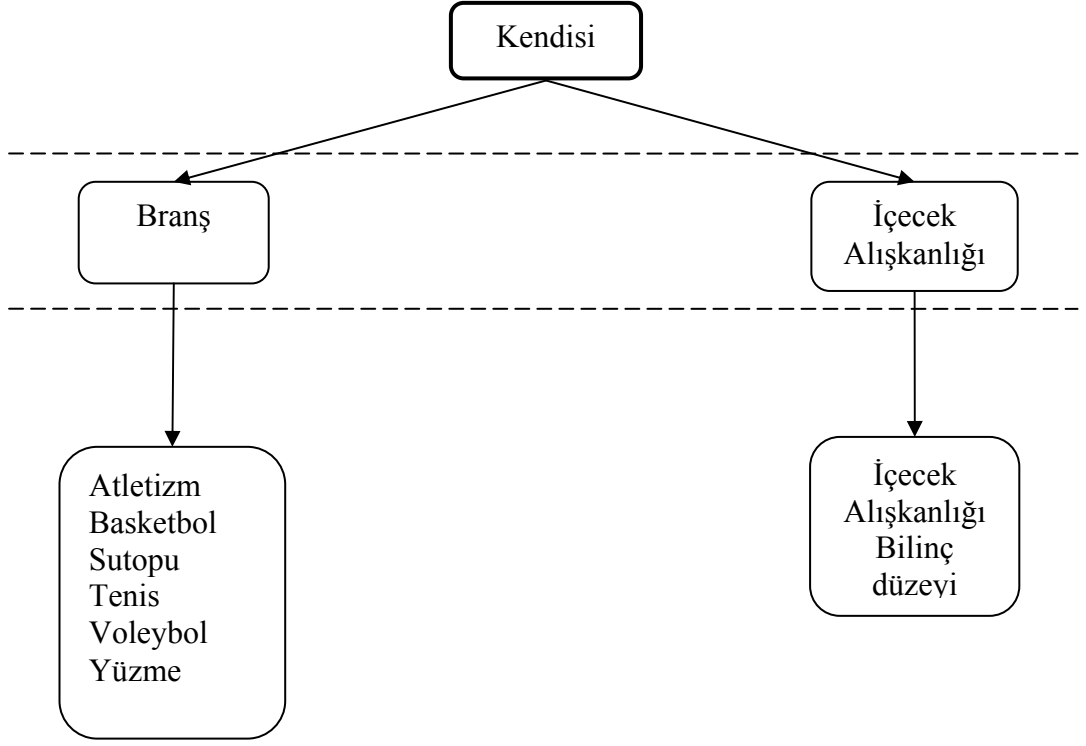
1. Çevresel Araştırma Değerkenleri
2. Seçime Dayalı Araştırma Değerkenleri
3. Hastalık Durumuna Dayalı Araştırma Değerkenleri
4. Dengeli Beslenmeye Dayalı Araştırma Değerkenleri



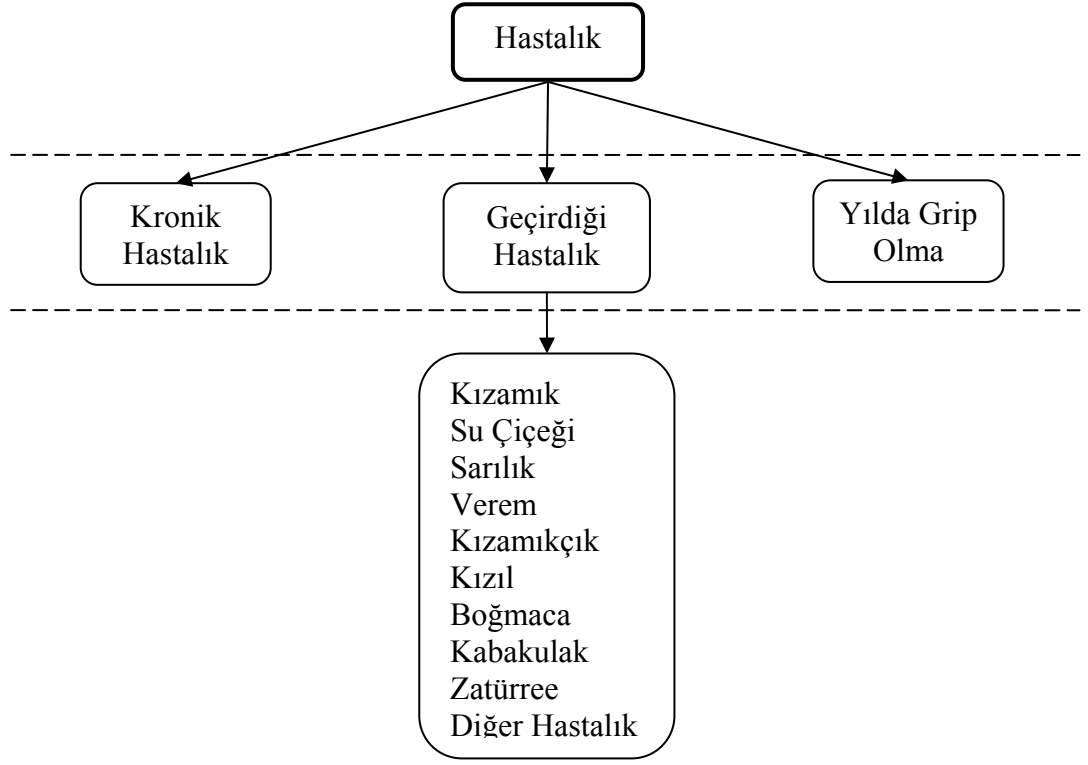
Şekil 2.1. Çevresel Araştırma Değişkenleri

Çevresel Araştırma Değişkenleri Modeli sporcunun beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyine, ailesinin bilinçlilik düzeyine ve antrenörünün bilinç düzeyine ait verileri belirli tümeller etrafında toplamak, onları bu tümeller ile temsil ederek araştırma amacına daha nitelikli ve yüksek bağlamlı şekilde hizmet edilmesini sağlamak üzere yapılandırılmıştır.

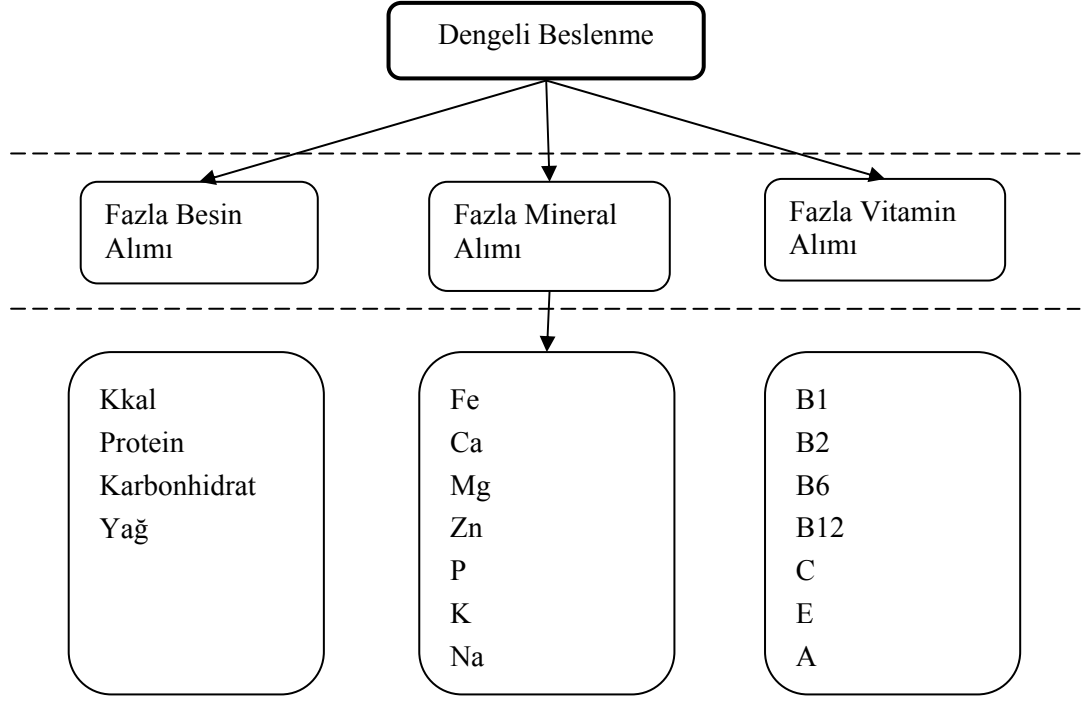
Aşağıdaki soru gruplarının ortalamaları araştırma değişkenlerinden bir kısmını oluşturmak üzere sırası ile sporcunun beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyini, ailesinin bilinçlilik düzeyini ve antrenörünün bilinç düzeyini temsil edecektir. Araştırma bundan sonra bu temsili tümeller üzerinden araştırma değişkenlerinin bir kısmı olarak sürdürecektir. Tümelleri oluşturan sorular ara veriler olarak görev yapmış olup araştırmada gerekli görülmedikçe bir daha anılmayacaklardır.



Şekil 2.2. Seçime Dayalı Araştırma Değişkenleri



Şekil 2.3. Hastalık Durumuna Dayalı Araştırma Değişkenleri



Şekil 2.4. Dengeli Beslenmeye Dayalı Araştırma Değişkenleri

3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde sporcuların beslenme konusu ile ilgili bulgular ele alınmış olup daha sonra bunlar tartışılmıştır.

3.1. Bulgular

Çalışmanın bulgular bölümünde önce anket sorularının frekans analizleri yapılarak araştırma alanı tanımlanmış sonra beslenme konusunda sporcuların, ailelerinin ve antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların spor yaptıkları branşlar ve içecek alışkanlıklarının cinsiyet, hastalık ve dengesiz beslenme konularına göre farklılaşmalarına ait bulgular incelenmiştir.

3.1.1. Anket Sorularının Frekans Analizleri

Ankete katılan sporculara ait isim, cinsiyet, yaş, boy, ağırlık ve branş dökümü aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.1. Ankete Katılan Sporculara Ait İsim, Cinsiyet, Yaş, Boy, Ağırlık ve Branş Dökümü

Denek No	İSİM	CİNSİYET	YAŞ (yıl)	BOY (cm)	AĞIRLIK (kg)	BRANŞ
1	S.D.	KIZ	11	160	50	Atletizm
2	Y.Ş.	ERKEK	11	165	58	Basketbol
3	O.A.	ERKEK	14	177	95	Basketbol
4	O.D.	ERKEK	13	167	55	Tenis
5	E.G.	KIZ	13	159	50	Voleybol
6	G.C.	KIZ	13	150	45	Atletizm
7	B.A.	ERKEK	14	158	45	Basketbol
8	Ö.B.	KIZ	10	155	45	Voleybol
9	T.Y.	ERKEK	14	155	55	Su Topu
10	E.B.	ERKEK	12	155	55	Su Topu
11	N.İ.	KIZ	12	159	60	Su Topu
12	N.A.	KIZ	13	170	60	Yüzme
13	S.A.	KIZ	14	169	43	Voleybol
14	K.Y.	ERKEK	13	176	62	Basketbol
15	C.Y.	KIZ	14	160	40	Yüzme
16	A.Ö.	ERKEK	14	170	59	Su Topu
17	M.K.T.	ERKEK	14	172	65	Basketbol
18	S.Ç.	ERKEK	13	165	53	Basketbol
19	T.Ç.	ERKEK	13	165	51	Su Topu
20	B.Y.	ERKEK	13	172	53	Tenis
21	T.U.	ERKEK	14	167	68	Atletizm
22	M.B.	ERKEK	14	161	60	Su Topu
23	M.E.	KIZ	13	158	50	Voleybol
24	S.D.	ERKEK	14	183	72	Basketbol
25	M.D.	KIZ	13	167	49	Voleybol
26	E.S.	ERKEK	13	172	60	Atletizm
27	N.K.	KIZ	13	167	65	Voleybol
28	S.H.	ERKEK	13	153	40	Atletizm

Denek No	İSİM	CİNSİYET	YAŞ (yıl)	BOY (cm)	AĞIRLIK (kg)	BRANŞ
29	Y.Ş.	KIZ	11	160	55	Voleybol
30	E.M.	KIZ	11	150	45	Tenis
31	K.S.	KIZ	10	143	40	Voleybol
32	U.B.	ERKEK	14	177	68	Basketbol
33	Y.S.	KIZ	10	154	38	Voleybol
34	S.B.	KIZ	10	155	54	Yüzme
35	E.K.	ERKEK	11	162	55	Basketbol
36	M.T.	KIZ	14	158	45	Tenis
37	A.E.	ERKEK	11	158	47	Tenis
38	Z.A.	KIZ	14	158	40	Atletizm
39	M.O.H.	ERKEK	13	167	55	Voleybol
40	S.S.	ERKEK	12	162	53	Basketbol
41	S.M.	ERKEK	12	170	58	Basketbol
42	E.C.	ERKEK	14	168	60	Basketbol
43	Z.M.	KIZ	14	165	55	Basketbol
44	G.Ş.	KIZ	11	160	57	Yüzme
45	S.U.	KIZ	13	172	58	Basketbol
46	E.M.	ERKEK	14	160	54	Yüzme
47	C.M.	KIZ	11	163	53	Voleybol
48	E.S.	KIZ	13	155	42	Basketbol
49	M.G.	ERKEK	12	160	48	Atletizm
50	B.E.B.	ERKEK	12	165	53	Basketbol
51	F.E.	KIZ	12	165	52	Yüzme
52	B.A.	ERKEK	12	178	70	Voleybol
53	Ş.K.	KIZ	12	168	49	Voleybol
54	G.A.	KIZ	12	167	55	Basketbol
55	İ.A.	ERKEK	11	168	55	Atletizm
56	Ş.K.	KIZ	11	167	58	Tenis
57	E.Y.	ERKEK	11	157	50	Voleybol
58	H.K.	ERKEK	11	156	43	Voleybol
59	O.Y.	ERKEK	11	165	60	Basketbol
60	Y.K.	ERKEK	12	171	65	Tenis
61	P.G.	KIZ	14	160	55	Atletizm
62	G.Y.	ERKEK	12	160	48	Tenis
63	E.C.C.	ERKEK	11	175	55	Yüzme
64	A.K.	ERKEK	11	168	65	Yüzme
65	Ö.K.	KIZ	11	163	57	Tenis
66	A.B.	ERKEK	11	168	53	Basketbol
67	S.S.	ERKEK	12	150	45	Voleybol
68	T.Y.	KIZ	13	156	48	Basketbol
69	H.M.	ERKEK	14	168	56	Basketbol
70	T.D.	KIZ	12	165	60	Atletizm
71	F.A.	ERKEK	12	174	105	Voleybol
72	N.K.	KIZ	13	153	44	Atletizm
73	S.S.A.	KIZ	14	164	52	Tenis
74	E.U.	ERKEK	14	163	50	Basketbol
75	S.B.	KIZ	14	140	44	Basketbol
76	S.G.	ERKEK	12	156	55	Basketbol
77	M.Y.	KIZ	12	160	45	Basketbol
78	S.Ç.K.	KIZ	12	168	58	Basketbol
79	D.A.	KIZ	12	170	56	Basketbol
80	Ç.K.	ERKEK	12	170	65	Basketbol
81	A.T.	ERKEK	12	172	55	Voleybol
82	E.Ç.	ERKEK	12	145	38	Basketbol
83	E.U.	KIZ	12	152	45	Atletizm
84	G.B.	KIZ	12	150	50	Yüzme
85	K.D.	ERKEK	14	172	74	Voleybol
86	İ.O.	ERKEK	12	164	50	Atletizm
87	Z.C.	KIZ	12	165	52	Basketbol
88	A.K.	KIZ	12	177	50	Basketbol
89	R.B.	ERKEK	14	165	60	Voleybol
90	T.B.K.	ERKEK	11	175	65	Voleybol
91	B.B.	KIZ	14	151	45	Basketbol
92	S.S.	KIZ	14	165	55	Basketbol
93	M.D.	KIZ	12	156	56	Basketbol
94	İ.C.	ERKEK	14	170	70	Tenis
95	K.Y.	ERKEK	12	165	75	Basketbol
96	Z.A.	KIZ	12	169	40	Basketbol

Denek No	İSİM	CİNSİYET	YAŞ (yıl)	BOY (cm)	AĞIRLIK (kg)	BRANŞ
97	K.K.	KIZ	14	164	50	Voleybol
98	E.K.	ERKEK	12	160	57	Voleybol
99	O.D.	ERKEK	12	172	58	Voleybol
100	S.K.	KIZ	12	155	55	Basketbol
101	M.D.	ERKEK	12	165	60	Basketbol
102	H.Ö.	KIZ	12	150	48	Yüzme
103	S.B.	KIZ	12	162	49	Voleybol
104	A.T.	ERKEK	12	172	70	Voleybol
105	E.K.	KIZ	12	158	55	Yüzme
106	E.Ö.	ERKEK	13	175	69	Atletizm
107	D.Y.	KIZ	13	154	45	Atletizm
108	D.C.	KIZ	13	165	55	Basketbol
109	V.K.	ERKEK	13	179	65	Basketbol
110	D.B.	KIZ	13	144	40	Atletizm
111	S.Ö.	ERKEK	13	163	52	Su Topu
112	E.A.	ERKEK	13	161	52	Su Topu
113	S.Y.	ERKEK	13	175	57	Su Topu
114	G.Ş.	KIZ	13	164	50	Tenis
115	A.B.	KIZ	13	157	85	Atletizm
116	B.H.	ERKEK	13	170	45	Tenis
117	G.T.B.	KIZ	13	172	70	Voleybol
118	C.A.	ERKEK	13	178	62	Basketbol
119	S.Y.	KIZ	13	165	57	Yüzme
120	Ö.K.	ERKEK	13	185	75	Atletizm
121	Y.A.	KIZ	13	160	40	Voleybol
122	K.E.	ERKEK	13	172	55	Atletizm
123	S.K.	KIZ	13	158	41	Basketbol
124	C.K.	ERKEK	13	173	57	Basketbol
125	A.S.	ERKEK	13	156	35	Atletizm
126	O.Ö.	ERKEK	13	169	49	Yüzme
127	E.D.	ERKEK	13	164	53	Yüzme
128	S.D.	ERKEK	13	180	65	Atletizm
129	Ü.Ü.	ERKEK	13	165	45	Voleybol
130	U.D.	ERKEK	13	167	67	Atletizm
131	G.B.	KIZ	13	156	45	Basketbol
132	C.D.	ERKEK	13	161	50	Tenis
133	D.Ö.	KIZ	13	147	35	Basketbol
134	M.S.	KIZ	13	161	50	Basketbol
135	S.K.	ERKEK	13	170	80	Yüzme
136	F.G.	KIZ	14	163	50	Voleybol
137	K.M.	ERKEK	14	159	54	Voleybol
138	U.O.	ERKEK	14	165	69	Yüzme
139	H.K.	KIZ	14	163	45	Basketbol
140	E.K.	ERKEK	14	176	64	Yüzme
141	K.A.U.	KIZ	14	165	50	Atletizm
142	M.Ö.	KIZ	14	165	65	Atletizm
143	E.Ö.	KIZ	14	158	46	Atletizm
144	O.K.	ERKEK	14	148	55	Atletizm
145	T.C.	ERKEK	14	158	57	Atletizm
146	A.B.A.	ERKEK	14	158	48	Su Topu
147	D.G.	KIZ	14	158	40	Atletizm
148	İ.Y.	ERKEK	14	158	45	Atletizm
149	V.İ.	ERKEK	14	175	68	Su Topu
150	P.T.	KIZ	14	165	50	Atletizm
151	E.A.	ERKEK	14	178	55	Voleybol
152	İ.E.	ERKEK	14	166	55	Voleybol
153	A.Y.	ERKEK	14	163	55	Voleybol
154	O.B.	ERKEK	14	175	60	Atletizm
155	S.M.	KIZ	14	167	50	Voleybol
156	E.D.	ERKEK	14	168	55	Su Topu
157	B.F.Ş.	ERKEK	14	174	82	Su Topu
158	E.İ.	KIZ	14	157	52	Atletizm
159	Y.G.	KIZ	14	152	42	Atletizm
160	S.A.	KIZ	14	160	53	Atletizm
161	E.B.	KIZ	14	159	55	Voleybol
162	A.O.A.	ERKEK	14	160	46	Voleybol
163	O.S.	ERKEK	14	163	51	Atletizm
164	M.K.	ERKEK	14	153	48	Yüzme

Denek No	İSİM	CİNSİYET	YAŞ (yıl)	BOY (cm)	AĞIRLIK (kg)	BRANŞ
165	N.Ç.	KIZ	14	160	43	Voleybol
166	B.U.	KIZ	14	163	48	Atletizm
167	H.A.	ERKEK	13	170	77	Atletizm
168	H.A.	KIZ	11	165	50	Yüzme
169	İ.Ö.	ERKEK	12	158	50	Atletizm
170	E.U.	ERKEK	14	168	42	Voleybol
171	F.Y.	KIZ	13	159	58	Yüzme
172	H.S.	ERKEK	11	163	60	Basketbol
173	B.C.	ERKEK	12	160	65	Tenis
174	K.F.	KIZ	14	169	45	Voleybol
175	A.T.	KIZ	11	157	42	Tenis
176	S.A.	ERKEK	14	185	70	Basketbol
177	Y.Y.	KIZ	10	160	48	Atletizm
178	H.B.	KIZ	12	165	63	Atletizm
179	A.A.	ERKEK	10	168	58	Su Topu
180	F.S.	KIZ	13	163	47	Tenis
181	G.K.	ERKEK	10	152	50	Voleybol
182	A.B.	KIZ	14	169	48	Yüzme
183	B.C.	ERKEK	12	169	55	Atletizm
184	D.C.	ERKEK	13	162	55	Su Topu
185	Ç.S.	KIZ	12	162	50	Yüzme
186	S.A.	KIZ	14	163	46	Voleybol
187	Ö.E.	ERKEK	10	155	63	Su Topu
188	G.M.A.	KIZ	14	162	55	Yüzme
189	A.D.	KIZ	14	167	51	Yüzme
190	H.İ.E.	ERKEK	14	170	55	Yüzme
191	E.T.	ERKEK	14	171	56	Yüzme
192	L.Ç.	ERKEK	12	170	55	Yüzme
193	S.A.	ERKEK	12	159	50	Yüzme
194	T.B.	ERKEK	14	174	62	Tenis
195	E.F.	ERKEK	14	167	58	Tenis
196	U.İ.	ERKEK	12	170	57	Tenis
197	M.K.	ERKEK	14	160	50	Tenis
198	H.E.G.	ERKEK	14	163	43	Tenis
199	N.T.	KIZ	13	154	40	Tenis
200	M.Ö.	ERKEK	12	172	54	Tenis
201	T.K.	KIZ	12	159	45	Tenis
202	M.Ç.	KIZ	12	165	43	Tenis
203	E.E.E.	ERKEK	14	169	56	Yüzme
204	E.Ş.	ERKEK	13	175	65	Yüzme
205	R.U.	ERKEK	13	176	63	Yüzme
206	H.S.Y.	ERKEK	13	170	64	Tenis
207	E.M.	ERKEK	12	178	79	Tenis
208	A.Ç.	ERKEK	14	163	67	Yüzme
209	A.S.	KIZ	14	162	58	Yüzme
210	M.Y.	KIZ	12	152	42	Tenis
211	N.K.	KIZ	12	160	57	Tenis
212	O.K.	ERKEK	13	162	46	Yüzme
213	O.Ş.	ERKEK	14	160	55	Voleybol
214	E.B.	KIZ	13	165	58	Tenis
215	G.T.	KIZ	12	170	75	Tenis
216	D.Ç.	KIZ	14	140	45	Tenis
217	O.Ç.	ERKEK	14	140	48	Tenis
218	Y.B.	ERKEK	12	162	52	Yüzme
219	Ş.Ç.	KIZ	12	161	59	Yüzme
220	M.T.	KIZ	14	159	62	Yüzme
221	H.E.	ERKEK	14	165	60	Yüzme
222	M.G.	KIZ	14	165	51	Yüzme
223	F.Y.	ERKEK	13	178	60	Yüzme
224	B.C.G.	ERKEK	14	159	42	Yüzme
225	E.K.	ERKEK	12	165	53	Yüzme
226	S.K.	KIZ	11	170	60	Yüzme
227	B.E.	KIZ	14	160	45	Yüzme
228	U.A.	ERKEK	13	147	38	Yüzme
229	E.S.	KIZ	13	155	43	Voleybol
230	H.A.Y.	ERKEK	13	163	60	Yüzme
231	A.Ç.	ERKEK	12	167	60	Voleybol
232	B.C.K.	ERKEK	13	165	57	Voleybol

Denek No	İSİM	CİNSİYET	YAŞ (yıl)	BOY (cm)	AĞIRLIK (kg)	BRANŞ
233	R.D.	ERKEK	11	163	50	Voleybol
234	O.T.	ERKEK	13	170	50	Atletizm
235	T.B.	ERKEK	11	151	37	Basketbol
236	D.P.	KIZ	12	170	55	Basketbol
237	Y.A.	KIZ	11	160	53	Atletizm
238	E.B.	KIZ	12	168	65	Tenis
239	A.K.	ERKEK	11	170	65	Su Topu
240	S.A.	ERKEK	14	178	80	Su Topu
241	F.Ö.	ERKEK	14	171	45	Su Topu
242	B.Ö.	KIZ	14	170	79	Basketbol
243	F.K.	KIZ	12	173	59	Voleybol
244	M.K.	ERKEK	13	165	55	Basketbol
245	M.D.	KIZ	12	160	58	Basketbol
246	A.Ö.	ERKEK	11	161	69	Atletizm
247	R.Ş.	ERKEK	13	185	75	Atletizm
248	S.K.	KIZ	12	170	53	Yüzme
249	M.A.	KIZ	12	163	48	Voleybol
250	M.H.	ERKEK	12	175	68	Basketbol
251	E.G.	ERKEK	14	168	54	Basketbol
252	T.G.	KIZ	12	155	68	Tenis
253	M.A.	ERKEK	14	161	53	Tenis
254	Y.İ.	ERKEK	14	163	47	Atletizm
255	A.K.	KIZ	14	165	45	Atletizm
256	S.D.	ERKEK	14	162	48	Voleybol
257	M.Ş.	KIZ	14	165	45	Voleybol
258	H.T.	ERKEK	14	182	65	Basketbol
259	E.D.	KIZ	14	155	35	Voleybol
260	A.E.	ERKEK	11	170	55	Basketbol

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “cinsiyetiniz” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Cinsiyetiniz” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Kız	115	44,2	44,2	44,2
Erkek	145	55,8	55,8	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun erkek oldukları (%55,8 ve N=145) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “yaşınız” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.3. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Yaşınız” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
10	8	3,1	3,1	3,1
11	28	10,8	10,8	13,8
12	65	25,0	25,0	38,8
13	66	25,4	25,4	64,2
14	93	35,8	35,8	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların en çok 14 yaşında oldukları (%53,8 ve N=140) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan ‘‘Spor branşınız’’ sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.4 Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan ‘‘Spor Branşınız’’ Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Atletizm	47	18,1	18,1	18,1
Basketbol	58	22,3	22,3	40,4
Sutopu	19	7,3	7,3	47,7
Tenis	37	14,2	14,2	61,9
Voleybol	52	20,0	20,0	81,9
Yüzme	47	18,1	18,1	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların en çok basketbol sporu yapanlardan oluştuğu (%22,3 ve N=58) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Ailenizin Gelir Düzeyi (Aylık)” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.5. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Ailenizin Gelir Düzeyi (Aylık)” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
500-1000 YTL	140	53,8	53,8	53,8
1000-1500 YTL	88	33,8	33,8	87,7
1500-2000 YTL	17	6,5	6,5	94,2
2000-2500 YTL	6	2,3	2,3	96,5
2500+ YTL	9	3,5	3,5	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun ailesinin aylık gelirinin 500-1000 YTL olduğu (%53,8 ve N=140) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Annemin eğitim seviyesi” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.6. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Annemin Eğitim Seviyesi” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
İlkokul	44	16,9	16,9	16,9
Ortaokul	67	25,8	25,8	42,7
Lise	112	43,1	43,1	85,8
Üniversite	37	14,2	14,2	100,0
Master-Doktora	0	0	0	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun annesinin lise eğitimi seviyesinde oldukları (%43,1 ve N=112) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Babanızın eğitim seviyesi” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.7. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Babanızın Eğitim Seviyesi” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
İlkokul	0	0	0	0
Ortaokul	52	20,0	20,0	20,0
Lise	143	55,0	55,0	75,0
Üniversite	58	22,3	22,3	97,3
Master-Doktora	7	2,7	2,7	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun babasının lise eğitimi seviyesinde oldukları (%55,0 ve N=143) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Evinizde bilgisayar var mı?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.8. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Evinizde Bilgisayar Var mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Var	176	67,7	67,7	67,7
Yok	84	32,3	32,3	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun evinde bilgisayar bulunduğı (%67,7 ve N=176) belirlenmiştir.

Ankete katılan sporculardan evlerinde bilgisayar olanlar arasında “Evet ise kaç adet?” sorusuna verilen cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.9. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Evinizde Bilgisayar Var mı Sorusuna Cevabınız ‘Evet ise kaç adet?’ var” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
1 Adet	166	63,8	94,3	94,3
2 Adet	10	3,8	5,7	100,0
Toplam	176	67,7	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun evinde bir adet bilgisayar bulunduğu (%63,8 ve N=166) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Günlük Yemeklerinizi Nerede Yediğiniz Hakkında Kısa Bilgi Veriniz” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.10. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Günlük Yemeklerinizi Nerede Yediğiniz Hakkında Kısa Bilgi Veriniz” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evde	241	92,7	92,7	92,7
Okulda	12	4,6	4,6	97,3
Kulüpte	5	1,9	1,9	99,2
Diğer	2	,8	,8	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun günlük yemeklerini evde yedikleri (%92,7 ve N=241) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Günlük Yemeklerinizi Kimin Planladığı Hakkında Kısa Bilgi Veriniz” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.11. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Günlük Yemeklerinizi Kimin Planladığı Hakkında Kısa Bilgi Veriniz” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Kendim	130	50,0	50,0	50,0
Arkadaşım	1	,4	,4	50,4
Antrenörüm	1	,4	,4	50,8
Annem-babam	125	48,1	48,1	98,8
Diğer	3	1,2	1,2	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların günlük yemeklerini en çok kendisinin planladığı (%50,0 ve N=130) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Sağlıklı ve Sporcuya Uygun Beslendiğinizi Düşünüyor musunuz?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.12. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Sağlıklı Ve Sporcuya Uygun Beslendiğinizi Düşünüyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	108	41,5	41,5	41,5
Hayır	152	58,5	58,5	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun sağlıklı ve sporcuya uygun beslendiklerini düşünmedikleri (%58,5 ve N=152) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Sporcu Beslenmesi Konusunda Yeterli Bilgiye Sahip Olduğunuzu Düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.13. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Sporcu Beslenmesi Konusunda Yeterli Bilgiye Sahip Olduğunuzu Düşünüyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	88	33,8	33,8	33,8
Hayır	172	66,2	66,2	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olduklarını düşünmedikleri (%66,2 ve N=172) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Antrenörünüz beslenmeniz hakkında sizi kontrol etti mi?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.14. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Antrenörünüz Beslenmeniz Hakkında Sizi Kontrol Etti mi?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	49	18,8	18,8	18,8
Hayır	211	81,2	81,2	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun antrenörünün beslenmeleri hakkında onları kontrol etmedikleri (%81,2 ve N=211) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Antrenörünüzün Sporcu Beslenmesi Konusunda Verdiği Bilgileri Uyguluyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.15. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Antrenörünüzün Sporcu Beslenmesi Konusunda Verdiği Bilgileri Uyguluyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	93	35,8	35,8	35,8
Hayır	167	64,2	64,2	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun antrenörlerinin sporcu beslenmesi konusunda verdiği bilgileri uygulamadıkları (%64,2 ve N=167) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Aileniz Beslenmeniz Konusunda Sizi Kontrol Edip Destekliyor mu?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.16. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Aileniz Beslenmeniz Konusunda Sizi Kontrol Edip Destekliyor mu?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	213	81,9	81,9	81,9
Hayır	47	18,1	18,1	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun ailesinin beslenmeleri konusunda onları kontrol edip destekledikleri (%81,9 ve N=213) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Ailenizin Sporcu Beslenmesi Hakkında Yeterli Bilgiye Sahip Olduğunu Düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.17. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Ailenizin Sporcu Beslenmesi Hakkında Yeterli Bilgiye Sahip Olduğunu Düşünüyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	85	32,7	32,7	32,7
Hayır	175	67,3	67,3	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun ailelerinin sporcu beslenmesi hakkında yeterli bilgiye sahip olduğunu düşünmedikleri (%67,3 ve N=175) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Günde Kaç Öğün Yemek Yiyiyorsunuz?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.18. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Günde Kaç Öğün Yemek Yiyiyorsunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
1 öğün	1	,4	,4	,4
2 öğün	42	16,2	16,2	16,5
3 öğün	144	55,4	55,4	71,9
4 öğün	59	22,7	22,7	94,6
5 öğün	9	3,5	3,5	98,1
6 öğün	3	1,2	1,2	99,2
6+ öğün	2	,8	,8	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun günde 3 öğün yemek yedikleri (%55,4 ve N=144) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan ‘‘Sporcular için beslenmenin önemli olduğuna inanıyor musunuz?’’ sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımları aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.19. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan ‘‘Sporcular İçin Beslenmenin nemli Olduğuna İnanıyor musunuz?’’ Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	256	98,5	98,5	98,5
Hayır	4	1,5	1,5	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun sporcular için beslenmenin önemli olduğuna inandıkları (%98,5 ve N=256) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Beslenmenizi belirli bir program dahilinde mi yapıyorsunuz?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.20. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Beslenmenizi Belirli Bir Program Dahilinde mi Yapıyorsunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	71	27,3	27,3	27,3
Hayır	189	72,7	72,7	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun beslenmelerini belirli bir program dahilinde yapmadıkları (%72,7 ve N=189) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Antrenmanlara veya müsabakalara çıkmadan önce beslenmenize dikkat eder misiniz?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.21. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Antrenmanlara Veya Müsabakalara Çıkmadan Önce Beslenmenize Dikkat Eder misiniz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	184	70,8	70,8	70,8
Hayır	76	29,2	29,2	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun Antrenmanlara veya müsabakalara çıkmadan önce beslenmenize dikkat ettikleri (%70,8 ve N=184) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Bir sporcu sizce müsabakadan kaç saat önce yemek yemiş olmalıdır?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.22. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Bir Sporcu Sizce Müsabakadan Kaç Saat Önce Yemek Yemiş Olmalıdır?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
1-2 saat	139	53,5	53,5	53,5
3-4 saat	98	37,7	37,7	91,2
5-6 saat	16	6,2	6,2	97,3
fark etmez	7	2,7	2,7	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun bir sporcunun müsabakadan 1-2 saat önce yemek yemiş olması gerektiğini düşündükleri (%53,5 ve N=139) belirlenmiştir. Doğru cevap olan müsabakadan 1-2 saat önce yemek yemiş olması gerektiğini düşünenler %37,7 (N=98) oranındadır.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Beslenmeyle ilgili bilgileri kimlerden aldınız?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.23. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Beslenmeyle İlgili Bilgileri Kimlerden Aldınız?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Antrenöründen	27	10,4	10,4	10,4
Kitaplardan	22	8,5	8,5	18,8
Sporcu arkadaşlarımdan	11	4,2	4,2	23,1
Ailemden	177	68,1	68,1	91,2
Diyetisyen-kulüp doktorundan	10	3,8	3,8	95,0
Diğer	13	5,0	5,0	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun Beslenmeyle ilgili bilgileri ailesinden aldıkları (%68,1 ve N=177) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Bir sporcu sizce müsabakadan kaç saat önce su içmiş olmalıdır?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.24. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Bir Sporcu Sizce Müsabakadan Kaç Saat Önce Su İçmiş Olmalıdır?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
4 saat önce	8	3,1	3,1	3,1
3 saat önce	11	4,2	4,2	7,3
1 saat önce	93	35,8	35,8	43,1
30 dak. önce	108	41,5	41,5	84,6
fark etmez	36	13,8	13,8	98,5
Diğer	4	1,5	1,5	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun bir sporcunun müsabakadan 30 dakika önce su içmiş olması gerektiğini düşündükleri (%41,5 ve N=108) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “müsabaka öncesinde hangi besin öğelerini tercih edersiniz?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.25. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Müsabaka Öncesinde Hangi Besin Öğelerini Tercih Edersiniz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Karbonhidrat	16	6,2	6,2	6,2
Protein	117	45,0	45,0	51,2
Yağ	9	3,5	3,5	54,6
Karbonhidrat+protein	118	45,4	45,4	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların müsabaka öncesinde en çok karbonhidrat ile birlikte protein besin öğelerini tercih ettikleri (%45,4 ve N=118) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Müsabaka sonrasında hangi besin öğelerini tercih edersiniz?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.26. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Müsabaka Sonrasında Hangi Besin Öğelerini Tercih Edersiniz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Karbonhidrat	25	9,6	9,6	9,6
Protein	103	39,6	39,6	49,2
Yağ	17	6,5	6,5	55,8
Karbonhidrat+protein	115	44,2	44,2	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların müsabaka sonrasında en çok (ve doğru cevap) karbonhidrat ile birlikte protein besin öğelerini tercih ettikleri (%44,2 ve N=115) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Kahvaltı Yapıyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.27. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Kahvaltı Yapıyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	232	89,2	89,2	89,2
Hayır	28	10,8	10,8	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun kahvaltı yaptıkları (%89,2 ve N=232) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Ara Öğün Yiyiyor musunuz?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.28. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Ara Öğün Yiyiyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	146	56,2	56,2	56,2
Hayır	114	43,8	43,8	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun ara öğün yedikleri (%56,2 ve N=146) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Öğle Yemeği Yiyiyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.29. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Öğle Yemeği Yiyiyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	192	73,8	73,8	73,8
Hayır	68	26,2	26,2	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun öğle yemeği yedikleri (%73,8 ve N=192) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “İkinci Ara Öğün Yiyiyor musunuz?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.30. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “İkinci Ara Öğün Yiyiyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	86	33,1	33,1	33,1
Hayır	174	66,9	66,9	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun ikinci ara öğün yemedikleri (%66,9 ve N=174) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Akşam Yemeği Yiyiyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.31. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Akşam Yemeği Yiyiyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	239	91,9	91,9	91,9
Hayır	21	8,1	8,1	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun akşam yemeği yedikleri (%91,9 ve N=239) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Yatmadan Önce Birşeyler Yiyiyor musunuz?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.32. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Yatmadan Önce Birşeyler Yiyiyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	99	38,1	38,1	38,1
Hayır	161	61,9	61,9	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun yatmadan önce birşeyler yemedikleri (%61,9 ve N=161) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Daha Önce Ergojenik Madde (Besin Desteği) Kullandınız mı?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.33. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Daha Önce Ergojenik Madde (Besin Desteği) Kullandınız mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	64	24,6	24,6	24,6
Hayır	196	75,4	75,4	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun daha önce ergojenik madde (besin desteği) kullanmadıkları (%75,4 ve N=196) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Daha Önce Vitamin Kullandınız mı?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.34. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Daha Önce Vitamin Kullandınız mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	91	35,0	35,0	35,0
Hayır	169	65,0	65,0	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun daha önce vitamin kullanmadıkları (%65,0 ve N=169) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Daha Önce Protein Tozu ve Aminoasit Kullandınız mı?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.35. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Daha Önce Protein Tozu Ve Aminoasit Kullandınız mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	5	1,9	1,9	1,9
Hayır	255	98,1	98,1	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun daha önce protein tozu ve aminoasit kullanmadıkları (%98,1 ve N=255) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Kronik bir Hastalığınız var mı?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.36. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Kronik Bir Hastalığınız Var mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Bronşit	10	3,8	3,8	3,8
Böbrek hastalıkları	6	2,3	2,3	6,2
Diabet	6	2,3	2,3	8,5
Anemi	2	,8	,8	9,2
Sara (Epilepsi)	1	,4	,4	9,6
Geçirmedim	235	90,4	90,4	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların çoğunun kronik bir hastalık geçirmediği (%90,4 ve N=235) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Kızamık Geçirdiniz mi?”, “Su Çiçeği Geçirdiniz mi?”, “Sarılık Geçirdiniz mi?”, “Verem Geçirdiniz mi?”, “Kızamıkçık Geçirdiniz mi?”, “Kızıl Geçirdiniz mi?”, “Boğmaca Geçirdiniz mi?”, “Kabakulak Geçirdiniz mi?”, ve “Zatürre Geçirdiniz mi?” sorularına verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.37. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Kızamık Geçirdiniz mi?”, “Su Çiçeği Geçirdiniz mi?” “Sarılık Geçirdiniz mi?” “Verem Geçirdiniz mi?” “Kızamıkçık Geçirdiniz mi?” “Kızıl Geçirdiniz mi?” “Boğmaca Geçirdiniz mi?” “Kabakulak Geçirdiniz mi?” “Zatürre Geçirdiniz mi?” Sorularına Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	Evet		Hayır	
	N	Yüzde (%)	N	Yüzde (%)
Kızamık	106	40,8	154	59,2
Su Çiçeği	208	80,0	52	20,0
Sarılık	61	23,5	199	76,5
Verem	0	0,0	260	100,0
Kızamıkçık	82	31,5	178	68,5
Kızıl	69	26,5	191	73,5
Boğmaca	22	8,5	238	91,5
Kabakulak	124	47,7	136	52,3
Zatürre	11	4,2	249	95,8

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun kızamık geçirmediği (%59,2 ve N=154), su çiçeği geçirdiği (%80,0 ve N=208), sarılık geçirmediği (%76,5 ve N=199), kızamıkçık geçirmediği (%68,5 ve N=178), kızıl geçirmediği (%73,5 ve N=191), boğmaca geçirmediği (%91,5 ve N=238), kabakulak geçirmediği (%52,3 ve N=136) zatürre geçirmediği (%95,8 ve N=249) ve hiçbirinin verem geçirmediği (%100,0 ve N=260) belirlenmiştir.

Ankette yer alan “Bir Yıl İçerisinde Geçirdiğiniz Ortalama Gribal Enfeksiyon Sayısı?” sorusuna Araştırmaya katılan sporcuların verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.38. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Bir Yıl İçerisinde Geçirdiğiniz Ortalama Gribal Enfeksiyon Sayısı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
1 kez	52	20,0	20,0	20,0
2 kez	64	24,6	24,6	44,6
3 kez	88	33,8	33,8	78,5
4 ve üzeri	56	21,5	21,5	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılarak ankete cevap veren sporcuların yılda ortalama en çok 3 kez gribal enfeksiyon geçirdikleri (%33,8 ve N=88) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ankette yer alan “Enerji İçecekleri Kullanıyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların istatistiksel dağılımı aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.39. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ankette Yer Alan “Enerji İçecekleri Kullanıyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların İstatistiksel Dağılımı

	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	232	89,2	89,2	89,2
Hayır	28	10,8	10,8	100,0
Toplam	260	100,0	100,0	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporcuların çoğunun enerji içecekleri kullandığı (%89,2 ve N=232) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim düzeyi ile sporcuların normalin üzerinde kalori almaları arasındaki ilişki aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.40. Araştırmaya Katılan Sporcuların Annelerinin Eğitim Düzeyi İle Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Arasındaki İlişki

		Anne Eğitim Düzeyi				Toplam
		İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite	
Kalori	Normalin Altında	31	42	64	20	157
	Normalin Üzerinde	13	25	48	17	103
Toplam		44	67	112	37	260

Yukarıdaki tablo sonuçlarına göre Araştırmaya katılan sporcuların annelerinin eğitim düzeyi ile sporcuların normalin üzerinde kalori almaları arasında bir ilişki yoktur. Yapılan Ki-Kare testinde de bu ilişki bulunamamıştır (Pearson Ki-Kare= 7,464 ve $p=0,500$; $p<0,05$ değil).

Araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim düzeyi ile sporcuların normalin üzerinde kalori almaları arasındaki ilişki aşağıdaki tabloda ele alınmaktadır.

Tablo 3.41. Araştırmaya Katılan Sporcuların Babalarının Eğitim Düzeyi İle Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Arasındaki İlişki

		Baba Eğitim Düzeyi				Toplam
		Ortaokul	Lise	Üniversite	Master-Doktora	
Kalori	Normalin Altında	31	90	31	5	157
	Normalin Üzerinde	21	53	27	2	103
Toplam		52	143	58	7	260

Yukarıdaki tablo sonuçlarına göre araştırmaya katılan sporcuların babalarının eğitim düzeyi ile sporcuların normalin üzerinde kalori almaları arasında bir ilişki yoktur. Yapılan Ki-Kare testinde de bu ilişki bulunamamıştır (Pearson Ki-Kare= 7,492 ve $p=0,470$; $p<0,05$ değil).

Döküm bilgileri yukarıda verildikten sonra beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile ilgili bulgular aşağıda ele alınmaktadır.

3.1.2. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile İlgili Bulgular

3.1.2.1. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyet İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.42. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Cinsiyet	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	1,47	,503	G.Arası	,953	2	,477	1,939	,146
Orta birey	160	1,57	,497	G.İçi	63,181	257	,246		
Güçlü birey	36	1,67	,478	Toplam	64,135	259			
Toplam	260	1,56	,498						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların cinsiyetleri arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.2. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Branş İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.43. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Branş	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	3,27	1,86	G.Arası	4,6	2	2,3	,710	,493
Orta birey	160	3,58	1,79	G.İçi	844,3	257	3,2		
Güçlü birey	36	3,58	1,81	Toplam	849,0	259			
Toplam	260	12,92	43,05						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların spor yaptıkları branşları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.3. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Kronik Hastalık İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.44. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Kronik Bir Hastalıklarının Olup Olmadığı Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Kronik hastalık	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	5,52	1,24	G.Arası	1,352	2	,676	,465	,629
Orta birey	160	5,64	1,22	G.İçi	373,709	257	1,454		
Güçlü birey	36	5,75	1,05	Toplam	375,062	259			
Toplam	260	5,62	1,20						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.4. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalori Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.45. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Kalori	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	-370,4	870,5	G.Arası	2996372,4	2	1498186,2	1,6	0,188
Orta birey	160	-115,4	978,5	G.İçi	2,2	257	890131,4		
Güçlü birey	36	-215,2	906,2	Toplam	2,3	259			
Toplam	260	-192,0	945,9						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde aldıkları kalori durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde aldıkları kalori durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde aldıkları kalori durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.5. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Protein Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.46. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Protein Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Protein	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	-9,7	244,7	G.Arası	60587,8	2	30293,9	,250	,779
Orta birey	160	5,0	414,3	G.İçi	3,1	257	121216,4		
Güçlü birey	36	-39,5	49,3	Toplam	3,1	259			
Toplam	260	-4,7	347,1						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.6. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Karbonhidrat Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.47. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Karbonhidrat Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Karbonhidrat	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	150,1	397,9	G.Arası	255358,4	2	127679,2	,68	,507
Orta birey	160	223,4	460,1	G.İçi	4,8	257	187374,7		
Güçlü birey	36	185,2	359,1	Toplam	4,8	259			
Toplam	260	200,1	432,3						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.7. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Yağ Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.48. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Yağ	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	14,01	48,79	G.Arası	141,1	2	70,5	,038	,963
Orta birey	160	12,78	40,59	G.İçi	479961,0	257	1867,5		
Güçlü birey	36	11,61	44,08	Toplam	480102,1	259			
Toplam	260	12,92	43,05						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.8. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Demir Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.49. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Demir Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Demir	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	23,27	37,41	G.Arası	16019,1	2	8009,5	,576	,563
Orta birey	160	41,92	146,71	G.İçi	3575207,4	257	13911,3		
Güçlü birey	36	38,50	43,04	Toplam	3591226,4	259			
Toplam	260	36,85	117,75						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.9. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalsiyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.50. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Kalsiyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	-253,34	300,75	G.Arası	2207313,5	2	1103656,8	9,027	,000
Orta birey	160	-114,13	327,81	G.İçi	3,142	257	122263,1		
Güçlü birey	36	52,50	496,78	Toplam	3,363	259			
Toplam	260	-125,33	360,34						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların beslenme konusunda hangi bireysel bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.51. Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Alımlarının Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) KENDİ	(J) KENDİ	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Kalsiyum	Zayıf birey	Orta birey	-139,212 [*]	51,716	,008
		Güçlü birey	-305,844 [*]	72,846	,000
	Orta birey	Zayıf birey	139,212 [*]	51,716	,008
		Güçlü birey	-166,631 [*]	64,501	,010
	Güçlü birey	Zayıf birey	305,844 [*]	72,846	,000
		Orta birey	166,631 [*]	64,501	,010

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almalarının durumu arasındaki farkın hangi bireysel bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda normalin üzerinde kalsiyum minerali almalarının sporcular arasında güçlü bireylerin orta bireylerden daha çok, orta bireylerin ise zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.2.10. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Magnezyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.52. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Magnezyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Magnezyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	141,44	180,81	G.Arası	28217,2	2	14108,61	,356	,701
Orta birey	160	151,78	212,05	G.İçi	1,018	257	39620,3		
Güçlü birey	36	176,25	166,76	Toplam	1,021	259			
Toplam	260	152,62	198,55						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.11. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Çinko Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre farklılaşp

farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.53. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Çinko Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Çinko	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	513,47	2005,75	G.Arası	1451443,4	2	725721,7	,206	,814
Orta birey	160	443,34	1732,737	G.İçi	9,060	257	3525441,5		
Güçlü birey	36	662,25	2237,45	Toplam	9,075	259			
Toplam	260	490,92	1871,85						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.12. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Fosfor Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre farklılaşp

farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.54. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Fosfor	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	1000,72	753,43	G.Arası	5212724,1	2	2606362,1	4,910	,008
Orta birey	160	1216,96	713,69	G.İçi	1,364	257	530821,0		
Güçlü birey	36	1470,06	749,69	Toplam	1,416	259			
Toplam	260	1198,77	739,49						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların beslenme konusunda hangi bireysel bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz

tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.55. Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumlarının Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) KENDİ	(J) KENDİ	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Fosfor	Zayıf birey	Orta birey	-216,237	107,758	,046
		Güçlü birey	-469,337	151,786	,002
	Orta birey	Zayıf birey	216,237	107,758	,046
		Güçlü birey	-253,099	134,397	,061
	Güçlü birey	Zayıf birey	469,337	151,786	,002
		Orta birey	253,099	134,397	,061

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumu arasındaki farkın hangi bireysel bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda normalin üzerinde fosfor minerali alımının sporcular arasında güçlü bireylerin orta bireylerden daha çok, orta bireylerin ise zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.2.13. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Potasyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.56. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Potasyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Potasyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	1060,80	1440,17	G.Arası	9114820,3	2	4557410,2	2,107	,124
Orta birey	160	1038,08	1498,22	G.İçi	5,559	257	2163006,2		
Güçlü birey	36	1585,97	1397,19	Toplam	5,650	259			
Toplam	260	1119,53	1476,99						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların

normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.14. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Sodyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.57. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Sodyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	1809,91	5396,98	G.Arası	1,19	2	5,96	1,562	,212
Orta birey	160	3209,48	6325,77	G.İçi	9,79	257	3,82		
Güçlü birey	36	3785,78	6759,32	Toplam	9,92	259			
Toplam	260	2944,76	6187,44						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda,

sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.15. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B1 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.58. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B1 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - B1 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	4,54	34,55	G.Arası	4480,6	2	2240,3	1,205	,301
Orta birey	160	14,29	46,63	G.İçi	477870,8	257	1859,4		
Güçlü birey	36	9,47	40,34	Toplam	482351,4	259			
Toplam	260	11,23	43,16						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların

beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.16. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B2 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.59. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B2 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - B2 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	360,00	712,69	G.Arası	309402,4	2	154701,2	,310	,734
Orta birey	160	429,98	704,18	G.İçi	1,283	257	499391,8		
Güçlü birey	36	462,52	707,13	Toplam	1,287	259			
Toplam	260	417,26	704,79						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların

beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.17. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.60. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B6 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - B6 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	31,13	213,11	G.Arası	119200,8	2	59600,4	,609	,545
Orta birey	160	66,72	325,23	G.İçi	2,515	257	97859,3		
Güçlü birey	36	101,00	395,33	Toplam	2,527	259			
Toplam	260	62,70	312,35						

$p<0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların

beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.18. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B12 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.61. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B12 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - B12 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	584,41	1609,62	G.Arası	2860511,6	2	1430255,8	,824	,440
Orta birey	160	339,35	1184,63	G.İçi	4,463	257	1736529,8		
Güçlü birey	36	470,33	1308,54	Toplam	4,491	259			
Toplam	260	417,81	1316,88						

$p<0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların

beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.19. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.62. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde C Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - C Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	205,92	234,75	G.Arası	64195,720	2	32097,9	,524	,593
Orta birey	160	219,63	248,95	G.İçi	1,575	257	61279,6		
Güçlü birey	36	258,06	263,11	Toplam	1,581	259			
Toplam	260	221,58	247,09						

$p<0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların

beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.20. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde E Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.63. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde E Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - E Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	12,36	86,44	G.Arası	9281,5	2	4640,75	,852	,428
Orta birey	160	9,24	76,39	G.İçi	1399969,9	257	5447,35		
Güçlü birey	36	-6,75	6,32	Toplam	1409251,4	259			
Toplam	260	7,79	73,77						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların

beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.21. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde A Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.64. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde A Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - A Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	6081,73	6289,67	G.Arası	8,050	2	4,025	,777	,461
Orta birey	160	7400,82	7405,17	G.İçi	1,332	257	5,183		
Güçlü birey	36	6848,47	7762,28	Toplam	1,340	259			
Toplam	260	6999,64	7193,04						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların

beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.22. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Hastalık Geçirme Düzeyi İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.65. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Hastalık Geçirme Düzeylerine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Hastalık Geçirme	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	1,36	,52	G.Arası	,110	2	,055	,214	,807
Orta birey	160	1,36	,48	G.İçi	66,178	257	,258		
Güçlü birey	36	1,42	,61	Toplam	66,288	259			
Toplam	260	1,37	,51						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda

bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların hastalık geçirme düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.2.23. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.66. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Aile	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	1,70	,55	G.Arası	9,15	2	4,57	11,914	,000
Orta birey	160	1,94	,64	G.İçi	98,73	257	,38		
Güçlü birey	36	2,33	,63	Toplam	107,89	259			
Toplam	260	1,93	,65						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda,

sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyi arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların beslenme konusunda hangi bireysel bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.67. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) KENDİ	(J) KENDİ	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
AİLE	Zayıf birey	Orta birey	-,234 [*]	,092	,011
		Güçlü birey	-,630 [*]	,129	,000
	Orta birey	Zayıf birey	,234 [*]	,092	,011
		Güçlü birey	-,396 [*]	,114	,001
	Güçlü birey	Zayıf birey	,630 [*]	,129	,000
		Orta birey	,396 [*]	,114	,001

Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyi arasındaki farkın hangi bireysel bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda beslenmeleri konusunda sporcuların ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin

sporcular arasında güçlü bireylerin orta bireylerden daha çok, orta bireylerin ise zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.2.24. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.68. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Antrenör	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	1,28	,60	G.Arası	9,52	2	4,76	9,198	,000
Orta birey	160	1,57	,74	G.İçi	132,93	257	,52		
Güçlü birey	36	1,92	,81	Toplam	142,45	259			
Toplam	260	1,55	,74						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda,

sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyi arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların beslenme konusunda hangi bireysel bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.69. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) KENDİ	(J) KENDİ	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
ANTRENÖR	Zayıf birey	Orta birey	-,288 [*]	,106	,007
		Güçlü birey	-,635 [*]	,150	,000
	Orta birey	Zayıf birey	,288 [*]	,106	,007
		Güçlü birey	-,348 [*]	,133	,009
	Güçlü birey	Zayıf birey	,635 [*]	,150	,000
		Orta birey	,348 [*]	,133	,009

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyi arasındaki farkın hangi bireysel bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik

düzeylerinin sporcular arasında güçlü bireylerin orta bireylerden daha çok, orta bireylerin ise zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.2.25. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile Vücut Kitle İndeksi (VKİ) İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.70. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - Vücut Kitle İndeksleri (VKİ)	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	1,83	,61	G.Arası	2,70	2	1,35	3,887	,022
Orta birey	160	1,64	,59	G.İçi	89,36	257	,35		
Güçlü birey	36	1,89	,58	Toplam	92,06	259			
Toplam	260	1,55	,74						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin beslenmeleri konusunda sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların Vücut

Kitle İndeksleri (VKİ) arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların beslenme konusunda hangi bireysel bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.71. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Vücut Kitle İndekslerinin (VKİ) Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) KENDİ	(J) KENDİ	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	Zayıf birey	Orta birey	-,288 [*]	,106	,007
		Güçlü birey	-,635 [*]	,150	,000
	Orta birey	Zayıf birey	,288 [*]	,106	,007
		Güçlü birey	-,348 [*]	,133	,009
	Güçlü birey	Zayıf birey	,635 [*]	,150	,000
		Orta birey	,348 [*]	,133	,009

*)Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların Vücut Kitle İndeksleri (VKİ) arasındaki farkın hangi bireysel bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda sporcuların Vücut Kitle İndekslerinin (VKİ) sporcular arasında güçlü bireylerin orta bireylerden daha çok, orta bireylerin ise zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.2.26. Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile İçecek Alışkanlıkları İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların içecek alışkanlıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.72. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bireysel - İçecek alışkanlıkları	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf birey	64	1,36	,52	G.Arası	,11	2	,055	,214	,807
Orta birey	160	1,36	,48	G.İçi	66,18	257	,258		
Güçlü birey	36	1,42	,61	Toplam	66,29	259			
Toplam	260	1,37	,51						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların içecek alışkanlıklarına göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların içecek alışkanlıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların içecek alışkanlıkları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile İlgili Bulgular

3.1.3.1. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyet İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.73. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Cinsiyet	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	1,49	,504	G.Arası	,519	2	,259	1,048	,352
Orta aile	151	1,56	,498	G.İçi	63,616	257	,248		
Güçlü aile	46	1,63	,488	Toplam	64,135	259			
Toplam	260	1,56	,498						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların cinsiyetleri arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.2. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Branş İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.74. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Branş	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	3,37	1,79	G.Arası	17,9	2	8,94	2,763	,065
Orta aile	151	3,38	1,81	G.İçi	831,1	257	3,23		
Güçlü aile	46	4,07	1,77	Toplam	849,0	259			
Toplam	260	3,50	1,81						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların spor yaptıkları branşları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.3. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Kronik Hastalık İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.75. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Kronik Bir Hastalıklarının Olup Olmadığı Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Kronik hastalık	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	5,52	1,33	G.Arası	3,18	2	1,59	1,099	,335
Orta aile	151	5,72	1,05	G.İçi	371,88	257	1,45		
Güçlü aile	46	5,46	1,46	Toplam	375,06	259			
Toplam	260	5,62	1,20						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.4. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalori Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.76. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Kalori	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	-90,73	878,91	G.Arası	937730,9	2	468865,4	,522	,594
Orta aile	151	-2,36	939,46	G.İçi	2,308	257	898141,7		
Güçlü aile	46	-1,87	1059,79	Toplam	2,318	259			
Toplam	260	-1,92	945,95						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.5. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Protein Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.77. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Protein Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Protein	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	3,74	245,15	G.Arası	42213,5	2	21106,8	,174	,840
Orta aile	151	-,01	426,48	G.İçi	3,117	257	121287,9		
Güçlü aile	46	-32,05	59,96	Toplam	3,121	259			
Toplam	260	-4,77	347,15						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.6. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Karbonhidrat Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.78. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Karbonhidrat Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Karbonhidrat	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	2,28	485,56	G.Arası	67677,2	2	33838,6	,180	,835
Orta aile	151	1,93	409,68	G.İçi	4,834	257	188104,9		
Güçlü aile	46	1,85	435,88	Toplam	4,841	259			
Toplam	260	2,00	432,34						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.7. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Yağ Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.79. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - yağ	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	16,49	43,74	G.Arası	1312,4	2	656,2	,352	,703
Orta aile	151	11,16	42,11	G.İçi	478789,7	257	1862,9		
Güçlü aile	46	13,83	45,74	Toplam	480102,1	259			
Toplam	260	12,92	43,05						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.8. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Demir Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.80. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Demir Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Demir	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	25,84	40,00	G.Arası	21856,6	2	10928,3	,787	,456
Orta aile	151	44,64	150,86	G.İçi	3569369,8	257	13888,6		
Güçlü aile	46	26,37	35,38	Toplam	3591226,4	259			
Toplam	260	36,85	117,75						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.9. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalsiyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.81. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Kalsiyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	-195,11	298,51	G.Arası	977824,9	2	488912,5	3,848	,023
Orta aile	151	-132,77	330,03	G.İçi	3,265	257	127047,1		
Güçlü aile	46	-5,30	489,63	Toplam	3,363	259			
Toplam	260	-125,33	360,34						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların

normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların beslenme konusunda ailelerinin hangi bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.82. Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Alımlarının Ailelerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) AİLE	(J) AİLE	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Kalsiyum	Zayıf aile	Orta aile	-62,336	53,460	,245
		Güçlü aile	-189,807*	69,127	,006
	Orta aile	Zayıf aile	62,336	53,460	,245
		Güçlü aile	-127,470*	60,027	,035
	Güçlü aile	Zayıf aile	189,807*	69,127	,006
		Orta aile	127,470*	60,027	,035

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almalarının durumu arasındaki farkın ailelerinin hangi bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğunu ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda kalsiyum mineralinin normalin üzerinde alımının aileler arasında beslenme bilinci güçlü ailelerin beslenme bilinci orta ailelerden ve zayıf ailelerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.3.10. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Magnezyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.83. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Magnezyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Magnezyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	140,49	196,67	G.Arası	16686,25	2	8343,1	,210	,810
Orta aile	151	159,13	193,79	G.İçi	1,019	257	39665,2		
Güçlü aile	46	147,89	219,23	Toplam	1,021	259			
Toplam	260	152,62	198,55						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile

sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.11. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Çinko Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.84. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Çinko Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Çinko	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	775,41	2520,72	G.Arası	1,136	2	5680307,8	1,629	,198
Orta aile	151	484,56	1820,09	G.İçi	8,961	257	3486884,4		
Güçlü aile	46	122,15	342,27	Toplam	9,075	259			
Toplam	260	490,92	1871,85						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların

normalin üzerinde çinko minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.12. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Fosfor Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.85. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Fosfor	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	1104,21	738,98	G.Arası	2040515,4	2	1020257,7	1,878	,155
Orta aile	151	1184,23	749,57	G.İçi	1,396	257	543164,3		
Güçlü aile	46	1376,02	690,52	Toplam	1,416	259			
Toplam	260	1198,77	739,49						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların

normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.13. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Potasyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.86. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Potasyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Potasyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	1020,73	1463,61	G.Arası	812112,3	2	406056,1	,185	,831
Orta aile	151	1150,28	1477,08	G.İçi	5,642	257	2195312,4		
Güçlü aile	46	1153,91	1521,08	Toplam	5,650	259			
Toplam	260	1119,53	1476,99						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda,

sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.14. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Sodyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.87. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Sodyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	2543,84	6341,11	G.Arası	2,466	2	1,2	,320	,726
Orta aile	151	2940,79	6179,01	G.İçi	9,891	257	3,9		
Güçlü aile	46	3506,89	6093,67	Toplam	9,916	259			
Toplam	260	2944,76	6187,44						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.15. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B1 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.88. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B1 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - B1 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	11,66	44,56	G.Arası	1191,4	2	595,70	,318	,728
Orta aile	151	9,74	41,63	G.İçi	481160,1	257	1872,2		
Güçlü aile	46	15,52	46,69	Toplam	482351,4	259			
Toplam	260	11,23	43,16						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.16. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B2 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.89. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B2 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - B2 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	393,03	715,75	G.Arası	2175514,9	2	1087757,5	2,210	,112
Orta aile	151	482,35	732,65	G.İçi	1,265	257	492130,7		
Güçlü aile	46	236,76	561,74	Toplam	1,287	259			
Toplam	260	417,26	704,79						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.17. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.90. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B6 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - B6 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	59,86	301,28	G.Arası	28414,6	2	14207,3	,145	,865
Orta aile	151	70,16	334,33	G.İçi	2,524	257	98212,6		
Güçlü aile	46	42,11	251,49	Toplam	2,527	259			
Toplam	260	62,70	312,35						

$p<0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.18. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B12 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.91. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B12 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - B12 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	406,79	1322,41	G.Arası	31256,5	2	15628,3	,009	,991
Orta aile	151	427,06	1361,18	G.İçi	4,491	257	1747538,5		
Güçlü aile	46	402,56	1181,05	Toplam	4,491	259			
Toplam	260	417,81	1316,88						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.19. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.92. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde C Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - C Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	213,67	251,04	G.Arası	5964,6	2	2982,3	,048	,953
Orta aile	151	225,19	242,95	G.İçi	1,581	257	61506,1		
Güçlü aile	46	220,54	260,19	Toplam	1,581	259			
Toplam	260	221,58	247,09						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları aldıkları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.20. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde E Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.93. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde E Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - E Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	19,23	98,82	G.Arası	11151,5	2	5575,8	1,025	,360
Orta aile	151	4,79	65,59	G.İçi	1398099,9	257	5440,1		
Güçlü aile	46	1,99	57,20	Toplam	1409251,4	259			
Toplam	260	7,79	73,76						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.21. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde A Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.94. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde A Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - A Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	6634,49	6991,88	G.Arası	1,128	2	5639868,4	,108	,897
Orta aile	151	7099,13	7279,55	G.İçi	1,339	257	5,210		
Güçlü aile	46	7173,17	7317,60	Toplam	1,340	259			
Toplam	260	6999,64	7193,04						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.22. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Hastalık Geçirme Düzeyi İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.95. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Hastalık Geçirme Düzeylerine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Hastalık Geçirme	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	1,33	,48	G.Arası	,39	2	,195	,761	,468
Orta aile	151	1,40	,53	G.İçi	65,89	257	,256		
Güçlü aile	46	1,30	,47	Toplam	66,29	259			
Toplam	260	1,37	,51						

$p<0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek

Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların hastalık geçirme düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.23. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Bireysel Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.96. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Bireysel	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	1,70	,56	G.Arası	8,77	2	4,38	12,768	,000
Orta aile	151	1,86	,60	G.İçi	88,21	257	,34		
Güçlü aile	46	2,26	,58	Toplam	96,99	259			
Toplam	260	1,89	,61						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyi arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların beslenme konusunda ailelerinin hangi bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.97. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Sporcuların bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Ailelerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) AİLE	(J) AİLE	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Bireysel	Zayıf aile	Orta aile	-,163	,088	,066
		Güçlü aile	-,562 [*]	,114	,000
	Orta aile	Zayıf aile	,163	,088	,066
		Güçlü aile	-,400 [*]	,099	,000
	Güçlü aile	Zayıf aile	,562 [*]	,114	,000
		Orta aile	,400 [*]	,099	,000

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyi arasındaki farkın ailelerinin hangi bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğunu ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD

testi sonucunda beslenmeleri konusunda sporcuların ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin aileler arasında güçlü ailelerin orta ailelerden daha çok, orta ailelerin ise zayıf ailelerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.3.24. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Vücut Kitle İndeksi (VKİ) İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.98. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - Vücut Kitle İndeksleri (VKİ)	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	1,75	,59	G.Arası	,78	2	,387	1,090	,338
Orta aile	151	1,68	,58	G.İçi	91,29	257	,355		
Güçlü aile	46	1,83	,64	Toplam	92,06	259			
Toplam	260	1,72	,59						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin beslenmeleri konusunda sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda,

sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların Vücut Kitle İndeksleri (VKİ) arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.3.25. Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile İçecek Alışkanlıkları İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların içecek alışkanlıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.99. Sporcuların Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile - İçecek alışkanlıkları	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf aile	63	2,18	,58	G.Arası	2,56	2	1,278	5,444	,005
Orta aile	151	1,94	,48	G.İçi	60,35	257	,235		
Güçlü aile	46	2,07	,33	Toplam	62,90	259			
Toplam	260	2,02	,49						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların içecek alışkanlıklarına göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların içecek alışkanlıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin

bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların içecek alışkanlıkları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların beslenme konusunda ailelerinin hangi bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.100. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda İçecek Alışkanlıklarının Ailelerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) AİLE	(J) AİLE	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
İÇECEK	Zayıf aile	Orta aile	,2342 [*]	,0727	,001
		Güçlü aile	,1094	,0940	,246
	Orta aile	Zayıf aile	-,2342 [*]	,0727	,001
		Güçlü aile	-,1248	,0816	,127
	Güçlü aile	Zayıf aile	-,1094	,0940	,246
		Orta aile	,1248	,0816	,127

Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların beslenme konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların içecek alışkanlıkları arasındaki farkın ailelerinin hangi bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda sporcuların içecek alışkanlıklarının aileler arasında zayıf ailelerin orta ailelerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.4. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile İlgili Bulgular

3.1.4.1. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyet İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.101. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Cinsiyet	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	1,54	,50	G.Arası	,20	2	,10	,410	,664
Orta antrenör	64	1,59	,49	G.İçi	63,93	257	,25		
Güçlü antrenör	39	1,59	,49	Toplam	64,145	259			
Total	260	1,56	,49						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda

antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların cinsiyetleri arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.2. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Branş İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.102. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Branş	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	3,38	1,81	G.Arası	34,3	2	17,1	5,403	,005
Orta antrenör	64	3,28	1,71	G.İçi	814,7	257	3,20		
Güçlü antrenör	39	4,36	1,77	Toplam	849,0	259			
Total	260	3,50	1,81						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda

antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların spor yaptıkları branşları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin hangi bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.103. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşların Antrenörlerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) ANTRENÖR	(J) ANTRENÖR	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Branş	Zayıf antrenör	Orta antrenör	,095	,264	,721
		Güçlü antrenör	-,983 [*]	,319	,002
	Orta antrenör	Zayıf antrenör	-,095	,264	,721
		Güçlü antrenör	-1,078 [*]	,362	,003
	Güçlü antrenör	Zayıf antrenör	,983 [*]	,319	,002
		Orta antrenör	1,078 [*]	,362	,003

Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların spor yaptıkları branşların arasındaki farkın antrenörlerinin hangi bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda sporcuların spor yaptıkları branşların antrenörleri arasında güçlü antrenörlerin ve orta antrenörlerin zayıf antrenörlerden daha yüksek puanlı branşlar olduğu belirlenmiştir.

3.1.4.3. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalori Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.104. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Kalori	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	-2,24	785,11	G.Arası	1992562,4	2	996281,2	1,114	,330
Orta antrenör	64	-2,38	1171,75	G.İçi	2,298	257	894037,3		
Güçlü antrenör	39	15,92	1113,44	Toplam	2,318	259			
Total	260	-1,92	945,95						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.4. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Protein Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.105. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Normalin Üzerinde Protein Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Protein	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	-32,66	43,23	G.Arası	617892,6	2	308946,3	2,595	,077
Orta antrenör	64	-5,06	243,96	G.İçi	3,060	257	119047,9		
Güçlü antrenör	39	1,08	835,94	Toplam	3,121	259			
Total	260	-4,77	347,15						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.5. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Karbonhidrat Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.106. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Karbonhidrat Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Karbonhidrat	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	1,96	394,58	G.Arası	134389,9	2	67194,9	,358	,700
Orta antrenör	64	1,78	464,77	G.İçi	4,828	257	187845,4		
Güçlü antrenör	39	2,51	522,63	Toplam	4,841	259			
Total	260	2,00	432,33						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.6. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Yağ Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.107. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Yağ	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	10,79	41,59	G.Arası	2993,9	2	1496,9	,806	,448
Orta antrenör	64	18,83	47,39	G.İçi	477108,1	257	1856,5		
Güçlü antrenör	39	11,82	41,59	Toplam	480102,1	259			
Total	260	12,92	43,05						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.7. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Demir Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.108. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Demir Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Demir	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	30,00	41,01	G.Arası	81787,5	2	40893,8	2,995	,052
Orta antrenör	64	27,97	37,64	G.İçi	3509438,9	257	13655,4		
Güçlü antrenör	39	79,03	288,27	Toplam	3591226,4	259			
Total	260	36,85	117,75						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.8. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Kalsiyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.109. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Kalsiyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	-151,07	318,56	G.Arası	292917,7	2	146458,9	1,129	,325
Orta antrenör	64	-72,70	402,04	G.İçi	3,334	257	129712,1		
Güçlü antrenör	39	-108,05	438,97	Toplam	3,363	259			
Total	260	-125,33	360,34						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile

sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.9. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Magnezyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.110. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Magnezyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Magnezyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	160,02	201,39	G.Arası	29681,2	2	14840,6	,375	,688
Orta antrenör	64	134,47	200,43	G.İçi	1,018	257	39614,6		
Güçlü antrenör	39	152,64	186,56	Toplam	1,021	259			
Total	260	152,62	198,55						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.10. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Çinko Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.111. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Çinko Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Çinko	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	592,32	2137,26	G.Arası	7952131,0	2	3976065,5	1,136	,323
Orta antrenör	64	487,78	1706,54	G.İçi	8,995	257	3500146,9		
Güçlü antrenör	39	87,82	302,37	Toplam	9,075	259			
Total	260	490,92	1871,85						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda,

sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.11. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Fosfor Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.112. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Fosfor	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	1154,40	729,33	G.Arası	847056,9	2	423528,4	,773	,463
Orta antrenör	64	1246,53	728,61	G.İçi	1,408	257	547808,1		
Güçlü antrenör	39	1299,03	800,69	Toplam	1,416	259			
Total	260	1198,77	739,49						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda,

sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.12. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Potasyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.113. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Potasyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Potasyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	1188	1438	G.Arası	8827869,1	2	4413934,6	2,040	,132
Orta antrenör	64	812	1373	G.İçi	5,562	257	2164122,7		
Güçlü antrenör	39	1348	1739	Toplam	5,650	259			
Total	260	1119	1477						

$p<0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini

belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.13. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde Sodyum Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.114. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Sodyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	2394,11	5991,69	G.Arası	1,398	2	6,991	1,838	,161
Orta antrenör	64	3443,19	6372,35	G.İçi	9,776	257	3,804		
Güçlü antrenör	39	4343,54	6523,54	Toplam	9,916	259			
Total	260	2944,76	6187,44						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum

minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.14. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B1 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.115. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B1 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - B1 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	10,748	42,95	G.Arası	1223,6	2	611,8	,327	,722
Orta antrenör	64	14,56	47,03	G.İçi	481127,9	257	1872,1		
Güçlü antrenör	39	7,73	37,68	Toplam	482351,4	259			
Total	260	11,23	43,16						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini

almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.15. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B2 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.116. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B2 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - B2 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	448,20	742,84	G.Arası	394727,4	2	197363,7	,395	,674
Orta antrenör	64	360,58	633,37	G.İçi	1,283	257	499059,8		
Güçlü antrenör	39	385,71	666,95	Toplam	1,287	259			
Total	260	417,26	704,79						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini

almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.16. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.117. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - B6 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	59,07	300,36	G.Arası	272808,9	2	136404,4	1,402	,248
Orta antrenör	64	108,02	416,34	G.İçi	2,500	257	97261,6		
Güçlü antrenör	39	2,94	7,11	Toplam	2,527	259			
Total	260	62,70	312,35						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini

almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.17. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde B12 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.118. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B12 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - B12 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	456,62	1434,74	G.Arası	6995491,3	2	3497745,7	2,033	,133
Orta antrenör	64	164,09	460,48	G.İçi	4,422	257	1720440,4		
Güçlü antrenör	39	677,94	1683,28	Toplam	4,491	259			
Total	260	417,81	1316,88						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini

almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.18. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.119. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde C Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - C Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	227,15	242,58	G.Arası	15427,8	2	7713,9	,125	,882
Orta antrenör	64	208,78	249,31	G.İçi	1,580	257	61469,3		
Güçlü antrenör	39	220,15	266,65	Toplam	1,581	259			
Total	260	221,58	247,09						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini

almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.19. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde E Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.120. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde E Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - E Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	5,86	70,69	G.Arası	5367,8	2	2683,9	,491	,612
Orta antrenör	64	15,53	87,15	G.İçi	1403883,6	257	5462,6		
Güçlü antrenör	39	2,87	61,96	Toplam	1409251,4	259			
Total	260	7,79	73,76						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini

almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.20. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Normalin Üzerinde A Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.121. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde A Vitamini Almaları İlişkisi Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - A Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	7093,80	7339,26	G.Arası	5183034,9	2	2591517,4	,050	,952
Orta antrenör	64	6756,73	6573,48	G.İçi	1,340	257	5,212		
Güçlü antrenör	39	7019,23	7729,46	Toplam	1,340	259			
Total	260	6999,64	7193,04						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini

almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.21. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Hastalık Geçirme Düzeyi İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.122. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Hastalık Geçirme Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Hastalık Geçirme	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	1,39	,502	G.Arası	,357	2	,179	,696	,499
Orta antrenör	64	1,36	,545	G.İçi	65,931	257	,257		
Güçlü antrenör	39	1,28	,456	Toplam	66,288	259			
Total	260	1,37	,506						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre

anlamli bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların hastalık geçirme düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.22. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Bireysel Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.123. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - aile	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	1,76	,593	G.Arası	7,214	2	3,607	10,326	,000
Orta antrenör	64	2,08	,572	G.İçi	89,771	257	,349		
Güçlü antrenör	39	2,13	,615	Toplam	96,985	259			
Total	260	1,89	,612						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel

bilinçlilik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyi arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin hangi bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.124. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Antrenörlerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) ANTRENÖR	(J) ANTRENÖR	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Bireysel	Zayıf antrenör	Orta antrenör	-,320 [*]	,088	,000
		Güçlü antrenör	-,370 [*]	,106	,001
	Orta antrenör	Zayıf antrenör	,320 [*]	,088	,000
		Güçlü antrenör	-,050	,120	,677
	Güçlü antrenör	Zayıf antrenör	,370 [*]	,106	,001
		Orta antrenör	,050	,120	,677

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyi arasındaki farkın antrenörlerinin hangi bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu

karşılaştırma LSD testi sonucunda beslenmeleri konusunda sporcuların antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin antrenörler arasında güçlü antrenörlerin ve orta antrenörlerin zayıf antrenörlerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.4.23. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Beslenmeleri Konusunda Ailelerinin Bireysel Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.125. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Aile	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	1,83	,642	G.Arası	8,006	2	4,003	10,299	,000
Orta antrenör	64	1,95	,602	G.İçi	99,883	257	,389		
Güçlü antrenör	39	2,33	,577	Toplam	107,888	259			
Total	260	1,93	,645						

p<0,05

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda

ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyi arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin hangi bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.126. Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Antrenörlerinin Hangi Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) ANTRENÖR	(J) ANTRENÖR	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
AİLE	Zayıf antrenör	Orta antrenör	-,125	,092	,177
		Güçlü antrenör	-,505*	,112	,000
	Orta antrenör	Zayıf antrenör	,125	,092	,177
		Güçlü antrenör	-,380*	,127	,003
	Güçlü antrenör	Zayıf antrenör	,505*	,112	,000
		Orta antrenör	,380*	,127	,003

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyi arasındaki farkın antrenörlerinin hangi bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu

karşılaştırma LSD testi sonucunda sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin antrenörler arasında güçlü antrenörlerin orta antrenörlerden daha çok, orta antrenörlerin ise zayıf antrenörlerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.4.24. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile Vücut Kitle İndeksi (VKİ) İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.127. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - Vücut Kitle İndeksleri (VKİ)	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	1,73	,56	G.Arası	,04	2	,02	,061	,941
Orta antrenör	64	1,70	,66	G.İçi	92,02	257	,36		
Güçlü antrenör	39	1,74	,64	Toplam	92,06	259			
Total	260	1,72	,59						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin beslenmeleri konusunda sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda,

sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların Vücut Kitle İndeksleri (VKİ) arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.4.25. Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile İçecek Alışkanlıkları İlişkisi

Sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların içecek alışkanlıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.128. Sporcuların Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Antrenör - İçecek alışkanlıkları	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Zayıf antrenör	157	2,04	,53	G.Arası	,15	2	,074	,305	,738
Orta antrenör	64	1,98	,45	G.İçi	62,76	257	,244		
Güçlü antrenör	39	2,00	,39	Toplam	62,90	259			
Total	260	2,02	,49						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların içecek alışkanlıklarına göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların beslenme konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcuların içecek alışkanlıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların beslenme konusunda

antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların içecek alışkanlıkları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5. Beslenme Konusunda Sporcuların Spor Yaptıkları Branşları ile İlgili Bulgular

3.1.5.1. Branş ile Cinsiyet İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.129. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Cinsiyet	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	1,51	,51	G.Arası	4,24	5	,848	3,596	,004
Basketbol	58	1,57	,50	G.İçi	59,89	254	,236		
Sutopu	19	2,00	,00	Toplam	64,14	259			
Tenis	37	1,51	,517						
Voleybol	52	1,48	,51						
Yüzme	47	1,53	,50						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların cinsiyetleri arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların yaptıkları sporların hangi branşından kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden Scheffe çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.130. Sporcuların Cinsiyetlerinin Yaptıkları Hangi Spor Branşları Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Scheffe Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) BRANŞ	(J) BRANŞ	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Cinsiyet	Atletizm	Basketbol	-,058	,095	,996
		Sutopu	-,489*	,132	,019
		Tenis	-,003	,107	1,000
		Voleybol	,030	,098	1,000
		Yüzme	-,021	,100	1,000
	Basketbol	Atletizm	,058	,095	,996
		Sutopu	-,431*	,128	,049
		Tenis	,055	,102	,998
		Voleybol	,088	,093	,970
		Yüzme	,037	,095	1,000
	Sutopu	Atletizm	,489*	,132	,019
		Basketbol	,431*	,128	,049
		Tenis	,486*	,137	,030
		Voleybol	,519*	,130	,008
		Yüzme	,468*	,132	,030
	Tenis	Atletizm	,003	,107	1,000
		Basketbol	-,055	,102	,998
		Sutopu	-,486*	,137	,030
		Voleybol	,033	,104	1,000
		Yüzme	-,018	,107	1,000
	Voleybol	Atletizm	-,030	,098	1,000
		Basketbol	-,088	,093	,970
		Sutopu	-,519*	,130	,008
		Tenis	-,033	,104	1,000
		Yüzme	-,051	,098	,998
	Yüzme	Atletizm	,021	,100	1,000
		Basketbol	-,037	,095	1,000
		Sutopu	-,468*	,132	,030
		Tenis	,018	,107	1,000
		Voleybol	,051	,098	,998

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların cinsiyetleri arasındaki farkın yaptıkları hangi spor branşları arasında oluştuğunu ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma Scheffe testi sonucunda sutopu branşındaki sporcuların erkek oluşlarının Atletizm, basketbol, Tenis, voleybol ve Yüzme branşlarındakilerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.5.2. Branş ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Bireysel Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.131. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - sporcunun beslenme bilinç düzeyi	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	1,77	,59	G.Arası	1,06	5	,212	,563	,729
Basketbol	58	1,93	,67	G.İçi	95,92	254	,378		
Sutopu	19	1,95	,62	Toplam	96,99	259			
Tenis	37	1,86	,59						
Voleybol	52	1,92	,56						
Yüzme	47	1,94	,64						
Toplam	260	1,89	,61						

p<0,05

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları

ile sporcuların beslenmeleri konusunda bireysel bilinçlilik düzeyi arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.3. Branş ile Kronik Hastalık İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.132. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Kronik Bir Hastalıklarının Olup Olmadığı Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Kronik hastalık	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	5,81	,92	G.Arası	6,65	5	1,330	,917	,470
Basketbol	58	5,52	1,29	G.İçi	368,41	254	1,450		
Sutopu	19	5,42	1,43	Toplam	375,06	259			
Tenis	37	5,57	1,32						
Voleybol	52	5,48	1,48						
Yüzme	47	5,85	,72						
Toplam	260	5,62	1,20						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre

anamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.4. Branş ile Normalin Üzerinde Kalori Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.133. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Kalori	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	-1,47	846,65	G.Arası	1,939	5	3878459,3	4,639	,000
Basketbol	58	-99,14	848,43	G.İçi	2,124	254	836093,9		
Sutopu	19	-9,52	1181,26	Toplam	2,318	259			
Tenis	37	-3,01	768,78						
Voleybol	52	1,56	1115,43						
Yüzme	47	-3,44	787,37						
Toplam	260	-1,92	945,95						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların yaptıkları sporların hangi branşından kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.134. Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almalarının Yaptıkları Hangi Spor Branşları Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) BRANŞ	(J) BRANŞ	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Normalin Üzerinde Alınan Kalori	Atletizm	Basketbol	-48,19555	179,46	,788
		Sutopu	804,71209*	248,58	,001
		Tenis	153,42731	200,96	,446
		Voleybol	-303,47337	184,03	,100
		Yüzme	196,43021	188,62	,299
	Basketbol	Atletizm	48,19555	179,46	,788
		Sutopu	852,90764*	241,70	,000
		Tenis	201,62286	192,39	,296
		Voleybol	-255,27782	174,63	,145
		Yüzme	244,62576	179,46	,174
	Sutopu	Atletizm	-804,71209*	248,58	,001
		Basketbol	-852,90764*	241,70	,000
		Tenis	-651,28478*	258,07	,012
		Voleybol	-1108,18547*	245,12	,000
		Yüzme	-608,28188*	248,58	,015
	Tenis	Atletizm	-153,42731	200,96	,446
		Basketbol	-201,62286	192,39	,296
		Sutopu	651,28478*	258,07	,012
		Voleybol	-456,90069*	196,66	,021
		Yüzme	43,00290	200,96	,831
	Voleybol	Atletizm	303,47337	184,03	,100
		Basketbol	255,27782	174,63	,145
		Sutopu	1108,18547*	245,12	,000
		Tenis	456,90069*	196,66	,021
		Yüzme	499,90358*	184,03	,007
	Yüzme	Atletizm	-196,43021	188,62	,299
		Basketbol	-244,62576	179,46	,174
		Sutopu	608,28188*	248,58	,015
Tenis		-43,00290	200,96	,831	
Voleybol		-499,90358*	184,03	,007	

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde kalori almaları arasındaki farkın yaptıkları hangi spor branşları arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc

çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda Atletizm, basketbol, Tenis, voleybol ve Yüzme branşlarında spor yapanların sutopu branşında spor yapanlardan daha çok normalin üzerinde kalori almaları olduğu belirlenmiştir.

3.1.5.5. Branş ile Normalin Üzerinde Protein Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.135. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Protein Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Protein	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	1,13	806,59	G.Arası	843172,3	5	168634,5	1,410	,221
Basketbol	58	-23,19	50,51	G.İçi	3,037	254	119567,1		
Sutopu	19	-68,29	46,96	Toplam	3,121	259			
Tenis	37	-38,55	37,11						
Voleybol	52	-16,66	53,54						
Yüzme	47	-34,68	36,72						
Toplam	260	-4,77	347,15						

p<0,05

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.6. Branş ile Normalin Üzerinde Karbonhidrat Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.136. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Karbonhidrat Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Karbonhidrat	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	1,72	412,72	G.Arası	1446875,1	5	289375,0	1,565	,170
Basketbol	58	2,46	461,31	G.İçi	4,6	254	184896,8		
Sutopu	19	1,96	560,76	Toplam	4,8	259			
Tenis	37	1,47	359,28						
Voleybol	52	3,12	505,09						
Yüzme	47	92,98	282,81						
Toplam	260	2,00	432,33						

$p < 0,05$ Branş

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.7. Branş ile Normalin Üzerinde Yağ Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.137. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Yağ	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	14,39	37,15	G.Arası	24423,9	5	4884,8	2,723	,020
Basketbol	58	17,89	45,05	G.İçi	455678,2	254	1794,0		
Sutopu	19	-14,92	35,76	Toplam	480102,1	259			
Tenis	37	8,97	47,81						
Voleybol	52	23,87	45,87						
Yüzme	47	7,58	37,26						
Toplam	260	12,92	43,05						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların yaptıkları sporların hangi branşından kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.138. Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almalarının Yaptıkları Hangi Spor Branşları Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Scheffe Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) BRANŞ	(J) BRANŞ	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Yağ	Atletizm	Basketbol	-3,49900	8,31	,674
		Sutopu	29,31624*	11,51	,011
		Tenis	5,42336	9,31	,561
		Voleybol	-9,48052	8,52	,267
		Yüzme	6,81681	8,74	,436
	Basketbol	Atletizm	3,49900	8,31	,674
		Sutopu	32,81524*	11,20	,004
		Tenis	8,92236	8,91	,318
		Voleybol	-5,98153	8,09	,460
		Yüzme	10,31581	8,31	,216
	Sutopu	Atletizm	-29,31624*	11,51	,011
		Basketbol	-32,81524*	11,20	,004
		Tenis	-23,89287*	11,95	,047
		Voleybol	-38,79676*	11,35	,001
		Yüzme	-22,49943	11,51	,052
	Tenis	Atletizm	-5,42336	9,31	,561
		Basketbol	-8,92236	8,91	,318
		Sutopu	23,89287*	11,95	,047
		Voleybol	-14,90389	9,11	,103
		Yüzme	1,39344	9,31	,881
	Voleybol	Atletizm	9,48052	8,52	,267
		Basketbol	5,98153	8,09	,460
		Sutopu	38,79676*	11,35	,001
		Tenis	14,90389	9,11	,103
		Yüzme	16,29733	8,52	,057
Yüzme	Atletizm	-6,81681	8,74	,436	
	Basketbol	-10,31581	8,31	,216	
	Sutopu	22,49943	11,51	,052	
	Tenis	-1,39344	9,31	,881	
	Voleybol	-16,29733	8,52	,057	

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde yağ almaları arasındaki farkın yaptıkları hangi spor branşları arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma Scheffe testi sonucunda Atletizm, basketbol, Tenis ve voleybol

branşlarında spor yapanların sutopu branşında spor yapanlardan daha fazla çok yağ alımlarının olduğu belirlenmiştir.

3.1.5.8. Branş ile Normalin Üzerinde Demir Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.139. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Demir Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Demir	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	69,49	262,45	G.Arası	72952,4	5	14590,5	1,053	,387
Basketbol	58	24,71	39,60	G.İçi	3518274,1	254	13851,5		
Sutopu	19	22,84	37,82	Toplam	3591226,4	259			
Tenis	37	25,00	40,38						
Voleybol	52	42,52	44,91						
Yüzme	47	27,94	39,87						
Toplam	260	36,85	117,75						

p<0,05

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre

anlamli bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.9. Branş ile Normalin Üzerinde Kalsiyum Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.140. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Kalsiyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	-169,30	322,48	G.Arası	970133,3	5	194026,7	1,509	,187
Basketbol	58	-77,90	377,11	G.İçi	3,266	254	128577,9		
Sutopu	19	-237,21	409,27	Toplam	3,363	259			
Tenis	37	-207,68	292,41						
Voleybol	52	-57,27	362,51						
Yüzme	47	-105,13	389,37						
Toplam	260	-125,33	360,34						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların a normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.10. Branş ile Normalin Üzerinde Magnezyum Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.141. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Magnezyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Magnezyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	186,87	239,65	G.Arası	348652,4	5	69730,5	1,796	,114
Basketbol	58	159,48	161,08	G.İçi	9861992,6	254	38826,7		
Sutopu	19	64,32	215,74	Toplam	1,021	259			
Tenis	37	108,76	177,33						
Voleybol	52	188,00	187,46						
Yüzme	47	141,00	207,42						
Toplam	260	152,62	198,55						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.11. Branş ile Normalin Üzerinde Çinko Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.142. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Çinko Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Çinko	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	888,87	2617,14	G.Arası	2,412	5	4824203,4	1,387	,229
Basketbol	58	565,86	2110,73	G.İçi	8,834	254	3477830,3		
Sutopu	19	113,11	333,46	Toplam	9,075	259			
Tenis	37	854,03	2492,14						
Voleybol	52	222,77	1266,14						
Yüzme	47	164,02	390,16						
Toplam	260	490,92	1871,85						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.12. Branş ile Normalin Üzerinde Fosfor Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek

Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.143. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Fosfor	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	1122,68	724,84	G.Arası	4526214,8	5	905242,9	1,677	,141
Basketbol	58	1354,22	762,52	G.İçi	1,371	254	539793,43		
Sutopu	19	1419,53	585,33	Toplam	1,416	259			
Tenis	37	1005,97	707,13						
Voleybol	52	1240,27	788,81						
Yüzme	47	1099,66	720,75						
Toplam	260	1198,77	739,49						

p<0,05

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.13. Branş ile Normalin Üzerinde Potasyum Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.144. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Potasyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Potasyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	1350,91	1376,25	G.Arası	2,039	5	4077231,4	1,902	,095
Basketbol	58	1423,90	1441,94	G.İçi	5,446	254	2144178,2		
Sutopu	19	691,89	1513,91	Toplam	5,650	259			
Tenis	37	737,54	1384,96						
Voleybol	52	1227,83	1528,57						
Yüzme	47	866,32	1542,94						
Toplam	260	1119,53	1476,99						

p<0,05

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor

yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.14. Branş ile Normalin Üzerinde Sodyum Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.145. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Sodyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	1060,45	4405,79	G.Arası	4,615	5	9,231	2,480	,032
Basketbol	58	4070,36	7099,44	G.İçi	9,454	254	3,722		
Sutopu	19	1821,68	4851,12	Toplam	9,916	259			
Tenis	37	1833,03	4974,59						
Voleybol	52	4650,46	7407,37						
Yüzme	47	2882,09	5852,34						
Toplam	260	2944,76	6187,44						

$p<0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre

anlamli bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların yaptıkları sporların hangi branşından kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.146. Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almalarının Hangi Spor Branşları Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Scheffe Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) BRANŞ	(J) BRANŞ	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Sodyum	Atletizm	Basketbol	-3009,915 [*]	1197,36	,013
		Sutopu	-761,237	1658,59	,647
		Tenis	-772,580	1340,86	,565
		Voleybol	-3590,015 [*]	1227,89	,004
		Yüzme	-1821,638	1258,52	,149
	Basketbol	Atletizm	3009,915[*]	1197,36	,013
		Sutopu	2248,678	1612,68	,164
		Tenis	2237,335	1283,63	,083
		Voleybol	-580,099	1165,13	,619
		Yüzme	1188,277	1197,36	,322
	Sutopu	Atletizm	761,237	1658,59	,647
		Basketbol	-2248,678	1612,68	,164
		Tenis	-11,343	1721,91	,995
		Voleybol	-2828,777	1635,48	,085
		Yüzme	-1060,401	1658,59	,523
	Tenis	Atletizm	772,580	1340,86	,565
		Basketbol	-2237,335	1283,63	,083
		Sutopu	11,343	1721,91	,995
		Voleybol	-2817,435 [*]	1312,16	,033
		Yüzme	-1049,058	1340,86	,435
	Voleybol	Atletizm	3590,015[*]	1227,89	,004
		Basketbol	580,099	1165,13	,619
		Sutopu	2828,777	1635,48	,085
		Tenis	2817,435[*]	1312,16	,033
		Yüzme	1768,376	1227,89	,151
	Yüzme	Atletizm	1821,638	1258,52	,149
		Basketbol	-1188,277	1197,36	,322
		Sutopu	1060,401	1658,59	,523
		Tenis	1049,058	1340,86	,435
		Voleybol	-1768,376	1227,89	,151

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları arasındaki farkın yaptıkları hangi spor branşları arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma Scheffe testi sonucunda basketbol branşında spor yapanların Atletizm branşında spor yapanlardan, ayrıca voleybol branşlarında spor yapanların Tenis ve Atletizm branşlarında spor yapanlardan daha çok normalin üzerinde sodyum minerali almaları olduğu belirlenmiştir.

3.1.5.15. Branş ile Normalin Üzerinde B1 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.147. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde B1 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - B1 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	14,27	46,81	G.Arası	834,3	5	166,9	,088	,994
Basketbol	58	11,60	44,28	G.İçi	481517,1	254	1895,7		
Sutopu	19	8,13	32,39	Toplam	482351,4	259			
Tenis	37	11,36	44,05						
Voleybol	52	9,22	42,08						
Yüzme	47	11,09	44,21						
Toplam	260	11,23	43,16						

p<0,05

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.16. Branş ile Normalin Üzerinde B2 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.148. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde B2 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - B2 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	597,56	832,53	G.Arası	4377508,08	5	875501,6	1,789	,115
Basketbol	58	291,06	578,75	G.İçi	1,243	254	489274,0		
Sutopu	19	384,49	664,82	Toplam	1,287	259			
Tenis	37	353,51	705,58						
Voleybol	52	561,07	767,86						
Yüzme	47	297,02	614,19						
Toplam	260	417,26	704,79						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.17. Branş ile Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek

Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.149. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde B6 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - B6 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	77,01	347,79	G.Arası	241034,1	5	48206,8	,489	,784
Basketbol	58	92,48	380,78	G.İçi	2,503	254	98535,5		
Sutopu	19	92,95	391,15	Toplam	2,527	259			
Tenis	37	3,13	9,94						
Voleybol	52	70,13	331,02						
Yüzme	47	38,11	249,06						
Toplam	260	62,70	312,35						

p<0,05

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.18. Branş ile Normalin Üzerinde B12 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.150. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde B12 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - B12 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	539,10	1507,57	G.Arası	7724632,8	5	1544926,6	,889	,489
Basketbol	58	442,23	1264,19	G.İçi	4,414	254	1737889,9		
Sutopu	19	78,39	333,52	Toplam	4,491	259			
Tenis	37	717,64	1848,98						
Voleybol	52	270,93	1085,04						
Yüzme	47	330,09	1148,35						
Toplam	260	417,81	1316,88						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları

ile sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.19. Branş ile Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.151. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde C Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - C Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	210,79	227,82	G.Arası	427546,6	5	85509,3	1,412	,220
Basketbol	58	286,83	293,89	G.İçi	1,539	254	60572,8		
Sutopu	19	135,00	177,62	Toplam	1,581	259			
Tenis	37	211,43	212,49						
Voleybol	52	219,75	268,13						
Yüzme	47	196,85	219,43						
Toplam	260	221,58	247,09						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre

anlamli bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.20. Branş ile Normalin Üzerinde E Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.152. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde E Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - E Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	2,62	60,36	G.Arası	28237,4	5	5647,5	1,039	,395
Basketbol	58	11,50	77,84	G.İçi	1381014,0	254	5437,1		
Sutopu	19	33,98	121,22	Toplam	1409251,4	259			
Tenis	37	3,99	65,19						
Voleybol	52	14,73	93,57						
Yüzme	47	-6,88	9,32						
Toplam	260	7,79	73,76						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.21. Branş ile Normalin Üzerinde A Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.153. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Normalin Üzerinde A Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - A Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	7607,51	8384,13	G.Arası	2,216	5	4,43	,854	,512
Basketbol	58	8091,67	7643,22	G.İçi	1,318	254	5,19		
Sutopu	19	4754,42	4649,14	Toplam	1,340	259			
Tenis	37	6937,89	7329,24						
Voleybol	52	6918,12	6593,10						
Yüzme	47	6090,62	6717,59						
Toplam	260	6999,64	7193,04						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.22. Branş ile Hastalık Geçirme Düzeyi İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.154. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Hastalık Geçirme Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Hastalık Geçirme	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	1,38	,49	G.Arası	,6	5	,125	,485	,787
Basketbol	58	1,40	,56	G.İçi	65,7	254	,259		
Sutopu	19	1,37	,49	Toplam	66,3	259			
Tenis	37	1,43	,56						
Voleybol	52	1,35	,48						
Yüzme	47	1,28	,45						
Toplam	260	1,37	,51						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların hastalık geçirme düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.23. Branş ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.155. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Aile	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	1,77	,56	G.Arası	4,68	5	,92	2,251	,050
Basketbol	58	2,00	,65	G.İçi	103,3	254	,41		
Sutopu	19	1,95	,52	Toplam	107,9	259			
Tenis	37	1,73	,65						
Voleybol	52	2,02	,67						
Yüzme	47	2,09	,69						
Toplam	260	1,93	,65						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyi arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.24. Branş ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek

üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.156. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Antrenör	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	1,38	,64	G.Arası	4,9	5	,97	1,792	,115
Basketbol	58	1,53	,68	G.İçi	137,6	254	,54		
Sutopu	19	1,32	,48	Toplam	142,5	259			
Tenis	37	1,49	,69						
Voleybol	52	1,65	,84						
Yüzme	47	1,74	,87						
Toplam	260	1,55	,74						

p<0,05

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyi arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.25. Branş ile Vücut Kitle İndeksi (VKİ) İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.157. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	1,68	,663	G.Arası	3,00	5,60		1,714	,132
Basketbol	58	1,81	,576	G.İçi	89,06	254,35			
Sutopu	19	1,95	,524	Toplam	92,06	259			
Tenis	37	1,70	,618						
Voleybol	52	1,56	,639						
Yüzme	47	1,77	,476						
Toplam	260	1,72	,596						

p<0,05

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının beslenmeleri konusunda sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların Vücut Kitle İndeksleri (VKİ) arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.5.26. Branş ile İçecek Alışkanlıkları İlişkisi

Sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların içecek alışkanlıklarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.158. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarının Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Branş - İçecek alışkanlıkları	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
Atletizm	47	2,04	,55	G.Arası	,73	5	,15	,600	,700
Basketbol	58	1,98	,58	G.İçi	62,17	254	,24		
Sutopu	19	1,89	,46	Toplam	62,90	259			
Tenis	37	2,11	,52						
Voleybol	52	2,00	,39						
Yüzme	47	2,04	,42						
Toplam	260	1,37	,51						

p<0,05

Tabloda sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların içecek alışkanlıklarına göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların spor yaptıkları branşlarının sporcuların içecek alışkanlıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların spor yaptıkları branşları ile sporcuların içecek alışkanlıkları arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6. Beslenme Konusunda Sporcuların İçecek Alışkanlıkları ile İlgili Bulgular

3.1.6.1. İçecek Alışkanlığı ile Cinsiyet İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.159. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Cinsiyet	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	1,38	,494	G.Arası	1,294	2	,647	2,647	,073
İçecek bilinci orta	197	1,59	,492	G.İçi	62,840	257	,245		
İçecek bilinci güçlü	34	1,50	,508	Toplam	64,135	259			
Toplam	260	1,56	,498						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların cinsiyetleri arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.2. İçecek Alışkanlığı ile Branş İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.160. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Branş	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	2,93	1,69	G.Arası	17,8	2	8,9	2,743	,066
İçecek bilinci orta	197	3,64	1,81	G.İçi	831,3	257	3,2		
İçecek bilinci güçlü	34	3,15	1,81	Toplam	849,0	259			
Toplam	260	3,50	1,81						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların spor yaptıkları branşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların spor yaptıkları branşları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.3. İçecek Alışkanlığı ile Kronik Hastalık İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.161. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Kronik Bir Hastalıklarının Olup Olmadığı Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Kronik hastalık	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	5,41	1,52	G.Arası	1,960	2	,98	,675	,510
İçecek bilinci orta	197	5,63	1,19	G.İçi	373,101	257	1,45		
İçecek bilinci güçlü	34	5,76	,99	Toplam	375,062	259			
Toplam	260	5,62	1,20						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların kronik bir hastalıklarının olup olmadığı durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.4. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Kalori Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.162. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalori Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Kalori	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	-44,3	992,9	G.Arası	930620,01	2	465310,0	,518	,596
İçecek bilinci orta	197	-2,2	981,8	G.İçi	2,31	257	898169,4		
İçecek bilinci güçlü	34	-1,4	657,9	Toplam	2,32	259			
Toplam	260	-1,9	945,9						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde kalori almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.5. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Protein Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.163. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Protein Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Protein	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	-37,3	31,9	G.Arası	676170,4	2	338085,2	2,845	,060
İçecek bilinci orta	197	-22,6	144,3	G.İçi	3,1	257	118821,2		
İçecek bilinci güçlü	34	1,3	894,9	Toplam	3,1	259			
Toplam	260	-4,8	347,2						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde protein almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.6. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Karbonhidrat Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.164. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Karbonhidrat Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Karbonhidrat	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	2,73	423,1	G.Arası	275491,9	2	137745,9	,735	,480
İçecek bilinci orta	197	1,99	439,6	G.İçi	4,8	257	187296,3		
İçecek bilinci güçlü	34	1,41	398,5	Toplam	4,8	259			
Toplam	260	2,00	432,3						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde karbonhidrat almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.7. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Yağ Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.165. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Yağ Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Yağ	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	24,2	44,8	G.Arası	4256,3	2	2128,1	1,149	,318
İçecek bilinci orta	197	11,8	43,3	G.İçi	475845,8	257	1851,5		
İçecek bilinci güçlü	34	9,9	39,7	Toplam	480102,1	259			
Toplam	260	12,9	43,1						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde yağ almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.8. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Demir Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.166. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Demir Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Demir	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	35,79	44,6	G.Arası	81875,2	2	40937,6	2,998	,052
İçecek bilinci orta	197	29,17	40,7	G.İçi	3509351,3	257	13655,1		
İçecek bilinci güçlü	34	82,29	307,9	Toplam	3591226,4	259			
Toplam	260	36,85	117,8						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde demir minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.9. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Kalsiyum Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.167. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Kalsiyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Kalsiyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	-168,48	266,5	G.Arası	263282,1	2	131641,1	1,014	,364
İçecek bilinci orta	197	-107,61	382,7	G.İçi	3,3	257	129827,4		
İçecek bilinci güçlü	34	-191,18	284,6	Toplam	3,4	259			
Toplam	260	-125,33	360,3						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde kalsiyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.10. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Magnezyum Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.168. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Magnezyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Magnezyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	138,69	182,3	G.Arası	86578,8	2	43289,4	1,099	,335
İçecek bilinci orta	197	146,63	201,9	G.İçi	1,012	257	39393,3		
İçecek bilinci güçlü	34	199,24	190,8	Toplam	1,021	259			
Toplam	260	152,62	198,6						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde magnezyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin

üzerinde magnezyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.11. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Çinko Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.169. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Çinko Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Çinko	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	352,79	1684,9	G.Arası	9509854,1	2	4754927,0	1,361	,258
İçecek bilinci orta	197	589,74	2042,3	G.İçi	8,9	257	3494085,8		
İçecek bilinci güçlü	34	36,12	175,6	Toplam	9,1	259			
Toplam	260	490,92	1871,9						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde çinko minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin

üzerinde çinko minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.12. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Fosfor Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.170. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Fosfor	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	829,0	765,8	G.Arası	4538506,4	2	2269253,2	4,254	,015
İçecek bilinci orta	197	1252,7	716,9	G.İçi	1,371	257	533444,5		
İçecek bilinci güçlü	34	1201,4	777,2	Toplam	1,416	259			
Toplam	260	1198,8	739,5						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin

üzerinde fosfor minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların içecek konusunda hangi bireysel bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.171. Sporcuların Normalin Üzerinde Fosfor Minerali Almalarının Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) İÇECEK	(J) İÇECEK	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Fosfor	İçecek bilinci zayıf	İçecek bilinci orta	-423,707	145,267	,004
		İçecek bilinci güçlü	-372,407	184,619	,045
	İçecek bilinci orta	İçecek bilinci zayıf	423,707	145,267	,004
		İçecek bilinci güçlü	51,300	135,637	,706
	İçecek bilinci güçlü	İçecek bilinci zayıf	372,407	184,619	,045
		İçecek bilinci orta	-51,300	135,637	,706

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde fosfor minerali almaları durumu arasındaki farkın hangi bireysel bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda normalin üzerinde fosfor minerali alımının sporcular arasında güçlü bilinci olan bireylerin ve orta bilinci olan bireylerin zayıf bilinci olan bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.6.13. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Potasyum Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.172. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Potasyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Potasyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	866,7	1273,6	G.Arası	2125236,5	2	1062618,2	,485	,616
İçecek bilinci orta	197	1145,9	1490,1	G.İçi	5,629	257	2190203,0		
İçecek bilinci güçlü	34	1182,1	1578,7	Toplam	5,650	259			
Toplam	260	1119,5	1476,9						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde potasyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin

üzerinde potasyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.14. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde Sodyum Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.173. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Sodyum	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	1275,9	4532,1	G.Arası	2,33	2	1,17	3,097	,047
İçecek bilinci orta	197	2828,0	6005,1	G.İçi	9,68	257	3,77		
İçecek bilinci güçlü	34	5044,5	7861,0	Toplam	9,91	259			
Toplam	260	2944,8	6187,4						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin

üzerinde sodyum minerali almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların içecek konusunda hangi bireysel bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.174. Sporcuların Normalin Üzerinde Sodyum Minerali Almaları Durumlarının Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) İÇECEK	(J) İÇECEK	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
Sodyum	İçecek bilinci zayıf	İçecek bilinci orta	-1552,139	1220,801	,205
		İçecek bilinci güçlü	-3768,633	1551,509	,016
	İçecek bilinci orta	İçecek bilinci zayıf	1552,139	1220,801	,205
		İçecek bilinci güçlü	-2216,494	1139,872	,053
	İçecek bilinci güçlü	İçecek bilinci zayıf	3768,633	1551,509	,016
		İçecek bilinci orta	2216,494	1139,872	,053

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde sodyum minerali almaları durumu arasındaki farkın hangi bireysel bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda sodyum mineralinin normalin üzerinde alımının sporcular arasında güçlü bilinci olan bireylerin zayıf bilinci olan bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.6.15. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde B1 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.175. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B1 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - B1 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	-,50	25,9	G.Arası	5186,3	2	2593,1	1,397	,249
İçecek bilinci orta	197	11,9	43,6	G.İçi	477165,2	257	1856,7		
İçecek bilinci güçlü	34	16,9	51,2	Toplam	482351,4	259			
Toplam	260	11,2	43,2						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B1 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.16. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde B2 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.176. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B2 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - B2 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	663,9	900,4	G.Arası	1995085,5	2	997542,7	2,024	,134
İçecek bilinci orta	197	388,9	680,3	G.İçi	1,267	257	492832,8		
İçecek bilinci güçlü	34	370,8	633,4	Toplam	1,287	259			
Toplam	260	417,3	704,8						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B2 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.17. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde B6 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.177. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B6 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - B6 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	123,1	438,9	G.Arası	233757,9	2	116878,9	1,200	,303
İçecek bilinci orta	197	64,4	316,5	G.İçi	2,504	257	97413,5		
İçecek bilinci güçlü	34	1,5	2,5	Toplam	2,527	259			
Toplam	260	62,7	312,4						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B6 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.18. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde B12 Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.178. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde B12 Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - B 12 Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	453,9	1122,5	G.Arası	108724,8	2	54362,3	,031	,969
İçecek bilinci orta	197	406,2	1345,6	G.İçi	4,490	257	1747237,1		
İçecek bilinci güçlü	34	453,9	1335,6	Toplam	4,491	259			
Toplam	260	417,8	1316,9						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde B12 Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.19. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.179. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde C Vitamini Alınması İlişkisi Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - C Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	194,59	239,1	G.Arası	60379,5	2	30189,8	,493	,612
İçecek bilinci orta	197	219,74	250,9	G.İçi	1,575	257	61294,4		
İçecek bilinci güçlü	34	255,26	233,9	Toplam	1,581	259			
Toplam	260	221,58	247,1						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde C Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.20. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde E Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.180. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde E Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - E Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	-6,31	6,7	G.Arası	7291,1	2	3645,5	,668	,513
İçecek bilinci orta	197	10,34	79,9	G.İçi	1401960,3	257	5455,1		
İçecek bilinci güçlü	34	5,08	67,6	Toplam	1409251,4	259			
Toplam	260	7,79	73,7						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde E Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.21. İçecek Alışkanlığı ile Normalin Üzerinde A Vitamini Alınması İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.181. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Normalin Üzerinde A Vitamini Almaları Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - A Vitamini	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	7077,62	8647,5	G.Arası	4286970,3	2	2143485,1	,041	,960
İçecek bilinci orta	197	6934,58	6906,8	G.İçi	1,340	257	5,213		
İçecek bilinci güçlü	34	7310,09	7692,5	Toplam	1,340	259			
Toplam	260	6999,64	7193,1						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların normalin üzerinde A Vitamini almaları durumu arasındaki fark istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.22. İçecek Alışkanlığı ile Hastalık Geçirme Düzeyi İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.182. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Hastalık Geçirme Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Hastalık Geçirme	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	1,34	,614	G.Arası	,439	2	,219	,856	,426
İçecek bilinci orta	197	1,39	,498	G.İçi	65,850	257	,256		
İçecek bilinci güçlü	34	1,26	,448	Toplam	66,288	259			
Toplam	260	1,37	,506						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların hastalık geçirme düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların hastalık geçirme düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.23. İçecek Alışkanlığı ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.183. Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Ait Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - aile	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	1,83	,47	G.Arası	4,726	2	2,3	5,9	,003
İçecek bilinci orta	197	2,01	,64	G.İçi	103,162	257	,401		
İçecek bilinci güçlü	34	1,62	,69	Toplam	107,888	259			
Toplam	260	1,93	,65						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların

beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyi arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın sporcuların içecek konusunda hangi bireysel bilinçlilik düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı homojen varyanslı dağılımlarda kullanılan post-hoc analiz tekniklerinden LSD çoklu karşılaştırma analizine geçilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.184. Sporcuların İçecek Konusunda Sporcuların Ailelerinin Bilinçlilik Düzeylerinin İçecek Konusunda Hangi Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma LSD Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) İÇECEK	(J) İÇECEK	Ortalama Farkı (I-J)	SH	p
AİLE	İçecek bilinci zayıf	İçecek bilinci orta	-,177	,126	,160
		İçecek bilinci güçlü	,210	,160	,191
	İçecek bilinci orta	İçecek bilinci zayıf	,177	,126	,160
		İçecek bilinci güçlü	,387	,118	,001
	İçecek bilinci güçlü	İçecek bilinci zayıf	-,210	,160	,191
		İçecek bilinci orta	-,387	,118	,001

*) Farklar $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır

Tablodan anlaşılacağı üzere, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeyi arasındaki farkın içecek konusunda hangi bireysel bilinçlilik düzeyleri arasında oluştuğuna ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc çoklu karşılaştırma LSD testi sonucunda içecek konusunda sporcuların ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcular arasında orta bireylerin güçlü bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3.1.6.24. İçecek Alışkanlığı ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.185. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Beslenmeleri Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - antrenör	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	1,45	,69	G.Arası	1,9	2,99	1,82	,163	
İçecek bilinci orta	197	1,59	,76	G.İçi	140,50	257,55			
İçecek bilinci güçlü	34	1,35	,65	Toplam	142,4	259			
Toplam	260	1,55	,74						

p<0,05

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyine göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların

beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyi arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.25. İçecek Alışkanlığı ile Vücut Kitle İndeksi (VKİ) İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.186. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek - Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	1,59	,57	G.Arası	,659	2,33	,92	,397	
İçecek bilinci orta	197	1,75	,59	G.İçi	91,4	257,36			
İçecek bilinci güçlü	34	1,71	,63	Toplam	92,1	259			
Toplam	260	1,72	,59						

$p < 0,05$

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin beslenmeleri konusunda sporcuların Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların Vücut

Kitle İndeksleri (VKİ) arasındaki fark istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.1.6.26. İçecek Alışkanlığı ile Beslenmeleri Konusunda Sporcuların Bireysel Bilinçlilik Düzeyi İlişkisi

Sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların beslenmeleri konusunda sporcuların bireysel bilinçlilik düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılarak sonuçları aşağıdaki çizelgede ele alınmaktadır.

Tablo 3.187. Sporcuların Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeylerinin Sporcuların İçecek Alışkanlıklarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İçecek alışkanlıkları - Bireysel	Frekans			ANOVA					
	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sf	KO	F	p
İçecek bilinci zayıf	29	1,97	,626	G.Arası	,2	2	,09	,23	,793
İçecek bilinci orta	197	1,88	,616	G.İçi	96,8	257	,38		
İçecek bilinci güçlü	34	1,88	,591	Toplam	96,9	259			
Toplam	260	1,89	,612						

$p<0,05$

Tabloda sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların içecek alışkanlıklarına göre dağılımına ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) değerleri sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan sporcuların içecek konusunda bireysel bilinçlilik düzeylerinin sporcuların içecek alışkanlıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, sporcuların içecek konusunda bireysel

bilinçlilik düzeyleri ile sporcuların içecek alışkanlıkları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

3.2. Araştırma Değişkenlerinin Spor Yapılan Branşlara ve Cinsiyete Göre Çapraz Frekans Analizleri

Araştırma değişkenlerinin spor yapılan branşlara ve cinsiyete göre çapraz frekans analizleri aşağıda yapılmaktadır.

3.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Çapraz Frekans Analizleri

Araştırma değişkenlerinin spor yapılan branşlara göre çapraz frekans analizleri aşağıda yapılmaktadır.

Tablo 3.188. Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaşları ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

Yaş	Branş						Toplam
	Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol	Yüzme	
10 N	1	0	2	0	4	1	8
Branşta %	2,1%	,0%	10,5%	,0%	7,7%	2,1%	3,1%
11 N	4	7	1	5	6	5	28
Branşta %	8,5%	12,1%	5,3%	13,5%	11,5%	10,6%	10,8%
12 N	7	20	2	13	12	11	65
Branşta %	14,9%	34,5%	10,5%	35,1%	23,1%	23,4%	25,0%
13 N	16	14	5	9	10	12	66
Branşta %	34,0%	24,1%	26,3%	24,3%	19,2%	25,5%	25,4%
14 N	19	17	9	10	20	18	93
Branşta %	40,4%	29,3%	47,4%	27,0%	38,5%	38,3%	35,8%
Toplam N	47	58	19	37	52	47	260
Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%47,4) 14 yaşında sutopu branşında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.189. Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyetleri ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam		
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme	
Cinsiyet	Kız	N	23	25	0	18	27	22	115
		Branşta %	48,9%	43,1%	,0%	48,6%	51,9%	46,8%	44,2%
Erkek	N	24	33	19	19	25	25	145	
		Branşta %	51,1%	56,9%	100,0%	51,4%	48,1%	53,2%	55,8%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260	
		Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablodan anlaşıldığı üzere araştırmamıza dahil edilen kız sporcuların ağırlıklı olarak N=27 (%51,9) voleybol sporcuları, erkeklerin ise N=33 (%56,9) basketbol sporcuları oldukları gözlemlenmiştir.

Tablo 3.190. Araştırmaya Katılan Sporcuların Kronik Hastalıkları ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam		
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme	
Kronik bir hastalığınız var mı	Bronşit	N	1	2	1	2	4	0	10
	Branşta %		2,1%	3,4%	5,3%	5,4%	7,7%	,0%	3,8%
	Böbrek hastalıkları	N	1	2	0	1	1	1	6
	Branşta %		2,1%	3,4%	,0%	2,7%	1,9%	2,1%	2,3%
	Diabet	N	0	2	2	0	1	1	6
	Branşta %		,0%	3,4%	10,5%	,0%	1,9%	2,1%	2,3%
	Anemi	N	0	2	0	1	0	0	3
	Branşta %		,0%	3,4%	,0%	2,7%	,0%	,0%	1,2%
	Geçirmedim	N	45	50	16	33	46	45	235
	Branşta %		95,7%	86,2%	84,2%	89,2%	88,5%	95,7%	90,4%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260	
	Branşta %		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%95,7) kronik bir hastalığı olmayanlar Atletizm ve Yüzme branşlarında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.191. Araştırmaya Katılan Sporcuların Bir Yılda Geçirdikleri Grip Sayısı ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam		
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme	
Bir yılda grip sayısı	1 kez	N	9	10	3	11	9	10	52
		Branşta %	%19,1	%17,2	%15,8	%29,7	%17,3	%21,3	%20,0
	2 kez	N	8	16	4	10	13	13	64
		Branşta %	%17,0	%27,6	%21,1	%27,0	%25,0	%27,7	%24,6
	3 kez	N	18	14	9	11	19	17	88
		Branşta %	%38,3	%24,1	%47,4	%29,7	%36,5	%36,2	%33,8
	4 ve üzeri	N	12	18	3	5	11	7	56
		Branşta %	%25,5	%31,0	%15,8	%13,5	%21,2	%14,9	%21,5
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260	
	Branşta %	%100,0	%100,0	%100,0	%100,0	%100,0	%100,0	%100,0	

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu N=9 (%47,4) bir yılda 3 kez grip olanların sutopu branşında spor yapanların ve N=18 (%31,0)'lık oran ile bir yılda 4 ve üzeri grip geçiren basketbolcuların oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.192. Araştırmaya Katılan Sporcuların Vücut Kitle İndeksleri (VKİ) ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş						Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol	Yüzme		
VKİ	Düşük kilolu	N	19	15	3	14	26	12	89
		Branşta %	40,4%	25,9%	15,8%	37,8%	50,0%	25,5%	34,2%
	Normal kilolu	N	25	40	14	20	24	34	157
		Branşta %	53,2%	69,0%	73,7%	54,1%	46,2%	72,3%	60,4%
	Kilolu	N	2	2	2	3	1	1	11
		Branşta %	4,3%	3,4%	10,5%	8,1%	1,9%	2,1%	4,2%
	Aşırı kilolu	N	1	1	0	0	1	0	3
		Branşta %	2,1%	1,7%	,0%	,0%	1,9%	,0%	1,2%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260	
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%73,7) normal kilolu (normal VKİ ile) olanların sutopu branşında spor yapanlarının oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.193. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ailelerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam		
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme	
AİLE	Zayıf aile	N	14	12	3	14	11	9	63
		Branşta %	29,8%	20,7%	15,8%	37,8%	21,2%	19,1%	24,2%
	Orta aile	N	30	34	14	19	29	25	151
		Branşta %	63,8%	58,6%	73,7%	51,4%	55,8%	53,2%	58,1%
	Güçlü aile	N	3	12	2	4	12	13	46
		Branşta %	6,4%	20,7%	10,5%	10,8%	23,1%	27,7%	17,7%
Toplam		N	47	58	19	37	52	47	260
		Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek olarak N=14 (%73,7) beslenme konusunda orta derecede bilinçleri olan ailelerin çocuklarının sutopu branşında spor yaptıkları, beslenme bilinci güçlü olan ailelerin çocuklarının ise N=13 (%27,7) oran ile Yüzme branşında spor yaptıkları gözlemlenmiştir.

Tablo 3. 194.Araştırmaya Katılan Sporcuların Kendilerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş						Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol	Yüzme		
KENDİ	Zayıf birey	N	15	15	4	9	10	11	64
		Branşta %	31,9%	25,9%	21,1%	24,3%	19,2%	23,4%	24,6%
	Orta birey	N	28	32	12	24	36	28	160
		Branşta %	59,6%	55,2%	63,2%	64,9%	69,2%	59,6%	61,5%
	Güçlü birey	N	4	11	3	4	6	8	36
		Branşta %	8,5%	19,0%	15,8%	10,8%	11,5%	17,0%	13,8%
	Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
		Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%64,9) beslenme konusunda orta düzeyde bilinçli olanların Tenis branşında spor yapanlarının oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.195. Araştırmaya Katılan Sporcuların Antrenörlerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam		
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme	
ANTRENÖR	Zayıf antrenör	N	33	33	13	23	30	25	157
		Branşta %	70,2%	56,9%	68,4%	62,2%	57,7%	53,2%	60,4%
	Orta antrenör	N	10	19	6	10	10	9	64
		Branşta %	21,3%	32,8%	31,6%	27,0%	19,2%	19,1%	24,6%
	Güçlü antrenör	N	4	6	0	4	12	13	39
		Branşta %	8,5%	10,3%	0,0%	10,8%	23,1%	27,7%	15,0%
	Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
		Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%70,2) beslenme konusunda bilinç düzeyi zayıf antrenörleri olanlar olarak Atletizm branşında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.196. Araştırmaya Katılan Sporcuların İçecek Alışkanlıkları ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş						Topla m	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol	Yüzme		
İÇECEK	İçecek bilinci zayıf	N	6	10	3	3	4	3	29
	Branşta %		12,8%	17,2%	15,8%	8,1%	7,7%	6,4%	11,2%
	İçecek bilinci orta	N	33	39	15	27	44	39	197
	Branşta %		70,2%	67,2%	78,9%	73,0%	84,6%	83,0%	75,8%
	İçecek bilinci güçlü	N	8	9	1	7	4	5	34
	Branşta %		17,0%	15,5%	5,3%	18,9%	7,7%	10,6%	13,1%
	Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %		100,0%	100,0%	100,0 o/	100,0 o/	100,0%	100,0 o/	100,0 o/

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%84,6) içecek konusunda orta düzeyde bilinçli olanların voleybol branşında spor yapanlarının oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.197. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Kalori ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
Kalori	Normalin Altında	N 31	31	16	22	25	32	157
	Branşta %	66,0%	53,4%	84,2%	59,5%	48,1%	68,1%	60,4%
Kalori	Normalin Üzerinde	N 16	27	3	15	27	15	103
	Branşta %	34,0%	46,6%	15,8%	40,5%	51,9%	31,9%	39,6%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%84,2) normalin üzerinde kalori alanlar olarak sutopu branşında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.198. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Protein ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
Protein	Normalin Altında	N 17 36,2%	20 34,5%	11 57,9%	15 40,5%	13 25,0%	18 38,3%	94 36,2%
	Normalin Üzerinde	N 30 63,8%	38 65,5%	8 42,1%	22 59,5%	39 75,0%	29 61,7%	166 63,8%
Toplam		N 47 100,0%	58 100,0%	19 100,0%	37 100,0%	52 100,0%	47 100,0%	260 100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%75,0) normalin üzerinde protein alanların voleybol branşında spor yapanlarının oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.199. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Karbonhidrat ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
Karbonhidrat Altında	N	17	20	11	15	13	18	94
	Branşta %	36,2%	34,5%	57,9%	40,5%	25,0%	38,3%	36,2%
Karbonhidrat Üzerinde	N	30	38	8	22	39	29	166
	Branşta %	63,8%	65,5%	42,1%	59,5%	75,0%	61,7%	63,8%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%75,0) normalin üzerinde karbonhidrat alanlar olarak sutopu branşında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.200. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Yağ ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
Yağ	Normalin Altında	N 17 Branşta % 36,2%	20 34,5%	14 73,7%	19 51,4%	20 38,5%	22 46,8%	112 43,1%
	Normalin Üzerinde	N 30 Branşta % 63,8%	38 65,5%	5 26,3%	18 48,6%	32 61,5%	25 53,2%	148 56,9%
Toplam	N 47 Branşta % 100,0%	58 100,0%	19 100,0%	37 100,0%	52 100,0%	47 100,0%	260 100,0%	

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%65,5) normalin üzerinde yağ alanların basketbol branşında spor yapanlarının oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.201. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Demir Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
Demir	Normalin Altında	N 7 14,9%	22 37,9%	10 52,6%	14 37,8%	11 21,2%	12 25,5%	76 29,2%
	Normalin Üzerinde	N 40 85,1%	36 62,1%	9 47,4%	23 62,2%	41 78,8%	35 74,5%	184 70,8%
Toplam		N 47 100,0%	58 100,0%	19 100,0%	37 100,0%	52 100,0%	47 100,0%	260 100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%85,1) normalin üzerinde demir minerali alanlar olarak Atletizm branşında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.202. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Kalsiyum Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş						Toplam
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol	Yüzme	
Kalsiyum	Normalin Altında	N 35 74,5%	38 65,5%	14 23,7%	27 73,0%	33 63,5%	34 72,3%	181 69,6%
	Normalin Üzerinde	N 12 25,5%	20 34,5%	5 26,3%	10 27,0%	19 36,5%	13 27,7%	79 30,4%
Toplam		N 47 100,0%	58 100,0%	19 100,0%	37 100,0%	52 100,0%	47 100,0%	260 100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%74,5) az kalsiyum alanların Atletizm branşında spor yapanlarının oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.203. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Magnezyum Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
Magnezyum	Normalin N	8	11	9	13	10	15	66
	Altında Branşta %	17,0%	19,0%	47,4%	35,1%	19,2%	31,9%	25,4%
Magnezyum	Normalin N	39	47	10	24	42	32	194
	Üzerinde Branşta %	83,0%	81,0%	52,6%	64,9%	80,8%	68,1%	74,6%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%83,0) normalin üzerinde magnezyum minerali alanlar olarak Atletizm branşında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.204. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Çinko Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
Çinko	Normalin Altında	N 14	22	8	19	15	18	96
	Branşta %	29,8%	37,9%	42,1%	51,4%	28,8%	38,3%	36,9%
Çinko	Normalin Üzerinde	N 33	36	11	18	37	29	164
	Branşta %	70,2%	62,1%	57,9%	48,6%	71,2%	61,7%	63,1%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%71,2) normalin üzerinde çinko alanların Voleybol branşında spor yapanlarının oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.205. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Fosfor Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
Fosfor	Normalin Altında	N 2	2	0	5	0	2	11
	Branşta %	4,3%	3,4%	,0%	13,5%	,0%	4,3%	4,2%
Fosfor	Normalin Üzerinde	N 45	56	19	32	52	45	249
	Branşta %	95,7%	96,6%	100,0%	86,5%	100,0%	95,7%	95,8%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%100,0) normalin üzerinde fosfor minerali alanlar olarak voleybol branşında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.206. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Potasyum Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
Potasyum	Normalin Altında	N 6 12,8%	11 19,0%	7 36,8%	11 29,7%	10 19,2%	18 38,3%	63 24,2%
	Normalin Üzerinde	N 41 87,2%	47 81,0%	12 63,2%	26 70,3%	42 80,8%	29 61,7%	197 75,8%
Toplam		N 47 100,0%	58 100,0%	19 100,0%	37 100,0%	52 100,0%	47 100,0%	260 100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%87,2) normalin üzerinde potasyum alanların Atletizm branşında spor yapanlarının oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.207. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Sodyum Minerali ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
Sodyum	Normalin Altında	N 31 66,0%	24 41,4%	10 52,6%	21 56,8%	20 38,5%	24 51,1%	130 50,0%
	Normalin Üzerinde	N 16 34,0%	34 58,6%	9 47,4%	16 43,2%	32 61,5%	23 48,9%	130 50,0%
Toplam		N 47 100,0%	58 100,0%	19 100,0%	37 100,0%	52 100,0%	47 100,0%	260 100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%66,0) az sodyum minerali alanlar olarak Atletizm branşında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.208. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
B Vitamini Normalin Altında	N	27	28	6	23	32	29	145
	Branşta %	57,4%	48,3%	31,6%	62,2%	61,5%	61,7%	55,8%
B Vitamini Üzerinde	N	20	30	13	14	20	18	115
	Branşta %	42,6%	51,7%	68,4%	37,8%	38,5%	38,3%	44,2%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%61,7) az B Vitamini alanların Yüzme branşında spor yapanlarının oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.209. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B2 Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
B2 Vitamini Normalin Altında	N	13	14	6	15	10	21	79
	Branşta %	27,7%	24,1%	31,6%	40,5%	19,2%	44,7%	30,4%
B2 Vitamini Normalin Üzerinde	N	34	44	13	22	42	26	181
	Branşta %	72,3%	75,9%	68,4%	59,5%	80,8%	55,3%	69,6%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%80,8) normalin üzerinde B2 Vitamini alanlar olarak Atletizm branşında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.210. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B6 Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
B2 Vitamini Normalin Altında	N	9	12	4	16	16	21	78
	Branşta %	19,1%	20,7%	21,1%	43,2%	30,8%	44,7%	30,0%
B2 Vitamini Normalin Üzerinde	N	38	46	15	21	36	26	182
	Branşta %	80,9%	79,3%	78,9%	56,8%	69,2%	55,3%	70,0%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%80,9) normalin üzerinde B2 Vitamini alanların Atletizm branşında spor yapanlarının oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.211. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B12 Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş						Toplam
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol	Yüzme	
B12 Vitamini	Normalin Altında	N 11	9	6	12	12	15	65
	Branşta %	23,4%	15,5%	31,6%	32,4%	23,1%	31,9%	25,0%
B12 Vitamini	Normalin Üzerinde	N 36	49	13	25	40	32	195
	Branşta %	76,6%	84,5%	68,4%	67,6%	76,9%	68,1%	75,0%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%84,5) normalin üzerinde B12 vitamini alanlar olarak basketbol branşında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.212. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları C Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
C Vitamini	Normalin Altında	N 5	4	4	6	4	7	30
	Branşta %	10,6%	6,9%	21,1%	16,2%	7,7%	14,9%	11,5%
C Vitamini	Normalin Üzerinde	N 42	54	15	31	48	40	230
	Branşta %	89,4%	93,1%	78,9%	83,8%	92,3%	85,1%	88,5%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%93,1) normalin üzerinde C Vitamini alanların basketbol branşında spor yapanlarının oluşturduğu yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.213. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları E Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş						Toplam
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol	Yüzme	
E Vitamini	Normalin Altında	N 40 85,1%	N 39 67,2%	N 13 68,4%	N 32 86,5%	N 45 86,5%	N 40 85,1%	209 80,4%
	Normalin Üzerinde	N 7 14,9%	N 19 32,8%	N 6 31,6%	N 5 13,5%	N 7 13,5%	N 7 14,9%	51 19,6%
Toplam		N 47 100,0%	N 58 100,0%	N 19 100,0%	N 37 100,0%	N 52 100,0%	N 47 100,0%	260 100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan oranı en yüksek grubu (%86,5) az E vitamini alanlar olarak Tenis ve voleybol branşlarında spor yapmaktadırlar.

Tablo 3.214. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları A Vitamini ile Spor Yapılan Branşlar Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Branş					Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol		Yüzme
A Vitamini Normalin Üzerinde	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260
	Branşta %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan bütün hepsinin yani bütün branşlarda spor yapanların normalin üzerinde A Vitamini aldıkları yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

3.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Spor Yapılan Branşlara Göre Çapraz Frekans Analizleri

Araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre çapraz frekans analizleri aşağıda yapılmaktadır.

Tablo 3.215. Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaşları ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Yaş	10	N	6	2	8
		Cinsiyet%	5,2%	1,4%	3,1%
	11	N	11	17	28
		Cinsiyet%	9,6%	11,7%	10,8%
	12	N	32	33	65
		Cinsiyet%	27,8%	22,8%	25,0%
	13	N	27	39	66
		Cinsiyet%	23,5%	26,9%	25,4%
	14	N	39	54	93
		Cinsiyet%	33,9%	37,2%	35,8%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızların (%33,5) hem de erkeklerin (%37,2) çoğunun 14 yaşında olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3.216. Araştırmaya Katılan Sporcuların Kronik Hastalıkları ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Cinsiyet		Toplam	
		Kız	Erkek		
Kronik bir hastalığınız var mı?	Bronşit	N	5	5	10
		Cinsiyet%	4,3%	3,4%	3,8%
	Böbrek hastalıkları	N	4	2	6
		Cinsiyet%	3,5%	1,4%	2,3%
	Diabet	N	2	4	6
		Cinsiyet%	1,7%	2,8%	2,3%
	Anemi	N	2	1	3
		Cinsiyet%	1,7%	,7%	1,2%
	Geçirmedim	N	102	133	235
		Cinsiyet%	88,7%	91,7%	90,4%
	Toplam	N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%88,7) hem de erkeklerden (%91,7) çoğunun kronik bir hastalığı bulunmadığı yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.217. Araştırmaya Katılan Sporcuların Bir Yılda Geçirdikleri Grip Sayısı ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Cinsiyet		Toplam	
		Kız	Erkek		
Bir yılda grip sayısı	1 kez	N	32	20	52
		Cinsiyet%	27,8%	13,8%	20,0%
	2 kez	N	28	36	64
		Cinsiyet%	24,3%	24,8%	24,6%
	3 kez	N	28	60	88
		Cinsiyet%	24,3%	41,4%	33,8%
	4 ve üzeri	N	27	29	56
		Cinsiyet%	23,5%	20,0%	21,5%
Toplam	N	115	145	260	
	Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%24,3) hem de erkeklerden (%41,4) çoğu önemli bir kısmı yılda 3 kez grip geçirmişlerdir.

Tablo 3.218. Araştırmaya Katılan Sporcuların Geçirdikleri Hastalık Sayısı ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Geçirilen Hastalıklar	3-4 hastalık geçirdim	N	79	89	168
		Cinsiyet%	68,7%	61,4%	64,6%
	1-2 hastalık geçirdim	N	36	53	89
		Cinsiyet%	31,3%	36,6%	34,2%
	Hiç hastalık geçirmedim	N	0	3	3
		Cinsiyet%	,0%	2,1%	1,2%
Toplam	N	115	145	260	
	Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%	

Araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%68,7) hem de erkeklerden (%61,4) çoğunun önemli bir hastalık geçirdiği yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.219. Araştırmaya Katılan Sporcuların Vücut Kitle İndeksleri (VKİ) ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Cinsiyet		Toplam	
		Kız	Erkek		
VKİ	Düşük kilolu	N	58	31	89
		Cinsiyet%	50,4%	21,4%	34,2%
	Normal kilolu	N	53	104	157
		Cinsiyet%	46,1%	71,7%	60,4%
	Kilolu	N	3	8	11
		Cinsiyet%	2,6%	5,5%	4,2%
	Aşırı kilolu	N	1	2	3
		Cinsiyet%	,9%	1,4%	1,2%
	Toplam	N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%46,1) hem de erkeklerden (%71,7) çoğu normal VKİ ile normal kiloludurlar

Tablo 3.220. Araştırmaya Katılan Sporcuların Ailelerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Cinsiyet		Toplam	
		Kız	Erkek		
Aile	Zayıf aile	N	32	31	63
		Cinsiyet%	27,8%	21,4%	24,2%
	Orta aile	N	66	85	151
		Cinsiyet%	57,4%	58,6%	58,1%
	Güçlü aile	N	17	29	46
		Cinsiyet%	14,8%	20,0%	17,7%
Toplam	N	115	145	260	
	Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%57,4) hem de erkeklerden (%58,6) çoğu beslenmeleri konusunda orta derecede bilinçlilik düzeyindeki ailelere sahiptirler.

Tablo 3.221. Araştırmaya Katılan Sporcuların Kendilerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Cinsiyet		Toplam	
		Kız	Erkek		
Kendi	Zayıf birey	N	34	30	64
		Cinsiyet%	29,6%	20,7%	24,6%
	Orta birey	N	69	91	160
		Cinsiyet%	60,0%	62,8%	61,5%
	Güçlü birey	N	12	24	36
		Cinsiyet%	10,4%	16,6%	13,8%
Toplam	N	115	145	260	
	Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızların (%60,0) hem de erkeklerin (%62,8) çoğu beslenmeleri konusunda orta derecede bilinçlilik düzeyine sahiptirler.

Tablo 3.222. Araştırmaya Katılan Sporcuların Antrenörlerinin Beslenme Bilinçlilik Düzeyleri ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Antrenör	Zayıf antrenör	N	73	84	157
		Cinsiyet%	63,5%	57,9%	60,4%
	Orta antrenör	N	26	38	64
		Cinsiyet%	22,6%	26,2%	24,6%
	Güçlü antrenör	N	16	23	39
		Cinsiyet%	13,9%	15,9%	15,0%
Toplam	N	115	145	260	
	Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%63,5) hem de erkeklerden (%57,9) çoğu beslenmeleri konusunda zayıf derecede bilinçlilik düzeyindeki antrenörlere sahiptirler.

Tablo 3.223. Araştırmaya Katılan Sporcuların İçecek Alışkanlıkları ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

		Cinsiyet		Toplam
		Kız	Erkek	
İçecek	İçecek bilinci zayıf	N 18	11	29
	Cinsiyet%	15,7%	7,6%	11,2%
	İçecek bilinci orta	N 80	117	197
	Cinsiyet%	69,6%	80,7%	75,8%
	İçecek bilinci güçlü	N 17	17	34
	Cinsiyet%	14,8%	11,7%	13,1%
Toplam	N	115	145	260
	Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%69,6) hem de erkeklerden (%80,7) çoğu önemli bir kısmının içecek bilinci orta düzeydedir.

Tablo 3.224. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Kalori ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Kalori	Normalin Altında	N	42	115	157
		Cinsiyet%	36,5%	79,3%	60,4%
Kalori	Normalin Üzerinde	N	73	30	103
		Cinsiyet%	63,5%	20,7%	39,6%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan kızların (%63,5) çoğunun normalin üzerinde kalori aldıkları erkeklerin ise (%79,3) çoğunun az kalori aldıkları yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.225. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Protein ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Protein	Normalin Altında	N	23	71	94
		Cinsiyet%	20,0%	49,0%	36,2%
Protein	Normalin Üzerinde	N	92	74	166
		Cinsiyet%	80,0%	51,0%	63,8%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%80,0) hem de erkeklerden (%51,0) çoğu normalin üzerinde protein tüketmektedirler

Tablo 3.226. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Karbonhidrat ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Karbonhidrat	Normalin Altında	N	23	71	94
		Cinsiyet%	20,0%	49,0%	36,2%
Karbonhidrat	Normalin Üzerinde	N	92	74	166
		Cinsiyet%	80,0%	51,0%	63,8%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%80,0) hem de erkeklerden (%51,0) çoğunun normalin üzerinde karbonhidrat aldıkları yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.227. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Yağ ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Yağ	Normalin Altında	N	34	78	112
		Cinsiyet%	29,6%	53,8%	43,1%
	Normalin Üzerinde	N	81	67	148
		Cinsiyet%	70,4%	46,2%	56,9%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%70,4) hem de erkeklerden (%46,2) çoğu normalin üzerinde yağ tüketmektedirler

Tablo 3.228. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Demir Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Demir	Normalin Altında	N	28	48	76
		Cinsiyet%	24,3%	33,1%	29,2%
Demir	Normalin Üzerinde	N	87	97	184
		Cinsiyet%	75,7%	66,9%	70,8%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%75,7) hem de erkeklerden (%66,9) çoğunun normalin üzerinde demir minerali aldıkları yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.229. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Kalsiyum Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Kalsiyum	Normalin Altında	N	84	97	181
		Cinsiyet%	73,0%	66,9%	69,6%
Kalsiyum	Normalin Üzerinde	N	31	48	79
		Cinsiyet%	27,0%	33,1%	30,4%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%73,0) hem de erkeklerden (%66,9) çoğu az kalsiyum almaktadırlar.

Tablo 3.230. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Magnezyum Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Magnezyum	Normalin Altında	N	19	47	66
		Cinsiyet%	16,5%	32,4%	25,4%
Magnezyum	Normalin Üzerinde	N	96	98	194
		Cinsiyet%	83,5%	67,6%	74,6%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%83,5) hem de erkeklerden (%67,6) çoğunun normalin üzerinde magnezyum minerali aldıkları yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.231. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Çinko Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Çinko	Normalin Altında	N	40	56	96
		Cinsiyet%	34,8%	38,6%	36,9%
Çinko	Normalin Üzerinde	N	75	89	164
		Cinsiyet%	65,2%	61,4%	63,1%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%65,2) hem de erkeklerden (%61,4) çoğu normalin üzerinde çinko almaktadırlar.

Tablo 3.232. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Fosfor Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Fosfor	Normalin Altında	N	11	0	11
		Cinsiyet%	9,6%	,0%	4,2%
Fosfor	Normalin Üzerinde	N	104	145	249
		Cinsiyet%	90,4%	100,0%	95,8%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%90,4) çoğunun hem de erkeklerden hepsinin normalin üzerinde fosfor minerali aldıkları yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.233. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Potasyum Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Potasyum	Normalin Altında	N	32	31	63
		Cinsiyet%	27,8%	21,4%	24,2%
Potasyum	Normalin Üzerinde	N	83	114	197
		Cinsiyet%	72,2%	78,6%	75,8%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%72,2) hem de erkeklerden (%78,6) çoğu normalin üzerinde potasyum almaktadırlar.

Tablo 3.234. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları Sodyum Minerali ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
Sodyum	Normalin Altında	N	53	77	130
		Cinsiyet%	46,1%	53,1%	50,0%
Sodyum	Normalin Üzerinde	N	62	68	130
		Cinsiyet%	53,9%	46,9%	50,0%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan kızların (%53,9) çoğunun normalin üzerinde sodyum minerali aldıkları erkeklerin ise (%53,1) çoğunun az sodyum minerali aldıkları yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.235. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B1 Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
B1 Vitamini	Normalin Altında	N	99	46	145
		Cinsiyet%	86,1%	31,7%	55,8%
B1 Vitamini	Normalin Üzerinde	N	16	99	115
		Cinsiyet%	13,9%	68,3%	44,2%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan kızların çoğu (%86,1) az B Vitamini aldıkları erkeklerin ise çoğu (%68,3) normalin üzerinde B Vitamini almaktadırlar.

Tablo 3.236. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B2 Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
B2 Vitamini	Normalin Altında	N	27	52	79
		Cinsiyet%	23,5%	35,9%	30,4%
B2 Vitamini	Normalin Üzerinde	N	88	93	181
		Cinsiyet%	76,5%	64,1%	69,6%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%76,5) çoğunun hem de erkeklerden (%64,1) çoğunun normalin üzerinde B2 Vitamini aldıkları yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.237. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B6 Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
B6 Vitamini	Normalin Altında	N	36	42	78
		Cinsiyet%	31,3%	29,0%	30,0%
B6 Vitamini	Normalin Üzerinde	N	79	103	182
		Cinsiyet%	68,7%	71,0%	70,0%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%68,7) hem de erkeklerden (%71,0) çoğu normalin üzerinde B6 Vitamini almaktadırlar.

Tablo 3.238. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları B12 Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
B12 Vitamini	Normalin Altında	N	31	34	65
		Cinsiyet%	27,0%	23,4%	25,0%
B12 Vitamini	Normalin Üzerinde	N	84	111	195
		Cinsiyet%	73,0%	76,6%	75,0%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%73,0) çoğunun hem de erkeklerden (%76,6) çoğunun normalin üzerinde B12 Vitamini aldıkları yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.239. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları C Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
C Vitamini	Normalin Altında	N	7	23	30
		Cinsiyet%	6,1%	15,9%	11,5%
	Normalin Üzerinde	N	108	122	230
		Cinsiyet%	93,9%	84,1%	88,5%
Toplam	N	115	145	260	
	Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%	

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%93,9) hem de erkeklerden (%84,1) çoğu normalin üzerinde C Vitamini almaktadırlar.

Tablo 3.240. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları E Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
E Vitamini	Normalin Altında	N	95	114	209
		Cinsiyet%	82,6%	78,6%	80,4%
E Vitamini	Normalin Üzerinde	N	20	31	51
		Cinsiyet%	17,4%	21,4%	19,6%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan (%82,6) çoğunun hem de erkeklerden (%78,6) çoğunun normalin üzerinde E Vitamini aldıkları yukarıdaki tablonun incelenmesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 3.241. Araştırmaya Katılan Sporcuların Aldıkları A Vitamini ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye ait Çapraz Frekans Tablosu

			Cinsiyet		Toplam
			Kız	Erkek	
A Vitamini	Normalin Üzerinde	N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%
Toplam		N	115	145	260
		Cinsiyet%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden araştırmaya katılan sporculardan hem kızlardan hem de erkeklerden hepsi normalin üzerinde A Vitamini almaktadırlar.

3.3. Seçilmiş Sorulara Verilen Cevapların Çapraz Frekans Analizleri

Anketten seçilmiş bazı sorulara verilen cevapların görülen lüzum üzerine çapraz frekans analizleri aşağıda yapılmaktadır.

Tablo 3.242. Beslenmeyi Kimin Planladığı ile Beslenmenin Nerede Yapıldığı İlişkisine ait Özet Çapraz Frekans Tablosu

		Beslenmeyi Kimin Planladığı					Toplam
		Kendim	Arkadaşım	Antrenörüm	Annem-babam	Diğer	
Beslenmenin Yapıldığı Yer	Evde	112	1	1	124	3	241
	Okulda	11	0	0	1	0	12
	Kulüpte	1	0	0	0	0	1
	Dışarıda	4	0	0	0	0	4
	Diğer	2	0	0	0	0	2
Toplam		130	1	1	125	3	260

Tablo 3.243. Beslenmeyi Kimin Planladığı ile Beslenmenin Nerede Yapıldığı İlişisine ait Detaylı Çapraz Frekans Tablosu

		Beslenmeyi Kimin Planladığı					Toplam	
		Kendim	Arkadaşım	Antrenörüm	Annem- babam	Diğer		
Beslenmenin Yapıldığı Yer	Evde	N	112	1	1	124	3	241
		% nerede_yemek	46,5%	,4%	,4%	51,5%	1,2%	100,0%
		% yemeği_planlar	86,2%	100,0%	100,0%	99,2%	100,0%	92,7%
		% Toplam	43,1%	,4%	,4%	47,7%	1,2%	92,7%
	Okulda	N	11	0	0	1	0	12
		% nerede_yemek	91,7%	,0%	,0%	8,3%	,0%	100,0%
		% yemeği_planlar	8,5%	,0%	,0%	,8%	,0%	4,6%
		% Toplam	4,2%	,0%	,0%	,4%	,0%	4,6%
	Kültürte	N	1	0	0	0	0	1
		% nerede_yemek	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
		% yemeği_planlar	,8%	,0%	,0%	,0%	,0%	,4%
		% Toplam	,4%	,0%	,0%	,0%	,0%	,4%
	Dışarıda	N	4	0	0	0	0	4
		% nerede_yemek	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
		% yemeği_planlar	3,1%	,0%	,0%	,0%	,0%	1,5%
		% Toplam	1,5%	,0%	,0%	,0%	,0%	1,5%
	Diğer	N	2	0	0	0	0	2
		% nerede_yemek	100,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
		% yemeği_planlar	1,5%	,0%	,0%	,0%	,0%	,8%
		% Toplam	,8%	,0%	,0%	,0%	,0%	,8%
Toplam	N	130	1	1	125	3	260	
	% nerede_yemek	50,0%	,4%	,4%	48,1%	1,2%	100,0%	
	% yemeği_planlar	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% Toplam	50,0%	,4%	,4%	48,1%	1,2%	100,0%	

4. TARTIŞMA

Sporcuların ergojenik madde, vitamin ve protein tozu kullanım eğilimlerinin cinsiyetlerine göre nasıl değiştiğine dair analiz aşağıdaki tabloda yapılmaktadır.

Tablo 3.244. Sporcuların Ergojenik Madde, Vitamin ve Protein Tozu Kullanım Eğilimlerinin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

	Ergojenik madde				Vitamin				Protein tozu			
	Kız		Erkek		Kız		Erkek		Kız		Erkek	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kullanıyor	19	16,5	45	31,0	36	31,3	55	37,9	2	1,7	3	2,1
Kullanmıyor	96	83,5	100	69,0	79	68,7	90	62,1	113	98,3	142	97,9
Toplam	115	100,0	145	100,0	115	100,0	145	100,0	115	100,0	145	100,0

Bu araştırmaya katılan erkek sporcuların ergojenik madde kullanma eğilimlerinin %31.0 (N=45), bayan sporcuların ergojenik madde kullanma eğilimlerinden %16.5 (N=19) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Vitamin kullanma eğilimleri de erkek sporcularda %37.9 (N=55), bayan sporculara %31.3 (N=36) göre daha yüksektir. Sporcuların cinsiyetlerine göre protein tozu kullanım eğiliminde erkek sporcular %2.1 (N=3) bayan sporculardan %1.7 (N=2) önde gitmektedirler.

Başka bir araştırmada bayan sporcuların %40.7'si (N=11) ve erkek sporcuların %55.6'sı (N=20) multivitamin ve mineral kombinasyonlarını kullandığını belirtmiştir (13).

Lise çağındaki elit spor öğrencilerine besin tamamlayıcıları kullanma alışkanlıklarına yönelik, uygulanan ankete göre bayan sporcuların %84.8'i ve erkek sporcuların % 43.1'inin enerji ürünlerini, %28.7'sinin vitaminleri kullandıkları, %52.8'inin birden fazla ürün kullandığı belirlenmiştir (13).

Yapılan başka bir araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bayan sporcularla yapılan bir ankette (N=162), ankete katılanların %65.4'ü en azından ayda bir kez besin tamamlayıcısı kullandığını, %38.1'i multivitamin ve demir içeren besin tamamlayıcısı kullandığını ve %20'si aminoasit/protein suplemanti kullandığını bildirmiştir (14).

Yukarıda bu araştırma ile diğer farklı araştırmalardan elde edilen sonuçların karşılaştırmalı olarak ele alınmasından, bu araştırmaya katılan sporcuların daha az ergojenik madde, vitamin ve protein tozu kullanım eğilimlerine sahip oldukları ve bu dağılımın sporcuların cinsiyetleri arasındaki dağılımın daha tutarlı olduğu sonucuna varılabilir.

Sporcuların ergojenik madde, vitamin ve protein tozu kullanım eğilimlerinin cinsiyetlerine göre nasıl değiştiğine dair analiz aşağıdaki tabloda yapılmaktadır.

Tablo 3.245. Sporcuların Ergojenik Madde, Vitamin ve Protein Tozu Kullanım Eğilimlerinin Spor Yaptıkları Branşa Göre Dağılımları

Branş	Ergojenik madde				Vitamin				Protein tozu			
	Kullanıyor		Kullanmıyor		Kullanıyor		Kullanmıyor		Kullanıyor		Kullanmıyor	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Atletizm	12	18,8	35	17,9	14	15,4	33	19,5	1	20,0	46	18,0
Basketbol	15	23,4	43	21,9	21	23,1	37	21,9	1	20,0	57	22,4
Sutopu	6	9,4	13	6,6	7	7,7	12	7,1	0	0,0	19	7,5
Tenis	4	6,3	33	16,8	16	17,6	21	12,4	0	0,0	37	14,5
Voleybol	8	12,5	44	22,4	13	14,3	39	23,1	1	20,0	51	20,0
Yüzme	19	29,7	28	14,3	20	22,0	27	16,0	2	40,0	45	17,6
Toplam	64	100,0	196	100,0	91	100,0	169	100,0	5	100,0	255	100,0

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden ergojenik madde kullanımında kullanımın en düşük olduğu spor branşı, bütün katılımcılar arasında %16.9 ve kullanmama

oranlarının içinde %22.4 oran (N=44) ile voleybol; en yüksek kullanımın olduğu spor branşı, bütün katılımcılar arasında %7.3 ve kullanma oranlarının içinde %29.7 oran ile (N=19) Yüzme branşı olmuştur. Vitamin kullanımında kullanımın en düşük olduğu spor branşı, bütün katılımcılar arasında %15.0 ve kullanmama oranlarının içinde %23.1 oran (N=39) ile voleybol; en yüksek kullanımın olduğu spor branşı, bütün katılımcılar arasında %8.1 ve kullanma oranlarının içinde yine %23.1 oran ile (N=21) basketbol branşı olmuştur. Protein tozu kullanımında kullanımın en düşük olduğu spor branşı, bütün katılımcılar arasında %21.9 ve kullanmama oranlarının içinde %22.4 oran (N=57) ile basketbol; en yüksek kullanımın olduğu spor branşı, bütün katılımcılar arasında %0.8 kullanma oranlarının içinde yine %40,0 oran ile (N=2) Yüzme branşı olmuştur.

Yapılan bir çalışmada 36 eskrim sporcusuna ve 14 eskrim antrenörüne performans arttırmak amacıyla kullanılan ilaçlar ve besin tamamlayıcıları hakkındaki bilgilerini ve sporcuların kullanma alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla bir anket uygulanmıştır. Ankete göre sporcuların %33.3'ü (N=12) düzenli olarak multivitamin ve mineral kombinasyonlarını kullandıklarını belirtmiştir. Yine sporcuların %33.3'ü aminoasit, protein tozu gibi besin tamamlayıcılarını kullandığını belirtirken, hepsi piyasadaki enerji içeceklerini kullandıklarını belirtmiştir. Antrenörlerin hepsi enerji içeceklerini tavsiye ettiklerini belirtmiştir. Antrenörlerin %28.5'i (N=4) sporcularına ergojenik yardımcı olarak polen, aminoasit gibi beslenmelerini destekleyici maddeler kullanmalarına izin verdiklerini belirtmişlerdir (15).

Futbolcularla yapılan bir çalışmada, futbolcuların büyük ölçüde c vitamini kullandıkları(16), yine futbolcularla yapılan bir çalışmada 127 futbolcunun %37'sinin protein tozları, aminoasitler ve spor içeceklerini kullandıkları bildirilmiştir (17).

Bu araştırmada da sporcuların vitamin kullanımı eğilimleri daha önce ele alınmıştır. Ancak araştırmaya katılan sporcuların spor yaptıkları branşlara göre vitamin kullanımı eğilimleri aşağıdaki çapraz tabloda verilmektedir.

Tablo 3.246. Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlara Göre Vitamin Kullanımı Eğilimleri

		Branş						Toplam	
		Atletizm	Basketbol	Sutopu	Tenis	Voleybol	Yüzme		
Vitamin	Kullanıyorum	N	14	21	7	16	13	20	91
		<i>Vitamin'de %</i>	<i>15,4</i>	<i>23,1</i>	<i>7,7</i>	<i>17,6</i>	<i>14,3</i>	<i>22,0</i>	<i>100,0</i>
		<i>Branşta %</i>	<i>29,8</i>	<i>36,2</i>	<i>36,8</i>	<i>43,2</i>	<i>25,0</i>	<i>42,6</i>	<i>35,0</i>
		<i>Toplamda %</i>	<i>5,4</i>	<i>8,1</i>	<i>2,7</i>	<i>6,2</i>	<i>5,0</i>	<i>7,7</i>	<i>35,0</i>
	Kullanmıyorum	N	33	37	12	21	39	27	169
		<i>Vitamin'de %</i>	<i>19,5</i>	<i>21,9</i>	<i>7,1</i>	<i>12,4</i>	<i>23,1</i>	<i>16,0</i>	<i>100,0</i>
		<i>Branşta %</i>	<i>70,2</i>	<i>63,8</i>	<i>63,2</i>	<i>56,8</i>	<i>75,0</i>	<i>57,4</i>	<i>65,0</i>
		<i>Toplamda %</i>	<i>12,7</i>	<i>14,2</i>	<i>4,6</i>	<i>8,1</i>	<i>15,0</i>	<i>10,4</i>	<i>65,0</i>
Toplam	N	47	58	19	37	52	47	260	
	<i>Vitamin'de %</i>	<i>18,1</i>	<i>22,3</i>	<i>7,3</i>	<i>14,2</i>	<i>20,0</i>	<i>18,1</i>	<i>100,0</i>	
	<i>Branşta %</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	
	<i>Toplamda %</i>	<i>18,1</i>	<i>22,3</i>	<i>7,3</i>	<i>14,2</i>	<i>20,0</i>	<i>18,1</i>	<i>100,0</i>	

Bu araştırmada ise sporcuların vitamin kullanma eğiliminin en yüksek olduğu spor branşı %22 ile Yüzme branşı, en düşük olduğu spor branşı ise %7,7 ile sutopu branşı olmuştur. Bu sonuçlara göre bu araştırma kapsamındaki sporcular diğer araştırmalardaki sporculara göre daha düşük vitamin kullanma eğilimindedirler.

Enerji ieeği kullanım eğilimlerinin sporcuların cinsiyetlerine göre nasıl değiştiği de araştırılabilecek bir başka husus olmaktadır. Aşağıdaki apraz tabloda araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre enerji ieeği kullanımını eğilimleri verilmektedir.

Tablo 3.247. Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Enerji Ieeği Kullanımı Eğilimleri

		Cinsiyet				Toplam	
		Kız		Erkek			
		N	%	N	%	N	%
Enerji ieeği markası	Enerji ieeği 1	5	5,2	0	0,0	5	2,2
	Enerji ieeği 2	22	22,7	34	25,2	56	24,1
	Enerji ieeği 3	8	8,2	18	13,3	26	11,2
	Enerji ieeği 4	12	12,4	11	8,1	23	9,9
	Enerji ieeği 5	0	0,0	1	0,7	1	0,4
	Enerji ieeği 6	11	11,3	16	11,9	27	11,6
	Enerji ieeği 7	16	16,5	34	25,2	50	21,6
	Enerji ieeği 8	21	21,6	19	14,1	40	17,2
	Enerji ieeği 9	2	2,1	2	1,5	4	1,7
	Enerji ieeği 10	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Diğer	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Toplam		97	100,0	135	100,0	232	100,0

Bayan sporcuların tercih ettikleri enerji içeceklerinde ilk sırayı Enerji ieeği 2 %22.7'lik oran ile (N=22) alırken, onu sırayla Enerji ieeği 8% 21.6 (N=21) ve

Enerji ieeği 7 %16,5 (N=16), izlemektedir. Erkek sporcularda ise ilk sırayı Enerji ieeği 2 ve Enerji ieeği 7 %25.2'lik oran ile (N=34) alırken, onu sırasıyla Enerji ieeği 8 %14.1 (N=19) ve v %11.9 (N=16) izlemektedir. Her iki grupta da Enerji ieeği 2 kullanımı toplamda %24,1 (N=56) ile önde gelmektedir.

Ayça ve Üstündağ (18) masa tenisi süper liginde oynayan 27 bayan ve 36 erkek toplam 63 masa tenisi sporcusuna sporda ilaç kullanımı ve ergojenik yardım hakkındaki bilgilerini ve kullanma alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla anket uygulamışlardır. Bayan sporcuların %33.3'ü (N=9) ve erkek sporcuların %22.2'si (N=8) bir veya birden fazla enerji ieeğini kullandığını belirtmişlerdir. Bayan sporcuların tercih ettikleri enerji içeceklerinde ilk sırayı Enerji ieeği 8 %22.2'lik oran ile (N=6) alırken, onu sırayla Enerji ieeği 4 % 18.5 (N=5), Enerji ieeği 2 %11,1 (N=3), Enerji ieeği 6 %3.7 (n=1) ve Enerji ieeği 7 %3.7 (N=1) izlemektedir. Erkek sporcularda ilk sırayı Enerji ieeği 4 %29.2'lik oran ile (N=11) alırken, onu sırasıyla Enerji ieeği 8 %16.7 (N=6) ve Enerji ieeği 7 %5.5 (N=2) izlemektedir.

Enerji ieeği seçiminde sporcuların seçim kriterlerinin sporcuların cinsiyetlerine göre değişimi araştırılmıştır. Aşağıdaki tabloda enerji ieeği seçiminde sporcuların seçim kriterlerinin sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımı ele alınmaktadır.

Tablo 3.248. Enerji İçeceği Seçiminde Sporcuların Seçim Kriterlerinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

		Cinsiyet				Toplam	
		Kız		Erkek			
		N	%	N	%	N	%
Enerji içeceği seçimi	Tadına göre	48	49,5	75	56,0	123	53,2
	Sertlik derecesine göre	5	5,2	3	2,2	8	3,5
	Yoğunluğuna göre	3	3,1	4	3,0	7	3,0
	Rengine göre	20	20,6	28	20,9	48	20,8
	İçeriğine göre	17	17,5	16	11,9	33	14,3
	Kalorisine göre	4	4,1	8	6,0	12	5,2
Toplam		97	100,0	134	100,0	231	100,0

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden bayan sporcuların enerji içeceği seçiminde en çok tadına %49.5 oranında (N=48), sonra rengine %20.6 (N=20) dikkat ettikleri belirlenmiştir. Erkek sporcular da aynı seçenekleri (ancak biraz daha yüksek oranlarda) seçmişlerdir. Erkek sporcuların enerji içecekleri tadına göre seçme oranları %56.0 (N=75) ve rengine göre seçme oranları %20.9 (N=28) olmuştur.

Yapılan başka bir araştırmada ise enerji içeceği seçiminde bayan sporcular içeriğine (%22.2), tadına (%18.5) ve sertliğine göre (%7.4), erkek sporcular tadına (%25), içeriğine (%25) ve kalori miktarına (%8.3) göre seçim yaptıklarını belirtmişlerdir (18).

Enerji içeceği seçiminde sporcuların seçim kriterlerinin sporcuların spor yaptıkları branşlara göre değişimi araştırılmıştır. Aşağıdaki tabloda enerji içeceği seçiminde sporcuların seçim kriterlerinin spor yaptıkları branşlara göre dağılımı ele alınmaktadır.

Tablo 3.249. Enerji İçeceği Seçiminde Sporcuların Seçim Kriterlerinin Sporcuların Spor Yaptıkları Branşlara Göre Dağılımı

		Branş												Toplam	
		Atletizm		Basketbol		Sutopu		Tenis		Voleybol		Yüzme			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Enerji içeceği seçimi	Tadına göre	19	46,3	28	59,6	9	52,9	18	52,9	24	50,0	25	56,8	123	53,2
	Sertlik derecesine göre	1	2,4	2	4,3	2	11,8	0	0,0	1	2,1	2	4,5	8	3,5
	Yoğunluğuna göre	0	0,0	1	2,1	0	0,0	2	5,9	3	6,3	1	2,3	7	3,0
	Rengine göre	11	26,8	4	8,5	4	23,5	7	20,6	13	27,1	9	20,5	48	20,8
	İçeriğine göre	8	19,5	8	17,0	1	5,9	7	20,6	4	8,3	5	11,4	33	14,3
	Kalorisine göre	2	4,9	4	8,5	1	5,9	0	0,0	3	6,3	2	4,5	12	5,2
Toplam		41	100,0	47	100,0	17	100,0	34	100,0	48	100,0	44	100,0	231	100,0

Yukarıdaki tablonun incelenmesinden enerji içeceğinin sporcular tarafından genel olarak %53,2 (N=123) gibi büyük bir oranda tadına göre seçildiği belirlenmiştir. Tadına göre enerji içeceği seçimi araştırma kapsamına alınan bütün branşlarda da en çok karşılaşılan durum olup bunun oranı Atletizm branşında spor yapanlarda %46,3 (N=19), basketbol branşında spor yapanlarda %59,6 (N=28), sutopu branşında spor yapanlarda %52,9 (N=9), Tenis branşında spor yapanlarda %52,9 (N=18), voleybol branşında spor yapanlarda %50,0 (N=24) ve Yüzme branşında spor yapanlarda %56,8 (N=25) olarak belirlenmiştir.

Sporcular arasında cinsiyetlerine göre enerji içeceğinin içeriğinin hangi özelliklerine göre seçilmesi de araştırılan konular arasındadır. Aşağıdaki tabloda

enerji ieeği içeriğinin hangi özelliklere göre seçildiğinin sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımını incelenmektedir.

Tablo 3.250. Enerji İeeğinin İçeriğinin Hangi zelliklerine Göre Seçildiğinin Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

		Cinsiyet				Toplam	
		Kız		Erkek			
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Enerji ieeği içeriğine göre seçimi	Aminoasit içermesine	6	35,3	5	29,4	11	32,4
	Vitamin içermesine	4	23,5	5	29,4	9	26,5
	Karbonhidrat içermesine	5	29,4	5	29,4	10	29,4
	Mineral içermesine	2	11,8	2	11,8	4	11,8
Toplam		17	100,0	17	100,0	34	100,0

İçeriğine göre seçim yapan bayan sporcular içerikte önce aminoasit içermesine %35.3 (N=6), daha sonra karbonhidrat içermesine %29.4 (N=5), daha da sonra vitamin içermesine %23.5 (N=4), son olarak da mineral içermesine %11.8 (N=2) nem verdiklerini belirtmişlerdir. Erkek sporcuların enerji ieeğini içeriğine göre seçerken aminoasit içermesine, karbonhidrat içermesine ve vitamin içermesine eşit oranda %29,4 (N=5) en çok önem verdikleri en son olarak da mineral içermesine %11,8 (N=2) nem verdikleri belirlenmiştir.

Yapılan başka bir araştırmada ise içeriğine göre seçim yapan bayan sporcular içerikte önce vitamin içermesine, daha sonra karbonhidrat içermesine, son olarak aminoasit içermesine önem verdiklerini belirtmişlerdir. Erkek sporcuların enerji ieeği seçiminde önceliği vitamin içermesi, ikinci sırada mineral içermesi, son sırada karbonhidrat içermesi yer almaktadır (18).

Sporcuların besin özelliklerine göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı aşağıdaki tabloda kişi ve yüzde olarak verilmektedir.

Tablo 3.251. Sporcuların Besin Özelliklerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Dağılımı

Dengeli beslenme	Kalori		Protein		Karbonhidrat		Yağ	
	Kişi	%	Kişi	%	Kişi	%	Kişi	%
Normalin Altında	157	60,4	94	36,2	94	36,2	112	43,1
Normalin Üzerinde	103	39,6	166	63,8	166	63,8	148	56,9
Toplam	260	100,0	260	100,0	260	100,0	260	100,0

Yukarıdaki tablodan anlaşıldığı üzere araştırmaya katılan sporcuların beslenmelerinde %60.4 (N=157) yetersiz kalori alımının olduğu, yine sporcuların protein ve karbonhidrat alımında eşit oranlarda %63.8 (N=166) normalin üzerinde beslendikleri belirlenmiş son olarak da sporcuların yağ alımlarının %56.9 (N=148) normalin üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yanlış alışlagelmiş beslenme programında ise büyük oranda proteinlere yer verilmektedir (19). Çocuk sporcularda da protein alımı (karbonhidrat alımı gibi) dengesiz beslenmenin belirleyici özelliği olmaktadır. Araştırmaya katılan çocuk sporcularda kalori alımının azlığı ile az ve çok yağ alanlarının sayısında nispeten görülen yakınlık dikkat çekici olmaktadır.

Sporcuların beslenme alışkanlıkları konusunda kendilerinin bilinçli olmaları onların dengeli beslenme alışkanlıklarına kavuşmaları konusundaki en önemli husustur.

Müsabakadan 3-4 saat önce yemek yenilmelidir. 500-1000 kcal enerji sağlayabilecek karbonhidrat miktarı yüksek bir diyet olmalıdır. Basit karbonhidratlara normalin üzerinde yer verilmemelidir. Müsabakadan 1 saat sonra

glikoz içeren sıvılar alınmalı, müsabakayı takip eden günlerde karbonhidrat miktarını arttırarak glikojen depoları tamamlanmalıdır (20).

Besin, vücudun bütün bir hayat boyunca harcadığı yakıttır. Beslenme ise; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin kaynaklarının kullanılması şeklinde tanımlanabilir (21).

Beslenme, insanın temel ihtiyaçlarından birini oluşturduğu gibi sağlığını da etkileyen en önemli etkenlerin başında gelmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme; insanların büyümesi, gelişmesi, varlıklarını sürdürebilmesi ve faaliyetlerini en iyi şekilde yapabilmeleri için gerekli besin çeşitlerini, en uygun miktarlarda, besin değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu hale getirmeden, en ekonomik şekilde alma ve vücutta kullanma olarak da tanımlanır (22).

Yeterli ve dengeli beslenme ile fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdürmek insan sağlığı ve verimliliğinin en önemli iki temel unsurunu oluşturmaktadır. Baş döndürücü bir hızla gelişen bilim ve teknoloji bir yandan insanları az fiziksel hareketli bir yaşama ve yanlış beslenme alışkanlıklarına iterken diğer yandan sağlıklı olmanın da ötesinde dinamizm talep etmektedir. İnsanın çeşitli güdülerini karşılamasının yanı sıra çok yönlü yararları nedeniyle, ilk çağlardan günümüze güncelliğini yitirmeyen sporun, bu talebi karşılamada en uygun formül olduğu tartışma götürmez bir gerçektir (23). Çoğunlukla çeşitli sebeplerden dolayı yemeğe zaman ayırmamakta ve doğru bir şekilde beslenme işi yapılmamaktadır (24). Spor tarihi incelendiğinde, insanların çağlar boyu avantaj sağlamak amacıyla, kendilerini daha güçlü, daha hızlı yapacağına ve dayanıklılıklarını geliştireceklerine inandıkları bazı yiyecekleri kullandıkları görülmektedir (25). Spor bilimlerinin önemli birimlerinden biri olarak kabul edilen beslenme, sporcunun hem genel sağlığını hem de sportif performansını etkilediğinden üzerinde dikkatle durulması gereken bir konudur (26).

Sporda başarılı derecelere hemen kavuşulmaz. Sporda iyi sonuç, çok çeşitli koşullarla birlikte. Bu koşullardan en önemlilerinden birisi, kuşkusuz bilinçli beslenmedir. Şampiyon sporcuların durumu incelendiğinde, kişisel beslenmelerinin diğer sporculardan farklı olduğu ortaya çıkar. Beslenme ile enerji dengesinin iyi

kullanılması sonucu, spor hedefine ulaşır. Beslenmenin iyi yürütülmediği her çeşit spor kişide kısa sürede zararını gösterir, ondan beklenen elde edilemez. Yani, artık sporda beslenme, bir ayrı bilim olmuştur ve her sporcunun ilgisini çekmektedir. Sporda performansı arttırmak amacıyla besinler arasındaki ilişkiler incelenmeye ve son yıllarda yürütülen bilimsel çalışmalarda güvenilir sonuçlar elde edilmeye başlanmıştır (27).

Yapılan egzersize uygun enerji alımı, enerjinin besin öğelerine dağılımındaki denge, karbonhidrat tüketimi, egzersiz öncesi ve sonrası besin seçimi, yeterli sıvı alımı beslenme açısından performansı belirleyen faktörler olmaktadır. Buna karşın yapılan araştırmalar birçok ülke sporcularının önerilenden uzak, yetersiz ve dengesiz beslenme programı izlediklerini göstermektedir (28).

Vücudumuzdaki hayati faaliyetlerin enerjiye olan ihtiyacını karşılamak, sağlığımızı korumak, fiziksel büyüme ve gelişmeyi mümkün kılmak, antrenmana uyum sağlamak ve antrenmanların etkilerini maksimuma çıkarmak için temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanabilir (29). Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve yeterli bir beslenme gerekmektedir. Antrenman ve yarışma performansını arttırmak için dengeli ve yeterli bir beslenmenin gerekli olduğu düşüncesindeyiz. Spor yapmakta olan birçok kişinin dengeli bir beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı, hatalı uygulamaların sporcular arasında yaygın olduğu ve tehlikeli sonuçlar doğurabileceği bilinmektedir.

Her çeşit spor dalında yarışmacıların özel olarak beslenmeleri çok eski çağlardan beri ilgi duyulan bir konudur. O kadar ki spor karşılaşmalarında başarı kazanabilmek için bazı besinlerin sihirli etkileri olduğuna inananlar bulunmaktadır. Bazılarının da sporcu beslenmesinde yanlış uygulamalara dahi yol açtığına inanılmaktadır (30).

Gelişmiş ülkelerde sporcu beslenmesi, beslenmenin bilimsel yönleriyle üniversiteler ve araştırma enstitülerinden alınmış gerekli araştırmalar yapılarak belirli kurallar yerleştirilmiştir. Halbuki ülkemizde bu tür uygulamalar dikkate alınmamıştır (30). Bundan dolayıdır ki; basketbol başta olmak üzere başarı beklediğimiz birçok spor dalında beklediğimiz sonuçlara ulaşamadığımız herkes tarafından bilinmektedir.

Bu durumda spor yapanların gerçek sorunlarını ve beslenme koşullarını bilmeden öneri yapmak imkansızdır.

Spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir. Düzenli ve dengeli beslenme sporcu için birçok yönden önemlidir. Performansın artırılması, kilo kaybı ve aşırı kilo almanın önüne geçilmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcu, direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok durum dengeli beslenme ile sağlanabilmektedir (31).

Günümüzde üzerinde durulan en önemli konulardan biri olan beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması açısından hayatın her döneminde sağlığın temelini oluşturur (32, 33). Yapılan çalışmalarda yetersiz ve dengesiz beslenmenin, fiziksel gelişim yanında zihinsel gelişim üzerinde de olumsuz etkiler yaptığı belirlenmiştir. Ayrıca öğrenmede güçlük, davranış bozuklukları ve zeka ortalamalarında düşüşe neden olduğu belirtilmektedir (34).

Özellikle gençlik döneminde beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimine uygun olması gereklidir (33).

Ülkemizde yaygınlaşan fast-food denilen beslenme tarzının gençlerde büyüme ve gelişme gereksinimini yeterince karşılayamadığı ve sağlığı olumsuz yönde etkilediği savunulmaktadır (35, 36).

Eksik öğün ve dengesiz beslenme okul çağı çocuklarda ve gençlerde zayıflığa, şişmanlığa, anemiye, avitaminoza, basit guatr ve diş çürüklüğüne neden olmaktadır (37).

Hatalı beslenme alışkanlıkları insanlarda özellikle gelişme dönemindeki çocuklarda çeşitli bozukluklara yol açabilir (38). Vücutta çok az miktarda bulunan fakat biyolojik fonksiyonlar için gerekli olan eser elementlerin alımında rol oynayan en önemli faktör beslenme alışkanlıklarıdır. Çok düşük veya çok yüksek düzeylerdeki eser elementler biyolojik fonksiyonları bozarak toksik etkilere neden

olabilir (39). Besinin kalitesi, protein miktarı ve total kalori değeri gibi çeşitli faktörler elementlerin absorpsiyonunu ve metabolizmasını etkilemektedir (40, 41).

Büyüme hızının arttığı 6-12 yaş grubundaki çocuklar beslenme ile ilgili önemli sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu yaştaki çocuğun sağlıklı bir biçimde büyümesinde beslenme şekli ve alışkanlıkları önemli yer tutar (38, 39).

Günümüzde ilkokul çağı çocuğunda maksimum büyüme ve gelişmeyi sağlayacak dengeli ve yeterli beslenme standardı, değişik sosyo-ekonomik ve kültürel yapı nedeniyle ülkemizin her bölgesinde aynı seviyede gelişmemiştir (38).

Çocuklar ve adölesanlarda beslenme alışkanlıklarının ileri yaşlarda bazı hastalıkların ortaya çıkmasında rol alan parametrelerden biri olduğu bilinmektedir (42, 43, 44). Kalp damar hastalıkları, diyabet, obezite, osteoporoz ve kanserlerin oluşumunda o zamana değin alınan kalori miktarı ve bunun bileşimi önemli rol oynamaktadır (45, 46). Yağ ve kalori içeriği yüksek besinlerin beslenmedeki payının giderek artması ile dengeli beslenme daha zor hale gelmektedir (47). İleri yaşlarda ortaya çıkması beklenen kronik hastalıkların ortaya çıkmasında rol aldığı düşünülen beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesi uygunsuz beslenmeye bağlı ortaya çıkabilecek hastalıkların önlenmesi açısından önemlidir. Adölesan dönem uzun yaşam boyu devam eden alışkanlıkların yerleştiği bir dönemdir (48). Uygun beslenmenin sağlanabilmesi için yaşam tarzında oluşturulan değişiklikler yaşam kalitesinde olumsuz değişikliklere yol açmamaktadır (49). Beslenme alışkanlıkları da bu alışkanlıklar arasındadır. Hastalıkların beslenmenin uzun dönemli etkileri sonucu ortaya çıkıyor olması da uygun beslenmenin gerekliliğinin göz ardı edilmesine neden olabilmektedir. İleri yaşlarda ortaya çıkan bazı kronik hastalıkların kökeninde beslenmenin yer alması çocukluktan itibaren rasyonel beslenme ilkeleri konusunda eğitim verilmesi ve sonuçlarının takip edilmesini gerektirmektedir. Obezlerde uygun fiziksel egzersiz ve beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ile hastalık riskinin azaltıldığı bilinmektedir (50).

Yukarıdaki değerlendirmeler araştırma sonuçları ile tartışıldığında, araştırmaya katılan çocuk sporcuların beslenme bilinçliliklerine göre dağılımına bakmak yararlı

olur. Aşağıdaki tablo araştırmaya katılan sporcuların beslenme konusundaki bireysel bilinçlilik düzeylerinin dağılımını ele almaktadır.

Tablo 3.252. Sporcuların Beslenme Konusundaki Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri

	Kişi	Yüzde (%)
Zayıf birey	64	24,6
Orta birey	160	61,5
Güçlü birey	36	13,8
Total	260	100,0

Yukarıdaki tabloda gösterildiği üzere araştırmaya katılan çocuk sporcuların çoğu beslenme alışkanlıkları konusunda bilinçlidirler. Ancak %24,6 (N=64) gibi küçümsenemeyecek bir grup beslenme konusunda zayıf bilince sahiptir.

Farklılaşma analizlerinin sonuçları araştırma değişkenleri alt başlıkları halinde özetle aşağıda ele alınmaktadır.

Beslenme Konusunda Bireysel Bilinçlilik Düzeyleri ile İlgili Bulgular

1. Kalsiyum mineralinin normalin üzerinde alımının;

- a) beslenme bilinci güçlü bireylerin orta bireylerden daha çok,
- b) beslenme bilinci orta bireylerin ise zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

2. Fosfor minerali normalin üzerinde alımının;

- a) beslenme bilinci güçlü olan bireylerin orta bireylerden daha çok,
- b) beslenme bilinci orta olan bireylerin ise zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

3. Beslenmeleri konusunda sporcuların ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin;
 - a) güçlü bireylerin orta bireylerden daha çok,
 - b) orta bireylerin ise zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.
4. Sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin;
 - a) beslenme bilinci güçlü olan bireylerin orta bireylerden daha çok,
 - b) beslenme bilinci orta olan bireylerin ise zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.
5. Sporcuların Vücut Kitle İndekslerinin (VKİ);
 - a) beslenme bilinci güçlü olan bireylerin orta bireylerden daha çok,
 - b) beslenme bilinci orta olan bireylerin ise zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

Beslenme Konusunda Ailelerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile İlgili Bulgular

1. Kalsiyum mineralinin normalin üzerinde alınımının;
 - a) beslenme bilinci güçlü aileleri olanların orta aileleri olanlardan daha çok,
 - b) yine güçlü aileleri olanların zayıf aileleri olanlardan daha çok olduğu belirlenmiştir.
2. Beslenmeleri konusunda sporcuların ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin;
 - a) güçlü aileleri olanların orta aileleri olanlardan daha çok,
 - b) orta aileleri olanların ise zayıf aileleri olanlardan daha çok olduğu belirlenmiştir.
3. Sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin;
 - a) güçlü aileleri olanların orta aileleri olanlardan daha çok,

b) orta aileleri olanların ise zayıf aileleri olanlardan daha çok olduğu belirlenmiştir.

4. Sporcuların bilinçli içecek alışkanlıklarının; beslenme bilinci zayıf aileleri olanların beslenme bilinci orta aileleri olanlarından daha çok olduğu belirlenmiştir.

Beslenme Konusunda Antrenörlerinin Bilinçlilik Düzeyleri ile İlgili Bulgular

1. Sporcuların spor yaptıkları branşların puanlarının;

a) beslenme bilinci güçlü antrenörleri olanların orta antrenörleri olanlardan daha çok,

b) beslenme bilinci orta antrenörleri olanların ise beslenme bilinci zayıf antrenörleri olanlardan daha çok olduğu belirlenmiştir.

2. Beslenmeleri konusunda sporcuların antrenörlerinin bilinçlilik düzeylerinin;

a) beslenme bilinci güçlü antrenörleri olanların orta antrenörleri olanlardan daha çok,

b) beslenme bilinci orta antrenörleri olanların da beslenme bilinci zayıf antrenörleri olanlardan daha çok olduğu belirlenmiştir.

3. Sporcuların beslenmeleri konusunda ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin;

a) güçlü antrenörleri olanların orta antrenörleri olanlardan daha çok,

b) orta antrenörleri olanların ise zayıf antrenörleri olanlardan daha çok olduğu belirlenmiştir.

Beslenme Konusunda Sporcuların Spor Yaptıkları Branşları ile İlgili Bulgular

1. Atletizm, basketbol, Tenis, voleybol ve Yüzme branşlarında spor yapanların sutopu branşında spor yapanlardan daha çok normalin üzerinde kalori alımının olduğu belirlenmiştir.
2. Atletizm, basketbol, Tenis ve voleybol branşlarında spor yapanların sutopu branşında spor yapanlardan daha çok normalin üzerinde yağ alımlarının olduğu belirlenmiştir.
3. Basketbol branşında spor yapanların Atletizm branşında spor yapanlardan, ayrıca voleybol branşında spor yapanların Tenis ve Atletizm branşlarında spor yapanlardan daha çok normalin üzerinde sodyum alımlarının olduğu belirlenmiştir.

Beslenme Konusunda Sporcuların İçecek Alışkanlıkları ile İlgili Bulgular

1. Fosfor mineralinin normalin üzerinde alımının sporcular arasında beslenme bilinci güçlü bireylerin ve orta bireylerin zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.
2. Sodyum mineralinin normalin üzerinde alımının sporcular arasında beslenme bilinci güçlü bireylerin zayıf bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.
3. İçecek konusunda sporcuların ailelerinin bilinçlilik düzeylerinin sporcular arasında beslenme bilinci orta olan bireylerin güçlü bireylerden daha çok olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.1. Anket Cevaplarının Değişkenlere Göre Farklılaşmaların Gruplandırılması

Grup	Soru	Kendi	Aile	Antrenör	İçecek	Brans	Toplam	Grup Toplam
Fizyolojik	Cinsiyet					X	1	2
	VKI	X					1	
Hastalık	Kronik hastalık						0	0
	Yılda grip						0	
	Geçirdiği Hastalık						0	
Normalin Üzerinde Besin Alımı	c_kkal					X	1	2
	c_protein							
	c_karbonhidrat							
	c_yag					X	1	
Normalin Üzerinde Mineral Alımı	Fe_ normalin üzerinde						0	6
	Ca_ normalin üzerinde	X	X				2	
	Mg_ normalin üzerinde						0	
	Zn_ normalin üzerinde						0	
	P_ normalin üzerinde	X			X		2	
	K_ normalin üzerinde						0	
	Na_ normalin üzerinde				X	X	2	
Normalin Üzerinde Vitamin Alımı	B1_ normalin üzerinde						0	0
	B2_ normalin üzerinde						0	
	B6_ normalin üzerinde						0	
	B12_ normalin üzerinde						0	
	C_ normalin üzerinde						0	
	E_ normalin üzerinde						0	
	A_ normalin üzerinde						0	
Toplam		3	1	0	2	4	10	10

Hastalık durumu ve normalin üzerinde vitamin alımı araştırma değişkenleri arasında farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.2. Araştırma Değişkenlerinin Çapraz Farklılaşma Durumlar

	Kendi	Aile	Antrenör	İçecek	Branş
Kendi		X	X		
Aile	X		X	X	
Antrenör	X	X			
İçecek		X			
Branş			X		

Araştırma değişkenlerinin farklılaşmalarının karşılıklı (çapraz) olarak değerlendirmeleri sonunda sporcuların spor yaptıkları branşların sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile karşılıklı (çapraz) farklılaşmadığı belirlenmiştir. Diğer araştırma değişkenlerinde belirlenen karşılıklı (çapraz) farklılaşmaları, araştırma bulgularının tutarlılığını sağlamaları bakımından bir güvenilirlik faktörü olarak değerlendirilebilirler. Sporcuların spor yaptıkları branşların sporcuların beslenmeleri konusunda antrenörlerinin bilinçlilik düzeyleri ile karşılıklı (çapraz) farklılaşmalarının belirlenmemiş olması ise antrenörler ile ilgili cevapların yetersizliği ile ilgili olabilir.

Yapılan bir çalışmada; antrenör ve sporcuların beslenme konusunda bir yol göstericiye ihtiyaç duyduklarını vurgulamaktadır. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre antrenörlerin beslenme bilgisi düzeyleri yetersizdir (51). Yaptığımız araştırma sonuçlarında sporcuların vermiş oldukları cevaplara göre; beslenme hakkında antrenörlerinin yetersiz ve orta düzeyde bilgiye sahip olduğunu düşünen sporcuların %85 (N=221) olduğu, bu sonuca karşılık antrenörlerinin beslenme bilgi düzeyinin yeterli olduğunu düşünen sporcu sayısının ise %15 (N=39) olduğu sonucuna

varılmıştır. Gelişme çağındaki öğrenciler için ayrı öneme sahip olan beslenme konusunda öğrencilere öncelikle antrenörleri yardımcı olmalıdır. Bu nedenle antrenörlerin bu konudaki bilgilerini yeterli düzeyde yenilemesi ve canlı tutması gerekmektedir.

Araştırmaya katılan çocuk sporcular (N=139) %53,5 gibi büyük bir oranla sporcunun antrenmandan 1 – 2 saat önce yemek yemesi gerektiğini düşünürken, (N=98) %37,7 oranındakiler ise antrenmandan 3 – 4 saat önce yemek yemiş olması gereklidir cevabını vermişlerdir. Yapılan başka bir araştırmada ise çocukların %4,2'si ½ saat, %33,5'i 3 saat, % 61,6'sı 1 saat önce yemek yediklerini bildirmişlerdir (52). Ancak besinlerin sindirimi için zaman gereklidir. Antrenman süresine yakın yemek yemek kanın sindirim işleminde görev almasına, dolayısıyla egzersiz yapan kaslara kan akımının gitmesinde yavaşlamaya neden olur. Sindirim sistemi ile kaslar arasında yarışın başlaması performans bozukluğuna neden olur (53).

Araştırmaya katılan sporcu çocukların (N=108) %41,5'lik oranındakiler müsabakadan 30 dk önce su içilmelidir cevabını vermişler, (N=93) %35,8'lik kısmı ise müsabakadan 1 saat önce su içilmelidir yanıtını vermişlerdir. Müsabakadan en az 30 dk önce sıvı ihtiyacı karşılanmalıdır (9), bununla birlik de antrenman sırasında her 20 dk'da bir yaklaşık 1 bardak sıvı tüketimi önerilmektedir. Ancak uzun süreli egzersizlerde % 6-8 oranında karbonhidrat içeren besinler önerilmektedir. Ayrıca popülaritesi giderek artan sporcu içeceklerinin de tüketilmesi yarar sağlayacaktır (53).

Araştırmaya katılan sporcu çocukların (N=232) %89,2'lik kısmının sabah kahvaltısı yaptığı, (N=28) %10,8'lik kısmının ise sabah kahvaltısı yapmadığı, yine (N=192) %73,8'lik kısmının öğle yemeği yediği, (N=68) %26,2'lik kısmının ise öğün atlayıp öğle yemeği yemedikleri tespit edilmiştir. Yapılan başka bir araştırmada öğün atlayanların çoğunlukla sabah (%47) ve öğle (%46) öğünlerini atladıkları bulunmuştur (52). Araştırmada öğün atlama oranının diğer araştırmaya oranla yüzdesel olarak daha az olduğu görülmektedir. Yine de sporcu çocukların (N=28) %10,8'lik kısmının sabah kahvaltısını atlamaları düşündürücüdür. Çünkü derslere iyi

yoğunlaşabilmek, performansın en üst düzeyde tutulması, okul ve sporda başarıyı arttırabilmek için sabah kahvaltısının önemi büyüktür. Güne istekli başlamak ve böyle devam ettirmek, özellikle sabah kahvaltısının içeriği ve miktarı ile yakından ilişkilidir. Gece uzun süre aç kalan vücudun sabahları uygun şekilde beslenerek güne hazırlanması gereklidir (54). Sportif randıman aç olan çocukta, tok olan çocuktan %75 daha düşüktür (55). Yücecan ve ark. (56) öğrencilerin kahvaltı yapmama oranını %30,6; Koçoğlu (57) ise %94,4 olarak saptamıştır.

Araştırmaya katılan sporcu çocukların (N=43) %16,5'i günde 3 öğünden az yemek yediklerini, (N=144) %55,4 günde 3 öğün yemek yediklerini, (N=73) %28,2'lik oranı ise 3 öğünün üzerinde yemek yediklerini belirtmişlerdir. Çocuk sporcular hızlı bir fiziksel büyüme süreci içinde olmaları ve sporla uğraşmaları nedeniyle ek enerji ve besin öğelerine ihtiyaç duyarlar. Besinlerin tüketimi kadar öğün sayısı da önemlidir. Öğün sayısı azaldıkça glikoz emilimi ve glikojen sentezi artar. Yağ depoları ve yağ sentezinde artış olur, azotun kullanılabilirliği azalır, metabolizmanın bozulmasına yol açar. Bu nedenle besinlerin günde en az 3 öğünde tüketilmesi gerekir (58).

Araştırmaya katılan çocukların (N=241) %92,7 gibi büyük bir oranı yemeklerini evde yediklerini belirtmişlerdir. Bulduk ve arkadaşlarının 1999 yılında yaşları 13-18 olan N=300 adolesan üzerinde yapmış olduğu çalışmada da çocukların çoğunlukla öğünlerini evlerinde tükettikleri tespit edilmiştir. Buna göre %88'i sabah kahvaltısını, %81,7'si öğle yemeğini, %98,6'sı akşam yemeğini evde yediklerini bildirmişlerdir (52). Tümerdem ve ark.(59) adolesan çağı çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada çocukların %86'sının sabah kahvaltısını, %44,7'sinin öğle, %92,3'ünün akşam yemeklerini evde yediklerini tespit etmişlerdir. Söz konusu iki çalışmada olduğu gibi araştırmamız dahilindeki çocuk sporcuların beslenmelerini %92,7 gibi büyük bir oranla evlerinde gerçekleştirdikleri sonucu tespit edilmiştir.

5. SONUÇ

Sporculardan beslenme bilinci yüksek olanların yine beslenme bilinci yüksek olan ailelerden geldikleri belirlenmiştir. Büyümede ve sporculukta kalsiyum ve fosfor minerallerinin öneminin bilinmesi de bu durum ile ilişkili olabilir. Sporculardan beslenme bilinci yüksek olanların yine beslenme bilinci yüksek olan antrenörler tarafından çalıştırıldıkları da belirlenmiştir. En yüksek beslenme bilinci olan antrenörler ise Yüzme sporcularını çalıştıranlar olarak belirlenmiştir. Güçlü beslenme bilincine sahip aileleri olduğunu belirten sporcular aynı zamanda güçlü beslenme bilincine sahip antrenörleri olduğunu da söylemişlerdir. Ancak bütün bu bilinçliliklerin Vücut Kitle İndeksini yükselttikleri ve aşırı beslenmeye dönüştüğü anlaşılmaktadır. Kalori ve yağ alımları bakımından aşırı beslenme konusu sutopu sporu yapanlarda en az iken diğer spor branşlarında aşırı düzeydedir.

Normalin üzerinde sodyum tüketiminin sporcunun basketbol branşında spor yapması ve yüksek içecek alışkanlığı bilincine sahip olması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde normalin üzerinde fosfor tüketimi de yüksek beslenme bilinci olan bir aileye sahip olmak ve bireysel olarak yüksek düzeyde içecek alışkanlığı bilincine sahip olmak ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Normalin üzerinde kalsiyum tüketiminin de yüksek beslenme bilinci olan bir aileye sahip olmak ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Aileler arasında orta derecede beslenme bilincinde olanların sporcu çocukları zayıf derecede beslenme bilincinde olan ailelerinkilere göre daha düşük düzeyli bir içecek alışkanlığı bilincine sahip oldukları bulunmuştur. Yine, güçlü beslenme bilinci olan sporcuların orta düzeyde beslenme bilinci olan sporculara göre daha düşük bilinçte içecek alışkanlıklarına sahip oldukları bulunmuştur.

Buna göre sporcu bireylerin, onların ailelerinin ve antrenörlerinin iyi beslenmenin aşırı beslenme demek olmadığı konusunda aydınlatılmalarında yarar görülebilir.

KAYNAKLAR

1. Paker S. (1998). *Sporla Beslenme*. Onay Ajans, Ankara.
2. Işıkoğlu M. (1981). *End. Mesl. Lis. için Beslenme*. İstanbul.
3. Güneş Z. (2000). *Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
4. Karakaş E.S. (1991). *Sporcu Sağlığı*. Ankara.
5. Aygün N. (1993). *Egzersiz Fizyolojisi*. 4. Baskı, 2. Cilt, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
6. Pehlivan A. (2005). *Sporla Beslenme*. Morpa Yayınları, s. 209-217, İstanbul.
7. Sencer E. (1987). *Beslenme ve Diyet*. Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş. 2. Baskı Ankara
8. Ergen E. (1991). *Spor ve Bilim*. Ankara.
9. Ersoy K.G. (1986). T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı B.T.S.G Müdürlüğü, Ankara.
10. Clins in Sports Medicine. (1991). Apr;10(2):231-462.
11. *Spor Bilimleri Dergisi*. (1998). Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y.O. yayını, Eylül, Ankara.
12. Karasar N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayın Dağıtım, s. 81-86, Ankara.
13. Crowley JJ, Wall C. (2004). The Use of Dietary Supplements in a Group of Potentially Elite Secondary School Athletes. *Asia Pac J Clin Nutr*. s.13, 48,78.
14. Herbold NH, Visconti BK, Frates S, Bandini I. (2004). *Treditional and Nontredional Supplement use by Collegiate Female Varsity Athlete*. *Int. J Sport Nutr Exer Metab*. 14(5): s.586-593.
15. Ayça B, Uğur AB. (2006). Eskrim Sporcuları ve Antrenörlerinin Performans Arttırmak Amacıyla Kullanılan İlaçlar ve Besin Tamamlayıcıları Hakkındaki Bilgilerinin ve Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı s. 426-428, 3-5 Kasım, Muğla.

16. Ama PF, Bentge B, Ama VJ. Moor, Kamgo JP. (2003). *Football and Doping Study of African Amateur Footballers*. Br J Sports Med. 37(34): s.307-310.
17. Ayça B, Çiloğlu F. (1997). *Futbolcuların Performansını Arttırmak Amacıyla Kullandıkları İlaçlar ve Besin Tamamlayıcıları*. VI. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi Özet Kitabı, s.47, 19-21 Eylül, İzmir.
18. Ayça B, Üstündağ MB. (2006). Masa Tenisi Süper Liginde Oynayan Sporcuların Doping ve Ergojenik Yardım Kullanımı Hakkındaki Bilgilerinin ve Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı s. 497-499, 3-5 Kasım, Muğla.
19. Çumralıgil B, Nizamlıoğlu M. (2001). *Spor ve Beslenme*. Veteriner Fakültesi Yayın Ünitesi, Konya.
20. Kabasakal K. (2001). *Spor Yaralanmalarından Korunma Şuuru ve İlk Yardım*. Eğitaş Yayınları, Konya.
21. Günay M. (1998). *Egzersiz Fizyolojisi*. Bağırğan Yayınevi, Ankara.
22. Baysal A. (1990). *Beslenme*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları , 5. Baskı , Ankara.
23. Asma B. (1987). *Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Fiziki Performansları Üzerine Bir Araştırma*. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- 24 - Clark N. (1997). *Sports Nutrition Guidebook*. Human Kinetics ,U.S.A.
25. Güneş Z, Çiçek B, Onur Ş, Gökmen A, Saka M. (1999). *Biyonin Kullanımının Sporcuların Kan Profiline ve Zayıflamaya Etkisi*. Spor Hekimliği Dergisi, Ege Üniversitesi Basımevi, Vol:34, No:3, İzmir.
26. Parker HS. (1995). *Aktif Sporcuların Beslenme Durumlarının Belirlenmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
27. Üstdal KM, Köker HA. (1991). *Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi*. Can Ofset Matbaacılık, Kayseri.
28. Parker HS. (1990). *Spor Beslenmesinde Karbonhidratların Yeri*. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, 15-16 Mart, Ankara.

29. Zorba E. (1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*. G.S.G.M. Eğitim Dairesi, Ankara.
30. Ersoy G. (1995). *Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme*. Damla Matbaacılık, Ankara.
31. Ersoy G, Alper R, Kargül A. (1987). *Yüzücü Beslenmesi. Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını*.
32. Baysal A. (2004). *Beslenme*. Hatipoğlu Yayınları, s.4-6, İstanbul.
33. Açık Y, Çelik G, Ozan AT, Oğuz Öncül AF, Devenci SE, Gülbayrak C. (2003). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları*. Sağlık ve Toplum, 13 (4): s.74-80.
34. Oktar İ, Şanlıer N. (2003). İlköğretim okullarında uygulanan beslenme programları ve öğrencilerin beslenme davranışları ile ilgili öğretmen ve yöneticilerin görüşleri. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi / Mesleki Eğitim Dergisi, 2: s.1-8.
35. Dirican R, Bilgel N. (1993). *Gençlerin Sağlık Sorunları (Bölüm XIX)*. Halk Sağlığı-Toplum Hekimliği, 2. Baskı, Uludağ Üniversitesi, s.419-421, Bursa.
36. Akşit S, Egemen A, Kitapçioğlu G, Kusin N, Kurugöl Z, Öztürk M. (Ed.). (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Fast- Food ile Beslenme Alışkanlıkları*. V. Halk Sağlığı Günleri-Beslenme Sorunları ve Yasal Durum Bildiri Özet, 8-10 Eylül, s.29, Isparta.
37. Korkmaz A. (2002). *Yüksek Öğretim Gençliğinin Problemleri*. <http://yayim.meb.gov.tr/yayimlar/145/korkmaz>.
38. Kılınç Y. (1998). *Güneydoğu Anadolu da ilkokul çocuklarında Eser Elementler*. Serum ve Saçta Zn, Cu, Magnezyum. 1. Ulusal Zn Kongresi, s.533-542.
- 39- Karabiber H. (2000). Fe eksikliği anemili çocuklarda tedavinin mental skor ve uyarılmış potansiyellere etkisi. Turkish J Hematology and Onkology, 4:, s.194-197.
40. Hambidge KM, Krebs NF. (1993). *Normal Childhood Nutrition & Its Disorders*. Current Pediatric Diagnosis Treatment 11th ed. Appleton Lange / Connecticut, s.236-261.

41. Castillo – Duran C. (1999). *Trace Minerals in Human Growth and Development*. J Pediatr Endocrinol Metab, 12 (5): s.589-601.
42. Noor MI. (2000). *The nutrition and health transition in Malaysia*. Public Health Nutr. 5(1A): s.191-195.
43. Benjelloun S. (2002). *Nutrition transition in Morocco*. Public Health Nutr. 5(1A): s.135-140.
44. Williams GM, Williams CL, Weisburger JH. (1999). *Diet and cancer prevention: the fiber first diet*. Toxicol Sci. 52(2 Suppl): s.72-86.
45. MorrisVM, Rorie JA. (1997). *Nutritional concerns in women's primary care*. J Nurse Midwifery. 42: s.509-520.
46. Romieu I, Hernandez-Avila M, Rivera JA, Ruel MT, Parra S. (1997). *Dietary studies in countries experiencing a health transition*. Mexico and Central America. Am J Clin Nutr. 65(4 Suppl): s.1159-1165.
47. Bull NL. (1992). *Dietary habits, food consumption and nutrient intake during adolescence*. J Adolesc Health, 13: s.384-388.
48. Belmaker E, Cohen JD. (1985). *The advisability of the prudent diet in adolescence*. J Adolesc Health Care. 6: s.224-232.
49. Hellenius ML, Dahlof C, Aberg H, Krakau I, de Faire U. (1995). *Quality of life is not negatively affected by diet and exercise intervention in healthy men with cardiovascular risk factors*. Qual Life Res. 4: s.13-20.
50. Abernathy RP, Black DR. (1996). *Healthy body weights: an alternative perspective*. Am J Clin Nutr. 63(3 Suppl): 448-451.
51. Çongar O, Özdemir L. (2004). *Sivas İl Merkezinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Genel Beslenme ve Sporcu Beslenmesi ile İlgili Bilgi Düzeyleri*. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi.
52. Bulduk S, Şanlıer N, Demircioğlu Y. (1999). *Ankara'da Yaz Spor Okuluna Devam Eden Adölesanların Beslenme Durumlarının Saptanması*. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Bölümü, Beslenme Eğitimi A.B.D. Ankara.
53. Ersoy G. (1998). *Sağlıklı Yaşam. Spor ve Beslenme*, 3.Bası.
54. Bulduk S.(1992). *Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*. Araştırma Dergisi, 42(4):9-12.

55. Bulduk S. ve Ark. (1985). *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*. Diabet Yıllığı.
56. Yücecan S, Pekcan G, ve Ark. (1993). Ankara'da Yaz Okullarına Devam Eden Çocuk ve Gençlerin Beslenme Alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 22(2):179-194.
57. Koçoğlu BA. (1982). *Ergenlik Çağındaki Çocukların Büyüme, Gelişme ve Beslenme Durumları ile İlgili Metodolojik Çalışma*. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doçentlik Tezi.
58. Ünver B. (1975). *Yemek Yeme Sıklığının Sindirim Sistemi ve Metabolizmaya Etkisi*. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 4(2): 14-21.
59. Tümerdem Y. ve Ark. (1985). *Metropolitan Bir Kentte Adölesan Dönemi Okul Çocuklarının Beslenmesi*. I. Diabet Yıllığı.

EKLER

ANKET



10 - 14 YAŞ GRUBU FARKLI SPOR BRANŞLARINDAKİ ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Bu Anket Formu Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans programında , hazırlanmakta olan 10 - 14 yaş grubu farklı spor branşlarındaki çocukların beslenme alışkanlıklarını belirlemek ve bilimsel bir sonuca varmak üzere hazırlanmıştır. Lütfen beslenme durumunuz hakkında mevcut durumunuzu belirtiniz. Olması gerektiğini düşündüğünüz bilgileri vermeyiniz. Amacımız sizleri değerlendirmek değildir. Verdiğiniz bilgiler kimseyle paylaşılmayacaktır.Başarıya ve doğruya ancak birlikte varabiliriz. Yardımlarınız için teşekkürler.

Volkan ŞİRİNOĞLU

SPORCUNUN

Adı Soyadı :

CİNSİYET :

Kız

Erkek

Yaş :

Boy : cm

Vücut Ağırlığı : kg

Spor branşı :

Atletizm

Su Topu

Voleybol

Basketbol

Tenis

Yüzme

Ailenizin Gelir Düzeyi (Aylık)

500 - 1000 YTL

1000 - 1500 YTL

1500 - 2000 YTL

2000 - 2500 YTL

2500 YTL ÜZERİ

Annelerinizin eğitim seviyesi

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Master / Doktora

Babanızın eğitim seviyesi

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Master / Doktora

Evinizde bilgisayar var mı?

Evet

Hayır

Evet ise kaç adet?

1 - Günlük Yemeklerinizi Nerede Yediğiniz ve Kimin Planladığı Hakkında Kısa Bilgi Veriniz.

Nerede ?

Evde

Okulda

Kulüpde

Dışarıda

Diğer.....

Kim Planlıyor ?

Kendim

Arkadaşım

Antrenörüm

Annem , Babam

Diğer.....

2 - Sağlıklı ve Sporcuya Uygun Beslendiğinizi Düşünüyor musunuz ?

Evet Hayır

3 - Sporcü Beslenmesi Konusunda Yeterli Bilgiye Sahip Olduğunuzu Düşünüyor musunuz ?

Evet Hayır

4 - Antrenörünüz beslenmeniz hakkında sizi kontrol etti mi ?

Evet Hayır

5 - Antrenörünüzün Sporcü Beslenmesi Konusunda Verdiği Bilgileri Uyguluyor musunuz ?

Evet Hayır

6 - Aileniz Beslenmeniz Konusunda Sizi Kontrol Edip Destekliyor mu ?

Evet Hayır

7 - Ailenizin Sporcü Beslenmesi Hakkında Yeterli Bilgiye Sahip Olduğunu Düşünüyor musunuz ?

Evet Hayır

8 - Günde Kaç Öğün Yemek Yiyiyor sunuz ?

1 2 3 4 5 6 Daha Fazla

9 - Sporcular için beslenmenin önemli olduğuna inanıyor musunuz ?

Evet Hayır

10 - Beslenmenizi belirli bir program dahilinde mi yapıyorsunuz ?

Evet Hayır

11 - Antrenmanlara veya müsabakalara çıkmadan önce beslenmenize dikkat eder misiniz ?

Evet Hayır

12 - Bir sporcü sizce müsabakadan kaç saat önce yemek yemiş olmalıdır ?

1-2 Saat 5-6 Saat 3-4 Saat Süre Önemsiz

13 - Beslenmeyle ilgili bilgileri kimlerden aldınız?

Antrenörümünden Sporcü Arkadaşlardan Diyetisyen / Kulüp Doktoru
 Kitaplardan Ailemden Diğer.....

14 - Bir Sporcu Sizce Müsabakadan Kaç Saat Önce Su İçmiş Olmalıdır?

- 30 Dk Önce 1 Saat Önce Ne Zaman İçildiğinin Bir Önemi Yok
 3 Saat Önce 4 Saat Önce Diğer.....

15- Müsabaka **Öncesinde** Hangi Besin Öğelerini Tercih Edersiniz?

- Karbonhidrat Yağ Protein Karbonhidrat + Protein

16 - Müsabaka **Sonrasında** Hangi Besin Öğelerini Tercih Edersiniz?

- Karbonhidrat Yağ Protein Karbonhidrat + Protein

17 - Kahvaltı Yapıyor Musunuz ?

- Evet Hayır

18 - Sabah Kahvaltısını Saat Kaçta - Nerede Yiyorsunuz ve Neler Yiyorsunuz?
3 Günlük Örnek Yazınız (Miktarı ile Birlikte Tabak , Kaşık ,Bardak Gibi)

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Saat :	Saat :	Saat :
Nerede :	Nerede :	Nerede :

19 - Ara Öğün Yiyiyor musunuz ?

- Evet Hayır

20 - Ara Öğünü Saat Kaçta - Nerede Yiyorsunuz ve Neler Yiyorsunuz?
3 Günlük Örnek Yazınız (Miktarları ile Birlikte Tabak , Kaşık ,Bardak gibi)

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Saat :	Saat :	Saat :
Nerede :	Nerede :	Nerede :

21 - Öğle Yemeği Yiyiyor musunuz ?

- Evet Hayır

22 - Öğle Yemeğini Saat Kaçta - Nerede Yiyiyorsunuz ve Neler Yiyiyorsunuz ?
3 Günlük Örnek Yazınız (Miktarları ile Birlikte Tabak , Kaşık ,Bardak gibi)

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Saat :	Saat :	Saat :
Nerede :	Nerede :	Nerede :

23 - İkinci Ara Öğün Yiyiyor musunuz?

Evet Hayır

24 - İkinci Ara Öğünü Saat Kaçta - Nerede Yiyiyorsunuz ve Neler Yiyiyorsunuz ?
3 Günlük Örnek Yazınız (Miktarları ile Birlikte Tabak , Kaşık ,Bardak gibi)

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Saat :	Saat :	Saat :
Nerede :	Nerede :	Nerede :

25 - Akşam Yemeği Yiyiyor musunuz ?

Evet Hayır

26 - Akşam Yemeğini Saat Kaçta - Nerede Yiyiyorsunuz ve Neler Yiyiyorsunuz ?
3 Günlük Örnek Yazınız (Miktarları ile Birlikte Tabak , Kaşık ,Bardak gibi)

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Saat :	Saat :	Saat :
Nerede :	Nerede :	Nerede :

27 - Yatmadan Önce Birşeyler Yiyiyor musunuz ?

Evet Hayır

28 - Saat Kaçta - Nerede Yiyiyorsunuz ve Neler Yiyiyorsunuz ?
3 Günlük Örnek Yazınız (Miktarları ile Birlikte Tabak, Kaşık, Bardak gibi)

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Saat :	Saat :	Saat :
Nerede :	Nerede :	Nerede :

29 - Daha Önce Ergojenik Madde (Besin Desteği) Kullandınız mı ?

- Evet Hayır

Cevabınız Evet ise Ne Kullandığınızı Belirtiniz ?

.....

30 - Daha Önce Vitamin Kullandınız mı ?

- Evet Hayır

Cevabınız Evet ise Ne Kullandığınızı Belirtiniz ?

.....

31 - Daha Önce Protein Tozu ve Aminoasit Kullandınız mı ?

- Evet Hayır

Cevabınız Evet ise Ne Kullandığınızı Belirtiniz ?

.....

32 - Kronik bir Hastalığınız var mı ?

- Diabet Hipertansiyon Sara Kalp Hast. Astım
 Böbrek Hast. Anemi Bronşit Diğer Hayır

33- Geçirdiğiniz Hastalıklar ?

- Kızamık Su çiçeği Sarılık Verem Kızamıkçık
 Kızıl Boğmaca Kabakulak Zatürre Diğer

34- Bir Yıl İçerisinde Geçirdiğiniz Ortalama Gribal Enfeksiyon Sayısı ?

- 1 Kez 2 Kez 3 Kez 4 ve Üzeri

35- Enerji İçecekleri Kullanıyor musunuz?

Evet

Hayır

36- Cevabınız **EVET** ise aşağıdakilerden kullandıklarınızı işaretleyiniz

Enerji içeceği 1

Enerji içeceği 2

Enerji içeceği 3

Enerji içeceği 4

Enerji içeceği 5

Enerji içeceği 6

Enerji içeceği 7

Enerji içeceği 8

Enerji içeceği 9

Enerji içeceği 10

Diğer lütfen belirtiniz

.....

37- Enerji İçeceği kullanıyorsanız seçiminizi neye göre yapıyorsunuz?

Tadına göre

Sertlik dercesine göre

Yoğunluğuna göre

Rengine göre

İçeriğine göre

Kalorisine göre

38- İçeriğine göre seçim yapıyorsanız , içerikte neye dikkat ediyorsunuz ?

Aminoasit içermesine

Vitamin içermesine

Karbonhidrat içermesine

Mineral içermesine

**Size Ulaşabileceğimiz Bir Telefon
Numarası.....**

Soruları Cevapladığınız için **TEŞEKKÜRLER....**
Volkan ŞİRİNOĞLU

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	VOLKAN	Soyadı	ŞİRİNOĞLU
Doğum Yeri	İSTANBUL	Doğum Tarihi	03.12.1981
Uyruğu	T.C.	TC Kimlik No	40504379608
E-mail	volkansirinoglu@hotmail.com	Tel	0 532 713 28 12

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans	MARMARA ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ	2008
Lisans	MARMARA ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU	2004
Lise	İSTANBUL İNŞAAT ANADOLU TEKNİK LİSESİ	2000

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1. SPOR OKULLARI KOOR. YRD.	ÖZEL ENKA OKULLARI + ENKA SPOR KULÜBÜ	2002-.....
2. BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ	CEVAT KOÇAK TİCARET MESLEK LİSESİ	2007-.....
3. BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ	ZEKERİYAKÖY İLKÖĞRETİM OKULU	2006-2007

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama-	Konuşma-	Yazma-
İNGİLİZCE	ÇOK İYİ	İYİ	ÇOK İYİ

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
LES Puanı			
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
MS OFFİCE	ÇOK İYİ
AUTOCAD	ÇOK İYİ