

SPORCU BESLENMESİ VE ERGOJENİK YARDIM

İbrahim BOZKURT¹
Ebubekir ÖZTÜRK²

Giriş

Spor bilimi ve sporcuların hazırlık düzeyi devamlı gelişmektedir. Bu gelişim ise büyük ölçüde; vücudun farklı fiziksel ve psikolojik yüklenmelere karşı nasıl uyum sağladığına dair sürekli genişleyen anlayışlar üzerine dayanmaktadır. Çağdaş spor bilimciler; farklı antrenman yöntemleri, toparlanma yöntemleri, beslenme önlemleri ve biyomekanik etmenler gibi çeşitli faktörlerin fizyolojik ve performans düzeyi üzerine etkilerini araştıran çalışmalarını, sporcuların verim düzeyini artırmak için sürdürmektedir (Bompa ve Buzzichelli 2018).

Egzersiz; zinde olmak, fiziksel performansı artırmak, vücut ağırlık kontrolü sağlamak ve sağlıklı olmak gibi nedenlerle planlanmış, yapılandırılmış ve tekrara dayalı fiziksel aktivitelerdir. Diğer bir deyişle, fiziksel uygunluğun sağlanması için gerekli fiziksel aktivitenin planlı ve düzenli bir şekilde uygulanmasıdır (Ersoy 2013). Antrenmanın temel amacı; sporcunun fiziksel verimini doruk noktaya çıkartmak için sporcunun vücut sistemini ve özelliklerini geliştirmesi olarak tanımlanabilmektedir (Bompa 2013).

Yapılan araştırmalara göre düzenli spor yapmanın kişilerde fizyolojik, motorik, psikolojik ve sosyolojik yararları olduğu görülmüştür (Zorba 2001).

¹ Prof. Dr. Selçuk Üniv. Spor Blm. Fak.ibozkurt@secuk.edu.tr

² Yüksek Lisans Öğr.Selçuk Üniv.Sağlık Blm. Ens. ebubekirozturk@gmail.com

Sonuç olarak yaptığımız bu literatür çalışmasında sporcu beslenmesi ve sporcularda yasaklı maddeler grubuna girmeyen ergojenik yardımcıların sporcu performansı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Genellikle sporcuların yasaklı maddeleri tercih etmeleri takım arkadaşları ve antrenörlerinden ziyade medyanın olumsuz etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Sporcuların bu besinlere daha çok kendi istekleriyle ve bilinçsizce kullandığı görülmektedir. Nedeniyse başarılı bir sporcu olmak, başarıya en kısa yoldan ulaşmak, performanslarını arttırmak, toplumda iyi bir statü kazanmak ve bunu korumak, maddi anlamda yaşam standartlarını en üst noktaya taşımak için bu maddelere kendilerini teşvik etmektedirler.

KAYNAKLAR

- Akıl C, 2007. Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G, 2008. Fiziksel aktivite, beslenme ve yaşam. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Arslan C, Gönül B, Dinçer S, Kaplan B, Çevik C, 2004. Güreşçilerde c vitamini yüklemesinin serum demir ve total demir bağlama kapasitesine etkisi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 18, 2, 215-21.
- Ayça B, Çiloğlu F, 1997. Futbolcuların performans arttırmak amacıyla kullandıkları ilaçlar ve besin tamamlayıcıları. VI. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi.
- Başoğlu S, Turnagöl H, 2011. Sporcu beslenmesi in: dopingle mücadele ve futbolda performans arttırma yöntemleri. Ajansmat Matbaacılık, Ankara, 1, 329.
- Baysal A, 2011. Beslenme. Habitoğlu Yayınevi, Ankara, 9-507.
- Beck KL, Thomson JS, Swift RJ, Von Hurst PR, 2015. Role of nutrition in performance enhancement and postexercise recovery. Open access journal of sports medicine, 6, 259.
- Bompa T, 2013. Plyometrik. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.
- Bompa TO, Buzzichelli C, 2018. Periodization-: theory and methodology of training. Human Kinetics.
- Bora Z, 2014. Spor salonunda çalışan vücut geliştirme ile ilgilenen spor hocalarının beslenme ve takviye destek ürün tüketim durumlarının

- saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1.
- Burke L, 2010. Fueling strategies to optimize performance: training high or training low. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 20, 48-58.
- Cataldo D, Blair M, 2015. Acsm information on protein intake for optimal muscle maintenance. *American College of Sport Medicine Broşür*, 1-2.
- Commission IM, 1988. International olympic commite ıoc medical commission doping control. Hurford Enterprises, Canada.
- Çetin H, (2000). Genel kondisyon antrenmanı ve sporda performans kontrolü. *Dizgi Baskı, Niğde*.
- Demirel H, Güner R, Turnagöl H, Başoğlu S, Zergeroğlu A, Ülker B, Hazır T, 2011. *Egzersiz fizyolojisi ders kitabı*. 3, 35-7.
- Dinçer N, 2010. Elit sporcuların doping hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Dündar U, 1994. *Antrenman teorisi*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara, 9, 49-65.
- Dündar U, 2003. *Antrenman teorisi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Ergen E, Demirel H, Güner R, Turnagöl H, 1993. *Spor fizyolojisi*. Anadolu Üniversitesi Yayını, Yayın, 584, 138.
- Eröz F, 2007. Milli düzeyde atletizm, güreş, judo ve halter yapan sporcuların doping ve ergojenik yardım hakkındaki görüşlerinin ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Ersoy G, 2010. *Egzersiz ve spor performansı için beslenme*. Betik Kitap Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ersoy G, 2013. *Fiziksel uygunluk (fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. Ata Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Ersoy G, Bilgiç P, 2001. Sporcular için performans arttıran beslenme ilkeleri. *Türkiye Üniversite Sporları Dergisi*, 1, Ankara.
- Ersoy G, Hasbay A, 2006. *Sporcu beslenmesi*. Sinem Matbaacılık, Ankara.
- Ersoy G, Karakaya G, 2006. *Besinsel ergojenik yardım*. Ata Ofset. Ankara.
- Fox B, 1999. FOSS: "Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri. Çev: Mesut Cerit, Bağırhan Yayınları, 358-66.
- Göral K, Saygın Ö, Karacabey K, 2010. Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7, 1.

- Gunzer W, Konrad M, Pail E, 2012. Exercise-induced immunodepression in endurance athletes and nutritional intervention with carbohydrate, protein and fat—what is possible, what is not. *Nutrients*, 4, 9, 1187-212.
- Güler D, Şenel Ö, Çolak M, Dönmez G, Zorba E. Bazı takım sporlarındaki üst düzey sporcuların ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve kullanım düzeyleri. The 10th Ichper SD Europe Congress, 8th International Sport Science Congress.
- Günay E, Yıldız G, 2016. The popular supplement: creatine. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1, 1, 37-47.
- Günay M, 1998. Egzersiz fizyolojisi. Bağırhan Yayınevi.
- Günay M, Cicioğlu İ, 2001. Spor fizyolojisi. Gazi Kitabevi, Baran Ofset, 1. Baskı, Ankara, 219,24-26.
- Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ, 2010. Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. Gazi Kitabevi.
- Güner R, 2000. Dopingün tanımı ve sınıflandırılması. Sporcu Sağlığı ve Sorunları Sempozyumu, Erzurum.
- Güneş Z, 2005. Antrenör ve sporcu el kitabı: Spor ve beslenme, Nobel Yayın Dağıtım.
- Haff GG, Triplett NT, 2015. Essentials of strength training and conditioning. 4th edition, Human kinetics.
- Jeukendrup A, Gleeson M, 2010. Sport nutrition: an introduction to energy production and performance. Human Kinetics, 2nd ed.
- Karakuş M, 2014. Sporcularda ergojenik destek. *Spor Hekimliği Dergisi*, 4, 155-67.
- Kenney WL, Wilmore J, Costill D, 2015. Physiology of sport and exercise. 6th edition, Human kinetics.
- Koz M, Gelir E, Ersöz G, 2010. Fizyoloji ders kitabı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2, 158-86.
- Leblanc J, Gall L, Grandjean V, Verger P, 2002. Nutritional intake of french soccer players at the clairefontaine training center. *International Journal of Sport Nutrition Exercise Metabolism*, 12,3, 80-268.
- Luzi L, 2012. Cellular physiology and metabolism of physical exercise. Springer.
- Nieman D, 2011. Physical fitness and health defined. *Exercise Testing and Prescription*, 5-11.
- Ormsbee MJ, Bach CW, Baur DA, 2014. Pre-exercise nutrition: the role of macronutrients, modified starches and supplements on metabolism and endurance performance. *Nutrients*, 6, 5, 1782-808.
- Özdemir G, 2010. Spor dallarına göre beslenme. *Spor metre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8, 1, 1-6.

- Özel R, 1995. Haltercilerde doping kullanım metodları ve yaygınlığının araştırılması. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Öztürk A, 2006. Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Plowman SA, Smith DL, 2013. Exercise physiology for health fitness and performance. Lippincott Williams & Wilkins.
- Powers S, Howley E, (1997). Exercise physiology: theory and application to fitness and performance. Brown and Benchmark, Publishers, Dubuque.
- Pulur A, Cicioğlu İ, 2001. Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Erzurum, 1, 2, 44-7.
- Saldamlı İ, 2007. Gıda kimyası. Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Sevim Y, 2007. Antrenman bilgisi. Nobel Yayın Dağıtım.
- Smolin LA, Grosvenor MB, 2009. Nutrition for sports and Exercise. Infobase Publishing.
- Swirzinski L, Latin RW, Berg K, Grandjean A, 2000. A survey of sport nutrition supplements in high school football players. The Journal of Strength Conditioning Research, 14, 4, 464-9.
- Şadan G, 1996. Akdeniz üniversitesi besyo konferanslar. Gençlik Basımevi, Antalya.
- Şen İ, 2003. Sporda ergojenik yardımcıları. Journal of Physical Education and Sport Sciences, 5, 3.
- Tanner R, Gore C, 2018. Physiological tests for elite athletes. Human kinetics.
- Vardar E, Kurt C, Vardar A, 2004. Sporcular arasında anabolik androjenik steroid ve efedrin kullanımı. Bağımlılık Dergisi, 5, 1.
- Wadler GI, Hainline B, 1989. Drugs and the athlete. FA Davis Co.
- Yaşar S, 2006. Antrenman Bilgisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Yıldız SA, 2012. Aerobik ve anaerobik kapasitenin anlamı nedir. Solunum dergisi, 14, 1, 1-8.
- Yılmaz S, 2016. Kuvvet antrenmanında akut L-arjinin suplementasyonunun hormonal ve metabolik etkileri.
- Yücesir İ, Güner R, Atasü T, 2011. Sporda ergojenik yardım ve ergojenik beslenme. Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri, 157.
- Zorba E, 2001. Fiziksel uygunluk. Gazi Kitabevi.