

**ELİT DÜZEYDEKİ GÜREŞÇİLERDE  
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ  
PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ**

**Dr. Abdorreza EGHBAL MOGHANLOU**

**Prof. Dr. Recep GÜRİSOY**

© Copyright 2023

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

"Bu Kitap, Prof. Dr. Recep GÜRSOY'un danışmanlığında yürütülen Abdorreza EGHBAL MOGHANLOU'ya ait "Elit Düzeydeki Güreşçilerde Beslenme Alışkanlıklarının Performans Üzerine Etkisi" adlı doktora tezinden üretilmiştir.

<b>ISBN</b> 978-625-399-326-9	<b>Sayfa ve Kapak Tasarımı</b> Akademisyen Dizgi Ünitesi
<b>Kitap Adı</b> Elit Düzeydeki Güreşçilerde Beslenme Alışkanlıklarının Performans Üzerine Etkisi	<b>Yayıncı Sertifika No</b> 47518
<b>Yazarlar</b> Dr. Abdorreza EGHBAL MOGHANLOU ORCID iD: 0000-0003-1238-0541 Prof. Dr. Recep GÜRSOY ORCID iD: 0000-0002-8779-598X	<b>Baskı ve Cilt</b> Vadi Matbaacılık
<b>Yayın Koordinatörü</b> Yasin DİLMEN	<b>Bisac Code</b> SPO000000
	<b>DOI</b> 10.37609/akya.2758

#### Kütüphane Kimlik Kartı

**Eghbal Moghanlou, Abdorreza. Gürsoy, Recep.**

Elit Düzeydeki Güreşçilerde Beslenme Alışkanlıklarının Performans  
Üzerine Etkisi / Abdorreza Eghbal Moghanlou, Recep Gürsoy.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.

158 s. : tablo, şekil ; 135x210 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253993269

1. Spor Bilimleri.

## GENEL DAĞITIM

### Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

# TEŐEKKÜR

Tez çalıŐmasının planlanması, yürütölmesi ve raporlandırılması gibi her aşamada gösterdiği desteklerinden dolayı DanıŐmanım, Sayın Prof.Dr. Recep GÜRSOY' a teŐekkür ederim.

Ayrıca tez çalıŐmamın yürütölmesi aşamasında beslenme ve diyetetik biriminde olan Öğretim Görevlisi Handan Akalın, İran Greko-Romen Güreş Milli Takımın BaŐ Antrenörü olan Ahad Pazaj ve bana desteklerinden dolayı İran Güreş Federasyonu' na da teŐekkür ederim. Son olarak, doktora eğitime başlamamda büyük etkisi ve katkıları olan, babam, annem ve sevgili eşim ve annesi ve babasına sabırlarından, desteklerinden ve sevgilerinden dolayı minnettarım. İyiki varsınız.

**Abdorreza EGHBAL MOGHANLOU**

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

<b>24 H. RECALL</b>	: Yirmi Dört Saat Hatırlama
<b>ARM</b>	: Ermenistan
<b>ATP</b>	: Adenozin Tri Fosfat
<b>AZA</b>	: Azerbaycan
<b>BIA</b>	: Biyoelektriksel Empedans Analiz
<b>BMH</b>	: Bazal Metabolizma Hızını
<b>CR</b>	: Kreatin Fosfat
<b>FFQ</b>	: Gıda Sıklığı Anketi
<b>FIN</b>	: Finlandiya
<b>HUN</b>	: Macaristan
<b>IRI</b>	: İran
<b>Karb</b>	: Karbonhidratlar
<b>Kayb%</b>	: Güreşçilerin Maç Kaybetme Yüzdesi
<b>KAZ</b>	: Kazakistan
<b>Kazanma%</b>	: Güreşçilerin Maç Kazanma Yüzdesi
<b>KOR</b>	: Kore
<b>K-S</b>	: Kolmogorov-Smirnov
<b>MAX VO<sup>2</sup></b>	: Maksimum Aerobik Kapasite
<b>N</b>	: Gözlem Sayısı
<b>NAD</b>	: Nikotinamid Adenin Dinükleotit
<b>NADP</b>	: Nikotinamid Adenin Dinükleotit Fosfat
<b>Performans</b>	: (Maç Kazanma ve Kaybetme, 1, 2, 4, 5 Puanlık Teknik ve Pasif İhtarı Alma)

<b>PRO</b>	: Protein
<b>R</b>	: Korelasyon
<b>RDA</b>	: Günlük nerilen Miktar
<b>RUS</b>	: Rusya
<b>TUR</b>	: Türkiye
<b>USA</b>	: Amerika Birleřik Devletleri
<b>UWW</b>	: Birleřmiř Dünya Greři
<b>VA</b>	: Vücut Ağırlığı
<b>VKI</b>	: Vücut Kitle İndeksi
<b>VYK</b>	: Vücut Yağ Kitlesi
<b>VYY</b>	: Vücut Yağ Yüzdesi
<b>WHO</b>	: Dünya Sağlık Teşkilatı
<b>Y</b>	: Yaş

# İÇİNDEKİLER

## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Önemi .....	7
1.2. Çalışmanın Amacı.....	7
1.3. Problem Cümlesi.....	8
1.4. Amaçlar .....	9
1.4.1. Genel Amaçlar .....	9
1.4.2. Özel Amaçları .....	9
1.5. Araştırmanın Hipotezleri.....	10

## BÖLÜM 2

### GENEL BİLGİLER

2.1. Sporun Tanımı.....	11
2.2. Başarı .....	11
2.2.1. Sporda Başarı .....	11
2.2.2. Spor Başarısını Etkileyen Faktörler.....	12
2.2.2.1. Sportif Başarıyı Etkileyen Fizyolojik Faktörler .....	12
2.2.2.2. Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler .....	13
2.2.2.3. Başarıyı Etkileyen Salonla İlgili Faktörler.....	13
2.2.2.4. Başarıyı Etkileyen Aile İle İlgili Faktör .....	14
2.2.2.5. Başarıyı Etkileyen Antrenör İle İlgili Faktör .....	14
2.2.2.6. Başarıyı Etkileyen Antrenmanla İlgili Olan Faktörler .....	14
2.2.2.7. Başarıyı Etkileyen Beslenme ile İlgili Faktör .....	15
2.3. Güreş.....	15
2.3.1. Güreş Sporunun Özellikleri .....	16
2.3.2. Güreş Çeşitleri .....	16
2.3.3. Olimpik Güreşler.....	17

2.3.4. Geleneksel Güreşler .....	17
2.3.5. Greko-Romen Güreş Kuralları .....	17
2.3.5.1. Büyüklerde Yaş Kategorileri .....	17
2.3.5.2. Greko-Romen Stilde Ağırılık Kategorileri.....	17
2.3.5.3. Tartı.....	18
2.3.5.4. Güreş Müsabakalarında Kura Çekimi.....	18
2.3.5.5. Eşleştirme.....	18
2.3.5.6. Müsabakadan Elenme .....	18
2.3.5.7. Müsabaka Süreleri .....	18
2.3.5.8. Güreşçi Kıyafeti.....	19
2.3.5.9. Müsabakanın Yöntemi .....	19
2.3.5.10. Takım Yarışmaları Sıralamasında Sıralama Sistemi.....	19
2.3.5.11. Maçın Sona Ermesi.....	20
2.3.5.12. Kazanma Türleri .....	21
2.3.5.13. GR Güreşte Pasif Güreşçinin Cezalandırılması.....	21
2.3.5.14. Hareketlerin Ve Oyunların Değerlendirilmesi .....	22
2.3.5.15. Klasman Puanları (Pozitif Puanlar) .....	23
2.3.6. Güreşçilerin Fiziksel, Fizyolojik ve Temel Motorik Özellikleri.....	24
2.3.6.1. Güreşte Dayanıklılık.....	25
2.3.6.2. Güreşte Hareketlilik.....	26
2.3.6.3. Güreşte Beceri .....	26
2.3.6.4. Enerji Üretim Sistemleri .....	27
2.3.6.5. Güreşte Kullanılan Enerji Sistemleri .....	28
2.4. Vücut Kompozisyonu .....	30
2.4.1. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) .....	30
2.5. Besin Öğeleri.....	31
2.5.1. Temel Besin Öğeleri .....	32
2.5.2. Makrobesinler.....	32
2.5.2.1. Karbonhidrat .....	32
2.5.2.2. Protein .....	34

2.5.2.3. Yağ.....	36
2.5.3. Enerji Oluşumuna Yardımcı Besin Öğeleri: Vitaminler, Mineraller .....	38
2.5.4. Mikro Besin Öğeleri.....	38
2.5.4.1. Vitaminler .....	38
2.5.4.2. Mineraller .....	48
2.6. Sporcu Beslenmesi .....	52
2.6.1. Sporcu Beslenmesinin Önemi .....	52
2.6.2. Beslenme Yönünden Risk Altında Bulunan Sporcular;.....	53
2.6.3. Sporcularda İyi Beslenme Alışkanlıkları Kazandırılabilmesi İçin .....	53
2.6.4. Sporcuların Enerji Ve Besin Öğesi Gereksinimleri.....	54
2.6.4.1. Besin Öğesi .....	54
2.6.5. Egzersiz Ve Spor Yapanlar İçin Beslenme İle İlgili İlkeler .....	54
2.6.6. İyi Beslenmenin Sporcuya Sağladığı Avantajlar .....	55
2.7. Beslenme Ve Güreş .....	56
2.7.1. Müsabaka Öncesi Beslenme Özellikleri .....	57
2.7.2. Müsabaka Dönemi Beslenme Özellikleri.....	58
2.7.3. Müsabaka Sonrası Beslenme Özellikleri .....	59

### **BÖLÜM 3**

#### **MATERYAL ve METOT**

3.1. Araştırmanın Modeli .....	61
3.2. Yöntem ve Evren.....	61
3.3. Araştırma Verileri Toplanması.....	62
3.5. İstatiksel Analiz Yöntemleri .....	64

### **BÖLÜM 4**

<b>BULGULAR.....</b>	<b>65</b>
----------------------	-----------

### **BÖLÜM 5**

<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>105</b>
----------------------	------------



x • İçindekiler

<b>BÖLÜM 6</b>	
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>133</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>137</b>

## KAYNAKLAR

1. Ferhat A. Vücut Geliştirme Sporcularında Beslenme, Fiziksel Aktivite Ve Besin Takviyesi Kullanım Durumlarının İncelenmesi. Ankara Hacettepe Üniversitesi; 2011.
2. Şenel Ö. GD, Kaya İ., Ersoy A., Kürkçü R. . Farklı branşlardaki üst düzey sporcuların ergojenik yardımcılarına yönelik bilgi ve yararlanma düzeyleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, II (2): 41-47. 2004.
3. Baysal A. Beslenme. 11 Baskı, Hatiboğlu Yayınları: 93, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara. 2007.
4. Çelik. E. Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Okuyan 1. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Tutumlarının Karşılaştırılması. . Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, Sakarya Üniversitesi 2006.
5. Berksoy D. İzmir Ve Ankara İllerinde Yasayan Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeylerini Ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması Ankara; 2011.
6. Bilici F. Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Vücut kompozisyonlarının Bazı Demografik Ve Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Değişkenler Açısından İncelenmesi. VAN Yüzüncü Yıl Üniversitesi; 2009.
7. Aymankey Y SM. Yiyecek İçecek Felsefesi ve Beslenme Alışkanlığının Geliştirilmesine Yönelik Bir Model Önerisi. . Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler Antalya. 2007( 1):31-3.
8. Hazar S. KH. Türk Güreş Milli Takımı Seviyesindeki Güreşçilerin Kalp Yapı ve Fonksiyonlarının Elektrokardiyografi Yöntemi ile İncelenmesi,. 2003.
9. Aydaş F. UA, Savaş S. “A milli boks takımı ile Müsabık iki farklı boks Takımının Seçilmiş Fiziksel ve Fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması” 2002:11- 22.
10. Üstdal M. KH. Sporda Yüksek Performans Nasıl Kazanılır,1998.
11. Sevim Y. Antrenman Bilgisi,. 2002
12. Toker F. 14-16 Yaş Erkek Çocukların Fiziksel Değerlerinin Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi,. 2001.
13. Ergen E. Egzersiz Fizyolojisi ,. 2007.
14. Ersoy G. Egzersiz Ve Spor Yapanlar İçin Beslenme, . 2004.

15. Gör l K. Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Muğla Aralık 2008.
16. Yüksek M. Amatör Ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi İstanbul: istanbul üniversitesi; 2013.
17. Çimen O. Elit Masa Tenisçilerin Ve Antrenörlerinin Beslenme Bilgisi Ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi 2012.
18. Taze Y. I. Ligde Oynayan Voleybolcuların Beslenme Alışkanlıkları İle Bilgi Düzeylerinin Araştırılması. KÜTAHYA 2012.
19. Acar G. Boksörlerdn Beslenme Bdlgd Ve Aliskanlıklarının Beldrlenmesd. KONYA: selçuk üniversitesi; 2008.
20. Açıkada C. EE. Bilim ve Spor 1994.
21. Dr. Netaji Jadhav DSV. Development of New Questionnaire to Evaluate Knowledge of Nutrition & Diet Practices of Wrestlers in Maharashtra., International Journal of All Research Education and Scientific Methods January-2019;7(1).
22. Kuşgöz, A., Saygın, Ö., 2006. Pansiyonlu Ve Normal Devlet İlköğretim İle Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi
23. Mavisu H. Bireysel Kariyer Planlamanın Aşamalarından Biri Olarak Hedef Belirleme ve Kariyer Başarısı İlişkisi.: Dokuz Eylül Üniversitesi İzmir; 2010.
24. Turhan M. Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyİ, Anksiyete Düzeyi Ve Kişilik Özellikleri İle Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: istanbul; 2009.
25. Muratlı S. Çocuk ve Spor, Nobel Yayınları, Ankara. 1997.
26. Dündar U. Antrenman Teorisi, . Bağırğan Yayınevi, Ankara. 1995.
27. Dündar, U. Antrenman Teorisi. 1, editor. Ankara; Bağırğan Yayınevi; 1994.
28. Özbaydar S. İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, . Altın Kitapları Yayınevi, İstanbul. 1990.
29. Şahin M. Sporda Şiddet ve Saldırganlık, . Nobel Yayınları, Ankara 2003.
30. Hatipoğlu E. İklim Şartlarına Göre Antrenman Yüklenmelerinin Planlanması ve Özellikleri, . Kardeşler Matbaası, İstanbul. 1991.
31. Yağmur R. Güreş Milli Takım Sporcularında Kan Gruplarının Ve Beslenme Alışkanlıklarının Başarılarındaki Rolünün Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Afyon Kocatepe Üniversitesi; 2011.
32. İnal, AN. Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş. 1, editor. Konya Desen Ofset Matbaacılık; 2000.

33. Demirci A. Atletizm. 1, editor. Ankara: Nobel Yayınları; 2003.
34. Günay Ö GE, Engelli. sporcularda beslenme, sağlık ve performans etkileşimi. , 2009, . In: Rehabilitasyon TFTv, editor. 2009. p. 116-21.
35. Glen O CJ. Basic Couditioning Principles For High School Wrestlers”. The Physicel And Sport Medicene, . 1998;Vol:15,1:Pp.159.
36. Gökdemir K. Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri,. Gübesyo,6-74 Ankara. 2000.
37. Harputluoğlu H. Sporda Yetenek Arama, Seçme ve Yönlendirme. 2, editor. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 2005.
38. Kılıç R. Dairesel Çabuk Kuvvet Antrenmanının, 14-16 Yaş Grubu Erkek Güreşçilerin Bazı Özellikleri Üzerine Etkisi, 1993.
39. Bompa T. Theory And Methodology Of Training, . Dubuque, Iowa. 1986.
40. Wrestling UW. Wrestling Rules. <https://unitedworldwrestlingorg/governance/regulation/olympic>. 2014.
41. Wrestling. UWW. Wrestling Rules., 1 September 2014. In: Wrestling. UW, editor. 2014.
42. (UWW) UWW. International Wrestling Rules Book- January 2023. In: (UWW) UWW, editor. 2023.
43. Harputluoğlu H. Sporda Yetenek Arama, Seçme ve Yönlendirme. . 2, editor. Ankara: Bağırhan Yayınevi, ; 2005.
44. Trzaskoma B BJ, Ozsoath K. . To Identify Crtin General and Specific Fitnessstests Suitable For Predicting Success In Wrestling. Jurnal of Physical Education and Sport Sciences, Semmelweis University, Budapest. 2007;18:657-67.
45. Bulbulian R. W, A. Anaerobic Contribution To Distance Running Performance of Trained Cross-Country Athletes. . Medicine Science in Sports and Exercise, . 1986;18:107-13.
46. Horswill CA. Applied physiology of Amateur Wrestling. Sport Medicine,. 1982;14
47. Açık M. Güreş Öğreniyorum, 1. Baskı. , 2001:26. 1, editor. Malatya: Kubbealtı Yayıncılık, ; 2001.
48. Açık M. Güreş Öğreniyorum Kitabı, . Kubbealtı Yayıncılık, Malatya. 2001.
49. Sevim Y. Antrenman Bilgisi, . Nobel Yayın Dağıtım, sayfa; 23-26, Ankara. 2002.
50. Gökdemir K. Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri,. 1, editor. Ankara: Poyraz Ofset; 2000.
51. Kürkçü R. 15-17 Yaş Grubu Güreşçilerin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Spora Bağlı Sezonsal Değişimleri. . Ankara: Gazi Üniversitesi; 2003.

52. Doğu G., Zorba E., Ziyagil M., Aşçı H., Aşçı A. Elit Türk güreşçilerinin vücut yağ oranının hesaplanması. . Spor Bilimleri Dergisi. 1994;2(6):3-14,.
53. Mahan LK ESKs. Food.Nutrition and Diet Therapy. . 11th, editor: Philadelphia Saunders; 2004.
54. Mahan L .K E-SS. Krause's Food.Nutrition and Diet Therapy. 11 thed Saunders,1083. 2004.
55. mutlu y. 18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel benlik algısı. muğla: muğla universitesi; 2014.
56. Baysal A. Beslenme ., Hatipoğlu Yayınevi, 7Baskı, s9, Ankara. 1997.
57. Baysal A. Sporda Beslenme. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul. 2005.
58. Güneş Z. Antrenör ve Sporcu El Kitabı: Spor ve Beslenme. 4. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.2005
59. Pehlivan A. Sporda Beslenme. . 1, editor. İstanbul Morpa Yayınları; 2005.
60. Pehlivan A. Sporda Beslenme. . Morpa Yayınları, İstanbul. 2005.
61. Yıldırım MB, Yıldırım İ, Şahin F. Hatay İli Amatör Basketbol Kulüplerindeki Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları. . Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (4):12-22. 2005.
62. Güneş Z. Spor ve Beslenme. . 5, editor. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2009.
63. Koç M. Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi Kahramanmaraş: sütçü imam; 2014.
64. Ersoy G. Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme. . Ata Ofset, Ankara. 2007.
65. Yılmaz G. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. 2002.
66. Güneş Z. Spor ve Beslenme. 5 Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2009. 2009.
67. Gürsoy R. Aktaş Ö. Dane Ş. Beslenme ve Besinsel Ergojenikleri : Karbonhidrat, Yağ, Proteinler. . Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2:19-27. 2001.
68. Koç M. Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi. : Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi; 2014.
69. Berksoy D. İzmir ve Ankara İllerinde Yaşayan Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeylerini ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması. . Ankara: : Ankara Üniversitesi; 2011.

70. Yıldırım M. Adölesan Erkek Voleybolcuların Beslenme ve Antropometrik Profilleri. 2006.
71. Gürsoy R. Şenol D. Beslenme ve Besinsel Ergojenikler II: Vitaminler ve Mineraller. . Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1:37-42. 2002.
72. Çimen O. Elit Masa Tenisçilerin Ve Antrenörlerinin Beslenme Bilgisi Ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi: Ankara 2014.
73. Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. Ankara. 4.Baskı NYD, editor2011.
74. Daneshvar P, Hariri M, Ghiasvand R, Askari G, Darvishi L, Iraj B, et al. Dietary behaviors and nutritional assessment of young male isfahani wrestlers. International journal of preventive medicine. 2013;4(Suppl 1):S48-52.
75. Gülgün E. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. Nobel yayınları, 3 Baskı, Ankara. 2004.
76. Şirinoğlu V. 10–14 Yaş Grubu Farklı Spor Branşlarındaki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. 2008.
77. Muratlı S. Çocuk ve Spor,. 2007.
78. Baysal A. Beslenme. 12, editor. Ankara: Baskı. Hatipoğlu Yayınları, . 2010.
79. Gürsoy Ö. Güreş Öğretim Yöntemleri. . Yeni Doğu Matbaacılık,17. 1996.
80. Köksal O., Keskin E. Güreş Antrenörünün El Kitabı ( Güreş ve Beslenme ),. Spor Loto Toto Matbaası, Ankara. 1979.
81. Parker S. Sporda Beslenme Ertem Basımevi Ankara. 1989.
82. Ersoy G. Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi, . Ata Ofset, Ankara. 2001.
83. Coleman E. LDR. Eating For Endurance, Rubidoux Co, Riverside, Physiology of Exercise, Responses and Adaptations. . Nutrition and Athletic Performance, S,61-75 Ca. 1980
84. Günay M. Egzersiz Fizyolojisi, . Bağırhan BasımeviAnkara. 1998.
85. Zoorob RPF-OH, Heather O'Hara H Fau - Kalliny, Medhat Kalliny, M. Sports nutrition needs: before, during, and after exercise. Sports Medicine. June 2013; 40 (2):475-86.
86. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi, . 1, editor. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2002.
87. Buyuktuncer Z, Köksal G. The Interaction of Peroxisome Proliferator-Activated Receptor- $\gamma$  (PPAR $\gamma$ ) Pro12Ala Polymorphism and Dietary Fat Intake among Turkish Patients with Metabolic Syndrome: A Cross Sectional Study. Endocrinology & Metabolic Syndrome. 2015;04(04).

88. Nikbakht. Nutritional status and spending power in the Iranian elite judo fighters during training camp 2004 Athens Olympic Games. *Olympic Journal*. 2006.
89. Pooya Daneshvar<sup>1</sup>, Mitra Hariri<sup>1,2</sup>, Reza Ghiasvand<sup>1,2</sup>. Dietary Behaviors and Nutritional Assessment of Young Male Isfahani Wrestlers. *International journal of preventive medicine*. 2012;4.
90. Grammatikopoulou<sup>1</sup> Skpagmg. Body Composition and Dietary Intake of Elite Cross-country Skiers Members of the Greek National Team. *Asian Journal of Sports Medicine*, . 2012;3 257-66.
91. Eskici G, Ersoy G. An evaluation of wheelchair basketball players' nutritional status and nutritional knowledge levels. *J Sports Med Phys Fitness*. 2016;56(3):259-68.
92. Martinez Renon C, Collado PS. An assessment of the nutritional intake of soccer referees. *J Int Soc Sports Nutr*. 2015;12:8.
93. Masaharu Kagawa<sup>1\*</sup> TK, Reiko Ishida<sup>2</sup> and Kyohei Nakamura<sup>3</sup>. Physical and Nutritional Status of Professional Japanese Futsal Players. *Austin Journal of Nutrition and Food Sciences*. 2014;2(6).
94. Ankarfeldt MZA, L. Stocks, T. Jakobsen, M. U. Overvad, K. Halkjaer, J. Saris, W. H. Astrup, A. Sorensen, T. I. Body characteristics, [corrected] dietary protein and body weight regulation. Reconciling conflicting results from intervention and observational studies? *PLoS One*. 2014;9(7):e101134.
95. Collings PJ, Wijndaele K, Corder K, Westgate K, Ridgway CL, Sharp SJ, et al. Objectively measured physical activity and longitudinal changes in adolescent body fatness: an observational cohort study. *Pediatr Obes*. 2015.
96. Corder KvS, E. M. Ridgway, C. L. Steele, R. M. Prynne, C. J. Stephen, A. M. Bamber, D. J. Dunn, V. J. Goodyer, I. M. Ekelund, U. Breakfast consumption and physical activity in adolescents: daily associations and hourly patterns. *Am J Clin Nutr*. 2014;99(2):361-8.
97. Öztürk A. Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi; 2006.
98. Louise Martin<sup>1</sup> ALaDS. Nutritional Practices Of National Female Soccer Players: Analysis And Recommendations. *Journal of Sports Science and Medicine* (2006) 5, 130-137. 2006.
99. Alpay B. YE, Şeniz Karagöz<sup>2</sup>, Mortaza Moghimi Oskoue<sup>3</sup>. Elit Güreşçilerde Müsabaka Öncesi Ağırılık Kaybı, Vücut Kompozisyonu Ve Bazı Mineral Seviyelerinin Karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*. 2015( 4).
100. Abdul Sukur<sup>1</sup> JL, Eko Julı Fitrianto<sup>3</sup>, Fajar Vidya Hartono<sup>4</sup>, Mansur Jauhari<sup>5</sup>, Rizky Nurulfa<sup>6</sup>, Hernawan<sup>7</sup>. Nutritional status and adequ-

- acy of disabled athletes from Indonesia, ). Journal of Physical Education and Sport \* (JPES. December 2022;22 (12):2939-46.
101. Andjelkovic M. Energy And Dietary Intakes Of Young Professional Football Players. 2010.
  102. Murat Tekin FA. 10 .Gap Spor Şenliğine Katılan Yıldız ve Genç Taekwondo Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2005;14:481-485.
  103. Dolan E OH, Mcgoldrick A, O'loughlin G, Lyons D, Warrington G. Nutritional, Lifestyle, and Weight Control Practices of Professional Jockeys. . Sports Science, . 2011;29:791-9. .
  104. İzgi H. Düzenli Spor Yapan Ve Yapmayan Çalışan Yetişkin Kadınların Beslenme Alışkanlıklarının Ve Antropometrik Ölçümlerinin İncelenmesine Yönelik Bir Çalışma. ANKARA: HACETTEPE Üniversitesi; 2011.
  105. Al-Fares MN, Alsunni AA, Majeed F, Badar A. Effect of energy drink intake before exercise on indices of physical performance in untrained females. Saudi Med J. 2015;36(5):580-6.
  106. Sunuwar DR, Singh DR, Bohara MP, Shrestha V, Karki K, Pradhan PMSJFiN. Association of nutrition knowledge, practice, supplement use, and nutrient intake with strength performance among Taekwondo players in Nepal. 2022;9:1004288.
  107. Thivel D, Maso F, Aouiche S, Coignet B, Dore E, Duche P. Nutritional responses to acute training sessions in young elite rugby players. Appetite. 2015;84:316-21.
  108. Maughan R. Energy and macronutrient intakes of professional football (soccer) players. Sports Med 1997.
  109. Mehdi Kargarfard HRS. Nutrition knowledge and dietary habits of the country's track and field athlete students. Research in Sport Sciences. 2006.
  110. Hinton PS. Nutrient Intakes Of Men And Women Collegiate Athletes With Disordered Eating. Journal of Sports Science and Medicine (2006) 5, 130-137. 2005.
  111. Castillo M, Lozano-Casanova M, Sospedra I, Norte A, Gutiérrez-Hervás A, Martínez-Sanz JMjN. Energy and macronutrients intake in indoor sport team athletes: Systematic review. 2022;14(22):4755.
  112. Salazar GV, F. Concha, F. Rodriguez Mdel, P. Berlanga Mdel, R. Rojas, J. Munoz, A. Andrade, M. Pilot nutrition and physical activity intervention for preschool children attending daycare centres (JUN-II): primary and secondary outcomes. Nutr Hosp. 2014;29(5):1004-12.



113. Maria N. Hassapidou. Dietary intakes of elite female athletes in Greece. The British Dietetic Association 2001 J Hum Nutr Dietet, 14, pp 391±396. 2001.
114. Souza K. Papadopoulou SDP, and George K. Gallos. Macro- and Micro-Nutrient Intake of Adolescent Greek Female Volleyball Players. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2002, 12, 71-78 2002 Human Kinetics Publishers, Inc. 2002.
115. Andjelkovic M, Baralic, I.2, Radivojevic, N.1, Dikic, N.1, Djordjevic, B.2, Vujic, S.1, Vesic, M.1. Energy And Dietary Intakes Of Young Professional Football Players. 2010.
116. Aksoy M. Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü., Hatipoğlu yayınları, Ankara, . 2007.
117. McArdle W, Katch, Fi. and Katch VI. Sport and Exercise Nutrition. 3th Edition, editor. Lippincott Williams & Wilkins, PA-USA, .2005.
118. Ormsbee MJB, C. W. Baur, D. A. Pre-exercise nutrition: the role of macronutrients, modified starches and supplements on metabolism and endurance performance. Nutrients. 2014;6(5):1782-808.
119. Mahon E. Macronutrient Consumption Prior to, and during, a Mountain Marathon. American Journal of Sports Science. 2014;2(1):5.
120. Gomes I. Nutritional characterization of elite amputee soccer players. Universities Federal do Rio de Janeiro – Center de Sciences da Sade, Bloco J, 2o andar – Ilha do Fundão, Cidade University – 21941-590 – Rio de Janeiro, RJ. 2005.
121. Balsom P WK, Olsson P. Carbohydrate intake and multiple sprint sports: with special reference to football. Int J Sports Med. 1999;20:48-52.
122. Hulton AT GW, Maclaren D,. Effects of GI meals on intermittent exercise. Int J Sports Med. 2012;33:756-62.
123. Williams C, Rollo I. Carbohydrate Nutrition and Team Sport Performance. Sports Med. 2015;45 Suppl 1:13-22.
124. Bora Z. Spor Salonunda Çalışan Vücut Geliştirme İle İlgilenen Spor Hocalarının Beslenme Ve Takviye Destek Ürün Tüketim Durumlarının Saptanması. Ankara: Başkent üniversitesi; 2014.
125. Şakar Ş. Sporcu Beslenmesi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Beslenme ve Diyet Bölümü, ; 2009.
126. Maughan R. The Athlete's Diet: Nutritional Goals and Dietary Strategies. Proceedings of The Nutrition Society. 2002; 61: 87-96.
127. Ersoy G. Sporcu Beslenmesi. Ankara: Sinem Matbaacılık; 2006.
128. Deibert P EA. Functional Foods in Athletes. European Journal of Sports Science. 2002; 2 (4): 1-15.

- 129.Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme Sorular ve Cevapları ile Açıklamalı Sözlük. Edition t, editor. Ankara: Nobel Yayınları 2004.
- 130.Phillips SM Protein requirements and supplementation in strength sports. *Nutrition* 2004;20, 689-695.
- 131.M Tarnopolsky Protein requirements for endurance athletes. . *Nutrition* 2004;20, 662-668.
- 132.Phillips SM. Dietary protein requirements and adaptive advantages in athletes. *Br J Nutr.* 2012;108 Suppl 2:S158-67.
- 133.Rodriguez NR DMNLS. Nutrition and athletic performance. . American College of Sports Medicine position stand. 2009;*Med Sci Sports Exerc* 41, 709-731.
- 134.Coyle EF JA, Oseto MC, Hodgkinson BJ, Zderic TW. . Low-fat diet alters intramuscular substrates and reduces lipolysis and fat oxidation during exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2001 (280(3):E391-8.).
- 135.Helge JW Adaptation to a fat- rich diet: effects on endurance performance in humans. *Sports Med.* 2000;30:347- 357.
- 136.Nafisa magpie 1 Ld, Gholam Reza Askari 3, R Ghiasvand 4. The effect of fat metabolism and athletic performance adapt to review the evidence *Journal of Iranian Food Industries.* 2013;122(113 ).
- 137.Lambert EV SD, Dennis SC, Noakes TD. Enhanced endurance in trained cyclists during moderate intensity exercise following 2 weeks adaptation to a high fat diet. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol.* 1994;69(4):287-93.
- 138.Goedecke JH CC, Wilson G, Dennis SC, Noakes TD, Hopkins WG, et al. Metabolic adaptations to a high-fat diet in endurance cyclists. . *Metabolism.* 1999;48(12):1509-17.
- 139.Asfuroğlu Y. Sporcularda Sıvı Tüketimi, Vücut Bileşimi Ve Beslenme Durumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi [Beslenme Ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı]. İstanbul; İstanbul Bilim Üniversitesi; 2013.
- 140.Ament W, Verkerke GJ. Exercise and Fatigue. *Sports Medicine.* 2012;39(5):389-422.
- 141.William D. McArdle. Sport and Exercise Nutrition. . Ed: T, editor. Lippincott Williams & Wilkins. PA-USA,2005.
- 142.Chen Chee Keong , Harbindar Jeet Singh , Rabindarjeet Singh Effects Of Palm Vitamin E Supplementation On Exerciseinduced Oxidative Stress And Endurance Performance In The Heat. *Journal of Sports Science and Medicine* (2006) 5, 130-137. 2006;629639( 5, ).

143. Jeff S. Coombes SKP, 1 Benjamin Rowell, 1 Karyn L. Hamilton, 1. Effects of vitamin E and alipoic acid on skeletal muscle contractile properties *J Appl Physiol* 2001;90:1424-1430.
144. Evans WJ. Vitamin E, vitamin C, and exercise *Am J Clin Nutr.* 2000;72(suppl):(647S- 52S.).
145. Claudio C. Zoppi<sup>1</sup> RH, Fernando C. Silva<sup>2</sup>, Fernanda L. Lazarim<sup>2</sup>, Joaquim M. F. Antunes Neto<sup>2</sup>, Mirtes Stancanneli<sup>2</sup> And Denise V. Macedo<sup>2</sup>. Vitamin C and E Supplementation Effects in Professional Soccer Players Under Regular Training. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2006;3(2): 37-44.
146. Darius Flavnd<sup>1</sup> SK, Atefeh Fathi. The impact of antioxidant supplementation with vitamins C and E on some fitness factors related to performance in professional football players. *The second International Congress on Science and Football.* 2013.
147. Chenari SH. The effect of vitamin C on exercise performance and fatigue. 2012.
148. Guillaume Machefer P, Carole Groussard, PhD, Sophie Vincent, PhD, Hassane Zouhal, PhD. Multivitamin-Mineral Supplementation Prevents Lipid Peroxidation during “The Marathon des Sables”. *Journal of the American College of Nutrition* 2007; Vol. 26, (No. 2, 111-120 ).
149. Robert A. DiSilvestro<sup>1</sup>, Elizabeth Joseph<sup>1</sup>, Stacey Hart<sup>2</sup> and Carmen B. Swain<sup>2</sup>. Effects of a Mixed Nutraceutical Beverage on Performance of Moderately Strenuous Aerobic Exercise Lasting Under an Hour. *The Open Nutraceuticals Journal,* . 2011; 4, 151-155.
150. Mefferd HS-HMaKM. Dietary Antioxidant Supplementation Combined with Quercetin Improves Cycling Time Trial Performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.* 2006;405-419( 16).
151. Gholam Reza Sharifi<sup>1</sup> FT, Alireza Babaei new farm<sup>2</sup>, Fardin Mohammadi. Determine the effect of sodium bicarbonate on anaerobic performance untrained men. *Journal of medicine Specialist.* 2013;5(4).
152. MithraAzizi<sup>1</sup> \* SR, doctor Hamid Rajabi<sup>3</sup>, Ali Akbar Jahandideh. The effect of vitamin-mineral supplementation on anti oxidant enzymes, MDA and record hundred meters elite swimmers. *Journal martyr Beheshti University of Medical Sciences.* 2011(4):147 to 53.
153. Zimmermann MB. Vitamin and mineral supplementation and exercise performance. *Human Nutrition Laboratory, Institute for Food Science and Nutrition, Swiss Federal Institute of Technology, Zürich, Switzerland.* 2003; 53-57(51).

154. Association AD. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the American Dietetic Association*. 2009;109(3):509-27.
155. Sawka, W.N., Burke, L.W., Eichner, E.R Exercise and Fluid Replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2007;39(2):377-90.
156. Fitrianiingsih ADR, Santanu AM, Novitasari PJJSA. Predictive model for dysmenorrhea level in female Taekwondo athletes: Investigating the influence of BMI and micronutrient intake. 2023;8(2):165-74.
157. Zaccagni L. Anthropometric characteristics and body composition of Italian national wrestlers. *European Journal of Sport Science*. 2012;12(2):145-51.
158. Federation KOI. Anthropometric and physiological profile definition relationship in young elite athletes kabaddi. 2013.
159. Seyid Sina Fakharian Ali Yunesian abd. Performans göstergeleri ve antropometrik ve vücut kompozisyonu vucut geliştirme Şampiyonlarında ilişkisi şahrud ilinde. *Merkez Kütüphane Teknoloji i: şahrud Üniversitesi*; 2015.
160. Alvi M, Hasib A, Faiz M, Bullo S, Naqvi A, Rehan S, et al. Analysis Of Performance Pattern Of Individuals Through Different Exercises With Diversified Bmi Score. 2023;20(01):120-30.
161. Latif Aydos1 Mt, Murat Akyüz1, Ahmet Uzun1. Genç Elit Güreşçilerde Kuvvetle Bazı Antropometrik Parametrelerin İlişkisinin İncelenmesi. *Atabesbd 2009 11 (4) : 1-10*.
162. KAYNAR Ö. Elit Güreşçilerde Antrenmanın Hipofiz Bezi Hormonları Ve Karaciğer Enzimleri Üzerine Etkisi: ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ; 2014.
163. Berkan Alpay1 Ye, Şeniz Karagöz2, Mortaza Moghimi OSKOU EI3. Elit Güreşçilerde Müsabaka Öncesi Ağırılık Kaybı, Vücut Kompozisyonu Ve Bazı Mineral Seviyelerinin Karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport 2015(Special Issue 4)*.
164. Erkan D MK, Mitat K. Elit Güreşçilerde Vücut Kompozisyonu ve Hidrasyon Değişimlerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, . 2012:179-83.
165. Tolga S YY, Taner A, ÖmerFaruk T. Genç Erkeklerde Spor Okulu Eğitim Programının Bazı Antropometrik Ve Fonksiyonel Testler Üzerine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2008; Sayı 1(Cilt 2,).*

- 166.Hassan rastgar1 FD, Amin Soltani 1, M Fashi. Its body composition and exercise performance of respiratory tracts professional footballers. The second International Congress on Science and Football 2012.
- 167.Sebahattin Devccioğlu Boksörlerde Vücut Kompozisyonlarının Sportif Başarıya Katkısı. Furat üniversitesi sağlık bilimleri Tıp Dergisi, 2010; 115 - 122(24 (2)).
- 168.Asma K, Ghassen BM, Laurent G, Foued F. The effect of sex differences in percentage of body fat on speed and endurance running performance. 2023.
- 169.Saygın kG, Gelen E. Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6:2 2009.