

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



SPORDA SUPPLEMENT VE ERGOJENİK YARDIMCILARIN
KULLANIMININ ETİK AÇIDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Doğan SEZER

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

AĞUSTOS 2022

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



SPORDA SUPPLEMENT VE ERGOJENİK YARDIMCILARIN
KULLANIMININ ETİK AÇIDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Doğan SEZER
(200008010)

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN

AĞUSTOS 2022



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı 200008010 numaralı öğrencisi Doğan SEZER'in "Sporda Supplement ve Ergojenik Yardımcıların Kullanımının Etik Açından İncelenmesi" adlı tez çalışması 03.08.2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından Oy Birliği ile Yüksek Lisans tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 03/08/2022

1)Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN

2) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi. Nilay UTLU

3) Jüri Üyesi: Doç. Dr. Yunus Emre BAĞIŞ

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans / Doktora tezi olarak sunduğum “Sporda Supplement ve Ergojenik Yardımcıların Kullanımının Etik Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (03/08/2022)

Doğan SEZER

ÖNSÖZ

Başta tez sürecimin başından beri sağladığı destek ve tezime sağladığı katkılarından dolayı tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN'e, yüksek lisans eğitim hayatım boyunca destek olan ve bugünlere gelmemi sağlayan İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ndeki hocalarıma,

Hayatım boyunca hep yanımda olan, hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen ve benim bugünlere gelmemi sağlayan sevgili aileme,

Hayatımın her anında yanımda olan ve hiçbir zaman desteğini esirgemeyen canım eşim Damla ALBAYRAK SEZER'e ,

Bu süreçte yardıma ihtiyacım olduğunda arayabildiğim, bana destek olan Semih TOPÇU'ya,

Bu süreçte yardıma ihtiyacım olduğunda arayabildiğim, bana destek olan Yaşar Boğaç ÜNAL ve Muhammet Ali ŞAHİN hocama,

Bu tez çalışmasına katkı sağlayan spor salonlarında çalışan hocalarıma ve gönüllü olarak tezime katılan görüşmecilerime, teşekkürlerimi sunarım.

Ağustos 2022

Doğan SEZER

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLO LİSTESİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2.1. Araştırmanın Alt Problemleri	3
1.3. Sınırlılıklar	4
1.4. Sayıtlar	4
1.5. Araştırmanın Önemi	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Supplement nedir?.....	5
2.1.1. Ginseng	7
2.1.2. Kafein	7
2.1.3. Koenzim Q10.....	8
2.1.4. Kreatin.....	8
2.1.5. L-Karnitin.....	9
2.1.6. Glutamin.....	9
2.1.7. Arjinin	9
2.1.8. Bcaa.....	10
2.1.9. Amino Asitler	10
2.1.10. Beta Bloke Ediciler	11
2.1.11. Protein Tozları	11
2.1.12. Whey Protein	12
2.1.13. Konjuge Linoleik Asit (Cla)	12
2.2. Ergojenik Yardımcılar	13
2.3. Ergojenik Yardımcıların Sınıflandırılması	14
2.3.1. Besinsel Yardımcılar	14
2.3.2. Fizyolojik Yardımcılar	15
2.3.3. Psikolojik Yardımcılar	15
2.3.4. Mekanik ve Biyomekanik Yardımcılar	15
2.3.5. Farmakolojik Yardımcılar	15
2.4. Etik	16
2.5. Spor Etiği	17
2.6. Sporda Etik ilkeler	17
2.6.1. Adalet, eşitlik ve tarafsızlık	18
2.6.2. Saygı.....	18
2.6.3. Doğruluk ve dürüstlük	18
2.6.4. Güvenirlilik.....	18

2.6.5. Profesyonellik ve sorumluluk	18
2.6.6. Vatandaşlık	18
2.6.7. Fair-Play	19
3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	20
4. BULGULAR.....	24
5. TARTIŞMA.....	35
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	38
6.1. Sonuç	38
6.2. Öneriler	38
KAYNAKLAR.....	41
EKLER.....	46
ÖZGEÇMİŞ	49

TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 4.1: Görüşmeci Profili	22

SPORDA SUPPLEMENT VE ERGOJENİK YARDIMCILARIN KULLANIMININ ETİK AÇIDAN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırma sporda supplement ve ergojenik yardımcıların kullanımının etik açıdan incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya fitness sporu yapan veya daha önce spor geçmişi olan 40 kişi katılmıştır. Çalışmada standartlaştırılmış açık uçlu görüşme yöntemi kullanılmıştır. Görüşmeler bilgisayar ortamında Office Programı Word 2019 Uygulaması kullanılarak yazıya dökülüp analiz edilmiştir.

“Sporda Supplement ve Ergojenik Yardımcıların Kullanımının Etik Açısından İncelenmesi” bize göstermiştir ki fitness sporu yapanlar spor alanlarında antrenörlerin, arkadaşların ve salon işletmecilerinin öneri ve yönlendirmeleriyle supplement ve ergojenik yardımcıları kullanmaktadır.

Araştırmanın sonucunda sporda supplement ve ergojenik yardımcıların kullanımı kontrolsüz yapıldığı görüşüne varılmıştır. Ayrıca Salon işletmecilerinin ve antrenörlerin ergojenik yardımcıları satma kaygıları, antrenörlerin haksız kazanç elde etme beklentisi spor etiğine uygun davranışlarda bulunmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Supplement, Ergojenik Yardımcılar, Etik*

ETHICAL ANALYSIS OF THE USE OF SUPPLEMENTS AND ERGOGENIC AIDERS IN SPORTS

ABSTRACT

This research was conducted to examine the use of supplements and ergogenic aids in sports from an ethical perspective. Forty people who do fitness sports or have a previous sports background participated in the research. Standardized open-ended interview method was used in the study. The interviews were transcribed and analyzed using the Office Program Word 2019 Application in a computer environment.

“The Ethical Analysis of the Use of Supplements and Ergogenic Aids in Sports” has shown us that those who do fitness sports tend to supplement and ergogenic aids in sports fields with the suggestions and guidance of their trainers, friends and salon operators.

As a result of the research, it was concluded that the use of supplements and ergogenic aids in sports was done uncontrolled. In addition, it has been determined that the salon operators and trainers are concerned about selling ergogenic aids, and the trainers' expectation of making unfair profits do not behave in accordance with sports ethics.

Keywords: *Supplement, Ergogenic aids, Ethics*

1. GİRİŞ

Bu araştırmanın amacı farklı spor branşlarındaki sporcuların ve sedanter bireylerin supplement ve ergojenik yardımcıları konusundaki bilgi ve yararlanma düzeylerinin etik açıdan incelenmesi ve somut durumu tespit edilmesidir.

"Ergojenik" terimi, "çalışma eğilimini artırma" anlamına gelir ve spor literatüründe, enerji üretimini ve performansı yükseltip sürdürülebilirliği sağlamak, spor öncesi, sırası ve sonrası zihinsel ve fiziksel toparlanmayı hızlandırmak adına kullanılan teknikleri içerir (L. A., Thein & Landry, G. L., 1995). Bir " ergojenik yardım", enerji üretimini ve kullanımını arttırmanın herhangi bir aracı olarak tanımlanabilir. Ancak o madde ya da olgunun ergojenik sınıflandırmasına girmesi için önce bilimsel açıdan performansı arttırdığının ispatlanması gerekmektedir (Şen, İ, 2003).

Ergojenik yardımcıları sporcuların performanslarını arttırmak amacı ile yapılan uygulamalar insanların güç ve enerjilerini suni bir şekilde artırarak başarı şanslarını yükseltme çabalarının başlangıcı oldukça eskidir. İlk tarihi bulgular M.Ö. 500-600 yıllarında Peru ve Bolivya gibi Orta Amerika yerlilerinin uzun, yorucu dağ yürüyüşlerinde dayanıklılıklarını arttırmak amacı ile "coco yaprağı" çiğnedikleri dönemlere rastlar. Bu tarihi başlangıcı Yunanlı'ların ve Romalı'ların tatbik ettikleri çeşitli yöntemler takip etmiştir. Uzun yıllar boyunca basit ve etkisiz yöntemler uygulanmış; bu yüzden sporcuların performanslarında kayda değer gelişmelere ulaşamamıştır (Akgün, 1991).

Son yirmi yıl içerisinde zevk amaçlı spor yapan bireyler arasında da ergojenik yardım kullanımının yaygınlaşması, olaya yeni bir boyut getirmiştir. Basın yayın organları, 1980'li yıllardan itibaren sporcularda ilaç suistimali konusuna daha ayrıntılı yer vermeye başlamıştır. Konuyla ilgili şüpheler, skandallar, trajediler ve para cezaları günlük hayatımıza girmiş ve popülerite kazanmıştır (Baysalling, 2000, Schwarzenegger, 2001).

Supplementler olarak da bilinen ergojenik yardımcıları, sporun tüm seviyelerindeki sporcular tarafından yaygın şekilde kullanılan ve halk tarafından da sağlıklı ve zinde

bir yaşam için tercih edilen, "diyet takviyesi" olarak bilinen performans artırıcı maddelere verilen genel isimdir. Bu maddeler, belirli besin öğelerinin insan vücudunda kullanımına destek olarak genel sağlığın korunmasını, mikro besin eksikliklerinin tamamlanmasına ve tek başına gıda alımı yoluyla elde edilmesi zor olabilecek enerji ve makro besin ihtiyaçlarının sağlanmasına yardımcı olmaktadır (Maughan ve diğerleri, 2018).

Ergojenik yardımcıları, kişisel performansı artırmak, egzersiz ve sporda başarıyı artırmak için birçok yöntemi kanıtlamaktadır. Sporcular ve her gün egzersiz yapan kişiler son yıllarda artan dopinge mücadele incelemeleri ve dopingin zararlı yan etkileri nedeniyle başarılarını ve performanslarını artırmak için daha doğal yöntemler kullanmaya başlamışlardır. Yapılan çalışmalar sonucunda "ergojenik maddeler" adı verilen yeni madde ve materyaller ortaya çıkmıştır. Ergojenik bir madde, enerji tüketimini artıran, yorgunluğu geciktiren ve performansı iyileştiren herhangi bir yöntem olarak tanımlanır. Bazı vitaminler, mineraller, amino asitler, şifalı bitkiler, metabolitler ve çeşitli kombinasyonlar gibi maddeler veya yöntemler ergojenik yardımcıları olarak kabul edilir (Aksoy, 2016: 96).

Ergojenik yardımcı maddelerin kullanım amaçları 3 başlık altında toplanmaktadır.

1. Ergojenik yardımcı maddeler vücut sisteminin fizyolojik kapasitesini doğrudan etki ederek spordaki veriminin artmasını destekler.
2. Ergojenik yardımcı maddeler, vücudun fizyolojik kapasitesini sınırlayarak psikolojik engelleri ortadan kaldırmaktadır.
3. Ergojenik yardımcı maddeler merkezi sinir sisteminin maksimal kas kasılmasına etkisini artırmakta kasın daha fazla kuvvet-güç oluşturmaya etki etmesini desteklemektedir (Yarar, 2010: 67).

Besin takviyelerinin performans artırımı için kullanımı, her yaşta ve her düzeyde sporcular arasında oldukça yaygındır. Performans artınca besin takviyelerinin kullanımına, profesyonel atletlerden ortaöğrenim öğrencilerine kadar her seviyede rastlanmaktadır (Ersoy, 2006: 45). Beslenmede ise amaç, yaş, cinsiyet, fiziksel çalışmaya göre gereksinen bütün besin öğelerini ve harcanan enerjiyi yeterli oranlarda sağlamaktır, bu iki önemli faktör birbiriyle uyumlu ve başarı ile gerçekleştiğinde kişiler hedeflerine daha kolay ulaşmaktadır (Baysal A ve Ark.2014).

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada farklı spor branşlarındaki sporcuların ve sedanter bireylerin supplement ve ergojenik yardımcıları konusundaki bilgi yararlanma düzeylerinin etik açıdan incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Problemi

Spor yapan bireylerin beslenmelerine gereken önemi vermeleri gerekmektedir. Ancak Spor yapan bireylerin beslenmelerine önem vermemeleri besin eksikliğini beraberinde getirmektedir. Bu durum sporcuların ergojenik besin desteği kullanımını beraberinde getirmektedir. Spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyleri nasıldır? Spor yapan bireylerin besin takviyesi olarak ergojenik destek kullanım düzeyleri nasıldır? Soruları araştırmanın problemini ortaya koymaktadır.

1.2.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir.

- a. Sporcu bireyler ile sedanter bireyler arasında supplement ve ergojenik yardımcıları kullanım farklılıkları nelerdir?
- b. Supplement ve ergojenik yardımcıları yararları ve zararları nelerdir?
- c. Spor yapan bireyler kaç yıl supplement ve ergojenik yardımcı kullanmıştır?
- d. Fitness merkezlerinde fitness egzersizi yapan bireyler supplement veya ergojenik yardımcıları hakkında yeterli bilgiye sahip midir?
- e. Sedanter bireyler kaç yıl supplement ve ergojenik yardımcı kullanmıştır?

Araştırmanın Hipotezleri aşağıdaki gibidir.

- a. Spor yapan bireylerin supplement ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde birbiri arasındaki ilişkinin etik açıdan irdelenmesi spor salonlarındaki problemi gözler önüne serecektir.
- b. Spor yapmayan bireylerin supplement ve ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinde birbiri arasındaki ilişkinin taraflarında etik sorumluluk sporculardadır.

1.3. Sınırlılıklar

Bu araştırma, Bursa Osmangazi ilçesinde Carrefour alışveriş merkezinin içerisinde bulunan Macfit Spor Merkezinde fitness yapan sporcuları ile sınırlandırılmıştır.

1.4. Sayıtlar

- a.** Çalışmaya katılan sporcuların görüşmelere eşit koşullarda katıldığı varsayılmıştır.
- b.** Görüşmelere katılan sporcuların sorulan sorulara samimi, güvenilir ve objektif bir şekilde cevap verdiği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Ergojenik yardımcıları, antrenmana etkisinin yanında performansın arttırılmasına katkı sağlayan ve doping sayılmayan besin maddelerine kullanımını arttırarak, yorgunluğu geciktirerek performansın arttırılması için kullanılan maddeler ya da teknikler olarak tanımlanabilir. Spor yapan bireyler ergojenik yardımcıları kullanırken, sporcuya sağladığı faydaları ve zararları bilmesi, ayrıca spor ahlakına uygun sınırlar içerisinde bu yardımcıları bilinçli bir şekilde kullanmaları son derece önemlidir.

Araştırmada spor salonlarına düzenli olarak devam eden bireylerin beslenmelerine dikkat çekilmiştir. Araştırma bu açıdan ortaya çıkan eksikliği gidermeye çalışmaktadır.

Spor yapan bireylerin ergojenik destekleri kullanma durumları ve bu yönde alınması gereken miktarlar konusuna vurgu yapmaktadır. Böylelikle ergojenik desteklerin kullanımını değil, beslenmenin bu yönde desteklenmesi sağlanmalıdır. Araştırmanın, egzersiz yapan kişilerin ergojenik destek kullanımından ziyade diyetlerine dikkat etmesi gerektiği konusunda yapılacak çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Supplement nedir?

Supplementler olarak da bilinen ergojenik yardımcıları, sporun tüm seviyelerindeki sporcular tarafından yaygın şekilde kullanılan ve halk tarafından da sağlıklı ve zinde bir yaşam için tercih edilen, “*diyet takviyesi*” olarak bilinen performans artırıcı maddelere verilen genel isimdir. Bu maddeler, belirli besin öğelerinin insan vücudunda kullanımına destek olarak genel sağlığın korunmasını, mikro besin eksikliklerinin tamamlanmasına ve tek başına gıda alımı yoluyla elde edilmesi zor olabilecek enerji ve makro besin ihtiyaçlarının sağlanmasına yardımcı olmaktadır (Maughan ve diğerleri, 2018).

Besin takviyeleri, egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında kullanılanlar olarak kullanım zamanına göre de sınıflandırılmaktadır. Egzersiz öncesinde kullanılan ürünler genellikle odaklamayı artırıcı ve enerji verici özelliği nedeniyle (elektrolitler, kafein, gingerg, ve bazı amino asitler), egzersiz sırasında kullanılan ürünler genellikle boşalan glikojen depoları ve elektrolit kayıpları için (sporcu içecekleri, mineralli sular), egzersiz sonrasında kullanılan ürünler ise boşalan glikojen depolarının desteklenmesi, kilo kaybını önlemek, kas onarımı, kas gelişimi için (protein tozları, amino asit takviyeleri, dallı zincirli amino asitler, sporcu içecekleri,) kullanılmaktadır (Galaz, 2013).

Garthe ve Maughan’a (2018) göre sporcular genellikle amaçlanan etkilerinden veya faydalarından yararlanabilmek için besin takviyesi kullansa da, onları motive eden birçok neden vardır. Örneğin, sporcular besin desteği almayı aşağıdaki nedenleri dolaylı tercih ettiklerini belirtmektedir;

1. Sağlıklarını veya performanslarını bozabilecek besin eksikliklerini önlemek veya tamamlamak için,
2. Müsabaka ve antrenman sırasında uygun miktarda enerji sağlamak için,
3. Rakiplerine karşı doğrudan bir performans avantajı elde etmek için,

4. Müsabaka ve antrenman sırasında daha fazla verim, vücut kompozisyonunu optimize etme, yaralanma ve hastalık risklerini azaltarak dolaylı yoldan bir performans iyileştirmesi elde etmek için,
5. Finansal kazanç (sponsorluk vb.) veya ücretsiz ürünler sağlandığı için,
6. Kendilerini garantiye almak için,
7. Diğer sporcuların da besin takviyeleri aldıklarını bildiği için.

Bazı besin destekleri birden fazla işlev için kullanılabilir. Örneğin çinko, yara iyileşmesini ve doku onarımını desteklemek veya bir üst solunum yolu enfeksiyonunun semptomlarının şiddetini ve süresini azaltmak amacıyla alınabilir (Solomons, 1998; Prasad, 2014). Ayrıca karbonhidrat takviyeleri, bağışıklık sistemini desteklemek veya diğer takviyelerin (kreatin vb.) etkisini artırarak enerji sağlanması yoluyla performansı artırmak için kullanılır (Steenge ve diğerleri, 2000; Stellingwerff ve Cox, 2014; Peake ve diğerleri, 2017). Benzer şekilde kreatin (creatine) takviyesi, dayanıklılık ve kuvvet gerektiren performansları doğrudan artırarak daha uzun süreli antrenman yapmaya, kas kütlelerini arttırmaya, yaralanma sonrası hareketsizlik dönemlerinde kas kütlelerini korumaya yardımcı olabilir (Branch, 2003; Gualano ve diğerleri, 2012). Kafein, kreatin (kreatin monohidrat formunda), nitrat, sodyum bikarbonat ve Beta-alanin gibi bazı performans artırıcı besin takviyelerinin marjinal düzeyde performans kazanımı sağlamadığı da bilinmektedir (Maughan ve diğerleri, 2018).

Vücut geliştiriciler ve diğer sporcuların, tükettikleri besinler ve kullandıkları besin takviyeleri gerek sporcunun sağlığı gerekse de performansı açısından önemlidir. Piyasaya sunulan birçok farklı besin takviyesi ve bu ürünlerin sporculara faydaları konusunda birçok iddia bulunmaktadır. En fazla satışı yapılan ürünün, amino asit takviyeleri olduğu ancak bu ürünlerden ornitin içeren, arjinin içeren ve lizin içerenlerin ise testosteron, büyüme hormonu içerdiği belirtilmiştir. Takviye ürün olarak satılan L-karnitin, kolin, efedrin ve kafein içeren ürünler de bulunmaktadır. Bu besin takviyelerinin, yağ kütlelerini azalttığı, kas kütlelerini arttırdığı, belirtilmektedir. En son çıkan popüler takviye ürünlerden androstenedion ve DHEA (dehidroepiandrosteron) kaslardaki steroidlerin artışına neden olduğu için vücut geliştirme sporu ile ilgilenen yetkili kuruluşlar tarafından kullanılmaları yasaklamıştır. Vücut geliştiriciler ve takviye ürünler konusunda detaylı çalışmalara

ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Gaines, 2001).

Günümüzde birçok sporcu ve antrenörün besin takviyelerine ulaşması son derece basitleşmiştir. Spor biliminin bu konudaki bilimsel açıklamalarının yetersiz olması ayrıca sporcuların ve antrenörlerin bilinçli olmadan besin takviyesi kullanımına devam etmesi son derece sakıncalıdır (Wood And Stanton 2012). En temel sorun besin takviyelerinin kapsamlı olması ve kolay elde edilebilir ürünler olmasıdır (Raz ve ark, 2011). Sporcular tarafından yaygın olarak tercih edilen gıda takviyeleri aşağıda kategorize edilmiştir.

2.1.1.Ginseng

Ginseng uzak doğu ülkelerinde tıpta kullanılan bir bitkidir. Ginsengin fiziksel performansı artırdığı, stres ve yaşlanmanın önüne geçtiği ve yaşam kalitesini yükselttiği yapılan çalışmalarda görülmüştür (O'Hara, Kiefer, Farrell, & Kemper, 1998). Ginseng genel olarak bireyde fiziksel performansı ve zihinsel kapasiteyi artırdığı, yorgunluğu azalttığı ve fiziksel dayanıklılığı üst seviyelere çıkardığı bilinmektedir (Court, 1975). Önerilen günlük kullanım miktarı günde 2 kez 1-2 kapsül ya da tablet halinde, çay halindeki günlük kullanımı ise 3-4 kez birer fincan olarak önerilmektedir. Fiziksel ve psikolojik performansı artırmak için günde 100mg iki defa alınması önerilmektedir (Sezik, Yesilada, & Demirezer 2004).

2.1.2.Kafein

Kafein kas gücünü değil, dayanıklılığı artırır ve yüksek yoğunluktaki kısa aktivitelerde kolaylık sağlar (Graham, 2001; Doherty ve Smith, 2004). Kafein sinir sistemini etkiler ve adipoz doku üzerinde bir etkisi vardır, sonuçta kas glikojenini boşaltabilir ve serbest yağ asitlerini harekete geçirerek uzun performans süresine 19 neden olabilir (Costill ve ark., 1978; Spriet, 1995). Bununla birlikte, kafeinin bazı sporcular için yan etkileri olabilir. Kafeinin başlıca yan etkileri şunlardır: baş ağrısı, ishal, uykusuzluk, titreme, sindirim sistemi ile ilgili sıkıntı ve artmış diürez (Spriet, 2005). Bununla birlikte, kafein Ocak 2004'te Dünya Anti-Doping Ajansı'nın yasaklı maddeler listesinden çıkarıldığı günden beri sporcularda popüler bir takviye olmaya devam etmektedir (Bean, 2006). Dahası, Uluslararası Olimpiyat Komitesi, kafein kullanımının oldukça yüksek olmasından dolayı sporcuların kural ihlali olmaksızın ergojenik bir etki elde edebilmelerine olanak tanıyan, maksimum izin miktarına ilişkin kılavuzlar yayınlamaktadır (Shwenk ve Costley, 2002).

2.1.3. Koenzim Q10

Yapılan araştırmalar bazı antioksidan takviyelerinin, fiziksel olarak aktif bireyler için egzersize bağlı doku hasarını önlediği ve yorgunluğun daha çabuk atıldığını göstermiştir (Kon ve diğerleri, 2007).

Kaynakları endojen ve eksojen şeklinde ikiye ayrılan koenzim Q10; endojen kaynak olarak yüksek miktarlarda insan dokularındaki kalp, karaciğer ve böbrekte bulunurken, dşuk miktarlarda ise akciğer dokularında bulunmaktadır. Eksojen kaynak olarak koenzim Q10 diyetlerden alınmaktadır. Koenzim Q10; dana eti, tavuk eti, alabalık, brokoli, soya fasulyesi başta olmak üzere tüm hayvansal ve bitkisel gıdalarda değişik oranlarda yer almaktadır (Ercan ve El, 2010). Sağlıklı bireylerde oral yoldan CoQ10 alımının, egzersizle oluşan yorgunluk hissini azalttığı ve fiziksel performansı iyileştirdiği belirtilmiştir (Mizuno ve diğerleri, 2008).

2.1.4. Kreatin

Kreatin; vücut tarafından yapılabilen ve aynı zamanda kırmızı etten alınabilen bir besin maddesidir. Kreatin kullanımı ile vücutta ATP oluşumu arttırılarak daha fazla enerji ve kuvvet açığa çıkmaktadır. Özellikle patlayıcı güç gerektiren sporlarda ve ağırlık sporlarında kreatin kullanımı gereklidir. Vejeteryanlarda eksikliği fazlasıyla görülebilen kreatin, gün içerisinde 3-5 gr olarak birçok sporcu tarafından tercih edilen besin desteklerinin başında gelmektedir. Mide bulantısı, ishal, kusma ve kramp gibi yan etkiler gösterebilmektedir (Skolnik ve Chernus, 2010).

Yapılan araştırmalarda kreatin kullanımının kuvvet ve dayanıklılık sporlarında ve kısa mesafeli sprint performansında önemli artışlar sağladığı rapor edilmiştir (Becque ve diğ 2010).

Kreatin üzerinde uzun dönem çalışmalar yapılmadığından ileriye dönük etkileri tam olarak bilinmemekle birlikte yapılan araştırmalarda performans artışı ve hacim artışlarına yardımcı olduğu rapor edilmektedir. Kullanımının zararlı olabileceği ile ilgili olarak yapılmış hiçbir çalışma bulunmamaktadır. Gelişim ağındaki gençler üzerinde de kullanımı ile ilgili hiçbir çalışma bulunmadığından dolayı kreatin kullanımına dikkat edilmesi tavsiye edilmektedir. Yan etkileri bulunmamakla birlikte, kas krampları, böbrek sorunları, dehidrasyon ve kilo artışı gibi bazı sorunlara neden olduğu da belirtilmektedir (Benerdat, 2011).

2.1.5.L-Karnitin

Karnitinin öncelikli görevi metabolize edilmiş uzun zincirli yağ asitlerinin hücre içindeki mitokondriye girişini kolaylaştırmaktır. Damarlardaki kan akışını hızlandırarak arter duvarlardaki yağ asidi oksidasyonunu ve amonyak detoksifikasyonunu arttırarak bu şekilde protein yıkımının azalmasını sağlar ve yorulma hissini geciktirmiş olur. Sporcular kas glikojen depolarının geç kullanılması ve buna bağlı oluşan laktik asitin vereceği yorgunluğu 17 karnitin sayesinde geciktirmek istemektedirler. Fakat karnitinin düşük yoğunluklu egzersizlerde verim sağlamadığı, yüksek yoğunluklu egzersizlerde ise 1-2 gün önce veya egzersiz öncesi hemen kullanımının istenilen etkiyi verdiği belirtilmiştir (Benardot, 2006).

Ayrıca L-karnitin tıbbi alanda alzheimer gibi hastalıkların tedavisinde, hatta obezlerde kilo vermeye yardımcı olması için kullanılmakta, dayanıklılık sporlarında ise egzersiz sırasında yağ yakımını arttırdığı düşüncesiyle kullanılmaktadır. Fakat L-karnitin takviyesinin, egzersiz sırasında veya dinlenme durumunda yağ yakımı ya da performans dayanıklılığını arttırmak gibi etkilerinin olmadığı belirtilmiştir. Sporcuların Lkarnitin gereksiniminin yeterli beslenmeyle karşılanabileceği ve takviye olarak kullanımının ek bir yarar sağlamayacağı vurgulanmıştır (Ivy ve Portman, 2004).

2.1.6. Glutamin

Sporcuların yoğun bir şekilde tükettiği takviyelerden bir tanesi de glutaminlerdir. Özellikle yoğun antrenmanlar glutamin eksikliğine yol açabilmekte ve glutamin eksikliği de vücudun iltihaplanmasına sebep olabilmektedir (Kargotich ve ark 1996: 7-21). Çünkü bağışıklık sisteminde önemli yere sahip olan ve lenfositlerin alt kümesini oluşturan T (timüs) hücrelerinin çoğalmasında (proliferasyon) ve işlevinde (fonksiyon) glutaminler önemli yere sahiptir (Carr ve ark., 2010: 1037-1044). Özellikle antrenman öncesinde alınması gerekmektedir. Alınması gereken glutamin miktarı ise kg başında yaklaşık 0,3 gram olarak tespit edilmiştir (Street ve ark., 2011: 116-122).

2.1.7. Arjinin

Günlük L-Arjinin alımı için belirli bir besinsel yönerge yoktur. L-Arjinin besin maddelerinde bolca bulunan (süt ürünleri ve kırmızı et başta olmak üzere) bir

aminoasittir ve Amerikan diyetinde günlük ortalama L-Arjinin alımı 5,4 gramdır (Vissek, 1986). Arjinin supplementasyonu güvenli ve iyi tolere edilebilirdir. Yan etkileri oldukça azdır (Tong ve Barbul, 2004).

Vücudu laktik asit gibi yorgunluk verici maddelerden ve toksinlerden arındırmaya yardımcı olmak için arjinin düzenli bir diyetle alınması gerekmektedir. Arjinin kas yapıcı, doku tamir edici, yara iyileştirici ve bağışıklık sisteminin uyarılmasına yardımcı bir aminoasittir. Ayrıca Arjinin zayıflamaya yardımcı olan bir aminoasit özelliğine sahiptir. Arjinin protein sentezini artırır, büyüme hormonu salınımını tetikler ve böylece vücuttaki yağsız kas kütleini artırarak vücudun yağ yakmasına yardımcı olmaktadır. Egzersiz öncesi ve sırasında arjinin karbonhidratla beraber alınması; insülin salınımının uyarılması, enerji metabolizmasının gelişmesi ve uzun süreli egzersiz için optimum enerji kaynaklarının sağlanmasında etkilidir (Jones, Borsheim ve Wolfe 2004).

2.1.8. Bcaa

İçerisinde lösin, izolösin ve valin bulunan sıvı ve tablet halinde tüketilen supplementlerdir. BCAA ürünlerinin, kasın zorlanmasında veya yoğun egzersizlerde kas dokusunun bozulmasını engellediği söylenmektedir. Performansın uzun süre yüksek düzeyde korunması için kullanılır. Ayrıca, yoğun antrenman sonrası kas yıkımı frenleme ve gecikmeli kas ağrılarını azaltma gibi faydaları olduğu araştırmalarla gösterilmiştir (Blomstrond, Hassmen, Ekblom, & Newsholme, 1991).

2.1.9. Amino Asitler

Amino asitler proteinleri oluşturan yapı taşlarıdır. Hayatımızın temelini oluşturur ve farkında olmasak da yaşamın her anı amino asitlere bağlı olarak şekillenir. Yani amino asitlerle ilişkimiz et, süt, yumurta gibi protein kaynaklık yiyecekleri tüketmekle sınırlı olmayıp, hareket etmek, düşünmek, hatırlamak, unutmak, acıkmak, tok hissetmek gibi birçok faaliyeti yapmamıza da yardımcı olmaktadır (Duygu, 2017). İnsan vücudunda bulunan 20 amino asit vardır. Bunlardan 8'i vücut tarafından üretilmediği için dışarıdan alınmalıdır, bunlar esansiyel (elzem-esansiyel) amino asitlerdir. Geriye kalan 12 adet amino asit, diğer amino asitlerden, karbonhidrat ve nitrojenden yapılabilir. Bunlara elzem olmayan amino asitler denir. Elzem amino asitler besin yolu ya da supplementler ile vücuda mutlaka alınmalıdır (Pehlivan, 2011).

2.1.10. Beta Bloke Ediciler

İlk defa 1960 yılında kullanılan beta blokerler, hızlı kalp atışına yol açabilen sempatik sinir sisteminin (stres sırasında vücudumuzdaki olaylardan sorumlu sistem) belli etkilerini bloke ederek kalbin iş yükünü azaltan ilaçlardır. Kalpteki "beta reseptörler" adı verilen bölgeleri bloke ettikleri için "beta-blokerler" olarak adlandırılırlar. Beta bloke ediciler, kalp kasını daha ekonomik çalışmasını sağlamaktadır (Kurdak, 1996, s. 37). Sinir sistemi üzerinde inhibe edici etkiye sahip olduklarından kalp çarpıntısı ve titremeleri hafifletmekte, konsantrasyon gücünü artırmakta, endişe ve sinirlilik durumunu azaltmaktadır. Beta bloke ediciler sporda yarışma esnasındaki heyecan ve stresten kaynaklanan el titremesi gibi istenilmeyen hareketleri önlemek amacıyla kullanılmaktadır. Yan etkileri daha çok kardüovasküler, merkezi sinir, solunum ve sinir sistemleri üzerindedir. Bu yan etkiler arasında, uykusuzluk, fiziksel verimde düşüklük, yorgunluk, kâbus görme, depresyon, kalp atım hızında azalma sıralanabilmektedir (Güner, 2004).

2.1.11. Protein Tozları

Protein, kas yapımı, sürdürülmesi ve onarımı için gereklidir. Egzersiz, kas içi protein oksidasyonunu ve bozulmasını artırır. Bunun ardından kas-protein sentezi 1 veya 2 güne kadar artar. Bu nedenle kas-protein sentezi için gerekli olan esansiyel amino asit (EAA)leri sağlamak ve kas-protein yıkımını en aza indirmek için diyetle yeterli protein almak gerekmektedir (Cermak NM, 2012).

Egzersiz sonrası yenilenme evresinde (0-2 saat içerisinde) yüksek kaliteli protein (yaklaşık 10 g EAA sağlar) tüketimi kas kütlesi artışını sağlamadaki en uygun yol olarak rapor edilmiştir.¹⁶ Fakat yapılan bir metaanaliz, egzersizden bir saat önce veya sonra protein alımının kas gücünü veya boyutunu önemli ölçüde artırmadığını veya kas onarımı veya yeniden yapılanmasını kolaylaştırmadığını göstermiştir. Protein alımının kas protein yıkımını azalttığını, kas oluşumunu ve egzersiz sırasında kaslarının oksijen kullanımını artırmak için mitokondriyal proteinleri artırdığı ve bu etkinin egzersizden sonraki 24 saate kadar sürebileceğini rapor etmişlerdir Rosenbloom (2015).

Ayrıca potansiyel olumsuz etkileri konusundaki sınırlı verilerden dolayı yüksek protein alanların dikkat etmesi önerilir. Yüksek proteinli diyetler, böbrek taşı veya dehidrasyon riskini artırmıyor gibi görünmektedir fakat böbrek fonksiyonlarını riske

atabilir, kemik sağlığını bozabilir veya birkaç ay boyunca tüketildiğinde glomerüler filtrasyon hızını veya lipid, glukoz, kreatin veya kan üre azotunun seviyelerini değiştirebilir. Phillips SM (2015). Ayrıca üriner kalsiyum atılımını artırır fakat yüksek miktarda protein tüketiminin, kemik mineral yoğunluğunu doğrudan etkilediğine dair kanıt bulunmamaktadır Bonjour jP (2011).

2.1.12. Whey Protein

Peynir altı suyu proteini olarak da adlandırılır. Peynirin mayalanması sırasında oluşan peynir altı suyu kullanılarak imal edilen bir proteindir. Sindirime ve kana karışması en kolay proteindir. Diğer bir avantajı elzem aminoasitlere sahip olması ve diğer protein kaynaklarını da içermesidir. Whey proteini, kasın yeniden yapılanma etkisini artırır ki bu yüksek yoğunlukta antrenman sırasında bozulan kas proteininin içerisinde bulundurduğu valin, lösin, izölösün kas dokusunun büyük miktarını telafi eder ve yüksek yoğunlukta devam eden antrenman sırasındaki enerji için ilk bozulan aminoasitlerdir. Bu üç aminoasidin alımı ile daha az mevcut kas dokumuz bozulmuş olacaktır.

Whey proteinin bir diğer özelliği immun sistemin (bağışıklık) artırmasıdır. Bu proteinin alımı vücutta glutathione üretimini uyarır. Glutathione güçlü bir antioksidandır ve daima immun sistemi desteklemeye yardımcı olur. Bu özellikle kuvvetli antrenman sırasında immun sistem baskılandığı zaman faydalı olur. Whey protein büyüme hormonu olan IGF-1 üretimi gibi insülin arttırması yoluyla kas büyümesini uyarmaya yardımcı olur. Kas içinde protein yapımını arttıran güçlü bir anabolik hormon olan glutathione karaciğerde yapılmaktadır (Pehlivan 2011), (Bounnous & Gold, 1991).

2.1.13. Konjuge Linoleik Asit (CLA)

Konjuge linoleik asit'in insan metabolizması üzerindeki etkilerini inceleyen çalışma sayısı oldukça azdır. Bununla birlikte deney hayvanları üzerinde çok sayıda çalışma yapılmıştır. KLA'nın insan metabolizması üzerinde muhtemel faydaları; antikarsinojenik etkiler, bağışıklık sistemini geliştirici, kolesterol düşürücü, gelişmeyi ve büyümeyi teşvik edici, vücutta yağ birikimini azaltıcı, diyabete karşı koruyucu, kas gelişimini arttırıcı, serbest radikal yok edici olarak bildirilmiştir Bonci L (2009). KLA katkılı yemlerle beslenen deney hayvanlarında 12 hafta sonunda lipit birikimi azalmıştır. Bununla birlikte aortta plaka oluşumu azalmıştır. Bu etkilerin sonuçlarının

araştırılması sonucu denek hayvanlarının kanlarında toplam kolesterol, düşük yoğunluklu kolesterol (LDL kolesterol ya da kötü kolesterol) ve trigliserit konsantrasyonlarında önemli düşüşler gözlenmiştir. Böylece KLA'nın antiatherojen özelliklerinin sonucu kolesterol ve yağ birikimini azalttığı tespit edilmiştir. KLA'nın vücut bileşimi üzerine de olumlu etkilere sahiptir. Yapılan bir çalışmada %0.5 KLA içeren diyetle beslenen farelerin kontrol farelerine kıyasla vücut yağlarında %60 azalma ve yağsız vücut kütlelerinde %14 artış gözlemlenmiştir (Park et al., 1997).

2.2. Ergojenik Yardımcılar

Ergojenik destekler, işin yapılmasına veya üretilmesine yardımcı olan maddeler veya yöntemler olarak tanımlanabilir. Bunlar genellikle günlük diyetle doğal olarak alınan besinlerin jel, sıvı, toz veya tablet formlarıdır. Bu beslenme ürünleri; Atletik performansta artış. Birçok amaç için kullanılır, İyileşmeyi hızlandırmak, kapasiteyi artırmak, kas yaralanmalarını ve yorgunluğunu azaltmak. Ergojenik desteklerin kullanımını son yıllarda önemli ölçüde artmıştır. Sporcuların temel amacı yaptıkları sporda en iyi performansı göstermektir. Bu nedenlerden dolayı çoğu sporcu, hedefe ulaşmak ve rakiplerine üstünlük sağlamak için ergojenik bandajlara başvurur. Bazı ergojenik takviyeler sporcuların performansı üzerinde olumlu etkilere sahip olsa da piyasada satılan ve sporcu sağlığını olumsuz yönde etkileyen birçok üründe bulunmaktadır. Ergojenik diyet takviyelerinin etkilerine ilişkin kanıtlar seyrek ve çelişkilidir. Bu amaçla incelenen makalelerle uyumlu olarak, çeşitli performans artırıcı takviyelerin yararlı etkilerini test eden çalışmalar yetersiz ve azdır. Sağlığı korumak ve en iyi atletik performansa ulaşmak ancak dengeli, düzenli ve amaçlı bir diyetle mümkündür. Ayrıca bu ürünler gelişigüzel kullanılmamalı ve alanında eğitim almış bir beslenme uzmanından yardım alınmalıdır (Öztürkcan,2020).

Bir spor terimi olarak ergojenik yardım; Performansı ve iş verimliliğini artıran, egzersiz sonrası kolay toparlanmaya veya zorlu antrenmanlara kolay adaptasyona izin veren uygulamalar veya tekniklerdir. Egzersiz öncesi ve sırasında beslenmeyi destekleyen stratejilerin, yapı taşlarını yenilediğine, sıvı dengesini koruduğuna ve müsabakalar arasında toparlanmayı kolaylaştırdığına inanılıyor. Ergojenik desteğin kullanımını, yüksek yoğunluklu aralıklı aktiviteler gerçekleştirme yeteneğini geliştirerek ve/veya motor becerileri geliştirerek atletik performans avantajı sağlayabilir (Dziedzic CE,2014).

Ergojenik yardımcıları performansı artırabilir. Yine de; Doğru ürün, doğru zaman ve doğru miktara karar verilmeli ve bu konuda profesyonel yardım alınmalıdır. Burke ve Deakin'e göre (McGraw-Hill, 2006), sporcular performanslarını artırmak için doğru destekleyici ürünleri kullanmadıkça, çok az fayda görecektir veya hiç fayda görmeyecektir.

Ayrıca, performans artırıcı yardımcı maddelerin bir kısmı, uluslararası olimpiyat komitesi (IOC), Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA) ve Uluslararası Spor Federasyonları (IF) tarafından düz bir oyun alanını ortadan kaldırdıkları için doping olarak kabul edilmiş ve yasaklanmıştır. Sporcular arasında veya doğrudan tehdit eden sporcuların sağlığını tehlikeye sokar. Aydoğdu'ya göre, ürünün içeriği etikette belirtilmeyen doping maddeleri içerebilir ve sporcunun sağlığı, spor hayatı risk altında olabilir (Aydoğdu 2006).

2.3. Ergojenik Yardımcıların Sınıflandırılması

Ergojenik yardımcıları 5 başlık altında inceleyebiliriz. Bunlar;

1. Besinsel Yardımcılar
2. Fizyolojik Yardımcılar
3. Psikolojik Yardımcılar
4. Mekanik ve Biyomekanik Yardımcılar
5. Farmakolojik Yardımcılar

2.3.1. Besinsel Yardımcılar

Sporcuların antrenman, maç ve seyahat dönemlerinde bozulan beslenme düzenlerini organize etmek, eksiklerini tamamlamak ve performanslarını arttırmak amaçlı kullanılan besinsel maddelerdir. Bunlar, WADA ve IOC tarafından kullanımı serbest bırakılmış, doping içermeyen maddelerdir (Yücesir vd., 2011). Sporcuların besinsel ürünlere ihtiyaçları fiziksel aktiviteleri ile doğru orantılı olarak artış göstermekte, iyi ve sağlıklı beslenme, gelişme ve fiziksel aktiviteye katılım için gereken besinsel ürünleri sağlamaktadır (Güneş, 2003). Proteinler, vitaminler, aminoasitler, kreatin, glutamin, L-karnitin, hidroksi metil bütirat, bitkisel kaynaklı ürünler, gliserol, su, arjinin, kafein ve karbonhidratlar besinsel yardımcıları sınıfına girmektedir (Williams, 1998). Bu besin öğelerinden hiçbirinin sportif performansı, antrenmanla elde edilen

maksimum seviyenin üzerine çıkarmadığı, yani tek başına hiçbir anlam ifade etmediği yapılan pek çok çalışmayla kanıtlanmıştır (Ünal, 2005).

2.3.2. Fizyolojik Yardımcılar

Vücudun egzersize olan tepkisini geliştirdiği bilinen fizyolojik yardımcıları genel olarak sporcunun fiziksel performansını doğrudan geliştirmektedir. Farklı fizyolojik yardımcıları performansı artırmada oldukça etkilidir. Fakat genel olarak bu olay sadece özel konumlarda ya da belirgin spor dallarında ve oyunlarda geçerli olmaktadır. Hormonal yardımcıları göre, birçok sporcu bu maddelerin kullanımını farmakolojik yardımcıları göre daha etik olduğunu düşünmektedirler. Çünkü bu maddeler vücutta doğal olarak bulunurlar. Bu maddeler vücutta doğal olarak bulunduğu için, vücuttaki her limitinin güvenli ve sağlıklı olduğu varsayılmaktadır (Zorba ve ark., 2000).

2.3.3. Psikolojik Yardımcılar

Stres terapisi, müzik, hipnoz ve zihinsel antrenman gibi yöntemler bu grup içerisinde yer almaktadır. Sporcuların müsabakalara fiziksel olarak hazırlanmaları nasıl önemli ise psikolojik olarak hazırlanmaları da o kadar önemlidir. Sporcu müsabakaya psikolojik olarak hazır değil ise performansında problemlere sebep olabilir. Bunun önüne geçmek için ve sporcuların performanslarını artırmak için spor psikologları birçok psikoterapik yöntem uygulamaktadır (Williams, 1989).

2.3.4. Mekanik ve Biyomekanik Yardımcılar

Sporcuların performanslarının artırılıp, üst seviyelere çıkartılmaya çalışılan mekanik yardımcılarıdır. Örneğin bisikletçilerin kask kullanmaları ve aerodinamik tekerlek kullanmaları hava direncinin azalmasına yardımcı olmaktadır. Yine koşucuların performanslarını artırmak için ayak tabanlarına uygun ve hafif ayakkabı seçimi de performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Yüzücülerin mayo ve bone kullanmaları da su içerisinde sürtünmeyi azalttığı için yine performansa olumlu yönde etki edecektir (Güner M., 2000).

2.3.5. Farmakolojik Yardımcılar

Birçok farmakolojik maddenin ergojenik özellikler taşıdığı bildirilmiştir. Her yıl ABD Olimpiyat Komitesi, Uluslararası Amatör Sporcular Federasyonu, Uluslararası

Olimpiyat Komitesi tarafından farmakolojik maddelerin tam listesini yayınlanmaktadır. Listede yayınlanan ajanların kullanımı Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından yasaklanan ilaçlar bu grupta yer alır (Günay M ve ark. 1998). Fiziksel performansı arttırmak amacıyla farmakolojik yardım kullanma riski altında olan sporcular; takıma girme sansı olmayan kesilmiş sporcular, kariyerinin sonuna geldikleri halde spordan kopmak istemeyenler, zayıflık ya da şişmanlık gibi kilo problemleri olanlar, sakatlanmasına rağmen oynamak isteyenler ve dış kaynaklı baskıları performans arttırıcılarla yok etmeye çalışanlar olarak gösterilebilir (Ersoy, 2004: 89). Uluslararası Olimpiyat Komitesi Sağlık Komisyonunun düzenli aralıklarla yayınladığı yasaklı maddeler listesinde Uyarıcılar, İdrar Söktürücüler, Narkotik Analjezikler, Anabolik Ajanlar, Peptid Hormon ve Analogları ve Maskeleyici Ajanlar olmak üzere 6 ana grup bulunmaktadır. Kısıtlı kullanımı olan Alkol, Kannabinoidler, Diüretikler ve Beta blokerler bazı spor dallarında kullanılmaktadır. Lokal Anestetik ve Kortikosteroidlerin ise lokal uygulamalar dışındaki kullanımlarına sınırlama getirilmiştir (Ergen E ve ark., 2002).

2.4. Etik

Etik, insanlar arası değer ilişkileri üzerine akıl yürütmedir (Şahin2018). Etik hayatımızın her alanında karşımıza çıkan, iyi bir insan olma, doğru işler yapma yanlışlardan kaçınmak, doğru ve yanlış ayırt etmemizde bize kılavuz olan, haklar ve eşitlikler anlamında doğru bir öz değerlendirme yapabilmemizi sağlayan en temel kavramlardan biridir. Katıldığımız her etkinlikte, alacak olduğumuz tüm kararlarda, başlayacak olduğumuz her işte ya da parçası olduğumuz her türlü topluluk hareketinde etik değerler söz konusudur.

Dilimize Arapça'dan geçen ve "hulk" kelimesinden türetilmiş olan ahlak kelimesi karakter, huy ve mizaç anlamlarına gelmektedir (Cevizci, 2002). Ahlak, toplumların ihtiyaçları doğrultusunda benimsedikleri gelenekler, görenekler, adetler, alışkanlıklar ve kendiliğinden şekillenmiş olan herkes tarafından onaylanan yasaklardır (Frolov, 1997). Dolayısıyla, ahlak kavramı görecelidir ve toplumdan topluma farklılıklar gösterebileceği gibi toplum içindeki küçük gruplar tarafından dahi farklı ahlak kuralları benimsenebilir (Mengüşoğlu, 1965). Ahlak insan davranışları üzerinde çalışırken, etik evrensel felsefi prensipler üzerinde çalışmaktadır (Şahin 2018).

2.5. Spor Etiği

Spor, belirli kural ve teknik metotlara bağlı olarak planlı bir Şekilde gerŐekleŐtirilen, uygulayanlara olduğu kadar izleyenlere de yaŐattıđı farklı duygular sebebiyle sporcu ve seyirciyi bütünüleŐtiren etkinlikler toplamıdır (KoruÇ, 1992). alıŐmaktan ya da tek başına bir iş yapmaktan ziyade oyun özelliğiyle de ön plana çıkar. Bir spor etkinliğinin sonucu ne olursa olsun eğlenme, uygulama sırasında zevk alma, sosyalleŐme, sağlığa önemli katkılar sağlama gibi açılardan sporun son derece önemli olduğu bilinmektedir. “Kurallara bağlanmış ve geliŐtirilmiş bir oyun” olarak tanımlansa da spor etkinliğinden elde edilen olumlu (galibiyet gibi) sonuçlar spordan alınan zevki arttırmaktadır (Özbaydar, 1983). İnsanlar ve toplumlar üzerindeki fiziksel, psikolojik ve sosyal olumlu etkilerinden dolayı geniş kitlelere ulaŐan spor, yarışma amaçlı yapıldığında aşırı rekabet veya kazanma hırsından dolayı farklı boyutlar kazanabilmektedir. İŞte bu noktada adalet ve düzenin sağlanabilmesiyle eşitlik ilkesinin gerŐekleŐebilmesi için spor etiği belirleyici bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor etiğinin, öncelikle içerik kazandırılması gereken kavramı ‘başarı’dır. Bu kendi başına alındığında etiğe özgü bir kavram değildir, hatta değer kavramına aykırı görünüyor; çünkü başarı, değerleri çiğneyen yollarla da kazanılabilir (Şahin 2018).

Olimpiyat oyunları, sporun ülkeler arası anlayıŐ ve iş birliğinde bir araç olduğunu ortaya koyan önemli bir kanıttır. Uluslararası ortak yaŐama da deneyimi ve evrensel değerleri geliştirir. Bu evrensel değerler ve deneyim, farklı kültürlerden insanların açıkça anlaŐılmış ve hürce ifade edilmiş değerler üzerinde birlikte yaŐama yolları oluŐturabileceklerinin doğrudan ispatıdır (Fain, 1992, 92).

2.6. Sporda Etik ilkeler

Spor etiğine değindiğimizde, sporun geliŐmesinde önemli rol oynayan sporun taraflarının görev ve sorumluluklarını, tarafsızlık, dürüŐlük, açıklık, adalet ve saygı gibi evrensel değerler doğrultusunda yerine getirmeleri, çalıŐmalarını ilkelere bađdaŐtırmalarını kapsamaktadır. Spor etiğinin en temel amacı kişilere spor alanında kabul görmüŐ evrensel etik ilkelerin özümsenilerek (Bucher ve Wuest, 1999, 22) bu ilkelerin sportif ortamlarda davranıŐsal boyutta sergilenmesini sağlamaktır.

Kazanma hırsının sporcuyu ahlaksızlıklara, yozlaŐmalara götürebileceği tüm

eğitimcilerce kabul edilir (Şahin 2008) Aşağıda açıklanmış olan ilkeler sporda haksız rekabetin önüne geçilerek, onurlu mücadelelerin gerçekleştirilmesi hedeflenmektedir.

2.6.1. Adalet, eşitlik ve tarafsızlık

Dil, din, cinsiyet, ırk fark etmeksizin hiçbir kimse yargılanmamalı ve dışlanmamalıdır. Herkes sunulan imkanlardan eşit bir şekilde faydalanabilmelidir.

2.6.2. Saygı

Sporcular, sporun her kuralına, birbirlerine ya da verdikleri tüm mücadele, gayret, çaba ve emeklere saygı göstermelidir ki spor amacına ulaşabilsin.

2.6.3. Doğruluk ve dürüstlük

Sporcunun futbol, voleybol, basketbol vs. herhangi bir branşta olsun kendisine yapılan bir faul hareketinde veya kural dışı bir davranışı gördüğü halde söylememesi sportmenlik dışı bir davranış olacaktır. Sporcular Müsabakanın her aşamasında yaptığı işe yakışan erdemli davranışlar sergileyerek gerekirse kaybetmeyi göze alarak hem iyi bir sporcu hem de iyi bir insan olma vazifesini yapmalıdır.

2.6.4. Güvenirlilik

Sporda etik değerler benimsendiğinde hile, sahtekarlık veya onursuz davranışlardan uzak durularak sporcunun hem kendisine hem de sporcuya olan güveni boşa çıkarmayarak sergilediği davranışlardır.

2.6.5. Profesyonellik ve sorumluluk

Sporcu saha içinde ve dışında kitleleri temsil ettiğinin sorumluluk ve bilincinde olarak hareketlerine özen göstermeli, mağlubiyetlerde bile mazeret üretmeden, onurlu bir şekilde mağlubiyet sebeplerinin farkına vararak durumu kabullenmelidir.

2.6.6. Vatandaşlık

Tüm spor paydaşları temsil ettikleri ülke ya da gruplara karşı vatandaşlık bilincine sahip bir şekilde hareket ederek yaptıkları her hareketin sonuçlarını önceden düşünmelidir. Olumlu ya da olumsuz yapılan her hareketin etkileri geniş çaplı olacaktır (Aydın, 2018; Senapaty, 2016; Hanson ve Savage 2012). Etik değerleri benimsemiş iyi bir sporcu olmak iyi bir insan olmak ile özdeştir.

Mustafa Kemal Atatürk'ün 'ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim.' sözünden de anlaşılacağı üzere başarılı sporcu olabilmek için iyi ahlaklı, evrensel etik değerlere bağlı ve fair-play duygusunu benimsemiş bireyler olmak çok önemlidir.

2.6.7. Fair-Play

Fair Play, (dürüst oyun) kurallara göre oynamak, hakça mücadele etmek olarak adlandırılır (Şahin 2008). Spor müsabakaları açısından fair-play, yarışma esnasında bireylerin kendi bencilliklerini bir kenara bırakarak, fedakârca ödün verme ve doğrudan yana olma becerisi olarak tanımlanabilir (Arıpınar, 2011). Bu aşamada eylemin içindekiler ve dışındakiler dürüstlüğü gölgeleyecek her türlü eylem ve söylemden kaçınırken "fair play" kavramının ortaya çıkması anlamlıdır (Şahin 2018).

Fair-play'e yakışan şekilde davranışlar sergilemek, duyguları bastırma ya da kontrol etme anlamına gelmez. En coşkulu olduğu anda bile bir sporcu veya herhangi bir birey sevincinin farkında olmalı ve bilinçli olarak yaşamalıdır. Ancak bu şekilde heyecan kaynağı uyarıcıları bastırmadan, kontrol ederek, olumlu biçimde yaşayabilir (Baumann, 1994). İnsanların başkalarının haklarına saygı göstermesi, kendi haklarına sahip çıkması, trafik kurallarına uymaları ya da bir kuyrukta sıralarını beklemeleri gibi davranışlar özünde fair-play anlayışı barındıran ve fair-play'in kültürel bir olgu olduğunu ispatlayan davranışlardır (Gökçe, 1991).

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Farklı branşlarda spor yapan bireylerin supplement ve ergojenik kullanımlarını etik açıdan incelemeye yönelik yapılan bu araştırmada nitel araştırma tekniklerinden “standartlaştırılmış açık uçlu görüşme” yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde sorulan soruların sırası önceden belirlenmiştir. Sorulacak sorular görüşme yapılacak kişilere aynı sıra ile aynı temel sorular şeklinde sorulmuştur. Sorular açık uçlu bir formatta ifade edilmiştir.

Araştırmanın evrenini Bursa ve İstanbul çevresinde bulunan, daha önce sporla uğraşmış veya hala devam etmekte olan Mac-fit spor salonu üyeleri oluşturmaktadır. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak demografik özellikler ve görüşme soruları kullanılmıştır. Görüşme soruları Milli Savunma Üniversitesi Deniz Harp Okulunda yer alan akademisyenler, Fitness ve Vücut Geliştirme spor dalında Avrupa Şampiyonluğu ve birçok Türkiye derecesi olan hocama ve İstanbul Gedik Üniversitesi’ndeki bir akademisyene danışılarak hazırlanmıştır. Görüşme sorularına ek olarak demografik sorular eklenmiştir. İlk 6 soru demografik sorulardan oluşmaktadır. Diğer 10 soru ise farklı branşlarda spor yapan supplement ve ergojenik yardımcı kullanımı hakkında bilgilerini alarak bunları etik açıdan değerlendirmeye yöneliktir.

Bu araştırmaya katılmak için gönüllü olan 40 bireyin, spor eğitimi sırasında iletişim bilgilerine ulaşılmıştır. Daha sonra görüşme yapılacak kişiler ile iletişime geçilmiştir. Görüşmecilere yapılacak çalışma ve görüşmeler ile ilgili bilgilendirilmelerde bulunulmuştur. Görüşmeciler ile konuşmalar sonucunda görüşmenin yapılacağı gün ve saat belirlenmiştir. Daha sonra belirlenen gün ve saatlerde görüşmeler yapılmaya başlanmıştır. Görüşmeler internet üzerinden WhatsApp programı kullanılarak yapılmıştır. Görüşmeler sırasında görüşmecilerden, telefonda bulunan ses kayıt programı ile ses kaydı alınmıştır. Görüşmeler sırasında telefonda bulunan ses kayıt programı ile alınan ses kayıtları araştırmacı tarafından bilgisayarda Office Programı Word 2019 Uygulaması kullanılarak yazıya aktarılmıştır. Ayrıca formlar görüşmecilere mesaj yoluyla yollanmıştır ve onlardan gelen mesajlara göre de

cevaplar formlara işlenmiştir. Daha sonra metinler haline getirilmiş bu görüşmeler tek tek okunup incelenerek tematik kodlama yöntemi ile analiz edilmiştir. Bu yöntemle yazıya dökülmüş olan görüşmeler temalar etrafında kodlanır. Ortaya çıkan bu kodlar farklılıkları ve benzerliklerine göre sınıflandırılarak araştırmanın temaları ortaya çıkarılır (Neuman, 2009).

Tablo 4.1’de yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, ekonomik durumu ve spor salonlarından yararlanma süreleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Tabloya bakıldığında görüşme yapılan 40 kişiden 32 erkek, 8 kadındır. 40+ yaş kategorisinde 5 kişi, 35-39 kategorisinde 3, 30-34 yaş kategorisinde 7, 25-29 yaş kategorisinde 18, 20-24 yaş kategorisinde 7 kişi bulunmaktadır. Eğitim durumlarına bakıldığında 12 kişi yüksek lisans mezunu, 20 kişi lisans mezunu, 5 kişi-ön lisans mezunu, 3 kişinin ise lise mezun olduğu görülmüştür. Medeni durumlarına bakıldığında 17 kişi evli, 23 kişi bekar. Ekonomik duruma bakıldığında ise 10 kişinin 11000 ve üstü, 10 kişinin 8001-11000, 10 kişinin 5001-8000, 4 kişinin 3000-5000, 6 kişinin ise 3000 ve altı olduğu gözlenmektedir. Spor salonlarından yararlanma süresi 27 kişi 3 yıldan fazla, 7 kişi 1-3 yıl arası, 6 kişinin de 1 yıldan az olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1: Görüşmeci Profili

	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Medeni Durum	Aylık Gelir	Salondan Yararlanma Süresi
Görüşmeci 1	30-34	Erkek	Lisans	Bekar	11001 Ve Üzeri	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 2	25-29	Erkek	Yüksek Lisans	Evli	11001 Ve Üzeri	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 3	20-24	Kadın	Ön Lisans	Bekar	3001-5000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 4	40+	Erkek	Yüksek Lisans	Evli	11001 Ve Üzeri	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 5	25-29	Erkek	Lisans	Bekar	3001-5000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 6	20-24	Erkek	Lisans	Bekar	3001-5000	1 Yıldan Az
Görüşmeci 7	20-24	Erkek	Lise	Bekar	3000 Altı	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 8	25-29	Erkek	Lisans	Evli	8001-11000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 9	25-29	Erkek	Lisans	Bekar	3000 Altı	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 10	40+	Erkek	Lisans	Evli	5001-8000	1-3 Yıl
Görüşmeci 11	20-24	Erkek	Ön Lisans	Bekar	3001-5000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 12	25-29	Erkek	Yüksek Lisans	Bekar	8001-11000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 13	25-29	Erkek	Yüksek Lisans	Bekar	3000 Altı	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 14	40+	Erkek	Lisans	Evli	11001 Ve Üzeri	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 15	35-39	Erkek	Lisans	Evli	8001-11000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 16	40+	Kadın	Ön Lisans	Evli	11001 Ve Üzeri	1-3 Yıl
Görüşmeci 17	25-29	Erkek	Lisans	Bekar	5001-8000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 18	25-29	Kadın	Yüksek Lisans	Bekar	5001-8000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 19	25-29	Erkek	Yüksek Lisans	Bekar	8001-11000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 20	25-29	Erkek	Lisans	Bekar	11001 Ve	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 21	30-34	Erkek	Lisans	Bekar	5001-8000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 22	25-29	Erkek	Lisans	Bekar	5001-8000	1-3 Yıl

Tablo 4.1: (Devamı) Görüşmeci Profili

	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Medeni Durum	Aylık Gelir	Salondan Yararlanma Süresi
Görüşmeci 23	30-34	Erkek	Yüksek Lisans	Bekar	3000 Altı	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 24	30-34	Kadın	Lisans	Evli	5001-8000	1 Yıldan Az
Görüşmeci 25	25-29	Erkek	Yüksek Lisans	Bekar	8001-11000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 26	30-34	Erkek	Yüksek Lisans	Evli	11001 Ve Üzeri	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 27	20-24	Kadın	Lise	Bekar	3000 Altı	1 Yıldan Az
Görüşmeci 28	25-29	Erkek	Lisans	Evli	11001 Ve Üzeri	1-3 Yıl
Görüşmeci 29	25-29	Erkek	Lisans	Evli	8001-11000	1 Yıldan Az
Görüşmeci 30	20-24	Erkek	Yüksek Lisans	Bekar	11001 Ve Üzeri	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 31	20-24	Erkek	Lisans	Bekar	8001-11000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 32	25-29	Kadın	Lisans	Bekar	11001 Ve Üzeri	1 Yıldan Az
Görüşmeci 33	30-34	Kadın	Lisans	Evli	8001-11000	1-3 Yıl
Görüşmeci 34	35-39	Erkek	Yüksek Lisans	Bekar	5001-8000	1-3 Yıl
Görüşmeci 35	25-29	Kadın	Lisans	Evli	5001-8000	1-3 Yıl
Görüşmeci 36	40+	Erkek	Ön Lisans	Evli	5001-8000	1 Yıldan Az
Görüşmeci 37	30-34	Erkek	Lisans	Evli	8001-11000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 38	35-39	Erkek	Lise	Bekar	3000 Altı	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 39	25-29	Erkek	Yüksek Lisans	Evli	8001-11000	3 Yıldan Fazla
Görüşmeci 40	25-29	Erkek	Ön Lisans	Evli	5001-8000	3 Yıldan Fazla

4. BULGULAR

1-Spora ne zaman başladınız?

Görüşmecilerin spora başlama yaşları 5-9 yaş arası 14 kişi, 10-14 yaş arası 12 kişi, 15 yaş ve sonrası 14 kişi olmak üzere dağılım göstermektedir.

2-Spora başlama sebebiniz nedir?

Görüşmecilerden spora başlama sebebi olarak, ailesini görenler 6 kişi, beden eğitimi öğretmeninin teşvikiyle spora başlayanlar 4 kişi, sağlıklı yaşam için spor yapmak isteyenler 7 kişi, fit ve estetik vücuda sahip olmak isteyenler 9 kişi, kilo vermek için spora başlayanlar 2 kişi, arkadaş ortamı sayesinde spora başlayanlar 2 kişi, spora duyulan ilgiden dolayı başlayanlar 5 kişi, eğlence ve sosyal bir ortam kurmak için spor yapanlar 3 kişi, futbol sevgisi ile spora başlayanların sayısı 2 kişi olarak görülmektedir. Bunların bir kısmını şöyle açıklayabiliriz:

“Ailemin sporu sevmesi, benim de onlarla merakım (Görüşmeci 1).”

“Çok bilgisayar oyunu oynadığım için ailem spora yazdırdı (Görüşmeci 13).”

“Spor yaptıkça kendimi enerjik ve mutlu hissediyorum (Görüşmeci 14).”

“Spora başlama sebepim her çocuğun hayali olduğu gibi futbol (Görüşmeci 20).”

“Hiperaktif bir çocuk olduğum için ailem spora (yüzmeye)yönlendirdi (Görüşmeci 26).”

“Kütle kazanmak, fiziğime dikkat etmek, sağlıklı yaşam (Görüşmeci 29).”

“Ailemin spora teşvik etmesinden dolayı (Görüşmeci 30).”

“Küçük yaşlardan itibaren spora olan ilgimden dolayı başladım (Görüşmeci 31).”

“Beden Eğitimi derslerinde yetenekli olup beden eğitimi hocamın beni spora yönlendirmesi (Görüşmeci 32).”

“Vücudumdaki kas kütleli miktarımı arttırarak daha kaslı ve estetik görünümüne sahip olmak için (Görüşmeci 37).”

“Fiziksel ve zihinsel anlamda gelişim sağlamak ve kendimi savunmak (Görüşmeci 39).”

3-Kullandığınız supplement veya ergojenik yardımcıları var mıdır?

Görüşmeye katılan 40 kişiden 26’sı supplement veya ergojenik yardımcı kullanırken, 14’ü kullanmamaktadır. Bununla ilgili dikkatimizi çeken 13 nolu görüşmecinin yanıtı şu olmuştur.

“Supplement yok ama yaşadığım sakatlıktan dolayı ergojenik destek olarak dizlik kullandım. Bunun sebebi orayı daha kuvvetli tutmam gerektiği için, Sporcuya destek ve yardımcı olan her türlü malzeme ergojenik destek olarak kullanılmaktadır (Görüşmeci 13).”

4-Supplement veya ergojenik yardımcı kullanımını kim tavsiye etti?

Kendi araştırmalarımla kullanmaya başladım diyenler 6 kişi, antrenörümün tavsiyesi üzerine başladım diyenler 7 kişi, arkadaşlarımla tavsiyesi diyenler 7 kişi, spor salonundaki hocalarımla tavsiyesi diyenler 6 kişi olarak belirtilmiştir.

“Yaşadığım sakatlıktan dolayı doktor tavsiyesi ile başladım (Görüşmeci 6).”

“Arkadaşlarım tavsiyede bulundu ama ben kullanmadım (Görüşmeci 7).”

“Milli sporcu olduğum için kendim araştırdım (Görüşmeci 13).”

“Tavsiye eden hocalar ve antrenörler oldu lakin sağlıklı görmediğim için kullanmadım (Görüşmeci 34).”

5-Supplement ve ergojenik yardımcıları hakkında bilgi verebilir misiniz?

“Sporcuların ihtiyaç duydukları protein, karbonhidrat ve vitamin takviyesidir (Görüşmeci 2).”

“Günümüz şartlarında ergojenik yardımcıları neredeyse tüm dünya sporcuları tarafından kullanılmaktadır. Rekabetin bu kadar üst seviye olduğu bir platformda antrenmanların sıklığı ve şiddeti de artmaktadır. Sporcunun fiziksel olarak bir sonraki antrenman ya da müsabakaya hazırlanma sürecindeki toparlanmasını ve beslenmesini desteklemek amacıyla kullanmasını gerekli görüyorum (Görüşmeci 8).”

“Şöyle bir şey söyleyebilirim. Elit sporcular haricinde kullanımını çok tavsiye etmiyorum. Aynı şekilde kendim de kullanmıyorum çünkü beslenme konusunda özellikle günlük hayatımızda yediğimiz şeylerle karşıladığımızı düşünüyorum.

Profesyonel anlamda vücut geliştirme ile ilgilenilmiyorsa bunlara çok gerek kaldığını düşünmüyorum (Görüşmeci 13).”

“Günlük besin değerinden alamadığımız vitamin, mineral ve protein miktarını arttırmak için kullanıyorum. Aynı zamanda yağ yakmaya yönelik L-Karnitin ve cla ekstra takviye alıyorum. Özellikle 35 yaş sonrası vücutta cla'nın salgılanması minimuma düştüğünden ötürü kilo verme süreci uzuyor. Bu nedenle destekli ürün daima kullanırım (Görüşmeci 16).”

“Yediğimiz yemek ve gıdanın içerisinde besin değerleri vardır. Bazen gıdalardan alınması zor olan amino asitler vardır, bu aminoların dışarıdan alınması egzersizlerde daha çabuk gelişime neden oluyor. Kısacası yemeklerden karşıladığımız ürünler yağla çözülerek pişirildiği için spordan sonra geç vücuda karışım sağlıyor. Ama bu gibi ürünler su ile tüketilip hızla kana karışıp emilim gösterdiği için çok daha hızlı gelişim gösteriyor (Görüşmeci 20).”

“Performans artışı sağlar. Fazla kullanılması veya kullanıldıktan sonra antrenman yapılmaması zarar verir (Görüşmeci 25).”

“Toparlanmayı hızlandırır, ihtiyaç olan besin(enerji) kaynağını sağlar, kullanımı pratiktir, uygun fiyatlı ve ulaşılabilir (Görüşmeci 26).”

“Sporcuların kas kütlesi ve kuvvetini arttırmak, dayanıklılık kapasitesini yükseltme, egzersiz sırasında oluşacak yorgunluğu daha geç ortaya çıkmasını sağlamak, antrenman ve müsabaka sonrası toparlanmanın hızlandırılmasında yardımcı olan maddelerdir. Kendi içerisinde 4'e ayrılır. Etkinliği onaylanmış kullanımı yasal olan, etkinliği hala araştırılan, olumlu etkisi olup olmadığı araştırılan supplementler, yasaklı ürünler diye ayrılır (Görüşmeci 30).”

“Supplement ve ergojenik yardımcıları gıda takviyesidir. Genellikle kişinin kullandığı beslenme programı destekleyecek ve besin olarak eksiklerini kapatmaya yöneliktir. Sporcuların performansını arttıracak destekleyicilerdir (Görüşmeci 31).”

“Performans düzeyinde yüklenme ve kuvvet antrenmanlarında gelişimi hızlandırmaya yardımcı olmayı, devamlılığı sağlaması, sakatlanma ve sürantrene olmayı engellemesi (Görüşmeci 33).”

“Sporcular için beslenme desteğinin birincil amacı, performansı artırmak, vücut yağını dengelemek ve protein sentezini aktive etmektir. Ergojenik yardımcıları,

sürekli güç, dayanıklılık, hız ve el becerisi artışı için diyet takviyeleridir. (Görüşmeci 34).”

“Ek besin takviyesi olarak tanımlayabiliriz. Performans arttırıcı özelliği bulunur, kaslardaki onarımı hızlandırır ve daha çok gelişmesini sağlar. Hipertofi hızını arttırır (Görüşmeci 37).”

“Fiziksel performansı arttırmak, kas gelişimini desteklemek, yağ yakımını hızlandırmak, fiziksel aktiviteler sonrasında toparlanma süresini kısaltan ve kas onarımını hızlandıran besin takviyeleridir (Görüşmeci 39).”

“Antrenman sonrası toparlanmaya yardımcı olarak sonraki antrenmana hazır hale getirir. Yırtılan kas liflerinin onarımında doğrudan etki sağlar. Enerji verir, psikolojik olarak iyi hissettirir (Görüşmeci 40.)”

6-Supplement veya ergojenik yardımcıların faydaları ve zararları nelerdir?

“Performans arttırdığını düşünüyorum. Kuvvet, güç, dayanıklılık geliyor. Spor yaptıktan sonra toparlanmayı arttırıyor. Zararı ise ihtiyaç fazlası kullanılırsa vücutta yağlanma yapıyor. Karaciğere zarar veriyor ve ek gıdaları bıraktığımızda ileride vücutta deformelere yol açacağını düşünüyorum (Görüşmeci 2).”

“Performans sporcusu iseniz hacim, güç, kuvvet olarak geliştirir. Zarar olarak baş dönmesi, kan sulanması, böbrek ve karaciğerlerde hasara yol açtığını düşünüyorum (Görüşmeci 5).”

“Zararları söyleyecek olursak böbrekleri daha fazla yorduğunun farkındayım. Fakat şekerli ve asitli içeceklerin, fast food tüketiminin bu kadar arttığı bir dönemde, sporcunun bu tarz ürünlerden uzak durmasını bekleyemeyiz ve performansı adına supplement kullanmasını normal buluyorum (Görüşmeci 8).”

“Yararları beslenme kalitesini arttırır ve performansı yükseltir. Zararları; Bu takviyeler doğal değildir. Vücuda alınması gereken değerlerden fazla alınması olumsuz durumlara yol açabilir (Görüşmeci 10).”

“Çok geniş bir konu ama özet olarak söylemek gerekirse elit sporcu veya çok üst düzey spor yapmıyorsanız faydasını olduğunu düşünmüyorum. Beslenmeniz yeterli değilse, yemek yapma olasılığınız yoksa enerji verici tarzda supplementler kullanılıyor. Zarar boyutunda mesela vücudunda kreatin olduğunda vücudunuz kendi ürettiği doğal depoları tembelleştirmiş oluyoruz. Bunun sonucunda bağımlılık

yapıyor. Aşırı doz kullanımında daha büyük zararlar olabilir. Dozu iyi ayarlanmalı antrenman ile iç içe düzenli bir program yapılmalıdır (Görüşmeci 13).”

“Şu ana kadar saptanmış bilimsel bir zarar olduğunu bilmiyorum. Faydaları olarak daha iyi beslenme, vücuttan su atımı, yağ yakımı destekleme, toparlanmayı hızlandırma, kas büyümesi diyebilirim (Görüşmeci 14).”

“Her paketli gıda da olduğu gibi zararları var. Kullanılan tüm ilaç ve takviye ürünler böbrekler için sakıncalı olduğundan aşırı su tüketimi yapıyorum. Bu nedenle daha fazla zarar vermesi engelleniyor. (Görüşmeci 16).”

“Aşırı protein alımı böbreklerde amonyak ve üre olarak toksit etkiye sebep olur. L-karnitin, kafein gibi maddelerin aşırı alımı gece uykusuzluğa, kalp ritminde bozukluklara yol açabilir. (Görüşmeci 19).”

“Her supplement iyi bir düzeyde kullanıldığında performansa ve gelişime yüzde 10 katkı sağlıyor. Zararları konusunda ekstrem bir zararı yok. Kullanılıp antrenman yapılmadığı takdirde iç organlar ve deri altında yağlanma yapar. Emilim sırasında böbrekleri çok yorduğu için fazla su tüketilmesi gerek (Görüşmeci 20).”

“Faydaları kasların toparlanmasını hızlandırır. Daha kısa sürede daha çok iş yapmamızı sağlar. Zararı olarak ileri yaşlarda kalp, karaciğer gibi organlarımızda tahribata yol açtığını düşünüyorum (Görüşmeci 21).”

“Diyetisyenin önerisi üzerine BCAA kullanıyorum. Kaslardaki yıkımı önler ve büyüme hormonun salgılanmasına yardımcı olur (Görüşmeci 24).”

“Faydaları olarak antrenman sonrası toparlanmayı sağlar, ihtiyaç duyulan protein, karbonhidrat desteği sağlar. Zararları olarak Aşırı tüketim kilo alımına sebebiyet verir, karaciğer ve böbreklerde hasara yol açabilir (Görüşmeci 26).”

“Supplement ve ergojenik yardımcıları doğal olmadığını düşünüyorum. Bu sebepten dolayı kullanılmasını uygun bulmuyorum (Görüşmeci 28).”

“Protein tozu, kreatin, BCAA gibi takviyeler steroidlere göre daha masum kalıyor fakat bu takviyelerin zararlı olmadığını göstermez. Yanlış kullanımda, yanlış yapılan kür’ler vücuda gerçekten büyük zararlar veriyor. Kısırlık, sivilcelenme, tüy dökümesi gibi etkilere sebep olur fakat bu işi abarttığımızda böbrek, karaciğer ve kalpte rahatsızlıklara sebep olabilir. (Görüşmeci 29).”

“Kas kütlesini arttırmada yardımcı olur, çabuk toparlanmayı sağlar, suyun vücuttan

hızla atılmasını engeller, erkeklerde testosteron, kadınlarda östrojen hormonun arttırılmasını sağlar. Zararları olaraktan fazla tüketildiğinde karaciğerde yağlanmalara neden olur, yasaklı maddelerin kullanımında psikolojik, fiziksel yan etkileri fazladır. (Görüşmeci 30).”

“Sporcular için beslenmelerinin desteklenmesine, kas kaybının önlenmesine, performans arttırılmasına yardımcı olur. Bu destekleyicilerin vücudun ihtiyacından fazlası alınması ve yanlış zamanlarda kullanması zararlıdır (Görüşmeci 31).”

“Sporcularda gıda ihtiyacını karşılamak için kullanılır. Kas kaybını önler, vücuttaki onarımı ve gelişimi attırır. Doğru miktarda alınması gerekir aksi taktirde mide bulantısı, kas ağrıları, halsizlik yapabilir. Kalp hastaları ve kronik hastaların kesinlikle kullanmaması gerekir (Görüşmeci 32).”

“Sporcuların vücudu özellikle kas kasılması için gerekli enerjiyi sağlamak, dayanıklılık kapasitesini yükseltmek, egzersiz sırasında oluşacak yorgunluğu daha geç ortaya çıkmasını sağlamak, antrenman ve müsabakalar sonrası toparlanmayı hızlandırmak, egzersiz sırasında oluşabilecek oksidan ve laktik asit gibi ürünlerin zararlı etkilerini yok etmek için performansı arttırması söz konusudur. Bir uzman yardımı olmadan kullanımda kalp, karaciğer ve kemik erimesi gibi hastalıkların görülmesi söz konusudur (Görüşmeci 34).”

“Antrenman sırasında kaslarımıza zararlar veririz. Hemen sonrasında ise gerekli besinleri alarak kaslarımızın onarılmasını yardımcı oluruz. Bu süreyi minimuma indirmek için ise bu ürünlerden yararlanabiliriz. Kontrollü ve dengeli şekilde tüketildiğinde toparlanma ve büyüme hızı açısından yararlı olduğunu düşünüyorum. Eğer tüketimde kontrolü sağlamazsak; karaciğer yağlanması, böbrekler zarar vereceğini düşünüyorum. Kesin olarak kanıtlanmasada kreatinin fazla kullanımında saçların dökülme hızı artıyor (Görüşmeci 37).”

“Kişinin kendi fiziksel aktivitelerinde kaybetmiş olduğu protein, karbonhidrat vb. enerji kaynakları yeterli miktarda ve ölçülü bir şekilde kullandığı sürece yararlı olduğunu düşünüyorum. İhtiyaçtan fazla kullandıkları taktirde kalp, karaciğer, böbrek ve kemiklere zarar verdiği kanıtlanmıştır (Görüşmeci 39).”

“Supplement ve ergojenik yardımcıların antrenman amacına göre farklılık gösterdiğini bilmemek kişiye hiçbir yarar sağlamaz. Kullanım miktarı, zamanı, amacı bilmeyenler için fayda değil zarar verir. Böbreklere ve sindirim sistemine yorgunluk

verir. (Görüşmeci 40).”

7-Supplement ve ergojenik yardımcıları kullandıktan sonra ne gibi farklılıklar hissettiniz?

“Fiziksel olarak çok iyi seviyeye geldim ama bu sadece supplement ile ilgili değil düzenli sporun büyük etkisi var. Zararları konusunda çok fazla sorun yaşamadım. Doğru kullanımında herhangi bir sorun olacağını düşünmüyorum. (Görüşmeci 1).”

“Zayıfım tabi söylediğim gibi vücudumdaki kassal artışı görmek beni mutlu hissettirdi (Görüşmeci 2).”

“Psikolojik olarak antrenmanda ve sonrasında kendimi enerjik hissediyorum. Lipoaltı diye yağ yakıcı kullanmıştım. 20 günde 8 kilo vermişim fiziksel olarak bu katkısının olduğunu söyleyebilirim (Görüşmeci 6).”

“Kas kütlede artış oldu ve kendimi çok iyi hissediyorum (Görüşmeci 11).”

“Psikolojik olarak kesin bir etkisinin olduğunu savunabilirim. Özgüvenli hissediyorsunuz. Sorun yaşadığımız yerde orayı destekli ve kuvvetli hissettiğinizde daha motive oluyorsunuz. (Görüşmeci 11).”

“Fiziksel olarak saç ve tırnakların uzaması, sertleşmesi ve parlaması. Deri elastikiyetinin artması. Antrenman ile beraber kas oranında gözle görülebilen artış ve dinç bir beden (Görüşmeci 16).”

“Plasebo etkisi olduğuna inanıyorum (Görüşmeci 19).”

“Psikolojik olarak kullanmayana göre daha iyi olduğumu düşünüyordum, motivasyon olarak beni yukarıya taşıyordu. Fiziksel olarak kreatin kullandığımda patlayıcı gücüm daha da arttı, toparlanma sürecim kısaldı (Görüşmeci 21).”

“Antrenmanlarda daha özgüvenli ve rahat hissediyorum. Fiziksel olarak kas kütlelerinde artış, kaslardaki ağırlarda azalama meydana gelmiştir (Görüşmeci 26).”

“Supplement kullandığımda daha güçlü olduğumu hissettim sakatlıklarımdan daha hızlı toparlanabildiğimi fark ettim. Kas kütlede daha hızlı arttığı için kendimi görünce mutlu oluyordum. Fiziksel olarak dayanıklılığım arttı, yağ yakımında yardımcı oldu (Görüşmeci 30).”

“Fiziksel olarak kullandığım destekleyiciler kas onarımı yaptığı için ve performansımı arttırdığını düşündüğüm için hedeflerime daha çabuk ulaştım.

Psikolojik olarak bu durum daha motive olmamı sağladı (Görüşmeci 31).”

“Daha hızlı büyüdüğümü ve toparlanma hızının arttığını hissettim ergojenik yardımcılarla spora daha fazla konsantre olabiliyorum (Görüşmeci 37).”

“Fiziksel toparlanma ve değişimim beni antrenmanlara daha çok odaklamamı ve zaman ayırmamı sağladı (Görüşmeci 40).”

8-En çok hangi supplement veya ergojenik yardımcıyı kullandınız, neden?

“Whey proteini ağırlık sporu ile ilgilendiğim için çok fazla hipertrofi elde etmek istediğim için düzenli kullanıyorum çünkü protein kas gücünü artırıyor. Bu bizim için besin kaynağı. Glutamin; bağıışıklığı kuvvetlendirici bir ergojenik destek, aynı zamanda vücuttaki toksitlenmeyi azaltıyor. Kreatin; antrenmanların daha iyi performansla geçmesi için önemli enerji kaynağı. Arjinin; vücutta damar açıcı özelliğı var, bu sayede oksijen kapasitesine daha fazla arttırarak hücreler arası alışverişin daha hızlı olmasını sağlayarak bir sonraki egzersizde daha hızlı toparlanmayı sağlıyor (Görüşmeci 1).”

“Protein tozu, BCAA, glutamin kullanıyorum. Bunların fiziksel gelişimime katkısı olduğunu düşünüyorum (Görüşmeci 2).”

“Antrenmanda gücüm tükendiğini hissettiğimde maltodeksin kullanıyorum çünkü kana çabuk karıştığı için enerji veriyor. Antrenman sonu ise arjinin kullanıyorum. Oksijen oranını arttırdığı için (Görüşmeci 4).”

“Protein, BCAA, L-karnitin kullanıyorum. Çünkü vücut geliştirme ile ilgileniyorum bunları gereklilik olarak görüyorum (Görüşmeci 5).”

“Kilo alma ihtiyacı duyduğum için weight gainer kullanıyorum. Antrenman öncesi ve esnasında enerji vermesi için BCAA kullanıyorum. Yaptığım branş(voleybol) sebebiyle anaerobik kapasitemi arttırmak için kreatin kullanıyorum (Görüşmeci 8).”

“Benim kullandığım 3 supplementin kullanım amacı olarak. Whey proteini; iyi beslenemediğim zamanlarda kullanıyorum. Kreatin; definasyon zamanlarımda ve kilo arttıracığım zamanlarda. BCAA; yine definasyon zamanlarımda toparlanmayı hızlandırmak için kullanıyorum (Görüşmeci 14).”

“CLA ve L- Karnitin yağ yakımına yardımcı olur. BCAA; toparlanmayı hızlandırır. Kreatin; enerji verir (Görüşmeci 18).”

“Protein tozu kullanıyorum. Dozuna ve ölçüsüne dikkat ederek, gece yatarken su ile değil süt ile içerek kana karışımının daha uzun sürmesini sağlıyorum fakat fazla kullanımında yağlanmaya sebep olacağı unutulmamalıdır (Görüşmeci 19).”

“Esansiyel amino asit ve pre-workout. Performansı arttırmak ve dışarıdan alınması zor olduğu için (Görüşmeci 20).”

“En çok kreatin kullandım. Daha çok patlayıcı güce ihtiyacım olduğunu düşündüğüm için taekwondo sporu ile ilgilendiğim için rauntlar arası kısa molalar oluyor burada çabuk toparlanıp patlayıcı güce sahip olmam gerekiyor (Görüşmeci 21).”

“Aminoasit ve kreatin kullanmaktayım. Antrenmanlarda ihtiyacım olan yeterli enerjiyi karşıladığımı düşünüyorum (Görüşmeci 26).”

“Protein tozu; kaslardan antrenmandan dolayı oluşan zararları onarmak ve kasların beslenmesini sağlamak için. Kreatin; vücudun ihtiyaç duyduğu zaman devreye girer ve enerji sağlar. Glutamin; yüksek yoğunluklu antrenmanlardan sonra düşen glutamin seviyesini tekrar arttırmak için ve kas büyümesini desteklemek için kullanıyorum (Görüşmeci 31).”

“En çok kreatin ve protein tozu kullandım. Dışarıdan normal besinde karşılanması zor olduğunu düşündüğüm için (Görüşmeci 37).”

“Kreatin; güce dayalı mücadele sporu (judo) yaptığımdan dolayı performans gelişimim için, BCAA; yağsız kas gelişimim için, protein; kas kütlelerini arttırmak ve korumak için, omega 3; kalp sağlığını korumak ve beyin gelişimi için (Görüşmeci 39).”

“Herhangi bir yarışmaya hazırlanmadığım için ve ideal bir vücut ile hayat boyu sporu hedeflediğim için (50-60’lı yaşlara kadar spor yapıyor olmak.) sadece BCAA kullanıyorum (Görüşmeci 40).”

9-Supplement veya ergojenik yardımcı alırken nelere dikkat ediyorsunuz?

Görüşmeye katılan kişilerden 7’si markaya, 4’ü içeriğine, 1’i ithal olmasına, 1’i orijinal ve kaliteli olmasına, 7’si ihtiyacım olana göre, 6’sı fiyat performansına dikkat etmektedir.

“İthal ürünler kullanmaya tercih ediyorum. İçeriğinin mix ürünlerle değil daha çok en saf halinde olmasına dikkat ediyorum. (Görüşmeci 1).”

“Orijinal ve kaliteli olmasına dikkat ediyorum (Görüşmeci 2).”

“Performansı nasıl etkilediğine, eksik veya hatalı kullanımında ne gibi olumsuzluklara yol açtığına, zamanında kullanımına dikkat ediyorum (Görüşmeci 15).”

“Supplementleri alırken ölçüsünde ve kararında almaya dikkat ediyorum (Görüşmeci 22).”

“Bilimsel süreçlerden emin olduğum, uzmanlar tarafından önerilen markayı kullanmayı tercih ederim (Görüşmeci 34).”

“Kalori hesabı yaparak dengeli tüketmeye dikkat ediyorum. Kafein ağırlıklı bir ergojenik yardımcı aldığım günlerde kahve ve çay fazla tüketmemeye özen gösteriyorum (Görüşmeci 37).”

“Antrenman yaptığım ve yapmadığım günlerdeki fiziksel aktivitelerimde harcadığım kalori miktarına göre kullanıyorum (Görüşmeci 39).”

10-Siz çevrenize supplement veya ergojenik yardımcı kullanımını tavsiye ediyor musunuz?

Görüşmeye katılan 40 kişiden 14’ü kullanımını tavsiye ederken, 18 kişi kullanımını tavsiye etmemekte ve zararlı görmekte. 8 kişi ise kullanıp kullanmama konusunda kararsız kalırken, genel olarak birleştiği düşünce şu şekilde olmuştur. Profesyonel, uzman kişilerle, doktor kontrolünde, doğru, kararında, yeterli ve dengeli kullanacaksa kullanabilirler fakat kısa süreli, sedanter bireylerde ve bilgisiz bir şekilde kullanımını uygun görmemektedir.

“Kesinlikle tavsiye etmiyorum. Doğal besinler kullanılması tavsiyemdir (Görüşmeci 7).”

“Performans sporu haricinde, sağlık için spor yapanlara tavsiye etmiyorum (Görüşmeci 19).”

“Genellikle tavsiye etmiyorum. 6. Soruda söylemeyi unuttum. Böbrekleri çok yoruyor, bende saç dökülmesine sebep oldu kreatin (Görüşmeci 21).”

“Profesyonel olarak spora yapan ve yeterli besin takviyesi bulamayan veya alamayan sporculara tavsiye ediyorum (Görüşmeci 26).”

“Tavsiye etmiyorum fakat sporda ulaşmak istediğiniz hedefe göre değişir.

Profesyonel sporcular o podyuma çıkabilmek için çok büyük gayretler gösteriyor ve bunun dozunda, ölçülü ve profesyonelce supplement kullanıyorlar antrenmanın yanında fakat onlar bile en kk rahatsızlıklarda olumsuz etkileri de büyük olabiliyor. abuk kilo alabiliyorlar, en kk grip hastalığında bile süresi, toparlanması zor olur. Bu nedenlerden dolayı spor yapmayan sedanter insanlara hiç tavsiye etmem (Görüşmeci 29).”

“Beslenmenin desteklenmesi ve daha kaliteli gelmesi için tavsiye ediyorum (Görüşmeci 31).”

“Hayır. Doğal beslenerek ve düzenli spora yaparak bunlara gerek olmadığını düşünüyorum (Görüşmeci 32).”

“Tavsiye etmiyorum fakat profesyonel olarak bu işi yapan sporcuların, bu işi ile ilgilenen uzman tarafından kontrolü ve gerekli ölçümleri yaptıktan sonra içeriğinin güvenilir supplementlerin kullanılmasını tavsiye ederim (Görüşmeci 34).

5. TARTIŞMA

Bu araştırmayı Bursa ve İstanbul çevresinde bulunan, daha önce sporla uğraşmış veya hala uğraşmaya devam etmekte olan, Bursa'nın Osmangazi ve Nilüfer ilçelerinde bulunan Mac-fit spor salonu üyeleriyle gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın örneklemini farklı spor branşlarındaki sporcuların ve sedanter bireylerin supplement ve ergojenik yardımcıları konusundaki bilgi ve yararlanma düzeylerinin etik açıdan incelenmesi ve somut durumun tespit edilmesidir. Görüşmeye katılan 40 kişiden 26'sı % 65'i supplement veya ergojenik yardımcı kullanırken, 14'ü % 35'i kullanmamaktadır.

Günümüzde sporcular ve sedanter bireyler tarafından supplement kullanımında gözle görülür bir artış oldu. Ürünlerin kullanımındaki artış ile beraber bu alanda yapılan çalışmalarda da artış gözlenmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda bu ürünlerin etki mekanizmaları ve sportif performansa faydaları ile alakalı kesin bir sonuç mevcut değildir. Farmakolojik yardımcıları ise supplementler ile karıştırılmamalıdır. Farmakolojik yardımcı kullanan sporcular müsabaka esnasında rakiplerinden daha üstün bir durumda olacakları için etik değerleri (fair play) çiğnemektedirler. Bu durum sporcular arasındaki eşit koşullarda yarışma prensibine uygun değildir. Supplement kullanımının da ise etik kavramlar çiğnenmeden doğal yollarla performans artırılması amaçlanmaktadır. Uzun vadede bu alan ile alakalı yapılacak olan çalışmalar sporcuların ve sedanter bireylerin bu konuda en doğru bilgiyi öğrenip, uygulamalarına katkı sağlayacaktır.

Sporcular çeşitli spor dallarıyla uğraşırlar ve başarmak için değişik arzu ve isteklere sahiptirler. Ek besinler sporcular tarafından, performansın artırılması amacıyla sık sık kullanılmaktadır. Sporcular vitamin ve mineralleri, performansını arttırmadığına dair beslenme ile ilgili literatür bilgilerinin ortak görüşlerine rağmen, performansını arttırdığına olan inançları, daha da başarılarını arttıracakları düşüncesiyle genel olarak tüketmektedir. (Bonci, L. 2002). Profesyonel seviyelerde yarışma tutkusu olan sporcuların, atletik hırslarından dolayı ergojenik maddeler kullanabilecekleri beklenebilecek sonuçtur. Bu tutumlara sahip sporcuların ergojenik yardımcıları

yönelik bilgi düzeyleri, spor yaşamların sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri ve onu kullanımlarının etik yönünü değerlendirebilmeleri açısından son derece önemlidir. (Sobal, J.1994).

Yüksek oranda ergojenik destek kullanımının en önemli nedeni, beslenmedeki eksikleri giderme isteği, kas kütlelerini artırma, performans artırma, kas yıkımını önlemesidir. (Krumbach CJ,1999). Ancak profesyonel anlamda spor yapan kişiler dışında, genellikle ergojenik besin desteği kullanımı önerilmemektedir. Ergojenik desteklerin profesyonel sporcularda kullanımı da ancak kişinin besinlerle yeterli beslenememesi ve kaliteli protein alamaması durumunda önerilmektedir. (Conner M, 2003). Diğer birçok çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da bu sporu yapanların çoğunluğunun ergojenik destek kullanımına besin ögesi ihtiyacını karşılamak ve/veya kas gücünü ve kütlelerini arttırmak için başvurdukları belirlenmiştir. Fakat ergojenik destek kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalarda bu desteklerin gerçekten faydalı olduğu ile ilgili net bir görüş birliğine varılamamıştır (Froiland K, 2004).

Sobal ve Marguart (1994), farklı spor dallarından 732 spor yüksekokulu sporcusu arasında vitamin ve supplement kullanımı üzerinde, dergi ve gazetelerin (%9) arkadaşların (%10), antrenörlerin (%14), doktorların (%26), ailelerin (%36), etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmayla sporcuların %39,7'si ergojenleri eczanelerden, %40,0 ise arkadaşlarından temin ettiklerini belirtmişlerdir. Bu durum eczanelerin reçetesiz ilaç satışı konusunda bilinçsiz ve yanlış davrandığı ihtimalini doğurmuştur. İlaçların hangi amaçla, ne zaman, hangi şartlar altında ve kimin kontrolünde kullanılması gerektiği insan sağlığı yönünden olduğu kadar, insanlığın geleceği yönünden de önem taşıdığı bilinmektedir. Sağlıklı sporcuların ilaç kullanarak performanslarını arttırma çalışmaları bir 'ilaç suistimali'dir. Doping kullanımı hiç umulmayan bağımlılıklara, tedavisi mümkün olmayan fonksiyon bozukluklarına, hayati tehlikeye ve hatta ölüme sebep olabilir (Hıncal,1990).

Başka bir araştırmada ise profesyonel sporcularca bu tür ürünlerin kullanılması gerektiğine yönelik inanç, doktora başvuru gerekliliği, bilgi eksikliği ve bu tür ürünlerin reklamının yapılması üzerinde faktörlerin etkisini ortaya koymaktır. Mazanov ve diğ. (2008). Yaptıkları çalışmada genç sporcuları besin desteği kullanımına yönlendiren soyut kavramların, tutum ve inanç, niyet iken, onları etkileyen somut kavramlar da antrenörleri, arkadaşları, aileleri ve doktorlar olduğunu belirtmişlerdir.

Görüşmeye katılan 40 kişiden 14'ü kullanımını tavsiye ederken, 18 kişi kullanımını tavsiye etmemekte ve zararlı görmekte. 8 kişi ise kullanıp kullanmama konusunda kararsız kalırken, genel olarak birleştiği düşünce şu şekilde olmuştur. Profesyonel, uzman kişilerle, doktor kontrolünde, yeterli ve dengeli kullanılabilir. Kısa süreli, sedanter bireylerde, herhangi bir spor dalı ile uğraşmıyorsa, ani bir şekilde kilo alıp, vermek isteyenlerde ve bilgisiz bir şekilde kullanımını uygun görülmemektedir.

Yarar (2010) tarafından yapılan çalışmada; Takviyeleri kullanma amacı sorulduğunda, ilk 3'ü zindelik, performans geliştirme ve artan kas kütlesi olduğu ortaya konulmuştur. Akademik eğitim almış milli sporcular olmalarına rağmen çoğu takviye kullanımı hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı ayrıca destek ürünlerinin yaygın olarak kullanılmasının sebebini eğiticilerin önemli bir faktör olmasına bağlanmaktadır. Benzer şekilde bizim çalışmamızda da eğiticilerin onlara tavsiyelerde bulunduğu ve rehberlik ettiği görülmektedir.

Supplement veya ergojenik yardımcı kullanımını kimin tavsiye ettiğini incelediğimizde “Kendi araştırmalarımla kullanmaya başladım diyenler 6 kişi, antrenörümün tavsiyesi üzerine başladım diyenler 7 kişi, arkadaşlarımla tavsiyesi diyenler 7 kişi, spor salonundaki hocalarımla tavsiyesi diyenler 6 kişi olarak” belirtilmiştir. Antrenör ve spor salonundaki hocaların supplement ve ergojenik yardımcı kullanımı konusunda tavsiyede bulunması etik bir problemi içinde barındırmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Genel olarak, diyet takviyeleri ve ergojenik destek ürünlerinin performans üzerindeki etkisine ilişkin çalışmalar, birkaç ürün dışında, yararlı bir etki göstermek için yetersiz ve eksiktir. Atletik performansın bu görüşü olumlu etkilediğini gösteren çalışmaların çoğu, beslenme desteğinin olası fizyolojik etkilerine dayanmaktadır. Yapılan çalışmalarda kullanım oranlarında hızlı bir artış ve kullanım yaşında kademeli bir düşüş olduğu belirtilmelidir. Bu durumda sporcular beslenme desteği kullanırken ürünün ve bileşenlerinin raf ömrünü, etiketlemesini, saflaştırılmasını doğrulayan ulusal ve uluslararası kontrol mekanizmalarından onay almaya özen göstermelidir. Sporcu beslenme uzmanlarının desteği ve tavsiyesi olmadan kullanılmaması gerektiği konusunda sporcular uyarılmalıdır.

Unutulmamalıdır ki, sağlığı korumak, vücudu geliştirmek ve yüksek spor performansına ulaşmak ancak kararlı, düzenli ve dengeli beslenme ile mümkündür. Sporcunun amacına uygun, iyi yapılandırılmış düzenli bir antrenman programı, uygun bir beslenme planı ve egzersiz ile dinlenme arasındaki doğru denge, kişisel atletik hedeflere ulaşmak için çok önemlidir.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında çalışmada farklı spor branşlarındaki sporcuların ve sedanter bireylerin supplement ve ergojenik yardımcıları konusundaki bilgi ve yararlanma düzeylerinin etik açıdan incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Arkadaş seçimi, salon seçimi ve antrenör seçiminin ne kadar önemli olduğunu bu çalışmada da görülmüştür.

6.2. Öneriler

Antrenör ve spor salonundaki hocaların supplement ve ergojenik yardımcı kullanımı konusunda tavsiyede bulunması önlenmeli. Doktor kontrol ve önerisi teşvik edilmelidir.

Salonlarda supplement ve ergojenik yardımcı maddelerin satılması önlenmeli.

Salon çalışmasına katılanlar yılda bir kez kan tahlili yaptırarak supplement ve ergojenik yardımcı maddelerin vücuda zararları konusunda bilgilendirilmeli.

Sporun geleceği, spor bütünlüğüne yönelik tehditlere karşı uygun ve etkili önlemlerin geliştirilmesine bağlı olsa da, spor felsefesi ve spor etiği meslekleri de bu gündemin geliştirilmesine güçlü bir şekilde destek verebilir.

Besin takviyesi kullanımının bilinçli olarak yapılmasının önemi göz önüne alınarak bu tür ürünlerin satışı ve kullanımına yönelik denetleyici faaliyetlerin arttırılmasının önemli olduğu düşünölmektedir.

Sporda başarı kazanma ve yüksek performans ideali, değerlerin, ilkelerin ve amacın çakıştığı ve etik kararların her zaman kolayca uygulanamadığı bir ortam yaratmaktadır. Oysa etik, bütünlük düzeyini ve iyi karakterin korunmasını sağlayan, sporda doğruyu yanlıştan iyiyi kötüden ayırt etmemize yardımcı olan ahlaki bir davranış sistemidir. Manipölasyon yaparak sporun etik kurallarının çiğnenmesine izin verilmemelidir

Her sporcu, spor performansının, genetiğin, uzun süreli antrenman, optimal beslenme ve takviye kullanımıyla değiştirilemeyeceğini ve diğer bazı faktörlerin bir ürünü olduğunu da hatırlamalıdır. Genç sporcular takviye ile spor performansında anlık iyileşmenin cazibesinden uzak durmalı ve daha uzun vadeli planlarla hedefine ulaşmaya çalışmalıdır. Genel olarak denebilir ki, bazı olumlu ve olumsuz etkileri kanıtlanmış olmasına rağmen, takviyelerin daha fazla bilimsel araştırmaya ihtiyacı bulunmaktadır. Etkin bazı spor takviyelerinin yasadışı performans artırıcı maddeler içerebileceği unutulmamalıdır.

Besin takviyeleri ve bazı spor gıdalarının kullanımı asla risksiz değildir ve her sporcu takviyelerin içinde barındırdığı riski kabul edip etmeme konusunda kendi kararını vermelidir. Yararlı olduğu kanıtlanan takviyelerin güçlendirici rolünü, bedeni performansı güçlendirici zorlu eğitim ve yetenek ve motivasyon gibi diğer faktörlerle birleştirmek en iyisidir. Takviyeler, herhangi bir performansı artırmanın tek kaynağıdır düşünöncesi yerine, iyi hazırlanmış bir antrenman programı dahilinde tamamlayıcı unsur olarak kullanılması daha sağlıklı olacaktır.

Egzersiz yapan bireylere, sağlıklı beslenme, egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası beslenme ve supplement kullanımı ile ilgili bilgilendirme çalışmaları yapılmalı, supplementlerin mucize olmadığı ve yalnızca gerekli olduğu durumlarda

kullanılması gerektiğinin altı çizilmelidir. Bu konuda antrenörler, doktorlar ve diyetisyenler fikir birliğine varmalı, yanlış ve fazla supplement önerilmesi önlenmelidir.

Beslenme eğitimi sadece spor yapan bireylerle sınırlı kalmamalı toplumun bütününe sirayet etmelidir. Özellikle eğitim kurumlarında profesyonel kişiler tarafından verilecek beslenme eğitimleri bu alanda bilinçlenmeyi artıracak, sporda başarıyı getirecek ve bilinçsiz katkı maddesi kullanımına bağlı sağlık sorunlarını engelleyecektir

Sporcuların beslenme ve besin desteği kullanımını konusunda seminer ve derslere katılması, uzman kişilerce eğitilmesi, sağlık kontrollerine verilen önemin arttırılması ile beslenme konusunda bilgi düzeyinin arttırılması sağlanmalıdır.

Ergojenik ürünler konusundaki bilgi seviyelerinin yeterli olmadığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle Bakanlık başta olmak üzere sporla ilgili bütün birimlerin takviyeler konusunda sporcu ve antrenörleri sürekli eğitimler vermek suretiyle bilgilendirmeleri daha sağlıklı sonuçlar doğuracaktır.

KAYNAKLAR

- Akgün, N.** (1991). Spor Hekimliği Açısından İlaçlar ve Doping, Anti Doping Eğitim ve Doping Kontrolünün Kanuni Yönleri, Bölgesel AENOC Kursu, 1-3 Mayıs Hacettepe-Ankara
- Akgün, N.** (1991). Spor Hekimliği Açısından İlaçlar ve Doping, Anti Doping Eğitim
- Aksoy, Meral.** (2016). Besin Öğeleri ve Besin Grupları, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (Tüber), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031(Maughan ve diğerleri, 2018).
- Arıpınar, E., Donuk, B.** (2011). Spor Yönetim Ve Organizasyonlarında Etik Yaklaşımlar Fairplay. Ötüken Yayınları.
- Aydoğdu** (2006). Sporcularda doping amaçlı vitamin ve mineral kullanımı. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci 2(11): 149-54
- Baumann, S.** (1994). Uygulamalı spor psikolojisi. (çev: İkizler, c.H., Özcan, A.O.), Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- Baysal, A. Aksoy, M. Besler, T. ve ark.** (2014). Diyet El Kitabı. 8. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysalling, Ö.** (2000). Vücut Geliştirme, İlpres Basım ve Yayın, S:3-10 İstanbul.
- Bhandarkar, A. P.** (2015). Ergogenic aids: Boon or bane to mankind?. International Research Journal of Pharmacy, 6(5), 281-287.
- Bean, A.** (2006). The complete guide to sports nutrition. London, A & C Black.
- Becque MD, Lochmann JD, and Melrose DR.** (2000). Effects of oral creatinesupplementation on muscular strength and body composition. Med and SciSports and Exerc, 32:654-658.
- Benardot, D.** (2006), Advanced Sports Nutrition, 2nd ed., United States: HumanKinetics, 120-121.
- Benardot D.** (2012). Advanced Sports Nutrition. 2. Baskı. Human Kinetics, USA.Blomstrond, E., Hassmen, P., Ekblom, B., & Newsholme, E. (1991). Administration of branched-chain amino acids during sustained exercise - effects on performance and on plasma concentration of some amino acids . European Journal of Applied Physiology, 83-88.
- Bonci L.** (2009) Supplements: help, harm, or hype? how to approach athletes. Curr. Sports Med. Rep., Vol. 8, No. 4, pp. 200Y205,.
- Bonci, L., Energy Drinks: “Help, Harm or Hype?”** Sport Science Exchange. 2002
- Bonjour J .P.** (2011). Protein intake and bone health. Int j Vitam Nutr Res. ;81(2-3):1342.

- Branch, J.D.** (2003). Effect of creatine supplementation on body composition and performance: a meta-analysis. *International Journal of Sport Nutrition Exercise Metabolism*. 13, 198-226.
- Burke LM, Deakin V:** *Clinical Sports Nutrition* Sydney, (Mcgraw-Hill.2006)
- Bucher, A. C.; Wuest A. D.** (1999). *Foundations of Physical Education Exercise and Sport*. Newyork. McGraw-Hill Companies.
- Carr, E., L., Kelman, A., Wu, G.S.** (2010). Glutamine uptake and metabolism are coordinately regulated by ERK/MAPK during T lymphocyte activation, *J Immunol*, 185: 1037–1044.
- Conner M, Kirk SF, Cade JE, Barrett JH.** *Environmental Influences: Factors Influencing a Woman's Decision to Use Dietary Supplements*. *The Journal of Nutrition* 2003
- Costill, D.L., Dalsky, G.P. and Fink, W.J.** (1987). Effects of caffeine ingestion on metabolism and exercise performance, *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 10: 155-158.
- Court, W.** (1975). Ginseng a chinese folk medicine of current interest. *The Pharmaceutical Journal*, 180-181.
- Cermak NM,** (2012). Res PT, de Groot LC, Saris Wh, van Loon Lj. Protein supplementation augments the adaptive response of skeletal muscle to resistance-type exercise training: a meta-analysis. *am j Clin Nutr*.
- Cevizci, A.** (2002). *Etiğe Giriş. Paradigma*.
- Diedzic CE,** (2014) Highnam DG: *Performance Nutrition Guidelines For International Rugby Sevens Tournaments* *Int J Sports Nutr Exerc Metarb* 24:305-14
- Doherty, M. and Smith, P.M.** (1994). Effects of caffeine ingestion on exercise testing: a meta-analysis, *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 14: 626-46.
- Duygu, A.** (2017). *Dr. Amino Asit. İstanbul Medikal Yayıncılık Bilimsel Eserler Dizisi*.
- Ercan, P., El, S. N.** (2010). Koenzim Q10'un beslenme ve sağlık açısından önemi ve biyoyararlılığı. *TUBAV Bilim Dergisi*, 3 (2), 192-200.
- Ergen E, Haydar G, Turnagöl R, Başoğlu H, Ergen Z, Eminoglu S, Ülkar A, Yenici B.** (2002) *Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı*, Star Ofset, Ankara.
- Ersoy, Gülgün,** (2004), *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Fain, G.** (1992). "Ethics in health, physical education, recreation and dance". Eric clearinghouse on teacher education Washington DC.00-04-1992, P.1-4. Eric Identifier, ED342775 Web, http://www.ed.gov/databases/ERIC_Digest/ed342775.html.
- Froiland K, Koszewski W, Hingst J, Kopecky L.** *Nutritional Supplement Use Among College Athletes and Their Sources of Information*. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 2004.
- Frolov, İ.** (1997). *Felsefe Sözlüğü*. (Çeviren: Aziz Çalışlar).

- Feist, J.** (1990). Theories of personality. Mc Neese State University, 251
- Gaines, R.P.** (2001), Comparison of Anthropometric Measures of Competitive Bodybuilders to Judges " Scores and a Comparison of Judges" Scores, Virginia Polytechnic Institute and State University
- Galaz, G.A.** (2013), An Overview on the History of Sports Nutrition Beverages, Nutrition and Enhanced Sports Performance, 205.
- Garthe, I., Maughan, M.R.J.** (2018). Athletes and Supplements-prevalance and perspectives. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 28(2), 126-138.
- Gökçe, A.** (1991). "Sporda Erdemlik: Fair Play". Türk-Alman Kültür Diyaloğunda Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar. Maya Matbaacılık ve Yayıncılık Ltd. Şti.
- Graham, TE.** (2001). Caffeine, coffee, ephedrine: impact on exercise performance and metabolism, Canadian Journal of Applied Physiology. 26: 103-119.
- Gualano, B., Roschel, H., Lancha, A.H, et al.** (2012). In sickness and in health: the widespread application of creatine supplementation. Amino Acids. 43, 519-529.
- Günay, Mehmet,** (1998), Egzersiz Fizyolojisi, Bağırhan Yayımevi, Ankara.
- Güner, M.** (2000). Doping Tanımı ve Sınıflandırılması. Sporcu Sağlığı ve Sorunları Sempozyumu. Erzurum.
- Güner, R.** (2004). Doping madde ve yöntemlerinin etki ve yan etkileri, doping ve futbolda performans artırma yöntemleri. İstanbul: Form Reklam Hizmetleri.
- Hıncal, A.A.,** (1990), Sporcu Sağlığı ile Eğitiminde ilaç Suistimali, Doping ve Bu Konuda ilgililere düşen Görevler. Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri,15-16 Mart, Hacettepe Üniversitesi: Ankara, s: 42.
- Ivy, J., Portman, R.** (2004), Nutrition timing, USA: Basic health publications, 59-62.
- Jones, D. G., Borsheim, E., Wolfe, R. R.** (2004). Potential Ergogenic Effects of Arginine and Creatine Supplementation. J Nutr, 134, 2888-2894.
- Koruç Z.** Spor Psikolojisine Giriş. E Ergen (Ed.): Spor Hekimliği, Ankara: TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayın No. 1.1992
- L. A., Thein, & Landry, G. L.** (1995). Ergogenic aids. Physical therapy,75(5), 426-439
- Maughan, R.J., Burke, L.M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D.E., Peeling, P., Phillips, S.M., Rawson, E.S., Walsh, N.P., Garthe, I., Geyer, H., Meeusen, R., Loon, L.J.C., Shirreffs, S.M., Spriet, L.L., Stuart, M., Verne, A., Currell K., Ali V.M., Budgett, R.G.M., Ljungqvist, A., Mountjoy, M., Pitsiladis, Y.P., Soligard, T., Erdener, U., Engebretsen, L.** (2018). IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. British Journal of Sports Medicine. 52, 439-455.

- Mengüšođlu, T.** (1965). Değişmez Deđerler ve Değişen Davranışlar. İstanbul Matbaası.
- Mizuno, K., Tanaka, M., Nozaki, S., Mizum, H., Ataka, S., Tahara, T., ... Watanabe, Y.** (2008). Antifatigue effects of coenzyme Q10 during physical fatigue. *Nutrition*, 24 (6), 293-299. doi:10.1016/j.nut.2007.12.007
- Neuman, W.L.**, 2009. *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*, 7th edition. Ed. Pearson, Boston.
- O'Hara, M., Kiefer, D., Farrell, K., & Kemper, K.** (1998). A reiew of 12 commonly used medicinal herbs. *Archives of Family Medicine*.
- Özbydar S.** (1983). İnsan Davranışının Sınırları Ve Spor Psikolojisi. İstanbul Altın Kitaplar Yayınevi
- Öztürkcan, A.** (2020). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü.
- Pehlivan, A.** (2011). Sporda Beslenme. Bedray Yayınları.
- Phillips SM.** (2015). Nutritional supplements in support of resistance exercise to counter age-related sarcopenia.
- Rosenbloom** (2015) C. Protein power: answering athletes' questions about protein. *Nutr Today*.
- Peake, J.M., Neubauer, O., Walsh, N.P., et al.** (2017). Recovery of the immune system after exercise. *Journal of Applied Physiology*. 122(5), 1077-1087.
- Prasad, A.S.** (2014). Zinc is an Antioxidant and Anti-Inflammatory Agent: Its Role in Human Health. *Frontiers in Nutrition*. 1, 14.
- Raz, G.D., Lahav, Y., Constantini, N.W.** (2011), “ Non-nutrients in sports nutrition: Fluids, Electrolytes and Ergogenic Aids” *E-SPEN, the European e-Journal of Clinical Nutrition and Metabolism*, 6, 217-222.
- Kargotich, S., Rowbottom, D. G. and Keast, D.** (1996). Plasma glutamine changes afterhigh intensity exercise in elite male swimmers, *Med Sci Sport Exerc*, 13(1): 7-21.
- Krumbach CJ, Ellis DR, Driskell JA.** A Report of Vitamin and Mineral Supplement Use Among University Athletes in a Division I Institution. *International Journal of Sport Nutrition* 1999;9:416-25.
- Kurdak, S. S.** (Ed.). (1996). Sporda Doping ve İlaç Kullanımı. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi.
- Senapaty, H.** (2016). Health and physical education-class IX (First Edition b.). New Delhi: National Council of Educational Research and Training. http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/iehped101.pdf, (12 Şubat 2020).
- Sezik, E., Yesilada, E., & Demirezer, Ö.** (2004). Hızlandırılmış Fitoterapi Meslek İçin Eğitim Programı Ders Notları. Ankara: Türk Eczacılar Birliği Eczacılık Akademisi.
- Shwenk, T.L. and Costley, C.D.** (2002). When food becomes a drug: nonanabolic nutritional supplement use in athletes. *American Journal of Sports*

Medicine. 30(6): 907-916.

- Skolnik H, Chernus A.** (2010). Nutrient Timing for Peak Performance. Human Kinetics, USA.
- Sobal, J., Marquart, L. F.**, “Vitamine/Mineral Supplement Use Among High School Athletes”, *Adolescence*. 1994; 29 (116)
- Steenge GR, Simpson E J, Greenhaff P L.** (2000). Protein- and carbohydrate-induced augmentation of whole body creatine retention in humans. *Journal of Applied Physiology*. 89, 1165-1171.
- Stellingwerff, T., Cox, G. R.** (2014). Systematic review: Carbohydrate supplementation on exercise performance or capacity of varying durations. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 39, 998-1011.
- Street, B., Byrne, C., ve Eston, R.** (2011). Glutamine supplementation in recovery from eccentric exercise attenuates strength loss and muscle soreness. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 9 (2): 116–122.
- Şahin, M.** Spor Ahlakı ve Sorunları (2008) Evrensel Basım Yayın. İstanbul.
- Şahin, M** Sporda Etik Değer (2018) Spor Yayınevi ve Kitabevi. Ankara.
- Şen, İ.** (2003). Sporda Ergojenik Yardımcılar/Ergogenic Aids In Sport. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3)
- Ünal M,** (2005). Sporda Ergojenik Yardım. *Spor ve Tıp Dergisi*, Sayı 2, Nisan, İstanbul.
- Tong, B. C., Barbul, A.** (2004). Cellular and physiological effects of arginine. *MiniReviews in Medicinal Chemistry*, 4 (8), 823-832.
- Vissek, W.** (1986). Arginine needs physiological state and usual diets: a reevaluation. *Journal of Nutrition*, 116 (1), 36-46. doi:10.1093/jn/116.1.36
- Yarar, Hakan.,** (2010), “Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı ve Bilincinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yücesir İ, Güner R, Atasü T,**(2011). Sporda Ergojenik Yardım ve Ergojenik Beslenme. In: *Doping ile mücadele ve futbolda performans artırma yöntemleri* (1. bs.) Atasü T, Bayraktar B, Yücesir, İ. (eds) Ajansmat Matbaacılık Ambalaj San. ve Tic. A.Ş., s 157, Ankara.
- Williams.** (1989). How athletes enhance performance legally and illegally. Leisure press.
- Williams M,** (1998). *The Ergogenic Edge*. Champaign: Human Kinetics.
- Wood, R.I., Stanton, S.J.** (2012), Testosterone and sport: current perspectives, *Hormones and behavior*, 61(1), 147-155.
- Zorba E, Erdemir H.** (2000) Arı-Polen Yüklemesinin Elit Düzeydeki Dayanıklılık Sporcularının Maksimal Oksijen Tüketim Kan Parametreleri ve Toparlanma Düzeylerine Etkileri, *Muğla Üniversitesi Basımevi*, 1. Baskı, Muğla.

EKLER

Ek-1: Etik Kurul Kararı

	T.C. İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ Etik Kurul	İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ - Etik Kurul Tarih: 14/12/2021 14:28 Seri: E-71457743-050.01.04-2021.137548.6  0000217831
Sayı :	E-71457743-050.01.04-2021.137548.6 - 264	14/12/2021
Konu :	Etik Kurul Kararı (Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN)	
Sayın Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN		
<p>Üniversitemiz Etik Kurulunun 13.12.2021 tarihli 2021/10 sayılı toplantısında; "Sporda Supplement ve Ergojenik Yardımcıların Kullanımının Etik Açısından İncelenmesi" adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda: Sporda Supplement ve Ergojenik Yardımcıların Kullanımının Etik Açısından İncelenmesi" adlı başvurunun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.</p>		
Prof. Dr. Fazıl Kerim ATAMER Etik Kurul Başkanı		
<i>Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.</i>		
Belge Doğrulama Kodu: 04D9055A-9806-4416-A83F-1680D29819B6	Belge Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebys	
Adres: Cumhuriyet Mah. İlkbahar Sok. No1 Telefon No: 444 5 438 Faks No: 0216 452 87 17 e-Posta: info@gedik.edu.tr KEP Adresi: gedikuniversitesi@hs01.kep.tr	Ayrıntılı bilgi için: Eda SARI Fakülte Sekreter V. Telefon No: 444 5 438	
1 / 1		

Ek-2: Görüşme Soruları

Bu çalışma Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD yürütülen bir yüksek lisans çalışmasıdır.

Veriler tez dışında kullanılmayacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Doğan SEZER

İstanbul Gedik Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Sağlık Bilimleri Ana Bilim Dalı

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

1- Yaş

20-24 25-29 30-34 35-39 40+

2- Cinsiyet

Erkek Kadın

3- Eğitim Durumu:

Lise Lisans Yüksek Lisans

4- Medeni Durum:

Evli Bekar

5- Spor Salonlarından Yararlanma Süresi:

1 Yıldan Az 1-3 Yıl 3 Yıldan Fazla

GÖRÜŞME SORULARI

- 1-** Spora ne zaman başladınız?
- 2-** Spora başlama sebebiniz nedir?
- 3-** Kullandığınız Supplement veya ergojenik yardımcıları var mıdır?
- 4-** Supplement veya ergojenik yardımcı kullanımını kim tavsiye etti?
- 5-** Supplement ve ergojenik yardımcıları hakkında bilgi verebilir misiniz?
- 6-** Supplement ve ergojenik yardımcıların faydaları zararları nelerdir?
- 7-** Supplement ve ergojenik yardımcıları kullandıktan sonra ne gibi farklılık hissettiniz? (Psikolojik, fiziksel)
- 8-** En çok hangi supplement veya ergojenik yardımcı kullanıyorsunuz ve neden?
- 9-** Supplement veya ergojenik yardımcı alırken nelere dikkat ediyorsunuz?
- 10-** Siz çevrenize supplement ve ergojenik yardımcı kullanımını tavsiye ediyor musunuz?

Bu çalışma Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD yürütülen bir yüksek lisans çalışmasıdır.

Veriler tez dışında kullanılmayacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Doğan SEZER

İstanbul Gedik Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Sağlık Bilimleri Ana Bilim Dalı

ÖZGEÇMİŞ

ÖĞRENİM DURUMU:

- Lise: BTSO Celal Sönmez Spor Lisesi BURSA
- Lisans:2015, Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, BURSA
- Yüksek Lisans:2022, İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü