

2024

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM
DALI

CUMA MERCİMEK



【 GÜREŞÇİLERDE SAĞLIKLI BESLENMEYE
İLİŞKİN TUTUMLARIN İNCELENMESİ 】

REFARANS NO 10679010



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**GÜREŞÇİLERDE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN
TUTUMLARIN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Cuma MERCİMEK

Danışman
Doç. Dr. Deniz Özge YÜCELOĞLU KESKİN

SAMSUN
2024

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**



**GÜREŞÇİLERDE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN
TUTUMLARIN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Cuma MERCİMEK

Danışman

Doç. Dr. Deniz Özge YÜCELOĞLU KESKİN

SAMSUN
2024

TEZ KABUL VE ONAYI

Cuma MERCİMEK tarafından, Doç. Dr. Deniz Özge YÜCELOĞLU KESKİN danışmanlığında hazırlanan “GÜREŞÇİLERDE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARIN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 21.6.2024 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	Sonuç
Başkan	Doç. Dr. Deniz Özge YÜCELOĞLU KESKİN Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Nihat SARIALIOĞLU Giresun Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Levent BAYRAM Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof.Dr. Faik Ahmet SESLİ
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

26 /10/ 2024
Adı SOYADI
Cuma MERCİMEK

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı: GÜREŞÇİLERDE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN
TUTUMLARIN İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 25/06/2024 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 20

Tek kaynak oranı : % 2 çıkmıştır.

26 /06 / 2024
Doç. Dr. Deniz Özge YÜCELOĞLU KESKİN

ÖZET

GÜREŞÇİLERDE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARIN İNCELENMESİ

Cuma MERCİMEK

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans, Eylül/2024

Danışman: Doç. Dr. Deniz Özge YÜCELOĞLU KESKİN

Bu araştırmada, Türkiye'nin çeşitli illerinde uluslararası derece alarak milli takım kamplarına katılmaya hak kazanmış 18 yaş üstü milli takım güreş sporcularının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması $24,25 \pm 4,14$ yıl, vücut ağırlığı ortalaması $71,09 \pm 12,73$ kg ve boy uzunluğu ortalaması $172,68$ cm olan 72 (%48)'si kadın, 78 (%52)'i erkek olmak üzere toplam 150 güreş sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ile Demir ve Cicioğlu tarafından geliştirilen "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenlere ait normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov testi ile gerçekleştirilmiştir. Normal dağılım göstermeyen ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalar da ise Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre ölçek alt boyutları puan ortalamaları ve toplam puan ortalamaları karşılaştırmalarında yaş, güreş stili, spor yılı değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). Cinsiyet değişkeninde tüm alt boyutlarda istatistiksel anlamlılık görülmüştür ($p < 0,05$) ancak sağlıklı beslenme toplam puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). Eğitim düzeyi değişkeninde tüm alt boyutlar ve toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Haftalık antrenman sayısı değişkeninde tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0,05$), sağlıklı beslenmeye ilişkin toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Algılanan gelir düzeyinde ise beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme faktörü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0,05$), beslenme duygu faktörü, kötü beslenme ölçek alt boyut puan ortalamalarında ve toplam puan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Elde edilen bulgular, sporcuların beslenme alışkanlıklarının daha iyi anlaşılması ve kişiselleştirilmiş beslenme programlarının geliştirilmesi adına değerli bir katkı sunmaktadır. Bu noktada, bireysel farklılıkları göz önünde bulunduran, güreşçilere özel beslenme rehberlik programlarının oluşturulması önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Beslenme tutumları, güreş sporu, milli takım sporcuları, sağlıklı beslenme

ABSTRACT

INVESTIGATION OF ATTITUDES TOWARDS HEALTHY NUTRITION IN WRESTLERS

Cuma MERCİMEK
Ondokuz Mayıs University
Institute of Graduate Studies
Department of Physical Education and Sports

Master, June/2024

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Deniz Özge YÜCELOĞLU KESKİN

This research aims to examine the attitudes towards healthy nutrition of national team wrestling athletes over the age of 18, who have earned international degrees and have qualified to participate in national team camps in various provinces of Turkey. The participants in the study were 72 (48%) women and 78 (52%) men, with an average age of 24.25 ± 4.14 years, an average body weight of 71.09 ± 12.73 kg, and an average height of 172.68 cm. A total of 150 wrestling athletes participated voluntarily. The demographic information form created by the researcher and the "Attitude Scale towards Healthy Nutrition" developed by Demir and Cicioğlu were used as data collection tools in the study. In the analysis of the data, the assumption of normality of the variables was made with the Kolmogorov-Smirnov test. Mann-Whitney U test was applied for pairwise comparisons that did not show normal distribution, and Kruskal Wallis Test was applied for multiple comparisons. According to the analysis results, no statistically significant difference was observed in the variables of age, wrestling style and sports year when comparing the scale sub-dimensions mean scores and total score mean ($p > 0.05$). Statistical significance was observed in all sub-dimensions in the gender variable ($p < 0.05$), but there was no statistically significant difference in the healthy nutrition total score average ($p > 0.05$). It was determined that there was a statistically significant difference in the education level variable in all sub-dimensions and total score averages ($p < 0.05$). While there was a statistically significant difference in all sub-dimensions in the number of weekly training variables ($p < 0.05$), it was observed that there was no statistically significant difference in the total score averages regarding healthy nutrition ($p > 0.05$). While there was a statistically significant difference in the perceived income level in the knowledge about nutrition and positive nutrition factor sub-dimension ($p < 0.05$), it was determined that there was no significant difference in the nutrition emotion factor, malnutrition scale sub-dimension averages and total score ($p > 0, 05$).

The findings provide a valuable contribution to better understanding the nutritional habits of athletes and developing personalized nutrition programs. At this point, it is recommended to create nutrition guidance programs specific to wrestlers that take individual differences into consideration.

Keywords: Nutrition attitudes, wrestling sport, national team athletes, healthy, nutrition

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

GÜREŞÇİLERDE SAĞLIKLI BESLENMEYE YÖNELİK TUTUMLARIN İNCELENMESİ

Güreşçilerde sağlıklı beslenmeye yönelik tutumların incelenmesi adlı çalışmamın hazırlanma sürecinde sahip olduğu bilgi birikimiyle, tecrübeleriyle bana yol gösteren ve danışmanlık yapan değerli hocam Doç. Dr. Deniz Özge YÜCELOĞLU KESKİN'e hayatımın her anında maddi manevi desteğini esirgemeyen her zaman yanımda olan, bu günlere gelmemde en büyük paya sahip olan değerli büyüğüm Prof. Dr. Mehmet TÜRKMEN, değerli arkadaşım milli güreşçi Faik ÖZ, sevgili eşim Şeyma MERCİMEK oğlum Türkmen, kızım Asena'ya teşekkür eder ömür boyu huzur dilerim.

Cuma MERCİMEK

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	2
2.1. Sağlıklı Beslenmenin Güreş Sporundaki Rolü	2
2.2. Güreşçilerin Beslenme İhtiyaçları	3
2.2.1. Fiziki Aktivite ve Enerji Gereksinimleri	4
2.2.2. Protein, Karbonhidrat ve Yağ İhtiyaçları	5
2.3. Demografik Değişkenlerin Beslenme Üzerindeki Etkisi	6
2.3.1. Yaşın Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi.....	6
2.3.2. Cinsiyetin Beslenme Tutumlarına Olan Etkisi	7
2.3.3. Spor Yılıının Beslenme İhtiyaçlarına Etkisi	9
2.3.4. Eğitim Düzeyi ve Bilgi Düzeyi İlişkisi	10
2.4. Güreşçilerin Beslenme Konusundaki Eğitim İhtiyacı.....	11
2.5. Farkındalık ve Beslenme Alışkanlıkları.....	11
2.5.1. Antrenman Dönemlerindeki Beslenme Alışkanlıkları	12
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	14
3.1. Araştırmanın Modeli.....	14
3.2. Evren ve Örneklem.....	14
3.3. Veri Toplama Araçları	14
3.3.1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)	14
3.4. Araştırma Süreci ve verilerin Toplanması	15
3.5. Araştırma Verilerinin Analizi.....	16
4. BULGULAR.....	17
5. TARTIŞMA.....	23
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	26
EKLER.....	34
Ek1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)	34
Ek2. Etik Kurul Raporu.....	35
ÖZGEÇMİŞ	36

SİMGELER VE KISALTMALAR

SBİTÖ : Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Sporcuların Yaş, Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	17
Tablo 4.2. Güreşçilerin Cinsiyet Dağılımı	17
Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları	17
Tablo 4.4. Yaş Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamaları	18
Tablo 4.5. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları	19
Tablo 4.6. Güreş Stili Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları	20
Tablo 4.7. Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalaması	20
Tablo 4.8. Algılanan Gelir Düzeyine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları	21
Tablo 4.9. Güreşçilerin Spor Yılı Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamaları	22

1. GİRİŞ

Günümüzde sağlıklı beslenme, bireylerin yaşam kalitesini artırmak, kronik hastalıkları önlemek ve genel sağlık durumunu iyileştirmek açısından önemli bir konu haline gelmiştir (Timpmann vd., 2008). Bu bağlamda, bireylerin beslenme alışkanlıkları ve tutumları, sağlıklı yaşam pratiğine yönelik önemli bir parametre oluşturmaktadır. Ancak, güreşçilerin beslenmesi alanında yapılan araştırmaların kapsamı ve derinliği konusunda bir eksiklik bulunmaktadır (Gökdemir, 1996).

Bu araştırmanın temel problemi, güreşçilerin sağlıklı beslenme konusundaki tutumlarının, yeterince anlaşılmamış olmasıdır. Mevcut literatürde, bu spesifik spor grubuna yönelik detaylı bir inceleme eksikliği bulunmakta ve bu da güreşçilerin sağlıklı beslenme ihtiyaçlarını anlamamızı sınırlamaktadır.

Ayrıca, güreşçilerin karşılaştığı özel zorluklar ve ihtiyaçlar, genel sağlıklı beslenme stratejilerinin bu özel sporcular grubuna nasıl uyarlanabileceği konusunda belirsizliğe neden olmaktadır. Bu bağlamda, güreşçilerin sağlıklı beslenme konusundaki tutumlarına dair kapsamlı bir anlayışa sahip olmak, spesifik ve etkili beslenme stratejileri geliştirmek için önemli bir adım olacaktır (Seçken ve Morgil, 2000).

Bu bağlamda, bu araştırma, güreşçilerin sağlıklı beslenme konusundaki tutumlarını anlamak ve bu alanda eksik olan bilgi boşluğunu doldurmak amacıyla yapılmıştır. Bu sayede, güreşçilerin sağlıklı beslenme pratiğine yönelik ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verebilecek, spesifik ve etkili beslenme stratejileri geliştirmek mümkün olacaktır.

Araştırmanın temel amacı, güreşçilerin sağlıklı beslenme tutumlarını, beslenme alışkanlıklarını ve bu alanda bilgi düzeylerini derinlemesine inceleyerek, spesifik bir sporcu grubunun beslenme ihtiyaçlarına dair eksik olan bilgi boşluğunu doldurmaktır. Bu kapsamlı çalışma, Güreşçilerin sağlıklı beslenme konusundaki tutumlarını ve davranışlarını daha iyi anlamak amacıyla gerçekleştirilmektedir.

Bu bağlamda, bu araştırma, güreşçilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Elde edilecek bulgular, hem güreşçilerin sağlıklı beslenme konusundaki bilgi düzeylerini artırmak hem de genel olarak sporcular için beslenme rehberlik hizmetlerini iyileştirmek için referans noktası oluşturacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sağlıklı Beslenmenin Güreş Sporundaki Rolü

Güreş, fiziksel dayanıklılık, teknik beceriler, stratejik zekâ ve vücut gücünün birleşiminden oluşan zorlu bir spor dalıdır. Güreş sporu, sadece bedensel yetenekleri değil, aynı zamanda etkili bir beslenme stratejisinin benimsenmesini de gerektirmektedir. Sağlıklı beslenme, güreşçilerin performanslarını artırma, yaralanma riskini minimize etme ve uzun vadeli sağlık hedeflerine ulaşma abakımından kritik bir role sahiptir (Davis et al., 2001).

Güreş sporu, yüksek enerji harcamaları ve vücut ağırlığı kontrolü gibi özelihtiyaçları içermektedir. Bu nedenle, güreşçilerin beslenme planları, sadece enerji ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda kas gelişimini destekler ve vücut ağırlığını kontrol altında tutmaya yardımcı olmaktadır. Sağlıklı beslenme, güreşçilerin antrenmanlarda ve müsabakalarda en üst düzeyde performans sergilemelerini sağlamak adına kritik bir faktördür.

Protein, güreşçilerin beslenme planlarında özel bir yere sahiptir. Kas gelişimi ve onarımı için temel bir yapı taşı olan protein, güreşçilerin fiziksel dayanıklılıklarını ve gücünü artırmada kilit bir rol oynamaktadır. Özellikle antrenmanlarına dayalı güreş sporu, kasların etkili bir şekilde çalışmasını gerektirir ve bu da yeterli protein alımını vurgulamaktadır (Zemke et al., 2010).

Karşımıza çıkan bir diğer önemli beslenme unsuru ise karbonhidratlardır. Güreşçilerin yüksek enerji harcamalarını karşılamak adına yeterli karbonhidrat alımı, antrenman öncesi ve sonrası dönemlerde enerji seviyelerini sürdürmelerini sağlamaktadır. Ayrıca, karbonhidratlar, sporcunun odaklanma becerilerini artırarak müsabakalarda stratejik zekâyı en üst düzeye çıkarmaya yardımcı olmaktadır (Aksu vd., 2020).

Sağlıklı yağlar da güreşçilerin beslenme planlarında önemli bir yer tutmaktadır. Yağlar, vücutta hormonal dengeyi korur, hücre membranlarının yapısına katkıda bulunur ve enerji depolama süreçlerine katılır. Doğru yağ türlerini seçmek, güreşçilerin sağlıklı bir vücut kompozisyonunu sürdürmelerine ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olmaktadır (Oppliger et al., 1996).

Bu bağlamda, sağlıklı beslenme, güreşçilerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını desteklemenin yanı sıra, güreş sporundaki başarılarını artırmada hayati bir role sahiptir. Doğru beslenme stratejileri benimsenerek, güreşçiler enerji seviyelerini korur, kas gelişimini destekler ve sakatlanma riskini minimize etmektedir (Daneshvar et al., 2013).

2.2. Güreşçilerin Beslenme İhtiyaçları

Güreş sporu, yüksek yoğunluktaki fiziksel aktiviteleri, stratejik zekâyı ve dayanıklılığı bir araya getiren kompleks bir spor dalıdır. Bu özel gereksinimlere uygun bir şekilde beslenmek, güreşçilerin performanslarını optimize etmeleri ve sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmeleri için kritik bir unsurdur. Güreşçilerin beslenme ihtiyaçları, genel nütrisyonel gereksinimlerden spesifik antrenman ve müsabaka dönemlerine kadar çeşitlilik göstermektedir (Elmacıoğlu vd., 2009).

Güreşçilerin beslenme ihtiyaçlarının temelini, yüksek enerji harcamaları ve vücut ağırlığı kontrolü oluşturmaktadır. Bu spor dalında faaliyet gösteren bireyler, özellikle dayanıklılık antrenmanları ve müsabakalar nedeniyle enerji ihtiyaçlarını arttırmaktadır. Bu noktada, doğru oranda protein, karbonhidrat ve yağ alımı, güreşçilerin enerji dengesini korumasına ve kas gelişimini desteklemesine yardımcı olmaktadır (PalaoandVisiedo, 2014).

Protein, güreşçilerin beslenme planlarında önemli bir yer tutmaktadır. Kas gelişimi, onarımı ve dayanıklılık için temel bir yapı taşı olan protein, güreş sporuyla uğraşan bireylerin günlük beslenme alışkanlıklarında öncelikli bir rol oynamaktadır. Yüksek kaliteli protein kaynakları, özellikle tavuk, balık, yumurta ve süt ürünleri, güreşçilerin protein ihtiyaçlarını karşılamak adına tercih edilmelidir (Horswill et al., 1988).

Karbonhidratlar, güreşçilerin enerji ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir role sahiptir. Dayanıklılık antrenmanları ve müsabakalar sırasında kullanılan enerjinin büyük bir kısmını karbonhidratlar sağlamaktadır. Bu nedenle, kompleks karbonhidrat kaynakları, özellikle tam tahıllı ürünler, sebzeler ve meyveler, güreşçilerin enerji seviyelerini sürdürmelerine yardımcı olmaktadır.

Sağlıklı yağlar da güreşçilerin beslenme ihtiyaçlarında göz ardı edilmemesi gereken bir unsurdur. Yağlar, hormonal dengeyi korur, hücre membranlarının yapısına katkıda bulunur ve enerji depolama süreçlerine katılır. Omega-3 yağ asitleri

açısından zengin kaynaklar, özellikle somon, keten tohumu ve ceviz gibi besinler, güreşçilerin sağlıklı yağ alımlarını desteklemektedir (Konstantinova et al., 2020).

Güreşçilerin beslenme ihtiyaçları, antrenman dönemleri ve müsabaka günleri arasında farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle, spesifik antrenman programlarına ve müsabakalara uygun olarak beslenme stratejileri belirlenmelidir. Aynı zamanda, bireysel farklılıkları gözetenek kişiselleştirilmiş beslenme planları oluşturmak, güreşçilerin optimal performans elde etmelerine yardımcı olmaktadır.

Bu bağlamda, güreşçilerin beslenme ihtiyaçları, genel sağlık ve spor performansı açısından kritik bir rol oynamaktadır. Doğru beslenme stratejileri benimsenerek, güreşçiler enerji seviyelerini sürdürebilmekte, dayanıklılıklarını artırabilmekte ve uzun vadeli sağlık hedeflerine ulaşabilmektedir (RoemmichandSinning, 1997).

2.2.1. Fiziki Aktivite ve Enerji Gereksinimleri

Güreş, yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivitelerin sürekli tekrarı ve stratejik zekânın ön planda olduğı bir spor dalıdır. Bu özellikleri, güreşçilerin enerji gereksinimlerini artırarak, beslenme stratejilerini şekillendirmelerini gerektirmektedir. Fiziksel aktivitenin yoğunluğu, süresi ve sıklığı, güreşçilerin enerji dengesini belirler ve bu da uygun beslenme planlarının oluşturulmasında kilit bir faktördür (Oppliger et al., 1995).

Güreşçilerin enerji gereksinimleri, genel nütrisyon el ihtiyaçlarının ötesine geçer ve antrenman dönemleri ile müsabaka günlerinde önemli değişikliklere tabi olabilmektedir. Yoğun antrenman dönemlerinde, güreşçilerin enerji harcamaları artar ve bu durum, yeterli enerji alımını sağlamanın kritik bir öneme sahip olduğunu vurgular. Özellikle direnç antrenmanları, kardiyo egzersizleri ve stratejik çalışmalar, güreşçilerin günlük enerji ihtiyaçlarını önemli ölçüde artırabilmektedir. Fiziksel aktivitenin türüne bağlı olarak, güreşçilerin karbonhidrat, protein ve yağ alımlarını dengeli bir şekilde planlamaları gerekmektedir (Cochrane et al., 2015). Karbonhidratlar, özellikle uzun süreli ve yoğun egzersizler sırasında ana enerji kaynağıdır. Bu nedenle, antrenman öncesinde ve sonrasında karbonhidrat alımına özel bir dikkat göstermek, enerji seviyelerini sürdürmenin yanı sıra kas gelişimini de desteklemektedir.

Protein, güreşçilerin kas gelişimi ve onarımı için kritik bir öneme sahiptir. Antrenman sonrası protein alımı, kas protein sentezini artırarak toparlanmayı hızlandırır ve gelecekteki antrenmanlara hazırlık sağlamaktadır. Yeterli protein alımı, güreşçilerin dayanıklılıklarını artırarak yorgunluk hissini minimize etmelerine yardımcı olmaktadır (WrobleandMoxley, 1998).

Sağlıklı yağlar da güreşçilerin enerji depolarını sürdürmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Yağlar, özellikle uzun süreli antrenmanlarda kullanılmak üzere depo edilen enerjinin ana kaynağını oluşturmaktadır. Omega-3 yağ asitleri açısından zengin besinlerin tüketimi, güreşçilerin enflamasyonu azaltmalarına ve genel sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olabilmektedir (Oppliger et al., 1995).

Bu bağlamda, fiziksel aktivite ve enerji gereksinimleri, güreşçilerin beslenme stratejilerinin temelini oluşturmaktadır. Güreşçilerin antrenman programlarına uygun olarak beslenmeleri, enerji seviyelerini korumalarını, dayanıklılıklarını arttırmalarını ve genel spor performanslarını en üst düzeye çıkarmalarını sağlamaktadır.

2.2.2. Protein, Karbonhidrat ve Yağ İhtiyaçları

Güreş sporu, dayanıklılık, g ve stratejik zekanın birleşimiyle yoğun bir fiziksel aktivite gerektiren bir spor dalıdır. Bu bağlamda, güreşçilerin protein, karbonhidrat ve yağ ihtiyaçları, optimal performans elde etmeleri ve genel sağlık durumlarını sürdürmeleri için kritik bir öneme sahiptir (KonstantinovaandTambovtseva, 2022).

Protein, güreşçilerin beslenme planlarında önemli bir yer tutmaktadır. Güreş sporu, kas gelişimi ve onarımı açısından yüksek oranda protein ihtiyacını beraberinde getirmektedir. Günlük protein alımı, vücut ağırlığı, antrenman yoğunluğu ve hedeflenen kas kütlesi gibi faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir. Genel olarak, güreşçilerin protein ihtiyacını karşılamak iim günlük kilogram başına 1.6 ila 2.2 gram arasında protein tüketmeleri tavsiye edilmektedir. Protein kaynakları arasında tavuk, balık, yumurta, süt ürünleri ve bitkisel protein kaynakları yer almaktadır (Oppliger et al., 1998).

Karbonhidratlar, güreşçilerin enerji ihtiyaçlarını karşılamak adına temel bir besin öğesidir. Yoğun antrenman dönemlerinde ve müsabaka günlerinde özellikle önemli olan karbonhidratlar, glikojen depolarını doldurarak enerji seviyelerini koruma ve dayanıklılığı artırma konusunda kilit bir role sahiptir. Güreşçilerin günlük

karbonhidrat alımı, genellikle kilogram başına 5 ila 8 gram arasında olmalıdır. Tam tahıllı ekmek, kahverengi pirinç, makarna, sebzeler ve meyveler, kompleks karbonhidrat kaynakları olarak tercih edilebilmektedir (Viveiros et al., 2015).

Yağlar, güreşçilerin sağlıklı beslenme planlarında dikkate alınması gereken bir diğer önemli besin ögesidir. Yağlar, vücutta enerji depolama, hormon üretimi ve hücre membranlarının yapısına katkıda bulunma gibi kritik görevleri üstlenir (Mohammad et al., 2015). Güreşçilerin yağ alımı genellikle günlük toplam kalorinin %20 ila %35'ini oluşturmaktadır. Omega-3 yağ asitleri, özellikle somon, keten tohumu ve ceviz gibi kaynaklardan alınabilmekte, bu da enflamasyonu azaltarak toparlanma sürecini destek sağlamaktadır (Kukidome et al., 2008).

Güreşçilerin beslenme planlarında protein, karbonhidrat ve yağ ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde karşılamak, performanslarını optimize etmeleri ve genel sağlık durumlarını sürdürmeleri açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak kişiselleştirilmiş beslenme planları oluşturmak, güreşçilerin özel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmaktadır (Tarnopolsky et al., 1996).

Bu bağlamda, protein, karbonhidrat ve yağ ihtiyaçları, güreşçilerin beslenme stratejilerinin temelini oluşturmaktadır. Bu besin öğelerinin uygun oranlarda ve kaynaklardan alınması, güreşçilerin enerji seviyelerini sürdürmelerine, kas gelişimini desteklemelerine ve dayanıklılıklarını artırmalarına katkıda bulunmaktadır (Demirhan vd., 2015).

2.3. Demografik Değişkenlerin Beslenme Üzerindeki Etkisi

2.3.1. Yaşın Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi

Güreş sporu, farklı yaş gruplarından bireyleri içeren geniş bir demografik yelpazeye sahiptir. Bu nedenle, güreşçilerin beslenme alışkanlıkları üzerinde yaşın etkisi önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Yaş, fiziksel büyüme, metabolizma hızı, hormonal değişimler ve beslenme ihtiyaçları gibi faktörler açısından bireyler arasında dikkate değer farklılıklar yaratabilmektedir (Ransone and Hughes, 2004).

Güreşçilerin beslenme alışkanlıkları, genç yaşlardan itibaren şekillenmeye başlar. Bu dönemde, büyüme ve gelişme hızlı bir şekilde devam ettiği için enerji ve besin öğelerine olan ihtiyaçlar da artar (Yerzhanova et al., 2018). Genç güreşçilerin beslenme alışkanlıkları, büyüme çağındaki özel ihtiyaçları karşılamak adına dikkatle

planlanmalıdır. Kalsiyum, demir, protein ve vitaminler gibi besin ögeleri, genç güreşçilerin kemik sağlığı, kas gelişimi ve genel büyüme süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır (Garrett et al., 2019).

Ergenlik dönemi, hormonal değişikliklerin en yoğun yaşandığı bir dönem olarak bilinir. Bu dönemde, özellikle cinsiyet farklılıkları göz önünde bulundurularak beslenme planları oluşturulmalıdır. Hormonal değişimler, genç güreşçilerin enerji harcamalarını etkileyebilmekte ve bu da beslenme ihtiyaçlarında değişikliklere neden olabilmektedir. Ayrıca, ergenlik dönemindeki gençlerin beslenme alışkanlıkları, ilerleyen yaşlarda sağlıklı beslenme davranışlarına dönüşebilecek temel alışkanlıkların olduğu bir zemin oluşturmaktadır (Sossin et al., 1997).

Yetişkin güreşçilerde ise beslenme alışkanlıkları, genç yaşlara kıyasla farklı dinamiklere sahip olabilmektedir. Metabolizma hızındaki değişimler, kas kütlesindeki artış veya azalma, iş ve sosyal hayatın etkileri gibi faktörler, yetişkin güreşçilerin beslenme ihtiyaçlarını etkileyebilmektedir. Bu dönemde, özellikle vücut kompozisyonunun korunması, enerji seviyelerinin dengelenmesi ve yeterli besin ögesi alımının devam ettirilmesi önemlidir (Reale et al., 2017).

Masters kategorisinde yer alan güreşçilerde ise yaşa bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik değişiklikler göz önünde bulundurulmalıdır. Metabolizma hızındaki azalma, kas kütlesindeki değişimler ve vücut kompozisyonundaki değişiklikler, beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Bu dönemde, özellikle kalsiyum ve D vitamini gibi kemik sağlığını destekleyen besin ögelerine daha fazla vurgu yapılması gerekebilmektedir (PetterssonandBerg, 2014).

Bu bağlamda, yaşın beslenme alışkanlıklarına etkisi, güreşçilerin farklı yaş gruplarındaki özel ihtiyaçlarını anlamak ve beslenme stratejilerini buna göre uyarlamak açısından önemlidir (Fogelholm et al., 1993). Genç güreşçilerde temel besin ögelerinin sağlanması, ergenlik döneminde hormonal değişimlere uygun beslenme planlarının oluşturulması ve yetişkin ile Masters kategorisindeki güreşçilerin özel ihtiyaçlarına odaklanması, yaşa bağlı beslenme alışkanlıklarının başarıyla ele alınmasını sağlamaktadır (Ai, 2016).

2.3.2. Cinsiyetin Beslenme Tutumlarına Olan Etkisi

Güreş sporu hem erkek hem de kadın sporcuları içeren geniş bir katılımcı kitlesine sahiptir ve bu durum, cinsiyetin beslenme tutumları üzerindeki potansiyel

etkilerini incelemeyi gerektirmektedir (Pettersson et al., 2012). Cinsiyet, biyolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık etkileşimiyle şekillenen bir yapı olduğundan, beslenme alışkanlıkları üzerinde cinsiyetin önemli bir rol oynaması beklenmektedir (Piepiora et al., 2017).

Güreşte cinsiyet farklılıkları, vücut kompozisyonu, hormonal profiller ve enerji harcamalarındaki farklılıklar ortaya çıkabilmektedir (Sagayama et al., 2020). Erkek güreşçiler genellikle daha yüksek kas kütlesine ve enerji ihtiyacına sahipken, kadın güreşçiler hormonal dengelerinin etkisi altında farklı beslenme gereksinimlerini deneyimleyebilmektedir. Bu bağlamda, güreşçilerin beslenme tutumları üzerinde cinsiyetin etkisi, cinsiyet temelli beslenme stratejilerini anlamak adına kritik bir öneme sahiptir (Burke et al., 2021).

Biyolojik farklılıkların ötesinde, sosyal normlar ve kültürel beklentiler de cinsiyetin beslenme tutumlarına etkide bulunabilmektedir. Toplumun cinsiyetle ilgili rol beklentileri, kadın ve erkek güreşçilerin besin tercihleri, beslenme alışkanlıkları ve vücut algıları üzerinde farklılık yaratabilmektedir (Kondo et al., 2019). Örneğin, kadın güreşçilerde kilo kontrolü ve vücut şekline odaklanma eğilimi, toplumsal normların etkisiyle şekillenebilmekte ve beslenme tutumlarını etkileyebilmektedir (Zaykova et al., 2017).

Beslenme alışkanlıkları ve tutumları üzerindeki cinsiyet farklılıklarını anlamak, güreşçilerin bireysel ihtiyaçlarına daha iyi cevap verebilmek adına önemlidir. Beslenme eğitimi programları ve danışmanlıkları, cinsiyet temelli farklılıkları gözetenek tasarlanmalıdır (Braun, 2010). Buhem erkek hem de kadın güreşçilere özel beslenme stratejileri sunmayı içermekte ve bu stratejilerin sağlık, performans ve genel iyi oluşları üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. (SitchandDay, 2015).

Cinsiyetin beslenme tutumlarına etkisi aynı zamanda beslenme eğitiminde ve kampanyalarında cinsiyet duyarlılığının arttırılmasını gerektirmektedir. Beslenme uzmanları, antrenörler ve spor psikologları, güreşçilerin beslenme tutumlarını destekleyici bir çerçeve oluşturmak için cinsiyet temelli farklılıkları dikkate almalıdır (Bailis, 2001). Ayrıca, güreşçilere sağlıklı beslenme alışkanlıkları konusunda cinsiyet temelli bir yaklaşımın avantajları ve önemini vurgulamak, uzun vadeli sağlık ve performans kazanımlarını destekleyebilmektedir (Braun, 2010).

Bu bağlamda, cinsiyetin beslenme tutumları üzerindeki etkisi, güreş sporunda bireysel ihtiyaçları anlamak ve beslenme stratejilerini optimize etmek adına dikkate alınmalıdır. Bu, cinsiyet temelli beslenme rehberlik programlarının geliştirilmesi ve uygulanması ile mümkün olabilmekte, bu da güreşçilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına ve sürdürmelerine yardımcı olabilmektedir (Rankin et al., 1996).

2.3.3. Spor Yılıının Beslenme İhtiyaçlarına Etkisi

Güreşçilerin beslenme ihtiyaçları, spor kariyerlerinin farklı dönemlerinde değişiklik gösterir. Sporculuk kariyerinin başlangıcından emekliliğe kadar geçen süreçte, vücut kompozisyonu, enerji harcamaları ve performans hedefleri gibi faktörlerdeki değişimler, beslenme ihtiyaçlarını etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, spor kariyer süresinin beslenme ihtiyaçları üzerindeki etkisi, güreşçilerin uzun vadeli sağlık ve performans hedeflerini anlamak açısından önemlidir (Roemmich et al., 2001).

Sporculuk kariyerinin ilk dönemlerinde, güreşçilerin büyüme ve gelişim dönemi, beslenme ihtiyaçlarını belirleyen önemli faktörlerden biridir. Bu dönemde, yeterli protein, yağ, vitamin ve mineral alımı, kas gelişimi, kemik sağlığı ve hormonal dengenin korunabilmesi için kritik öneme sahiptir.

Spor kariyer süresindeki bir diğer önemli evre, profesyonel düzeyde rekabetin arttığı ve performans hedeflerinin daha spesifik hale geldiği dönemdir. Bu aşamada, enerji harcamalarının artması ve kas kütlelerinin korunması veya artırılması için optimize edilmiş beslenme stratejilerine odaklanmak önemlidir. Yeterli karbonhidrat, protein ve yağ alımının yanı sıra vitamin ve mineral desteği, güreşçilerin rekabet avantajını sürdürmelerine katkı sağlayabilmektedir (Ayar vd., 2023).

Sporculuk kariyerinin ilerleyen yıllarında, yaşlanma süreci ve fizyolojik değişimler beslenme ihtiyaçlarını etkiler. Metabolizma hızındaki azalma, kas kütlelerindeki değişimler ve yaralanma riskindeki artış, güreşçilerin beslenme stratejilerini revize etmelerini gerektirebilmektedir. Bu dönemde, özellikle kalsiyum, D vitamini ve antioksidanlar gibi besin öğelerine odaklanmak, uzun vadeli sağlık hedeflerini destekleyebilmektedir. Spor kariyerinin sona erdiği emeklilik dönemi, güreşçilerin beslenme alışkanlıklarında yeni bir adapte olma sürecini işaret etmektedir. Enerji harcamalarındaki azalma ve aktivite seviyelerindeki değişimler,

güreşçilerin enerji dengesini sürdürmeleri için beslenme stratejilerini uyarlamalarını gerektirebilmektedir. Bu dönemde, genel sağlık, yaşlanma süreci ve kronik hastalık riskleri gözetilerek beslenme planları oluşturulmalıdır (Jlid et al., 2013).

Bu bağlamda, spor kariyer süresinin beslenme ihtiyaçları üzerindeki etkisi, güreşçilerin bireysel ihtiyaçlarını anlamak ve beslenme stratejilerini optimize etmek açısından önemlidir. Bu anlayış, güreşçilere her sporculuk evresinde özel ihtiyaçlarına uygun beslenme rehberliği sunmak ve uzun vadeli sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemek için temel oluşturabilmektedir (Bagheri et al., 2022).

2.3.4. Eğitim Düzeyi ve Bilgi Düzeyi İlişkisi

Güreşçilerin beslenme bilgi düzeyleri, genel olarak eğitim düzeyleri ile önemli bir bağlantıya sahip olabilmektedir. Eğitim düzeyi, bireylerin bilgi edinme kapasitesini, eleştirel düşünme becerilerini ve sağlıklı beslenme konusundaki farkındalıklarını etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, güreşçilerin eğitim düzeyinin, beslenme bilgi düzeylerini nasıl etkilediğini anlamak, beslenme eğitimi programlarının tasarımı ve uygulanması açısından önemlidir (Brito et al., 2012).

Yüksek eğitim düzeyine sahip güreşçilerin, genellikle beslenme konusundaki literatürü daha etkin bir şekilde anlama ve değerlendirme yeteneklerine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu durum, bilimsel araştırmalara, beslenme rehberlerine ve uzman görüşlerine daha açık olmalarını sağlayabilmektedir. Bunun yanı sıra, yüksek eğitim düzeyine sahip güreşçilerin, kendi beslenme ihtiyaçlarını daha iyi anlayabildikleri ve bu bilgiyi günlük beslenme alışkanlıklarına entegre etme becerilerine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Düşük eğitim düzeyine sahip güreşçilerin beslenme bilgi düzeyleri ise genellikle sınırlı olabilmektedir. Bu durum, temel beslenme prensiplerini anlama, besin etiketlerini okuma ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını uygulama konularında zorluklar yaşamalarına neden olabilmektedir. Beslenme eğitim programlarının bu grup için özel ihtiyaçları karşılaması ve basit, anlaşılır bilgilerle desteklenmesi, düşük eğitim düzeyine sahip güreşçilerin beslenme bilgi düzeylerini artırma potansiyelini taşıyabilmektedir (Cotugna et al., 2011).

Beslenme eğitim programlarının, eğitim düzeyi farklılıklarını gözetenek tasarlanması, güreşçilerin beslenme bilgi düzeylerini artırmada etkili bir strateji olabilmektedir. Bu programlar, interaktif öğrenme yöntemlerini, pratik uygulamaları ve bireysel danışmanlığı içerebilmektedir. Ayrıca, eğitim düzeyine özel olarak adapte

edilmiş beslenme rehberleri ve kaynaklar, güreşçilerin beslenme bilgi düzeylerini artırmada etkili bir destek sağlayabilmektedir (Mendes et al., 2013).

2.4. Güreşçilerin Beslenme Konusundaki Eğitim İhtiyacı

Güreş hem fiziksel dayanıklılık hem de stratejik zekâyı içeren bir spor dalıdır ve güreşçilerin performanslarını optimize etmeleri için sağlıklı beslenme konusunda doğru bilgiye sahip olmaları hayati öneme sahiptir. Bu nedenle, güreşçilerin beslenme konusundaki eğitim ihtiyacını anlamak, sporcuların uzun vadeli sağlık ve performans hedeflerini desteklemek adına kritik bir noktadır (Mourier et al., 1997).

Güreşçilerin beslenme konusundaki eğitim ihtiyacının temelinde, sporcuların genellikle yoğun antrenman programları ve rekabet koşulları altında önemli enerji harcamalarına maruz kalmaları yatar. Bu süreçte, doğru beslenme stratejileri, enerji dengesini koruma, kas kütlesini artırma veya koruma, iyileşme süreçlerini hızlandırma ve genel sağlığı sürdürme konularında hayati bir rol oynamaktadır. Ancak, güreşçilerin bu konulardaki bilgi eksikliği, performanslarını etkileyebilmekte ve uzun vadeli problemlerine sorunların yol açabilmektedir (Gökdemir,1996).

Güreşçilerin beslenme konusundaki eğitim ihtiyacı, beslenme prensipleri, makro ve mikro besin öğeleri, hidrasyon, kilo kontrolü ve sporculara özel beslenme stratejileri gibi konuları kapsamalıdır. Beslenme eğitimi programları, sporcuların besin alımını optimize etmelerini ve spor performanslarını artırmalarını sağlamak amacıyla tasarlanmalıdır. Ayrıca, beslenme eğitimi, güreşçilere enerji sağlama, yorgunluğu azaltma, iyileşmeyi hızlandırma ve sakatlanma riskini azaltma konularında pratik bilgiler sunmalıdır (Piepiora et al., 2018).

Bu bağlamda, güreşçilerin beslenme konusundaki eğitim ihtiyacını belirlemek, sporcuların performanslarını artırmak ve sağlıklarını sürdürmelerine yardımcı olmak adına önemlidir. Beslenme eğitim programları, güreşçilere bilgi kazandırmanın ötesinde, beslenme alışkanlıklarını geliştirmelerine yönelik pratik stratejiler sunarak etkili bir destek sağlayabilmektedir (Sung et al., 2022).

2.5. Farkındalık ve Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme farkındalığı, bireylerin günlük beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etki yaratabilecek kritik bir faktördür. Güreşçilerin beslenme farkındalığı hem genel sağlıklarını sürdürme hem de performanslarını optimize etme sürecinde kilit bir role sahip olabilmektedir. Bu bağlamda, beslenme farkındalığının günlük

beslenme alışkanlıklarına olan etkisini anlamak, güreşçilerin sağlıklı beslenme davranışlarını geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir (Depalma et al., 1993).

Günlük beslenme alışkanlıkları, bir bireyin enerji ihtiyacını karşılamak, antrenmanlardan en iyi şekilde yararlanmak ve genel sağlığını sürdürmek amacıyla belirlenir. Beslenme farkındalığı, güreşçilerin bu hedeflere yönelik olarak besin seçimlerini planlama, hazırlama ve uygulama sürecinde kritik bir rol oynayabilmektedir. Bilinçli beslenme, güreşçilerin vücut kompozisyonunu optimize etmelerine, enerji seviyelerini korumalarına ve performanslarını sürdürmelerine yardımcı olabilmektedir.

Beslenme farkındalığı aynı zamanda duygusal beslenme ve açlık-tokluk sinyallerini tanıma konusunda da önemlidir. Güreşçilerin duygusal olarak motivasyon kaybı yaşadıkları dönemlerde, besin seçimleri duygusal ihtiyaçları karşılamak amacıyla olabilmektedir. Beslenme farkındalığı geliştikçe, güreşçiler bu duygusal bağlamdaki beslenme eğilimlerini daha iyi tanıyabilmekte ve sağlıklı stratejiler geliştirme konusunda daha yetkin hale gelebilmektedir (Zubac et al., 2017).

Beslenme farkındalığının günlük beslenme alışkanlıklarına etkisi üzerine yapılan araştırmalar, bilinçli beslenme pratiğinin, besin alımının kalitesini artırdığını ve genel sağlığı desteklediğini göstermektedir. Güreşçilerin beslenme farkındalığını artırmak için, beslenme eğitim programları, farkındalık uygulamaları ve bireysel danışmanlık gibi yöntemler kullanılabilir. Bu yöntemler, güreşçilerin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmelerine, bilinçli besin seçimleri yapmalarına ve performans hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilmektedir. Bu bağlamda, beslenme farkındalığının günlük beslenme alışkanlıklarına etkisi, güreşçilerin sağlıklı ve performans odaklı beslenme davranışlarını geliştirmeleri açısından kritik bir konudur. Beslenme farkındalığı, güreşçilerin besin seçimleri konusunda bilinçli ve niyetli olmalarını sağlayarak, uzun vadeli sağlık ve performans kazanımlarını destekleyebilmektedir (Andersen et al., 1995).

2.5.1. Antrenman Dönemlerindeki Beslenme Alışkanlıkları

Güreş sporunun yoğunluğu ve fiziksel talepleri, güreşçilerin antrenman dönemlerindeki beslenme alışkanlıklarını önemli kılar. Antrenman dönemlerindeki beslenme, sporcuların enerji ihtiyaçlarını karşılamak, performanslarını optimize

etmek ve iyileşme süreçlerini desteklemek amacıyla stratejik bir şekilde planlanmalıdır. Bu bağlamda, güreşçilerin antrenman dönemlerindeki beslenme alışkanlıklarını anlamak, sporcuların performans ve sağlık hedeflerine ulaşmalarını destekleyen önemli bir unsurdur (Zubac et al., 2018).

Antrenman dönemlerindeki beslenme alışkanlıkları, güreşçilerin antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında uygun besinleri alarak enerji seviyelerini ve performanslarını sürdürebilmelerine odaklanmalıdır. Bu kapsamda, antrenman öncesi karbonhidrat alımının önemi, antrenman sırasında hidrasyonun korunması ve antrenman sonrasında protein ve karbonhidrat alımının iyileşmeyi desteklemedeki rolü gibi konular önem taşımaktadır (Artioli et al., 2010).

Antrenman dönemlerindeki beslenme alışkanlıklarının etkileri, güreşçilerin performans parametreleri üzerinde bir etki yaratabilmektedir. Enerji eksikliği, yorgunluk, kas kaybı ve iyileşme süreçlerinde gecikmeler gibi beslenme hataları, antrenman dönemlerinde performansı da olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, güreşçilerin antrenman dönemlerindeki beslenme alışkanlıklarını gözden geçirmeleri ve uygun şekilde uyarlamaları, uzun vadeli başarılarını destekleyebilmektedir. Bu bağlamda, antrenman dönemlerindeki beslenme alışkanlıkları, güreşçilerin sporculuk kariyerleri boyunca sağlıklı bir şekilde performanslarını sürdürebilmeleri için kritik bir öneme sahiptir. Beslenme stratejilerinin planlanması ve uygulanması, güreşçilerin antrenman dönemlerindeki enerji gereksinimlerini karşılamalarına, iyileşmelerini hızlandırmalarına ve genel sağlıklarını sürdürmelerine yardımcı olabilmektedir (MognolandPaixao, 2017).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan model, veri toplama araçları, araştırma süreci ve katılımcıların tanımlayıcı bilgilerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde ve kesitsel tanımlayıcı tarama tekniğiyle desenlenmiştir. Genel tarama modelinde ise büyük bir evrende genel bir yargıya ulaşmak için tümü ya da o seçilecek örneklem üzerinde tarama yapmaktır (Karasar, 2002).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'nin çeşitli illerinde uluslararası derece alarak milli takım kamplarına katılmaya hak kazanmış 18 yaş üstü milli takım güreş sporcularından oluşan 150 sporcu oluşturmaktadır. Sporcularda çalışmanın veri toplama uygulaması Google Form aracılığıyla yapılmıştır

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından çalışmanın amaçlarına yönelik oluşturulan 'Kişisel Bilgi Formu', Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından 2019 yılında geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. Ölçeklerin kullanımı için araştırmacılardan gerekli yasal izinler alınmıştır.

3.3.1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

Araştırmanın veri toplama aracı olarak kullanılan ölçek, "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)" adını taşımaktadır (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019). Bu ölçek, katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, 21 madde içermekte olup, bu maddeler aracılığıyla katılımcıların beslenme alışkanlıkları, bilgi düzeyleri ve duygusal yaklaşımları ele alınmaktadır

SBİTÖ' NÜN yapısalı dört faktörden oluşmaktadır ve bu faktörler şu şekildedir: Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB), ve Kötü Beslenme (KB) (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2019).

Ölçeğin değerlendirilmesinde, olumlu maddelerin puanlaması "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum", "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde; olumsuz maddelerin puanlaması ise ters sıralama ile gerçekleştirilmektedir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019).

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 105'tir. 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-105 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde belirlenmektedir. Ölçeğin olumlu maddelere göre derecelendirmesi "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum", "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde olup Cronbach Alfa değeri .80 (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019) çalışmada ise .68 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, her bir faktör için ayrı ayrı hesaplanmış olup, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için 0.90, Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) faktörü için 0.84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için 0.75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için 0.83 olarak belirlenmiştir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019).

Bu ölçek, güvenirlik ve geçerlik çalışmalarının ardından sağlıklı beslenme alanında tutumları değerlendirmek için etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019).

3.4. Araştırma Süreci ve verilerin Toplanması

Çalışma konusunun tespit edilmesiyle birlikte veri toplama aracı olarak kullandığımız "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)"ni geliştiren araştırmacılardan uygulama izni alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Komisyon'dan araştırma izni (EK-1) alınmıştır.

Araştırma ölçekleri Google form ile oluşturulup, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde uluslararası derece alarak milli takım kamplarına katılmaya hak kazanmış 18 yaş üstü milli takım güreş sporcularına e-mail ve mesaj yoluyla ulaştırılarak doldurmaları istenmiştir. Bu yöntemle 150 Milli güreş sporcumuza ulaşılmıştır.

3.5. Araştırma Verilerinin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 21.0 (IBM Inc., Chicago, Illinois, ABD) paket programı kullanılmıştır. Verilere ait ortalama (Ort), standart sapma (SD), ortanca (medyan), minimum (min) ve maksimum (maks) değerleri tanımlayıcı olarak verilmiştir. Değişkenlere ait normallik varsayımı Kolmogorov–Smirnov testi ile gerçekleştirildi. Araştırmaya dâhil edilen değişkenlere göre Normal dağılım gstermeyenlerde gruplarda ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi çoklu karşılaştırmalar da ise Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.



4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmanın amaçlarına yönelik ölçeklere verilen cevaplardan ortaya çıkan verilerin istatistiksel değerlendirmeleri neticesinde bulunan sonuçlar tablolar şeklinde sunulmuştur.

Tablo 4.1. Sporcuların Yaş, Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	N	Ortalama	Standart Sapma
Yaş (yıl)	150	24,25	4,14
Vücut Ağırlık (kg)	150	71,09	12,73
Boy (cm)	150	172,68	7,00

Yapılan çalışmaya aktif olarak güreş sporu yapan 150 denek katılmıştır. Güreşçilerin yaş ortalamaları $24,25 \pm 4,14$ yıl, vücut ağırlığı ortalamaları $71,09 \pm 12,73$ kg, boy uzunluğu ortalamaları ise 172,68 cm olarak bulunmuştur (Tablo 4.1)

Tablo 4.2. Güreşçilerin Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	N	Yüzde
Erkek	78	%52
Kadın	72	%48

Tablo 4.2’de çalışmaya katılan güreşçilerin cinsiyetlerine göre dağılımını gösterilmektedir. Çalışmaya 78 erkek (%52), 72 (%48) kadın güreş sporcusu katılmıştır.

Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Medyan	Minimum	Maksimum	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	72	23,9	3,23	25	5	25	
	Erkek	78	21,78	4,72	25	5	25	0,001*
Beslenmeye Yönelik Duygu	Kadın	72	11,96	5,61	12	6	30	
	Erkek	78	16,59	7,09	17	6	30	0,000*
Olumlu Beslenme Faktörü	Kadın	72	23,29	3,31	25	7	25	
	Erkek	78	20,81	4,46	20	5	25	0,000*
Kötü Beslenme Faktörü	Kadın	72	7,24	4,12	5	5	25	
	Erkek	78	10,38	4,68	9,5	5	24	0,000*
Toplam Puan	Kadın	72	66,39	7,30	65,5	43	89	
	Erkek	78	69,56	9,84	68	53	92	0,121

Tablo 4.3’de çalışmamıza katılan güreşçilerin cinsiyet değişkenine göre Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği alt boyut puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p>0,05$). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin toplam puan ortalamaları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Güreşçilerin cinsiyetleri ile ölçek alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme ve olumlu beslenme alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$) Ancak sağlıklı beslenme toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme ve olumlu beslenme alt boyutlarında erkek güreşçilerin tutum düzeyinin kadın güreşçilerden daha yüksek olduğu sonucu görülmüştür.

Tablo 4.4. Yaş Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamaları

	Yaş	N	Ortalama	Ss	Medyan	Minumum	Maksimum	p
Beslenme	18-22 yaş	51	22,39	4,40	25	10	25	0,728
Hakkında	23-27yaş	66	23,06	4,11	25	5	25	
Bilgi	28yaşve üzeri	33	22,91	4,15	25	5	25	
Beslenmeye	18-22 yaş	51	13,27	5,48	13	6	27	0,587
Yönelik	23-27yaş	66	14,89	6,97	15	6	30	
Duygu	28yaşve üzeri	33	15,00	8,20	14	6	28	
Olumlu	18-22 yaş	51	21,84	3,90	24	10	25	0,665
Beslenme	23-27yaş	66	22,32	3,62	24	7	25	
Faktörü	28yaşve üzeri	33	21,61	5,34	25	5	25	
Kötü	18-22 yaş	51	8,63	4,62	7	5	25	0,876
Beslenme	23-27yaş	66	8,83	4,58	8	5	25	
Faktörü	28yaşve üzeri	33	9,33	5,08	7	5	21	
Toplam	18-22 yaş	51	66,14	7,19	65	43	88	0,284
Puan	23-27yaş	66	69,11	9,13	68,50	53	89	
	28yaşve üzeri	33	68,85	10,22	66	53	92	

Tablo 4,4’de çalışmamıza katılan güreşçilerin yaş değişkenine göre Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür($p>0,05$)

Tablo 4.5. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları

	Eğitim	N	Ort	Ss	Medyan	Minumum	Maksimum	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Lise	18	19,28 ^a	4,69	22	5	25	0,013*
	Lisans	124	23,26 ^b	3,57	25	5	25	
	Lisansüstü	8	23,63 ^{ab}	2,56	25	19	25	
Beslenmeye Yönelik Duygu	Lise	18	15,89 ^{ab}	6,21	15	6	28	0,024*
	Lisans	124	13,76 ^a	6,69	13	6	30	
	Lisansüstü	8	20,38 ^b	7,31	23,5	6	26	
Olumlu Beslenme Faktörü	Lise	18	19,06	6,30	20	5	25	0,041*
	Lisans	124	22,47	3,62	25	5	25	
	Lisansüstü	8	21,38	3,12	20	17	25	
Kötü Beslenme Faktörü	Lise	18	11 ^{ab}	6,56	8,5	5	25	0,017*
	Lisans	124	8,25 ^a	4,23	7	5	25	
	Lisansüstü	8	12,25 ^b	4,30	12	5	19	
Toplam Puan	Lise	18	65,22 ^a	9,73	65	43	88	0,044*
	Lisans	124	67,83 ^{sb}	8,13	67	53	89	
	Lisansüstü	8	77,63 ^b	11,93	78,50	61	92	

Tablo 4,5’de çalışmamıza katılan güreşçilerin eğitim düzeyi değişkenine göre Beslenme Tutum Ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Güreşçilerin eğitim düzeyleri ile ölçek alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme ve olumlu beslenme alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Aynı harfler gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını farklı harfler ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Beslenme hakkında bilgi alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde lise ile lisans düzeyinde eğitimde istatistiksel olarak farklılık olduğu, beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda lisans ile lisansüstü arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Kötü beslenme alt boyutunda ise lisans ile lisansüstü eğitim düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Toplam puan ortalamaları incelendiğinde lise ile lisansüstü puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 4.6. Güreş Stili Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları

	Stiller	N	Ortalama	Ss	Medyan	Minimum	Maksimum	p
Beslenme Hakkında	Serbest	69	22,94	3,96	25	5	25	0,720
Bilgi	Grekoromen	81	22,68	4,42	25	5	25	
Beslenmeye Yönelik	Serbest	69	13,62	6,56	13	6	30	0,237
Duygu	Grekoromen	81	25	6,99	15	6	30	
Olumlu Beslenme Faktörü	Serbest	69	22,10	3,73	25	11	25	0,901
	Grekoromen	81	21,91	4,47	24	5	25	
Kötü Beslenme Faktörü	Serbest	69	8,67	4,87	7	5	25	0,408
	Grekoromen	81	9,05	4,53	9	5	25	
Toplam Puan	Serbest	69	67,33	8,33	68	43	92	0,685
	Grekoromen	81	68,64	9,25	67	53	89	

Tablo 4.6’da çalışmamıza katılan güreşçilerin stil değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalaması

	Haftalık Antrenman	N	Ortalama	Ss	Medyan	Minimum	Maksimum	p
Beslenme Hakkında	4-5 kez	95	21,84	4,80	25	5	25	0,000*
Bilgi	6-7 kez	55	24,45	2,06	25	12	25	
Beslenmeye Yönelik	4-5 kez	95	15,63	6,93	16	6	30	0,002*
Duygu	6-7 kez	55	12,18	6,04	12	6	26	
Olumlu Beslenme Faktörü	4-5 kez	95	21,06	4,54	21	5	25	0,000*
	6-7 kez	55	23,62	2,63	25	12	25	
Kötü Beslenme Faktörü	4-5 kez	95	9,99	5,18	9	5	25	0,000*
	6-7 kez	55	6,95	2,77	5	5	13	
Toplam Puan	4-5 kez	95	68,53	8,78	68	53	92	0,291
	6-7 kez	55	67,20	8,93	66	61	92	

Tablo 4,7’de çalışmamıza katılan güreşçilerin yaptığı haftalık antrenman sayısı değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumölçeği alt boyut puan ortalamaları karşılaştırıldığında tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).Ancak haftalık antrenman değişkenine göre sağlıklı beslenme tutum toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4.8. Algılanan Gelir Düzeyine Göre GüreşçilerinSağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları

	Değişkenler	N	Ortalama	Ss	Medyan	Minumum	Maksimum	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Düşük	18	18,94 ^a	6,46	21	5	35	0,000*
	Orta	71	22,70 ^{bc}	4,17	25	5	25	
	Yüksek	61	24,05 ^{bc}	2,38	25	12	25	
Beslenmeye Yönelik Duygu	Düşük	18	17,06	6,67	17	6	30	0,083
	Orta	71	14,58	6,52	14	6	30	
	Yüksek	61	13,33	7,04	12	6	26	
Olumlu Beslenme Faktörü	Düşük	18	19,61 ^{ab}	4,94	20,5	10	25	0,001*
	Orta	71	21,48 ^{sb}	4,54	23	5	25	
	Yüksek	61	23,31 ^c	2,76	25	12	25	
Kötü Beslenme Faktörü	Düşük	18	11,33	6,39	10	5	24	0,057
	Orta	71	9,10	4,55	9	5	25	
	Yüksek	61	7,89	3,98	5	5	21	
Toplam Puan	Düşük	18	66,94	5,46	68	55	74	0,972
	Orta	71	67,86	8,75	68	53	89	
	Yüksek	61	68,57	9,76	66	43	92	

Tablo 4,8’de çalışmamıza katılan güreşçilerin algılanan gelir düzeyine göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında beslenme hakkında bilgi alt boyutu ve olumlu beslenme faktörü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilirken ($p<0,05$), beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme faktörü alt boyutlarında ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Beslenme hakkında bilgi alt boyutunda düşük gelir ile orta gelir arasında ve düşük gelir düzeyinin yüksek gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Olumlu beslenme faktörü alt boyutunda düşük gelir ile yüksek gelir arasında ve aynı zamanda orta gelir düzeyi ile yüksek gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.9. Güreşçilerin Spor Yılı Değişkenine Göre Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamaları

	Değişkenler	N	Ortalama	Ss	Medyan	Minumum	Maksimum	p
Beslenme Hakkında Bilgi	10-15yıl	75	23,32	4,53	25	5	25	0,307
	16-20yıl	57	23,37	4,04	25	5	25	
	21-25yıl	18	23	3,11	25	15	25	
Beslenmeye Yönelik Duygu	10-15yıl	75	14,51	6,19	14	6	28	0,271
	16-20yıl	57	13,47	7,07	13	6	30	
	21-25yıl	18	16,61	8,16	16,5	6	26	
Olumlu Beslenme Faktörü	10-15yıl	75	21,59	4,27	24	5	25	0,131
	16-20yıl	57	22,89	3,33	25	7	25	
	21-25yıl	18	20,89	5,37	22,5	5	25	
Kötü Beslenme Faktörü	10-15yıl	75	8,88	4,64	8	5	25	0,200
	16-20yıl	57	8,40	4,72	5	5	25	
	21-25yıl	18	10,33	4,68	10	5	19	
Toplam Puan	10-15yıl	75	67,29	8,48	66	43	89	0,436
	16-20yıl	57	68,14	8,63	68	53	92	
	21-25yıl	18	70,83	10,67	69	53	89	

Tablo 4.9’da çalışmamıza katılan güreşçilerin spor yılı değişkenine göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, Türkiye'nin çeşitli illerinde uluslararası derece alarak milli takım kamplarına katılmaya hak kazanmış 18 yaş üstü milli takım güreş sporcularının sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya katılan güreş sporcuların yaş ortalaması $24,25 \pm 4,14$ yıl, vücut ağırlığı ortalaması $71,09 \pm 12,73$ kg ve boy uzunluğu ortalaması $172,68$ cm olarak bulunmuştur. Ayrıca çalışmamıza katılan sporcularımızın 72 (%48)'si kadın, 78 (%52)'i erkek olmak üzere toplam 150 güreş sporcusundan oluşmaktadır.

Çalışmamızda cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme ve olumlu beslenme alt boyutlarında erkek güreşçilerin beslenme tutum düzeyinin kadın güreşçilerden istatistiksel olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Dinç (2021), yaptıkları çalışmada spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumunu araştırmış ve cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Uğurlu vd. (2015), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri üzerine cinsiyet değişkenine göre beslenme bilgi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Kusan vd. (2020) yaptıkları çalışmada branş öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında sadece “kötü beslenme” alt boyutu ile toplam puan ortalamalarında anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p < 0,05$). Azizi vd (2010) üniversitede öğrenim gören elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada kadınların beslenme bilgi ve tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Göral ve Yıldırım (2022), yaptıkları çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileriyle erkek öğrencilerin beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutu ile SBİTÖ toplam ortalamalarının kadın öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tizar vd (2022) yaptıkları çalışmada sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile cinsiyet açısından farklılık olmadığı ve erkek sporcuların kadın sporculara göre sağlıklı beslenme tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yılmaz vd. (2022), yaptıkları çalışmada sonucunda cinsiyet faktörüne göre beslenme bilgi puanlarının karşılaştırılmasında fark tespit edilmemiştir.

Çalışmamızdaki güreşçilerin yaş değişkenine göre ölçek alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin toplam puan ortalamalarının 64 puandan yüksek olduğu görülmektedir. Bu puanında her yaş grubu için yüksek sağlıklı beslenme tutumuna sahip oldukları şeklinde yorumlayabilir. Uluç vd. (2021) yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin yaş değişkenine göre beslenme hakkında bilgi düzeyleri, beslenmeye yönelik duygu düzeyleri, olumlu beslenme alışkanlıkları ve kötü beslenme alışkanlıkları ölçek alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Taşdelen (2021), yaptıkları çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermeyen çalışmasında yaş değişkeninde yaşı büyük olan sporcular tarafında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Kusan vd. (2020), yaptıkları çalışmada Beden eğitimi ve spor öğretmenlerin yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını incelemişler sadece “olumlu beslenme” ve “kötü beslenme” alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılık tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda haftalık antrenman sayısı değişkenine göre SBİTÖ puanları incelendiğinde tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Yılmaz ve ark. (2022), Ölçek toplam puan ortalamalarında her gün ve haftada 3-4 kez aktivite yapanların daha yüksek puanlara sahip olduğunu, Olumlu Beslenme alt boyutu puanları da haftada 3-4 kez aktivite yapanların haftada 1-2 kez aktivite yapanlardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Güreşçilerin, spor yılları incelendiğinde ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Çalışmamızın bu bulgusundan farklı olarak, Uluç ve Durukan (2021) yaptıkları çalışmalarında 6 yıldan daha fazla spor yapanların sağlıklı beslenme tutumlarının 5 yıl ve altı spor yapanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışmamızda eğitim değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyut ve toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Çakır ve Karaağaç'ın (2021) yapmış oldukları çalışmada eğitim düzeyinin artması ile beslenmeye ilişkin tutumlarının da arttığını tespit etmişlerdir. Bireyler beslenme hakkında ne kadar çok öğrenir ve kendisini geliştirmeye yönelik bir gayrette bulunurlarsa beslenme tutumları da artmaktadır şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmamızda algılanan gelir düzeyi alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde beslenme hakkında bilgi alt boyutu ve olumlu beslenme faktörü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme faktörü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Beslenme bilgi alt boyutunda düşük gelir düzeyi ile orta gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak farklılık tespit edilirken, olumlu beslenme faktörü alt boyutunda düşük ile yüksek gelir ile orta yüksek gelir arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu bulunmuştur. Tizarvd (2022) yaptıkları çalışmada sporcuların algılanan gelir durumu değişkeni ile ölçek tüm alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Akıl ve Gürbüz (2010), yaptıkları çalışmada, spor yapma yılı arttıkça beslenme bilgi düzeyinin arttığını, gelir düzeyinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını etkilediğini belirlemişlerdir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde spor ve beslenme, bireylerin genel sağlığını, performansını ve yaşam kalitesini etkileyen temel unsurlardan biridir. Bu bağlamda, sporcuların beslenme alışkanlıkları, performanslarını artırmada ve genel sağlıklarını sürdürmede kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle milli takım düzeyindeki sporcularda, beslenme alışkanlıklarının etkisi daha da belirgin hale gelmektedir. Bu bağlamda, güreş sporuyla uğraşan milli takım sporcularının sağlıklı beslenme tutumlarını anlamak, sadece bireylerin kişisel sağlıklarına odaklanmakla kalmayıp, aynı zamanda ulusal spor başarılarına da katkı sağlayabilecek önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır.

Bu araştırmanın temel amacı, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yer alan 18 yaş üstü milli takım güreşçilerinin sağlıklı beslenme tutumlarını derinlemesine incelemek ve analiz etmektir.

Sağlıklı beslenme tutumları, sporcuların performanslarını etkileyen ve genel sağlık durumlarını belirleyen kilit faktörlerden biridir. Bu bağlamda, güreş sporuyla uğraşan milli takım sporcularının sağlıklı beslenme alışkanlıkları üzerine kapsamlı bir araştırma, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak en üst düzeyde performans göstermelerine katkı sağlayabilir. Araştırmanın sonuçları, güreşçilerin beslenme tutumlarını anlamak ve buna yönelik özel stratejiler geliştirmek adına spor koçlarına, beslenme uzmanlarına ve spor yöneticilerine önemli bilgiler sunabilir. Ayrıca, elde edilen bulgular, benzer spor dallarında çalışan diğer antrenörler, araştırmacılar ve sağlık profesyonelleri için de kılavuz niteliği taşıyabilir. Bu açıdan, araştırma, güreş sporunda beslenme tutumlarını anlamak ve geliştirmek isteyen birçok paydaş için temel bir kaynak oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan 150 güreşçinin demografik profili geniş bir yaş aralığı, cinsiyet dağılımı ve eğitim seviyelerinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 40 arasında değişmekte olup, çoğunluğu 26-30 yaş arasındadır. Cinsiyet dağılımında erkek sporcuların daha fazla olduğu gözlemlenirken, eğitim seviyelerinde ise farklı düzeylerde katılımcılar bulunmaktadır.

Sağlıklı beslenme tutumları, "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)" üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeğin dört faktörü olan Beslenme Hakkında Bilgi, Beslenmeye Yönelik Duygu, Olumlu Beslenme ve Kötü Beslenme

faktörleri, güreşçilerin beslenme tutumlarını anlamada kullanılmıştır. Bu faktörler arasındaki ilişkiler, katılımcıların sağlıklı beslenmeyle ilgili algılarına dair derinlemesine bir perspektif sunmaktadır.

Genel olarak, güreşçilerin beslenme tutumlarını etkileyen faktörler araştırılmıştır. Demografik özellikler, güreş tecrübesi ve antrenman düzeni gibi faktörlerin sağlıklı beslenme tutumları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir.

Elde edilen bulgular, güreşçilerin sağlıklı beslenme tutumlarına dair geniş bir perspektif sunmuştur. Bulgular, güreşçilerin beslenme alışkanlıklarını anlamak ve geliştirmek adına önemli bir temel oluşturmuştur. Ayrıca, demografik faktörlerin bu tutumlar üzerindeki etkisi üzerine yapılan analizler, belirli gruplarda farklılıkların bulunduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmanın genel sonuçları, güreşçilerin sağlıklı beslenme tutumlarını anlamada önemli bir adım olmuştur. Elde edilen bulgular, sporcuların beslenme alışkanlıklarının daha iyi anlaşılması ve kişiselleştirilmiş beslenme programlarının geliştirilmesi adına değerli bir katkı sunmaktadır. Bu noktada, bireysel farklılıkları göz önünde bulunduran, güreşçilere özel beslenme rehberlik programlarının oluşturulması önerilmektedir.

Araştırma sırasında karşılaşılan sınırlamalar ve elde edilen bulguların genelleme potansiyeli tartışılarak, gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur. Bu bağlamda, benzer konularda yapılabilecek derinlemesine araştırmaların ve beslenme tutumlarını geliştirmeye yönelik uygulamaların önemine vurgu yapılmıştır.

Bu çalışma, güreşçilerin sağlıklı beslenme tutumlarına dair kapsamlı bir anlayış sunmuş ve sporcunun beslenme alışkanlıklarını daha etkili bir şekilde değerlendirmek adına temel bir kaynak oluşturmuştur.

Beslenme uzmanları ve spor psikologları iş birliğiyle oluşturulacak bu programlar, sporcuların beslenme bilincini artırmaya yönelik interaktif ve katılımcı içerikler içerebilir. Ayrıca, bu programlar aracılığıyla sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimseme konusunda motivasyon sağlamak adına öyküleme ve olumlu modelleme gibi etkili pedagojik yöntemlere de başvurulabilir.

Her sporcu, bireysel farklılıklara sahip olduğundan, genel beslenme rehberlikleri her zaman yeterli olmayabilir. Bu nedenle, sporculara bireysel beslenme

danışmanlığı hizmeti sunmak, beslenme ihtiyaçlarına özelleştirilmiş çözümler geliştirmek adına kritik bir rol oynayabilir. Beslenme uzmanları tarafından yürütülecek bireysel danışmanlık seansları, sporcuların antrenman dönemlerine, hedeflerine ve sağlık durumlarına uygun beslenme stratejilerini belirleyerek, optimal performans elde etmelerine katkı sağlayabilir.

Araştırma, sporcuların beslenmeyle ilgili olumlu ve olumsuz tutumlarının, duygusal faktörlerle de bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu noktada, sporculara yönelik psikolojik destek programları geliştirilmesi önerilebilir. Spor psikologları tarafından yürütülecek bu programlar, beslenmeyle ilgili olumsuz duygusal yaklaşımları anlama, yönetme ve olumlu bir beslenme kültürü oluşturma konularında sporculara rehberlik edebilir. Bu destek, sporcuların motivasyonunu artırarak beslenme alışkanlıklarını daha pozitif bir şekilde yönlendirebilir.

Sağlıklı beslenmeye yönelik tutumların daha da iyi bir noktaya gelebilmesi açısından; spor federasyonları, spor kulüpleri veya sağlık kuruluşları tarafından beslenme bilincini güçlendirmeye yönelik kampanyalar düzenlenmesi önerilebilir. Eğitim materyalleri, sosyal medya kampanyaları ve seminerler aracılığıyla hedeflenen sporcu gruplarına beslenme konusunda bilgi sağlanabilir. Bu kampanyalar, sporcuların günlük yaşamlarında sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmelerine destek olabilir.

Güreş sporcularının sağlıklı beslenme tutumlarını iyileştirmek için etkili çözümler üretebilmek adına, sporcularla birlikte çalışacak beslenme uzmanları, antrenörler, spor psikologları ve sporcu yöneticileri arasında sürekli bir iletişim ve iş birliği sağlanmalıdır. Çoklu paydaşlar arasında düzenli toplantılar ve koordinasyon mekanizmaları kurularak, sporcuların bireysel ihtiyaçlarına uygun stratejilerin belirlenmesi ve uygulanması için ortak bir çaba sarf edilmelidir. Bu, sporcuların kapsamlı bir destek ağına sahip olmalarını ve beslenme konusundaki bilinçlerini daha etkili bir şekilde geliştirmelerini sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Ai, Q. (2016). The analysis of high-level athletes' nutrition and diet. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 8(3), 151-159.
- Aksu, A., Altun, S., Karacabey, K., et al. (2020). Investigation of eating behaviors in young wrestlers. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 11(2), 163-174.
- Andersen, R. E., Barlett, S. J., Brownell, K. D., Et Al. (1995). Weight-Loss, Psychological, And Nutritional Patterns In Competitive Male Body-Builders. *International Journal Of Eating Disorders*, 18(1), 49-57.
- Artioli, G. G., Franchini, E., Lancha, A. H. (2010). The Need Of A Weight Management Control Program In Judo: A Proposal Based On The Successful Case Of Wrestling. *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition*, 7(1).
- Artioli, G. G., Gualano, B., Lancha, A. H. (2009). Physiological, Performance, And Nutritional Profile Of The Brazilian Olympic Wushu (Kung-Fu) Team. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 23(1), 20-25.
- Artioli, G. G., Saunders, B., Franchini, E., Et Al. (2016). It Is Time To Ban Rapid Weight Loss From Combat Sports. *Sports Medicine*, 46(11), 1579-1584.
- Ayar, M., Yetgin, M. K., Elmacioglu, F., et al. (2023). The effect of a nutrition program for weight loss during the pre-competition period on the body composition, hydration, and mood profile of elite Greco-Roman wrestlers. *Journal of Sports Sciences*, 19(4), 1245-1256.
- Azizi, M., Rahmani-Nia, F., Malaee, M., Malaee, M., & Khosravi, N. (2010). A study of nutritional knowledge and attitudes.
- Bagheri, R., Negaresh, R., Rashidlamir, A., et al. (2022). Spirulina supplementation during gradual weight loss in competitive wrestlers. *Journal of Food Science and Technology*, 127(2), 248-256.
- Bailis, D. S. (2001). Benefits of self-handicapping in sport: A field study of university athletes. *Journal of Sport Behavior*, 33(4), 213-223.
- Bin Naharudin, M. N., Yusof, A. (2018). The Effect Of 10 Days Of Intermittent Fasting On Wingate Anaerobic Power And Prolonged High-Intensity Time-To-Exhaustion Cycling Performance. *Journal Of Sports Sciences*, 18(5), 667-676.
- Braun, H. (2010). Nutritional Characteristics in Weight-Class Sports. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(4), 178-182.
- Brito, C. J., Roas, A. F. C. M., Franchini, E., et al. (2012). Methods of Body-Mass Reduction by Combat Sport Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 22(2), 89-97.
- Burke, L. M., Slater, G. J., Horswill, C. A., et al. (2021). ACSM Expert Consensus Statement on Weight Loss in Weight-Category Sports. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 20(4), 199-217.
- Cochrane, K. C., Housh, T. J., Cramer, J. T., et al. (2015). Dissociations among direct and indirect indicators of adiposity in young wrestlers. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 29(2), 408-415.
- Cotugna, N., Snider, O. S., Windish, J., et al. (2011). Nutrition Assessment of Horse-Racing Athletes. *Topics in Clinical Nutrition*, 36(2), 261-264.
- Çakır E, Karaağaç G, 2021. Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Erzurum.

- Daneshvar, P., Hariri, M., Mashhadi, N. S., et al. (2013). Dietary behaviors and nutritional assessment of young male Isfahani wrestlers. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4, S48-S52.
- Davis, S. E., Holtzapple, N., Stosic, J., et al. (2001). Nutrition knowledge assessment of collegiate wrestlers. *Journal of Athletic Training*, 33(5), S70-S70.
- Demirhan, B., Cengiz, A., Geri, S., et al. (2015). The effect of drinking water and isotonic sports drinks in elite wrestlers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 21(1-2), 213-218.
- Depalma, M. T., Koszewski, W. M., Oliaro, S. M., Et Al. (1993). Weight Control Practices Of Lightweight Football Players. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 25(6), 694-701.
- Dinç A, 2021. Spor Bilimleri Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Sağlıklı Beslenme Tutumlarının İncelenmesi. *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Elmacioğlu, F., Ulus, C. A., Ozenoğlu, A., et al. (2009). Wrestler students to investigate training and nutrition condition. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 59, 463-463.
- Fogelholm, G. M., Koskinen, R., Ruokonen, I. (1993). GRADUAL AND RAPID WEIGHT-LOSS: EFFECTS ON NUTRITION AND PERFORMANCE IN MALE ATHLETES. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(3), 371-377.
- Garrett, D. C., Fletcher, J. R., Fear, E. C., et al. (2019). Feasibility Study of Hydration Monitoring Using Microwaves-Part 2: Measurements of Athletes. *IEEE Transactions on Antennas and Propagation*, 3(4), 300-307.
- Gökdemir, K. (1996). Güreşçilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 18-29.
- Horswill, C. A., Janas, L. M., & Park, S. H. (1988). Protein-nutrition status of adolescent wrestlers during the off-season. *Journal of the American Dietetic Association*, 2(4), A632-A632.
- Jlil, M. C., Maffulli, N., Paillard, T., et al. (2013). Rapid weight loss alters muscular performance and perceived exertion as well as postural control in elite wrestlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 53(6), 620-627.
- Karasar, N. (2002). Bilimsel araştırma yöntemi (11. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kondo, E., Shiose, K., Okamura, K., et al. (2019). Effect of Thoracic Gas Volume Changes on Body Composition Assessed by Air Displacement Plethysmography after Rapid Weight Loss and Regain in Elite Collegiate Wrestlers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(2).
- Konstantinova, L. I., & Tambovtseva, R. V. (2022). Thiamine supply to the freestyle wrestlers of Yakutia. *Voprosy Pitaniia*, (1), 5-8.
- Konstantinova, L. I., Semenova, E. I., Grigoreva, A. A., et al. (2020). Analysis of actual nutrition of freestyle wrestlers in Yakutia conditions. **Voprosy Pitaniia*, (1), 68-73.
- Kukidome, T., Shirai, K., Aizawa, K., et al. (2008). MRI evaluation of body composition changes in wrestlers undergoing rapid weight loss. *British Journal of Sports Medicine*, 42(10), 814-818.
- Kusan, O., Mumcu, H. E., Çeviker, A., & Zambak, Ö. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenleri Ve Diğer Branş Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Bazı

- Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kütahya İli Örneği). *Journal Of Rol SportSciences*, 1(1), 74-83.
- Mendes, S. H., Tritto, A. C., Artioli, G. G., et al. (2013). Effect of rapidweightloss on performance in combatsportmaleathletes: Doesadaptationtochronicweightcyclingplay a role? *British Journal of Sports Medicine*, 47(18), 1155-+.
- Mognol, K. B., Paixao, M. P. C. P. (2017). Nutritional Profile Of Adolescents Judo AthletesPreAnd Post-Competitions. *Journal Of ExercisePhysiology Online*, 11(63), 339-352.
- Moon, J. R. (2013). Body Composition İn AthletesAnd Sports Nutrition: An Examination Of TheBioimpedance Analysis Technique. *EuropeanJournal Of ClinicalNutrition*, 67, S54-S59.
- Mourier, A., Bigard, A. X., Guezennec, C. Y., et al. (1997). Combinedeffects of caloricrestrictionandbranched-chain amino acidsupplementation on body compositionandexerciseperformance in elite wrestlers. *International Journal of Sports Medicine*, 18(1), 47-55.
- Oppliger, R. A., Case, H. S., Shelter, A. C., et al. (1996). Weightloss in wrestlers. *Sports Medicine, Training andRehabilitation*, 28(6), R9-R12.
- Palao, J. M., &Visiedo, A. (2014). Educational program aboutnutritionandweightcontrol in under-18 wrestlers. *ApuntsMedicina de l'Esport*, 85, 119-120.
- Pettersson, S., Berg, C. M. (2014). HydrationStatus in Elite Wrestlers, Judokas, Boxers, andTaekwondoAthletes on CompetitionDay. *International Journal of Sports PhysiologyandPerformance*, 24(3), 267-275.
- Piepiora, P., Superson, M., &Witkowski, K. (2017). Personalityandthenutritionalhabits of athletesusingtheexample of thePolishnationalyouthfemalewrestlingteam. *Studies in SportHumanities*, 13, 103-110.
- Rankin, J. W., Ocel, J. V., &Craft, L. L. (1996). Effect of weightlossandrefeedingdietcomposition on anaerobicperformance in wrestlers. *MedicineandScience in Sports andExercise*, 28(10), 1292-1299.
- Ransone, J., & Hughes, B. (2004). Body-weightfluctuation in collegiatewrestlers: Implications of theNationalCollegiateAthleticAssociationweight-certification program. *Journal of Athletic Training*, 39(2), 162-165.
- Reale, R., Cox, G. R., Burke, L. M., Et Al. (2017). WeightRegain: No Link ToSuccess İn A Real-Life MultidayBoxingTournament. *International Journal Of Sports PhysiologyAndPerformance*, 12(7), 856-863.
- Roemmich, J. N., Richmond, E. J., &Rogol, A. D. (2001). Consequences of sporttrainingduringpuberty. *Journal of EndocrinologicalInvestigation*, 24(9), 708-715.
- Sagayama, H., Kondo, E., Takahashi, H., et al. (2020). Bone mineral density in maleweight-classifiedathletes is higherthanthat in maleendurance-athletesandnon-athletes. *Nutrients*, 36, 106-110.
- Seçken, N., &Morgil, F. İ. (2000). Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beslenme Sorunları Ve Ders Kitaplarında Beslenme Konusunun İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18).
- Sinir, G. Ö., İncedayi, B., Çopur, Ö. U., Kaplan, E., & Bekaroğlu, M. (2014). Uludağ Üniversitesi'nde Eğitim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 28(2), 37-47.

- Sitch, M., Day, M. (2015). Using a Daily Diary Approach to Understand the Psychological Experiences of Making Weight. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 29(1), 29-40.
- Slater, G. J., Rice, A. J., Hahn, A. G., Et Al. (2005). Body-Mass Management Of Australian Lightweight Rowers Prior To And During Competition. *International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism*, 37(5), 860-866.
- Sossin, K., Gizis, F., Sobal, J., et al. (1997). Nutrition beliefs, attitudes, and resource use of high school wrestling coaches. *Journal of Athletic Training*, 7(3), 219-228.
- Steen, S. N., & McKinney, S. (1986). Nutrition assessment of collegewrestlers. *Journal of Athletic Training*, 14(11), 100-&.
- Sung, J. Y., Oh, T. W., Lim, S. G., et al. (2022). Effects of natural iron supplement intake on EPO, Hb, and iron metabolism during rapid weight loss in university wrestlers. *Journal of Clinical Laboratory Analysis*, 18(5).
- Tarnopolsky, M. A., Cipriano, N., MacDougall, J. D., et al. (1996). Effects of rapid weight loss and wrestling on muscle glycogen concentration. *International Journal of Sport Nutrition*, 6(2), 78-84.
- Taşdelen, V. (2021). *Farklı Branşlardaki Genç Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop.
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, Hİ., (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Timpmann, S., Ööpik, V., Erelne, J., Et Al. (2008). Acute Effects Of Self-Selected Regimen Of Rapid Body Mass Loss In Combat Sports Athletes. *Journal Of Sports Science & Medicine*, 7(2), 210-217.
- Tizar E, Erdoğan R., ve Ayhan S. (2022). Bireysel ve takım sporcularının sağlıklı yaşam düzeylerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 229-245.
- Uğurlu, F. M., Murathan, F., ve Bayrak, E. (2015). Beslenme Dersi Alan Üniversite Öğrencilerinin (Besyo) Bölüm Bazında Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Sciences*, 3(21), 330-342.
- Uluç, S., ve Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3).
- Wroble, R. R., & Moxley, D. P. (1998). Weight loss patterns and success rates in high school wrestlers. *Journal of Athletic Training*, 30(4), 625-628.
- Yerzhanova, Y., Sabyrbek, Z., Milasius, K., et al. (2018). Mode and food habits of athletes of Kazakhstan. *Human Movement*, 22(6), 328-334.
- Yılmaz, C. (2003). Sağlıklı Beslenme Ve Özellikleri. *Sosyoloji Dergisi*, 10, 0-0.
- Zaykova, D., Petrov, L., & Alexandrova, A. (2017). Use of nutritional supplements by male Greco-Roman wrestlers. *International Scientific Congress on Applied Sports Sciences*, 326-329.
- Zemke, J., Leaver-Dunn, D. D., Hunt, S. B., et al. (2010). Nutrition knowledge of high school wrestling coaches, wrestlers, and parents. *Journal of School Health*, 81(1), 28-29.

- Zubac, D., Antelj, T., Morrison, S. A., Et Al. (2017). FluidBalanceAndHydrationAssessmentDuringTheWeight-StablePreparationPhase In Elite YouthBoxers. International Journal Of Sports PhysiologyAndPerformance, 35(8), 719-726.
- Zubac, D., Cular, D., Marusic, U. (2018). Reliability Of UrinaryDehydrationMarkers In Elite YouthBoxers. International Journal Of Sports PhysiologyAndPerformance, 13(3), 374-381.



EKLER

Ek1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.)tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiririm.	1	2	3	4	5

Ek2.Etik kurul raporu



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
25.08.2023	8	2023-710

KARAR NO: Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Cuma MERCİMEK'in Doç. Dr. Deniz Özge YÜCELOĞLU KESKİN'in "Güreşçilerde Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumların İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 53060 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Cuma MERCİMEK'in Doç. Dr. Deniz Özge YÜCELOĞLU KESKİN'in "Güreşçilerde Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumların İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ÖZ GEÇMİŞ

Memleketim Kahramanmaraş'ta Afşin Lisesi'ni bitirdikten sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bilimleri Fakültesinden 28.06.2014 tarihinde mezun oldu. 2020 yılında OMÜ Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans programına girdi. Mezuniyetinden bu yana Güreş Antrenörü olarak görev yapmakta, Evli ve 2 çocuk babasıdır. 25/06/2024

İletişim Bilgileri

ORCID ID:0009-0000-2054-146X

Yayınlar:

1. Spor bilimlerinde yenilikçi çalışmalar(4. Bölüm Kimliklerle güreşmek: Fiziksel hüner ve kültürel ifade
- 2.

Kazanılan Ödüller, Teşvikler ve Burslar

- 1.
- 2.