

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GÜREŞÇİLERİN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN
TUTUMLARI İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
FARKINDALIĞI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

TÜLAY EMİR
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç.Dr. Hasan GÜLER

AYDIN-2025

KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Tülay EMİR tarafından hazırlanan “Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları İle Egzersiz Bağımlılığı Farkındalığı ve İlişkili Faktörler” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 06/02/2025

Üye (T.D.)	:Doç. Dr. Hasan GÜLER	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor bilimleri Fakültesi	... (imza) ...
Üye	: Prof. Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor bilimleri Fakültesi	... (imza) ...
Üye	: Doç. Dr Bekir ÇAR	Bandırma On Yedi Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi	... (imza) ...

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün tarih ve sayılı oturumunda alınan nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda ilgi, yardım ve hoşgörüsünü esirgemeyen danışmanım Doç.Dr. Hasan GÜLER'e çok teşekkür ederim. Ayrıca bana her konuda yardımcı olan ve desteğini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Alpay BÜLBÜL, Dr. Ünsal ALTINIŞIK ve değerli öğretim üyelerinden Prof. Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ 'ye teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışmam süresince gösterdiği sabır, özveri ve sonsuz destekleri için öncelikle aileme ve Burak Akkuş'a ayrıca teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	v
TABLolar DİZİNİ	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Spurun Tanımı.....	7
2.2. Sporda Başarıyı Etkileyen Faktörler	8
2.2.1. Fizyolojik Faktörler.....	8
2.2.2. Psikolojik Faktörler	9
2.2.3. Salonla İlgili Faktörler	10
2.2.4. Aile ile İlgili Faktörler	12
2.2.5. Antrenör Faktörü.....	12
2.2.6. Beslenme ile İlgili Faktörler.....	12
2.3. Güreş	14
2.3.1. Güreşin Temel Özellikleri.....	15
2.3.2. Yaş Grupları	20
2.3.3. Güreşte Kullanılan Enerji Sistemleri	22
2.3.4. Beslenme	23
2.4. Bağımlılık.....	30
2.4.1. Bağımlılık Türleri.....	32
	iii

2.4.2. Egzersiz Bağımlılığı.....	38
3. GEREÇ VE YÖNTEM	43
3.1. Gereç	43
3.1.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Yöntem.....	43
3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	43
3.2.2. Veri Toplama Araçları	44
3.2.3. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi	46
4. BULGULAR.....	47
5. TARTIŞMA	54
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	60
KAYNAKLAR	62
EKLER.....	71
Ek 1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Ve Egzersiz Bağımlılığı İlişkin Farkındalık Ölçek İzni	71
Ek 2. Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (EBİFÖ)	72
ÖZ GEÇMİŞ	75

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ATP	: Adenozin trifosfat
EBİFÖ	: Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği
IOC	: Uluslararası Olimpiyat Komitesi
SBİTÖ	: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği
UWW	: Uluslararası Güreş Federasyonu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1.	Güreş çeşitleri ve farklılıkları	20
Tablo 2.	Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri	43
Tablo 3.	Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının dağılımı.....	47
Tablo 4.	Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşması.....	47
Tablo 5.	Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşması.....	48
Tablo 6.	Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşması.....	48
Tablo 7.	Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşması.....	49
Tablo 8.	Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşması.....	49
Tablo 9.	Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşması.....	50
Tablo 10.	Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşması.....	50
Tablo 11.	Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşması.....	51
Tablo 12.	Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre farklılaşması.....	51
Tablo 13.	Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre farklılaşması	52
Tablo 14.	Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanları arasındaki ilişki.....	53

ÖZET

GÜREŞÇİLERİN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARI İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI FARKINDALIĞI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Emir T. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman , Yüksek Lisans/ Aydın, 2025.

Amaç: Bu araştırma güreşçilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalıklarını incelemek için yapıldı.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, ilişkisel olarak, Şubat 2024 ve Kasım 2024 tarihleri arasında, Aydın ilinde güreş yapan 122 güreşçi ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, araştırmacılar tarafından hazırlanan online form aracılığı ile toplandı. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler anova t- testi, Tukey ve Mann-Whitney U testleri kullanıldı.

Bulgular: Araştırmaya katılan sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği arasında negatif yönlü, düşük seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -.203, p < 0.05$). Diğer bir ifadeyle, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arttıkça egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinde düşüş olduğu izlenmiştir.

Sonuç: Bu çalışmada Sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği arasında negatif yönlü, düşük seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arttıkça egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinde düşüş olduğu izlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Egzersiz bağımlılığı, güreş, sağlıklı beslenme

ABSTRACT

WRESTLERS' ATTITUDES TOWARDS HEALTHY NUTRITION AND AWARENESS OF EXERCISE ADDICTION AND RELATED FACTORS

Emir T. Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Movement and Training, Master's Degree / Aydın, 2025.

Objective: This research was conducted to examine wrestlers' attitudes towards healthy nutrition and their awareness of exercise addiction.

Material and Methods: The research was conducted cross-sectionally with 122 wrestlers wrestling in Aydın province between February 2024 and November 2024. Data was collected through an online form prepared by the researchers. Descriptive statistics, anova t-test, tukey and Mann-Whitney U tests were used to analyze the data.

Results: Pearson Correlation Coefficient was used to analyze the relationship between the attitudes of the athletes participating in the study towards healthy nutrition and their awareness levels of exercise addiction. In line with the findings, a negative, low-level significant relationship was detected between the Attitudes towards Healthy Nutrition Scale and the Awareness of Exercise Addiction Scale ($r = -.203$, $p < 0.05$). In other words, it was observed that as their attitudes towards healthy nutrition increased, their awareness levels regarding exercise addiction decreased.

Conclusion: In this study, Pearson Correlation Coefficient was used to analyze the relationship between athletes' attitudes towards healthy nutrition and their awareness levels of exercise addiction. In line with the findings, a negative, low-level significant relationship was detected between the Attitudes towards Healthy Nutrition Scale and the Awareness of Exercise Addiction Scale. In other words, it was observed that as the participants' attitudes towards healthy nutrition increased, their awareness levels regarding exercise addiction decreased.

Keywords: Exercise addiction, wrestle , healthy eating.

1. GİRİŞ

Güreş, iki rakibin birbirine fiziksel üstünlük sağlamak amacıyla çeşitli tekniklerle mücadele ettiği, köklü bir dövüş sporudur. Bu spor, birçok farklı kültürde tarih boyunca önemli bir yere sahip olmuştur. Güreş, yalnızca bedensel güç değil, aynı zamanda strateji, dayanıklılık ve zihinsel odaklanma gerektirir. Modern güreşte yaygın olarak kullanılan serbest stil ve grekoromen güreş türleri, güreş sporunun en bilinen iki çeşididir. Serbest stilde sporcular rakiplerini belden aşağısını da kullanarak tutabilirken, grekoromen güreşte bu durum yalnızca belden yukarısı için geçerlidir (Karasar, 2015).

Güreş, insanlık tarihi kadar eski bir spor olup, M.Ö. 3000 yıllarına kadar uzanan tarihsel kanıtlara sahiptir. Antik Yunan'da güreş, özellikle Olimpiyat Oyunları'nın temel spor dallarından biriydi ve fiziksel mükemmeliyetin simgesi olarak kabul edilirdi. Romalılar da güreşi gladyatör dövüşlerinin bir parçası olarak sahnelemiştir. Bu nedenle, güreş hem Batı medeniyetlerinde hem de Doğu kültürlerinde yaygın olarak kabul görmüştür (Pierce, 1994).

Güreş, farklı bölgelerde gelişen çeşitli türlere sahiptir. Modern olimpiik güreşin yanı sıra, her kültür kendi geleneksel güreş tarzını geliştirmiştir. Türkiye'de Kırkpınar Yağlı Güreşleri, Anadolu'nun en önemli kültürel etkinliklerinden biridir. Yağlı güreş, güreşçilerin vücutlarına yağ sürerek yaptıkları bir güreş türüdür ve belirgin zorluklarıyla dikkat çeker. Bu tür güreşler, sadece sportif bir etkinlik olmanın ötesinde, kültürel kimliği ve gelenekleri yaşatmanın bir yolu olarak da kabul edilmektedir (Demir ve diğerleri, 2021).

Güreş, vücut kondisyonunu artıran bir spor dalıdır. Güreşçilerin dayanıklılık, esneklik, kuvvet ve denge gibi fiziksel becerilerini geliştirdiği bilinir. Aynı zamanda, güreşin zihinsel faydaları da oldukça fazladır; sporculara disiplin, özgüven ve stratejik düşünme becerileri kazandırır (Namlı ve diğerleri, 2021). Egzersiz bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmalarda, güreş gibi yoğun fiziksel sporların bireylerde sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (Pierce, 1994).

Güreşçilerin başarılı olması, sadece antrenman performanslarına değil, aynı zamanda sağlıklı bir beslenme düzenine de bağlıdır. Zira sporcu beslenmesi, fiziksel performansı desteklemek, kas gücünü artırmak, enerji seviyelerini dengede tutmak ve iyileşme sürecini hızlandırmak açısından hayati bir öneme sahiptir (Namlı, ve diğerleri, 2018). Antrenman sonrası toparlanma, vücut yapılarını düzenleme ve kilo kontrolü sağlama, güreşçilerin sağlıklı

beslenme konusundaki düşüncelerinden etkilenir. Güreşçilerin performansı, özellikle müsabaka öncesi ve sonrası beslenme planlarından doğrudan etkilenir. Sağlıklı beslenme, güreşçilerin antrenman performansını artırmanın yanı sıra, onların egzersiz sonrası toparlanmalarını hızlandırarak vücutlarının aşırı zorlanmasını önler. Bununla birlikte, egzersiz bağımlılığı olan sporcular, genellikle sağlıklı ve yetersiz beslenme alışkanlıklarına sahip olabilirler, bu da kas kaybına, bağışıklık sistemi zayıflığına ve enerji düşüklüğüne yol açabilir (Hausenblas ve Symons Downs, 2002).

Güreş gibi yoğun fiziksel çaba gerektiren sporlar da egzersiz bağımlılığı riskine sahiptir. Egzersiz bağımlılığı, bir kişinin aşırı derecede fiziksel aktiviteye katılma eğiliminde olduğu ve bu durumun sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebileceği bir durumdur. Egzersiz bağımlılığı, düzenli egzersiz yapmaktan farklıdır. Düzenli egzersiz, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması için faydalıdır ve genellikle dengeli bir yaşam tarzının parçasıdır. Egzersiz bağımlılığı ise, kişinin sağlıklı sınırların ötesine geçerek, bedenine ve zihnine zarar verecek düzeyde egzersiz yapmasına neden olur (Namlı, Demir ve Cicioğlu, 2021). Sağlıklı egzersiz, kişi için keyifli ve motive edici bir aktivite olarak görülürken, egzersiz bağımlılığı olan bireyler, bu aktiviteyi yerine getiremediklerinde suçluluk ya da kaygı hissederler. Bireylerin bu bağımlılık sendromuna yakalandıklarında, egzersiz yapma davranışlarını kontrol edemezler, egzersizi bir zorunluluk gibi görürler ve fiziksel zararlara rağmen devam ederler. (Pierce, 1994).

Egzersiz bağımlılığı çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Kişisel başarı arayışı, beden imajı kaygısı, düşük özsaygı ya da kontrol duygusu bu bağımlılığı tetikleyen unsurlar arasında yer alır. Ayrıca, aşırı fiziksel aktivite, beyin kimyasalları üzerinde olumlu etkiler yaratabilir ve bu da bireyde psikolojik bir bağımlılığa yol açabilir. Endorfin gibi "mutluluk hormonları", yoğun egzersiz sırasında salgılanır ve kişi bu olumlu duyguyu sürekli olarak aramaya başlayabilir (Costa ve diğerleri, 2012). Egzersiz bağımlılığı, tıpkı madde bağımlılığı gibi kişide fiziksel ve duygusal belirtiler yaratabilir ve egzersizi bırakmak ya da azaltmak kaygı ve depresyona neden olabilir (Brown ve Ryan, 2003). Bu bağımlılık türü, sporcuların fiziksel sağlığını tehlikeye atabilir, aşırı yüklenmeye bağlı sakatlıklar, kronik yorgunluk ve psikolojik sorunlar gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Pierce, 1994). Egzersiz bağımlılığı, sağlıklı egzersiz yapma alışkanlıkları ile dengeli beslenmenin gerekliliği arasında kritik bir dengenin sağlanmasını gerektirir. Özellikle güreşçiler, antrenmanlarını optimize ederken, bu bağımlılığın farkında olmalı ve bu dengeyi kurma konusunda bilinçli hareket etmelidirler (Costa ve diğerleri, 2012). Güreşçiler, yüksek performans baskısı, kilo kontrolü kaygıları ve müsabakalarda başarılı olmak gibi nedenlerle bu bağımlılığa sahip olabilirler (Terry ve diğerleri, 2004).

Egzersiz bağımlılığı, genellikle aşağıdaki belirtilerle kendini gösterir:

- Kontrol Kaybı: Kişi, egzersiz yapma arzusunu kontrol edemez hale gelir ve gün içinde belirli bir miktar egzersiz yapmadığında kendini huzursuz hisseder.
- Zorunluluk Hissi: Egzersiz yapmak, bireyin günlük hayatında bir zorunluluk haline gelir ve kişi, sosyal ya da iş hayatı gibi önemli alanlarda bile egzersize öncelik verir.
- Devamlılık: Fiziksel yaralanmalara ya da yorgunluğa rağmen kişi egzersize devam eder.
- Sosyal ve İşlevsel Bozukluk: Egzersiz, kişinin sosyal ilişkilerine ve iş hayatına olumsuz etki eder (Pierce, 1994).

Egzersiz bağımlılığı olan bireyler için aşırı egzersiz yapma isteği zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde zararlı olabilir. Uzun süreli yorgunluk, kemik hasarları, kas yaralanmaları ve bağışıklık sisteminin zayıflığı gibi fiziksel etkiler görülebilir. Bu tür bağımlılık, depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları gibi psikolojik sorunlarla da bağlantılıdır. (Costa ve diğerleri, 2012).

Egzersiz bağımlılığının tedavisi ise genellikle kişinin farkındalığını artırarak ve egzersiz alışkanlıklarını dengelemeyi hedefleyen yaklaşımları içerir. Psikoterapi, özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT), kişinin düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmeye yardımcı olarak bağımlılığın tedavisinde kullanılabilir. Ayrıca, egzersizi sınırlamak ve alternatif rahatlama yöntemleri geliştirmek de tedavi süreçlerinde kullanılır (Karasar, 2015).

Bu çalışma, güreşçilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile egzersiz bağımlılığı farkındalığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Güreşçilerin performanslarını arttırmak ve sağlıklı olmalarını sağlamak için beslenme alışkanlıklarının, egzersiz bağımlılığıyla nasıl bir etkileşim içinde olduğunu araştırmak büyük önem taşımaktadır. Aynı zamanda bu çalışma, güreşçilerin fiziksel ve psikolojik sınırlarını daha iyi anlamalarına ve egzersiz bağımlılığı farkındalıklarını artırarak daha dengeli bir sporcu yaşamı sürdürmelerine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

2. GENEL BİLGİLER

İlk sporlar, medeniyet öncesi toplulukların günlük aktivitelerinden kaynaklanmıştır. Zamanla ilk sporlar, savaşma, avlanma ve doğa koşullarıyla başa çıkma gibi hayatta kalma gereksinimleri nedeniyle rekabetçi ve sosyal bir boyut kazanmıştır. Koşu, en eski spor türlerinden biri olarak bilinir ve hız ve dayanıklılık gerektiren doğrudan bir fiziksel eylem olarak eski toplulukların yaşam tarzına ve beceri gereksinimlerine uyuyordu. Antik Mısır, Mezopotamya ve Yunan gibi toplumlar, sporları sosyal ve dini ritüellerin bir parçası haline getirdi. Medeniyet öncesi insanlar, hayatta kalmak ve temel fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için spor yaptılar. İlkel sporlar, avcılık, toplayıcılık, savaş hazırlıkları ve doğa koşullarıyla mücadele gibi faaliyetlerden doğdu. Bu dönemdeki fiziksel aktiviteler, günümüzdeki rekabet, eğlence veya sağlık amaçlarından farklıydı (Golden, 1998).

1. Avcılık ve Toplayıcılık: Medeniyet öncesi topluluklar, hayatta kalmak için uzun mesafeler koşmak, hayvanları yakalamak ve avlanmak zorunda kaldılar. Bu faaliyetler, kas gücü, dayanıklılık, hız ve koordinasyon gerektiriyordu. Zamanla, bu hayatta kalma temelli etkinlikler, toplulukların fiziksel becerilerini sergiledikleri sosyal etkinlikler haline geldi. Bu, avlanma yeteneklerinin başkalarına gösterilmesiyle ortaya çıkan ilk rekabetçi unsurları ortaya çıkardı (Baker, 2007).

2. Savaş ve Savunma: İlkel toplumlar, düşmanlarından korunmak ve sık sık savaşmak zorundaydı. Koşu, okçuluk, mızrak atma ve güreş gibi fiziksel aktiviteler, savaş ve savunma becerilerini geliştirmek ve dayanıklılığı geliştirmek için kullanılırdı. Guttmann'a (2004) göre, medeni toplumlar bu tür etkinlikleri askeri hazırlıkların bir parçası haline getirmiştir.

3. Ritüeller ve Sosyal Etkinlikler: Dini törenler ve ritüeller, medeniyet öncesi toplumlarda fiziksel güç gösterilerini içeriyordu. Bu etkinlikler, topluluğu bir araya getiren ve gücünü ve cesaretini sergileyen ritüel yarışmalara benziyordu. Bu yarışmalar, bireylerin topluluk içindeki yerlerini göstermek ve topluluk arasındaki bağları güçlendirmek için yapıldı. Örneğin, eski avcı-toplayıcı kabilelerde yaygın olan danslar ve törenler, aynı zamanda dayanıklılık ve koordinasyon gerektiren ritüelistik sporlar olarak tanımlanabilirdi (Schwarz, 2004). Medeniyet öncesi spor, insanların fiziksel ve sosyal becerilerini geliştirme çabalarından doğdu. Zamanla, modern anlamda sporun temelini atan spor türünün kökenleri ortaya çıktı. Spor, eski uygarlıkların dayanıklılığı ve fiziksel becerileri geliştirmek için uyguladıkları etkinliklerden gelir. Antik Yunan, Mısır, Çin ve Mezopotamya gibi yerler, spor benzeri etkinlikleri hem

toplumsal ritüellerin bir parçası olarak hem de fiziksel yeterliliklerini artırmak için yaptıkları bir etkinlik olarak görürdü. Antik Yunan ve Olimpiyatlar: M.Ö. 776'da Antik Yunan'da düzenlenen ilk Olimpiyat Oyunları, spor tarihindeki en önemli spor etkinliğiydi. Olimpiyat, ilk olarak tanrılara adanmış dini bir etkinlikti, ancak zamanla fiziksel dayanıklılığı ve yarışmayı da içermeye başladı. Yunanlılar, güreş, koşu ve disk atma gibi spor, beden ve ruh gelişimi için önemli oyunlar oynadı (Golden, 1998).

Antik Mısır ve Mezopotamya: Antik Mısır'da okçuluk ve avcılık, askeri eğitim için sıklıkla kullanılan spor faaliyetleriydi. Mezopotamya'da ise güreş, boks ve yüzme gibi spor etkinliklerinin yapıldığı arkeolojik bulgularla ortaya çıkmıştır. McIntosh'a (2006) göre, fiziksel güç kazanma ve savaş hazırlığı da bu faaliyetlere dahil edildi. Çin ve Hindistan'da spor, Çin'de de spor, özellikle savaş sanatları ve sağlıkla ilgili pratikler çevresinde gelişmiştir. Kung Fu ve diğer savaş sanatları, zihinsel ve fiziksel gelişim için çok önemliydi. Yoga, Hindistan'da beden kontrolü ve esnekliği geliştirmek için uygulanan ilk sistematik fiziksel etkinliklerden biriydi. Zihinsel olarak diğer spor türlerinden farklıdır. Spor, ilk olarak insanların fiziksel hazırlık ve ritüel gereksinimleri nedeniyle ortaya çıkmıştır. Zamanla, rekabet, eğlence ve sağlık açısından daha geniş bir anlam kazanmıştır (Mandell, 1984).

"Spor" sözcüğünün kökeni, Eski Fransızca desport veya desporter kelimesine dayanır ve "eğlenmek, hoşça vakit geçirmek" anlamına gelir. Latince "dışarı" anlamına gelen "dis-" ön eki ve "taşımak, götürmek" anlamına gelen "portare" fiilinin birleşimi, "kişiyi kaygılardan uzaklaştırmak" anlamına gelir. İlk başlarda eğlence ve boş zaman aktiviteleri anlamına gelen "spor", zaman içinde fiziksel beceri ve rekabet gerektiren aktiviteleri ifade eden modern anlamına kavuşmuştur. Bu terim İngilizce'ye 14. yüzyılda girdi ve 16. yüzyıla kadar "rekabet içeren oyun ve aktiviteler" anlamına geldi. Fransızcadan gelerek günümüz Türkçesinde "spor" ve "fiziksel aktivite" anlamına gelir (Akbuga ve diğerleri, 2023).

Spor, kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için önceden belirlenmiş kurallara göre bireysel veya takım halinde yapılan fiziksel veya zihinsel aktivitedir. Sporları, Homo sapiens türünün medeniyete ulaşmadan önce doğayla veya diğer canlılarla yaptığı fiziksel mücadelelerin modern medeni karşılığı olarak da tanımlanabilir. Sporlar, güç, esneklik ve kalp dayanıklılığı gibi farklı yeteneklerden oluşan karmaşık aktiviteler olabilir. Fitness, esneklik, pilates, halter, kardiyovasküler dayanıklılık ve güç sporları gibi. Futbol, basketbol, tekvando ve judo gibi sporlar bu özellikleri birleştirir. Spor, kişinin yaptığı hareketleri de dahil olmak üzere top, hayvan gibi nesneler tarafından yapılan hareketleri içerir. Bazı insanlar düşünme yeteneğini kullanarak bazı masa oyunlarını spor olarak görürler (Golden, 1998).

İncelendiğinde spor dünyası çok çeşitlilik ve farklılık gösteren türleri bünyesinde barındırır. Mesela, futbol, güreş, motorkros, dağcılık, at ve yelken yarışları gibi çeşitli spor türlerini spor olarak adlandırabilirsiniz. Lenk (1983), kitle sporları arasında resmi ve resmi olmayan sporlar, gösteri sporu, performans sporu (zirve sporları da denir), rekreasyonel spor, sağlıklı yaşam sporu, özürllüler için spor ve gösteri sporları olarak kategorize eder. Spor adamlarının sporu bu şekilde sınıflandırmalarının nedeni, birbirleriyle sporun tanımı konusunda birbirleriyle tam olarak anlaşamamalarıydı. Bazen tanımlar aynı şeyi ifade eder, bazen de tam tersi anlamlarına gelir. Bilim adamları, uzun süredir yaptıkları çalışmalar ve aldıkları kararlar sonucunda bu ayrımlar konusunda tam olarak anlaşamamışlardır. Coğunluğun bazı ayrımları yaygın olarak yorumladığı uzun zamandır bilinmektedir. Nitekim, Wittgenstein (1967) ve diğer bilim adamlarının fikirleri ile uyumludur. Konuya sosyolojik ve psikoloji bilimleri aracılığıyla yaklaşılması, bu uyuşmanın temel nedenidir. Bu açıklamalar, hem sporun genel olarak olumlu ve olumsuz anlamlarını verip, hem de sporun belirli yönlerini doğru bir şekilde ifade etmektedir. Bilimin görevi, tüm karmaşıklığına ve değişkenliğine rağmen yaygın tipik-ideal olan parçalarını bir araya getirerek (Weber, 1972), genelden öze veya Husserl (1972) tarafından ifade edildiği gibi, spor kavramlarının sınırlarını ortaya çıkarmaktır, deneysel terimlerde belirsiz olsa bile (Filiz, 2002).

Bilgisayar oyunu gibi ifade edilen dijital oyun, bir veya daha fazla kişinin yapay zekâ ile fiziksel olarak mücadele etmesi veya oyun araçlarına bağlanması yoluyla karşılıklı çevrimiçi ağlar aracılığıyla oynanması mümkün olan bir tür eğlence yazılımıdır. Sürekli büyüyen ekonomik yapı, dijital oyun dünyasını geniş bir alan olarak görüyor. Diğer oyunlara göre daha hızlı yayılan ve bu geniş kitleye hitap eden oyunlar, e-spor kategorisine girmiştir. Bu açıdan bakıldığında, çok oyunculu maçlara dayanan herhangi bir dijital oyun, destek ve ilgi gördüğü takdirde e-spor olarak değerlendirilebilir. COVID-19 salgını, sanal ortamların önemini ortaya çıkardı. COVID-19 salgını sırasında çeşitli kuruluşlar ve bireyler oyun, ders ve egzersiz videoları oluşturdu. 2018 yılında Türkiye'de federasyonu kurulan E Spor, dünyanın her yerinden iki kişinin internet üzerinden birbirleriyle tanışıp oyun oynayabileceği bir spor türüdür. Dijital oyunlardan ve e Spor 'dan geleneksel sporlardan bazı farklılıklar vardır (Güler, 2022).

2.1. Sporun Tanımı

Sporun ilk tanımı Antik Yunan'a kadar uzanmaktadır. Antik Yunan'da spor, temel olarak bireylerin fiziksel kabiliyetlerini sergileyerek ve geliştirerek rekabet ettikleri faaliyetlerdi. Antik Yunan'da spor, fiziksel kuvveti, yeteneği ve cesareti göstermek için oynanan oyunlar ve yarışmalardan oluşuyordu. Sporun başlangıcı, eski Yunan şehir devletlerinde düzenlenen olimpiyat oyunları ile başladı. Golden'a (1998) göre spor, "zihin ve bedenin mükemmelleşmesi" olarak görüldüğünden hem fiziksel hem de ahlaki ve ruhsal gelişim için bir araç olarak kabul edilirdi (Golden, 1998).

Zamanla, farklı toplumlarda sporun tanımı değişti. Günümüzde spor, kurallara dayalı, bireysel veya takım halinde yapılan, rekabet içeren fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, çok sayıda disiplini kapsar. Spor, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi geliştirir (Coakley, 2009).

Spor modern yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır (Altınışik, ve diğerleri, 2020). Spor, doğru kişiler tarafından doğru şekilde yönetildiğinde olumlu ve karakter geliştirici bir deneyim olabilir. Bu, çocukların toplumsal değerler ve kurallar ile etkileşim kurmasına olanak tanır. Diğer insanlarla iyi geçinmek ve bir takım üyesi olarak görülmek gerekir. Hoşgörü, adalet ve sorumluluk gibi değerleri geliştirmek çok önemlidir.

Spor insanla ilgilidir, bir insan olayıdır ve düzenli olarak yapılırsa insan yaşamına on çok büyük katkısı vardır. Örneğin, bir kişinin beden yapısına ve isteğine uygun bir spor dalının seçilip küçük yaşlardan başlanarak uygun bir gelişme çizgisi içinde, yalnızca yarışma yönüyle değil, bütünüyle genç insana öğretildiği, yaratıcılığını geliştirdiği ve spordan zevk aldığı bir yaşam tarzı olarak benimsetildiği zaman (Altınışik ve diğerleri, 2020).

Bu özelliği nedeniyle spor toplumda olumlu bir insan tipinin yaygınlaştırılması bakımından eğitimde kullanılabilir özellikte olup birçok toplumda bu yönde uygulamalar söz konusudur (Altınışik ve diğerleri, 2020).

Gelişme çağındaki çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimi, genel olarak spor ve fiziksel etkinliklerden büyük fayda görür. Spor yapan çocukların koordinasyon yetenekleri, vücudun farkındalığı, odaklanma yetenekleri, sorumluluk alma yetenekleri ve kendine olan güvenleri gelişir (Gündüz, 1995).

İnsan vücudu, büyümenin en hızlı olduğu çocukluk devresinde en fazla değişkenliğe sahiptir. Sonuç olarak, sporla mümkün olan erken yaşlarda başlamak için çocuklara gerekli

eğitimi verirken, belirli yaş gruplarının fiziksel, zihinsel, psikolojik ve motorik özelliklerinin bilinmesi yararlı olabilir ve hatta gereklidir. Sporun bilinçli yapıldığında gelişmeyi hızlandırıcı etkisi bilinmektedir. Hatta çocuğun fiziksel ve motorik gelişimini desteklerken sosyal bir kişilik geliştirmesine de yardımcı olur (Gündüz, 1995).

Spor hem doğrudan hem de dolaylı olarak bireyleri kendine bağımlı kılmış ve her zaman toplumun ilgisini çekmiştir. Sporda başarılı olmak ve zirvede kalmak için birçok faktör kontrol altına alınmalıdır. Birçok alanda uluslararası düzeyde başarılı olan ülkelerin başarısı, sporun alt yapısına verdikleri önem ve bilimsel test sonuçlarına dayanan programlara bağlıdır (Kılıcıgil, 1998).

2.2. Sporda Başarıyı Etkileyen Faktörler

Sporcunun başarısı veya başarısızlığı birçok şeye bağlıdır. Bunları iç ve dış faktörler olarak kategorize etmek mümkündür. Dış etkiler, çevreden kaynaklanan faktörlerdir. Hakem, eğitmen, malzeme, beslenme, iklim vb. İç faktörler ise fiziksel ve psikolojik faktörlere ayrılır. Örneğin, kuvvet, sürat, dayanıklılık ve yetenek fiziksel bileşenlerdir. Psikolojik faktörler algı, motivasyon, stres, panik, heyecan vb. olabilir (Bompa ve Haff, 1998).

2.2.1. Fizyolojik Faktörler

Sporda bir sporcunun performansını doğrudan etkileyen biyolojik ve fiziksel süreçler, fizyolojik faktörler olarak bilinir. Fiziksel faktörler arasında kuvvet, dayanıklılık, kalp sağlığı, vücut kompozisyonu, esneklik ve metabolizma hızları yer alır. Bir sporcunun antrenman veya müsabaka sırasında ne kadar başarılı olabileceğini belirleyen temel bileşenler bu faktörlerdir. Kuvvet, bir sporcunun kaslarının kullanabileceği en yüksek gücü ifade eder. Bu güç, kasların belirli bir direnci veya ağırlığı hareket ettirme yeteneği ile ilgilidir ve kas kütlesi, sinir sistemi verimliliği ve teknik becerilerle doğrudan ilişkilidir. Sporcuların hız, patlayıcı kuvvet ve vücut kontrolü gibi fiziksel yetenekleri geliştirmek için kuvvet antrenmanları çok önemlidir. Güreş, halter, futbol ve basketbol gibi zorlu sporlarda kuvvet gereklidir. Bu nedenle, kuvvet gelişimi, sporcuların daha iyi performans göstermesini sağlar (Bompa ve Haff, 1998).

Bir sporcunun uzun süre fiziksel aktivite yapma yeteneği dayanıklılık olarak bilinir. Bu, kalp, akciğer ve kasların işlevlerini sürdürme yeteneği ile ilgilidir. Aerobik (oksijenli) veya anaerobik (oksijensiz) olarak adlandırılır. Anaerobik dayanıklılık, sporcuların yoğun ve kısa süreli aktivitelerde yüksek performans sergilemelerini sağlarken, aerobik dayanıklılık,

sporcuların düşük şiddette uzun süre aktivite yapabilmelerini sağlar. Koşu, yüzme, bisiklet ve maraton gibi sporlar dayanıklılığı artırır (Wilmore ve Costill, 2005).

Kardiyovasküler sistem, kalp ve damarların oksijen taşıma yeteneğine atıfta bulunur. Kardiyovasküler dayanıklılığı güçlü sporcular, uzun süreli egzersizlerde daha iyi performans gösterir ve yorgunluğa karşı daha dayanıklı olurlar. Bu, özellikle maraton, yüzme ve bisiklet gibi dayanıklılık sporlarında önemlidir (Wilmore ve Costill, 2005).

Bir sporcunun vücut kompozisyonu, kas kütlesi ve yağ oranına bağlıdır. Sporcular, yağ oranının düşük ve kas oranının yüksek olması nedeniyle daha hızlı ve çevik olurlar. Güreş, jimnastik ve boks gibi sporlarda başarılı olmak için ideal bir fiziksel yapı gereklidir (Heyward ve Gribson, 2014).

Kasların ve eklemlerin hareket genişliği olarak tanımlanan esneklik, sporcuların performansını artırır ve sakatlıklardan korunmasına yardımcı olur. Özellikle dans, jimnastik ve yoga gibi sporlarda esneklik çok önemlidir. Sporcu, düzenli olarak esneme egzersizleri yaparak eklemlerinin daha hızlı hareket etmesini sağlar (Alter, 2004).

Sporcunun enerji üretme ve kullanma süreci metabolizma olarak adlandırılır. Metabolizma hızları yüksek sporcular, antrenman sırasında daha hızlı enerji üretebilir ve daha uzun süre dayanıklılık gösterebilir. Genler, egzersiz ve egzersiz metabolizma hızını etkiler (McArdle ve diğerleri, 2010).

Sporcular, enerji sistemleri, kas lifi türleri ve antrenman teknikleri açısından bu kavramlardan farklıdır. Hızlı kasılan kas lifleri ve yüksek yoğunluklu antrenmanlar kuvveti artırırken, yavaş kasılan lifler ve uzun süreli düşük yoğunluklu antrenmanlar dayanıklılığı artırır. Her iki özelliğin dengeli bir şekilde geliştirilmesi, sporcuların genel performansını ve dayanıklılığını artırmak için çok önemlidir (Gould, D. ve Weinberg, R., 2014).

2.2.2. Psikolojik Faktörler

Sporda psikolojik faktörler, performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olan, sporcuların duygusal, bilişsel ve davranışsal yönlerini etkileyen unsurlardır. Sporcuların yalnızca fiziksel değil, psikolojik hazırlıkları da performanslarını doğrudan etkiler. Bu faktörlerin başlıcaları, motivasyon, stres yönetimi, özgüven, hedef belirleme, dikkat, zihinsel dayanıklılık ve grup dinamikleridir.

Motivasyon: Sporcuların hedeflerine ulaşmak için gerekli olan enerjiyi ve isteği sağlar. İçsel (kendinden gelen) ve dışsal (ödül, tanınma gibi dış kaynaklardan gelen) motivasyon olarak ikiye ayrılır. İçsel motivasyon daha kalıcıdır ve yüksek performans için kritiktir (Deci ve Ryan, 2000).

Özgüven: Bir sporcunun kendi yeteneklerine olan inancı, başarısı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Yüksek özgüven, sporcuların daha yüksek riskler almasına ve zorlayıcı durumlarla başa çıkmasına yardımcı olur (Bandura, 1997).

Stres ve Anksiyete Yönetimi: Sporcuların yarışma öncesinde ve sırasında hissettiği baskı ve stres, performansı olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak stresle başa çıkma stratejileri, sporcuların bu baskıyı avantaja çevirmesine olanak sağlar. Örneğin, nefes egzersizleri ve meditasyon gibi yöntemler, sporcuların zihinlerini rahatlatmalarına yardımcı olabilir (Gould, 2014).

Dikkat ve Konsantrasyon: Sporda dikkatin sürekliliği ve odaklanma, performansın sürekliliği için kritik öneme sahiptir. Özellikle tenis, basketbol ve okçuluk gibi anlık dikkat gerektiren sporlarda sporcuların konsantrasyon becerisi başarı için gereklidir (Nideffer, 1976).

Zihinsel Dayanıklılık: Sporcuların zorlu durumlarda pes etmeyip devam edebilme yeteneğidir. Bu hem fiziksel hem de zihinsel olarak zorlu antrenmanlara ve rekabete dayanabilmeyi içerir. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların stresli ve baskı altındaki durumlarda dahi soğukkanlı kalmalarına yardımcı olur (Clough, 2002).

Hedef Belirleme: Sporda başarı, somut ve ulaşılabilir hedefler koymakla sağlanır. Bu hedefler, sporcunun motivasyonunu ve performansını olumlu yönde etkiler. Hedeflerin kısa ve uzun vadeli olarak belirlenmesi, sporcuların gelişim sürecinde yol gösterici olur (Locke, 1990).

Psikolojik faktörlerin sporcular üzerindeki etkisi, spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalarla daha net anlaşılmakta ve bu faktörlerin kontrolü, antrenman ve performans sürecinin bir parçası olarak ele alınmaktadır (Clough, P ve diğerleri, 2002).

2.2.3. Salonla İlgili Faktörler

Salon sporlarında performans, sporcuların fiziksel, psikolojik ve teknik performanslarını doğrudan etkileyen çevresel koşullardan oluşur. Salonun fiziksel yapısı, aydınlatma ve zemin özellikleri bu faktörlerden bazılarıdır. Sporcuların özellikle yoğun antrenmanlar ve

müşabakalar sırasında sakatlıklardan korunması ve performanslarını sürdürebilmesi için salon ortamı çok önemlidir (Brizuela, 2014).

Sporcuların konforu ve güvenliği, salon zeminlerinin malzemesi, kayganlık seviyesi ve darbe emici özelliklerine bağlıdır. Örneğin, basketbol ve voleybol oyunlarında kullanılan zeminler, darbe emici özellikleri nedeniyle sporcuların sağlığını korur. Yüzeyin kaygan olması aynı zamanda düşme ve yaralanma riskini artırır (Brizuela, 2014).

Salonlarda aydınlatma hem sporcuların hem de izleyicilerin alanı net bir şekilde görebilmesi için çok önemlidir. Sporcuların dikkati ve performansı, yetersiz aydınlatma nedeniyle olumsuz etkilenebilir. Sporcuların odaklanmasını kolaylaştırmak ve görsel konfor sağlamak için standart ışıklandırma gereklidir (CIE, 2010).

Sporcuların performansı ve dayanıklılığı, salondaki nem ve sıcaklık seviyelerinden doğrudan etkilenir. Sporcu, özellikle sıcak ve nemli ortamlarda su ve elektrolit kaybını hızlandırarak çabuk yorulabilir. İdeal sıcaklık ve nem düzeyi sağlanmazsa, performans düşebilir ve sakatlanma riski artabilir (Smith ve Havenith, 2012).

Kapalı alanlarda yoğun fiziksel aktivite, havalandırmanın yetersiz olduğu durumlarda hava kalitesinin düşmesine ve karbondioksit seviyelerinin yükselmesine neden olabilir. Hava kirliliği, özellikle dayanıklılık sporlarında sporcuların performansını azaltır. İyi bir havalandırma sistemi, sporcuların oksijen alımını artırır ve böylece daha az yorgun hissederler (Faulkner, 2013).

Sporcuların konsantrasyonunu etkileyen diğer bir faktör salondaki gürültüdür. Aşırı gürültü, spor veya müsabaka sırasında dikkatinizi dağıtabilir. Özellikle teknik beceri gerektiren sporlarda, gürültü kontrolü sporcuların odaklanmasına izin vererek performanslarını artırır (Szalma, 2011).

Sporcuların hareket alanı salonun büyüklüğüne bağlıdır, ancak izleyiciler de sporcuların psikolojisini etkileyebilir. İzleyici etkisi, sporcuları motive edebilir ve performanslarını etkileyebilir (Terry ve Carron, 2000).

Sporcuların genel sağlığı, güvenliği ve antrenman verimliliği bu çevresel faktörlerden etkilenir. Spor salonları ve bunların tüm bileşenleri, sporcuların performansını artırmaya yardımcı olur (Terry ve Carron, 2000).

2.2.4. Aile ile İlgili Faktörler

Sporcuların aileleri en büyük destekçileri olmalarına rağmen, sporcular genellikle gerçek dışı yüksek beklentilerle karşılaşır. Performans gösterebilir bile hedeflerine ulaşamazlar. Spor yapmamış aileler, zaman zaman sporcu olan çocuklarının yapamayacağını hayal eder ve onları cesaretlendirir. Veya tam tersi, sporcu bir ailede büyüyen bir çocuk, kendisini kanıtlamak istercesine davranabilir (Côté, 1999).

2.2.5. Antrenör Faktörü

Sporda antrenörler, sporcuların performansını, motivasyonunu ve gelişimini önemli ölçüde etkiler. Antrenörler, sporcuların fiziksel ve zihinsel hazırlıklarını kontrol eder ve onlara uzun vadeli destek ve rehberlik sağlar. Sporcuların performansı, antrenörlerin iletişim becerileri, teknik bilgi düzeyi, motivasyon stratejileri ve sporcu sağlığına yaklaşımları tarafından büyük ölçüde etkilenir (Bompa, 2009).

Antrenman ile ilgili faktörler: Sporcuların performansı, antrenman ile ilgili faktörlerden etkilenir ve başarılı olmalarını sağlar. Antrenman programının kalitesi ve verimliliği bu unsurlar tarafından belirlenir. Sporcuların performansı, antrenmanın süresi ve yoğunluğu tarafından önemli ölçüde etkilenir. Sporcunun dayanıklılığını ve gücünü artırırken, aşırı yüklenme sakatlık riskini artırabilir. Sporcuların enerji seviyelerine göre antrenman programları ayarlanmalı ve yeterli dinlenme süresi sağlanmalıdır (Bompa, 2009).

2.2.6. Beslenme ile İlgili Faktörler

Beslenme, bir sporcunun performansını, sağlığını ve toparlanma sürecini etkiler. Sporda başarılı olabilmek için sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı takip etmeniz gerekir. Sporcuların mikro ve makro besin ihtiyaçlarını, sıvı alımlarını, takviyelerini ve zamanlamalarını dikkate alarak performanslarının sürdürülebilirliği sağlanmalıdır (Philips ve Van Loon, 2011).

Makro besinler: karbonhidrat, protein ve yağlar

- Karbonhidratlar: Karbonhidratlar, özellikle dayanıklılık sporları yapan sporcular için çok önemlidir çünkü onlar egzersiz sırasında kaslara enerji verir. Kas glikojen

seviyelerini korumak için antrenman öncesinde ve sonrasında yeterli karbonhidrat tüketilmesi önerilir (Burke, 2007).

- Protein: Protein, kasların büyümesi ve onarımı için gereklidir. Sporcular, antrenman sonrası toparlanma sürecini hızlandırmak ve kas kütlelerini korumak için günlük protein ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmalarıdır. Sporun türü ve yoğunluğu protein miktarını etkiler (Philips ve Van Loon, 2011).
- Yağlar: Hormonların düzenlenmesi, vitaminlerin emilimi ve enerji sağlamak için sağlıklı yağlar gereklidir. Sporcular, zeytinyağı, avokado ve ceviz gibi sağlıklı yağları tüketmelidir (Jeukendrup ve Gleeson, 2018).

Mikro besinler: vitaminler ve mineraller

- Vitaminler ve mineraller, Sporcunun enerji metabolizması, kemiklerin sağlığı ve bağışıklık sisteminin iyi çalışması için çok önemlidir. Örneğin, D vitamini ve kalsiyum kemik sağlığını korur, ancak demir oksijen taşınmasında çok önemlidir. Sporcular, yoğun antrenman yaptıkları için terlerinden kaynaklanan mineral kaybını telafi etmek için yeterli miktarda vitamin ve mineral almaya dikkat etmelidir (Maughan ve diğerleri, 2018).

Sıvı alımı ve hidrasyon: Egzersiz sırasında vücut ısısı kontrol edilebilir ve kas performansı sürdürülebilirse, sıvı alımı çok önemlidir. Kas krampları, yorgunluk ve düşük performans, yetersiz sıvı alımına neden olabilir. Sporcuların antrenman öncesi, sırası ve sonrası yeterli miktarda su ve elektrolit almaları, performanslarını en üst düzeye çıkarmalarını sağlar (Sawka ve diğerleri, 2007).

Antrenman ve beslenme zamanlaması: Doğru zamanda besin tüketmek, performansı artırmanın önemli bir yoludur. Antrenman sonrası protein ve karbonhidrat tüketimi, kasların toparlanmasını hızlandırır; antrenman öncesi karbonhidrat, enerji depolarını destekler. Sporcular, enerji dengesini korumak ve kas toparlanmasını desteklemek için öğünlerini ayarlamalıdır (Ivy ve Portman, 2004).

Besin takviyeleri: Atletler, antrenman sonrası toparlanma ve performanslarını artırmak için protein tozları, kreatin, amino asitler ve vitamin takviyeleri gibi besin desteklerini kullanabilirler. Sporcuların besin takviyelerini kullanmadan önce ihtiyaçlarını düşünmeleri ve kontrollü bir şekilde kullanmaları önerilir. Sporcu diyetinde bu unsurların dikkate alınması, antrenman verimliliğini ve müsabaka performansını artırır. Ek olarak, gereksiz veya aşırı

takviye alımı, sağlık açısından risk taşıyabilir. Sporcu, fiziksel ve zihinsel performansını geliştirmek için sağlıklı beslenmeye ihtiyaç duyar (Thomas ve diğerleri, 2016).

2.3. Güreş

En eski sporlardan biri olan güreş, iki rakibin g, yetenek ve teknik kullanarak birbirlerini yere düşürmeye veya bir pozisyonu kontrol altına almaya çalıştığı bir oyundur. Birçok kültürde binlerce yıldır yerde veya minder üzerinde yapılan güreş var. Güreş izleri, eski Mısır ve Mezopotamya'dan antik Yunan ve Roma'ya kadar çok sayıda medeniyette bulunabilir. M.. 776'da Yunan Olimpiyat Oyunları'na dahil edilmesiyle güreş, organize ve kurallı bir spor haline gelmiştir (Schultz, 1991).

Günümüzde, serbest güreş, Greko-Romen güreş ve halk güreşi en yaygın stillerdir. Greko-Romen greşinde yalnızca üst vücut ve kollar kullanılarak rakibe müdahale edilirken, serbest güreşte bacaklar da kullanılabilir. Her iki stil de ağdaş Olimpiyat Oyunları'nda mevcuttur. Güreş, fiziksel gücü ve dengeyi gerektiren bir spordur. Moğol güreşi, Japon sumosu ve Türk yağlı güreşi, dünya çapında bilinen halk güreşleri arasındadır. Bu halk güreşleri, sosyal kimliğin ve geleneksel törenlerin bir parçası olarak önemlidir (Barth, 1981).

Pek çok kültürde güreş köklü bir spor olarak görülüyor ve tarihsel olarak küresel arenada önemli bir yere sahiptir. Greko-Romen güreş ve serbest güreş, özellikle modern Olimpiyat Oyunları'nda yer alan en saygın ve prestijli güreş türleridir. Olimpiyat Oyunları dışında güreşin en önemli organizasyonlarından biri Uluslararası Güreş Federasyonu (UWW) tarafından düzenlenen Dünya Güreş şampiyonası'dır. UWW, dünya çapında güreşin tanıtımını destekleyen ve güreş standartlarını oluşturan en üst kuruluştur. Bir ülkenin belirli güreş stillerinde dünya çapında üstünlüğü vardır. Örneğin, Rusya, ABD, Türkiye, Japonya ve İran, uluslararası turnuvalarda ne çıkan ülkeler arasındadır. Özellikle Greko-Romen güreşte Türkiye, çok sayıda Türk greşiyi uluslararası müsabakalarda ödüllendirmiştir. Türkiye'nin yanı sıra İran ve Rusya da güreşte tarihi başarılarıyla bilinir (UWW, 2021).

Kültürel eşitliliği, geniş izleyici kitlesi ve küresel boyutu da dikkati çeker. Olimpiyat Oyunları'nda kalmak için yapılan değişiklikler, güreşin ağdaş spor dünyasındaki yerini güçlendirmeyi amaçlar. Dünya çapında güreşin popülaritesini artırmak için Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), 2013'te güreşi Olimpiyat sporları listesinden çıkarmayı düşündüğünde büyük bir tepki aldı (IOC, 2013).

Güreş, fiziksel verimliliği artıran bir spor dalıdır. Bu spor dalı, güreşçilerin fiziksel dayanıklılığı, kas kuvveti, esnekliği, hızını ve koordinasyonunu geliştirmeyi amaçlar. Güreş, aerobik ve anaerobik enerji sistemlerini geliştirir. Aynı zamanda, güreşçiler, yer değiştirme, atılma ve tutuşlar sırasında kaslarını sürekli olarak kullanarak kas dayanıklılığını geliştirir. Güreşte bedensel verimliliğin yüksek olması, stratejilerin uygulanmasını kolaylaştırır. Rakibi kontrol altına almak ve dengeyi korumak için güçlü bacak kasları, gövde ve kol kuvveti gereklidir. Bununla birlikte, çeviklik ve esneklik, güreşçilerin daha hızlı hareket etmesini ve rakiplerinin hamlelerini önlemesini sağlar. Bedensel verimlilik, güreşçilerin performansını artırır ve aynı zamanda sakatlık riskini azaltır (Smith, 2006).

Güreş antrenmanları, fiziksel performansı artırmak için yüksek yoğunluklu direnç egzersizleri içerir. Bu egzersizler, güreşçilerin güç kazanmalarını ve kas kütlesi geliştirmelerini sağlar. Ek olarak, güreşçilerin uzun müsabakalarda enerjilerini koruyabilmeleri için dayanıklılık antrenmanları önemlidir (Kreamer ve diğerleri, 2001).

2.3.1. Güreşin Temel Özellikleri

Fiziksel güç ve dayanıklılık

Güreş, yoğun fiziksel efor ve dayanıklılık gerektirir. Güreşçiler, kas gücünü, hızını, esnekliğini ve patlayıcı kuvvetini geliştirmek için çok fazla antrenman yapar. Müsabakalarda güçlü alt ve üst vücut kasları avantaj sağlar. Bunun yanı sıra, dayanıklılık gerektiren uzun müsabakalar için atletlerin hem anaerobik hem de aerobik enerjilerini en üst düzeye çıkarmaları gerekir (Akgün, 2007).

Teknik ve stratejik beceriler

Güreş, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve stratejik bir oyundur. Başarı, rakibin hamlelerini analiz ederek doğru tekniği uygulamak için gereklidir. Tutuş, fırlatma, sarma ve kilitleme temel güreş teknikleridir. Sporcular, teknik becerilerini kullanarak rakiplerine karşı üstünlük sağlar (Akgün, 2007).

Kurallar ve kategoriler

Greko-Romen güreş ve serbest güreş, dünya çapında popüler iki güreş stilidir. Her iki stil de Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından tanınıyor ve dünya çapında uygulanıyor. Bununla birlikte, bu iki güreş türü arasındaki teknikler, kurallar ve uygulamalar büyük ölçüde farklıdır (Sevim, 2002).

Serbest Güreş

Serbest güreş, tüm vücudun kullanıldığı, esnek kurallarıyla dikkat çeken ve rakibi yenmek için güç, hız, teknik ve strateji kullanan bir güreş tarzıdır. Olimpiyat Oyunları, dünya çapında yaygın olarak oynanan bu spor dalının önemli bir parçasıdır ve birçok ülkede popülerdir (UWW, 2021).

Serbest Güreşin Temel Vücut Kullanımı: Serbest güreşte rakibi kontrol etmek veya puan almak için herhangi bir vücudun parçası kullanılabilir. Bu durumda bacaklar ve bel altı bölgesi aktif olarak kullanılabilir. Bu stilin bir özelliği, rakibin bacaklarını tutarak yapılan hareketlerdir.

Serbest güreşte birçok farklı teknik kullanılır. Bu güreş stiline sıklıkla kullanılan hareketler şunlardır:

Tutuş ve kilitler: Rakibi sabitlemek için kullanılan teknikler

Çelmeler ve ayak hamleleri: Rakibi dengesiz hale getirmek için bacakların kullanılması

Fırlatma teknikleri: Rakibi yere düşürerek havaya kaldırın.

Müsabaka Kuralları ve Süresi:

Serbest güreş müsabakaları tipik olarak iki periyottan oluşur ve her biri üç dakika sürer. Periyodlar arasında kısa bir dinlenme süresi vardır. Müsabakalar bir puanlama sistemi kullanılarak değerlendirilir. Rakibin sırtını yere sabitleyerek yapılan tuş, maçı anında kazandırır. Rakibin kontrolsüz dışarı çıkması, pasif davranması veya kuralları ihlal etmesi puan kaybına neden olur (UWW, 2021).

Serbest Güreş için Fiziksel ve Teknik Şartlar

Kuvvet: Hem üst hem de alt vücut kasları dengeli bir şekilde gelişmelidir.
Hız: Rakibin hamlesini engellemek için anlık refleksler ve hızlı hareketler gereklidir.
Dayanıklılık: Ağır fiziksel aktivitenin sürdürülebilmesi için hem aerobik hem de anaerobik dayanıklılık önemlidir.

Teknik Beceriler: Rakibin hareketlerini analiz ederek, serbest güreşin tekniklerini uygun zamanda uygulamak gerekir. Başarılı bir güreşçi olmak için hem savunma hem de saldırı taktiklerine hâkim olmalısınız. Ayrıca rakibin ağırlık merkezi ve dengesine dikkat ederek strateji oluşturmak önemlidir.

Serbest güreş, 1904 St. Louis Olimpiyat Oyunları'ndan beri olimpiyat oyunlarında yer almaktadır. Olimpiyatlar ve dünya şampiyonalarında dünya çapında sporcular yarışır.

Başarılı devletler arasında Türkiye, Rusya, İran ve Amerika Birleşik Devletleri vardır. Serbest güreşte özellikle çok sayıda dünya şampiyonu çıkaran Türkiye, tarihi boyunca bu spora büyük önem vermiştir. Rusya ise güreş dünyasının en güçlü ülkelerinden biridir ve uluslararası turnuvalarda öne çıkıyor. İran ve Amerika Birleşik Devletleri ise serbest güreşin yaygın olarak oynandığı ve başarılı sporcular yetiştirdiği yerlerdir (Internet Archive Wayback Machine, 2024).

Serbest Güreş'te Double Leg Takedown: Rakibini iki bacağından tutarak yere indirme.

Tek bacak hamlesi: Tek bacak üzerinden yapılan hamle.

Ayak bileği pick: Rakibin dengesini bozmak için ayak bileği pick.

Suplex: Rakibi belinden tutarak havaya kaldırıp yere atma.

Fiziksel Gelişim için Serbest Güreş: Güç, hız ve esneklik geliştirir.

Zihinsel Dayanıklılık: Stratejik düşünme ve stresli durumlarda hızlı karar verme yeteneğini artırır.

Disiplin: Bireysel performansa dayalı olduğu için düzenli çalışma alışkanlıkları geliştirir. Serbest güreş, çeşitli hareket seçenekleri ve esnek kuralları sayesinde hem fiziksel hem de zihinsel olarak sporcuları geliştirir. Olimpiyatlar ve dünya şampiyonaları, uluslararası arenada en çok ilgi gören spor dallarıdır (Smith, P. K., 2006).

Greko-Romen Güreş

Greko-Romen Güreşin Detaylı Bir İncelemesi: Greko-Romen güreş, yalnızca bel üstü hareketlere izin veren geleneksel bir güreş tarzıdır. Güç, teknik ve strateji çok önemlidir. Adını antik Yunan ve Roma'daki güreşlerden alır ve 19. yüzyılın sonunda Avrupa'da sistematik olarak yayılmıştır. Güreş, 1896'dan beri Olimpiyat Oyunları'nda yer alan en ünlü disiplinlerden biridir (UWW, 2024).

Greko-Romen Güreş Kuralları ve Yasakları

Bel Üstü Hareketler: Greko-Romen güreşte rakibi kontrol etmek için yalnızca bel üstü bölge kullanılır. Bacaklarınızı tutmak, bacaklarınızı çelme yapmak veya bacaklarla savunma yapmak yasaktır.

Tuş ve Puan: Rakibin sırtını yere sabitlemek, maçı kazanmanın en kesin yoludur. Rakibi havaya kaldırma, fırlatma ve kontrol yöntemlerini kullanarak da puanlar kazanılabilir. (UWW, 2024)

Müsabaka Süresi: Her müsabaka iki periyottan oluşur ve her biri genellikle 3 dakika sürer. Periyotlar arasında 30 saniyelik dinlenme süresi bulunur (UWW, 2024).

Greko-Romen güreşi, üst vücut gücü ve teknikleri kullanır. Şu tekniklerle sıklıkla karşılaşılır:

Omuz Üzerinden Fırlatma: Rakibin dengesini bozarak onu etkisiz hale getiren bir strateji.
Kilitleme ve Sarma Teknikleri: Rakibin hareket alanını kısıtlayan taktikler
Savurma ve Taşıma Hareketleri: Rakibi yere sabitlemek için kullanılan güçlü hamleler
Fiziksel İstekler (UWW, 2024).

Üst Vücut Gücü: Bel üstü odaklı olması, güçlü omuzlar, kollar ve göğüs kaslarının geliştirilmesini gerektirir (UWW, 2024).

Denge ve Çeviklik: Rakibin hamlelerini engellemek ve etkili savunma yapmak için ideal denge önemlidir (UWW, 2024).

Dayanıklılık: Uzun süren müsabakalarda başarılı olmak için fiziksel dayanıklılık gereklidir (UWW, 2024).

Greko-Romen Güreşin Tarihsel Geçmişi: Modern şekliyle ilk olarak 19. yüzyılda Avrupa'da ortaya çıksa da adı antik Yunan ve Roma güreş geleneklerinden gelir. 1896 Atina Olimpiyatları'nda kabul edildi ve o tarihten itibaren Olimpiyat programında düzenli olarak yer almaktadır. Günümüzde, özellikle Avrupa'da popüler olan bu stil, titizliği ve estetiği gerektirir (UNESCO, 2010).

Uluslararası Greko-Romen Güreş Başarılı Ülkeler: Avrupa ülkeleri özellikle Greko-Romen güreşte başarılıdır. İran, Rusya, Türkiye ve İskandinav ülkeleri bu alanda önde gelen ülkelerdir. Güreş geleneği nedeniyle Türkiye de bu stilde birçok uluslararası başarıya sahiptir (Internet Archive Wayback Machine, 2024).

Greko-Romen güreş, Olimpiyat ve Dünya Şampiyonası'nda çok değerlidir. Dünya Güreş Şampiyonası, Uluslararası Güreş Federasyonu (UWW) tarafından düzenlenen bu sporun en önemli etkinliklerinden biridir (UWW, 2021).

Greko-Romen Güreşin Fiziksel ve Psikolojik Faydaları

1. Fiziksel Gelişim

- Vücut kaslarının dengeli gelişimini sağlar.
- Esneklik, koordinasyon ve dengeyi artırır.

2. Psikolojik Faydalar

- Sabır ve konsantrasyonu artırır.
- Rekabetçi doğası sayesinde özgüven geliştirir.

Greko-Romen Güreş ve Serbest Güreş Arasındaki Farklar

Greko-Romen Güreşin Tarihsel Geçmişi: Modern şekliyle ilk olarak 19. yüzyılda Avrupa'da ortaya çıksa da adı antik Yunan ve Roma güreş geleneklerinden gelir. 1896 Atina Olimpiyatları'nda kabul edildi ve o tarihten itibaren Olimpiyat programında düzenli olarak yer almaktadır. Günümüzde, özellikle Avrupa'da popüler olan bu stil, titizliği ve estetiği gerektirir (UWW, 2024).

Greko-Romen ve serbest güreş, rakibi kontrol etme ve mağlup etme üzerine kurulu bir spor dalı olmasına rağmen, kurallar, teknikler ve müsabakanın nasıl yürütüldüğü açısından çok farklı. Bu iki tarz arasındaki temel farklılıklar şunlardır:

1. Greko-Romen Güreş Kuralları ve Teknikleri:

Rakip yalnızca bel üstü hareketler yapabilir.

Bacakları çelme veya tutmak yasaktır.

Teknikler, üst vücut gücüne ve bel üstü manevralara dayanır.

Omuz üzerinden fırlatma ve kilitleme gibi yaklaşımlar öne çıkıyor.

Serbest Güreş:

Bacak kilidi yapmak, bacaklardan tutmak ve çelme gibi çeşitli teknikler serbesttir. Tüm vücut hareketlerine izin verilir, bu da daha fazla teknik seçeneğine izin verir. Güreş tarzında hız ve çeviklik çok önemlidir (UWW, 2024).

2. Greko-Romen Güreş için Fiziksel Şartlar:

Güç ve denge daha fazla vurgulanmaktadır.

Üst vücut gücü, dayanıklılık ve denge son derece önemlidir.

Serbest maç: Tüm vücut, özellikle bacak kasları güçlü olmalıdır. Hız Çeviklik ve refleksler ön plana çıkmaktadır (UWW, 2024).

3. Uluslararası Greko-Romen Güreş:

Avrupa ve İskandinav ülkelerinde daha yaygın.

Geleneksel bir spordur ve olimpiyatlarda tarihi bir öneme sahiptir.

Serbest maç: Çoğunlukla Asya, Amerika ve Kafkas ülkelerinde bulunur.

ABD, Rusya, Türkiye ve İran gibi ülkelerde daha rekabetçi bir alana sahiptir.

Tarihsel ve Kültürel Bağlamda Greko-Romen Güreş: Eski Roma ve Yunanistan'daki güreş geleneklerinden esinlenmiştir.

Geleneksel bir spordan daha fazla estetik ve disiplin gerektirir.

Serbest maç: Daha çağdaş bir güreş tarzıdır ve kuralları daha esnektir.

Her yaştan ve seviyeden sporcu kolayca uyum sağlayabilir (UWW, 2024).

5. Müsabaka Dinamikleri

Greko-Romen Güreş: Üst vücuda odaklanmanın bir sonucu olarak, stratejiler daha yavaş ve stratejik bir şekilde uygulanır. Üst vücut kaslarının gücüyle rakibine hâkim olmak üzere hareket eder (UWW, 2024).

Serbest Güreş: Daha hızlı hareketler ve çeviklik gerektirir. Müsabakalar daha dinamik bir şekilde ilerler.

Tablo 1. Güreş çeşitleri ve farklılıkları

ÖZELLİK	GREKO-ROMEN GÜREŞ	SERBEST GÜREŞ
BACAK KULLANIMI TEKNİK ÇEŞİTLİLİĞİ	YASAK ÜST VÜCUT TEKNİKLERİYLE SINIRLI	SERBEST DAHA GENİŞ VE SERBEST TEKNİK YELPAZESİ
POPÜLERLİK	AVRUPA VE İSKANDINAV ÜLKELERİNDE	DÜNYA GENELİNDE YAYGIN
FİZİKSEL GEREKSİNİM	GÜÇ VE DENGİ	HIZ VE ÇEVİKLİK
TARİHİ BAĞLAM	GELENEKSEL (ANTİK YUNAN VE ROMA)	MODERN (DAHA ESNEK KURALLAR)

2.3.2. Yaş Grupları

United World Wrestling (UWW)'nin güreş müsabakalarına yönelik yaş kategorileri ve bu müsabakaların sıklığı, uluslararası düzeyde standardize edilmiştir.

Yaş kategorileri

UWW, yaş kategorilerini sporcuların yaş gruplarına ve gelişim düzeylerine göre belirler. 2024 itibarıyla geçerli olan kategoriler şu şekildedir:

- U15 (15 Yaş Altı)
 - Yaş: 13-15 yaş arası.
 - Cinsiyet: Erkekler ve kadınlar kategorilerinde müsabakalar düzenlenir.
 - Sıklık: Yılda bir kez, U15 Dünya Şampiyonası düzenlenir.
- Kadınlar ve Erkekler U17 (17 Yaş Altı)
 - Yaş: 15-17 yaş arası.
 - Sıklık: Yılda bir kez, Avrupa ve Dünya Şampiyonası düzenlenir.
- U20 (20 Yaş Altı / Junior)
 - Yaş: 18-20 yaş arası.
 - Sıklık: Hem bölgesel hem de dünya düzeyinde yılda bir kez şampiyonalar düzenlenir.
- U23 (23 Yaş Altı)
 - Yaş: 20-23 yaş arası.
 - Sıklık: U23 Dünya Şampiyonası yılda bir kez yapılır.
- Senior (Büyükler)
 - Yaş: 20 yaş ve üstü (üst sınır yoktur).
 - Sıklık: Olimpiyatlar, Dünya ve Avrupa Şampiyonaları her yıl düzenlenir (Olimpiyatlar her 4 yılda bir).
- Veteran (Masterlar)
 - Yaş: 35 yaş ve üstü.
 - Sınıflar, yaş gruplarına göre ayrılır (örneğin, 35-40, 41-45 vb.).
 - Sıklık: Yılda bir kez veteran düzeyinde Dünya Şampiyonası düzenlenir.

Müsabaka sıklıkları

- Olimpiyat Oyunları: Her 4 yılda bir düzenlenir.
- Dünya Şampiyonaları: Her yıl (Olimpiyat yılları hariç).
- Kıtasal Şampiyonalar (Avrupa, Asya vb.): Yılda bir kez düzenlenir.
- UWW Ranking Series Turnuvaları: Yılda birkaç kez, dünya sıralamasını belirlemek için gerçekleştirilir.

Sistem ve kurallar

UWW, yaş kategorilerine uygun olarak sporcuların güvenliğini ve adil bir rekabet ortamını sağlamak için tartı ve kilo sınıflarını da bu yaş gruplarına göre belirlemiştir. Örneğin,

genç yaş gruplarındaki müsabakalarda kilo farklılıklarına göre daha sıkı düzenlemeler uygulanır (UWW, 2024).

2.3.3. Güreşte Kullanılan Enerji Sistemleri

Sporcunun müsabaka boyunca yaptığı hareketlerin süresi, yoğunluğu ve türüne bağlı olarak, yarışmada aerobik ve anaerobik enerji sistemleri kullanılır. Güreş, genellikle kısa süreli, yüksek yoğunluklu patlayıcı hareketler içerdiğinden anaerobik sistemin önemli ölçüde kullanıldığı bir spor dalıdır. Ancak maçın süresine ve dinlenme sürelerine bağlı olarak aerobik sistem de devreye girmektedir.

Güreşte Anaerobik Kapasite

Anaerobik enerji sistemi, oksijensiz enerji üreterek güreşte yoğun ve kısa süreli hareketler gerçekleştirilmesini sağlar (Wilmore ve Costill, 2005).

Anaerobik glikolizde glikojen hızla laktik aside dönüştürülür. Bu sistem, güreşçinin 10 ila 2 dakika süren yüksek yoğunluklu hareketlerinde çalışır (Wilmore ve Costill, 2005).

Fosfokreatin olarak da bilinen ATP-PC sistemi, on saniyeye kadar süren en patlayıcı güç hareketlerinde enerji sağlar. Örneğin, rakip tarafından kaldırma, fırlatma veya ani ataklar sırasında harekete geçer (Wilmore ve Costill, 2005).

Anaerobik kapasite, rakipleri yere indirmek gibi kısa patlayıcı hareketlere dayanır. Müsabaka sırasında performansın sürdürülebilmesi için, laktik asit birikimine dayanıklılık gereklidir (Wilmore ve Costill, 2005).

Güreşte Aerobik Kapasite

Oksijen kullanılarak enerji üretilen aerobik enerji sistemleri, daha uzun süreli ve düşük yoğunluklu aktiviteler için gereklidir. Müsabaka boyunca dayanıklılığı sağlamak için güreş sırasında aerobik sistem kullanılır. Dinlenme ve oyunun düşük tempolu bölümlerinde enerji sağlar (Wilmore ve Costill, 2005).

Uzun süren müsabakalarda sporcuların hızlı bir şekilde toparlanma yeteneğine yardımcı olur. Aerobik kapasitesi yüksek sporcular, dinlenme sırasında anaerobik sistemlerini ve enerji sistemlerini daha hızlı yenileyebilir (Kraemer ve Fry, 1997).

Güreşte Aerobik ve Anaerobik Sistemlerin Kullanımı: Güreş müsabakaları sırasında yapılan araştırmalar, güreşin yaklaşık %70'inin anaerobik sistemlerden ve %30'unun aerobik sistemlerden oluştuğunu göstermektedir (Kraemer ve Fry, 1997).

Aerobik enerji sistemi, maçın tamamında sürdürülebilir performans ve toparlanma için önemlidir, ancak anaerobik enerji sistemi patlayıcı güç ve ani hareketleri oluşturur (Akgün, 2007).

Anaerobik Kapasite Geliştirme Yöntemleri:

- Interval yüksek yoğunluklu antrenmanlar (HIIT)
- Sprint çalışmaları.
- Laktat tolerans antrenmanları.

Aerobik Kapasite Geliştirme Yöntemleri:

- Uzun süreli düşük-orta yoğunluklu kardiyovasküler antrenmanlar (örneğin, koşu veya bisiklet).
- Aerobik tabanlı güreş simülasyonları (Bompa ve arkadaşları, 2009).

2.3.4. Beslenme

Beslenme, insan yaşamının sürdürülebilmesi, büyüme, gelişme ve enerji ihtiyaçlarının karşılanması için gerekli olan besin maddelerini elde etmek ve kullanmak için gerekli olan besinlerin alınması ve kullanılması sürecidir (Baysal, 2013). Bu, karbonhidratlar, proteinler ve yağlar gibi makro besinlerin ve vitaminler ve mineraller gibi mikro besinlerin düzenli olarak tüketilmesini içerir. Beslenme, vücudun metabolik işlevlerini destekler, bağışıklık sistemini güçlendirir ve enerji sağlar (WHO, 2023).

Dengeli ve yeterli bir beslenme, bir kişinin genel sağlığını olumlu yönde etkiler ve hastalıklardan korunmada önemli bir rol oynar. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlıklı bir diyetin diyabet, obezite ve kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkları önlemede faydalı olduğunu vurgular. Doğru beslenme, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde büyüme ve gelişmenin desteklenmesi için çok önemlidir (FAO, 2022).

Bununla birlikte, bir kişinin kültürel, coğrafik ve sosyoekonomik koşulları, beslenme alışkanlıklarını etkiler. Geleneksel beslenme modelleri, daha sağlıklı bir yaşam tarzı için önemli faydalar sağlayabilir. Örneğin, taze sebzeler ve meyveler ve sağlıklı yağlar içeren Akdeniz

diyeti, sağlığı iyileştirir (Türk Beslenme ve Diyetetik Derneği, 2022). Beslenmenin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal sağlığı da etkilediği unutulmamalıdır.

Yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, boy, sporun türü, süresi ve yoğunluğu gibi birçok faktör sporcunun günlük enerji ihtiyacını etkiler. Sporcular, normal insanlardan daha fazla enerjiye ihtiyaç duyar.

Hafif egzersiz yapan sporcular için: Vücut ağırlığı başına 30 ila 35 kalori

Orta düzeyde aktif sporcular, vücut ağırlığı başına 35 ila 40 kalori tüketmelidir.

Yoğun antrenman yapan sporcular için: Vücut ağırlığı başına kırk ila altmış kilo kalori veya daha fazlası gerekebilir (Rodriguez ve diğerleri, 2009). Örneğin, 70 kg ağırlığında ve yoğun antrenman yapan bir sporcu günde 2,800 ila 3,500 kcal enerji ihtiyacı olabilir.

Makro besin ögeleri olan yağlar, proteinler ve karbonhidratlar enerjiyi sağlar. Sporcu diyetinde bu maddeler, sporun türüne göre sıralanabilir:

Karbonhidratlar (enerjinin %50-65'i) Sporcular bu enerji kaynağından yararlanır. Özellikle koşu ve yüzme gibi dayanıklılık sporlarında önemlidir. Kasların glikojen depolarını doldurmasına yardımcı olur (Thomas ve diğerleri, 2016).

Kaynaklar: Baklagiller, meyveler, sebzeler ve tam tahıllar. Proteinler (Toplam Enerjinin yüzde 10 ila 20'si)

Kasların yeniden büyümesi ve gelişmesi için gereklidir. Sporcuların güç ve dayanıklılık için 1.2–2.0 g/kg/gün protein gereklidir (Thomas ve diğerleri, 2016).

Et, balık, süt ürünleri, yumurta, baklagiller ve kuruyemişler kaynaklarıdır.

Yağlar: Toplam enerji miktarının %20-35'i Karbonhidratlar, enerji ihtiyacını karşılamak için ikinci sırada yer alır. Özellikle düşük yoğunluklu uzun süreli egzersizlerde çok önemlidir. Zeytinyağı, avokado, balık yağı, ceviz ve badem.

Örnek Dağılım (Günlük 3000 kcal için):

- Karbonhidratlar: ~450 g (1 g = 4 kcal).
- Proteinler: ~150 g (1 g = 4 kcal).
- Yağlar: ~100 g (1 g = 9 kcal).

Bu oranlar, spor türüne ve bireysel ihtiyaçlara göre esnek bir şekilde düzenlenebilir (Thomas ve diğerleri, 2016).

Beslenmenin Sporcu İçin Önemi

Sporcunun performansını artırmak ve genel sağlık durumunu korumak için beslenmesi çok önemlidir. Sporcu, uygun bir beslenme programı kullanarak enerji ihtiyacını karşılayabilir, antrenman sonrası iyileşme sürecini hızlandırabilir ve kas dokusunu koruyarak geliştirebilir. Sağlıksız beslenme, yorgunluk, sakatlık riski ve performans düşüşü gibi zararlı sonuçlara neden olabilir (Rodriguez ve diğerleri, 2009).

Sporcu Beslenmesinin Enerji Desteği: Sporcuların yaptıkları spor ve antrenman yoğunluğu, enerji gereksinimlerini belirler. Yeterli enerji alımı, glikojen depolarını doldurarak dayanıklılığı artırır (Rodriguez ve diğerleri, 2009).

Kas Onarımı ve Gelişimi: Protein, kasların büyümesi ve yenilenmesi için gereklidir. Güçlü sporlarda ve yoğun antrenman sonrası kas yıkımı, yeterli protein tüketimi sayesinde önlenir.

Hidrasyon: Bir sporcu su kaybı yaşarsa performansı önemli ölçüde etkilenebilir. Vücudun ısısı, doğru sıvı alımı yoluyla kontrol edilir ve elektrolit dengesini korunur.

Hastalıklardan Koruma: Bağışıklık sistemini güçlendirmek için yeterli vitamin ve mineral alımı sporcuları enfeksiyonlara karşı korur.

Performans Artışı: Doğru zamanda doğru türde besin tüketimi, antrenman sırasında daha iyi performans göstermenize ve daha verimli çalışmanıza yardımcı olabilir.

Psikolojik Dayanıklılık: Sporcuların zihinsel dayanıklılığını artıran sağlıklı bir diyet, konsantrasyonu artırır (Rodriguez ve arkadaşları, 2009).

Antrenman ve Müsabaka Öncesi Beslenme: Antrenman öncesi karbonhidrat ağırlıklı bir öğün, glikojen depolarını doldurmak ve enerji sağlamak için vücut için gerekli enerji miktarını sağlar. Ek olarak, sindirimi kolay besinleri tercih edilmelidir (Rodriguez ve arkadaşları, 2009).

Antrenman ve müsabaka sonrası beslenme, kas glikojenini yenilemek ve kas onarımını desteklemek için protein ve karbonhidrat içermelidir. Bu dönemdeki beslenme toparlanmasını hızlandırır (Thomas ve diğerleri, 2016).

Beslenmede dikkat edilmesi gereken hususlar

Sporcuların performanslarını artırmak, sakatlık riskini azaltmak ve genel sağlıklarını korumak için beslenmeleri çok önemlidir. Bu özellikler, kişinin spor türüne, gereksinimlerine ve antrenman yoğunluğuna göre değiştirilebilir (Rodriguez ve diğerleri, 2009).

- Enerji İhtiyacını Karşılama: Sporcular, yaptıkları aktivite türüne göre günlük enerji gereksinimlerini doğru bir şekilde belirlemelidir. Yetersiz enerji alımı, performansın azalmasına ve kas kaybına neden olabilir. Bununla birlikte, aşırı enerji alımı yağ birikimine yol açabilir (Rodriguez ve diğerleri, 2009).

- Makro Besin Dengesine Dikkat Etmek: Karbonhidratlar: Sporcu diyetinin %50-65'i kas glikojen depolarını doldurmak ve dayanıklılığı artırmak için karbonhidratlardan oluşmalıdır. Karbonhidrat tüketimi, dayanıklılığa sahip sporcular için daha önemlidir. Proteinler, kasların büyümesi ve onarılması için çok önemlidir. Sporcular tipik olarak vücut ağırlığı başına yaklaşık 1.2 ila 2,0 gram protein tüketmelidir (Thomas ve diğerleri, 2016). Yağlar: Sağlıklı yağlar (avokado, ceviz, zeytinyağı vb.) enerji kaynağıdır ve kalorilerin %20 ila %35'ini oluşturmaktadır.

- Mikro Besinlere Önem Vermek: Vitaminler ve Mineraller, bağışıklık sistemini güçlendirmek ve metabolik süreçleri desteklemek için gereklidir. Demir, kalsiyum ve D vitamini gibi maddeler sporcular için çok önemlidir (Namlı, Demir ve Cicioğlu, 2018).

- Egzersiz sırasında sıvı kaybı, performansı azaltabilir. Sporcular, terleme nedeniyle kaybedilen sıvıyı karşılamak için elektrolit dengesini korumalıdır. Antrenman öncesi, sırasında ve sonrası bol miktarda su içilmelidir (Sawka ve diğerleri, 2007).

- Müsabaka Öncesi Beslenme: Müsabakadan önceki son öğün düşük yağ ve kolay sindirilebilir karbonhidratlardan oluşmalıdır. Müsabakadan iki ila dört saat önce bu yemek yenmelidir (Ivy ve Portman, 2004).

- Egzersiz Sonrası Beslenme: Antrenman sonrası kas glikojenini yenilemek ve kasların iyileşmesini desteklemek için protein ve karbonhidrat içeren bir öğün önerilir. Egzersiz sonrası ideal olarak 3:1 oranında karbonhidrat ve protein içeren bir karışım olabilir (Ivy ve Portman, 2004).

- Sağlıklı atıştırmalıklar: Fındık, yoğurt ve meyve gibi sağlıklı atıştırmalıklar, sporcunun gün boyunca enerji seviyesini dengede tutmasına yardımcı olur (Thomas ve diğerleri, 2016).

- Besin Takviyelerini Bilinçli Kullanmak: Gerekli durumlarda besin takviyelerini kullanmak mümkündür, ancak uzman bir doktor veya diyetisyen tarafından kontrol edilmesi gerekir. Takviyeler, sağlıklı bir beslenme programının yerine geçemez (Thomas ve diğerleri, 2016).

- Zamanlama ve Planlama: Yiyeceklerin ne zaman tüketildiği de önemlidir. Antrenman öncesi ve sonrası doğru zamanlama, iyileşme ve performans için çok önemli olabilir (Thomas ve diğerleri, 2016).

- Kişisel Özelliklere Göre Beslenme: Sporcunun yaşı, cinsiyeti, sağlık durumu ve yaptığı spor dalına göre kişiselleştirilmiş bir beslenme planı oluşturulmalıdır (Thomas ve diğerleri, 2016).

Düzenli Beslenmenin Avantajları

Yaşam kalitesini artırmak ve fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak için sağlıklı beslenme çok önemlidir. Sağlıklı bir beslenme programı, özellikle sporcular ve yoğun fiziksel aktivitelere katılanlar için performansı artırır ve aynı zamanda birçok fayda sağlar (WHO, 2023).

Enerji Seviyesini Artırır: Dengeli ve yeterli beslenme, bireyin gün boyunca kendini enerjik hissetmesini sağlar ve vücudun enerji ihtiyacını karşılamasını sağlar. Doğru oranda alınan karbonhidrat, protein ve yağ, hücrelerin enerji üretimini sağlar, yorgunluğu azaltır ve fiziksel aktivite yapma yeteneğini artırır (Baysal, 2013).

Bağışıklık Sistemini Güçlendirir: Vitaminler ve mineraller, bağışıklık hücrelerinin fonksiyonlarını destekleyerek enfeksiyonlara karşı koruma sağlar. C vitamini antioksidan özellikleriyle serbest radikalleri nötralize ederken, D vitamini bağışıklık sistemini düzenler, böylece bireylerin hastalıklara karşı direnci artar (WHO, 2023; FAO, 2022).

Fiziksel Performansı Artırır: Özellikle sporcular için uygun bir beslenme programı, kas glikojen depolarını doldurarak dayanıklılığı artırır ve yoğun fiziksel aktivite sırasında enerji sağlar. Protein alımı, kasların onarılması ve büyümesi için gereklidir ve aynı zamanda antrenman sırasında kas kaybını önler. (Thomas ve diğerleri, 2016).

Hastalık Riskini Azaltır: Tam tahıllar, lifli besinler, sağlıklı yağlar ve yeterli miktarda vitamin ve mineral içeren bir diyet, obezite, diyabet ve kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkların gelişme riskini azaltır. Örneğin, lifli besinler sindirim sistemini destekler ve bağırsak sağlığını iyileştirirken, Omega-3 yağ asitleri kalp sağlığını korur (FAO, 2022).

Zihinsel Performansı ve Konsantrasyonu Artırır: Beynin temel enerji kaynağı olan glikoz, doğru miktarda alındığında konsantrasyonu ve zihinsel performansı artırır. Ayrıca B grubu vitaminler ve Omega-3 yağ asitleri gibi besinler, sinir hücrelerinin sağlıklı çalışmasını ve stres yönetimini kolaylaştırır (WHO, 2023).

Vücut Ağırlığının Kontrolünü Sağlar: Sağlıklı bir beslenme programı, enerji dengesini koruyarak yağ birikimini önlerken kas kütlesini de korur. Kilo kontrolü ve sağlıklı bir vücut yapısı uzun vadede dengeli bir diyetle mümkündür. (Thomas ve diğerleri, 2016).

Sağlıklı Cilt ve Saç Sağlar: Sağlıklı bir diyet, cildin nemini korur, elastikiyetini artırır ve saç sağlığını destekler. Çinko ve E vitamini gibi ögeler, saç dökülmesini azaltır ve cilt yenilenmesini teşvik eder (FAO, 2022).

Yaşam Kalitesini Artırır: Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını güçlendirerek daha enerjik, mutlu ve sağlıklı hissetmelerine yardımcı olur. Bu, genel yaşam kalitesini iyileştirmek ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırmak için faydalıdır (WHO, 2023).

Kemiği ve kasları korur: D vitamini ve kalsiyum alımı, kemik yoğunluğunu artırır ve kemik erimesi riskini azaltır. Magnezyum ve protein gibi ögeler, yaşla birlikte kas kaybını önler ve kas dokusunu güçlendirir (Baysal, 2013).

Beslenme ve Güreş ilişkisi

Güreş, fiziksel güç, dayanıklılık ve esneklik gerektiren bir spor türüdür. Bu nedenle, güreşçilerin performanslarını artırmak ve sakatlanma risklerini azaltmak için uygun ve dengeli bir beslenme programına sahip olmaları çok önemlidir. Güreşçilerin enerji ihtiyaçlarını karşılamak, kas yapısını korumak, toparlanma süreçlerini hızlandırmak ve genel sağlıklarını desteklemek için beslenme çok önemlidir (Thomas ve diğerleri, 2016).

Yüksek Enerji Gereksinimi: Güreş, patlayıcı hareketler ve yoğun antrenmanlar içeren bir spor dalıdır, bu da güreşçilerin çok fazla enerji gerektirir. Kompleks karbonhidratlar gibi uzun süreli enerji sağlayan besinler, antrenman sırasında hem performansı koruyabilir hem de dayanıklılığı artırabilir (Thomas ve diğerleri, 2016).

Kas Gelişimi ve Protein Tüketimi: Güreşçilerin kas kütlesini artırması ve koruması, sporda başarılı olmaları için çok önemlidir. Vücut ağırlığı tipik olarak günlük protein ihtiyacını belirler. Yüksek kaliteli protein kaynakları (süt ürünleri, yumurtalar, balık ve tavuk gibi) kasların büyümesi ve onarımı için tercih edilmelidir. Bu, yoğun antrenman sırasında kas yıkımını önler ve performansı uzun vadede artırır (Thomas ve diğerleri, 2016).

Kilo Kontrolü ve Beslenme: Güreş müsabakaları belirli kilo kategorilerine göre düzenlenir, bu da güreşçilerin kilolarını iyi yönetmeleri gerekir. Hızlı kilo verme yöntemlerinden kaçınarak, sürdürülebilir ve dengeli bir diyetle ideal kiloda kalmak daha

sağlıklı sonuçlar sağlar. Bu durumda, ani kilo kaybı kas kaybına, düşük performansa ve sağlık sorunlarına neden olabilir (Artioli ve diğerleri, 2010).

Hidrasyon: Güreş öncesinde ve sırasında terleme nedeniyle kaybedilen sıvı, güreşçilerin fiziksel ve zihinsel dayanıklılığını artırır. Hidrat ve elektrolit içeren sıvılar, kas kramplarını önler ve sıcak müsabakalarda performansı sürdürür (Casa ve diğerleri, 2000).

Toparlanma Süreci: Yoğun antrenmanlar ve müsabakalar sonrası, kas hasarını onarmak ve enerji depolarını yenilemek için iyi bir beslenme programına ihtiyaç duyar. Bir sonraki antrenmana hazırlanmak için güreşçiler karbonhidrat ve protein açısından dengeli bir öğün tüketmelidir. Örneğin, antrenman sonrası ideal olarak 20-30 gram protein ve 1-1,2 gram karbonhidrat alımı beklenir (Burke, 2015).

Mikro Besinlerin Rolü: Mikro besinler de güreşçilerin performansı üzerinde önemli bir rol oynar. Oksijen taşıyan hemoglobinin üretiminde demir ve kalsiyum çok önemlidir, çinko ise bağışıklık sistemini güçlendirir ve sporcuların genel sağlığını iyileştirir (Maughan ve diğerleri, 2018).

Zihinsel Performans ve Beslenme: Güreş hem zihinsel hem de fiziksel dayanıklılığı gerektiren bir spordur. Sağlıklı yağlar, Omega-3 yağ asitleri gibi, beynin fonksiyonlarını geliştirir ve bu da güreşçilerin stres yönetimi ve karar verme yeteneklerini geliştirir. Ek olarak, WHO'ya göre yeterli enerji alımı, müsabaka sırasında odaklanmayı artırır ve stratejik hareketlerin daha etkili bir şekilde uygulanmasını sağlar (Thomas ve diğerleri, 2016).

Sonuç: Güreşçilerin beslenmesi, performanslarını ve genel sağlıklarını önemli ölçüde etkiler. Bireysel ihtiyaçlara göre uzman diyetisyenler, antrenman yoğunluğunu ve müsabaka programlarını dikkate alarak uygun beslenme programları oluşturmalarıdır. Böylece güreşçiler en yüksek performansı ve uzun vadeli başarıyı elde edebilir (Thomas ve diğerleri, 2016).

Güreşçilerin Beslenmeye Yönelik Tutumları

Güreşçiler için beslenme, performanslarını en üst düzeye çıkarmak ve vücut yapılarını korumak için çok önemlidir. Bununla birlikte, güreşçilerin bu konuda sergilediği tutum, bireysel bilgi düzeylerine, spor kültürüne ve çevresel koşullara bağlı olarak değişebilir (Burke, 2015).

Bilgi Düzeyi ve Bilinç: Güreşçilerin çoğu beslenmenin fiziksel performans üzerindeki etkisini bilmesine rağmen, genellikle profesyonel destek almadan kendi diyetlerini oluştururlar. Bu, özellikle amatör sporcular için sağlıksız beslenme alışkanlıklarına yol açabilir. Örneğin,

hızlı kilo verme sürecinde düşük kalorili diyet veya düzensiz diyet uygulamak yaygındır (Artioli ve diğerleri, 2010).

Kilo Kontrolü: Güreşçiler, belirli kilo kategorilerinde yarışmak zorunda olduklarından, genellikle müsabaka takvimine göre beslenirler. Bununla birlikte, bu durum, uzun vadeli sağlık etkilerini göz ardı eden hızlı kilo kaybı stratejileri kullanmaya yol açabilir. Doğru olmayan diyetler, kas kaybı, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve enerji eksikliği gibi zararlı sonuçlar doğurabilir (Franchini ve diğerleri, 2012).

Antrenör ve Çevresi: Antrenörler, güreşçilerin beslenme konusundaki tutumlarını büyük ölçüde etkiler. Beslenme eğitimi almış bir antrenör, sporcusunun dengeli bir beslenme programı oluşturmasına yardımcı olabilir. Yine de güreşçiler, çevresel faktörler veya yanlış yönlendirmeler nedeniyle ideal olmayan beslenme alışkanlıkları geliştirebilir (Thomas ve diğerleri, 2016).

Toparlanma ve Performans Üzerindeki Tutumlar: Birçok güreşçi antrenman sonrası toparlanmayı hızlandıran ve kas onarımını destekleyen sağlıklı beslenmeye dikkat etmez. Sporcular, protein ve karbonhidrat açısından dengeli öğünler tüketmenin önemini bazen göz ardı edebilir. Burke (2015), genç güreşçilerde bu bilinçsizlik daha yaygındır.

Psikolojik Faktörler: Güreşçilerin psikolojik durumları, beslenmelerine ilişkin tutumlarını etkiler. Müsabaka sırasında yaşanan stres, iştah kontrolü üzerinde etkisi olabilir ve beslenme düzeninde dengesizlikler oluşturabilir. Kilo kaybı baskısı bu durumu daha belirgin hale getirir, özellikle genç sporcularda (Artioli ve diğerleri, 2010).

Çevresel ve kişisel faktörler, güreşçilerin beslenme konusundaki tutumlarını etkiler. Güreşçiler, uygun bir beslenme programı ve profesyonel destek ile sağlıklı ve sürdürülebilir bir şekilde performans gösterebilirler. Daha fazla eğitim ve farkındalık, güreşçilerin beslenme konusunda daha iyi kararlar almalarını sağlayabilir (Burke 2015).

2.4. Bağımlılık

Bağımlılık, bir kişinin kullandığı bir madde, alkol, eşya veya bir davranış üzerinde kontrolü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da davranış bağımlılık oluşturma potansiyeline sahiptir. Hayatta insanlar birçok şeye bağımlı olabilir. Madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış bağımlılığına örnek olarak gösterilebilir (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).

Bur kişinin belirli bir şeye, davranışa veya duruma karşı s¼rekli bir ihtiyaç hissetmesi ve bu ihtiyaı kontrol edememesi bağımlılık olarak bilinir. Bu kontrols¼z ihtiyaç, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal işlevlerinde ¼nemli sorunlara yol açarak yaşam kalitesini d¼ř¼rebilir. Bağımlılıkların iki ana grubu vardır; madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı (¼gel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).

Madde Bağımlılığı: Alkol, t¼t¼n, uyuşturucu veya diğer kimyasalların s¼rekli ve tehlikeli kullanımı, madde bağımlılığı olarak bilinir. Fiziksel bağımlılıklar, kullanılan maddenin beynin n¼rolojik sistemini değiştirdiği için s¼rekli kullanım gerektirir. Bunun sonucunda, bir kişi maddeyi bırakmaya çalıştığında yoksunluk belirtileri g¼sterir ve bu s¼re hem fiziksel hem de duygusal açıdan zorlu hale gelir (WHO, 2022; Volkow ve diğerleri, 2016).

Davranışsal Bağımlılıklar: Bir kişinin kontrols¼z bir şekilde belirli bir davranışı tekrarlaması davranışsal bağımlılığa neden olabilir. Bu kategoriye girebilecek şeyler arasında kumar oynama, aşırı alışveriş, video oyunlarına bağımlılık ve s¼rekli sosyal medya kullanımı yer alır. Bu t¼r bağımlılıklarda birey davranışı fiziksel bir ihtiyaçtan değil, psikolojik bir ¼d¼l veya rahatlama arayışından yapar. Bu durum bireyin sosyal, iş ve aile yaşamında ¼nemli sorunlara neden olabilir (Grant ve diğerleri, 2010; APA, 2021).

Fiziksel ve Psikolojik Etkiler: Bağımlılık, beynin ¼d¼l mekanizmasını etkiler ve dopamin seviyelerini aşırı derecede artırır. Bu, kişiye s¼rekli olarak aynı uyarana y¼nlendirir. Zamanla beyindeki bu kimyasal değişiklik, bağımlılığın giderek daha derinleşmesine yol açar ve kişi aynı duyguyu tekrar yaşamak için daha fazla madde veya davranışa ihtiyaç duyar. Bu durum kişinin fiziksel sağlığını ve duygusal istikrarını olumsuz etkiler (Koob ve Volkow, 2010; Nestler, 2001).

Bağımlılığın Toplumsal Boyutu: Bağımlılık sadece birey ¼zerinde değil, aynı zamanda aileleri, iş yerlerini ve toplumu da etkiler ve ekonomik ve sosyal sorunlara neden olur. İřg¼c¼ kaybı, artan sağlık harcamaları ve toplumsal suç oranları bağımlılığın sonuçlarıdır. Bu durum, bağımlılıkla m¼cadele edilmediğinde ekonomik kaynakların israfına ve toplumsal yapının zayıflamasına neden olabilir (UNODC, 2021).

Bağımlılık hem toplumsal hem de bireysel d¼zeyde ele alınması gereken karmaşık bir durumdur. Bu nedenle, bağımlılığı ¼nlemek için eğitim ve farkındalık çalışmalarının artırılması, bireylerin profesyonel destek ve erken m¼dahale almasını kolaylaştırabilir. Ek olarak, sosyal evre bağımlılıkla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olabilir (Yeşilay Yayınları, 2018).

DSM 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabında (2013) yer alan bağımlılık kriterleri şunlardır:

1. Tasarladığından daha uzun süreli kullanım
2. Geçmişte başarısız bırakma girişimleri
3. Zamanının çoğunu madde bulmak ve kullanmak için ayırma
4. Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
5. Madde kullanım isteği
6. Tolerans (kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması)
7. Yoksunluk (Amerikan Psikiyatri Birliği, çev. 2013).

Amerikan Psikiyatri Derneği'ne göre, kimyasal veya davranışsal bağımlılıklar geliştirmek, daha iyi performans sergileme arzusunu artırır. İsteyerek bir maddeyi kullanmak, kimyasal bağımlılıkların başlangıcıdır. Birey maddeye bağımlı olma arzusuyla başlamaz, ancak onu sık sık kullandığında kontrolünü kaybeder. Günlük yaşam işlevlerini bozduğunu fark etmesine rağmen, bir kişi kendini madde kullanmaktan alıkoyamaz. Bu nedenle, maddeler gönüllü kullanımdan zorunlu kullanıma geçiyor (APA, 2013).

2.4.1. Bağımlılık Türleri

Tütün Bağımlılığı

Dünya Sağlık Örgütü, nikotin kullanım bozukluğu olarak da bilinen tütün bağımlılığının başlıca belirtileri aşağıdakileri içerir:

- Tütün kullanımını kontrol etme yeteneğini kaybetme,
- Tütün kullanımına diğer etkinliklere göre daha fazla öncelik verilmesi,
- Zararlarla veya olumsuz sonuçlarla karşılaşılmasına rağmen nikotin kullanmaya devam etme isteği,
- Nikotinin gitgide eski etkisini kaybetmesi (tolerans geliştirilmesi),
- Nikotin kullanımının kesilmesi veya azaltılması sonrasında yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Tütünün etkilerinin neden olduğu,
- Tütün kullanımının sona ermesi,

Dünya Sağlık Örgütü' nün standartlarına göre, bir kişinin "tütün kullanım bozukluğu tanısı" verilebilmesi için, kişinin en az bir aydır düzenli olarak sigara içmesi ve diğer belirtileri göstermesi gerekir (WHO, 2020).

Sigara, pipo, puro, nargile, sarmalık kıyılmış tütün, enfiye ve çiğnemelik tütün en yaygın tütün ürünleridir (WHO, 2020).

Nikotin, tütünün ana maddesi olan koyu bir sıvıdır. Nikotin şiddetli bir bağımlılık yaratabilir. 90 ila 120 dakika boyunca alınmazsa, yoksunluk belirtileri başlar. Tütünün bırakıldığı ilk gün bu belirtiler en yoğun şekilde hissedilebilir. Ancak zamanla bu belirtiler azalır ve yok olur (WHO, 2020).

Yoksunluk belirtileriyle başa çıkmak ve istekle başa çıkmak gibi, bırakmayı zorlaştırabilecek bazı durumlar ortaya çıkabilir. Bir uzmandan yardım alarak bu süreç kolaylaştırılabilir (WHO, 2020).

Nikotin, tütünün ana maddesi olan koyu bir sıvıdır. Nikotin şiddetli bir bağımlılık yapıcıdır. 90 ila 120 dakika boyunca alınmazsa, yoksunluk belirtileri başlar. Tütünün bırakıldığı ilk gün bu belirtiler en yoğun şekilde hissedilebilir. Ancak zamanla bu belirtiler azalır ve yok olur (WHO, 2020).

Yoksunluk belirtileriyle başa çıkmak ve istekle başa çıkmak gibi, bırakmayı zorlaştırabilecek bazı durumlar ortaya çıkabilir. Bir uzmandan yardım alarak bu süreci kolaylaştırılabilir (WHO, 2020).

Yoksunluk belirtileri arasında;

Kolay kızma ya da öfkelenme, baş dönmesi, iştah artışı, kas kasılmaları, tansiyon düşmesi, uykusuzluk, çökmüş duygu durumu, şiddetli nikotin alma isteği gibi belirtiler sayılabilir (WHO, 2020).

Alkol Bağımlılığı

Alkol bağımlılığı, kişinin günlük yaşam aktivitelerini, sosyal ilişkilerini ve fiziksel ve zihinsel sağlığını olumsuz etkilediği bir durumdur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), kişinin alkol tüketimini kontrol edememesi ve bunun sonucunda ortaya çıkan sosyal ve sağlık sorunları tanımlar. Alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı kategorisine girer ve tedavi gerektirir (Dünya Sağlık Örgütü, 2021).

Alkol bağımlılığının temel belirtileri arasında şunlar yer almaktadır:

- Alkol kullanımını kontrol edememe,
- Alkol kullanımını bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da sonuç vermeyen çabalar,
- Alkol kullanımına diğer etkinliklere göre daha fazla öncelik verilmesi,
- Okulda ya da evdeki konumunun gereği olan temel yükümlülüklerini yerine getirememe,
- Alkol kullanımına diğer etkinliklere göre daha fazla öncelik verilmesi, Güçlü bir alkol kullanma isteği, zararlı veya zararlı sonuçlara rağmen,
- Alkolün zamanla eski etkisini kaybetmesi (tolerans geliştirilmesi),
- İstek dışı olarak daha fazla ya da daha uzun süreli alkol tüketimi,
- Alkolün neden olduğu ya da alevlendirdiği sürekli ya da yineleyici toplumsal ya da kişiler arası sorunlar olmasına rağmen alkol kullanımını sürdürme,
- Tehlikeli olabilecek durumlarda alkol kullanımını devam ettirme, alkol kullanımını durdurduktan sonra yoksunluk belirtilerinin görülmesi.

En yaygın alkol kullanım bozukluğu durumlarından biri alkol yoksunluğudur. Bu, genellikle ilk 24 saat içinde, kandaki alkol seviyelerinin azalmasından 6-8 saat sonra, uzun süreli yüksek alkol tüketiminin bırakılmasından ya da azaltılmasından sonra ortaya çıkar. İki hafta boyunca aşağıdaki belirtilerin hepsinin veya en az ikisinin ortaya çıkması durumunda alkol yoksunluğuna denir. Yoksunluk, alkol tüketmediği sürece fiziksel ve zihinsel sorunlara neden olur. Belirtiler küçük veya öldürücü olabilir (Alkol Bağımlılığı, 2024).

Bireyin alkol bağımlılığı belirtilerinin şiddet seviyesinin değerlendirilmesi ve risk taşıyan tehlikelerden korunması için bırakma sürecinde bir uzman desteği alması çok önemlidir (Alkol Bağımlılığı, 2024).

Alkol yoksunluğu sırasında görülebilecek belirtiler şunlardır:

- Isı artışı (hipertermi)
- Kalp ritminde değişiklikler (aritmî)
- Terlemede ve titremede artış
- Bulantı veya kusma
- Baş ağrısı

- Uykusuzluk
- Kaygı, huzursuzluk vb.
- Bunaltı (iç sıkıntısı)
- Algı bozuklukları (halüsinasyonlar veya yanılsamalar)
- Sara nöbetleri
- Tansiyon yüksekliği (hipertansiyon)
- Dikkat bozukluğu

Alkolün zararlı kullanımından kaynaklanan yaklaşık 3 milyon ölüm, toplam ölümlerin %5,3'ünü oluşturmaktadır. Dünya çapında 69 yaş ve altındakilerin erken ölümlerinin yüzde 7,2'sinin alkole bağlı olduğu tahmin edilmektedir. Alkol, 20 ila 39 yaş arasında meydana gelen ölümlerin yüzde 13,5'inden sorumlu olduğu düşünülmektedir. Alkol kullanımı, 200'den fazla sağlık sorunuyla bağlantılıdır. Düşük veya orta düzeylerde alkol alımı, felç, kalp hastalıkları, karaciğer sirozu ve bazı kanser türlerinin gelişimi açısından önemli bir risk faktörüdür (WHO 2018 yılı *Küresel Alkol ve Sağlık Durum Raporu*'na; Avrupa Komisyonu ve OECD'nin AB'de Sağlığın Durumu: Bir Bakışta Sağlık, 2020).

Oyun Oynama, Teknoloji ve İnternet Bağımlılığı

Dijital araçlar ve internet, teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte hayatımızın önemli bir parçası haline geldi. Bu gelişmeler, aşırı kullanım nedeniyle fiziksel, zihinsel ve sosyal sorunlara yol açabilecek yeni tür bağımlılık türlerinin ortaya çıkmasına da yol açmıştır. Özellikle gençler arasında oyun oynama, internet ve teknoloji bağımlılığı yaygındır.

- Çevrim içi veya çevrim dışı oyun oynamanın bir kişinin hayatında her şeyden daha değerli olması
- Kişinin dijital oyun oynarken kontrolünü kaybetmesi
- Fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak olumsuz sonuçlara rağmen kişinin bunu yapmaması
- Okula gidememesi, işe gidememesi, derslerinde sorun yaşaması ve aile yaşamını aksatması

Bu belirtiler, bir kişinin oyun oynama bağımlılığı olduğunu gösterebilir. Bu özellikler, çevrim içi veya çevrim dışı oyun oynama davranışlarına bağlı olarak ortaya çıkabilir ve sosyal,

ailevi, eğitimsel, mesleki ve diğer yaşamsal alanlarda önemli bozulmalara neden olabilir. Bir kişide oyun oynama bağımlılığının varlığından söz edebilmek için belirtilen davranışlar en az on iki ay boyunca devam etmeli ve yineleyici olmalıdır. Bununla birlikte, belirtilerin tamamı görülürse ve şiddetliyse oyun oynama bağımlılığı daha kolay teşhis edilebilir (WHO, 2018).

Teknoloji ve internet bağımlılığı, bireylerin teknolojik cihazları ve uygulamaları (akıllı telefonlar, bilgisayarlar, sosyal medya ve video oyunları) aşırı ve kontrolsüz kullanmasından kaynaklanır. Bu durum bireyin sosyal, zihinsel ve fiziksel yaşamına zarar verir. Teknolojinin günlük hayatın bir parçası olması, bağımlılık riskini artırmaktadır (WHO, 2018).

Oyun oynama bağımlılığına benzer şekilde teknolojik aletlerin başında geçirilen vaktin kontrol edilememesi, teknolojik aletlerin kullanımının kişinin sosyal çevresine ve sağlığına zarar vermesi, belirtiler arasında gösterilebilir (WHO, 2018).

Bireylerin internet başında geçirdikleri sürenin artması ruhsal problemlere sebep olmakla beraber, yanlış oturma pozisyonu da iskelet ve kas sisteminde bozulmalara, gözde meydana gelen rahatsızlıklara, zihinsel algı problemlerine sebebiyet vermektedir. Ayrıca ergenlik çağındaki bireylerde internet başında geçirilen sürenin aile, arkadaş çevresi ile daha kaliteli kullanılarak bireylerin kaliteli bir şekilde iletişime geçtiği görülmüştür (Bayraktar ve Gün, 2007).

Kumar Bağımlılığı

Kumar bağımlılığı, kişinin kumar oynama davranışını kontrol edememesi ve bu davranışın sosyal, ekonomik veya kişisel hayatına zarar vermesi durumunda ortaya çıkar. DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) bu durumu "Patolojik Kumar Oynama" olarak adlandırır ve davranışsal bir bağımlılık türü olarak sınıflandırır (APA, 2013). Kumar bağımlılığı, diğer türler gibi fiziksel, zihinsel ve sosyal sorunlara neden olur.

DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda kumar oynama bozukluğu on iki aylık bir süre içinde, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sürekli ve yineleyici, sorunlu bir kumar oynama davranışı aşağıdakilerden en az dördünü bünyesinde barındırır.

- İstenilen zevki elde etmek için giderek daha fazla kumar oynamaya ihtiyacı.
- Kumar oynamayı durdurmaya çalışırken huzursuz ve kolay kızan biri olma.
- Kumar oynamayı kontrol altına almak, bırakmak ya da durdurmak için devam eden ve başarısız girişimler yapmak

- Kumar oynamayı sık sık düşünmek: geçmiş deneyimlerini yeniden yaşamak, bir sonraki girişimini önlemek ya da tasarlamak, kumar oynamak için para bulma yollarını düşünmek
- Stresli durumlarda sık sık kumar oynaması
- Parayla kumar oynayıp kaybettikten sonra, genellikle kaybettiklerinin ardından koşmak için bir başka güne dönmek
- Kumar oynadığını gizlemek için sahtekârlık yapmak
- Kumar oynamanın bir sonucu olarak önemli bir ilişkisini, eğitimini veya iş olanağını tehlikeye atması
- Kumar oynadığı için maddi sıkıntı yaşadığı için başkalarından borç alması

Yeme içme bağımlılığı

Yeme içme bağımlılığı, kişinin özellikle yüksek şeker, yağ veya işlenmiş gıdalara karşı güçlü bir arzu duyduğu ve bu arzuya karşı koymakta zorlandığı bir durumdur. Bu durum, yemek yeme davranışının kontrol edilememesiyle sonuçlanır ve genellikle sağlık, kilo kontrolü ve duygusal denge üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (APA,2013; WHO, 2020).

Kontrol Kaybı

- Doymuş olsa bile yemek yemeye devam etme

Duygusal Yeme

- Özellikle duygusal durumlarda yemek yemeye yönelme

Yoksunluk Belirtileri

- Sevilen yiyeceklerden uzak kaldığında huzursuzluk veya aşırı yeme isteği

Sağlık Sorunlarına Rağmen Devam Etme

- Yeme alışkanlıklarının olumsuz etkilerini bilmesine rağmen durumu sürdürebilme (APA,2013; WHO, 2020).

Madde Bağımlılığı

Dünya Sağlık Örgütü'nün 11. revizyonu olan Uluslararası Hastalık Sınıflandırması El Kitabı (ICD-11), madde kullanımına bağlı bozukluklar olarak adlandırılan madde bağımlılığı kategorisinde sınırlandırılır. Bağımlılık yapıcı maddeler, vücuda girdiğinde davranış, ruh ve

beden üzerinde etki yaratan kimyasallardır. Tıp literatüründe bu maddeler psikoaktif olarak tanımlanır.

Algıda, duylarda, davranışlarda, bilinçte ve ruh halinde değışikliklere neden olan kimyasallar, merkezi sinir sistemini etkileyerek beynin işlevlerini değıştirir. Belirli ilaçlar da dahil olmak üzere psikoaktif maddelerin tek kullanımından kaynaklanan çeşitli yan etkiler vardır. Psikoaktif maddeler bağımlılık yapıcı maddeler değildir. Bu kategoriye kimyasal olmayan ancak tıbbi amaçlı olmayan ilaçların zararlı kullanımından kaynaklanan bozukluklar da dahildir (Yeşilay, 2024).

2.4.2. Egzersiz Bağımlılığı

Bir kişinin fiziksel aktiviteye psikolojik olarak bağımlı hale gelmesiyle ortaya çıkan davranışsal bağımlılık, egzersiz bağımlılığı olarak bilinir. Bu bağımlılık, bireyin fiziksel ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyebilir. Aşırı antrenman, fiziksel zorlanma, duygusal dengesizlik, genellikle egzersiz bağımlılığı ile ilişkilendirilir (Hausenblas ve Downs, 2002).

- Kontrol Kaybı: Egzersiz yapma davranışını planladığı sürede sınırlandıramama
- Zorunlu Hissetme: Fiziksel veya zihinsel zorluklara rağmen egzersiz yapmaya devam etme arzusu.
- Sosyal İhmal: Egzersiz yapmanın bir sonucu olarak aile, iş ve sosyal aktivitelerden kaçınmak.
- Yoksunluk Belirtileri: Egzersiz yapmadığında huzursuzluk, suçluluk ya da depresif hissetme, yoksunluk belirtileri olabilir.
- Zararlara Rağmen Devam: Fiziksel yaralanmalara veya sağlık sorunlarına rağmen egzersiz yapmaya devam etme (Terry ve diğerleri, 2004).

Egzersiz yapmaya duyulan fiziksel ve zihinsel bağ, egzersizin bireyde kontrolsüz bir şekilde artan bir bağımlılığa neden olur. Bu nedenle, egzersiz bağımlılığı sorunlara neden olabilir (Polat ve Şimşek, 2015). İştahta azalma, uykusuzluk, sürekli hareket halinde kalma isteğı, kaygı, egzersiz yapamamaktan kaynaklanan suçluluk hissi, tembellik ve sinirlilik hali, egzersiz bağımlılığının fiziksel ve psikolojik belirtileridir (Adams, 2009). Egzersiz bağımlılığı, fiziksel ve zihinsel faydaları nedeniyle keyifli bir aktivitedir. Bir kişinin bir süre sonra egzersiz yapmadan hayatını sürdüremeyeceğine inanması, sorunlarla başa çıkabilme adına egzersiz yapmaya başlaması, onun için kötü gidişatının bir göstergesidir. Bir

kişinin egzersiz yapmadığı durumlarda bir dizi semptom ortaya çıkar. Uykusuzluk, baş ağrısı, sinirlilik, huzursuzluk, tedirginlik, kaygı ve gerginlik bazı olumsuz belirtilerdir (Koruç ve Arsan, 2009).

Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

Egzersiz bağımlılığı, diğer bağımlılık türleriyle aynı şekilde belirlenebilir. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği – 21 aşağıdaki kriterlere göre bireyi egzersiz bağımlısı olma riski taşıyan ve herhangi bir belirti göstermeyen şeklinde ayırır (Gürbüz ve Aşçı, 2006).

Tolerans: Süre, sıklık, şiddet artışıyla egzersizin benzer bağımlılık türlerinde olduğu gibi doyuma ulaşma isteği olarak tanımlanır (Aidman ve Woollard, 2003).

Kontrol Kaybı: Egzersizi sonlandırma veya egzersizi kontrol altında tutmada yaşanan başarısızlık olarak tanımlanır (Bamber ve diğerleri, 2003).

Niyet Etkisi: Egzersizin planlananın aksine daha fazla zaman, sıklık ve şiddette gerçekleştirilmesi olarak tanımlanır (Hausenblas ve Downs, 2002).

Egzersizin Kesilmesi Etkileri: Egzersiz yapmadan geçirilen 24-36 saatlik dilim sonrasında iştahsızlık, korku, uykusuzluk, gerginlik, suçluluk hissi, baş ağrısı gibi etkilerin ortaya çıkması (Hausenblas ve Downs, 2002).

Devamlılık: Sakatlık sonrası egzersizlerinde kısıtlama yapılmasına rağmen bireyin egzersiz yapmaya devam etmek istemesi olarak tanımlanır (Hausenblas ve Downs, 2002).

Diğer Aktiviteleri Azaltma: Egzersiz uğruna sosyal çevre, aile ve arkadaşlarından uzaklaşma, günlük aktiviteleri aksatma veya bırakma olarak tanımlanır (Hausenblas ve Downs, 2002).

Zaman: Egzersiz yapmak için ayrılan sürenin dışına çıkılarak daha fazla egzersiz yapma olarak tanımlanır (Hausenblas ve Downs, 2002).

Egzersiz Bağımlılığı ile İlişkili Davranışlar

Yeme bozuklukları ve kilo kaygısı: Egzersiz bağımlılığı, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığını önemli ölçüde etkileyen bir durumdur. Performans odaklı düşünceler ve beden imajına aşırı odaklanma, egzersiz bağımlılığı ile bağlantılıdır. Bu durum, kişinin kalori tüketimini kısıtlama veya egzersiz yaparak yediklerini yakma takıntısına yol açmasına neden olabilir. Sonuç olarak, aşırı egzersiz, enerji dengesini bozabilir ve bu da atletlere özgü yeme bozukluklarına (örneğin anoreksiya) neden olabilir. Bir kişi, daha iyi bir performans veya daha

çekici bir görünüm için sürekli olarak fiziksel olarak zorlanabilir. Bu, fiziksel ve zihinsel tükenmişliğe yol açabilir (Hausenblas ve Downs, 2002; Szabo, 2018).

Yeme ve egzersiz davranışlarını kontrol edememe, bu tür bozuklukların tipik belirtisidir. Egzersiz yapmadıklarında bireyler kendilerini suçlu hissedebilir ve bu duyguyu hafifletmek için tekrar egzersiz yapmaya yönelirler. Aynı zamanda beslenme alışkanlıklarında çok fazla katılık veya çok az kısıtlılık olabilir. Örneğin, yalnızca düşük kalorili ve "temiz" gıdalara yönelebilirler ve bu davranışlar zamanla sosyal izolasyona yol açabilir. Uzun vadede hormonal dengesizlikler, bağışıklık sistemi zayıflıkları ve kas-iskelet sistemi sorunları, sağlıksız yeme alışkanlıkları, yetersiz enerji alımı ve dengesiz beslenme nedeniyle ortaya çıkabilir. Bu durum, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını korumak için egzersiz ve yeme alışkanlıkları hakkında daha fazla farkındalık kazanmanın önemini vurgulamaktadır (Terry ve diğerleri, 2004; American Psychological Association (APA), 2013).

Egzersiz Sıklığı

Bir kişinin egzersiz yapma davranışını kontrol edememesiyle ortaya çıkan bir durum, egzersiz bağımlılığı olarak bilinir ve genellikle egzersiz sıklığının artmasına neden olur. Bu bağımlılık, bireylerin düzenli egzersiz programları oluşturmaktan öteye geçerek, her gün veya her gün egzersiz yapmak zorunda hissetmelerine neden olabilir. Egzersiz sıklığının bu denli artması, bireyin fiziksel sağlığını, sosyal yaşamını ve iş yaşamını olumsuz etkileyebilir. Örneğin, gün içinde yeterince zaman ayırmak için uyku süresini azaltmak veya başka önemli aktiviteleri ihmal etmek mümkündür. Aşırı egzersiz, bağışıklık sisteminin zayıflaması, kronik yaralanmalar ve kas yorgunluğu gibi fiziksel sorunlara neden olabilir (Szabo, 2018; Hausenblas ve Downs, 2002).

Egzersiz sıklığının kontrol edilememesi, bireyin egzersiz yapamadığı durumlarda yoğun bir huzursuzluk ve suçluluk hissetmesine yol açabilir. Egzersiz yoğunluğunu artıranlar devam edenler genellikle "eksik kalma" korkusuyla hareket ederler. Bu durum, özellikle performans odaklı sporcuların sıklıkla karşılaştığı bir durumdur ve kişinin fiziksel kapasitelerini aşmasına neden olabilir. Sık sık egzersiz yapmak, kişinin kendini yetersiz hissetmesine ve daha fazlasını yapmaya zorlamasına neden olabilir. Bu durum, yalnızca fiziksel yıpranmayı değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel yorgunluğu da beraberinde getirir. Egzersiz bağımlılığı tedavisinde, egzersiz sıklığının bu düzeyde artması çok önemlidir (Terry ve diğerleri, 2004; American Psychological Association, 2013).

Egzersiz Bağımlılığı ile İlişkili Bazı Faktörler

Kişilik: Çok sayıda çalışma, egzersiz bağımlılığı ile kişilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve bireyin kişilik özelliklerinin bu tür bağımlılık geliştirme riskini nasıl etkileyebileceğini araştırmıştır. Obsesif-kompulsif eğilimler, mükemmeliyetçilik ve düşük özsaygı gibi kişilik özellikleri, egzersiz bağımlılığı ile sıklıkla ilişkilendirilir. Bu bağımlılığın gelişiminde, özellikle kişilik boyutu olan "nevrotiklik" (yüksek düzeyde stres ve endişe yaşama eğilimi) çok önemlidir (Demir, Namlı ve Cicioğlu, 2021).

Ek olarak, mükemmeliyetçilik ve dışa dönüklük, egzersiz bağımlılığı ile ilişkili olabilecek diğer kişilik özellikleridir. Dışa dönük bireyler genellikle fiziksel aktivitelere daha fazla katılırlar, ancak bu katılımın aşırıya kaçtığı durumlarda bağımlılığa dönüşmesi mümkündür. Mükemmeliyetçilik, bireyin sürekli olarak daha iyi performans göstermek için aşırı egzersize yönelmesine neden olabilir. Egzersiz bağımlılığı, bu tür bireylerin fiziksel görünüm ve performansla ilgili toplumsal beklentilere daha duyarlı olmasından kaynaklanabilir (Demir, Namlı ve Cicioğlu, 2021).

Egzersiz bağımlılığı farkındalığı, bireylerin aşırı fiziksel aktiviteye yönelik eğilimlerini ve bunun olası fiziksel, psikolojik ve sosyal sonuçlarını fark etmelerini sağlayan önemli bir kavramdır. Egzersiz bağımlılığı, sporcular ve aktif bireyler arasında giderek daha fazla tartışılan bir konu olmakla birlikte, bu bağımlılığın farkında olmak ve kontrol altına almak, sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmek açısından kritik öneme sahiptir. Egzersiz bağımlılığı farkındalığı, sporcuların kendi sınırlarını anlamalarına, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olan bir bilinç düzeyini ifade etmektedir (Hausenblas ve Symons Downs, 2002). Yapılan araştırmalar, aşırı egzersizin yaralanmalara, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, kronik yorgunluğa ve psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Szabo, 2010). Bu nedenle, sporcuların ve antrenörlerin, egzersiz bağımlılığı belirtilerini erken dönemde fark etmeleri ve gerekli önlemleri almaları büyük önem taşımaktadır.

Egzersiz bağımlılığı, genellikle zorunlu egzersiz yapma dürtüsü, egzersiz yapmadığında suçluluk veya kaygı hissetme ve fiziksel zararlarına rağmen antrenmanlara devam etme gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Terry, Szabo ve Griffiths, 2004). Yapılan çalışmalarda, egzersiz bağımlılığının özellikle yüksek rekabet seviyesine sahip sporcular arasında yaygın olduğu belirlenmiştir (Kerr, 1997). Bu bağlamda, güreş gibi yüksek fiziksel efor gerektiren sporlarda, sporcuların hem fiziksel performanslarını en üst düzeye çıkarmak hem de psikolojik iyi oluşlarını korumak için egzersiz bağımlılığı farkındalık seviyelerinin yüksek olması

gerekmektedir. Bunun yanı sıra, egzersiz bağımlılığı ile yeme bozuklukları, düşük benlik saygısı ve stres düzeyi arasında anlamlı ilişkiler olduğu bildirilmiştir (Costa, ve diğerleri ,2012). Bu durum, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarına değil, aynı zamanda psikolojik sağlıklarına da önem vermelerinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Egzersiz bağımlılığı farkındalığını artırmaya yönelik stratejiler arasında, sporcuların düzenli psikolojik değerlendirmelerden geçirilmesi, dinlenme sürelerine uyum sağlamalarının teşvik edilmesi ve antrenörlerin bu konuda bilinçlendirilmesi yer almaktadır (Symons Downs, ve diğerleri,2013). Aynı zamanda, farkındalık eğitimi ve psikososyal destek programları, sporcuların sağlıklı antrenman alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olabilir. Egzersiz bağımlılığı farkındalığının artırılması, sporcuların sağlıklı performans hedefleri belirlemelerini ve dengeli bir yaşam tarzı sürdürmelerini sağlayarak uzun vadeli fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına katkıda bulunabilir. Sonuç olarak, egzersiz bağımlılığı farkındalığı, sporcuların sürdürülebilir antrenman alışkanlıkları geliştirmelerinde ve sağlıklı bir sportif kariyer sürdürmelerinde önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Gereç

3.1.1. Araştırmanın Modeli

Güreşçilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri; İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2015).

3.2. Yöntem

3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Aydın ilindeki güreşçiler, örneklemini ise Aydın ilinde kolayda ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılabilen 123 kişi oluşturmuştur. Araştırmacı bu örnekleme yönteminde, yakınındaki ve ulaşılabilmesi kolay olanı tercih etmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2014).

Tablo 2. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

Değişken	Düzey	n	%
Cinsiyet	Kadın	48	39.0
	Erkek	75	61.0
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	29	23.6
	Lise	94	76.4
Gelir Düzeyi	Kötü	27	22.0
	Orta	65	52.8
	İyi	31	25.2
Toplam		123	100.0

Tablo 1’deki bulgular dikkate alındığında, araştırmaya dâhil edilen antrenörlerin 48’inin (%39.0) kadın, 75’inin (%61.0) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların 29’u (%23.6) ortaöğretim, 94’ü (%76.4) lise eğitim düzeyine sahiptir. Sporcuların gelir düzeyine bakıldığında 27’sinin (%22.0) kötü, 65’inin (%52.8) orta ve 31’inin (25.2) iyi gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

3.2.2. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından oluşturulacak olan “Kişisel Bilgi Formu” ile “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTO)” ve Demir ve Cicioğlu (2022) tarafından geliştirilmiş olan “Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (EBİFÖ)” kullanılmıştır.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

Ölçek, Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilmiş olan Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği(SBİTO)’dur. Ölçekte 5’li likertli değerlendirme kullanılmıştır. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Araştırma bu bağlamda beşli likert tipi ölçeklendirilmiş veri toplama aracı ile veri toplamaktadır (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu,2019).

Olumlu maddeler: 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden oluşmaktadır.

Olumsuz maddeler: 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır.

SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır.

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5.

Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11.

Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16.

Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir.

Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (EBİFÖ):

Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği Demir ve Cicioğlu (2022) tarafından geliştirilmiş olan Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (EBİFÖ) 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların her bir maddeyi onaylama düzeyini belirlemek için “hiç katılmıyorum (1)”, “katılmıyorum (2)”, “kararsızım (3)”, “katılıyorum (4)” ve “kesinlikle katılıyorum (5)” 5’li likertli değerlendirme kullanılmıştır. Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği’nin Duygulara Etkisinin Farkındalığı (DEF) alt boyutu ilk 7 maddeden, Sosyalleşmeye Etkisinin Farkındalığı (SEF) alt boyutu, 8. 9., 10., ve 11. maddelerinden, Genel Farkındalık (GF) alt boyutu Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (EBİFÖ)’nün son dört maddesinden oluşmaktadır. Alt boyutlara ilişkin bilgiler şu şekildedir (Demir ve Cicioğlu,2022).

Duygulara etkisinin farkındalığı (DEF): Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersizle ilgili olarak duygularına sağlıklı bireyler kadar hükmedememesine ve sürekli egzersize yönelmesine zemin hazırlayan duygular geliştirmesine neden olur. Bu alt boyut, katılımcıların egzersiz bağımlılığının bireyin duygusal durumu, duygularındaki istem yönleri üzerindeki etkisine ilişkin farkındalık düzeyini ölçmektedir. DEF’ten alınacak en düşük puan 7, en yüksek puan 35’tir. DEF alt boyutu, bireyin egzersiz bağımlılığının duygulara ve duygu yönetimine ne derecede etkisi olduğuna yönelik bilinç ve farkındalık düzeyini gösterir. Bireyin DEF puanı arttıkça, egzersiz bağımlılığının duygulara ne gibi etkisinin olduğuna yönelik farkındalığının arttığı söylenebilir.

Sosyalleşmeye etkisinin farkındalığı (SEF): Egzersiz bağımlılığı, bireyin zamanla sağlıklı bireylerden daha fazla zaman, efor ve zihin gücü harcamasına neden olacağı için, egzersiz bağımlısı bireylerin sosyalleşmekten feragat ederek takıntılı şekilde egzersize zaman ayırmasına neden olur. Bu alt boyut, katılımcıların egzersiz bağımlılığının bireyin iletişim kanalları, iletişim düzeyi, sosyalleşmesi üzerindeki etkisine ilişkin farkındalık düzeyini ölçmektedir. SEF’ten alınacak en düşük puan 4, en yüksek puan 20’dir. SEF alt boyutu, bireyin egzersiz bağımlılığının çevresindekilerle sosyalleşmesine ve etkili iletişimine ne derecede etkisi olduğuna yönelik bilinç ve farkındalık düzeyini gösterir. SEF puanı arttıkça, egzersiz bağımlılığının sosyalleşmeye etkisinin farkındalığının arttığı söylenebilir.

Genel Farkındalık (GF): Egzersiz bağımlılığı, gereğinden fazla yapılan egzersizle bireyin gerek zihinsel, gerek kassal gerekse ruhsal açıdan genel beden sağlığını bozabilir. Bu alt boyut, katılımcıların egzersiz bağımlılığının bireyin genel bedensel sağlığına etkisine, ruhsal-kassal ve zihinsel durumuna etkisine ilişkin farkındalık düzeyini ölçmektedir. GF'ten alınacak en düşük puan 4, en yüksek puan 20'dir. GF alt boyutu, bireyin egzersiz bağımlılığının bedene olumsuz etkilerinin ne olduğuna ilişkin bilincinin ve farkındalığının düzeyini gösterir. GF puanı arttıkça, egzersiz bağımlılığının bedene etkisi farkındalığının arttığı söylenebilir.

EBİFÖ'nün toplam puan üzerinden analizlerinden alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 75'tir. EBİFÖ'nün toplam puan üzerinden alınan puan arttıkça, katılımcıların egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinin arttığı söylenebilir.

3.2.3. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Araştırmada veriler online form vasıtasıyla toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 25,0 paket programında %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilerinin değerlendirilmesinde demografik özellikler için; frekans, yüzdelik kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alpha analizi uygulanacaktır. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız gruplar için t-Testi ve bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), bağımlı iki değişkeni karşılaştırmada Pearson korelasyon analizi yöntemi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 3. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının dağılımı

Boyutlar	N	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık	Min	Max
BHB	123	20.92	2.68	0.190	-0.612	15.00	25.00
BYD	123	18.45	4.98	-0.094	-0.469	6.00	30.00
OB	123	19.47	3.80	-0.250	-0.641	10.00	25.00
KB	123	18.88	4.73	-0.821	0.115	5.00	25.00
SBİTÖ (Toplam)	123	77.73	11.63	0.039	-0.626	49.00	105.00
DEF	123	26.20	4.61	0.007	0.285	14.00	35.00
SEF	123	11.63	3.77	0.145	-0.241	4.00	20.00
GF	123	10.70	4.28	0.184	-0.673	4.00	20.00
EBİFÖ (Toplam)	123	48.54	9.05	0.641	0.736	30.00	75.00

Tablo 2’de kullanılan ölçme araçlarının puanlarının dağılımına yer verilmiştir. Tablodaki bulgulara göre, katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinden elde ettikleri ortalama değerler 77.73 ± 11.63 olarak belirlenmiştir. İkinci ölçme aracı olan Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeğine bakıldığında elde edilen değerlerin 48.54 ± 9.05 olduğu görülmektedir. Ölçme araçlarından alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında verilerin “-1.5 ile +1.5” aralığında yer aldığı görülmüştür. Bu doğrultuda verilerin normallik dağılım şartını sağladığı söylenebilir (Tablo 2). Bu sebeple verilerin analiz aşamasında parametrik testlerden faydalanılmıştır.

Tablo 4. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşması

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	S	Sd	t	p
BHB	Kadın	48	21,33	2,62	121	1.346	0.18
	Erkek	75	20,66	2,71			
BYD	Kadın	48	17,75	5,10	121	-1.259	0.21
	Erkek	75	18,90	4,88			
OB	Kadın	48	19,35	4,17	121	-0.273	0.78
	Erkek	75	19,54	3,56			
KB	Kadın	48	18,50	4,99	121	-0.722	0.47
	Erkek	75	19,13	4,57			
SBİTÖ (Toplam)	Kadın	48	76,93	12,26	121	-0.610	0.54
	Erkek	75	78,25	11,26			

Analizler, katılımcıların cinsiyetine göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği* geneli ($t = -0.610$, $p > 0.05$) ile *BHB* ($t = 1.346$, $p > 0.05$), *BYD* ($t = -1.259$, $p > 0.05$), *OB* ($t = -0.273$, $p > 0.05$)

ve KB ($t = -0.722$, $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 5. Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşması

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	S	Sd	t	p
DEF	Kadın	48	26,64	4,68	121	0.850	0.39
	Erkek	75	25,92	4,57			
SEF	Kadın	48	12,22	4,02	121	1.404	0.16
	Erkek	75	11,25	3,57			
GF	Kadın	48	11,68	4,81	121	2.057	0.04
	Erkek	75	10,08	3,81			
EBİFÖ (Toplam)	Kadın	48	50,56	9,64	121	2.001	0.04
	Erkek	75	47,25	8,47			

Analizler, katılımcıların cinsiyetine göre *Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği geneli* ($t = 2.001$, $p < 0.05$) ile *GF* ($t = 2.057$, $p < 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Ancak *DEF* ($t = 0.850$, $p > 0.05$) ve *SEF* ($t = 1.404$, $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşması

Yaş			
	N	r	p
BHB	123	-,097	0.28
BYD	123	,193	0.03
OB	123	,154	0.08
KB	123	-,045	0.62
SBİTÖ (Toplam)	123	-,008	0.92

Analizler, katılımcıların yaşa göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği geneli* ($r = -,008$; $p > 0.05$) ile *BHB* ($r = -,097$; $p > 0.05$), *OB* ($r = ,154$; $p > 0.05$) ve *KB* ($r = -,045$; $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. *BYD* ($r = ,193$; $p < 0.05$) boyutundan alınan puanların yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşması

Yaş			
	N	r	p
DEF	123	,100	0.26
SEF	123	-,075	0.41
GF	123	-,049	0.58
EBİFÖ (Toplam)	123	-,003	0.97

Analizler, katılımcıların yaşa göre *Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği* geneli ($r = -,003$; $p > 0.05$) ile *DEF* ($r = ,100$; $p > 0.05$), *SEF* ($r = -,075$; $p > 0.05$) ve *GF* ($r = -,003$; $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının spor yılına göre farklılaşması

Spor Yılı			
	N	r	p
BHB	123	,163	0.07
BYD	123	,193	0.03
OB	123	,043	0.64
KB	123	-,018	0.84
SBİTÖ (Toplam)	123	,127	0.16

Analizler, katılımcıların spor yılına göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği* geneli ($r = ,127$; $p > 0.05$) ile *BHB* ($r = ,163$; $p > 0.05$), *OB* ($r = ,043$; $p > 0.05$) ve *KB* ($r = -,018$; $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. *BYD* ($r = ,193$; $p < 0.05$) boyutundan alınan puanların spor yılına göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 9. Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşması

Spor Yılı			
	N	r	p
DEF	123	,173	0.06
SEF	123	,115	0.20
GF	123	,025	0.78
EBİFÖ (Toplam)	123	,148	0.10

Analizler, katılımcıların spor yılına göre *Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği geneli* ($r = ,148$; $p > 0.05$) ile *DEF* ($r = ,173$; $p > 0.05$), *SEF* ($r = -,115$; $p > 0.05$) ve *GF* ($r = ,025$; $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşması

Değişken	Eğitim Durumu	N	Ort.	S	Sd	t	p
BHB	Ortaöğretim	29	20,58	2,82	121	-0.779	0.43
	Lise	94	21,03	2,65			
BYD	Ortaöğretim	29	18,06	4,24	121	-0.476	0.63
	Lise	94	18,57	5,20			
OB	Ortaöğretim	29	20,44	3,48	121	1.592	0.11
	Lise	94	19,17	3,86			
KB	Ortaöğretim	29	18,37	5,06	121	-0.658	0.51
	Lise	94	19,04	4,64			
SBİTÖ (Toplam)	Ortaöğretim	29	77,48	12,12	121	-0.136	0.89
	Lise	94	77,81	11,54			

Analizler, katılımcıların eğitim durumuna göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği geneli* ($t = -0.136$, $p > 0.05$) ile *BHB* ($t = -0.779$, $p > 0.05$), *BYD* ($t = -0.476$, $p > 0.05$), *OB* ($t = 1.592$, $p > 0.05$) ve *KB* ($t = -0.658$, $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 11. Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşması

Değişken	Eğitim Durumu	N	Ort.	S	Sd	t	p
DEF	Ortaöğretim	29	25,62	5,79	121	-0.777	0.43
	Lise	94	26,38	4,20			
SEF	Ortaöğretim	29	10,86	3,47	121	-1.263	0.20
	Lise	94	11,87	3,84			
GF	Ortaöğretim	29	10,51	3,90	121	-0.272	0.78
	Lise	94	10,76	4,41			
	Ortaöğretim	29	47,00	8,88			
EBİFÖ (Toplam)	Lise	94	49,02	9,10	121	-1.065	0.29
	Ortaöğretim	29	25,62	5,79			

Analizler, katılımcıların eğitim durumuna göre *Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği geneli* ($t = -1.065$, $p > 0.05$) ile *DEF* ($t = -0.777$, $p > 0.05$), *SEF* ($t = -1.263$, $p > 0.05$) ve *GF* ($t = -0.272$, $p < 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 12. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre farklılaşması

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p	AF
BHB	Gruplar arası	84,978	2	42,489	6,394	0.00	1-3 2-3
	Gruplar içi	797,363	120	6,645			
	Toplam	882,341	122				
BYD	Gruplar arası	139,465	2	69,732	2,898	0.06	
	Gruplar içi	2887,039	120	24,059			
	Toplam	3026,504	122				
OB	Gruplar arası	102,001	2	51,000	3,681	0.02	2-3
	Gruplar içi	1662,650	120	13,855			
	Toplam	1764,650	122				
KB	Gruplar arası	72,334	2	36,167	1,629	0.20	
	Gruplar içi	2664,073	120	22,201			
	Toplam	2736,407	122				
SBİTÖ (Toplam)	Gruplar arası	1351,521	2	675,761	5,350	0.00	2-3
	Gruplar içi	15158,154	120	126,318			
	Toplam	16509,675	122				

Gruplar: 1: Kötü , 2: Orta, 3: İyi

Analizler, katılımcıların gelir düzeyine göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği* ($F_{2,120}= 5.350$, $p<0.05$) ile *BHB* ($F_{2,120}= 6.394$, $p<0.05$) ve *OB* ($F_{2,120}= 3.681$, $p>0.05$) boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir *BYD* ($F_{2,120}= 2.898$, $p>0.05$) ve *KB* ($F_{2,120}= 1.629$, $p>0.05$) alt boyutlarındaki puan ortalamalarının gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

- Ölçek genelinde gelir düzeyi orta (Ort: 75.56, Ss: 11.19) olan katılımcılar ile iyi (Ort: 83.41, Ss: 10.62) olan katılımcılar arasında gelir düzeyi iyi olan katılımcıların lehine farklılık tespit edilmiştir.
- *BHB* boyutuna bakıldığında; gelir düzeyi kötü (Ort: 20.55, Ss: 2.60) olan katılımcılar ile iyi (Ort: 22.35, Ss: 2.42) olan katılımcılar arasında gelir düzeyi iyi olan katılımcıların lehine, gelir düzeyi orta (Ort: 20.40, Ss: 2.63) olan katılımcılar ile iyi (Ort: 22.35, Ss: 2.42) olan katılımcılar arasında gelir düzeyi iyi olan katılımcıların lehine farklılık tespit edilmiştir.
- *OB* boyutuna bakıldığında; gelir düzeyi orta (Ort: 18.87, Ss: 3.54) olan katılımcılar ile iyi (Ort: 21.03, Ss: 3.91) olan katılımcılar arasında gelir düzeyi iyi olan katılımcıların lehine farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 13. Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre farklılaşması

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p	AF
DEF	Gruplar arası	32,418	2	16,209	,759	0.47	
	Gruplar içi	2563,501	120	21,363			
	Toplam	2595,919	122				
SEF	Gruplar arası	90,915	2	45,458	3,311	0.04	2-3
	Gruplar içi	1647,622	120	13,730			
	Toplam	1738,537	122				
GF	Gruplar arası	152,613	2	76,307	4,388	0.01	2-3
	Gruplar içi	2086,850	120	17,390			
	Toplam	2239,463	122				
EBİFÖ (Toplam)	Gruplar arası	327,443	2	163,722	2,030	0.13	
	Gruplar içi	9679,061	120	80,659			
	Toplam	10006,504	122				

Gruplar: 1: Kötü , 2: Orta, 3: İyi

Analizler, katılımcıların gelir düzeyine göre *Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği* ($F_{2,120}= 2.030$, $p>0.05$) ile *DEF* ($F_{2,120}= 0.759$, $p<0.05$) boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. *SEF* ($F_{2,120}= 3.311$, $p<0.05$) ve *GF* ($F_{2,120}= 4.388$, $p<0.05$) alt boyutlarındaki puan ortalamalarının gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

- *SEF* boyutunda gelir düzeyi orta (Ort: 12.40, Ss: 3.61) olan katılımcılar ile iyi (Ort: 10.38, Ss: 3.44) olan katılımcılar arasında gelir düzeyi orta olan katılımcıların lehine farklılık tespit edilmiştir.
- *GF* boyutuna bakıldığında; gelir düzeyi orta (Ort: 11.66, Ss: 4.20) olan katılımcılar ile iyi (Ort: 9.00, Ss: 4.17) olan katılımcılar arasında gelir düzeyi iyi olan katılımcıların lehine farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 14. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği puanları arasındaki ilişki

	BHB	BYD	OB	KB	SBİTÖ	DEF	SEF	GF	EBİFÖ
BHB	1								
BYD	,219*	1							
OB	,454*	,272*	1						
KB	,223*	,472*	,361*	1					
SBİTÖ	,564*	,760*	,695*	,779*	1				
DEF	,474*	,063	,321*	,082	,275*	1			
SEF	-,053	-,308*	-,136*	-,316*	-,317*	,124	1		
GF	-,239*	-,366*	-,247*	-,377*	-,446*	-,023	,764*	1	
EBİFÖ	-,106*	-,270*	-,010	-,268*	-,203*	,550*	,841*	,780*	1

Sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği arasında negatif yönlü, düşük seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r= -,203$, $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arttıkça egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinde düşüş olduğu izlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Güreşçilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile egzersiz bağımlılığı farkındalıklarının belirlenmesi ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu araştırma 123 güreşçi üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinden elde etikleri ortalama değerler 77.73 ± 11.63 olarak belirlenmiştir. İkinci ölçme aracı olan Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeğine bakıldığında elde edilen değerlerin 48.54 ± 9.05 olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile egzersiz bağımlılığı farkındalık düzeylerinin ortalama seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum katılımcıların sağlıklı beslenme ilişkin tutumları ile egzersiz bağımlılığı farkındalıklarının bilincinde olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre analizler *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği* ile *Beslenme Hakkında Bilgi*, *Beslenmeye Yönelik Duygu*, *Olumlu Beslenme* ve *Kötü Beslenme* alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle cinsiyetin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum üzerinde bir etki göstermediği söylenebilir. Bu durumun araştırmaya dahil edilen kadın ve erkek güreşçilerin benzer düzeyde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde cinsiyet ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum arasında anlamlı farklılığın olmadığı araştırmalar mevcuttur. Saygın ve arkadaşlarının (2011) öğrenciler örnekleminde yaptıkları araştırmada cinsiyetle beslenme alışkanlığı arasındaki bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Gülen ve arkadaşları (2021) tekvando sporcuları örnekleminde cinsiyetle sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında Altunhan ve Bayer'in (2021) ve Karaağaç ve Çakır'ın (2020) araştırmalarında da cinsiyet ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Elde edilen bulgular araştırmamızla örtüşmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre analizler katılımcıların cinsiyetine göre *Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği geneli* ile *Genel Farkındalık* alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Ancak *Duygulara Etkisinin Farkındalığı* ve *Sosyalleşmeye Etkisinin Farkındalığı* alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle farklılığın görüldüğü boyutlarda kadınların

egzersiz bağımlılığı farkındalık düzeyleri daha yüksek tespit edilmiştir. Kadınların, fiziksel görünüşleri hakkında toplumdan daha çok geri dönüt aldığı söylenebilir. Kadınlara yönelik güzellik standartları daha ön planda olur ve bu durumun, egzersiz alışkanlıklarına yönelik bir farkındalık oluşturduğu söylenebilir. Cicioğlu ve arkadaşlarının (2019) yaptıkları araştırmada, cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Arslanoğlu ve arkadaşlarının (2021) geleceğin antrenörleri örnekleminde yaptıkları araştırmada da cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında Akıncı ve Yapar'ın (2023) araştırmasında da cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerinde etki gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Yaş değişkenine göre analizler *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği* ile *Beslenme Hakkında Bilgi, Olumlu Beslenme ve Kötü Beslenme* alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Ancak *Beslenmeye Yönelik Duygu* boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaş düzeyleri arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının olumlu yönde arttığı söylenebilir. Bu durum yaşın artmasıyla birlikte besinlere olan ihtiyaçların değişmesi, bireyin daha fazla dikkatli ve bilinçli hale gelmesi bununda da beslenme konusundaki duyguların artmasına yol açtığı şeklinde açıklanabilir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar yer almaktadır. Akduran ve arkadaşlarının (2023) öğrenciler üzerinde sağlık beslenmeye ilişkin tutumu belirlemeyi amaçladıkları araştırmada da beslenmeye yönelik duygu ile yaş arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çar'ın (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencileri örnekleminde yaptığı araştırmada beslenmeye yönelik duygu ile yaş arasında yüksek yaş grubundaki bireylerin lehine farklılık görülmüştür. Ayrıca Taşdelen'in (2021) araştırmasında da sporcuların beslenme alışkanlıkları yaşça büyük katılımcıların lehine anlamlı ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Bunun yanında Doğruluk-Çelebi' nin (2019), amatör ve profesyonel olarak sporla ilgilenen bireylerin beslenme bilgi seviyelerini belirledikleri araştırmada da, 24-35 yaş ile 18-24 yaş arasında yüksek yaş grubu lehine bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular araştırmamızı destekler niteliktedir.

Yaş değişkenine göre analizler katılımcıların cinsiyetine göre *Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği geneli* ile *Duygulara Etkisinin Farkındalığı, Sosyalleşmeye Etkisinin Farkındalığı ve Genel Farkındalık* alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle yaşın egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalığı etkilemediği söylenebilir. Bu durum farklı yaş gruplarındaki katılımcıların benzer düzeyde egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı

düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında benzer sonuçta araştırmalar mevcuttur. Demirel ve Türkeli (2019) tarafından yapılan araştırmada, Bootan'ın (2018) Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcuları örnekleminde yaptıkları araştırmada yaş ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Elde edilen bulgular araştırmamız sonucunu destekler niteliktedir.

Spor yılı değişkenine göre analizler *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği* ile *Beslenme Hakkında Bilgi, Olumlu Beslenme ve Kötü Beslenme* alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Ancak *Beslenmeye Yönelik Duygu* boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Spor yaptıkça, vücut daha fazla enerji harcamakta ve kas oranı arttıkça temel besinlere olan ihtiyaç önem kazanır. Dolayısıyla antrenmanların fayda sağlaması için uygun beslenme hayati önem taşır. Böylelikle sporcular performanslarını yükseltmek için doğru beslenmeyi önemsemeleri kaçınılmazdır. Bunun da beslenmeye yönelik duyguyu arttırdığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde benzer araştırmalar mevcuttur. Tizar, Erdoğan ve Ayhan'ın (2022) bireysel ve takım sporcuları özelinde yaptıkları araştırmada sağlıklı beslenmeye ilişki tutum ölçeği geneli ile spor yılı değişkeni arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında Akıl ve Gürbüz (2010), sporcuların beslenme alışkanlığını belirlemeyi amaçladıkları çalışmada, spor yaşı yükseldikçe beslenme bilgi düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Elde edilen sonuç araştırmamızı destekler niteliktedir.

Spor yılı değişkenine göre analizler *Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği* geneli ile *Duygulara Etkisinin Farkındalığı, Sosyalleşmeye Etkisinin Farkındalığı ve Genel Farkındalık* alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Egzersiz bağımlılığı farkındalığının, bireyin spor yapma süresinden ziyade, spora bakış açısı ve kişisel psikolojisi ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca araştırmaya dahil edilen katılımcıların egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin spor yaptıkları yıllara göre benzer düzeyde olmasından kaynaklandığı da söylenebilir. Arslanoğlu ve arkadaşlarının (2021) araştırmasında Bireysel-sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, Tolerans Gelişimi ve Tutku ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplamından elde edilen puanların spor yılına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Altın'ın (2024) güreşçiler örnekleminde yaptığı araştırmada egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutundan elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında Palas, Kul ve Ünlü'nün (2023) yaptıkları araştırmada da spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki görülmemiştir. Elde edilen sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Eğitim durumu değişkenine göre analizler *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum leği* ile *Beslenme Hakkında Bilgi*, *Beslenmeye Yönelik Duygu*, *Olumlu Beslenme* ve *Kötü Beslenme* alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle eğitim durumunun sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu etkilemediği söylenebilir. Bu durum eğitim seviyesi orta ğretim ve lise olan katılımcıların benzer düzeyde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde açıklanabilir. Literatür eğitim seviyesi arttıķa, sağlıklı beslenme konusunda bilginin de arttığını destekleyebilir fakat sporcuların kişisel tercihi, tat alışkanlıkları veya yaşam tarzının da beslenme hakkındaki tutumunu etkileyeceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde eğitim durumu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı araştırmalar mevcuttur. Özenoğlu ve arkadaşlarının (2021) yetişkin bireyler örnekleminde yaptıkları araştırmada “Beslenme Hakkında Bilgi, Olumlu Beslenme, Kötü Beslenme ve SBİTÖ” genelinden alınan puanların eğitim durumuna göre bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çevik, Dokuzoğlu ve Zorba’nın (2023) fitness egzersizi yapan bireyler üzerine yaptıkları araştırmada Beslenmeye Yönelik Duygu; Olumlu Beslenme Kötü Beslenme ve Beslenmeye İlişkin Tutum leği genelinden elde edilen puanların eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında Arıca ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları araştırmada da eğitim durumu ile beslenmeye yönelik tutum arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular araştırmamızı destekler niteliktedir.

Eğitim durumu değişkenine göre analizler *Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık leği geneli* ile *Duygulara Etkisinin Farkındalığı*, *Sosyalleşmeye Etkisinin Farkındalığı* ve *Genel Farkındalık* alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle eğitim durumunun egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyini etkilemediği söylenebilir. Bu durum ortaöğretim ve lise eğitim seviyesine sahip katılımcılarda egzersiz bağımlılığı farkındalığının benzer seviyede olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca egzersiz bağımlılığı farkındalığının bireyin kendi bedeni ve davranışlarıyla ilgili olduğuna ve akademik eğitim seviyesinden bağımsız olarak gelişebileceği de söylenebilir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar yer almaktadır. Kayhan, Kalkavan ve Terzi’nin (2021) fitness salonunda spor yapan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada eğitim durumu ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Palas, Kul ve ünlü’nn (2023) yaptıkları araştırmada Egzersiz Bağımlılığı leği genelinden alınan puan ortalamalarının eğitim durumu açısından bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Orhan ve

arkadaşlarının (2019) araştırmasında da benzer sonuç tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular araştırmamızı destekler niteliktedir.

Gelir düzeyi değişkenine göre analizler *Beslenmeye Yönelik Duygu ve Kötü Beslenme* alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Ancak *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği geneli* ile *Beslenme Hakkında Bilgi ve Olumlu Beslenme* alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Ölçek genelinde gelir düzeyi olan katılımcılar ile iyi olan katılımcılar arasında gelir düzeyi iyi olan katılımcıların lehine farklılık tespit edilmiştir. *BHB* boyutuna bakıldığında; gelir düzeyi kötü olan katılımcılar ile iyi olan katılımcılar arasında gelir düzeyi iyi olan katılımcıların lehine, gelir düzeyi olan katılımcılar ile iyi olan katılımcılar arasında gelir düzeyi iyi olan katılımcıların lehine farklılık tespit edilmiştir. *OB* boyutuna bakıldığında; gelir düzeyi orta olan katılımcılar ile iyi olan katılımcılar arasında gelir düzeyi iyi olan katılımcıların lehine farklılık tespit edilmiştir. Gelir düzeyi sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve davranışları önemli ölçüde etkileyebilir. Dolayısıyla bu sonucun yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin daha sağlıklı ve kaliteli gıdalara erişebilme imkanı bulabilmeleri ve onları alabilecek ekonomik güce de sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile gelir düzeyi arasında anlamlı ilişkinin olduğu araştırmalar mevcuttur. Fışkın ve Ölçer'in (2022) yaptıkları araştırmada gelir düzeyi ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum arasında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Ateş ve Ateş'in (2023) amatör futbolcular örnekleminde yaptıkları araştırmada Olumlu Beslenme Alışkanlığı alt boyutunda yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Gelir düzeyi değişkenine göre analizler *Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği geneli* ile *Duygulara Etkisinin Farkındalığı* alt boyutundan elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. *Sosyalleşmeye Etkisinin Farkındalığı* ve *Genel Farkındalık* alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre; *Sosyalleşmeye Etkisinin Farkındalığı* boyutunda gelir düzeyi orta olan katılımcılar ile iyi olan katılımcılar arasında gelir düzeyi orta olan katılımcıların lehine farklılık tespit edilmiştir. *Genel Farkındalık* boyutuna bakıldığında; gelir düzeyi orta olan katılımcılar ile iyi olan katılımcılar arasında gelir düzeyi iyi olan katılımcıların lehine farklılık tespit edilmiştir. Bu durumun yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin üst düzey spor salonlarına egzersiz yapması ve profesyonel antrenörler ile çalışmasıyla birlikte egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerini de olumlu yönde

etkilenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında Kayhan, Kalkavan ve Terzi'nin (2021) yaptığı araştırmada gelir seviyesine göre bireylerin egzersiz bağımlılığının anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca Aksoy'un (2021) araştırmasında da Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutlarında gelir düzeyine göre anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği arasında negatif yönlü, düşük seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arttıkça egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinde düşüş olduğu izlenmiştir. Bununla birlikte güreş sporunun fiziksel güç ve dayanıklılık gerektirdiği için, beslenmenin önemini kavradıkları fakat ne kadar çok egzersiz yaparlarsa o kadar başarılı olacaklarını düşünmelerinden dolayı egzersiz bağımlılıklarının yüksek, egzersiz bağımlılıkları farkındalıklarının düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Elde edilen bulgulardan hareketle bu araştırmada;

- Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve egzersiz bağımlılığı farkındalık düzeylerinin ortalama seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir.
- Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve egzersiz bağımlılığı farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.
- Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.
- Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ile yaş arasında bir ilişki görülmemiştir.
- Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ile spor yaşı arasında bir ilişki görülmemiştir.
- Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ile eğitim düzeyi değişkeni arasında bir ilişki görülmemiştir.
- Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılaşma görülmüştür.

Elde edilen bulgulardan hareketle;

- Katılımcıların egzersiz bağımlılığı farkındalık düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını arttırmaya yönelik eğitimler verilmesi,
- Düzenli aralıklarla sporcuların takibi yapılmalı ve oluşabilecek olumsuz duygu durumlarına önlem alınmaya çalışılması,
- Araştırma Aydın ili örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Farklı bölge ve il bazında da karşılaştırma yapılması,

- İlgili araştırma güreşçiler üzerinde yapılmıştır. İleride yapılacak olan araştırmaların farklı branşlar özelinde de yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akbuga, Ekrem ve Çalcalı, Tuğçe. (2023). Egzersiz Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık, Bağımlılık ve Beslenme Tutum Düzeylerinin İncelenmesi Examination of Mindfulness, Addiction and Nutrition Attitude Levels of Exercising Students. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*.6(1) 685-695
- Akduran, F., Adadioğlu, Ö., ve Emiroğlu, B. (2023). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 299-309.
- Akgün, N. (2007). *Egzersiz ve Spor Fizyolojisi*. Gazi Kitabevi.
- Akıl, M., ve Gürbüz, Ü. (2010). Atletizm atma branşlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-6.
- Aksoy, Ö. F. (2021). *Halter ve boks sporcularının egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeleri ile madde bağımlılığı farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Alkol Bağımlılığı. <https://www.yesilay.org.tr/tr/>. (2024).
<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/alkol-bagimliliği> adresinden erişildi.
- Alter, M. J. (2004). *Science of flexibility*. Human Kinetics.
- Altın, F. (2024). *Güreşçilerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Altınışik, Ü., Turhal, S. N., Çelik, A. ve Yetim. A. A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Altunhan, A. ve Bayer, R. (2021). Bireysel ve takım sporcularının uyku kalitesi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-44. DOI: 10.48133/igdirsd.1026752.
- American Psychological Association (APA). (2013). *DSM-5: Eating and Behavioral Disorders*.

- Arıca, Ş.Ç., Güreş, N. ve Arslan, S. (2016). Tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının incelenmesine yönelik bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20 (2), 99-110.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., ve Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Ateş, N., ve Ateş, H. (2023). Amatör futbolcuların sağlıklı beslenme tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Diyarbakır ili örneği). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 40-52.
- Baker, W. J. (2007). *Sports in the Western World*. University of Illinois Press
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Barth, F. (1981). *Features of Person and Society in Swat: Collected Essays on Pathans*. Routledge ve Kegan Paul.
- Bayraktar, F., ve Gün, Z. (2007). Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(2), 191-197
- Baysal, A. (2013). *Beslenme*. Hatipoğlu Yayınları.
- Bompa, T. O., ve Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training.
- Bompa, T. O., ve Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bootan, J. S. (2018). *Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.
- Brizuela, G., Dura, J. V., and Alcántara, E. (2014). *The influence of different sports floor types on the comfort and performance of young basketball players*. *Journal of Sport Sciences*, 15 (5) 505-515.
- Brown, K. W., and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burke, L. M. (2007). *Practical Sports Nutrition*. Human Kinetics.
- Burke, L. M. (2015). *Nutrition for Recovery After Training and Competition*. (5th edition). McGraw-Hill.

- Casa, D.J., Armstrong, L.E., Hillman, S.K., Montain, S.J., Reiff, R.V., Rich, B.S., Stone, J.A. (2000). National Athletic Trainers' Association position statement: Fluid replacement for athletes. *Journal of Athletic Training*, 35, 212–224
- CIE (2010). *Lighting of Indoor Sports Venues*
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun- Demir, G., Bulğay, C., ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Journal of Dependence*, 20(1), 12-20
- Clough, P., Earle, K., and Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In *Solutions in sport psychology*, 32-43
- Coakley, J. (2009). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H. A., Larcán, R., ve Oliva, P. (2012). Psychometric Examination and Factorial Validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian Exercisers. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(4), 186-190.
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F., ve Larcán, R. (2012). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(3), 118-123.
- Côté, J. (1999). *The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport*.
- Çar, S. Ö. (2022). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin performans artırma ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demir, G. T., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>
- Doğruluk Çelebi, G. (2019). *Amatör ve profesyonel spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarının spor branşlarına göre dağılımının incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- FAO (2022). *Nutrition and Food Security*.

- Faulkner, G. (2013). *Environmental Physiology: Adaptations to Exercise in Climate and Pollution*.
- Fıfşkın, G., ve  l er, Z. (2022). Annelerin beslenme davranışları ve çocuklarının beslenme sürecine yönelik tutumları arasındaki ilişki. *Online Turkish Journal of Health Sciences*, 7(1), 53-61.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir  alışma. *G. . Gazi Eēitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 203–211.
- Franchini, E., Brito, C.J. and Artioli, G.G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9, 1-6.
- Fry, A. C., and Kraemer, W. J. (1997). Resistance exercise overtraining and overreaching. *Sports Medicine*, 23(2), 106-129.
- Golden, M. (1998). *Sport and Society in Ancient Greece*. Cambridge University Press.
- Gould, D., and Weinberg, R. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics
- Grant, J. E., Atmaca, M., Fineberg, N. A., Fontenelle, L. F., Matsunaga, H., Reddy, Y. J., and Stein, D. J. (2014). Impulse control disorders and “behavioural addictions” in the ICD-11. *World Psychiatry*, 13(2), 125.
- Guttmann, A. (2004). *From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports*. Columbia University Press.
- Gülen,  ., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H. O., ve Pepe, O. (2021). Taekwon-do sporcularının beslenme tutumlarının çeşitli deēiřkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal Of Recreation And Sport–July*, 10(3), 31-45.
- Güler, H. (2022). Dijital Oyun E-Spor ve Geleneksel Sporların Karşılaştırılması. *Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 16(3), 315- 326.
- Gündüz, N. (1995). *Antrenman Bilgisi*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Hausenblas, H. A., and Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.

- Hausenblas, H. A., and Symons Downs, D. (2002). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 89-94.
- Heyward, V. H., Gibson, A. L. (2014). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. Human Kinetics
- International Olympic Committee (IOC). (2013). *IOC decides to retain wrestling in Olympic programme*.
- Ivy, J. L., and Portman, R. (2004). *Nutrient timing: The future of sports nutrition*. Basic Health Publications.)
- Jeukendrup, A., and Gleeson, M. (2018). *Sport nutrition: An introduction to energy production and performance*. Human Kinetics.
- Karaağaç, G., ve Çakır, E. (2020). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 167-177.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A., ve Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256.
- Kerr, J. H. (1997). *Motivation and emotion in sport: Reversal theory*. Psychology Press.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal Çevre- Spor İlişkileri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi, s.6-8-60,.
- Koob, G. F., and Volkow, N. D. (2010). *Neurocircuitry of Addiction*.
- Kordi, R., and Maffulli, N. (2014). *Wrestling and Olympic-Style Wrestling Medicine*. Springer.)
- Kraemer, W. J., Fry, A. C., and Ratamess, N. A. (2001). Strength and power training for wrestling. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 58-63.
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Prentice-Hall
- Madde Bağımlılığı. <https://www.yesilay.org.tr/tr/>. (2024).
<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/madde-bagimlilik> adresinden erişildi.
- Mandell, R. D. (1984). *The First Modern Olympics*

- Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M., ... ve Engebretsen, L. (2018). IOC consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 52(7), 439-455.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., and Katch, V. L. (2010). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance*. Lippincott Williams ve Wilkins.
- McIntosh, P. (2006). *Sport in Society: Issues and Controversies*. Human Kinetics.
- Namlı, S., Demir, G.T., ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124-134.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394
- Olympic games: Results, medals, statistics, analytics. (2024).
https://web.archive.org/web/20220205071513/http://olympanalyt.com/OlympAnalytics.php?param_pagetype=MedalsByCountries¶m_dbversion=¶m_country=¶m_games=ALL¶m_sport=Wrestling%2BGreco-Roman
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E. ve Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., ve Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Palas, İ., Kul, M., ve Ünlü, Y. (2023). Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 336-351.
- Phillips, S. M., and Van Loon, L. J. C. (2011). Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 29(sup1), S29-S38.
- Pierce, E. F. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Medicine*, 18(3), 149-155.
- Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M., and Langley, S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 709-731.

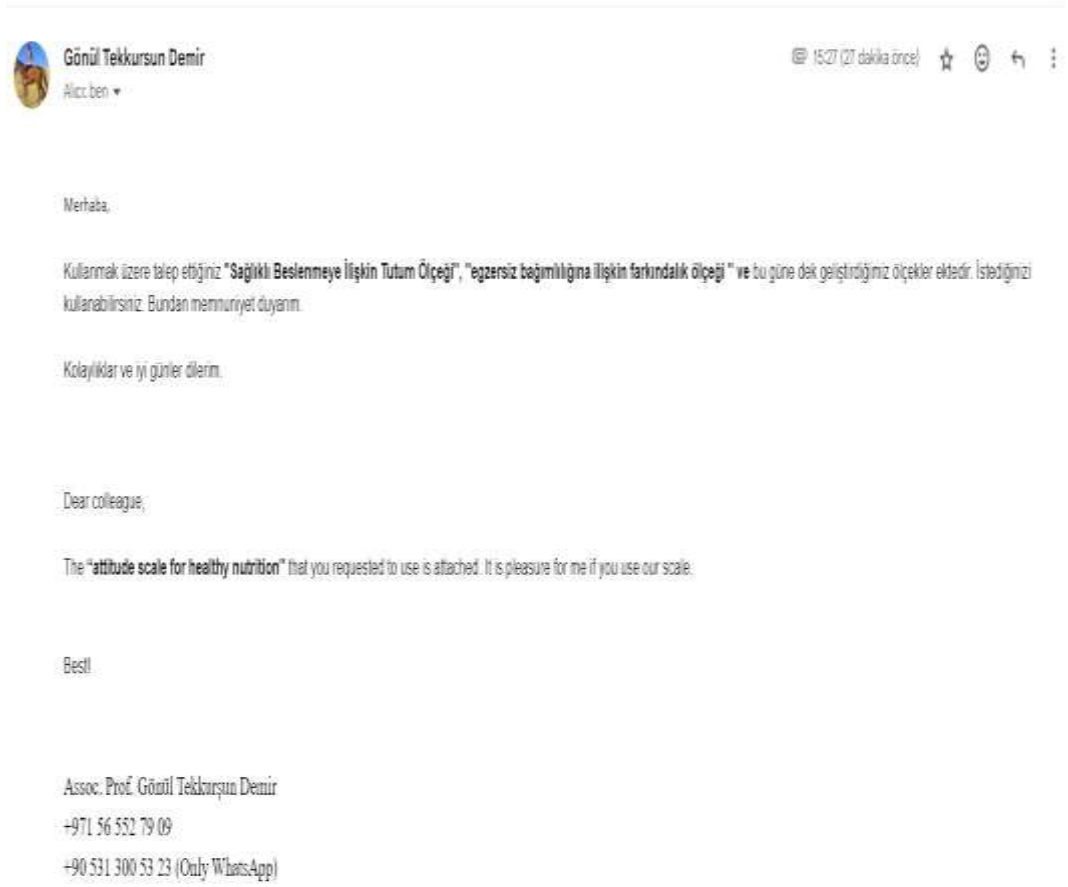
- Sağlık Bakanlığı. (2022). *Davranışsal Bağımlılıklar ve Egzersiz*.
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., and Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(2), 377-390.)
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., ve Yücel, K. (2011). Süleyman Demirel üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Sdü Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Schultz, M. (1991). *Wrestling: Techniques and Tactics*. Leisure Press.
- Schwarz, H. (2016). *Primitive Play, Primitive Sport, and the Origins of Sport*.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. Nobel Yayınları.
- Smith, C. J., and Havenith, G. (2012). Body mapping of sweating patterns in male athletes in mild exercise-induced hyperthermia. *European Journal of Applied Physiology*, 111(7), 1391-1404.
- Smith, P. K. (2006). *The Science of Wrestling and the Art of Jiu Jitsu*. Meyer ve Meyer Sport.
- Symons Downs, D., Savage, J. S., ve DiNallo, J. M. (2013). Self-determined exercise behavior and body image concerns among college-aged women. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 57-69.
- Szabo, A. (2010). Physical activity and exercise addiction: The case of excessive exercise. In *Modern psychological studies in sport and exercise* (pp. 151-170). Nova Science Publishers.
- Szabo, A. (2018). *Exercise Addiction: Symptoms, Risk Factors, and Management Strategies*.
- Szalma, J. L., and Hancock, P. A. (2011). *Noise effects on human performance: A meta-analytic synthesis*. Psychological Bulletin.
- Terry, A., Szabo, A., ve Griffiths, M. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499.
- Terry, P. C., and Carron, A. V. (2000). *Effects of sport context on athletic performance*.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., and Burke, L. M. (2016). Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(3), 543-568.

- Thomas, D. T., Erdman, K. A., and Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528.
- Tizar E, Erdoğan R ve Ayhan S. (2022). Bireysel ve takım sporcularının sağlıklı yaşam düzeylerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 229-245.
- UNESCO. (2010). Güreş ve Geleneksel Sporlar: Dünya Kültürel Miras Listesi
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2021). Global Drug Report.
- United World Wrestling (UWW). (2021). *About UWW*.
- United World Wrestling (UWW). (2021) *Greco-Roman Wrestling Rules*
- United World Wrestling (UWW). (2021). Rules and Guidelines for Greco-Roman Wrestling.
- Volkow, N. D., ve Boyle, M. (2018). Neuroscience of addiction: relevance to prevention and treatment. *American Journal of Psychiatry*, 175(8), 729-740.
- WHO (2023). Healthy Eating Guidelines.
- Wilmore, J. H., and Costill, D. L. (2005). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- World Health Organization (WHsO). (2020). Obesity and Eating Behavior
- World Health Organization (WHO). (2022). Substance Abuse and Mental Health.
- World Health Organisation (2020). ICD-11 for mortality and morbidity statistics last version. [https://icd.who.int/browse11/l-m/en]
- World Health Organisation (2020). Tobacco fact sheet. [Link: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco]
- World Health Organisation (2020). Tobacco. [Link: https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1]
- World Health Organisation (2020). Tobacco: e-cigarettes. [Link: https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/tobacco-e-cigarettes]
- World Health Organisation (2020). Tobacco: health benefits of smoking. [Link: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>]

World Health Organization (WHO) (2018). Addictive behaviors: Gaming disorder. [Link: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder>]

EKLER

Ek 1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Ve Egzersiz Bağımlılığı İlişkin Farkındalık Ölçek İzni



Ek 2. Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (EBİFÖ)

	Hiç	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle
1.Egzersiz bağımlıları egzersizle ilgili şeyleri düşününce kendini huzurlu hisseder	1	2	3	4	5
2.Egzersiz bağımlıları “her gün bir önceki günden daha fazla egzersiz yapmak için” hırslanır.	1	2	3	4	5
3. Egzersiz bağımlıları daha fazla egzersiz yapmak için sabırsızlanır.	1	2	3	4	5
4. Egzersiz bağımlıları egzersiz seansını kaçırdığını hatırladığında birden üzülür.	1	2	3	4	5
5. Egzersiz seansının kaçırılması egzersiz bağımlılarını sinirlendirir.	1	2	3	4	5
6. Egzersiz seansının kaçırılması egzersiz bağımlılarını huzursuz eder.	1	2	3	4	5
7. Sakatlanma durumunda bile egzersiz bağımlılığı bireyi “egzersizi sürdürmeye” motive eder.	1	2	3	4	5
8. Egzersiz bağımlılığı bireyi yalnızlaştırır.	1	2	3	4	5
9.Egzersiz bağımlıları çevredekilerle (aile, sevgili, vb.) zaman geçirmek yerine egzersize zaman ayırır.	1	2	3	4	5
10.Egzersiz bağımlıları kendini egzersiz yapmaktan alamadığı için sorumluluklarına yeterince zaman ayıramaz.	1	2	3	4	5
11.Egzersiz bağımlısı biri egzersize katılmak için sosyal faaliyetlerden (sinema, konser, vb.) fedakârlık eder.	1	2	3	4	5
12. Egzersiz bağımlılığı bireyin ruh sağlığının bozulmasına neden olur.	1	2	3	4	5
13. Egzersiz bağımlılığı bireyin mental sağlığının bozulmasına neden olur.	1	2	3	4	5
14. Egzersiz bağımlılığı bireyin bilişsel becerilerine zarar verir.	1	2	3	4	5
15. Egzersiz bağımlılığı kasların zarar görmesine neden olur.	1	2	3	4	5

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

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

T.C.

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları İle Egzersiz Bağımlılığı Farkındalığı ve İlişkili Faktörler ” başlıklı Yüksek Lisans tezindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Tülay EMİR

...13 /12/ 2024...

ÖZ GEÇMİŞ

Soyadı, Adı :EMİR Tülay
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : Balıkesir
Telefon :
E-posta :
Yabancı dil : İngilizce

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Y. Lisans	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü	Devam ediyor
Lisans	Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi	2021

BURSLAR ve ÖDÜLLER

xxx

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer/Kurum	Ünvan
2021	Oktay Koçman Ortaokulu	Öğretmen

AKADEMİK YAYINLAR

1. MAKALELER

2. PROJELER

3. BİLDİRİLER

A) Uluslararası Kongrelerde Sunulan Bildiriler

B) Ulusal Kongrelerde Sunulan Bildiriler