

Serbest Stil Güreşçilerin Beslenme Alışkınlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanımları

Editör

Dr. Erdil DURUKAN

Yazar

Ahmet BEY

© Copyright 2020

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

Bu çalışma 21/08/2019 tarihinde tamamlanan "Farklı Sıklet ve Kategorideki Serbest Stil Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır.

ISBN

978-625-7275-75-0

Kitap Adı

Serbest Stil Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü
Kullanımları

Yazar

Ahmet BEY

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO053000

DOI

10.37609/akya.610

Aralık 2020

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

TEŞEKKÜR

Çalışmanın yürütülmesinde bana rehberlik eden ve her türlü desteğini esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Sayın Erdil DURUKAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans eğitim süresinde tanıştığım hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen değerli dostlarım Aslan TOKLU, İlyas ÖZEN ve Alp Kaan KİLCİ'ye teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

Aralık 2020



İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ

1.1. Hipotezler	2
-----------------------	---

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Spor ve Güreş	5
2.2. Beslenme.....	7
2.2.1. Besin Maddeleri	7
2.3. Sporcu Beslenmesi.....	19
2.3.1. Müsabakalar Öncesi Beslenme	21
2.3.2. Müsabakalar Sırasında Beslenme	22
2.3.3. Müsabakalar Sonrasında Beslenme.....	23
2.4. Beslenme Destek Ürünleri	23
2.4.1. Enerji İçecekleri	26
2.4.2. Protein Tozları.....	26
2.4.3. Aminoasitler	27
2.4.4. Kreatin.....	28
2.4.5. Karnitin	28
2.4.6. Ginseng	29
2.4.7. Vitamin ve Mineraller	30

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Veri Toplama Araçları.....	31
3.2. Çalışmanın Yöntemi.....	32
3.3. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi	32

İçindekiler

3.4. Verilerin Toplanma Süreci.....	32
3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Analiz Edilmesi.....	33
4. BULGULAR	
4.1. Çalışmaya Dahil Olan Serbest Stil Güreşçilerin Tanımlayıcı Bilgileri	35
4.2. Çalışmaya Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarına İlişkin Bulgular	40
5. TARTIŞMA	49
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	55
KAYNAKLAR.....	57

Kısaltmalar

BDÜ	: Beslenme Destek Ürünleri
Ark.	: Arkadaşları
Kcal	: Kilokalori
cal	: Kalori
Lt	: Litre
Ml	: Mililitre
Mg	: Miligram
Gr	: Gram
Kg	: Kilogram



KAYNAKLAR

- Akıl C. Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, 2007.
- Akkurt M, 2008. Kahramanmaraş'ta yapılan geleneksel güreşlerin tarihsel gelişimi ve toplum tarafından algılanış biçimleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi, 2008.
- Alpar F. Vücut Geliştirme Sporcularında Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Besin Takviyesi Kullanım Durumlarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2011.
- Alpay B, Hazar S. Türk güreş milli takımı sporcularının bazı solunum ve dolaşım parametrelerinin Niğde Üniversitesi güreş takımı sporcularıyla kıyaslanması ve değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010, 4(1):55-61.
- Alpay CB, Ersöz Y, Karagöz Ş, Oskouei MM. Serbest stil güreşçilerde Antrenman Öncesi Ağırlık Kaybı, Vücut Kompozisyonu ve Bazı Mineral Seviyelerinin Karşılaştırılması. International Journal of Science Culture and Sport. 2015, 3(4): 338-348.
- Alshammari SA, AlShowair MA, AlRuhaim A. Use of hormones and nutritional supplements among gyms' attendees in Riyadh. J Family Community Med, 2017, 24(1): 6-12.
- Aoi W, Nait. Y, Yoshikawa T. Exercise and Functional Foods. Nutrition Journal, 2006, 5;5(15):1-5.
- Arıkan ZY. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Dumlupınar Üniversitesi Örneği. Fen Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2015.
- Arslan, C. Gönül, B. Dinçer, S. Kaplan, B. Çevik, C. Güreşçilerde C Vitamini Yüklemeinin Serum Demir ve Total Demir Bağlama Kapasitesine Etkisi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2004, Cilt 18, Sayı 4:188-194
- Artık N. Bayındırlı L. Mert, İ. Karbonhidratlar. Mısır Şekeri ve Gıda Endüstrisinde Kullanımı, Ankara: Türkiye Gıda ve İçecek Sanayii Dernekleri Fedarasyonu, 2011:78-79.
- Atasoy B. Kuter Ö. F. Küreselleşme ve Spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005, 18(1), 11-22.
- Aydın GE. Sağlıklı Bireyler İçin Temel Beslenme El Kitabı. Ankara: Türk Böbrek Vakfı, 2016:52.
- Aydoğdu SD. Sporcularda Doping Amaçlı Vitamin ve Mineral Kullanımı, Türkiye
- Bakan K. Suza A. Hasdemir SP, Nomikos G. Öztaşan N. Beslenmenin Önemi ve Ergojenik Beslenme Takviyelerinin Beslenmedeki Yeri ile Sporda Kullanımı. TURAN-CSR International Scientific Peer-Reviewed and Refereed Journal. 2016, 8(31), 193-197.

- Baysal A. Beslenme, Ankara, Hatiboğlu Yayıncılık, 2012:12-24.
- Berger AJ. Alford K. Cardiac arrest in a young man following excess consumption of caffeinated “energy drinks”. Medical Journal of Australia, 2009, 190: 41–43.
- Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Niğde, Üniversitesi, 2002.
- Burke L. Deakin V. Clinical Sports Nutrition. Sydney, McGraw-Hill, 2006:18.
- Büyükoztürk Ş. Çokluk Ö. Köklü N. Sosyal Bilimler İçin İstatistik. Ankara: Pegem Akademi, 2017:29.
- Campbell B. Wilborn C. La Bounty P. Taylor L. Nelson MT., Greenwood M., Ziegenfuss TN. Lopez HL. Hoffman JR. Stout JR. International Society of Sports Nutrition position stand: energy drinks. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2013, 10: 1-13.
- Campbell NA. Reece, JB. Campbell Biyoloji. Gündüz E., Türkan G. (Çev.), Ankara, Palme Yayıncılık, 2013:32-45.
- Cannon ME. Cooke CT. McCarthy JS. Caffeine-induced cardiac arrhythmia: an unrecognised danger of healthfood products. Medical Journal of Australia, 2001, 174:520–521.
- Cao Y. Qu HJ. Li P. Wang CB. Wang LX. Han ZW. Single dose administration of L-carnitine improves antioxidant activities in healthy subjects. Tohoku J Exp Med. 2011, 224(3): 209-213.
- Cengiz, Ş. Ş., Göktepe, M., Bezci, Ş., & Badau, D. (2016). Study of nutrition habits and information levels of sportsmen interested in fighting sports. Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport, 17(2).
- Cicioğlu İ. Kürkcü R. Eroğlu H. 15-17 Yaş gurubu güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin sezonsal değişimi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi, 2007, 5(4), 151-56.
- Cotugna N. Connie EV. McBee S. Sports Nutrition For Young Athletes. The Journal of School Nursing, 2005, 21 (6):323-328.
- De Pediatría, 2000, 76 (3): 349–358.
- Demirci Ü. Sağlık Amacı İle Egzersiz Yapan Kişilerde Vücut Bileşimi, Besin Desteği Kullanımı, Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul :Haliç Üniversitesi, 2012.
- Dener B. Voleybol oyuncularının beslenme bilgi düzeyi ile beslenme durumunun değerlendirilmesi ve beslenme eğitiminin etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2018.
- Dülger H. Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Prevalansı. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Düzce: Bartın Üniversitesi, 2015.
- Eberhart DW. Çin Kaynaklarına Göre Türkler ve Komşularında Spor. Ülkü Dergisi, 1989, 5:22.
- Erk O. Sağlığını Yeniden Keşfet. İstanbul, Destek Yayınları, 2017:54.

- Erkmen N. Sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. Doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2006.
- Ersoy G. Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme. Ankara, Damla Matbaacılık, 1998:84.
- Ersoy G. Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme. Ankara, Sistem Ofset, 2008:14.
- Ersoy G. Egzersiz ve Spor Performansı İçin Beslenme. Ankara, Sistem Ofset, 2010:8-57.
- Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2004:32.
- Giles GE. Mahoney CR. Brunye TT. Gardony AL. Taylor HA. Kanarek RB. Differential cognitive effects of energy drink ingredients: caffeine, taurine, and glucose. *Pharmacology Biochemistry Behavior*, 2012, 102:569-577.
- Göktaş Z. Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2010.
- GÖKTEPE, M., & GÜNAY, M. (2014). Quercetin uygulamasının egzersiz, serbest radikal ve antioksidan enzim düzeyleri üzerine etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*.
- Göktepe, M.M., Göktepe, M., Durukan, E., Günay, M., Güder, F., & Eraslan, M. (2020). Effects of quercetin and catechin on blood lactate level. *Progress in Nutrition*, 22(2-S).
- Green AL. Hultman E. Macdonald IA. Sewell DA. Greenhaff PL. Carbohydrate ingestion augments skeletal muscle creatine accumulation during creatine supplementation in humans. *Am J Physiol*, 1996, 271(5):E821-826.
- Günay M. Egzersiz Fizyolojisi, Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1998:45.
- Güneş Z. Spor ve Beslenme. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2009:41.
- Gürsoy R. Aktaş Ö. Dane Ş. Beslenme ve Besinsel Ergojenikler: Karbonhidrat, Yağ, Proteinler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2001, 1 (2):19-27.
- Heipertz W. Spor Hekimliği, İstanbul, Arkadaş Kitabevi, 1985:33.
- Helvacı H. Özel spor merkezlerinde aktif olarak spor yapan bireylerin beslenme destek ürünlerini kullanma eğilimleri ve ürünlere yönelik farkındalık durumları. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2017.
- Houtkooper L. Yüksek Enerjili Bir Ara Öğün, Yüzme Bilim ve Teknoloji Dergisi, 1994, Yıl: 1, Sayı: 2:122-125.
- Jager R. Kerkick CM. Campbell BI. Cribb PJ. Wells SD. Skwiat TM. Purpura M. Ziegenfuss TN. Ferrando AA. Arent SM. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 2017, 14: 20.

- Juzwiak CR. Paschoal, VCP. Lopez, FA. Nutrition and Physical Activity. *Jornal Karağaoğlu N. Samur, GE. Anne ve Çocuk Beslenmesi*, Ankara, Pegem Akademi Yayınları, 2015:69.
- Karaküçük S. Beden Eğitimi Öğretmeninin Eğitimi, Ankara, Gazi Üniversitesi Yayınları, 1989:24.
- Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2012:45.
- Karatay CE. Karatay Diyetiyle Yaşam Boyu Sağlık, İstanbul, Hayykitap, 2016:33.
- Karlic H. Lohninger A. Supplementation of L-carnitine in athletes: does it make sense? *Nutrition*, 2004, 20(7-8): 709-715.
- Kilci, A.K ve Göktaş Z. (2018). Sosyal Medya Kullanımının Spor Kanalları İzlenmesi Üzerindeki Etkisi Ve Kanal Seçimindeki Rolü. *Social Sciences Studies Journal*, 4(18), 1888-1903.
- Kilci, A.K. (2019). Spor ve dijital oyunda son nokta: *Espor*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kilci, A.K. & Yalçın, S. (2020). “Dijital Spor Oyunları Oynama Motivasyonu’nun Ahlâki Karar Alma Tutumlarına Etkisi: *Espor Oyuncuları Üzerine Bir Araştırma*” *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587) Vol:6, Issue: 68; pp:3641- 3649.
- Klinikleri *Pediatric Bilimler Dergisi*, 2006, cilt 2, sayı 11:46-54
- Koç M. Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi, 2014.
- Koloğlu O. Türk Güreşi ve Dünya Minderlerini Titreten Türkler, İstanbul, Yavuz Yayınları, 1972:12.
- Kreider RB. Exercise & Sport Nutrition Review: Research & Recommendations, *Sports Nutrition Review Journal*, 2004, 1(1), s. 1-44.
- Kreider RB. Kalman DS, Antonio J. Ziegenfuss TN. Wildman R. Collins R. Candow DG. Kleiner SM. Almada AL. Lopez HL. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2017, 14: 18.
- Kürklü GB. Sporcularda Vitamin ve Mineral Tüketimi Nasıl Olmalı? *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Medicine-Special Topics*. 2016, 2(3), 16-21.
- Martens R. Başarılı Antrenörlük, İstanbul, Beyaz Yayınları, 1998:24-25.
- Maughan RJ. King DS. Lea T. Dietary Supplements. *Journal of Sport Science*, 2004, 22:95-113
- McClung M. Collins D. Because I Know it Will: Placebo Effects of an Ergogenic Aid on Athletic Performance. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 2007, 29(3):382-394.

- Merdol TK. Karbonhidratlar ve Davranış, 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Ankara, 5-7 Kasım, 1998.
- Muratlı S. Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor. Ankara, Nobel Yayın ve Dağıtım, 2007:33-41.
- Müftüoğlu O. Yaşasın Yemek “Beslenme ve Kilo Yönetimi”. İstanbul, Doğan Egmont Yayıncılık, 2008:68.
- Nelson DL. Cox MM. Biyokimyanın İlkeleri. Ankara, Palme yayıncılık, 2005:88-94.
- Neubauer O. Yfanti C. Antioxidants in Athlete’s Basic Nutrition: Considerations towards a Guideline for the Intake of Vitamin C and Vitamin E. In Lamprecht M (Ed.), Antioxidants in Sport Nutrition. Boca Raton, CRC Press/Taylor & Francis, 2015:322-331.
- Niess AM. Hipp A. Thoma S. Striegel, H. Performance Food in Sport. Therapeutische Umschau, 2007, 64(3):181-185.
- Özata M. Hayat Kurtaran Vitamin ve Mineraller. İstanbul, Hayykitap, 2014:43-50.
- Özmerdivenli R. Karacabey K. Sporcularda yolculukta ve antrenmanlarda sıvı alınımlı ve beslenme. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2002, 4(2), 28-32.
- Paker HS. Sporda Beslenme, Ankara, Onay Ajans, 1998:17.
- Pehlivan A. Sporda Beslenme, İstanbul, Yaylacık matbaası, 2005:41.
- Petrie HJ. Stover EA. Horswill CA. Nutritional Concerns Fort He Child and Adolescent Competitor. Nutrition, 2004, 20: 620-631.
- Ping FW. Keong CC. Bandyopadhyay A. Effects of acute supplementation of Panax ginseng on endurance running in a hot & humid environment. Indian J Med Res., 2011, 133(1) :96-102.
- Ronald J M. Louise M B. Jiri D. Enette L. Peter P. Stuart M. P. IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2018, 28(2), 104-125.
- Samur G. Vitaminler, Mineraller ve Sağlığımız, Ankara, Sinem Matbaacılık, 2006:32.
- Sayan A. Beslenme Alışkanlıkları ve Temel Besin Gereksinimleri. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 1999, 2(2):24-29.
- Sercan C. Yavuzsoy E. Yüksel İ. Can R. Oktay Ş. Kırac D. Sporcu sağlığı ve atletik performansta D vitamini ve reseptörünün önemi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2015, 5(4), 259-264.
- Sevim Y. Antrenman Bilgisi, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2007:68.
- Stanford B. Hızlı Yapmak İçin Egzersiz, Spor ve Tıp, 1993, 1(4):112-118.
- Sung DJ. Kim S. Kim J. And HS. So WY. Role of l-carnitine in sports performance: Focus on ergogenic aid and antioxidant. Sci & Sports, 2016, 31 (4): 177-188.

- Şahin HM. Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü, Ankara, Morpa Kültür Yayınları, 2006:4.
- Şakar Ş. Sporcu Beslenmesi. Klinik Gelişim, 2009, 22 (1): 1-9.
- Tanrıverdi D. Savaş E. Gönüllüoğlu N. Kural E. ve Balık G. Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. Gaziantep Medical Journal 2011, 17(1), 33-39.
- Tekin M. Arslan F. 10.GAP spor şenliğine katılan yıldız ve genç taekwondo sporcularının beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2005, (14), 481-485.
- Tunç A. Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri Ders Notları, Niğde, Niğteks bas-kı, 2010:29.
- Türkiye Güreş Federasyonu. Türk Güreş Tarihi. <http://www.tgf.gov.tr/tr/index.php/tarihce-2/>. 13 Mart 2019.
- Uğur HÇ. Bir Beyin Cerrahinin Gözünden Yeme Terbiyesi. İstanbul, Arıtan Yayınevi, 2016:56.
- Willett, MD ve Patrick J. Skerrett (2005). Eat, Drink ve Be Healthy Be ., Free Press / Simon & Schuster Inc. <https://www.hsph.harvard.edu/nutrition-source/healthy-eating-pyramid/>. Erişim Tarihi: 22 Eylül 2020
- Williams MH. (2004) Dietary Supplements and Sports Performance: Introduction and vitamins. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2004, 1(2): 1-6.
- Wolfe RR. Branched-chain amino acids and muscle protein synthesis in humans: myth or reality? Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2017, 14: 30.
- Yazıcı AG. 2014. Toplumsal Dinamizm ve Spor. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 2014, 3(1): 394-405.
- Yıldırım Y. Miçooğulları BO. Yıldırım İ. Şahin FN. Hatay İli Amatör Basketbol Kulüplerindeki Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005, 7 (4):12-22.
- Yılmaz G. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin
- Zorba E. Herkes İçin Yaşam Boyu Spor, Ankara, Neyir yayınları, 2009:33-34.