

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**İKİ FARKLI ÜLKEDE YAŞ GRUBU YÜZÜCÜLERİNİN; ANTRENMAN,
BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Hareket Ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Yüksek Lisans Öğrencisi
Meral SEVÜK

İZMİR
2018

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**İKİ FARKLI ÜLKEDE YAŞ GRUBU YÜZÜCÜLERİNİN; ANTRENMAN,
BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Hareket Ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Yüksek Lisans Öğrencisi
Meral SEVÜK

Danışman
Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN

İZMİR
2018

DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

Adı Soyadı

İmza

Başkan

: Prof. Dr. Bakiyer Özsoğutcu

(Danışman)

Üye

: Doç. Dr. Tolga Aksit

Üye

: Dr. Öğrt. Üyel. Erkan Güneş

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih: 20.07.2018...

ÖNSÖZ

Üniversitede, lisans eğitimim devam ederken başladığım antrenörlük mesleğinde; kendimi geliştirebilmek, Antrenman Bilimi ile ilgili gelişmeleri takip ederek, doğru antrenman uygulamalarıyla sporcularıma faydalı olabilmek amacıyla, Hareket ve Antrenman Bilimleri alanında Yüksek Lisans ve Doktora yapma kararı aldım. Yüksek Lisans tez dönemimde Türkiye Yüzme Federasyonu'nun yürüttüğü "Antrenör Gelişim Projesi" kapsamında Amerika'da, North Baltimore Aquatic Club'ta staj yapma şansı yakaladım. Amerika'nın yüzme alanında olimpiyatlardaki başarısı göz önüne alındığında; Türkiye ve Amerika'da yüzen sporcuların alışkanlıkları ile ilgili çalışma yapma fikri, sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Erkan Günay'ın da desteğiyle ortaya çıktı. Başta Lisansüstü Eğitim yapmak konusunda beni teşvik ederek gelişimime büyük katkı sağlayan Danışman Hocam Prof. Dr. Bahtiyar Özçaldıran'a, eğitim hayatımın başından itibaren bana sabırla destek veren aileme; çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm sporculara, sporcularıyla çalışmamıza izin verme nezaketini gösteren NBAC Yaş Grupları Baş Antrenörü Tom Himes'a, çalışmamın tüm aşamalarında emeği ve desteği olan hocam Doç. Dr. Zeki Özkol'a, tez yazım aşamasında bana büyük destek veren arkadaşım Ar.Gör. Yasin Yüzbaşıoğlu'na teşekkürlerimi borç bilirim. Yaptığımız çalışmanın, farklı iki ülkede yüzen yaş grubu sporcularının beslenme ve antrenman alışkanlıklarının daha iyi anlaşılabilmesini ve ülkemizde görev yapan antrenörleri aydınlatılabilmesini ümit ediyorum.

İZMİR-2018

Meral SEVÜK

ÖZET

İKİ FARKLI ÜLKEDE YAŞ GRUBU YÜZÜCÜLERİNİN; ANTRENMAN BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Çalışmamızın amacı Amerika ve Türkiye’de yüzen yaş grubu sporcularının; beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları ile performansları arasındaki farkların karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya yaş ortalamaları $11,34 \pm 0,57$ yıl olan 41 Türk sporcu ve $11,40 \pm 0,71$ yıl olan 32 Amerikalı sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan tüm sporcular aktif olarak yüzme yarışmalarına katılan lisanslı sporculardır.

Çalışmaya katılan sporculara veri toplama aracı olarak anket formu uygulanmıştır. Anket formunda sporcuların yaş, boy ve kilo gibi genel özelliklerine, beslenme alışkanlıklarına ve yüzme antrenmanları dışında gerçekleştirdikleri fiziksel aktivite egzersizlerine ilişkin soruların yer aldığı üç bölüm bulunmaktadır. Performans ölçütü olarak çalışmaya katılan tüm sporcuların ($n=73$), kendi ülkelerinde 2015-2016 sezonu kış şampiyonalarında yüzdükleri yarışlardan elde ettikleri en yüksek Uluslar Arası Yüzme Federasyonu (FINA) puanı toplamalarının ortalamaları alınmıştır. FINA puanı ileriki bölümlerde açıklanacaktır.

Tanımlayıcı istatistikler ve yüzde hesaplamaları SPSS 15 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve çalışmamızda demografik olarak sunulmuştur.

Bulgulara göre antropometrik ölçümler değerlendirildiğinde Türk yüzücülerin boy ortalama değerleri $153,85 \pm 6,72$ cm, Amerikalı yüzücülerin $153,75 \pm 8,62$ cm, Türk yüzücülerin kilo ortalama değerleri $40,97 \pm 5,57$ kg, Amerikalı yüzücülerin $41,07 \pm 6,7$ kg, Türk yüzücülerin %80,5, Amerikalı yüzücülerin %81,3’ünün yeterli ve dengeli beslendiği, yine Türk yüzücülerin %63,4, Amerikalı yüzücülerin %93,7’ünün yüzme antrenmanı dışında düzenli olarak fiziksel aktivite yaptıklarını ifade ettikleri, Türk yüzücülerin FINA puan ortalamalarının $376,4 \pm 85,91$ puan, Amerikalı yüzücülerin $409,4 \pm 108,02$ puan olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak sporcuların antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıklarıyla ilgili anlamlı bir fark tespit edilmemiş, fiziksel aktivite düzeyleri ve performansları açısından farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler; Beslenme Alışkanlıkları; Fiziksel Aktivite; FINA Puan; Antropometrik Ölçümler.

ABSTRACT

THE COMPARISON OF THE LEVEL OF TRAINING, NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY OF AGE GROUP SWIMMERS IN TWO DIFFERENT COUNTRIES

The purpose of our study is to compare the differences between the nutrition, physical activity habits and performances of youth swimmers in America and Turkey. 41 Turkish swimmers with the average age of $11,34 \pm 0,57$ and 32 American swimmers with the average age of $11,40 \pm 0,71$ have attended this study. All of the swimmers who have attended the study are active and licenced swimmers who participate in swimming competitions.

A survey has been applied to the swimmers who took part in the study as a means of collecting data. The survey is formed of three parts with questions which are related to the general facilities of swimmers such as their ages, heights and weights, nutrition habits and the physical activity exercises that they perform apart from their swimming trainings. The average of the highest FINA points that the swimmers achieved in the swimming competitions in the 2015-2016 winter olympics in their own countries have been considered as the performance criterion. The FINA point will be explained later on.

Definitve statistics and percentage calculations have been analyzed by using SPSS 15 package programme and have been demonstrated demographically in our study.

When anthropometric measurements are evaluated, the average height of Turkish swimmers is $153,85 \pm 6,72\text{cm}$ and the average height of American swimmers is $153,75 \pm 8.62\text{cm}$; the average weight of Turkish swimmers is $40,97 \pm 5,57\text{kg}$ and the average weight of American swimmers is $41,07 \pm 6,7\text{kg}$. 80,5 % of Turkish swimmers have an adequate and a well-balanced diet and 81,3 % of American swimmers have an adequate and a well-balanced diet. Also, it has been mentioned that 63,4 % of Turkish swimmers and 93,7 % of American swimmers do physical activities regularly apart from their swimming trainings. The average FINA point of Turkish swimmers has been confirmed to be $376,4 \pm 85,91$ and the average FINA point of American swimmers has been confirmed to be $409,4 \pm 108,02$.

As a result, a significant difference between the anthropometric measurements and nutrition habits of swimmers has not been observed. However, differences between the level of their physical activities and performances have been observed.

Key Words; Nutrition Habits; Physical Activites; FINA Points; Anthropometric Measurements.

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

ÖZET.....	I
ABSTRACT	II
GRAFİK DİZİNİ.....	V
TABLolar DİZİNİ	VII
BÖLÜM I.....	1
1. GİRİŞ VE GENEL BİLGİLER	1
1.1. GİRİŞ	1
1.1.1.Araştırmanın Amacı	1
1.1.2.Hipotezler	2
1.1.3.Araştırmanın Önemi.....	2
1.1.4.Sınırlılıklar ve Karşılaşılan Güçlükler	2
1.1.5.Tanımlamalar	3
1.2. GENEL BİLGİLER	3
1.2.1.Fiziksel Aktivite Ve Çocuk.....	3
1.2.2. Fiziksel Aktivitenin Çocukların Gelişimi Üzerine Etkileri.....	5
1.2.3. Beslenmenin Çocukların Gelişimi Üzerine Etkileri.....	6
1.2.4. Spor Yapan Çocuklarda Beslenmenin Önemi.....	7
1.2.5. Yüzme ve Beslenme.....	8
BÖLÜM II	10
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	10
2.1. Araştırmanın Tipi.....	10
2.2. Evren ve Örneklem	10
2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi	10
2.4.Araştırma Etiği	11
BÖLÜM III.....	12
3. BULGULAR	12
BÖLÜM IV	45
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	45
5. KAYNAKÇA	55

6. EKLER.....	60
7. ÖZGEÇMİŞ.....	69



GRAFİK DİZİNİ

Grafik 1: Gruptaki yüzücülerin sayı ve oranları.	12
Grafik 2: Yüzücülerin yeterli ve dengeli besleniyor musunuz sorusuna yanıtları... 14	14
Grafik 3: Yüzücülerin günde kaç ana öğün yemek yersiniz sorusuna yanıtları.	15
Grafik 4: Yüzücülerin ‘‘ana öğün atlar mısınız?’’ sorusuna yanıtları	16
Grafik 5: Ana öğün atlayan yüzücülerin ‘‘hangi öğünü atlıyorsunuz?’’ sorusuna verdikleri yanıtlar.	17
Grafik 6: Düzenli olarak veya bazen ana öğün atlayan yüzücülerin öğün atlama nedenleri (her yüzücü en fazla 3 olmak üzere birden fazla şık işaretleyebilir).....	18
Grafik 7: Yüzücülerin ‘‘düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?’’ sorusuna verdikleri yanıtlar.....	19
Grafik 8: Düzenli sabah kahvaltısı yapan yüzücülerin ‘‘kahvaltıyı genellikle nerede yaparsınız?’’ sorusuna verdikleri yanıtlar.	20
Grafik 9: Düzenli kahvaltı yapan yüzücülerin kahvaltıda besin tüketim alışkanlıkları.....	21
Grafik 10: Yüzücülerin ‘‘düzenli öğle yemeği yer misiniz?’’ sorusuna yanıtları.	22
Grafik 11: Düzenli öğle yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘öğle yemeğini genelde nerede yiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.	23
Grafik 12: Düzenli öğle yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘öğle yemeklerinde ne tür yemek tüketiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.	24
Grafik 13: Yüzücülerin ‘‘düzenli olarak akşam yemeği yer misiniz?’’ sorusuna yanıtları.	25
Grafik 14: Düzenli akşam yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘akşam yemeğini genelde nerede yiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.	26
Grafik 15: Düzenli akşam yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘akşam yemeklerinde ne tür yemek tüketiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.	27
Grafik 16: Yüzücülerin ‘‘günde kaç ara öğün yersiniz?’’ sorusuna yanıtları.....	28
Grafik 17: Yüzücülerin ‘‘ara öğün atlar mısınız?’’ sorusuna yanıtları.....	29
Grafik 18: Düzenli olarak veya bazen ara öğün atlayan yüzücülerin öğün atlama nedenleri. (Her yüzücü en fazla 3 olmak üzere birden fazla şık işaretleyebilir.).....	30
Grafik 19: Yüzücülerin ‘‘ev dışında yemek yer misiniz?’’ sorusuna yanıtları.....	31
Grafik 20: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin ‘‘hangi öğünleri ev dışında yersiniz?’’ sorusuna verdikleri yanıtlar (Birden fazla şık işaretlenebilir).	32
Grafik 21: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin ‘‘ev dışında yemek sıklığınız nedir?’’ sorusuna yanıtları.....	33
Grafik 22: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin ‘‘ev dışında en sık nerede yemek yersiniz?’’ sorusuna yanıtları.....	34
Grafik 23: Yüzücülerin ‘‘yüzme antrenmanı hariç düzenli olarak fiziksel aktivite, spor, antrenman yapıyor musunuz?’’ sorusuna yanıtları.	35
Grafik 24: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin ‘‘hangi fiziksel aktivite veya aktiviteleri yapıyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.	36
Grafik 25: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin ‘‘ne sıklıkta fiziksel aktivite yapıyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.	37
Grafik 26: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin ‘‘haftada en az 3 gün ve 30 dk fiziksel aktivite yapıyor musunuz?’’ sorusuna yanıtları.	38
Grafik 27: Ankete katılan ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapan tüm yüzücülerin; fiziksel aktivite yapma nedenleri.	39
Grafik 28: Ankete katılan ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapan Türk ve Amerikalı yüzücülerin; fiziksel aktivite yapma nedenleri.	40

Grafik 29: Yüzme antrenmanları haricinde fiziksel aktivite yapmayan yüzücülerin; fiziksel aktivite yapmama sebepleri.	42
Grafik 30: Yüzücülerin ‘’günde kaç saatiniz bilgisayar karşısında geçiyor?’’ sorusuna yanıtları.	43
Grafik 31: Yüzücülerin ‘’günde kaç saat TV izlersiniz?’’ sorusuna yanıtları.	44



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1: Gruptaki yüzücülerin sayı ve oranları.....	12
Tablo 2: Yüzücülerin yaş, boy, kilo ve FINA puan ortalamaları.....	13
Tablo 3: Yüzücülerin yeterli ve dengeli besleniyor musunuz sorusuna yanıtları.	13
Tablo 4: Yüzücülerin günde kaç ana öğün yemek yersiniz sorusuna yanıtları.....	14
Tablo 5: Yüzücülerin ‘‘ana öğün atlar mısınız?’’ sorusuna yanıtları.....	15
Tablo 6: Ana öğün atlayan yüzücülerin ‘‘hangi öğünü atlıyorsunuz?’’ sorusuna verdikleri yanıtlar.....	16
Tablo 7: Düzenli olarak veya bazen ana öğün atlayan yüzücülerin öğün atlama nedenleri. (her yüzücü en fazla 3 olmak üzere birden fazla şık işaretleyebilir.).....	17
Tablo 8: Yüzücülerin ‘‘düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?’’ sorusuna verdikleri yanıtlar.....	18
Tablo 9: Düzenli sabah kahvaltısı yapan yüzücülerin ‘‘kahvaltıyı genellikle nerede yaparsınız?’’ sorusuna verdikleri yanıtlar.....	19
Tablo 10: Düzenli kahvaltı yapan yüzücülerin kahvaltıda besin tüketim alışkanlıkları.....	20
Tablo 11: Yüzücülerin ‘‘düzenli öğle yemeği yer misiniz?’’ sorusuna yanıtları.....	21
Tablo 12: Düzenli öğle yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘öğle yemeğini genelde nerede yiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.....	22
Tablo 13: Düzenli öğle yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘öğle yemeklerinde ne tür yemek tüketiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.....	23
Tablo 14: Yüzücülerin ‘‘düzenli olarak akşam yemeği yer misiniz?’’ sorusuna yanıtları.....	24
Tablo 15: Düzenli akşam yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘akşam yemeğini genelde nerede yiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.....	25
Tablo 16: Düzenli akşam yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘akşam yemeklerinde ne tür yemek tüketiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.....	26
Tablo 17: Yüzücülerin ‘‘günde kaç ara öğün yersiniz?’’ sorusuna yanıtları.....	27
Tablo 18: Yüzücülerin ‘‘ara öğün atlar mısınız?’’ sorusuna yanıtları.....	28
Tablo 19: Düzenli olarak veya bazen ara öğün atlayan yüzücülerin öğün atlama nedenleri (Her yüzücü en fazla 3 olmak üzere birden fazla şık işaretleyebilir).....	29
Tablo 20: Yüzücülerin ‘‘ev dışında yemek yer misiniz?’’ sorusuna yanıtları.....	30
Tablo 21: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin ‘‘hangi öğünleri ev dışında yersiniz?’’ sorusuna verdikleri yanıtları (Birden fazla şık işaretlenebilir).....	31
Tablo 22: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin.....	32
Tablo 23: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin ‘‘ev dışında en sık nerede yemek yersiniz?’’ sorusuna yanıtları.....	33
Tablo 24: Yüzücülerin ‘‘yüzme antrenmanı hariç düzenli olarak fiziksel aktivite, spor, antrenman yapıyor musunuz?’’ sorusuna yanıtları.....	34
Tablo 25: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin ‘‘hangi fiziksel aktivite veya aktiviteleri yapıyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.....	35
Tablo 26: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin ‘‘ne sıklıkta fiziksel aktivite yapıyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.....	36
Tablo 27: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin ‘‘haftada en 3 gün ve 30 dk fiziksel aktivite yapıyor musunuz?’’ sorusuna yanıtları.....	37
Tablo 28: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin; fiziksel aktivite yapma nedenleri.....	38
Tablo 29: Yüzme antrenmanları haricinde fiziksel aktivite yapmayan yüzücülerin; fiziksel aktivite yapmama sebepleri.....	41

Tablo 30: Yüzücülerin ‘günde kaç saatiniz bilgisayar karşısında geçiyor?’ sorusuna yanıtları.	42
Tablo 31: Yüzücülerin ‘günde kaç saat TV izlersiniz?’ sorusuna yanıtları.	43



BÖLÜM I

1. GİRİŞ VE GENEL BİLGİLER

1.1. GİRİŞ

Ülkeler arasında gelişmişlik düzeylerini belirleyen ve etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler arasında, ekonomi, siyasi yapılanma, kültür ve toplumların spor uygulamaları ön planda yer almaktadır.

Garraud (1924)'a göre, "Tüm ülkelerde spor yapmaya ve sporu izlemeye duyulan ilgi ve beğenin artması, çağdaş toplumsal yaşayışın en ayırt edici özelliklerinden biridir"(1). Konuyu toplum bilimi açısından değerlendiren Strenk'e göre ise spor; ülkelere saygınlık kazandırmak, çeşitli olay ve durumlara tepki göstermek, bir ülkenin ya da sistemin propagandasını yapmak, belli ülkeleri uluslar topluluğuna kazandırmak ya da ondan soyutlamak için çok yararlı ve etkili siyasi ve diplomatik silahtır (1).

Sosyal ve kültürel farklılıkların dışında, konu spor olgusu açısından ele alındığında, farklı ülkelerde özellikle gelişim çağındaki çocukların spora katılımında uygulanan seçme kriterleri, beslenme, antrenman uygulamaları ve fiziksel aktivitelere katılımları belirgin farklılıklar içermektedir.

Literatürde çocuklar ve çocukların spora katılımları sonucu meydana gelen fiziksel ve zihinsel değişimleri inceleyen ve rapor eden onlarca çalışma mevcuttur (2).

Diehl i 2013 yılında yaptığı çalışmada gelişim çağı çocuklarda (10-12 yaş) spora katılım ve beslenme düzeylerindeki farklılıkların performansın elde edilmesinde etkili olduğu vurgulanmıştır(3).

1.1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, Amerikan ve Türk çocuklarının, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri ve yüzme performansları arasındaki farklılıkları karşılaştırılıp, çalışma sonuçlarının yüzme sporuna başlayacak ve devam eden çocukların ailelerine, antrenörlerine beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri hakkında yol gösterici olabileceği, ayrıca bu karşılaştırmanın ulusal literatürde araştırmanın az olduğu yüzme branşına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

1.1.2.Hipotezler

1) Düzenli ve dengeli beslenmeyen sporcuların yüzme performansları, düzenli ve dengeli beslenen sporculara göre daha düşüktür.

2) Ev dışında gerçekleştirilen beslenme ve fast food tüketim alışkanlıkları performansı olumsuz etkiler.

3) Yüzme antrenmanları dışında yapılan fiziksel aktiviteler, yüzme performansını olumlu etkiler.

4) İki farklı ülkede yüzme sporu yapan yaş grubu sporcularının, beslenme alışkanlıkları farklıdır.

5) İki farklı ülkede yüzme sporu yapan yaş grubu sporcularının, yüzme performansları farklıdır.

6) Günlük TV izleme, bilgisayar ve cep telefonu gibi sedanter tutum ve davranışların süresi performans üzerinde etkilidir.

1.1.3.Araştırmanın Önemi

Olimpiyat madalyalı Amerikalı sporcuların bulunduğu NBAC kulübü ile, Türkiye'nin başarılı yüzme kulüpleri arasında yer alan Galatasaray ve Enka Kulüplerinde antrenman yapan yaş grubu yüzücülerinin, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve yüzme performanslarının karşılaştırılması, iki farklı ülkede antrenörler tarafından uygulanan antrenman yaklaşımları (kara antrenmanlarında uygulanan doğasal hareketlerin, koşma, zıplama, tırmanma vb) ve ülkeler arası yaşam tarzlarındaki farklılıklar ile ilgili sonuçları değerlendirilmesini belirlemektir.

1.1.4.Sınırlılıklar ve Karşılaşılan Güçlükler

Çalışmaya katılan yüzücülerin yaş gruplarının küçük olması (10-12 yaş) ve beslenme konusunda aileleri tarafından yönlendirilmeleri.

İki farklı ülkede aynı yaş grupları arasında uygulanan antrenmanların kapsamlarının belirlenememesi.

Aynı yaş gruplarını içeren, farklı mesafeler ve branşlarda elde edilen sonuçların FINA puan cetveli üzerinden değerlendirilmiş olması.

İki farklı ülkede antrenmanlara katılan yüzücülerin, kulüplerinde yer aldıkları grupların performans farklılıkları.

1.1.5.Tanımlamalar

FINA Puan Cetveli

Yüzücüleri birbiriyle kıyaslamak ve takım seçimi için kullanılan temel, standart bir ölçme biçimidir. Farklı teknik ve mesafelerde yüzen sporcuların da performanslarının kıyaslanmasına olanak sağlar (4).

Taban puanlar her yıl FINA tarafından onaylanmış dünya rekorları referans alınarak tekrar belirlenir. FINA puan tablosu Dünya genelinde yüzülen en iyi derecenin 1000 veya daha fazla, daha kötü performansların da daha düşük puan alması temeline dayalı olarak yenilenir. Her yıl kısa kulvar için 31 Ağustos, uzun kulvar için 31 Aralık günlerinin bitimi FINA puanlarının yenilenme tarihleridir (4).

1.2. GENEL BİLGİLER

1.2.1.Fiziksel Aktivite Ve Çocuk

Fiziksel aktivite ve egzersiz tarih boyunca farklı uygarlıklar ve toplumlarda, önemini korumuştur. Milattan önce ve sonraki dönemlerde Çin’de güzel hareket öğretisi ve egzersiz sistemi olan Tai chi chuan, Hindistan’da fiziksel uygunluk, solunum ve diyet üzerine odaklanan Yoga felsefesi, Eski Yunan’da yüksek atletik düzeye ulaşmanın, tanrıların ruhsal ve fiziksel kuvvetlerini temsil edildiğini gösteren örnekler mevcuttur. Batı tarihçileri, egzersiz ve tıp arasındaki ilişkinin Herodicus, Hippocrates ve Galen dönemlerinden beri süregeldiği konusunda fikir birliği içerisindeyler (5).

Düzenli fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki etkilerini araştıran birçok çalışma mevcuttur. Çalışmaların genel sonuçları özellikle enerji dengesi ve vücut kompozisyonları ile kalp hastalıkları, tip2 diyabet, kanser riskleri ile ruh sağlığının korunması üzerinedir (6).

Astrand’a göre, insan organizması hareket için yaratılmış ve düzeni ona göre kurulmuştur. Çocukların fiziksel aktivitelere katılımlarının önemi söz konusu olduğunda, egzersiz ve sporun çocuklar için eğlence imkânı olmakla beraber aynı zamanda; sosyal, psikolojik ve fiziksel anlamda kendilerini geliştirebilecekleri

önemli olgu olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla, çocukları değişik spor branşlarının antrenmanlarına dahil etmek, onların ileriki yaşamlarında da ihtiyaç duyacakları çok yönlü becerileri edinmelerinde olanak sağlamaktadır. Bu nedenle aileler çocuklarının yüzme, bisiklet, kayak, atletizm, jimnastik gibi temel ve yardımcı biyomotor yetilerin gelişmesinde önemli yeri olan spor branşlarına katılmalarını teşvik etmelidirler (5).

Günümüzde çocukların hareketsiz yaşam koşullarından dolayı karşılaştıkları önemli sağlık sorunlarından biri obezitedir. Bu sorunun giderilmesinde haftada en az 3 gün ve en az 30 dk uygulanan egzersiz programlarının, kilolu-obez çocuk ve adolesanların; total vücut ve iç organlardaki yağ oranlarında düşüşü sağladığı görülmüştür (7,8,9).

Yine obez çocuklarla yapılan başka bir çalışmada; haftada 3 gün 40 dk uygulanan orta şiddetli fiziksel aktivitenin çocuklarda trigliserit, insülin seviyelerinde ve vücut yağ dokusu gibi metabolik durumlarında olumlu yönde değişiklikler gözlenmiştir (10).

Kondisyonel açıdan fiziksel aktivitenin etkileri incelendiğinde; 8 yaş ve üzeri çocuklarla haftada en az 3 gün 30 dk yapılan orta şiddette antrenman çalışmalarında; çocukların aerobik fitness düzeylerinde artış gözlenmiştir (11,12,13).

Ayrıca yine çocuk ve adolesanlarda haftada iki veya üç kere (iki antrenman arasında en az bir günlük dinlenme verilecek şekilde) yapılan direnç antrenmanlarının kas gücü ve dayanıklılığını arttırdığı görülmüştür (14,15).

Güç ve direnç antrenmanları gibi özel antrenmanlar ve kas kasılmasını sağlayan çekme ve basma hareketlerini içeren ağırlık kaldırma antrenmanlarının vücudun iskelet dokusu üzerine olumlu etkileri vardır. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki; çocukluk ve ergenlik döneminde bu tip fiziksel aktivitelerle uğraşanların, ilerleyen zamanlarda daha az aktif olanlara oranla kemik yoğunlukları, kemik mineral içerikleri, kemik mineral yoğunlukları ve iskelet sağlıkları daha pozitifdir (16).

Fiziksel aktivitenin fizyolojik yararlarının yanı sıra, yapılan pek çok çalışma fiziksel aktivite ve psikolojik değişkenler arasındaki olumlu ilişkiyi kanıtlamaktadır. Söz konusu çalışmalarda; anksiyete, stres, benlik kavramı, düşmanlık, öfke, entellektüel aktivite ve psikiyatrik rahatsızlıklar gözden geçirilmiştir. Sonuç olarak

fiziksel aktivitenin özellikle 11-21 yaş arasında benlik saygısı, benlik kavramı, depresif semptomlar ve anksiyete bağlı stres üzerine olumlu etkileri her çalışmada görülmüştür (17).

Çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmesini etkileyen faktörler bulunmaktadır. Son zamanlarda mevcut faktörlerin arasında en etkili olanlardan biri de elektronik medya kullanımınıdır. Dowda'nın yaptığı bir çalışmada medya kullanımı ve fiziksel aktiviteye katılım arasında bulunduğu ilişkiye göre; yüksek medya kullanımı, düşük fiziksel aktivite; düşük medya kullanımı ise yüksek fiziksel aktiviteyle sonuçlanmaktadır (18).

TV izleme, bilgisayar ve mobil telefon kullanma gibi sedanter alışkanlıklara ayrılan sürenin azaltılıp, fiziksel aktivitenin arttırılması sağlık açısından daha yararlı olacaktır (2,19).

1.2.2. Fiziksel Aktivitenin Çocukların Gelişimi Üzerine Etkileri

Büyüme ve gelişme; gen, hormon, beslenme ve çevresel faktörler gibi pek çok değişkenden etkilenir (20). Büyüme ve gelişimin devam ettiği dönemde vücut kompozisyonu; sağlık durumu, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerine bağlı olarak sürekli değişim gösterir (21).

Yoğun fiziksel aktivite, büyüme ve gelişim üzerinde etkileri en olumlu olan çevresel faktörlerden biridir. Eğer yaşa göre uygun bir şekilde organize edilirse; büyüme, iskelet, kas ve dolaşım sistemi ile vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkileri vardır (22).

Aynı zamanda büyüme sırasında anaerobik güç ve aerobik kapasite egzersizin etkisi altında şekillenir. Fiziksel aktivite oksijen tüketimini, aerobik kapasiteyi, kas gücünü, koordinasyonu ve kas dayanıklılığını etkiler (23).

Çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılımın çok önemli etkileri bulunmaktadır. Bunlar arasında, büyüme ve gelişmenin daha pozitif ilerlemesi, ileriki yaşam için aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması, karşılaşılabilecek hastalık risklerinin azaltılması, obezitenin önlenmesi gibi olumlu etkiler örnek gösterilebilir (24).

Sağlıklı büyüme açısından, erken çocuklukta düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları kazanmak; özellikle kemik, kas ve kardiyovasküler sistem üzerinde ve aşırı kilo artışının önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (25,26,27).

Fiziksel aktiviteye katılım ve düzenli egzersiz çocukları sadece fiziksel

anlamda değil; fizyolojik, bilişsel ve psikososyal açıdan da olumlu etkiler (2).

1.2.3. Beslenmenin Çocukların Gelişimi Üzerine Etkileri

Beslenme; büyümek, vücut fonksiyonlarını gerçekleştirebilmek ve yaşamı sağlıklı, mutlu olarak sürdürebilmek amacıyla vücudun yediğimiz gıdalardan yararlanmasıdır.

Sağlıklı ve doğru beslenme 4 ana kavramla açıklanabilir

1. Dengeli beslenme
2. Yeterli beslenme
3. Çeşitli gıdaları tüketme
4. Sağlığa zararlı gıdalardan kaçınma (28).

Bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre, vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve işlevselliğinin devamı için gerekli olan besin öğelerinin yeterince alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu “yeterli ve dengeli besleme” olarak açıklanabilir (29).

Çocuk ve adolesanların fiziksel ve mental gelişimi için yeterli ve dengeli besin alımı önemli bir rol oynamaktadır. Bu dönemdeki çocuklar büyüme-gelişmeye, hızlı öğrenmeye ve bilgi-beceri kazanmaya sürekli açık olan dönemdedir (30).

Ergenlik öncesinde genç çocuklar fizyolojik psiko sosyal ve bilişsel anlamda çok önemli değişimleri yaşarlar (31). Gelişimin bu kritik döneminde yetersiz beslenme uzun dönemde sağlık problemleri olarak karşımıza çıkabilir (32). Aynı zamanda bu dönemde yetersiz beslenme ilerleyen zamanlarda koroner kalp rahatsızlığı osteoporosis ve tip2 diyabet olarak sonuçlanabilir (33).

Dahası adölesan dönemde gerçekleştirilen beslenme davranışları yetişkinlik döneminin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır (34).

Beslenme alışkanlıkları kazanırken beslenme uzmanına danışmak beslenme planı yapmak ve lif ve vitamin açısından zengin besinlerle beslenmek pozitif etki yaratacaktır. Ayrıca yemek yediğimiz çevre de beslenme alışkanlıklarımızı şekillendirmektedir. Örneğin öğünleri okul kantininde yemek hayvansal ürün tüketimini artırmakta, vitamin ve lif açısından zengin besinlerin tüketimini azaltmaktadır. Aynı zamanda atıştırmalıkların tüketimini de artırmaktadır. Tüm bu

sebeplerden dolayı besin kontrolü dengeli diyet için gereklidir (3).

1.2.4. Spor Yapan Çocuklarda Beslenmenin Önemi

İnsanların beslenme alışkanlıklarını, çocukluk ve ergenlik döneminde; yaşadıkları çevre, iklim koşulları, gelir düzeyleri gibi faktörlerin şekillendirdiği bilinmektedir (35,36).

Çocuklar ve gençlerin, içinde buldukları gelişim dönemleri nedeni ile metabolik olarak yüksek olan besin ihtiyaçları, sporla ilgilenmeleri durumunda; enerji gereksinimi açısından daha fazla artış gösterecektir (37).

Yeterli ve dengeli beslenme, özellikle elit sporlarla ilgilenen gençler için sağlıklı kalmak ve kendi spor branşlarında başarılı olmak için önemlidir (38).

Beslenme, performansı optimize etmek, yaralanmalardan korunmak için önemlidir. Çocuklar ve gençler, büyüme, gelişme ve olgunlaşma sağlamak için yeterli ve dengeli beslenmelidir. Enerji alımı, sporcuların antropometrik verileri dikkate alınarak; sedanter, orta derece, aktif ve çok aktif gibi sınıflandırılmış fiziksel aktivite seviyelerine göre düzenlenmelidir (39).

Yeterli protein alımı büyümenin desteklenmesi ve kas dokusunun gelişimi için gerekli olan aminoasitlerin sağlanması açısından önem taşırken, eksiklik durumunda sadece vücut için enerji olarak kullanılacak, doku yapımına destek olamayacaktır. Çocuk ve adolesan sporcularda protein alımı günlük diyetin en az yüzde 12 ila 15'i arasında yani bir yetişkin kadar olmalıdır (40).

Yarışma ve antrenmanlarda gerekli olan kas glikojen deposuna katkı sağlamak için tahıl bazlı gıdalar, sebze ve karbonhidrat, lif, mineraller, vitaminler ve meyve tüketimi ihmal edilmemelidir. Özellikle yüksek şiddetlerde yapılan antrenmanlar için genç sporcuların günlük enerji alımının en az %50'si karbonhidratlardan oluşmalıdır (41).

Çocuk ve genç sporcularda yağ ve yağ asitlerinin alınımı ve tüketimi, büyüme ve gelişim sağlayacağı gibi antrenmanlar için gerekli olan enerjinin elde edilmesine de destek verecektir. Literatür incelendiğinde çocuk ve gençlerde antrenmanlar sırasında artan enerji ihtiyacı nedeniyle yağ tüketiminin artırılması tavsiye edilmektedir (42).

Mineraller vücut dokularının yapısında (Örneğin kemiklerde kalsiyum), özel bölümlerdeki sıvı dengesinin korunmasında (hücre dışı sıvı bölgesindeki sodyum ve

hücre içi sıvı da bulunan potasyum) ve dokuların uyarılmasında (Sinir ve kas dokusunda aksiyon potansiyelleri ve sinyal iletimi) etkin rol oynarlar. Çocukların antrenmanlara katılımları sonucunda mineral ihtiyaçlarının değişmediğinin düşünülmesi ile beraber, demir ve kalsiyum miktarlarının sıkça eksik çıktığı ve bu eksikliğin sağlık ve fiziksel performansı olumsuz etkilediği rapor edilmektedir. Bu duruma özellikle kadın sporcularda daha sık rastlanmaktadır (43).

Çocukların ve gençlerin gelişim dönemlerindeki fonksiyonel yapılarının değişimleri ve antrenmanlara katılımları ile metabolik süreçlerdeki farklılıkların yaratacağı olumsuzluklara karşı dengeli ve doğru beslenme ile birlikte sağlıklı yaşam alışkanlıklarının edinilmesi performansın geliştirilmesinde ve korumasında önem taşımaktadır.

1.2.5. Yüzme ve Beslenme

Yüzme sporu uygulanış şekli ve ortamı nedeni ile beslenme alışkanlıkları ve su tüketimi açısından diğer spor branşlarına göre farklılıklar içermektedir. Sporcular her gün, hatta bazı durumlarda günde birkaç farklı antrenman yapabilir. Yüzme antrenmanlarının yazım ve uygulama prensipleri dikkate alındığında, farklı yarış mesafeleri ve devreye giren enerji sistemleri nedeni ile, beslenme ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili çeşitli soru veya sorunların oluşmasına neden olabilmektedir. Yarışmalarda beslenme ve su tüketimi, yarışmaların uzun sürebilmesi ve toparlanma süre ve çeşitleri nedeni ile antrenörlerin ve sporcuların üzerinde durdukları önemli konulardan biridir (44).

Literatür incelendiğinde, farklı yaş gruplarında yer alan yüzücülerin başarılı olabilmeleri için düzenli antrenman yapmaları ve bu antrenmanların yüklenme şiddetleri, süreleri ve kapsamlarının artırılması ile gerçekleştirilmektedir. Antrenmanların biyomotor yetiler üzerindeki etkileri de dikkate alındığında özellikle dayanıklılık yeti ve yetilerinin geliştirilmesinin önemi vurgulanmaktadır. Bu akademik açıklamadan anlaşılacağı gibi, özellikle yaş grubu yüzücülerinin ihtiyacı olan dayanıklılık yetisinin geliştirilmesi için uygulanan yüklenmelerin yarattığı enerji tüketimlerinin geriye kazanılması ve korunabilmesi, günlük beslenme alışkanlıkları dışında beslenme ve su tüketim uygulamaları ile gerçekleşmektedir. Costill ve Miller'ın yaptığı çalışmaya göre uzun mesafe yüzücüleri yoğun geçen antrenmandan sonra total kalori ihtiyacının %70 ini karbonhidratlardan karşılamaları gerektiğini

buna karşılık sporcuların % 46 oranında karbonhidrat aldıkları, yani beslenme uzmanları ve egzersiz fizyologlarının önerdikleri oranın % 14 ila 24'ü kadar düşük karbonhidrat tükettiklerini belirlemiştir (45).

Kas glikojen depolarının doluluk oranı yeterli miktar ve türdeki karbonhidrat çeşitlerinin doğru zamanda tüketimini işaret eden uygun beslenme planıyla sağlanmalıdır. Bu nedenle yoğun olmayan antrenman döneminde yüzücünün 5-7 gr/kg/gün karbonhidrat alımı yeterli olacaktır. Bunun yanı sıra yüzücülerin haftalık programlarının 2-4 gününün yoğun geçtiği bilinmektedir. Bu tip yoğun antrenmanların ardından 8-10 gr/kg/gün karbonhidrat almaları gerekmektedir (46).



BÖLÜM II

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Tipi

Beslenme alışkanlıklarının ve fiziksel aktivite durumunun yüzme performansı üzerine etkilerini konu alan çalışmamızda durum tespiti anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Her katılımcıya uygulanacak anket formu ile ilgili bilgi verilmiş ve ‘‘Gönüllü Onay Formu’’ ile yazılı – imzalı kabulleri alınmıştır. Ayrıca çalışma Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Amerika’da NBAC ve ülkemizde Galatasaray ve Enka kulüplerinde yüzen yaş grubu sporcuları, örneklemini ise lisanslı olarak spor yapan, aktif olarak yarışmalara katılan ve yaş aralığı ‘‘10-12’’ olan 73 sporcu oluşturmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada veri toplama amacıyla durum tespiti anketi kullanıldı. Kullanılan anket formu; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından sağlık personeli ve bakanlık çalışanlarının beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik hazırladığı anketten elde edilen verilere bu araştırmanın yapılmasına neden olan soruların eklenmesiyle uzmanlara danışılarak geliştirildi.

Hazırlanan anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm sporcuların genel özellikleri, ikinci bölüm beslenme alışkanlıkları ve üçüncü bölüm yüzme antrenmanları dışında gerçekleştirdikleri fiziksel aktivite etkinliklerini içeren sorulardan oluşmakta olup, birinci bölümde 4, ikinci bölümde 22, üçüncü bölümde 9 olmak üzere toplam 35 soru bulunmaktadır.

Anket formunu oluşturan bölümlerden herhangi birini yanıtsız bırakan sporcular çalışmadan çıkarıldı.

Anket formu ve onam formları, Amerikalı sporculara uygulanmadan önce üç farklı eğitmen tarafından İngilizceye çevrildi. Söz konusu eğitmenlerden ikisi

Amerikan Kültür Derneği İngilizce dil eğitmeni, üçüncü eğitmen ise Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktadır.

Çalışma iki farklı ülkede yüzen, yaşları 10-12 olan toplam 73 sporcuyla gerçekleştirildi. Bu sayının 21 kadın, 11 erkek sporcusu Amerikalı ve 34 kadın, 17 erkek yaş grubu yzcs Türk sporcularıdır.

Anket formu yüz yüze görüşülerek dolduruldu. Öncelikle yüzücülere anketle ilgili açıklamalar yapılıp ve yüzücüler tarafından yöneltilen sorular yanıtlandı. Anket formları doldurulduktan sonra kontrol edilerek toplandı.

Katılımcıların kronometrik dereceleri 2015-2016 sezonu kış Şampiyonalarında yüzdükleri yaşışların sonuçları dikkate alınarak değerlendirildi. Amerika'da yapılan kış yaşışlarında havuz ölçü birimi 25 yarda olduğu için; Swim Time Converter 2016 programı kullanılarak, sporcuların yüzdükleri resmi dereceler saniye cinsinden; kısa kulvar yardadan, kısa kulvar metreye dönüştürüldü. Elde edilen dereceler FINA'nın 2016 tablosuna uygun olarak FINA Points 2016 programı kullanılarak yüzülen her mesafe ve derecenin FINA puan tablosundaki karşılığı bulunup, performans ölçütü olarak her sporcunun elde ettiği en iyi FINA puan derecesi kabul edildi.

Anket formunun ilk bölümünde yer alan genel bilgiler bölümünde sporcuların boy ve kiloları ile ilgili sorularda yine Amerika'da kullanılan ölçü birimlerinin farklı olması sebebiyle; boy uzunlukları inch'ten santimetreye; vücut ağırlıkları, pound'dan kilograma birim çevirme programı kullanılarak dönüştürüldü.

2.4.Araştırma Etiği

Araştırma, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (18.12.2015 tarih ve 15-10/4 karar no)(I ek-3) gerekli onay alındıktan sonra yapıldı.

BÖLÜM III

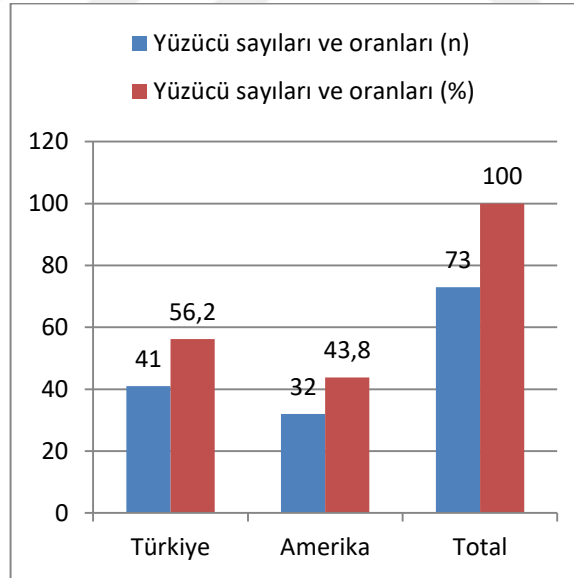
3. BULGULAR

Çalışmaya katılan sporcuların anket formunda verdikleri yanıtların istatistikleri aşağıdaki tablo ve grafiklerde sunulmuştur.

Tablo 1: Gruptaki yüzücülerin sayı ve oranları.

	N	%
Türkiye	41	56,2
Amerika	32	43,8
Total	73	100,0

Anket verilerinden elde edilen bilgilere göre çalışmaya Türkiye’den 41, Amerika’dan 32 sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların %56,2’si Türkiye’den, %43,8’i Amerika’dan katılmıştır.



Grafik 1: Gruptaki yüzücülerin sayı ve oranları.

Tablo 2: Yüzücülerin yaş, boy, kilo ve FINA puan ortalamaları.

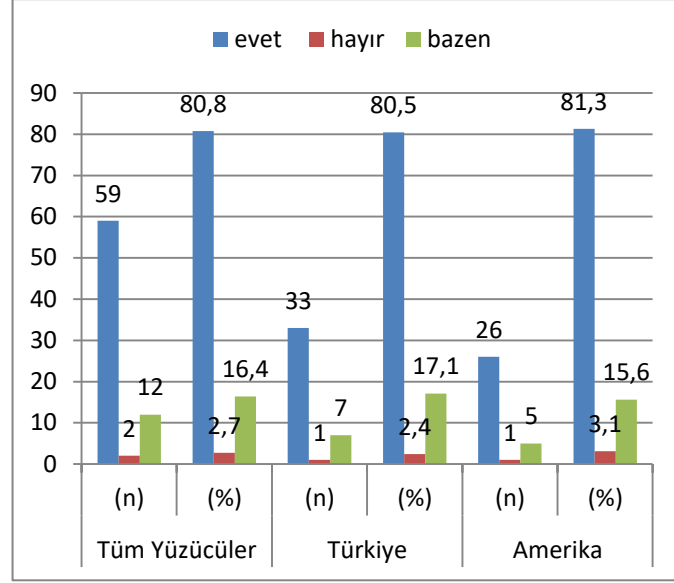
	Tüm yüzücüler	Türkiye	Amerika
	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Yaş	11,36 ± 0,63	11,34 ± 0,57	11,40 ± 0,71
Boy	153,80 ± 7,55	153,85 ± 6,72	153,75 ± 8,62
Kilo	41,01 ± 6,04	40,97 ± 5,57	41,07 ± 6,7
FINA	390,9 ± 96,9	376,4 ± 85,91	409,4 ± 108,02

Tablo 2’de çalışmaya katılan sporcuların yaş, boy, kilo gibi genel özellikleri ile Türk ve Amerikalı yüzücülerin 2015-2016 sezonunda kendi ülkelerinde kış şampiyonalarında yüzdükleri yarışlardan aldıkları en yüksek FINA puanlarının ortalama ve standart sapmaları hakkında bilgi verilmiştir.

Tablo 3: Yüzücülerin yeterli ve dengeli besleniyor musunuz sorusuna yanıtları.

	Tüm yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Evet	59	80,8	33	80,5	26	81,3
Hayır	2	2,7	1	2,4	1	3,1
Bazen	12	16,4	7	17,1	5	15,6
Total	73	100,0	41	100,0	32	100

Yüzücülere yöneltilen ‘‘sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?’’ sorusunun yanıtları incelendiğinde, sporcuların büyük çoğunluğunun evet yanıtını verdiği görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre; yeterli ve dengeli beslendiğini ifade eden sporcuların oranları tüm sporcularda %80,8 Türk sporcularda %80,5 Amerikalı sporcularda %81,3’tür.

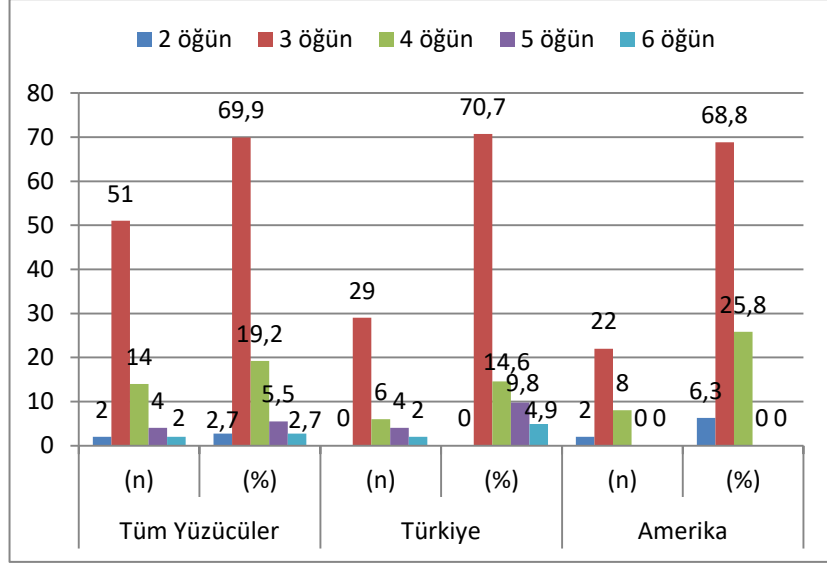


Grafik 2: Yüzücülerin yeterli ve dengeli besleniyor musunuz sorusuna yanıtları.

Tablo 4: Yüzücülerin günde kaç ana öğün yemek yersiniz sorusuna yanıtları.

	Tüm yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
2	2	2,7	0	0	2	6,3
3	51	69,9	29	70,7	22	68,8
4	14	19,2	6	14,6	8	25,8
5	4	5,5	4	9,8	0	0
6	2	2,7	2	4,9	0	0
Total	73	100,0	41	100,0	32	100

Ankete katılan sporculara yöneltilen “ günde kaç ana öğün yemek yersiniz?” sorusuna 2 ana öğün ile 6 ana öğün arasında çeşitli cevaplar verilmiştir. Verilen bu cevaplar arasında Türk ve Amerikalı sporcuların çoğu 3 ana öğün cevabını vermişlerdir.

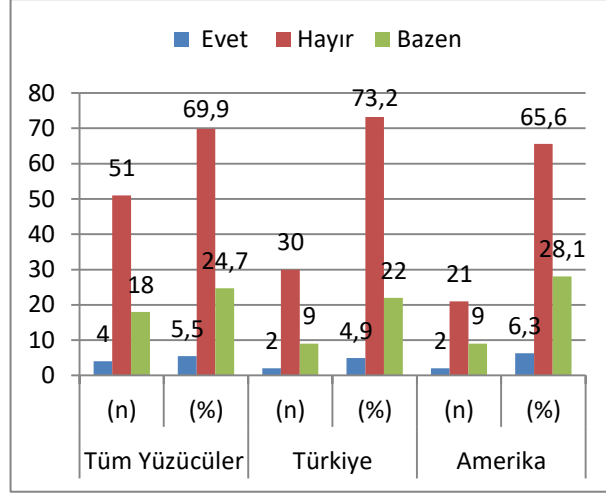


Grafik 3: Yüzücülerin günde kaç ana öğün yemek yersiniz sorusuna yanıtları.

Tablo 5: Yüzücülerin “ana öğün atlar mısınız?” sorusuna yanıtları

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	N	%
Evet	4	5,5	2	4,9	2	6,3
Hayır	51	69,9	30	73,2	21	65,6
Bazen	18	24,7	9	22	9	28,1
Total	73	100,0	41	100	32	100

Tablo 5 incelendiğinde düzenli olarak ana öğün atlayan sporcu sayısının düşük olduğu gözlenmektedir. Ana öğün atlamayan sporcuların oranları ise; tüm sporcularda %69,9 Türk sporcularda %73,2 Amerikalı sporcularda %65,6 olarak görülmektedir.

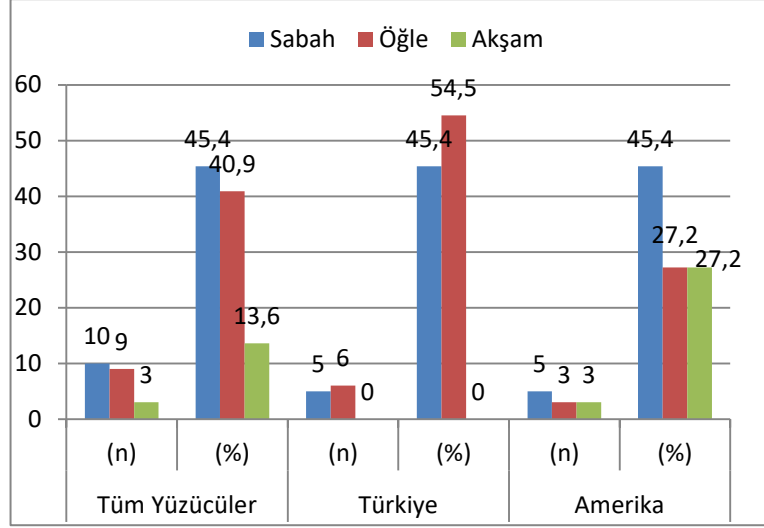


Grafik 4: Yüzücülerin ‘‘ana öğün atlar mısınız?’’ sorusuna yanıtları .

Tablo 6: Ana öğün atlayan yüzücülerin ‘‘hangi öğünü atlıyorsunuz?’’ sorusuna verdikleri yanıtlar.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Sabah	10	45,4	5	45,4	5	45,4
Öğle	9	40,9	6	54,5	3	27,2
Akşam	3	13,6	0	0	3	27,2
Total	22	100,0	11	100	11	100

Ana öğün atlama alışkanlığı olan sporcuların hangi ana öğünü atladıkları incelendiğinde, akşam öğününü atlayan sporcu sayısının düşük, sabah ve öğle öğünlerini atlayan sporcuların sayılarının daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Elde edilen bulgulara göre Türk sporcular akşam öğününü atlamazken, %45,4’ü sabah, %54,5’i öğlen öğününü atlamaktadır. Amerikalı sporcuların ise %45,4’ü sabah, %27,2’si öğlen, %27,2’si akşam öğünlerini atlamaktadır.

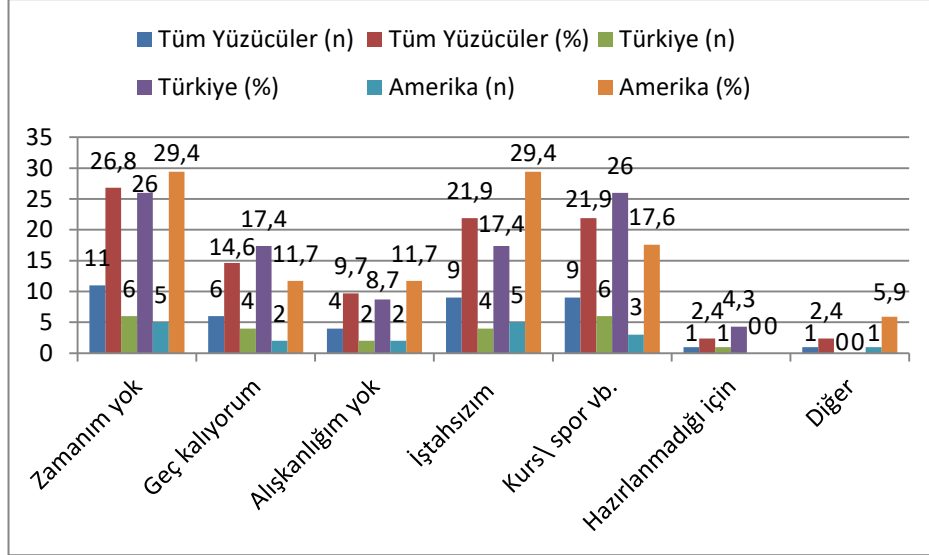


Grafik 5: Ana öğün atlayan yüzücülerin ‘‘hangi öğünü atlıyorsunuz’’ sorusuna verdikleri yanıtlar.

Tablo 7: Düzenli olarak veya bazen ana öğün atlayan yüzücülerin öğün atlama nedenleri. (her yüzücü en fazla 3 olmak üzere birden fazla şık işaretleyebilir.)

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Zamanım yok	11	26,8	6	26	5	29,4
Geç kalıyorum	6	14,6	4	17,4	2	11,7
Alışkanlığım yok	4	9,7	2	8,7	2	11,7
İştahsızım	9	21,9	4	17,4	5	29,4
Kurs\ spor vb.	9	21,9	6	26	3	17,6
Hazırlanmadığı için	1	2,4	1	4,3	0	0
Diğer	1	2,4	0	0	1	5,9
Total	41	100,0	23	100	17	100

Düzenli olarak veya bazen öğün atlayan sporcuların öğün atlama sebepleri sorulduğunda en fazla zamanım yok yanıtının işaretlendiği görülmektedir. Anket verilerine göre tüm yüzücülerin %26,8’i Türk sporcuların %26’sı Amerikalı sporcuların %29,4’ü zamanım yok seçeneğini işaretlemiştir.

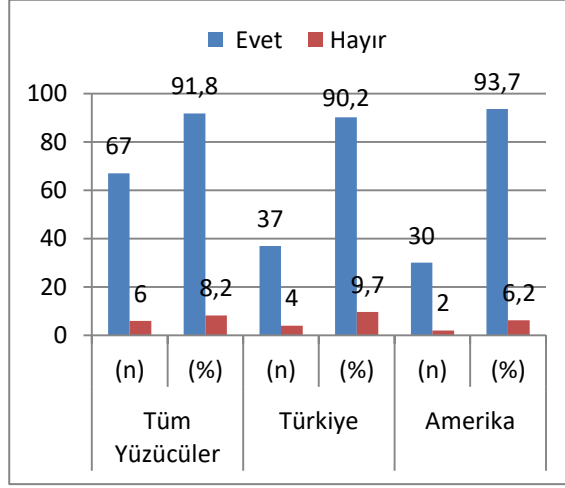


Grafik 6: Düzenli olarak veya bazen ana öğün atlayan yüzücülerin öğün atlama nedenleri (her yüzücü en fazla 3 olmak üzere birden fazla şık işaretleyebilir).

Tablo 8: Yüzücülerin ‘‘düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?’’ sorusuna verdikleri yanıtlar.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Evet	67	91,8	37	90,2	30	93,7
Hayır	6	8,2	4	9,7	2	6,2
Total	73	100,0	41	100	32	100

Anket verilerinden anlaşıldığı üzere çalışmaya katılan sporcuların çoğunun düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlıkları bulunmaktadır. Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız? Sorusuna Türk sporcuların%90,2’si Amerikalı sporcuların %93,7’si evet yanıtını vermiştir.

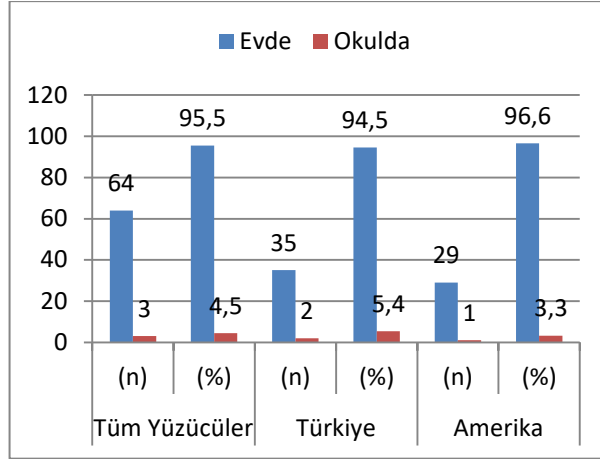


Grafik 7: Yüzücülerin “düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar.

Tablo 9: Düzenli sabah kahvaltısı yapan yüzücülerin “kahvaltıyı genellikle nerede yaparsınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Evde	64	95,5	35	94,5	29	96,6
Okulda	3	4,5	2	5,4	1	3,3
Total	67	100,0	37	100	30	100

Tablo 9 ve grafik 8 incelendiğinde düzenli olarak kahvaltı yapan tüm sporcuların tamamına yakını kahvaltılarını evlerinde yaptıkları sonucuna varılabilir. Düzenli olarak kahvaltı yapan tüm sporcuların sadece 3 tanesi kahvaltıyı okulda yapmayı tercih ederken geri kalan 64 sporcu kahvaltıyı evinde yapmayı seçmektedir.

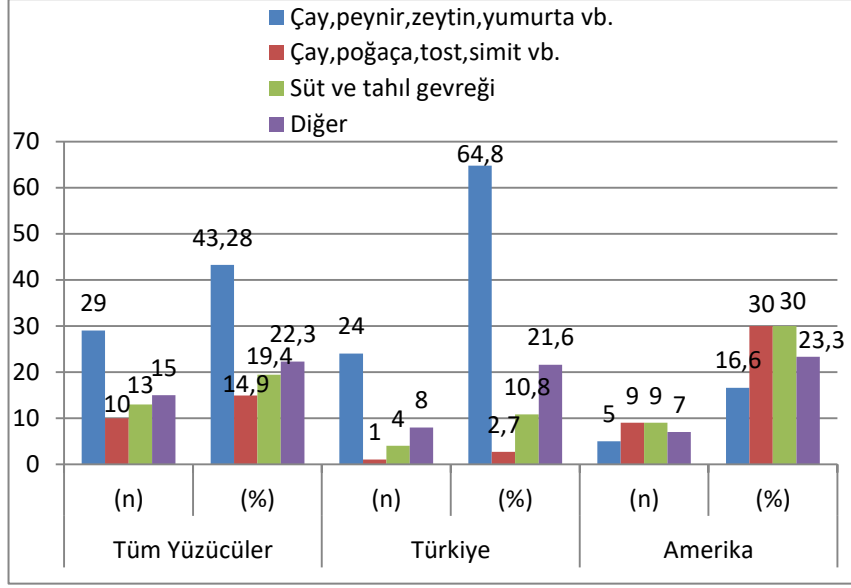


Grafik 8: Düzenli sabah kahvaltısı yapan yüzücülerin ‘‘kahvaltıyı genellikle nerede yaparsınız?’’ sorusuna verdikleri yanıtlar.

Tablo 10: Düzenli kahvaltı yapan yüzücülerin kahvaltıda besin tüketim alışkanlıkları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Çay,peynir,zeytin,yumurta vb.	29	43,28	24	64,8	5	16,6
Çay,poğaç,tost,simit vb.	10	14,9	1	2,7	9	30
Süt ve tahıl gevreği	13	19,4	4	10,8	9	30
Diğer	15	22,3	8	21,6	7	23,3
Total	67	100,0	37	100	30	100

Düzenli olarak kahvaltı yapan sporcuların besin tüketim alışkanlıkları incelendiğinde Türk ve Amerikalı sporcuların farklı besin tercihleri olduğu gözlenmektedir. Anket verilerine göre kahvaltı etme alışkanlığı olan Türk sporcuların %64,8’i kahvaltıda peynir, yumurta, zeytin vb. besinleri tercih ederken Amerikalı sporcularda bu oran %16,6’dır. Bunun yanı sıra Amerikalı sporcuların %30’u kahvaltıda tost, poğaç, simit vb. %30’u süt ve tahıl gevreği tüketmeyi tercih etmektedir.

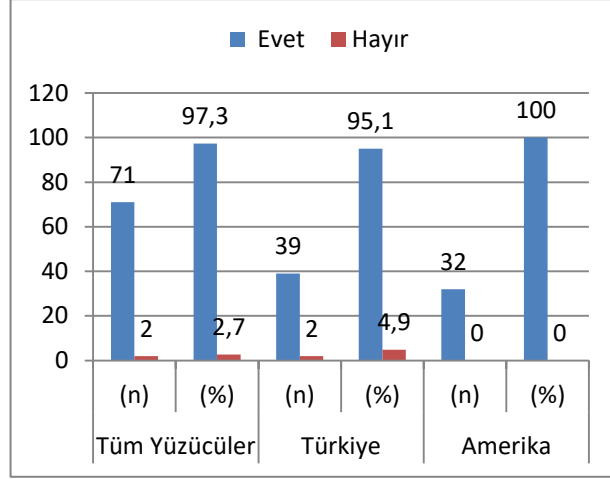


Grafik 9: Düzenli kahvaltılı yapan yüzücülerin kahvaltıda besin tüketim alışkanlıkları.

Tablo 11: Yüzücülerin “düzenli öğle yemeği yer misiniz?” sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Evet	71	97,3	39	95,1	32	100
Hayır	2	2,7	2	4,9	0	0
Total	73	100,0	41	100	32	100

Düzenli öğle yemeği yer misiniz? Sorusuna sadece 2 sporcu hayır yanıtını vermiştir. Amerikalı sporculardan öğle öğününü atlayan bulunmazken, Türk sporcuların 2’si öğlen öğününü atlamaktadır. Düzenli öğlen yemeği tüketme oranları oldukça yüksektir. Türk sporcuların %95,1’i Amerikalı sporcuların %100’ü düzenli olarak öğle yemeği tüketmektedir.

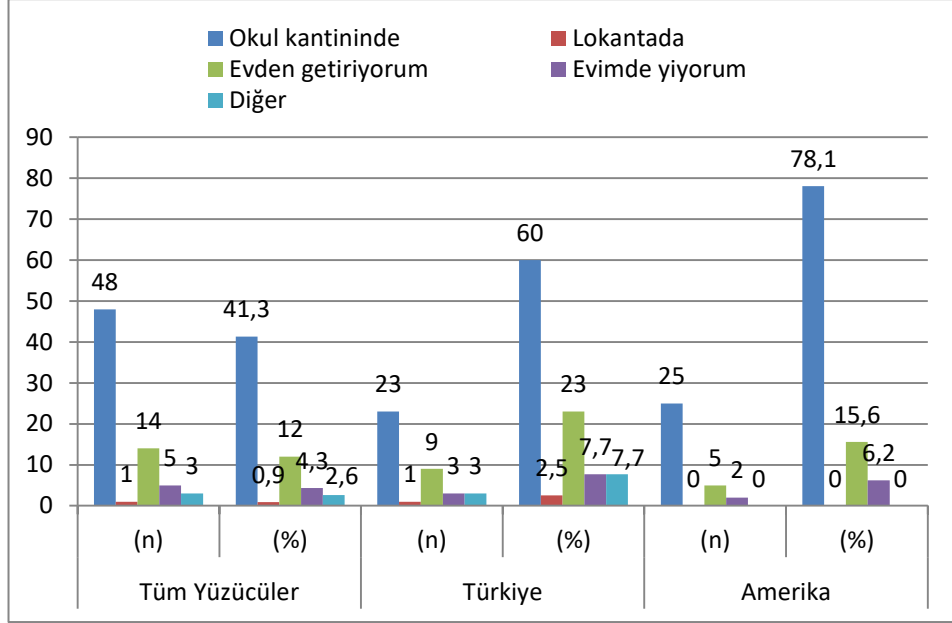


Grafik 10: Yüzücülerin “düzenli öğle yemeği yer misiniz?” sorusuna yanıtları.

Tablo 12: Düzenli öğle yemeği yiyen yüzücülerin “öğle yemeğini genelde nerede yiyorsunuz?” sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Okul kantininde	48	41,3	23	60	25	78,1
Lokantada	1	0,9	1	2,5	0	0
Evden getiriyorum	14	12	9	23	5	15,6
Evimde yiyorum	5	4,3	3	7,7	2	6,2
Diğer	3	2,6	3	7,7	0	0
Total	116	100,0	39	100	32	100

Düzenli öğlen yemeği tüketen sporcuların öğlen yemeklerini büyük oranda okul kantininde yedikleri görülmektedir. Türk sporcuların %60’ı Amerikalı sporcuların %78,1’i öğlen öğününü okul kantininde yemektedir.

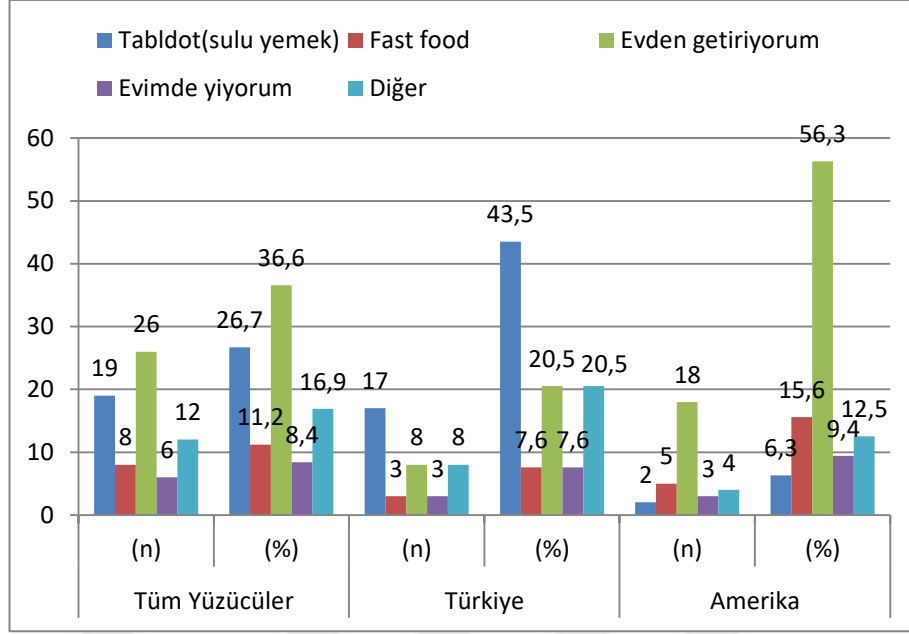


Grafik 11: Düzenli öğle yemeği yiyen yüzücülerin “öğle yemeğini genelde nerede yiyorsunuz?” sorusuna yanıtları.

Tablo 13: Düzenli öğle yemeği yiyen yüzücülerin “öğle yemeklerinde ne tür yemek tüketiyorsunuz?” sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Tabldot (sulu yemek)	19	26,7	17	43,5	2	6,3
Fast food	8	11,2	3	7,6	5	15,6
Evden getiriyorum	26	36,6	8	20,5	18	56,3
Evimde yiyorum	6	8,4	3	7,6	3	9,4
Diğer	12	16,9	8	20,5	4	12,5
Total	71	100,0	39	100	32	100

Düzenli öğlen yemeği tüketen sporcuların besin tüketim tercihleri incelendiğinde; Türk sporcular daha çok sulu yemek tercih ederken, Amerikalı sporcuların çoğunlukla yemeklerini evden getirmeyi tercih ettikleri görülmektedir. Türk sporcuların %43,5’i sulu yemeği, 20,5’i evden getirmeyi, yine %20,5’i diğer seçeneklerini işaretlerken, kalan kısmının yarısı evde yemeği diğer yarısı da fastfood tüketmeyi tercih etmektedir. Amerikalı sporcuların ise 56,5’lik büyük kısmı yiyeceklerini evden getirmeyi tercih etmektedir.

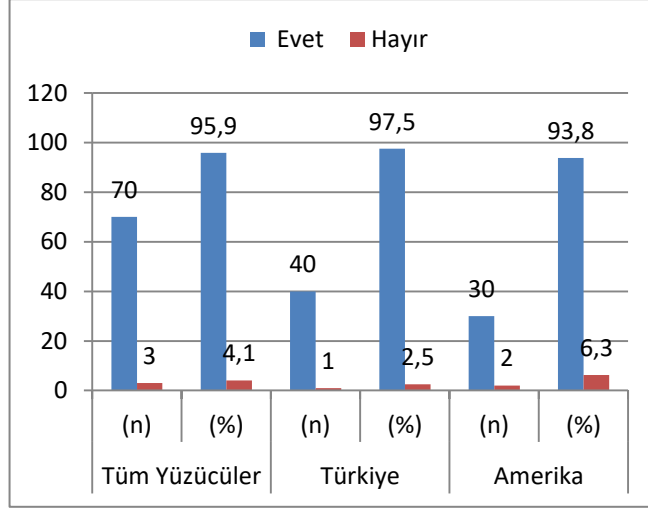


Grafik 12: Düzenli öğle yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘öğle yemeklerinde ne tür yemek tüketiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.

Tablo 14: Yüzücülerin ‘‘düzenli olarak akşam yemeği yer misiniz?’’ sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Evet	70	95,9	40	97,5	30	93,8
Hayır	3	4,1	1	2,5	2	6,3
Total	73	100	41	100	32	100

Anket verileri incelendiğinde düzenli akşam yemeği tüketmeyen toplamda sadece 3 sporcu bulunmaktadır. Bu üç sporcudan 1 tanesi Türk kalan ikisi ise Amerikalı sporculardan oluşmaktadır. Türk sporcuların %97,5'i Amerikalı sporcuların ise %93,8 gibi büyük bölümü düzenli olarak akşam yemeği tüketmektedirler.

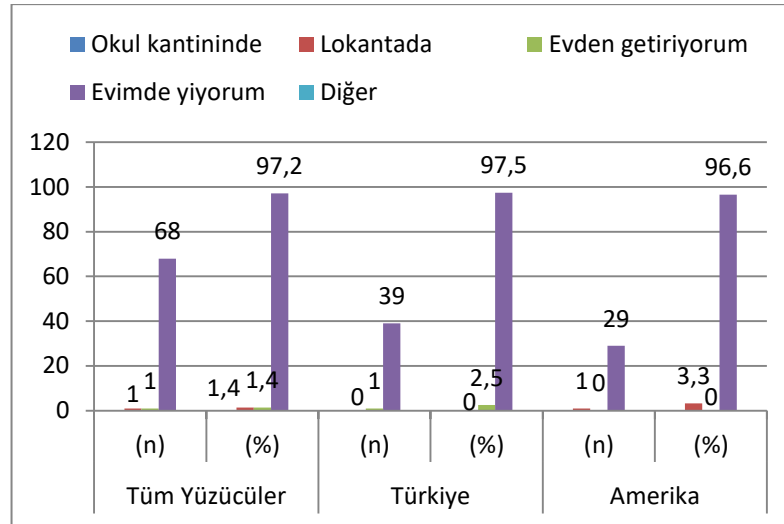


Grafik 13: Yüzücülerin “düzenli olarak akşam yemeği yer misiniz?” sorusuna yanıtları.

Tablo 15: Düzenli akşam yemeği yiyen yüzücülerin “akşam yemeğini genelde nerede yiyorsunuz?” sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Okul kantininde	0	0	0	0	0	0
Lokantada	1	1,4	0	0	1	3,3
Evden getiriyorum	1	1,4	1	2,5	0	0
Evimde yiyorum	68	97,2	39	97,5	29	96,6
Diğer	0	0	0	0	0	0
Total	70	100,0	40	100	30	100

Çalışmaya katılan sporculardan düzenli akşam yemeği tüketenlerin büyük çoğunluğu akşam yemeklerini evlerinde yemektedirler. Türk sporcuların %97,5’i Amerikalı sporcuların ise %96,6’sı akşam yemeklerini evde tüketmektedirler.

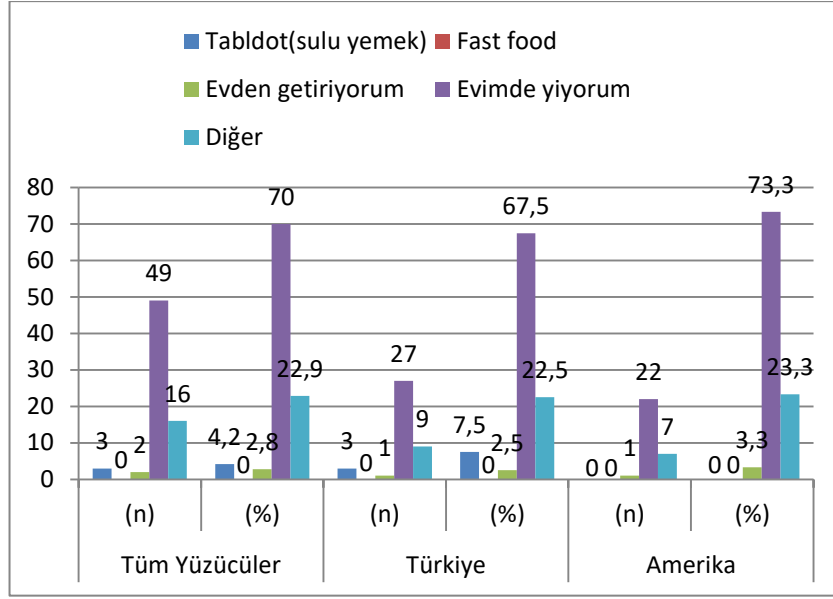


Grafik 14: Düzenli akşam yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘akşam yemeğini genelde nerede yiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.

Tablo 16: Düzenli akşam yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘akşam yemeklerinde ne tür yemek tüketiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Tabldot(sulu yemek)	3	4,2	3	7,5	0	0
Fast food	0	0	0	0	0	0
Evden getiriyorum	2	2,8	1	2,5	1	3,3
Evimde yiyorum	49	70	27	67,5	22	73,3
Diğer	16	22,9	9	22,5	7	23,3
Total	70	100,0	40	100	30	100

Düzenli akşam yemeği tüketen sporcuların büyük oranda ev yemeği tercih ettikleri aynı zamanda Türk ve Amerikalı sporcuların fast food tüketmeyi tercih etmedikleri görülmektedir.

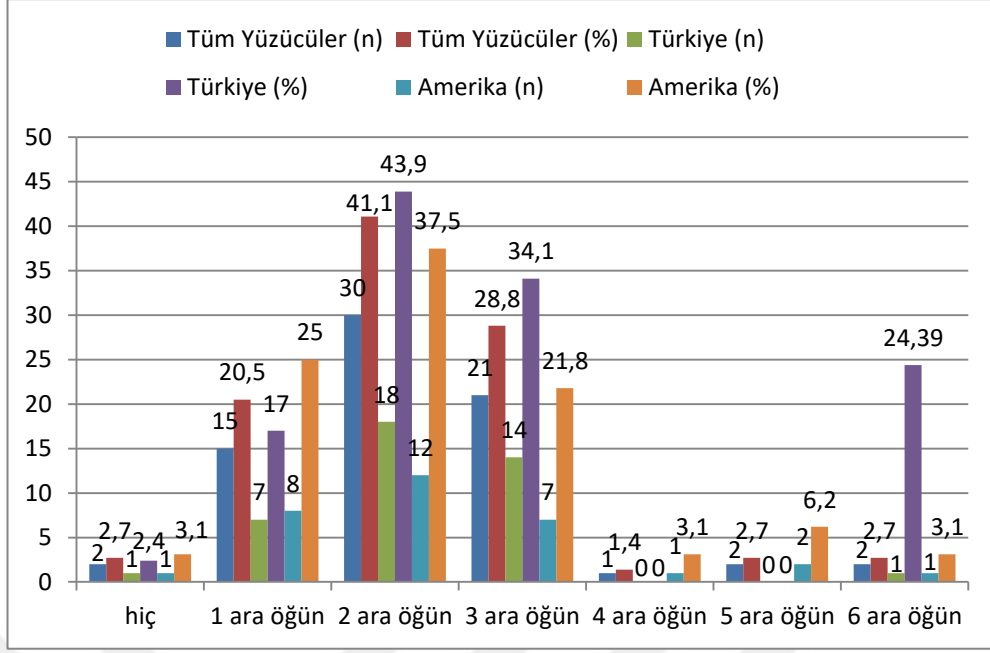


Grafik 15: Düzenli akşam yemeği yiyen yüzücülerin ‘‘akşam yemeklerinde ne tür yemek tüketiyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.

Tablo 17: Yüzücülerin ‘‘günde kaç ara öğün yersiniz?’’ sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
0	2	2,7	1	2,4	1	3,1
1	15	20,5	7	17	8	25
2	30	41,1	18	43,9	12	37,5
3	21	28,8	14	34,1	7	21,8
4	1	1,4	0	0	1	3,1
5	2	2,7	0	0	2	6,2
6	2	2,7	1	2,4	1	3,1
Total	73	100,0	41	100	32	100

Günde kaç ara öğün tüketiyorsunuz? Sorusuna ara öğün tüketmiyorum seçeneğinin yanı sıra 1 ara öğünle 6 ara öğün tüketimi arasında çeşitli cevaplar verilmiştir. Günde kaç ara öğün yersiniz? Sorusuna her iki ülkeden 1’er sporcu 0 cevabını verirken, ara öğün tüketen sporcuların sayısı ve oran olarak en fazla günde 2 ara öğün tercih ettikleri görülmektedir. Günde 3 ve 1 ara öğün seçenekleri de daha çok tercih edilen yanıtlar olurken, günde 4, 5 ve 6 ara öğün çok tercih edilmemiştir.

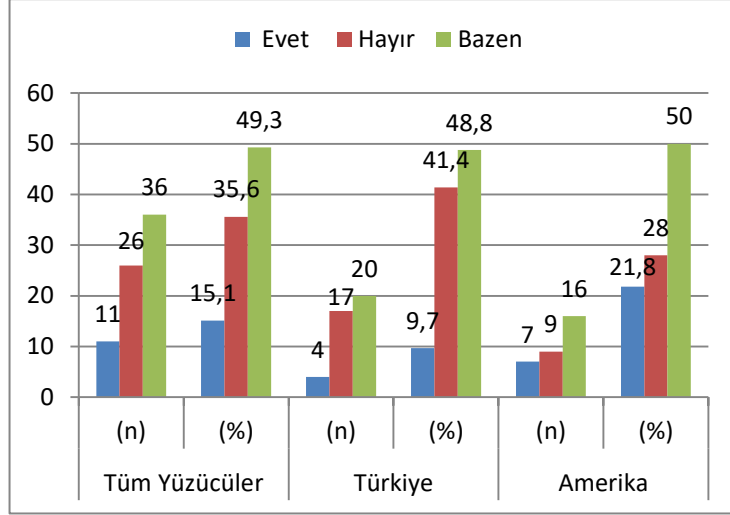


Grafik 16: Yüzücülerin ‘‘günde kaç ara öğün yersiniz?’’ sorusuna yanıtları.

Tablo 18: Yüzücülerin ‘‘ara öğün atlar mısınız?’’ sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Evet	11	15,1	4	9,7	7	21,8
Hayır	26	35,6	17	41,4	9	28
Bazen	36	49,3	20	48,8	16	50
Total	73	100,0	41	100	32	100

Anket verileri incelendiğinde, ara öğün atlar mısınız? Sorusuna evet ve bazen yanıtlarını veren sporcu sayısının yüksek olduğu görülmektedir.

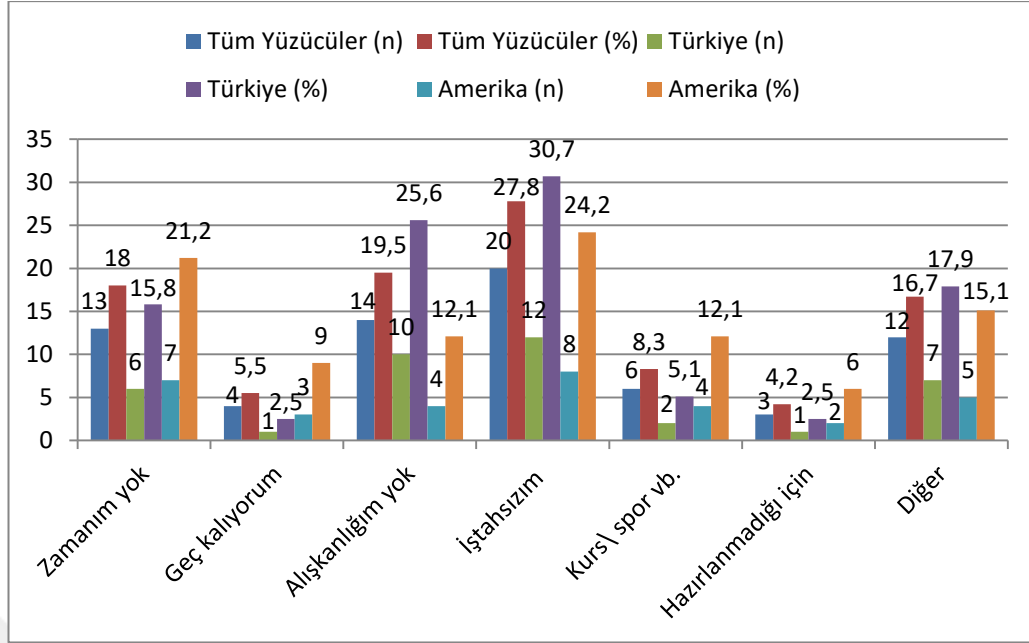


Grafik 17: Yüzücülerin ‘‘ara öğün atlar mısınız?’’ sorusuna yanıtları

Tablo 19: Düzenli olarak veya bazen ara öğün atlayan yüzücülerin öğün atlama nedenleri (Her yüzücü en fazla 3 olmak üzere birden fazla şık işaretleyebilir).

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Zamanım yok	13	18	6	15,8	7	21,2
Geç kalıyorum	4	5,5	1	2,5	3	9
Alışkanlığım yok	14	19,5	10	25,6	4	12,1
İştahsızım	20	27,8	12	30,7	8	24,2
Kurs\ spor vb.	6	8,3	2	5,1	4	12,1
Hazırlanmadığı için	3	4,2	1	2,5	2	6
Diğer	12	16,7	7	17,9	5	15,1
Total	72	100,0	39	100	33	100

Yüzücülerin ara öğün atlama sebepleri incelendiğinde en çok tercih edilen sebebin Türk ve Amerikalı sporcularda iştahsızlık olduğu görülmektedir. Türk sporcularda iştahsızım yanıtını veren sporcuların oranı %30,7 iken; Amerikalı sporcularda bu oran %24,2’dir.

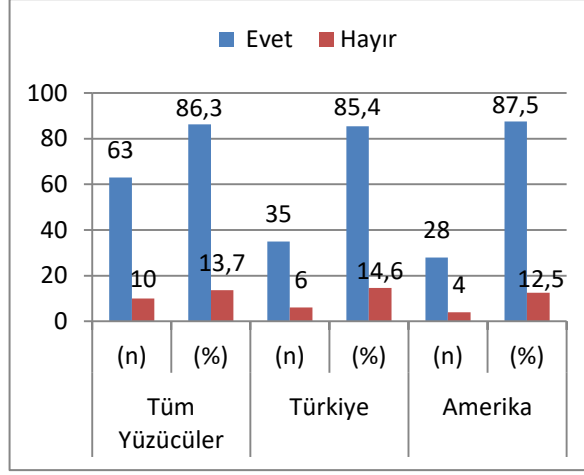


Grafik 18: Düzenli olarak veya bazen ara öğün atlayan yüzücülerin öğün atlama nedenleri. (Her yüzücü en fazla 3 olmak üzere birden fazla şık işaretleyebilir.)

Tablo 20: Yüzücülerin “ev dışında yemek yer misiniz?” sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Evet	63	86,3	35	85,4	28	87,5
Hayır	10	13,7	6	14,6	4	12,5
Total	73	100,0	41	100	32	100

Tablo 20’de sporcuların toplamda %86,3’ünün, Türk sporcuların %85,4, Amerikalı sporcuların %87,5’inin ev dışında da yemek yemeyi tercih ettikleri görülmektedir.

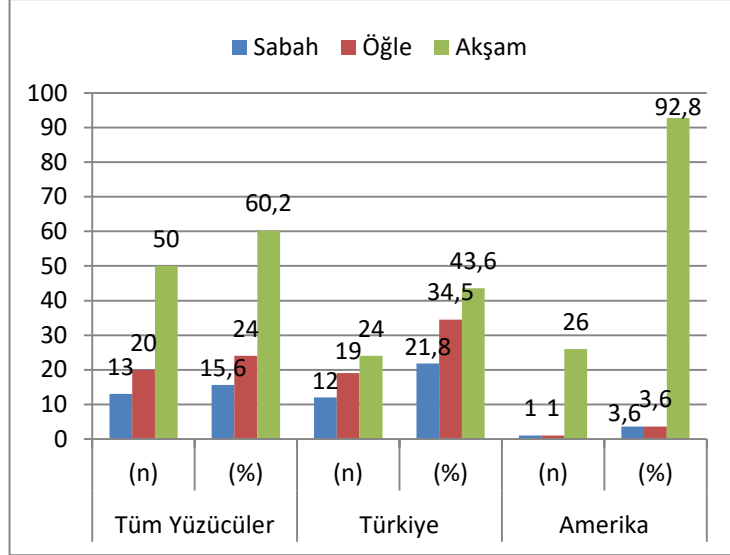


Grafik 19: Yüzücülerin “ev dışında yemek yer misiniz?” sorusuna yanıtları.

Tablo 21: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin “hangi öğünleri ev dışında yersiniz?” sorusuna verdikleri yanıtları (Birden fazla şık işaretlenebilir).

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Sabah	13	15,6	12	21,8	1	3,6
Öğle	20	24	19	34,5	1	3,6
Akşam	50	60,2	24	43,6	26	92,8
Total	83	100,0	55	100	28	100

Ev dışında yemek yemeyi tercih eden sporcuların büyük oranda akşam yemeğini dışarıda tükettikleri görülmektedir. Çalışmaya katılan sporcuların arasında özellikle Amerikalı sporcular dışarıda yemek yeme konusunda %92,8 gibi büyük oranda akşam yemeklerini tercih etmektedir. Türk sporcularda bu oranlar kahvaltı %21,8 öğlen yemeği %34,5 akşam yemeği ise %43,6 olmak üzere değişmektedir.

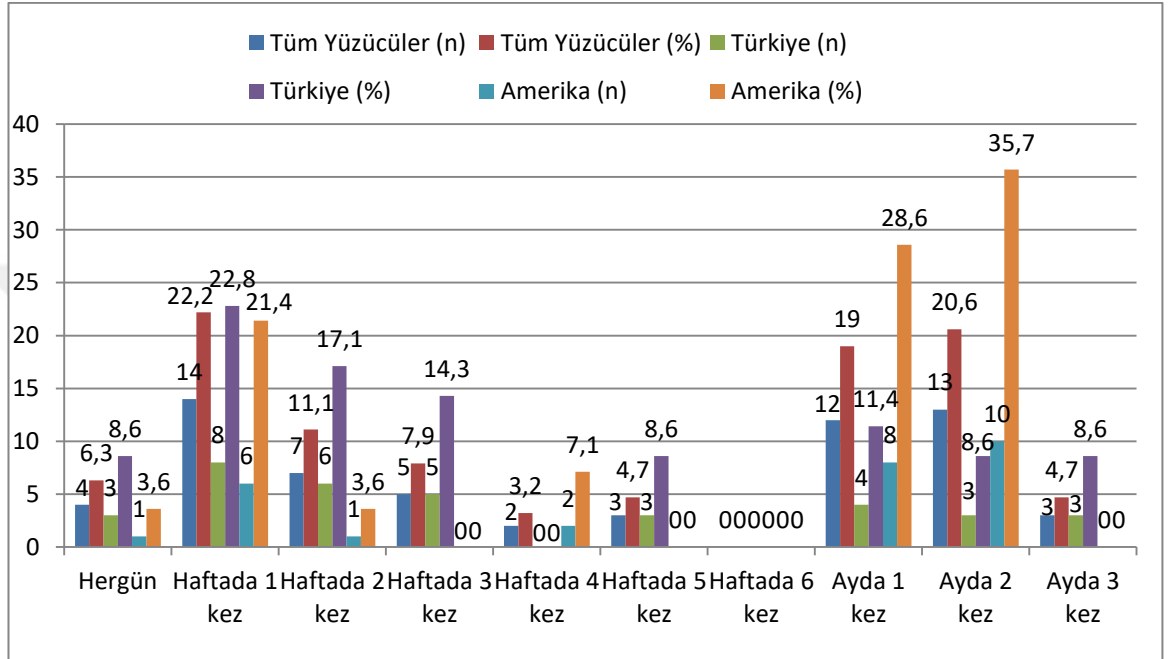


Grafik 20: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin ‘‘hangi öğünleri ev dışında yersiniz?’’ sorusuna verdikleri yanıtlar (Birden fazla şık işaretlenebilir).

Tablo 22: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin ‘‘ev dışında yemek sıklığınız nedir?’’ sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	N	%
Hergün	4	6,3	3	8,6	1	3,6
Haftada 1 kez	14	22,2	8	22,8	6	21,4
Haftada 2 kez	7	11,1	6	17,1	1	3,6
Haftada 3 kez	5	7,9	5	14,3	0	0
Haftada 4 kez	2	3,2	0	0	2	7,1
Haftada 5 kez	3	4,7	3	8,6	0	0
Haftada 6 kez	0	0	0	0	0	0
Ayda 1 kez	12	19	4	11,4	8	28,6
Ayda 2 kez	13	20,6	3	8,6	10	35,7
Ayda 3 kez	3	4,7	3	8,6	0	0
Total	63	100,0	35	100	28	100

Dışarıda yemek yeme alışkanlığı olan sporcuların dışarı çıkma sıklıkları incelendiğinde en fazla haftada bir cevabının sonrasında ayda iki kez ve ayda bir kez cevaplarının tercih edildiği görülmektedir. Sporcuların hiçbiri haftada 6 kez dışarıda yemek yemeyi tercih etmezken en fazla verilen yanıtlar haftada 1, ayda 1-2 kez yanıtlarıdır.



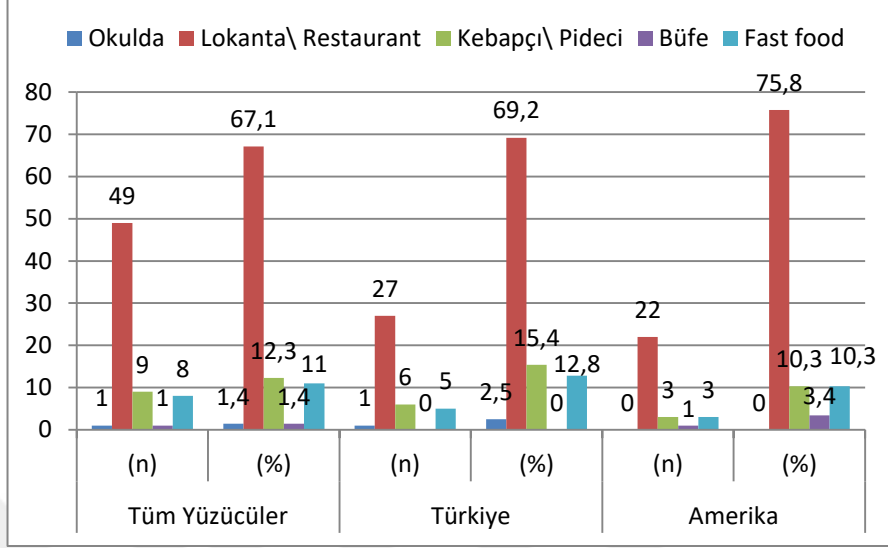
Grafik 21: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin “ev dışında yemek sıklığınız nedir?” sorusuna yanıtları.

Tablo 23: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin “ev dışında en sık nerede yemek yersiniz?” sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Okulda	1	1,4	1	2,5	0	0
Lokanta\ restaurant	49	67,1	27	69,2	22	75,8
Kebapçı\ Pideci	9	12,3	6	15,4	3	10,3
Büfe	1	1,4	0	0	1	3,4
Fast food	8	11	5	12,8	3	10,3
Total	68	100,0	39	100	29	100

Sporcuların dışarıda yemek yeme konusunda en fazla tercih ettikleri mekanların restaurantlar olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan Türk sporcular

%69,2 Amerikalı sporcular ise %75,8 oranında dışarıda yemek yeme konusunda restaurantları tercih etmektedir.

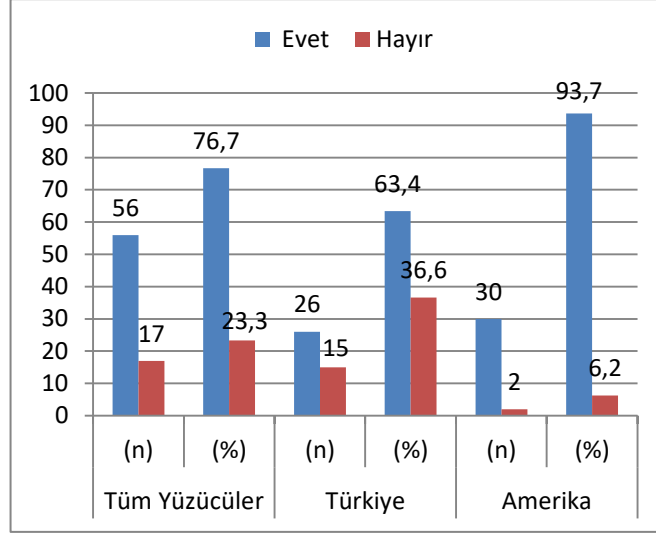


Grafik 22: Ev dışında yemek yeme alışkanlığı olan yüzücülerin “ev dışında en sık nerede yemek yersiniz?” sorusuna yanıtları.

Tablo 24: Yüzücülerin “yüzme antrenmanı hariç düzenli olarak fiziksel aktivite, spor, antrenman yapıyor musunuz?” sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Evet	56	76,7	26	63,4	30	93,7
Hayır	17	23,3	15	36,6	2	6,2
Total	73	100	41	100	32	100

Anket verileri incelendiğinde yüzücülerin çoğunluğunun yüzme antrenmanları dışında fiziksel aktivite yapmayı tercih ettikleri görülmektedir. Yüzme antrenmanları dışında fiziksel aktivite yapma oranlarının Amerikalı sporcularda Türk sporculara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Türk sporcuların %63,4’ü Amerikalı sporcuların ise %93,7’si yüzme antrenmanlarının dışında fiziksel aktivite yapmaktadır.

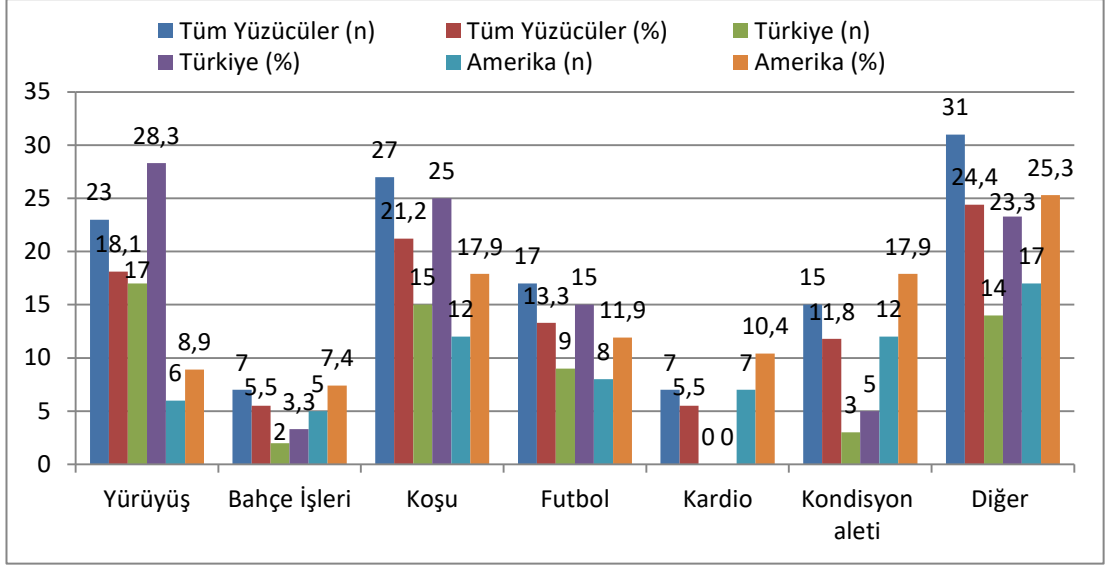


Grafik 23: Yüzücülerin ‘‘yüzme antrenmanı hariç düzenli olarak fiziksel aktivite, spor, antrenman yapıyor musunuz?’’ sorusuna yanıtları.

Tablo 25: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin ‘‘hangi fiziksel aktivite veya aktiviteleri yapıyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Yürüyüş	23	18,1	17	28,3	6	8,9
Bahçe İşleri	7	5,5	2	3,3	5	7,4
Koşu	27	21,2	15	25	12	17,9
Futbol	17	13,3	9	15	8	11,9
Cardio	7	5,5	0	0	7	10,4
Kondisyon aleti	15	11,8	3	5	12	17,9
Diğer	31	24,4	14	23,3	17	25,3
Total	127	100,0	60	100	67	100

Ankete katılan sporcuların fiziksel aktivite konusunda yürüyüş, koşu ve futbol ve bunların dışında diğer seçeneği en çok tercih edilen aktivitelerdendir.

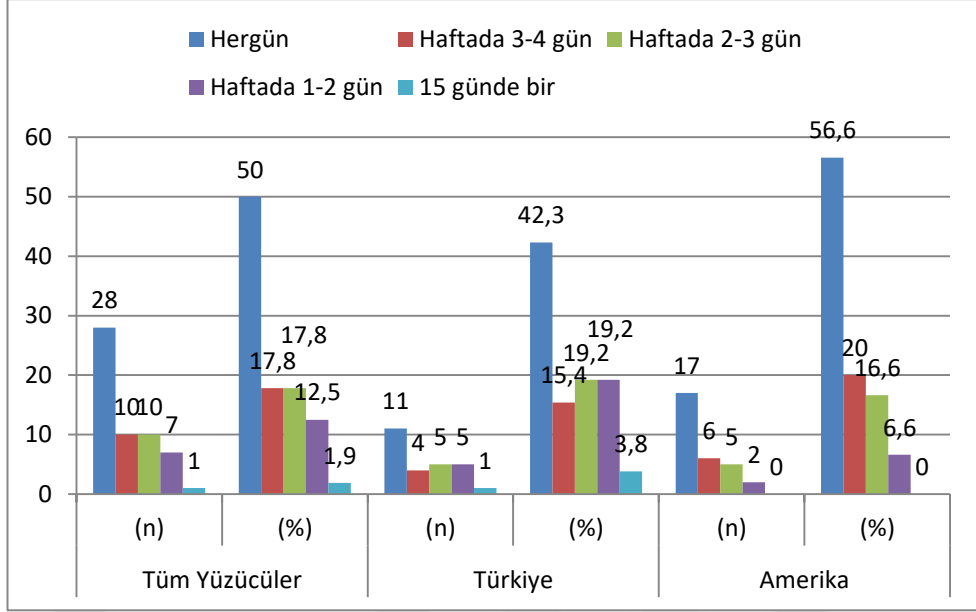


Grafik 24: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin ‘‘hangi fiziksel aktivite veya aktiviteleri yapıyorsunuz?’’ sorusuna yanıtları.

Tablo 26: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin ‘ne sıklıkta fiziksel aktivite yapıyorsunuz?’ sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	2	50	11	42,3	17	56,6
Haftada 3-4 gün	1	17,8	4	15,4	6	20
Haftada 2-3 gün	1	17,8	5	19,2	5	16,6
Haftada 1-2 gün	7	12,5	5	19,2	2	6,6
15 günde bir	1	1,9	1	3,8	0	0
Total	5	100,0	26	100	30	100
	6					

Sporcuların çoğu yüzme antrenmanları dışında her gün farklı aktiviteler de yapmaktadır. Her gün egzersiz yapma oranları Türk sporcularda %42,3 Amerikalı sporcularda %56,6’dır. Çalışmaya katılan tüm sporcuların %50’si yüzme antrenmanları dışında farklı fiziksel aktiviteler de yapmaktadır.

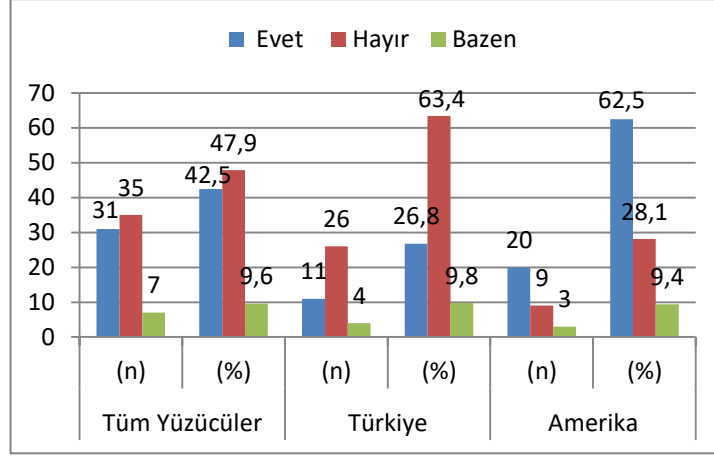


Grafik 25: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin “ne sıklıkta fiziksel aktivite yapıyorsunuz?” sorusuna yanıtları.

Tablo 27: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin “haftada en 3 gün ve 30 dk fiziksel aktivite yapıyor musunuz?” sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Evet	31	42,5	11	26,8	20	62,5
Hayır	35	47,9	26	63,4	9	28,1
Bazen	7	9,6	4	9,8	3	9,4
Total	73	100,0	41	100	32	100

Yüzme antrenmanları dışında yapılan fiziksel aktivitelerin süresi ve sıklığı Türk sporcularda çoğunlukla haftada 3 gün ve 30 dk'nın altında iken Amerikalı sporcularda daha fazladır. Anket verilerine göre yüzme antrenmanları dışında fiziksel aktivite yapan Türk sporcuların %64'ü haftada 3 gün ve 30 dk'dan az egzersiz yaparken, Amerikalı sporcuların %62,5'i haftada 3 gün ve 30 dk'dan fazla egzersiz yapmaktadır.

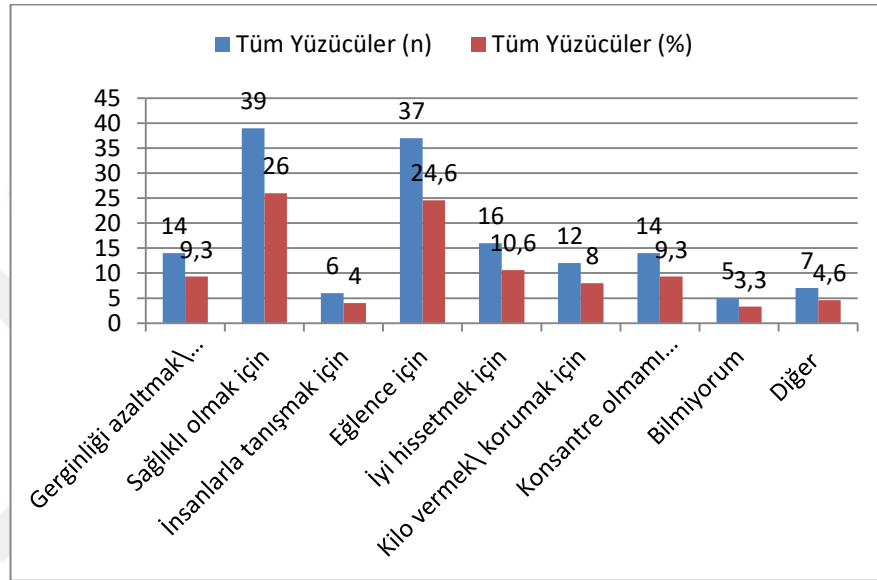


Grafik 26: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin ‘haftada en az 3 gün ve 30 dk fiziksel aktivite yapıyor musunuz?’ sorusuna yanıtları.

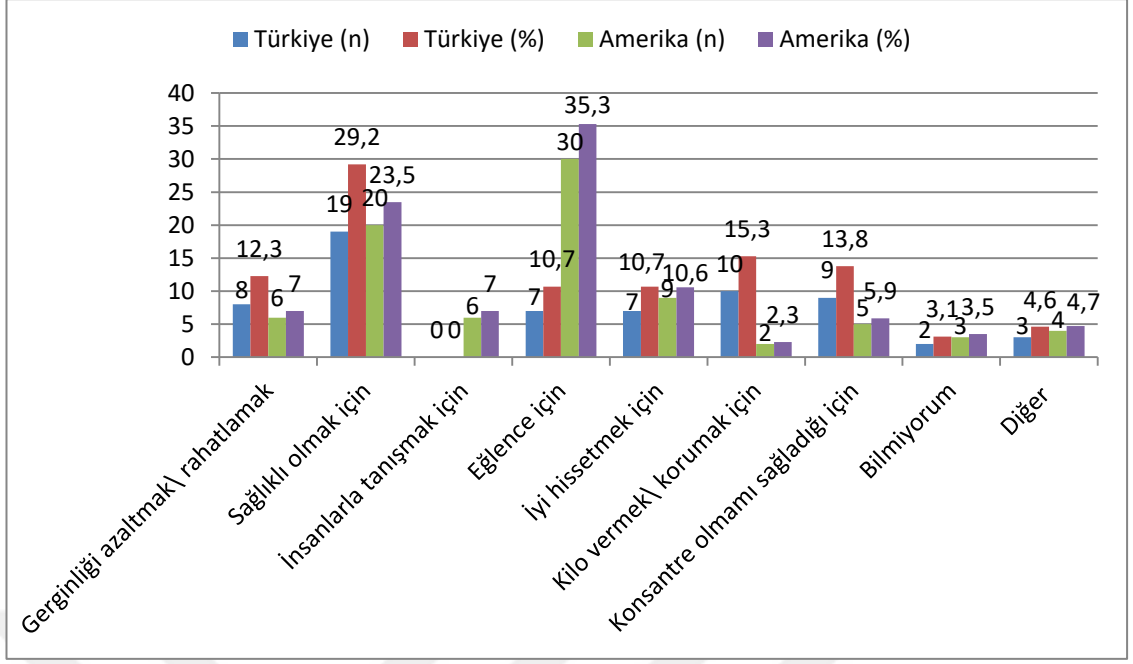
Tablo 28: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yüzücülerin; fiziksel aktivite yapma nedenleri.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Gerginliği azaltmak\ rahatlamak	14	9,3	8	12,3	6	7
Sağlıklı olmak için	39	26	19	29,2	20	23,5
İnsanlarla tanışmak için	6	4	0	0	6	7
Eğlence için	37	24,6	7	10,7	30	35,3
İyi hissetmek için	16	10,6	7	10,7	9	10,6
Kilo vermek\ korumak için	12	8	10	15,3	2	2,3
Konsantre olmamı sağladığı için	14	9,3	9	13,8	5	5,9
Bilmiyorum	5	3,3	2	3,1	3	3,5
Diğer	7	4,6	3	4,6	4	4,7
Total	150	100,0	65	100	85	100

Ankete katılan tüm yüzücülerin sonuçları incelendiğinde fiziksel aktivite yapma sebepleri arasında en fazla işaretlenen seçeneğin sağlıklı olmak için seçeneği olduğu görülmektedir. Ankete katılan Türk ve Amerikalı sporcular karşılaştırıldığında; fiziksel aktivite yapma sebepleri arasında Türk sporcular en fazla sağlıklı olmak için seçeneğini işaretlerken, Amerikalı sporcular ise en fazla eğlence için seçeneğini işaretlemişlerdir.



Grafik 27: Ankete katılan ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapan tüm yüzücülerin; fiziksel aktivite yapma nedenleri.



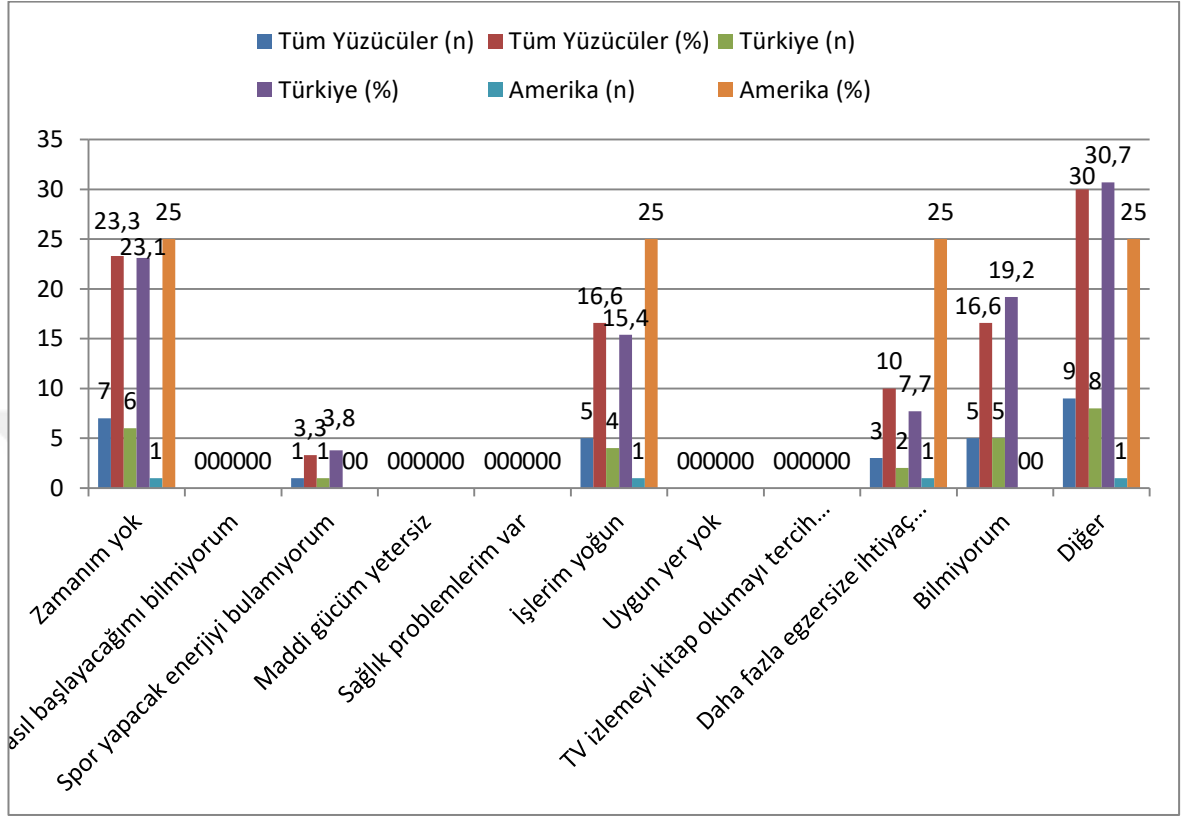
Grafik 28: Ankete katılan ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapan Türk ve Amerikalı yüzücülerin; fiziksel aktivite yapma nedenleri.

Tablo 29: Yüzme antrenmanları haricinde fiziksel aktivite yapmayan yüzücülerin; fiziksel aktivite yapmama sebepleri.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
Zamanım yok	7	23,3	6	23,1	1	25
Nasıl başlayacağımı bilmiyorum	0	0	0	0	0	0
Spor yapacak enerjiyi bulamıyorum	1	3,3	1	3,8	0	0
Maddi gücüm yetersiz	0	0	0	0	0	0
Sağlık problemlerim var	0	0	0	0	0	0
İşlerim yoğun	5	16,6	4	15,4	1	25
Uygun yer yok	0	0	0	0	0	0
TV izlemeyi kitap okumayı tercih ediyorum	0	0	0	0	0	0
Daha fazla egzersize ihtiyaç duymuyorum	3	10	2	7,7	1	25
Bilmiyorum	5	16,6	5	19,2	0	0
Diğer	9	30	8	30,7	1	25
Total	30	100,0	26	100	4	100

Yüzme antrenmanları dışında fiziksel aktivite yapmayan yüzücülerin, fiziksel aktivite yapmama sebepleri arasında en fazla kendilerine sunulan seçeneklerin dışındaki diğer sebepleri gösterdikleri ve bu şıkkı da zamanım yok, işlerim yoğun, bilmiyorum seçeneklerinin takip ettiği görülmektedir. Çalışmaya katılan hiçbir sporcunun fiziksel aktivite yapmama sebepleri arasında; nasıl başlayacağımı

bilmiyorum, maddi gücüm yetersiz, uygun yer yok, TV izlemeyi ve kitap okumayı tercih ediyorum seçeneklerini işaretlediği görülmektedir.

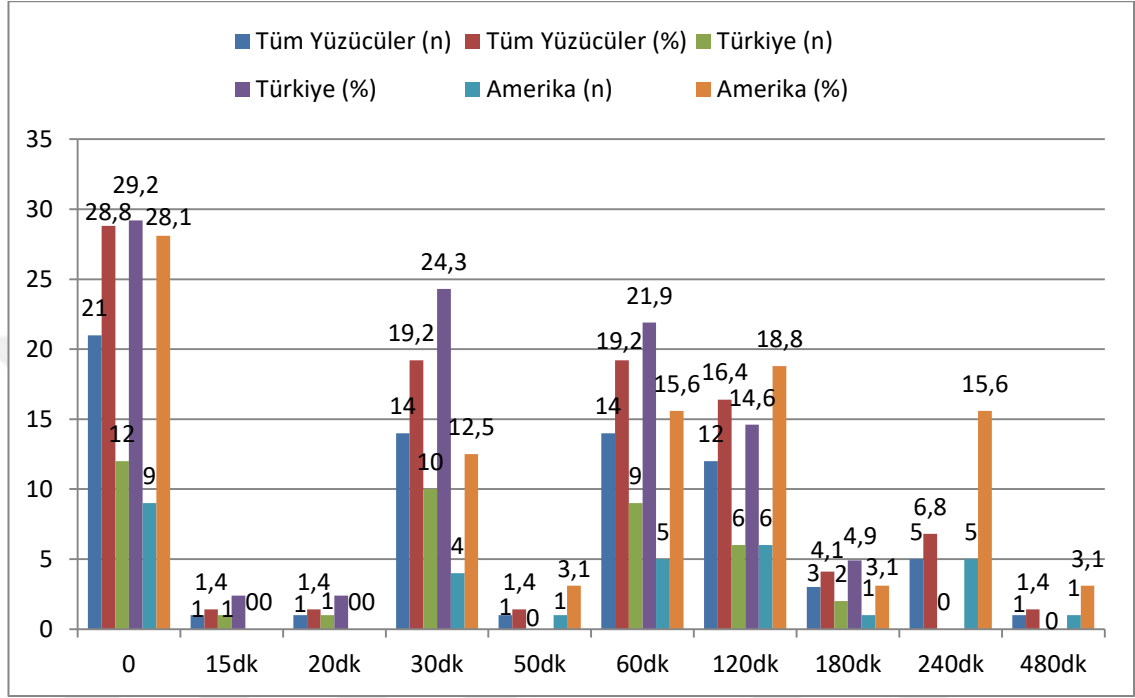


Grafik 29: Yüzme antrenmanları haricinde fiziksel aktivite yapmayan yüzücülerin; fiziksel aktivite yapmama sebepleri.

Tablo 30: Yüzücülerin ‘‘günde kaç saatiniz bilgisayar karşısında geçiyor?’’ sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
0	21	28,8	12	29,2	9	28,1
15dk	1	1,4	1	2,4	0	0
20dk	1	1,4	1	2,4	0	0
30dk	14	19,2	10	24,3	4	12,5
50dk	1	1,4	0	0	1	3,1
60dk	14	19,2	9	21,9	5	15,6
120dk	12	16,4	6	14,6	6	18,8
180dk	3	4,1	2	4,9	1	3,1
240dk	5	6,8	0	0	5	15,6
480dk	1	1,4	0	0	1	3,1
Total	73	100,0	41	100	32	100

Yüzücülere sorulan günde kaç saat bilgisayar kullanıyorsunuz? Sorusuna en fazla verilen yanıtın 0 olduğunu, 30 dk, 60 dk ve 120 dk seçeneklerinin de en çok tercih edilen yanıtlardan olduklarını görüyoruz.

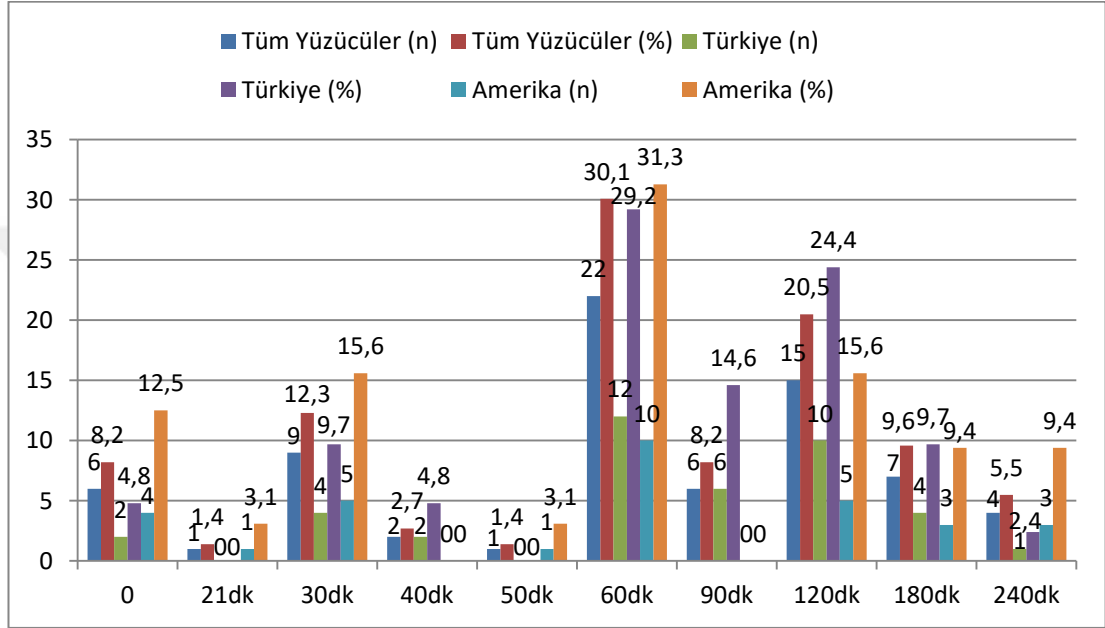


Grafik 30: Yüzücülerin "günde kaç saatiniz bilgisayar karşısında geçiyor?" sorusuna yanıtları.

Tablo 31: Yüzücülerin "günde kaç saat TV izlersiniz?" sorusuna yanıtları.

	Tüm Yüzücüler		Türkiye		Amerika	
	n	%	n	%	n	%
0	6	8,2	2	4,8	4	12,5
21dk	1	1,4	0	0	1	3,1
30dk	9	12,3	4	9,7	5	15,6
40dk	2	2,7	2	4,8	0	0
50dk	1	1,4	0	0	1	3,1
60dk	22	30,1	12	29,2	10	31,3
90dk	6	8,2	6	14,6	0	0
120dk	15	20,5	10	24,4	5	15,6
180dk	7	9,6	4	9,7	3	9,4
240dk	4	5,5	1	2,4	3	9,4
Total	73	100,0	41	100	32	100

Ankete katılan sporculara yöneltilen günde kaç saat TV izliyorsunuz? Sorusunun yanıtları incelendiğinde en çok tercih edilen yanıtın günde 60 dk TV izleme olduğu görülmektedir. Ankete katılan hem Türk hem de Amerikalı sporcularda günlük TV izleme süresinde en fazla işaretlenen seçeneğin 60 dk olduğu TV izlemeyi tercih etmeyen toplam sporcu sayısının ise 6 kişi olduğu görülmektedir.



Grafik 31: Yüzücülerin ‘‘günde kaç saat TV izlersiniz?’’ sorusuna yanıtları.

BÖLÜM IV

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor Bakanlığı, Gençlik Spor Genel Müdürlüğü, Yüzme Federasyonunun kurumsal kimliği, yüzme antrenörlerimiz, velilerimiz ve sporcularımızın en önemli beklentilerinden biri Türk yüzücülerinin Dünya ve Olimpiyat Şampiyonalarında madalya kazanmalarıdır. Bu beklenti neticesinde, başarılı ülke sporcularının yaşam şekilleri, fiziksel aktivite düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ile antrenörlerin antrenman yöntemleri, farklı çalışma şekilleri, laboratuvar araştırmaları ve elde edilen sonuçların antrenmanlara yansıtılması neticesinde nasıl başarılı olunacağı sorusunun cevapları merak edilmektedir. Amerika'nın North Baltimore Aquatic Club yaş grubu yüzücüleri ile Türkiye'den Enka ve Galatasaray Kulübü yaş grubu yüzücülerinin katılımlarıyla gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada her iki ülkede yüzen yaş grubu yüzücülerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite uygulamaları ve performansları arasında ne gibi farklılıkların ve benzerliklerin olduğunu araştırmaktır. Veri toplama aracı olarak kullanılan durum tespit anketinde, sporcuların cinsiyet, boy, kilo gibi genel özelliklerinin, beslenme alışkanlıklarının ve fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin soruların yer aldığı üç bölüm ve toplam 35 soru bulunmaktadır.

Yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı (antropometrik ölçümler) bakımından karşılaştırıldığında grupların homojen oldukları görülmektedir. Bu sonuca göre, beslenme alışkanlıklarının fiziksel özellikler üzerine olan etkileri her iki grupta da benzerlik göstermektedir. Elde edilen sonuçlar yüzme antrenmanlarına katılan sporcuların gelişim çağında olmaları nedeniyle, yapmış oldukları antrenmanların büyüme ve gelişmeye etkilerinin henüz tespit edilmesine olanak sağlamadığı sonucuna varılmaktadır. Çalışma sonucundaki her iki grup arası performans farkının fiziksel özelliklerle ilişkisi olmadığı görülmektedir.

Beslenme alışkanlıkları bölümü incelendiğinde, her iki gruptaki sporcuların çoğunun yeterli ve dengeli beslenmedikleri ve öğün atlamadıkları belirlenmiştir. Gelişim çağı çocuklarının fiziksel ve zihinsel özelliklerinin büyüme ve metabolik süreçlerle ilgili olan bağlantılarının beslenme ve egzersize katılımlarıyla olan ilişkilerini inceleyen araştırmalar literatürde yer almaktadır. Öğün ve öğün sayıları konusunda farklı görüşler bulunmakla birlikte, 2 ve 3 öğün tüketiminin glikoz

toleransını etkilediği ve vücut yağ oranını arttırdığı tespit edilmiştir (47). Literatür incelendiğinde öğün atlama ve ayak üstü atıştırma tarzı beslenmenin var olduğunu fakat bu sorunun özellikle spor yapan ve gelişim çağında olan çocuklar için performansın belirlenmesinde, geliştirilmesinde ve hatta korunabilmesinde çeşitli sorunların yaşanmasının mümkün olacağı görüşü ileri sürülmektedir. Bu sorunların giderilmesinde özellikle sporcularda 3 veya daha fazla öğün yapılmasının uygun olacağı tespit edilmiştir (48). 3 öğün ve düzenli beslenmenin ve doğru planlanmış ve uygulanmış antrenmanların sporcularda bağışıklık sisteminin gelişmesine katkı sağladığını açıklayan bilimsel çalışmalar bulunmaktadır (49).

Antrenmanların immün sistemin fonksiyonları üzerine oluşturduğu olumsuz akut etkinin en önemli destekleyicisi düzenli beslenmedir. Egzersizde immün sistemin fonksiyonlarını destekleyen en önemli besinlerden biri de karbonhidratlardır (49). Süreklilik gerektiren branş olan yüzme sporunda beslenme eksikliğine bağlı immün sistemin fonksiyonların zayıflaması antrenman devamlılığı ve performansı negatif etkilemektedir. Elde edilen veriler değerlendirildiğinde yüzücülerin beslenme alışkanlıklarının performansa ve antrenman devamlılığına etki etmediği düşünülmektedir. Türk aile yapısını bilen ve bu çalışmanın gerçekleştirilmesi için Amerika Birleşik Devletleri'nde kaldığım 2 ay süresince yaptığım gözlemler özellikle çocuklarını spora gönderen ailelerin beslenme alışkanlıkları açısından birbirlerine benzediklerini ve özellikle annelerin bu konuda hassas davrandıklarını tespit etmiş bulunmaktayım.

Öğünlerde tükettikleri besinlerin türleri ve kahvaltı alışkanlıkları değerlendirildiğinde, düzenli kahvaltı yapan Türk sporcuların %64,8'lik büyük bölümünü kahvaltıda peynir, yumurta, zeytin tüketmeyi tercih ederken bu oran Amerikalı sporcularda % 16,6'dır. Amerikalı sporcuların % 30'u tahıl gevreği ve süt, % 30'u tost, poğaç vb. % 23,3'ü ise 'bunların dışında diğer' seçeneğini işaretlemişlerdir. Kahvaltı ile ilgili bu sonuçlar kendi içinde değerlendirildiğinde Türk aile yapısı ve kültürü ile Amerikan aile yapısı ve kültürünün farklılıklar içerdiği sonucuna varılabilir. Geleneksel Türk kahvaltısı zeytin, peynir, ekmek üzerine oluşturulurken, özellikle mısır gevreği ve bu tür işlenmiş gıdaların son 15-20 yıldır Türk mutfağında yer aldığı görülmektedir. Öğlen yemekleri incelendiğinde her iki grup yüzücünün tam gün okula gitmeleri nedeniyle, öğlen yemeğini okullarında yedikleri ve bu yemek niteliklerini tabldot veya evden getirdikleri yiyeceklerin

oluşturduğu görülmektedir. Akşam yemeklerinde her iki grubun büyük çoğunluğu evlerinde ev yemeği tüketmektedir. Sonuç olarak tüm yüzücülerin düzenli olarak öğün tüketim alışkanlıkları olmakla beraber, bu öğünlerde tükettikleri besin çeşitlilikleri farklılık göstermektedir.

Beslenme alışkanlıkları içerisinde önemli sorunlardan biri olduğu kabul edilen fast food (Hazır Gıda) tüketiminin her iki ülke sporcuları arasında benzerlik olduğu ve fast food türü beslenme tarzından kaçındıkları tespit edilmiştir. Biz bu benzerliği, çocuklarını yüzme sporuna gönderen ailelerin bu konuya verdikleri önem ile antrenörlerin beslenme ve eğitim seminerlerinde ayrıntılı olarak yapmış oldukları bilgilendirme ve açıklamaların yüzücülerde etkili olduğu düşüncesindeyiz. Akşam öğününü dışarıda yapan yüzücülerin lokanta ve restoranları tercih ettikleri ve burada aldıkları gıdaların doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarından kaynaklandığı düşüncesindeyiz.

Beslenme ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili veriler değerlendirildiğinde, özet olarak her iki grupta yer alan yüzücülerin çoğunluğunun yeterli ve dengeli beslendiğini, öğün atlama alışkanlığının sınırlı, ara öğün alışkanlıklarının yüksek olduğu, dışarıda yemek ve fast food tüketim alışkanlıkları konusunda benzer nitelikte olduğu tespit edilmektedir. Kahvaltı ve öğle yemeklerinde tercih edilen besinler farklılık göstermektedir.

Çalışmamızın son bölümü olan fiziksel aktivite bölümü verileri incelendiğinde; Türk sporcuların % 63,4'ünün, Amerikalı sporcuların %93,7'sinin yüzme antrenmanları dışında fiziksel aktivitelere katıldıkları ve dolayısı ile fiziksel aktivitelere daha fazla vakit ayırdıkları tespit edilmektedir. Ayrıca düzenli fiziksel aktivite yapan sporcuların, bu etkinliği haftada en az 3 gün ve 30'ar dakika yapıp yapmadıkları sorusuna; Türk sporcuların %26,8'i, Amerikalı sporcuların % 62,5'i evet yanıtı vermiştir. Bu bilgilerin değerlendirilmesi sonucunda, Amerikalı sporcuların daha fazla oranda yüzme antrenmanları dışında fiziksel aktivitelere katıldıkları ve fiziksel aktivitelere katılan bu sporcuların arasında da yine Amerikalı sporcuların haftada en az 3 gün ve 30'ar dakika olmak üzere daha fazla çoğunluğunun egzersizlere zaman ayırdığı sonucuna varılmıştır. Benzer çalışmalarda, yüzme antrenmanlarına ilave olarak karada yapılan fiziksel aktivitelerin performansa olumlu katkılarda bulunduğu gözlenmiştir. 21 kişiden oluşan yarışmacı yüzücülerin oluşturduğu grup üzerinde yapılan çalışmada; 12 haftalık, yüzme antrenmanlarına ilave olarak yapılan kara çalışmalarının 50m sürat

ve ön kol kuvvetine anlamlı gelişme sağladığı; sadece yüzme çalışması yapan kontrol grubunun ise performanslarında anlamlı gelişmenin olmadığı tespit edilmiştir (50). Yapılan başka çalışmada, 11-13 yaş grubu sporcularıyla; yüzme antrenmanlarına ilave olarak haftada üç gün yapılan terabant çalışmalarının; ilave çalışma yapmayan gruba göre 25-50m ve 200m yüzme performanslarında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu belirlenmiştir (51). Literatürde yüzme antrenmanları dışında yapılan çalışmaların, yüzme performansı üzerine olumlu etkilerini destekleyen çalışmalar mevcuttur.

Haftada 6 gün antrenman yapan ve yaşları 14 olan 26 yüzücü üzerine yapılan çalışmada, antrenman 14 ve kontrol grubu 12 sporcu olmak üzere iki bölüme ayrılmıştır. Su içi antrenmanlar ile karada yapılan kuvvet çalışmalarının yüzme performansı ve kuvvet yetisi üzerin olan etkileri incelenmiştir. Araştırmada tüm gruba aynı yüzme antrenmanı uygulanırken, çalışma grubu ek olarak haftada 3 gün kuvvet antrenmanı yaptırılmıştır. 6 hafta sonunda çalışma grubunun kontrol grubuna göre sprint gelişiminin ve direnç lastiğiyle yüzme kuvvetinin anlamlı şekilde geliştiği tespit edilmiştir (52).

Kuvvet ve kuvvet antrenmanlarını farklı yaş gruplarında performans üzerine olan etkilerin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, kendi vücut ağırlıkları ile gerçekleştirdikleri ve farklı kas grupları üzerinde uygulanan çoklu hareketlerin, kassal dayanıklılığın gelişmesine etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu nedenle karada yapılan kalistenik egzersizler ve bu egzersizlerin yüzme sporunun biyomekanik yapısını içeren hareketlerle birleştirilmesi gelecekte performansın gelişimine katkı sağlayacaktır (53).

Birçok etmenin bileşkesi sonucu oluşan ve sübjektif veri olan performans kavramının temel hedeflerinden biri olan sakatlıklardan korunma ve iyileşme bölümleri antrenman biliminin özellikle yüzme antrenmanlarını önemli bölümlerinden birini oluşturmaktadır. Egzersizlerin doğru açılarda ve yüklerde yapılıyor olması çok önemlidir. Özellikle omuz ve diz ağrısı karşılaşılan önemli sorunlardan olup, bu sorunların gelecekte sporcuların performanslarında sorun oluşturmaması için küçük yaş gruplarından itibaren öğretilmesi ve uygulanması gerekmektedir (54).

Amerika'da 97 yüzme antrenörünün katılımıyla gerçekleştirilen bir anket çalışmasında antrenörlerin %99'u 10 yaş ve altı yaş grubu yüzücülerinin haftada 10 saatten az ve 10000 yard ve altı mesafe yüzdüklerini ve haftada 2 saatten az olmak

üzere su dışında fiziksel aktivite yaptıklarını, 11-14 yaş grubu yüzücüleri için antrenörlerin %89'unun haftada 5-15 saat arası antrenman süresince 25000 yard mesafe yüzdüklerini ve yine haftada 1-4 saat yüzme antrenmanları dışında fiziksel aktivite yaptıklarını rapor etmiştir (55).

Sonuç olarak spor ve spor kavramının, örneğin yüzme antrenmanların temel prensipleri üzerine uygulanan antrenman metodolojilerinin çocukları okul ve okul yaşamlarında yaptıkları hareketler ile birleştirilmesi, çocukların bedensel, zihinsel ve ilgilendikleri spor branşındaki performansları açısından önem taşımaktadır.

Amerika Birleşik Devletlerinin ilköğretim döneminde haftalık 8 saatlik beden eğitimi ve fiziksel etkinlik derslerinin olması, bu eğitimlerin sonrasında çocukların profesyonel spora yönelimlerini arttırmak amacıyla uygulanan "Çocukluk Döneminde Çoklu Branş" modellemesiyle gelişim çağı çocukların erken yaşlarda belirlenen spor branşında özelleşmeleri yerine farklı branşlara katılarak hareket eğitimleri geliştirmek ve daha sonra yetenekleri doğrultusunda özelleşmeleri yönünde çalışmalara başlamasıdır. Bu yöntem ile yapılacak çalışmaların çocukların öğrenme becerileri ile temel ve yardımcı biyomotor yetilerinin gelişimine katkı sağladığı bilinmektedir. Yüzme sporunun biyomotorik ihtiyaçları değerlendirildiğinde özellikle çocukluk döneminde karada kas içi ve kaslar arası koordinasyon, çabukluk-çeviklik, eklem hareket genişliği ve kuvvetin yüzme performansının belirlenmesinde önemli olduğu görülmektedir. Her iki grup arasındaki performans farklılığının Amerikalı sporcuların lehinde olmasında bu parametrelerin belirleyici bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların günlük TV izleme ve bilgisayar başında zaman geçirme alışkanlıklarına ilişkin soruların cevapları incelendiğinde günlük bilgisayar kullanım süresi Türk sporcularda ortalama 67,4 dakika iken Amerikalı sporcularda ise 132,6 dakikadır. Ayrıca; Türk sporcuların % 29,2, Amerikalı sporcuların ise % 28,1'inin bilgisayar karşısında zaman geçirmediği bilgisine ulaşılmaktadır. Günlük TV izleme alışkanlıkları ile ilgili sorunun yanıtları incelendiğinde, günlük TV izleme alışkanlığı olan Türk sporcuların ortalama TV izleme süreleri 92,8 dakikadır. Amerikalı sporcuların günlük TV izleme sürelerinin ortalaması ise 95,75'tir.

Sonuçlar değerlendirildiğinde, Amerikalı sporcuların özellikle bilgisayar kullanımını konusunda Türk sporculardan daha fazla vakit harcadıkları bu durumun ise sosyo kültürel ve ekonomik farklılıklardan kaynaklandığı ve bu durumun performans farklılıklarına neden olabileceği düşünülmektedir.

Performansın yani metrik ve kronometrik sonuçların değerlendirilmesi için FINA puanı ortalamalarına bakıldığında, Türk sporcuların ortalamalarının $376,4 \pm 85,91$ puan, Amerikalı sporcuların ortalamalarının ise $409,4 \pm 108,02$ olduğu tespit edilmiştir. Türk sporcuların en düşük FINA puanı 245 olurken, en yüksek FINA puanı ise 577 olarak belirlenmiş olup; Amerikalı sporcularda en düşük FINA puanı 261, en yüksek FINA puanının 680 olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızın verileri değerlendirildiğinde, Türk ve Amerikalı yüzücüler arasındaki FINA puan farklarının nedenlerinin ortaya konulması ve irdelenmesi ülkemiz yüzme sporunun, özellikle de yaş grupları yüzücülerinin içinde buldukları çeşitli soru ve sorunların bazılarının incelenmesine faydalı olacağı düşüncesindeyim. Amerikalı ve Türk Yüzücülerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yüzme performansları arasında belirgin farklılıklar gözlenirken, beslenme alışkanlıkları ve antropometrik veri sonuçları arasında farklar tespit edilmemiştir. Elde edilen sonuçlar, yaş grupları yüzücülerin antrenman ve antrenman uygulamaların beraberinde getirdiği farklı konuların irdelenmesine ve basit çözüm yollarının üretilmesine neden olmuştur. Bu konu başlıkları; antrenman ve antrenman süreçleri ile antrenman yazım ve uygulamaları, aile ve aile yapılanmasının incelenmesi, antrenör ve antrenörlerin nitelikleri, tesis ve çevre koşulları ile sosyoekonomik yapıların farklılıkları olarak belirlenebilir.

Yukarıda belirlemiş olduğumuz konuları sırası ile tartışacak olursak; antrenman ve antrenman süreçleri ile antrenman yazım ve uygulamalarındaki benzerlikler ve farklılıkların belirlenmesinin önemli olduğu düşüncesindeyim. Antrenman süreçleri konusu ele alındığında, çocukların yüzme sporuna katılımları arasında belirgin farklılıklar olmadığı ve ailelerin çocuklarını öncelikle yüzme öğrenmeleri için kulüplere getirdikleri görülmüştür. Yüzme öğrenmek amacıyla çalışmalara katılan çocuklar, genelde haftada iki birim antrenmana dahil edilmekte bazı özel durumlarda bu sayının üç olduğu tespit edilmiştir. Bu durum ülkemiz kulüplerinin çalışma programlarına benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak çocukların katılım süreçleri açısından fark tespit edilmemiştir.

Yüzme kulüplerine kayıtlanan çocukların, yüzme öğrenim çalışmalarına özel eğitim almış yüzme öğretmenleri eşliğinde ve özel dersler olarak başladıkları belirlenmiştir. Bu durum NBAC kulübü için geçerli olup, Amerikada'ki diğer kulüpler için genelleme yapmanın doğru olamayacağı düşüncesindeyim. Özel derslerin süresi 30-45 dk olarak tespit edilmiştir. Bu uygulamanın ülkemiz

kulüplerindeki alt yapı çalışmalarına benzemediği, bizde daha çok 10-15 kişilik gruplara ders verildiği bilinmektedir. Kısacası bu konudaki en belirgin farklılık, benim bulunduğum kulüpte özel derslerin öncelikte olduğudur. Özel dersler aracılığı ile yüzme öğrenen çocuklar, antrenmanlara çağırılmakta ve katıldıkları antrenmanlarda, basitten karmaşığa doğru sürdürülen hareket yapılanmaları ile dört farklı tekniğin kol, kulaç ve nefes biomekaniği öğretilmeye başlanmaktadır.

Bu uygulama şekli aslında ülkemizdeki uygulamalar ile örtüşmektedir. Burada en belirgin farklılık bence, çalıştığım kulüpte antrenmanlara katılan çocukların küçük yaşlardan itibaren antrenörlerce belirlenen şiddetlerde yüzmeleri ve bu konuda zaman zaman antrenmanların durdurulup, gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra devam etmeleri ve bu strese karşı çocukları küçük yaşlarda alıştırmaya çalışmalarıdır.

Yüzme antrenmanları farklı enerji sistemlerinin devreye girdiği, farklı ortamda yapılan, öğrenim basamaklamaları yıllar süren, ayrıca antrenmanlar aracılığı ile farklı tekniklerin tüm ayrıntılarının, karmaşık koordinasyon yapısı ile öğretilmesi, geliştirilmesi ve korunması gereken spor branşıdır.

Birçok spor branşında olduğu gibi, branşın antrenörlerinin antrenman uygulamaları ile tutum ve davranışları irdelenmesi gereken önemli konulardan biridir. Antrenörlerin akademik özellikleri hakkında fazla yorum yapmak istemiyorum, çünkü bu konu çok fazla eleştiri alabilecek hassas özellikler taşımaktadır. Öncelikle antrenörler hangi yaş grubuna çalıştırıyorlarsa, mutlaka birim antrenman programı yazılmış olarak çalışmaya katılmakta ve programlarını uygulanması konusunda çocuklar ile ortaklaşa çalışmaktadırlar. Ülkemizde bu konuda bazı sıkıntıların olduğu bilinmekte ve özellikle küçük yaş gruplarında çalışan antrenörlerin bu konuya özen göstermedikleri tespit edilmektedir. Antrenman bilimi açısından unutulmaması gereken en önemli konu:

“En kötü yazılmış antrenman programının hiç yazılmamış olandan daha iyi olduğudur.”

Önemli farklılıklardan biri iletişim ve iletişim ile ilgili konulardır. Çocukların suda uygulamaya çalışacakları hareket ve hareket kombinasyonları ile ilgili bilgi edinmeleri antrenmanların sürekliliği açısından önem taşımaktadır. İletişim sadece su içindeki uygulamalar ile kalmamakta, su dışında da yoğun olarak sürdürülmektedir. Bu konu antrenmanların uygulanmasında önemli yer tutmaktadır. Burada bu konu ile ilgili ülkeler arası karşılaştırma yapmanın doğru olmayacağı düşüncesindeyim,

antrenörlük bilimi ve sanatı olarak adlandırılan bu konu antrenörlerin kişilikleri ile ilgilidir ve farklılıklar göstermektedir.

Antrenman süreçleri, birim antrenmandan başlayarak, mikro-mezo ve makro yapılara kadar uzandığından, bu süreçlerin yapılandırılması ve uygulanması akademik bilgi ve uygulama tecrübesi gerektirmektedir.

Çocuklar ve çocukların her türlü soru ve sorunları ailelerin yakın ilgisini çeken ve üzerinde önemle durulan konuların başında gelmektedir. Bu konu başlıklarından en önemlisi çocukların eğitimi ve becerileri doğrultusunda katıldıkları aktivitelerdeki performanslarıdır. Yüzme çocuk yaşlarda başlanılan, öğrenim aşamaları uzun yıllar süren ve gerçek performansın kadınlarda 18-20, erkeklerde 20 ve üstündeki yaşlarda elde edilen spor branşıdır. Bu açıklamalardan da anlaşılacağı gibi, hangi yaş grubunda olursa olsun aileler her zaman sporun içinde yer almakta, yaş ile ilgi ve ilgilenme seviyeleri değişiklik göstermektedir. Amerikada'ki yüzücülerin ailelerinin sosyolojik ve sosyo ekonomik yapılarının farklılıkları bilinmekle birlikte, bu farkların çocuklar üzerinde olan etkileri tarafımdan tespit edilememiştir. Aileler her konuda hassas ve çocuklarının başarısı için her türlü fedakârlığa katlanma yönünde ortak tavırlar sergilemektedirler. Asıl dikkat edilmesi gereken konu, antrenman saatlerine olan dikkat ve uyumdur. Antrenman saatine uyum konusunda Amerikan aileleri özen göstermekte, bizde bu konunun çeşitli sebeplerden dolayı aksadığı bilinmektedir.(Ulaşım, eğitim saatleri gibi)

Yüzme sporunda yüklenme dinlenme ilişkilerinin organizma üzerinde oluşturacağı uyum sürecinde, antrenmanlara katılımın düzenli olması ve süperkompensasyon kavramının mikrosiklulardan, makrosiklularda taşınmasıdır..Bu süreçte ailelerin ekonomik yapıları ve yapıların çocuklara yansımaları çok önemlidir. Ekonomik düzeyi iyi olan ailelerin çocukları genelde yaşamlarını farklı hobi veya uğraşlar ile sürdürebilme şansı elde edebilmekte ve bu durum antrenmanlara katılım süreçlerinde sıkıntılar yaşanmasına neden olmaktadır. Ekonomik düzeyi orta ve üstü sınıf ailelerin çocuklarının daha başarılı olduğu bilinmektedir. Amerika'daki ailelerin gelir düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmadığımız için, her iki ülkenin ailelerinin karşılaştırılması yapılamamıştır.

Sonuç olarak, yaptığımız çalışmadan elde ettiğimiz verilerin değerlendirilmesi, aslında çocukların farklı yeteneklere sahip oldukları ve bu yeteneklerinin doğru ve bilinçli antrenörler ile yönlendirilmesi ve sistemin, okul, aile ve antrenman döngüsünde planlanması ve sürdürülmesidir.

Yaptığımız çalışmanın asıl önemi, özellikle küçük yaşlarda antrenmanların çoklu hareket eğitimi üzerine kurgulanması, öğrenim aşamalarında teknik ayrıntıların öğretilmesi, büyüme ve gelişmeye paralel olarak yüklenme dinlenme ilişkilerine dikkat ederek antrenmanların sürdürülmesidir. Burada ailelere, antrenörlere ve sisteme destek veren öğretmenlere ve resmi kuruluş olan federasyonlara önemli sorumlulukların düştüğünün bilinmesi ve her bölümün kendi üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmesidir.

Antrenörlere Uygulama Önerileri

- Yüzme antrenmanlarına katılan çocukların antrenman programlarının yazılması ve uygulanması konusunda yaşa uygunluk ilkesine bağlı kalınması ve performans gelişiminin uzun süreli planlanmasına.
- Özellikle öğrenim ve gelişim gruplarında yaptırılacak antrenmanların karakteristik yapılarının, çocukların fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak, çok yönlü hareket eğitimi verebilmek ve çocukların doğasal hareketlerinin geliştirilmesi konusunda dikkat edilmesi.
- Yüzme antrenmanlarının çocukların bilişsel, duyuşsal ve devinimsel özelliklerini geliştirecek şekilde planlanması.
- Bilişsel ve duyuşsal özelliklerinin geliştirilebilmesi için düzenli bilgilendirme seminerlerinin yapılması ve bu seminerlerde, özellikle çok yönlü hareket gelişimi ile beslenme konusunun anlatılması ve günün koşullarını açıklayan bilgilerin aktarılması.
- Veli eğitim seminerlerinin her yıl düzenli olarak sürdürülmesi ve velilerin yüzme sporu hakkında bilinçlendirilmesi.
- Antrenman kavramının detaylarını antrenörler arasında yapılacak hizmet içi seminerlerle ile konuşulması ve ortak çalışmaların yapılması.
- Yüzücülerde özellikle de yaş gruplarında yer alan yüzücülerin okul, aile ve antrenör işbirliğinin geliştirilmesi ve korunmasının sağlanması.
- Malzeme kullanımı ve bu kullanımdaki hijyen koşullarının anlatılması ve öğretilmesi.
- Antrenmanlarda oluşabilecek sakatlıklar ve bu sakatlıklardan korunmanın açıklanması ve öğretilmesi.

- Yüzme sporunda önde yer alan ülkelerin antrenman sistemlerinin bilimsel açıdan irdelenerek Türk yüzücülerin yaşam şekillerine uygun bir modelleme yapılması.



5. KAYNAKÇA

1. Demirhan G. Spor eğitiminin temelleri. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi–Bağırhan Yayınevi. 2006.
2. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T. Evidence based physical activity for school-age youth. The Journal of pediatrics. 2005 Jun 1;146(6):732-7.
3. Diehl K, Yarmoliuk T, Mayer J, Zipfel S, Schnell A, Thiel A, Schneider S. Eating Patterns of Elite Adolescent Athletes: Results of a Cross-Sectional Study of 51 Olympic Sports. Deutsche Zeitschrift für sportmeDiZin. 2013 May 1;64(5).
4. FINA Web Site Switzerland: Federation Internationale de Natation,2016 [cited 2017 September 18] Available from: <http://www.fina.org/content/fina-points>
5. Özer K. Fiziksel uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım; 2001.
6. Sirard JR, Pate RR. Physical activity assessment in children and adolescents. Sports medicine. 2001 May 1;31(6):439-54.
7. Gutin B, Barbeau P, Owens S, Lemmon CR, Bauman M, Allison J, Kang HS, Litaker MS. Effects of exercise intensity on cardiovascular fitness, total body composition, and visceral adiposity of obese adolescents. The American journal of clinical nutrition. 2002 May 1;75(5):818-26.
8. Boumtje PI, Huang CL, Lee JY, Lin BH. Dietary habits, demographics, and the development of overweight and obesity among children in the United States. Food Policy. 2005 Apr 1;30(2):115-28.
9. Sothorn MS. Obesity prevention in children: physical activity and nutrition. Nutrition. 2004 Jul 1;20(7):704-8.
10. Ferguson MA, Gutin B, Le NA, Karp W, Litaker M, Humphries M, Okuyama T, Riggs S, Owens S. Effects of exercise training and its cessation on components of the insulin resistance syndrome in obese children. International journal of obesity. 1999 Aug;23(8):889.
11. Sothorn MS, Loftin M, Suskind RM, Udall JN, Blecker U. The health benefits of physical activity in children and adolescents: implications for

- chronic disease prevention. *European journal of pediatrics*. 1999 Mar 1;158(4):271-4.
12. Ewart CK, Young DR, Hagberg JM. Effects of school-based aerobic exercise on blood pressure in adolescent girls at risk for hypertension. *American Journal of Public Health*. 1998 Jun;88(6):949-51.
 13. Colchico K, Zybert P, Basch CE. Effects of after-school physical activity on fitness, fatness, and cognitive self-perceptions: a pilot study among urban, minority adolescent girls. *American Journal of Public Health*. 2000 Jun;90(6):977.
 14. Myer GD, Ford KR, Palumbo JP, Hewett TE. Neuromuscular training improves performance and lower-extremity biomechanics in female athletes. *Journal of Strength and conditioning Research*. 2005 Feb 1;19(1):51.
 15. FUKUNAGA T, FUNATO K. The effects of resistance training on muscle area and strength in prepubescent age. *The Annals of physiological anthropology*. 1992 May 1;11(3):357-64.
 16. Bailey DA, Faulkner RA, McKAY HA. Growth, physical activity, and bone mineral acquisition. *Exercise and sport sciences reviews*. 1996 Jan 1;24(1):233-66.
 17. Calfas KJ, Taylor WC. Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric exercise science*. 1994 Nov;6(4):406-23.
 18. Dowda M, Brown WH, McIver KL, Pfeiffer KA, O'Neill JR, Addy CL, Pate RR. Policies and characteristics of the preschool environment and physical activity of young children. *Pediatrics*. 2009 Feb 1;123(2):e261-6.
 19. Andersen RE, Crespo CJ, Bartlett SJ, Cheskin LJ, Pratt M. Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Jama*. 1998 Mar 25;279(12):938-42.
 20. Rogol AD, Roemmich JN, Clark PA. Growth at puberty. *Journal of adolescent health*. 2002 Dec 1;31(6):192-200.
 21. Gualdi ER, Gruppioni G, Guerresi P, Belcastro MG, Marchesini V. Skinfolds and body composition of sports participants. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 1992 Sep;32(3):303-13.

22. Hills AP, King NA, Armstrong TP. The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents. *Sports medicine*. 2007 Jun 1;37(6):533-45.
23. Shephard RJ, Lavallee H. Changes of physical performance as indicators of the response to enhanced physical education. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 1994 Dec;34(4):323-35.
24. Çelik A, Şahin M. Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*. 2013 Jan;6(1):467-78.
25. Burrows M. Exercise and bone mineral accrual in children and adolescents. *Journal of sports science & medicine*. 2007 Sep;6(3):305.
26. Colley RC, Garriguet D, Janssen I, Craig CL, Clarke J, Tremblay MS. Physical activity of Canadian children and youth: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health reports*. 2011 Mar 1;22(1):15.
27. Trost SG, Sirard JR, Dowda M, Pfeiffer KA, Pate RR. Physical activity in overweight and nonoverweight preschool children. *International journal of obesity*. 2003 Jul;27(7):834.
28. Kavas A. Sağlıklı yaşam için doğru beslenme. *Literatür yayıncılık*; 2000.
29. Tayar M, Korkmaz NH. *Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Akmat Basımevi, Bursa. 2004.
30. Demirezen E, Coşansu G. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 2005;14(8):174-8.
31. Stang J, Story M. Adolescent growth and development. *Guidelines for adolescent nutrition services*. 2005;1(6).
32. Rogol AD, Clark PA, Roemmich JN. Growth and pubertal development in children and adolescents: effects of diet and physical activity-. *The American journal of clinical nutrition*. 2000 Aug 1;72(2):521S-8S.
33. Croll JK, Neumark-Sztainer D, Story M. Healthy eating: what does it mean to adolescents?. *Journal of nutrition education*. 2001 Jul 1;33(4):193-8.
34. Scaglioni S, Salvioni M, Galimberti C. Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*. 2008 Feb;99(S1):S22-5.

35. Luepker RV, Perry CL, McKinlay SM, Nader PR, Parcel GS, Stone EJ, Webber LS, Elder JP, Feldman HA, Johnson CC, Kelder SH. Outcomes of a field trial to improve children's dietary patterns and physical activity: the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health (CATCH). *Jama*. 1996 Mar 13;275(10):768-76.
36. Black MM, Hurley KM. Helping children develop healthy eating habits. *Encyclopedia on early childhood development*. Montreal: Centre of Excellence for Early Child Development. 2007:1-0.
37. Stang J, Story M. Adolescent growth and development. *Guidelines for adolescent nutrition services*. 2005;1(6).
38. Berning JR, Troup JP, VanHandel PJ, Daniels J, Daniels N. The nutritional habits of young adolescent swimmers. *International journal of sport nutrition*. 1991 Sep;1(3):240-8.
39. Thompson JL. Energy balance in young athletes. *International journal of sport nutrition*. 1998 Jun;8(2):160-74.
40. Cotugna N, Vickery CE, McBee S. Sports nutrition for young athletes. *The Journal of School Nursing*. 2005 Dec;21(6):323-8.
41. Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. *Journal of sports sciences*. 2011 Jan 1;29(sup1):S17-27.
42. Meyer F, O'Connor H, Shirreffs SM. Nutrition for the young athlete. *Journal of sports sciences*. 2007 Dec 1;25(S1):S73-82.
43. Trumbo P, Schlicker S, Yates AA, Poos M. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. *Journal of the American Dietetic Association*. 2002 Nov 1;102(11):1621-30.
44. Salo D, Riewald SA. Complete conditioning for swimming. *Human Kinetics*; 2008.
45. Hawley JA, Williams MM. Dietary intakes of age-group swimmers. *British journal of sports medicine*. 1991 Sep 1;25(3):154-8.
46. Hoogenboom BJ, Morris J, Morris C, Schaefer K. Nutritional knowledge and eating behaviors of female, collegiate swimmers. *North American journal of sports physical therapy: NAJSPT*. 2009 Aug;4(3):139.

47. Yılmaz G. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde. 2002.
48. Calder PC, Kew S. The immune system: a target for functional foods?. *British Journal of Nutrition*. 2002 Nov;88(S2):S165-76.
49. Gleeson M, Nieman DC, Pedersen BK. Exercise, nutrition and immune function. *Journal of sports sciences*. 2004 Jan 1;22(1):115-25.
50. Girolid S, Maurin D, Dugué B, Chatard JC, Millet G. Effects of dry-land vs. resisted-and assisted-sprint exercises on swimming sprint performances. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2007 May 1;21(2):599.
51. Çifçi Ç. 2004–2014 Yılı İçinde Uluslararası Alanlarda Yapılmış Yüzme Branşı ile İlgili Akademik Çalışmaların İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2015;5(1):35-61.
52. Sadowski J, Mastalerz A, Gromisz W, Niżnikowski T. Effectiveness of the power dry-land training programmes in youth swimmers. *Journal of human kinetics*. 2012 May 1;32:77-86.
53. Garrido N, Marinho DA, Reis VM, van den Tillaar R, Costa AM, Silva AJ, Marques MC. Does combined dry land strength and aerobic training inhibit performance of young competitive swimmers?. *Journal of sports science & medicine*. 2010 Jun;9(2):300.
54. Jones J. Dry land strength and power training to enhance swimming in-water turn performance.
55. Krabak BJ, Hancock KJ, Drake S. Comparison of dry-land training programs between age groups of swimmers. *PM&R*. 2013 Apr 1;5(4):303-9.

6. EKLER

EK-1 BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

EBEVEYN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sayın Ebeveyn veya Vasi: Çocuğunuzun Amerika ve Türkiye’de uygulanacak olan “ **İki Farklı Ülkede Yaş Grubu Yüzücülerinin; Antrenman, Beslenme ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması**” konulu araştırma çalışması anketine katılması beklenmektedir. Bu anket, farklı ülkelerde yüzen 10-12 yaş grubu yüzücüler üzerinde yürütülecektir.

Veri toplama aracı olarak uygulanacak anket formunun birinci bölümünde; kişisel bilgiler, ikinci bölümünde; beslenme alışkanlıkları ve üçüncü bölümünde; yüzücülerin, yüzme branşı dışında gerçekleştirdikleri fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili sorular içeren; toplam üç bölüm ve 35 sorudan meydana gelmektedir. Anket formu söz konusu alanlarda çalışan uzmanların görüşleri doğrultusunda geliştirilmiştir.

Eğer isterseniz anketi inceleyebilirsiniz. Ankete katılmak isteğe bağlıdır. Çocuğunuz anketi doldurmak zorunda değildir. Ankete katılan öğrenciler istedikleri zaman anketi bırakabilirler. Ankete katılanlar isimlerini vermezler. Anket form veya bilgilerine hiçbir şekilde isim yazılmaz veya eklenmez. Sonuçlar yalnızca analiz için sıkı gizlilik kontrolleri dahilinde kullanılabilir. Anket antrenmandan önce havuz tribününde doldurulacak ve yaklaşık 20 dakika sürecektir.

Potansiyel Riskler. Çocuğunuza fiziksel bir hasar verebilecek riski yoktur. Oluşabilecek psikolojik veya sosyal riskler ise çok düşük düzeydedir.

Çocuğunuzun ankete katılması için lütfen aşağıdaki bölümü doldurup imzalayınız.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, çocuğuma ait bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul

ediyorum. Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜNÜN (SPORCUNUN)		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		

GÖNÜLLÜNÜN (EBEVEYN VEYA VASİ)		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		

ARAŞTIRMA EKİBİNDE YER ALAN VE YETKİN BİR ARAŞTIRMACININ		İMZASI
ADI & SOYADI		
Cep No		
TARİH		

GEREKTİĞİ DURUMLARDA BAŞVURULACAK DOKTOR		İMZASI
ADI & SOYADI		
GÖREVİ		
Cep No		
TARİH		

EK-2 ANKET FORMU

Tarih:

İki Farklı Ülkede Yaş Grubu Yüzücülerinin;Antrenman, Beslenme ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Numarası :

A. GENEL BİLGİLER

Cinsiyetiniz : 1. Erkek 2. Kadın

Yaşınız :yıl

Boyunuz :cm

Ağırlığınız : kg

B. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?

1.Evet 2.Hayır 3. Bazen

Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?.....öğün

Ana öğün atlar mısınız? (Cevabınız hayır ise 6.soruya geçiniz)

1.Evet 2. Hayır 3. Bazen

Cevabınız evet veya bazen ise genelde hangi ana öğünü atlarsınız?

1.Sabah 2.Öğle 3.Akşam

Ana öğün atlıyorsanız atlama nedenlerinizden size göre önemli olanları işaretleyiniz. (En fazla 3 seçeneği işaretleyiniz)

Zamanım yok.....

Geç kalıyorum.....

Alışkanlığım yok.....

Canım istemiyor/iştahsızım.....

Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle.....

Hazırlanmadığı için.....

Diğer (belirtiniz)

Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?

1.Evet 2.Hayır (cevabınız hayır ise 9.soruya geçiniz)

7. Cevabınız evet ise sabah kahvaltısını genellikle nerede yapıyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

1. Evde 2.Okulda

İki Farklı Ülkede Yaş Grubu Yüzücülerinin;Antrenman, Beslenme ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

8. Sabah kahvaltısında genellikle ne tür besinleri tercih ediyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

- Çay, peynir, zeytin, yumurta vb. besinler
- Çay, poğaç, tost, simit vb. besinler
- Sadece içecek
- Süt ile birlikte tahıl gevreği
- Diğer(belirtiniz)

9. Düzenli olarak öğle yemeği yer misiniz?

- 1.Evet
- 2.Hayır (cevabınız hayır ise 12.soruya geçiniz)

10. Cevabınız evet ise öğle yemeklerini genellikle nerede yiyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

- Okul kantininde
- Lokantada
- Ayaküstü restoranda
- Evden getiriyorum.
- Evimde yiyorum.
- Okula lokantadan getiriyorum
- Diğer (belirtiniz).....(yazı ile belirtiniz)

11.Öğle yemeğinde genellikle ne tür yemek yemeyi tercih ediyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

- 1. Tabldot türü (sulu yemek)
- 2. Fast food türü (hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner, ekmek arası köfte, sandviç, simit vb.)
- 3. Evden getiriyorum
- 4. Evimde yiyorum
- 5. Diğer (belirtiniz)

12. Düzenli olarak akşam yemeği yer misiniz?

- 1.Evet
- 2.Hayır (cevabınız hayır ise 15.soruya geçiniz)

13. Cevabınız evet ise akşam yemeklerini genellikle nerede yiyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

- Okul kantininde
- Lokantada
- Ayaküstü restoranda
- Evden getiriyorum.
- Evimde yiyorum.

İki Farklı Ülkede Yaş Grubu Yüzücülerinin;Antrenman, Beslenme ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

14. Akşam yemeğinde genellikle ne tür yemek yemeyi tercih ediyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

1. Tabldot türü (sulu yemek)
2. Fast food türü (hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner, ekmek arası köfte, sandviç, simit vb.)
3. Evden getiriyorum
4. Evimde yiyorum
5. Diğer (belirtiniz)

15. Günde kaç ara öğün (sabah, öğleden sonra, gece) yemek yersiniz?
.....öğün

Ara öğün atlar mısınız?

- 1.Evet
2. Hayır (cevabınız hayır ise 19. soruya geçiniz)
3. Bazen

Cevabınız evet veya bazen ise genelde hangi ara öğünü veya öğünleri atlarsınız?

1. Sabah
- 2.Öğleden Sonra
- 3.Gece

Ara öğün atlıyorsanız atlama nedenlerinizden size göre önemli olanları işaretleyiniz. (en fazla 3 seçeneği işaretleyiniz)

- Zamanım yok.....
- Geç kalıyorum.....
- Alışkanlığım yok.....
- Canım istemiyor/iştahsızım.....
- Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle.....
- Hazırlanmadığı için.....
- Diğer (belirtiniz)

Ev dışında yemek yer misiniz?

1. Hayır (Cevabınız hayır ise C bölümüne geçiniz)
2. Evet

Cevabınız evet ise hangi öğünleri ev dışında yersiniz? (Birden fazla şıkki işaretleyebilirsiniz.)

1. Kahvaltı
2. Öğle
3. Akşam

Ev dışında toplam yemek yeme sıklığınız nedir?

1. Her gün
2. Haftada 1 kez
3. Haftada 2 kez
4. Haftada 3 kez
5. Haftada 4 kez
6. Haftada 5 kez
7. Haftada 6 kez
8. Ayda 1 kez
9. Ayda 2 kez
10. Ayda 3 kez

22. Ev dışında en sık nerede yemek yersiniz?

1. İşyeri yemekhanesi
2. Lokanta/Restaurant (sulu yemek)
3. Kebapçı/Pideci
4. Büfe
5. Fast-food restaurant
6. Pastane

İki Farklı Ülkede Yaş Grubu Yüzücülerinin;Antrenman, Beslenme ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

C. FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU(YÜZME ANTRENMANI HARİC)

1. Düzenli olarak fiziksel aktivite/egzersiz/spor yapıyor musunuz?

1.Evet 2.Hayır (*cevabınız hayır ise 6.soruya geçiniz*)

2. Cevabınız evet ise fiziksel aktivite yapıyorsanız hangi aktiviteyi/aktiviteleri yapıyorsunuz? (*birden fazla şıkki işaretleyebilirsiniz*)

Yürüyüş

Bahçe işleri

Koşu

Futbol

Cardio

Kondisyon aleti kullanma

Diğer(belirtiniz)

3. Ne sıklıkta fiziksel aktivite/egzersiz/spor yapıyorsunuz? (*cevabınız 3.şık veya 4.şık ise 5. soruya geçiniz.*)

1.Her gün 2.Haftada 3-4 gün 3.Haftada 2-3 gün 4.Haftada 1-2 gün
5. 15 günde bir

4. Sürekli yapıyorsanız haftada en az 3 gün en az 30'ar dakika fiziksel aktivite yapıyor musunuz?

1.Evet 2.Hayır 3.Bazen

5. Fiziksel aktivite veya egzersiz yapıyorsanız yapmanızın nedenlerinden size göre önemli olanları işaretleyiniz (en fazla üç tanesini işaretleyiniz) .

Gerginliği azaltmak / rahatlamak için.....

Sağlıklı olmak için.....

Diğer insanlarla tanışmak için.....

Eğlence için.....

Kendimi iyi hissetmek için

Kilo vermek veya kilomu korumak için.....

Daha iyi konsantre olmamı sağladığı için

Bilmiyorum.....

Diğer (belirtiniz).....

6. Fiziksel aktivite veya egzersiz yapmıyorsanız yapmamanızın nedenlerinden size göre önemli olanları işaretleyiniz (en fazla üç tanesini işaretleyiniz).

- Zamanım yok
- Nasıl başlayacağımı bilmiyorum
- Spor yapacak enerjiyi kendimde bulamıyorum
- Maddi gücüm yeterli değil
- Sağlık problemlerimden dolayı yapamıyorum
- İşlerim çok yoğun.....
- Spor yapabileceğim uygun bir yer yok.....
- TV izlemeyi veya kitap okumayı tercih ediyorum.....
- Daha fazla egzersize ihtiyaç duymuyorum
- Bilmiyorum.....
- Diğer (belirtiniz).....

7. Günde kaç saatiniz bilgisayar karşısında geçiyor?saat

Günde kaç saat televizyon izlersiniz?saat

Yarışlarda en iyi yüzdüğünüz mesafe ve dereceniz?

.....

Zaman ayırıp anketi cevaplandırduğunuz için teşekkür ederiz.

EK-3 ETİK KURUL ONAY FORMU



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
 Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2.Kat. Erzene Ankara Cad. 35100 Bornova / İZMİR
 Tel:0 232 390 4219 - 373 78 81 Fax: 0232 390 21 34
 e-mail: aetikk@mail.ege.edu.tr www.aek.med.ege.edu.tr



ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAY BELGESİ

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	İki Farklı Ülkede Yaş Grubu Yüzüçülerinin; Antrenman, Beslenme ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması.		
	ARAŞTIRMA PROTOKOL KODU	-		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu		
	VARSA İDARİ SORUMLU UNVANI/ADI/SOYADI	-		
	DESTEKLEYİCİ	-		
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. kaynaklardan destek alanlar için)	-		
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ	-		
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1 <input type="checkbox"/>	FAZ 2 <input type="checkbox"/>	FAZ 3 <input type="checkbox"/>
	Gözetimsel İlaç Çalışması <input type="checkbox"/>	Tıbbi Cihaz Klinik Araştırması <input type="checkbox"/>		
	In Vitro Tıbbi Tanı Cihazları İle Yapılan Performans Değerlendirme Çalışmaları <input type="checkbox"/>	İlaç Dışı Klinik Araştırma <input checked="" type="checkbox"/>		
	Diğer ise belirtiniz			
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	-	-	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	-	-	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	OLGU RAPOR FORMU	-	-	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
KARAR BİLGİLERİ	Karar Nu: 15-10/4	Tarih: 18.12.2015		
	Yukarıda başvuru bilgileri verilen klinik araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gereke, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak Kurulumuzca incelenmiş, araştırma giderlerinin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda araştırmaya başlanmasının etik açıdan uygun bulunduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.			

EGE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU						
ÇALIŞMA ESASI	İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu, Tıbbi Cihaz Klinik Araştırmaları Yönetmeliği					
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof. Dr. Ayşenur OKTAY					
Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeliliği	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki (*)	Kabılım (**)	İmza
Prof. Dr. Ayşenur OKTAY Başkan	Radyodiagnostik	EÜ. Tıp Fakültesi Radyoloji AD	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof. Dr. Aytül ÖNAL Başkan Yardımcısı	Tıbbi Farmakoloji	E.Ü. Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof. Dr. Suna TOKSAVUL Üye	Protetik Diş Tedavisi	E.Ü. Diş Hek. Fakültesi Protetik Diş Tedavisi	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof. Dr. Sarenur GÖKBEN Üye	Çocuk Nörolojisi	EÜ. Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	

Etik Kurul Başkanının Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Ayşenur OKTAY	İMZA 	Araştırma Başvurusu Onay Belgesi	Belge Kodu 22	Rev. Tarihi / No.su: 28.09.2011/05	Sayfa 1/2
---	-----------------	----------------------------------	------------------	---------------------------------------	--------------



ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAY BELGESİ

KARAR BİLGİLERİ		Karar Nu : 15- 10/4				
Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeliği	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki (*)	Kabım (**)	İmza
Prof. Dr. Abdullah SAYINER Üye	Göğüs Hastalıkları	EÜ. Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof. Dr. Bülent SEMERCİ Üye	Üroloji	E.Ü. Tıp Fakültesi Üroloji AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof. Dr. Süheyla ALTUĞ ÖZSOY Üye	Halk Sağlığı Hemşireliği	EÜ. Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof. Dr. Murat PEHLİVAN Üye	Biyofizik	E.Ü. Tıp Fakültesi Biyofizik AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Doç. Dr. Çağatay ÜSTÜN Üye	Tıp Tarihi ve Etik	E.Ü. Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	TOPLANTIYA KATILMADI
Doç. Dr. Şafak TANER Üye	Halk Sağlığı	E. Ü. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Doç. Dr. Ayşe EROL Üye	Tıbbi Farmakoloji	E.Ü. Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Yard. Doç. Dr. Gülsün AYGÖRMEZ UGURLUBAY Üye	Ceza Hukuku	Gediz Üniversitesi Hukuk Fakültesi	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Uzm. Ecz. Ebru BEDİR Üye	Eczacı	E.U. Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Uzm. Dr. Özlem EKER Üye	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	Serbest	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	TOPLANTIYA KATILMADI
Fatma BÜYÜKAKKUŞ Üye	Ziraat Mühendisi	Emekli	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	

* Araştırma ile İlişki
** Toplantıda Bulunma

ACI GİRDİR
EÜTF in
EÜTF in
EÜTF in

Etik Kurul Başkanının Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Ayşenur OKTAY	İMZA 	Araştırma Başvurusu Onay Belgesi	Belge Kodu 22	Rev. Tarihi / No.su: 28.09.2011/05	Sayfa 2/2
--	----------	----------------------------------	------------------	---------------------------------------	--------------

7. ÖZGEÇMİŞ

1986 yılında İzmir'in Ödemiş İlçesi'nde doğdum. İlkokul ve lise öğrenimimi sırasıyla; Ödemiş İlköğretim Okulu ve Ödemiş Lisesi'nde tamamladım.

Lisans eğitimime Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojileri Yüksek Okulu'nda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde devam ederken Türkiye Yüzme Federasyonu'nun açtığı yüzme antrenörlük kurslarına katılarak, 2005 yılında 1. Kademe, 2010 yılında 2. Kademe Yüzme Antrenörlük Belgesi almaya hak kazanıp yüzme antrenörü olarak çalışmaya başladım.

2011-2012 Öğitimi Öğretim Yılı'nda Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim dalında, tezli yüksek lisans programına kayıt yaptırmaya hak kazandım.

meralsevuk86@gmail.com

Meral SEVÜK