

ANKARA İLİNDE VÜCUT GELİŞTİRME BRANŞINDA FAALİYET GÖSTEREN SPORCULARIN ERGOJENİK YARDIMCILAR KONUSUNDA BİLGİ VE UYGULAMA DÜZEYLERİ*

İlker YALNIZ **
Nevin GÜNDÜZ **

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Ankara'da vücut geliştirme branşında faaliyet gösteren vücut geliştirme sporcularının ergojenik yardım konusunda bilgi ve uygulama düzeylerini tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda, konu ile ilgili literatür taranmış ve uzman görüşleri alınarak veri toplama aracı olarak anket hazırlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara'da 100 erkek, 20 bayan, toplam 120 vücut geliştirme sporcusu oluşturmuştur. Veriler, SPSS programında tanımlayıcı istatistikler kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesi sonucu, vücut geliştirme sporcularının % 33.3'ünün ergojenik yardımcıları hakkında bilgi sahibi olduğu ve % 95.8'inin ergojenik yardımcı kullandığı tespit edilmiştir. Ayrıca ergojenik yardım kullanan bu grubun % 100'ünün en az 2 tür ergojenik yardımcı kullandığı, en çok tercih edilen ergojenik yardımcıının % 60.8 ile besin ergojeni, performanslarını olumlu yönde en çok etkileyen ergojenik yardımcıının ise % 64.3 ile farmakolojik ergojen olduğunu belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Vücut Geliştirme Spor, Ergojenik Yardımcılar

Geliş tarihi: 04.11.2002; Yayıma kabul tarihi: 02.02.2004

* Bu çalışma 27-29 Ekim 2002 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde Poster bildiri olarak sunulmuştur.

** Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

THE INVESTIGATION OF THE KNOWLEDGE AND THE APPLICATION LEVELS OF BODY BUILDING SPORTSMEN ABOUT ERGOGENIC AIDS IN ANKARA

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate about knowledge and application levels of bodybuilding sportsmen about ergogenic aids in Ankara. In order to purpose, related literature was scanned and idea of specialist was taken then questionnaire was prepared to get data of this study. Sampling of this study were 100 men and 20 women body building sportsmen (n:120) in Ankara. Data was analyzed by using descriptive statistic in SPSS. At the end of the evaluation of data, 33.3% of sportsmen have information about ergogenic aids and 95.8 % of sportsmen used ergogenic aids. Besides this, sportsmen use at least 100 % two types of ergogenic aids. They were also stated that the most preferable types of ergogenic aids are (60.8%) nutritional ergogenic aids and they thought that, the most effective ergogenic aids on their performance are (64.3 %) pharmacological aids.

Key Words: Body Building Sport , Ergogenic Aids

GİRİŞ ve AMAÇ

Vücut geliştirme, belirli ağırlıklar, alet ve makineler ile bilimsel, programlı çalışmalar yapmak suretiyle, kasları ve vücudun çeşitli sistemlerini kuvvetlendirme ve geliştirmeye yarayan, kişiyi her yaşta, sağlıklı, zinde ve formda tutarak estetik kazandıran çok yönlü bir spor branşdır (Baysalling, 2000).

Son yıllarda vücut geliştirme sporu, bütün dünyada en çok ilgi gören sporlardan biri olarak, yarışmacı düzeyde çalışılması bir yana, evde, özel salonlarda, okul ve müessese gibi tesislerde milyonlarca kişi tarafından yapılan çok yaygın bir spor haline gelmiştir. Sağlıklı yaşam felsefesi içinde, yeni aletlerinde geliştirilmesiyle, fizik tedavi, kondisyon, fitness, zayıflama, kuvvetlenme gibi birçok sebepten, ilerlemiş ülkelerde, ferdi çalışma sporları içinde en büyük çalışmacı kitlesine sahip bir konuma gelmiştir. Ülkemiz de bundan etkilenmiş, kaslı vücuda merak yüzünden amaç ne olursa olsun, ferdi yapılan sportif çalışmalar içinde ilk sırayı almıştır (Baysalling, 2000).

Vücut geliştirme sporunun, kasların mükemmel çalıştırılması, kuvvetlendirilmesi, geliştirilmesi ve estetik kazandırılması, kan dolaşımını düzenlemesi, solunum kapasitesini arttırması, vücut hakimiyeti, denge ve konsantrasyonu artırması, gelişme çağında boy uzamasına yardımcı olması, ileri yaşlarda kas erimesi ve eklem rahatsızlıklarını önlemeye yardımcı olması, bayanların estetik görünümüne yardımcı olmasının yanı sıra bilimsel yapıldığı takdirde birçok hastalığı önlediği tıp otoriteleri tarafından tespit ve kabul edilmiştir. Uluslararası Vücut Geliştiricileri Federasyonu (IFBB) 1946 yılında Kanada'nın Montreal kentinde kurulmuştur. Vücut geliştirme sporunun bilinçli olarak uygulanması 19. yüzyıla rastlamaktadır.

Türkiye'deki vücut geliştirme sporunun ilk faaliyetleri 4. Murat ve Abdülaziz zamanlarına rastlamaktadır. Bu tarihi başlangıçla beraber başta o dönemin ünlü güreşçileri olmak üzere bir çok sporcumuz performanslarını arttırmak amacıyla antrenmanlarına o günün bilgi düzeyi

ışığında ağırlık çalışmalarını eklemişlerdir. 1970 yılında Ahmet Enünlü ile kazandığımız dünya şampiyonluğu Türkiye'nin vücut geliştirme sporundaki ilk uluslararası başarısı olmuştur. 1991 yılında özerk Vücut Geliştirme Federasyonunun kurulmasıyla birlikte bayan sporcularımız da yetişmeye başlamıştır (Baysalling, 2000; Schwarzeneger, 2001).

Ergojenik yardım, Yunanca ergon (iş) ve genon kelimelerinden oluşmaktadır. Ergojenik yardımcı sporcuların performanslarını artırmak amacı ile yapılan uygulamalara genel olarak verilen isimdir. İnsanların güç ve enerjilerini suni bir şekilde artırarak başarı şanslarını yükseltme çabalarının başlangıcı oldukça eskidir. İlk tarihi bulgular M.Ö. 500-600 yıllarında Peru ve Boliviya gibi Orta Amerika yerlilerinin uzun, yorucu dağ yürüyüşlerinde dayanıklılıklarını artırmak amacı ile "coco yaprağı" çiğnedikleri dönemlere rastlar. 19. yüzyılda ise kafein, alkol, nitrogliserin, opium ve hatta striktinin atletler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Androjenlerin anabolizan etkisinin farkına 2. Dünya Savaşı sırasında varılmış ve bu tarihten itibaren kas kütlelerini ve gücünü artırmaya çalışan sporcular tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Uyarıcı maddelerin kullanımı ise 1960'lı ve 1970'li yıllarda sporcular arasında yaygınlaşmaya başlamıştır (Akgün 1991; Eichner, 1997; Zorba, 2000).

Ergojenik yardımcı, beslenme, psikolojik, fizyolojik, farmakolojik, mekanik ve biyomekanik olmak üzere 5 gruba ayrılır. Günümüzde sporun, elit sporcuya kazandırdığı maddi ve manevi olanaklar spora ilgi ve katılımı, dolayısıyla da rekabeti artırmaktadır. Sporda başarı genetik yapıya ve üst düzey antrenmana bağlıdır. Bu koşullara sahip sporcular daha iyi olmak için, diğerleri ise elit düzeydeki sporculara ulaşabilmek için ergojenik yardımcılarından yararlanırlar.

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

Vücut geliştirme sporcuları da performanslarını artırmak amacıyla ergojenik yardımcılarından faydalanmaktadırlar (Eichner,1997; Brian, K. 2001). Vücut geliştirme sporcusunun en çok tercih ettiği ergojenik yardımcı, besin ve farmakolojik yardımcıdır. Bir vücut geliştirme sporcusunun başarısı beslenme programındaki zenginliği ile doğru orantılıdır. Besin ergojenleri, vücut geliştirme sporcusu için hem maddi olarak daha ucuz hem de sindirim ve kullanım kolaylığı sağladığı için cazip gelmekte ve bu nedenlerden dolayı tercih edilmektedir.

Farmakolojik ergojenler (doping) ise sportif performansı suni olarak artıran birinci derecede ergojenik yardımcı olması ve geri dönüşümü olmayan zararlarına rağmen güç ve konsantrasyon üzerine yaptığı muazzam gelişmelerin cazip gelmesi, başarıya kolay yoldan ulaşmak isteyen ve farmakolojik ergojenlerden (doping) kullanan sporcularla rekabet etmek için başka çaresi olmadığını düşünen sporcular tarafından kullanılır (Eichner,1997).

Ne yazık ki günümüzde bir çok sporcu kısa yoldan her ne pahasına olursa olsun kazanmayı amaç, doping ajanlarını da bir araç olarak görmektedir. Sporcu, fiziksel gücün artırılması, yorgunluğun geciktirilmesi, dayanıklılığın artırılması, performansı bozan heyecan ve endişenin önlenmesi ve yarışma öncesi iyi bir moral sağlanması amacıyla çeşitli doping yöntemlerini denemektedir (Dalkara, 1991). Toplumumuzda sadece vücut geliştirme sporcularının ergojenik yardımcılarından (özellikle farmakolojik ergojenler) yararlandıkları gibi yanlış bir kanı var, ancak bütün spor branşlarındaki sporcular ergojenik yardımcılarından yararlanabilmektedir.

Ergojenik yardım konusu, sporcuların ilgisini çeken, sporcuların beslenme ve antrenmanlarına destek amaçlı uygulanan yöntem ve metotlardır. Vücut geliştirme sporu ile uğraşan sporcuların ergojenik yardımcıları kullanırken, sporcuya sağladığı faydaları ve zararları bilmesi, ayrıca spor ahlakına uygun sınırlar içerisinde bu yardımcıları uzman kişiler kontrolünde bilinçli bir şekilde kullanması son derece önemlidir. Bu çalışma vücut geliştirme sporu yapan erkek ve bayan sporcuların ergojenik yardımcıları konusundaki bilgi ve uygulama düzeylerini tespit etmek açısından oldukça önem taşımaktadır.

Vücut geliştirme sporcularına, ergojenik yardımcıları konusunda fazla sayıda araştırmanın yapılmamış olması ve sportif etkinliklerle ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve uygulama metotlarının, vücut geliştirme sporcuları tarafından kavranmasının gerekliliği araştırmayı hazırlayıcı nedenler arasındadır. Bu araştırmanın amacı, vücut geliştirme sporcularının ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve uygulama düzeylerini tespit etmektir.

METOD

Bu araştırmanın evrenini, Ankara ilinde vücut geliştirme branşında faaliyet gösteren bayan ve erkek sporcular oluşturmaktadır. Bu evren içerisinde 100 erkek, 20 bayan sporcu örneklem olarak alınmış ve araştırma grubunu toplam 120 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, sporcuların ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve uygulama düzeylerini tespit etmeye yönelik anket uygulanmıştır. Anket soruları ilgili literatürler taranarak elde edilen bilgiler doğrultusunda hazırlanmıştır. Anket hazırlandıktan sonra şekil ve içerik olarak Ankara Üniversitesi uzman öğretim üyeleri tarafından kontrol edilerek ankete son şekli verilmiştir. Anket sonucu elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik kullanılarak, SPSS programında analiz edilerek sayı ve yüzdeler alınmıştır.

BULGULAR

Vücut geliştirme sporcularının ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve uygulama düzeylerini tespit etmek amacıyla bu araştırmaya katılan sporcuların kişisel özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Sporcuların Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

| CİNSİYET | n | % |
|-----------------------------|------------|--------------|
| BAYAN | 20 | 16.7 |
| ERKEK | 100 | 83.3 |
| TOPLAM | 120 | 100.0 |
| YAŞ (yıl) | | |
| 15-20 | 10 | 8.4 |
| 21-25 | 26 | 21.6 |
| 26-30 | 45 | 37.5 |
| 31-35 | 27 | 22.5 |
| 36 ve üzeri | 12 | 10.0 |
| TOPLAM | 120 | 100.0 |
| ANTRENMAN YAŞI (yıl) | | |
| 1-5 | 20 | 16.6 |
| 6-10 | 60 | 50.0 |
| 11-15 | 30 | 25.0 |
| 16-20 | 7 | 5.8 |
| 21 ve üzeri | 3 | 2.6 |
| TOPLAM | 120 | 100.0 |
| EĞİTİM DÜZEYİ | | |
| İlköğretim | 15 | 12.5 |
| Lise | 65 | 54.2 |
| Üniversite | 40 | 33.3 |
| TOPLAM | 120 | 100.0 |
| LİSANS SAHİP OLMA | | |
| Lisanslı | 80 | 66.6 |
| Lisanssız | 40 | 33.4 |
| TOPLAM | 120 | 100.0 |

Tablo 1’de ankete katılan vücut geliştirme sporcularının %83.3’ü erkek, %16.7’si bayan, %37.5’i 25-30 yaş grubu arasında, % 50’si 5-10 yıl arası antrenmanlı, %54.1’i lise mezunu ve %66.6’sı lisanslıdır.

Araştırmaya katılan sporcuların ergojenik yardım konusunda bilgi ve uygulama düzeylerine ilişkin bilgilerin dağılımı Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Sporcuların Ergojenik Yardımcılar Konusunda Bilgi ve Uygulama Düzeylerine İlişkin Bulgular

| Sporcuların Ergojenik Yardımcılar Konusunda Bilgi ve Uygulama Düzeyleri | EVET | | HAYIR | | KISMEN | | TOPLAM | |
|--|------|-------|-------|------|--------|------|--------|-------|
| | (n) | (%) | (n) | (%) | (n) | (%) | (n) | (%) |
| Ergojenik yardımcıları hakkında bilgi sahibi misiniz? | 40 | 33.3 | 30 | 25.0 | 50 | 41.7 | 120 | 100.0 |
| Ergojenik yardımcı kullanıyor musunuz? | 115 | 95.8 | 5 | 4.2 | - | - | 120 | 100.0 |
| Birden çok ergojenik yardımcı kullanıyor musunuz? | 115 | 100.0 | - | - | - | - | 115 | 100.0 |
| Ergojenik yardımcı kullanımına başladıktan sonra amaçlanan performansa ulaştınız mı? | 30 | 26.0 | 40 | 35.0 | 45 | 39.0 | 115 | 100.0 |
| Farmakolojik ergojenik yardımcıların sağlık (hijyen) açısından güvenilirliğine inanıyor musunuz? | 62 | 59.0 | 43 | 41.0 | - | - | 105 | 100.0 |
| Ergojenik yardımcı kullanımına ara verdiğinizde performansınızda azalma gözlemlediniz mi? | 109 | 95.0 | 6 | 5.0 | - | - | 115 | 100.0 |
| Kullandığınız ergojenik yardımcıları psikolojik yönden etkili oldu mu? | 63 | 54.8 | 52 | 45.2 | - | - | 115 | 100.0 |
| Ergojenik yardımcıların kullanımı bittikten sonra psikolojik etkiler ortadan kalktı mı? | 85 | 73.9 | 30 | 26.1 | - | - | 115 | 100.0 |
| Ergojenik yardımcıların yan etkilerini bilerek kullandınız mı? | 79 | 68.6 | 36 | 31.4 | - | - | 115 | 100.0 |
| Ergojenik yardımcı kullanırken ve kullanım sonrası yan etkilere maruz kaldınız mı? | 83 | 72.1 | 8 | 7.0 | 24 | 20.9 | 115 | 100.0 |
| Ergojenik yardımcıların yan etkilerine maruz kaldığınızda uzman bir yardımcıya başvurduunuz mu? | 3 | 2.6 | 112 | 97.4 | - | - | 115 | 100.0 |
| Ergojenik yardımcıları sakatlık döneminde tedavi amaçlı kullandınız mı? | 65 | 56.5 | 50 | 43.5 | - | - | 115 | 100.0 |
| Ergojenik yardımcıları sakatlık dönemi kullanıp yararını gördünüz mü? | 58 | 89.2 | 7 | 10.8 | - | - | 65 | 100.0 |
| Spor yapmadığınız dönemde ergojenik yardımcı kullandınız mı? | 30 | 27.0 | 85 | 73.0 | - | - | 115 | 100.0 |

Araştırmaya katılan vücut geliştirme sporcularının en çok tercih ettikleri ve performanslarını arttırdığını düşündükleri ergojenik yardımcıları ile ilgili bulgular Tablo 3'de görülmektedir.

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Vücut Geliştirme Sporcularının En Çok Tercih Ettikleri ve Performanslarını Arttırdığını Düşündükleri Ergojenik Yardımcılara İlişkin Bulgular (n=115)

| En Çok Tercih Edilen ve Performans Üzerinde Etkili Ergojenlerin Kullanımı | Besin Ergojenleri | | Farmakolojik Ergojenler | | Psikolojik Ergojenler | | Mekanik ve Biyomeka. Ergo. | |
|---|-------------------|------|-------------------------|------|-----------------------|-----|----------------------------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| En Çok Tercih Edilen Ergojenik Yardımcı Türleri | 70 | 60.8 | 33 | 28.7 | 9 | 7.8 | 3 | 2.7 |
| Performanslarını Arttırdığını Düşündükleri Ergojenik Yardımcılar | 30 | 26.2 | 74 | 64.3 | 9 | 7.8 | 2 | 1.9 |

Tablo 3 'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan sporcular en çok tercih ettikleri ergojenik yardımcıların besin ergojenleri (%60.8) olduğunu, ancak performansını arttırdıklarını düşündükleri ergojenik yardımcıların ise farmakolojik yardımcı (%64.3) olduğunu belirtmişlerdir.

Vücut geliştirme sporcularının ergojenik yardımcı kullanma sürelerine ilişkin bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4: Vücut Geliştirme Sporcularının Ergojenik Yardımcı Kullanma Sürelerine İlişkin Bulguların Dağılımı

| Ergojenik Yardımcı Kullanma Süreleri (yıl) | N | % |
|--|------------|--------------|
| 1 | 10 | 8.9 |
| 2 | 18 | 15.6 |
| 3 | 29 | 25.2 |
| 4 | 40 | 34.7 |
| 5 ve üzeri | 18 | 15.6 |
| Toplam | 115 | 100.0 |

Tablo 4'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan sporcular, ergojenik yardımcıları en fazla 4 yıl en az 1 yıl kullandıklarını belirtmişlerdir.

Vücut geliştirme sporcularının ergojenik yardımcıları temin yollarına ilişkin bulgular Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5: Vücut Geliştirme Sporcularının Farmakolojik Ergojenik Yardımcıları Temin Yollarına İlişkin Bulgular

| Farmakolojik Ergojenik Yardımcıları Temin Yolları | n | % |
|---|-----------|--------------|
| Eczane | 37 | 39.7 |
| Antrenör | 4 | 4.4 |
| Arkadaş | 40 | 43.0 |
| Doktor | 9 | 9.7 |
| Diğer Bilgi Türleri (internet) | 3 | 3.2 |
| Toplam | 93 | 100.0 |

Tablo 5'te görüldüğü üzere, sporcular farmakolojik ergojenleri % 43.0' ile arkadaşlarından temin ettiklerini belirtmişlerdir. Bu oranı % 39.7 ile eczaneler izlemektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Vücut geliştirme, hareket kuralları içerisinde, programa bağlı olarak yapılan aletli ve aletsiz egzersizlerle vücudun geliştirilmesi, kuvvetlendirilmesi, kondüsyon seviyesinin artırılması, estetik ve esnekliğin daha ileri derecelere getirilmesini sağlayan, metabolizmanın verimliliğini arttıran bir spor branşıdır. Bu branş, sağlıklı her yaşta kişinin uyguladığı temel bir spor branşıdır (Baysaling, 2000).

Bu çalışmaya 20 bayan sporcu katılmıştır. Cinsiyetlere göre dağılımda bayan sporcu sayısının az olmasının nedeni olarak, bayanların ister sağlık amaçlı ister performans amaçlı vücut kas gelişimlerine erkeklere oranla fazla ilgilenmedikleri söylenebilir.

Günümüzde sporun elit sporcuya kazandırdığı maddi ve manevi olanaklar spora olan ilgiyi

arttırmaktadır. Sporda başarı genetik yapıya ve üst düzey antrenmana bağlıdır. Bu koşullara sahip sporcular daha iyi olmak için, diğerleri ise elit düzeydeki sporculara ulaşabilmek için ergojenik yardımcılarından yararlanırlar. Çalışmamızda sporcuların büyük bir kısmı lisanslı sporcudur ve yaklaşık 3/1'i ergojenik yardım konusunda bilgi sahibi olduklarını, bu bilgilerin kaynağı olarak; kitap-dergi ve arkadaşlarından aldıklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonucunda sporcuların en fazla tercih ettikleri yardımcıların 'besin ergojeni' olduğu saptanmıştır. Literatür sonuçları, iyi bir beslenme alışkanlığı ile yeterli ve dengeli besin tüketimi olan sporcularda vitamin eksikliği olmayacağını, performansın artırılması için ilave mineral ve vitamin kullanımına gerek olmadığını (performansı arttırmayacağını) ortaya koysa da, mineral ve vitaminlerin yetersiz alındığı durumlarda performansın olumsuz yönde etkilendiği bilinmektedir. Bununla birlikte sporcularda vitamin ve mineral gereksinimi, spor yapmayanlara oranla daha fazla olduğundan, günde bir tablet kompleks vitaminlerden almalarının zararlı olmadığı vurgulanmaktadır (Williams; 1984, Konopka; 2000). Sporcular, enerji metabolizmalarını artırmak amacıyla besin ergojenlerine başvurmaktalardır (Protein tozları, creatin supplementleri vb). Bunun sonucunda kaslarında ilave enerji kaynağı (glukoz supplementasyonu gibi) süreci etkilenecek büyük oranda enerji meydana geldiğini belirtmektedirler (Mitchel and Melvin;1995, Earnest, 2001). Çeşitli kaynaklarda bir çok besin ergojenlerinin dayanıklılık performansını arttırabileceği düşüncesiyle kullanılmakta olduğu, ancak birkaçı hariç çoğunun etkisiz kaldığı (Williams, 1992), yine kafein, E vitamini, B 15 vitamini kalsiyum pangamat), karnitin koenzim, fosfat tuzları, inozin gibi ergojenlerin bazı çalışmalar tarafından desteklenmese de performansı arttırabileceği belirtilmektedir. Bunun yanında polenin hiçbir özel fizyolojik etkisinin bulunmadığı (Ersoy, 1993), arginin, lysin ve ornitin gibi aminoasitler, ornitin alfa-ketoglutarate (OKG), inozin, kolin, yohumbine, glandurals, B12 vitamini, karnitin, kromiyum, boron, magnezyum, omega 3 yağ asidi ve smilax gibi gıda takviyelerinin üst düzey sporcularda kas büyümesi, kilo almayı azaltma ve güç artışını destekleyici olumlu etkilerinin olup olmadığına dair çalışmaların yok denecek kadar az olduğu, üst düzey sporcular için tavsiye edilen gıda takviyelerin ise kreatin ve antioksidan vitaminlerin olduğu vurgulanmaktadır (Williams, 1992).

Farklı spor dallarındaki üst düzey sporcuların besinsel ergojenik kullanım durumlarını değerlendirildiği bir çalışmada, erkek sporcuların % 51.6'sının, bayan sporcuların % 29.8'inin ergojenik yardımcı olarak en fazla vitamin-mineral kompleksi (%47.9), aminoasitler ((%33.3), kreatin (%29.7), vitamin C ve kompleks karbonhidratlar (% 22.4) olmak üzere kullandıkları belirtilmiştir (Hasbay ve Ersoy 2001).

Çalışmada, sporcular farmakolojik ergojenlerin performanslarını arttırmadaki etkisinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda yapılmış bir çok araştırma sonuçları da; anabolik steroidler, stimulanlar, büyüme hormonları ve benzeri doping ilaçlarının sporcu performansı ve sporcu üzerinde fiziksel ve psikolojik etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Eichner,1997; Mitchel and Melvin, 1995).

Yapılan bir çalışmada, sporcuların farmakolojik ergojen (doping) kullanımına ara verdikten ya da sonlandırdıktan sonra performanslarında azalma olduğu, bununla birlikte psikolojik ve sağlık yönünden olumsuz etkilendiklerini belirtmişlerdir (Yarasheski,1992). Bu çalışmada da %95.8 'lik bir oranla besin ve farmakolojik ergojeni kullanan sporcunun, bu ergojenlerin

kullanımına ara verdiklerinde performanslarında azalma gözlediklerini, psikolojik ve sağlık yönünden de olumsuz etkilendiklerini belirtmişlerdir.

Doping amacıyla ilaçların kullanımı, performansı belki o yarışma için arttıran fakat kısa veya uzun dönemde spor yaşamını öldüren, insan sağlığını bozan zararlı ve tehlikeli yöntemlerdir (Dalkara, 1991). Bu çalışmada sporcuların büyük bir kısmı doping maddelerinin zararlı etkilerini bilerek ve bu zararlı etkilere maruz kaldıkları halde kullandıklarını belirtmişlerdir.

Sporcuların bu ergojenleri kullanım sürelerinin dağılımı 1-4 yıl arasında, 18 sporcunun ise 5 yıl ve üzerinde olduğu gözlenmiştir. Sporcular arasında ergojenik yardımcıları kullanım süresinin yapılan branşa göre uzun ve kısa vadelerde gerçekleştiği ifade edilmektedir (Baysaling, 2000).

Sobal ve Marguart (1994), çeşitli spor dallarından 742 spor yüksekokulu sporcusu arasında vitamin ve supplement kullanımı üzerinde, ailelerin (%36), doktorların (%26), antrenörlerin (%14), arkadaşların (%10), dergi ve gazetelerin (%9) etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırma sonunda ise sporcuların %39.7'si ergojenleri eczaneden, % 40.0 ise arkadaşlarından temin ettiklerini belirtmişlerdir. Bu durum eczanelerin reçetesiz ilaç satışı konusunda bilinçsiz ve yanlış davrandıklarını göstermektedir. İlaçların hangi amaçla, ne zaman, hangi şartlar altında ve kimin kontrolünde kullanılması gerektiği insan sağlığı yönünden olduğu kadar, insanlığın geleceği yönünden de önem taşımaktadır. Sağlıklı sporcuların ilaç kullanarak performanslarını artırma çalışmaları bir 'ilaç suistimali'dir. Doping kullanımı hiç umulmayan bağımlılıklara, tedavisi mümkün olmayan fonksiyon bozukluklarına, hayati tehlikeye ve hatta ölüme sebep olabilir (Hıncal,1990).

Unutulmamalı ki dünya çapında başarılar imza atan pek çok vücut geliştirme sporcusu 50 yaşının altında hayatlarını kaybetmekte ya da sağlık sorunları yaşamaktadırlar. Sporun amaçlarından biri de uzun ve sağlıklı yaşamak ise, hiçbir sporcunun hırsına yenik düşüp spor veya sporcunun adını lekelemeye hakkı yoktur.

Bu çalışmada sonuç olarak, vücut geliştirme sporcularının % 33.3'ünün ergojenik yardımcıları hakkında bilgi sahibi olduğu ve % 95.8'inin ergojenik yardımcı kullandığı tespit edilmiştir. Ayrıca ergojenik yardım kullanan bu grubun % 100'ünün en az 2 tür ergojenik yardımcı kullandığı, en çok tercih edilen ergojenik yardımcının % 60.8 ile besin ergojeni, performanslarını olumlu yönde en çok etkileyen ergojenik yardımcının ise % 64.3 ile farmakolojik ergojen olduğunu belirtmiştir.

Bu çalışma sonucunda aşağıdaki öneriler verilebilir;

- Günümüzde sporcu performansının artmasında besin ergojenlerinin önemi herkes tarafından bilinmektedir. Antrenör, eğitimci ve sporcular yapılan sportif etkinliklerle ilişkili olarak besinler, sporcu beslenmesi ve besin ergojenleri konusundaki bilgilerini arttırmalı ve geliştirmelidir.

- Farmakolojik ergojenler ile mücadelede özellikle gençlerde 'eğitim' en önemli unsurdur (kendine saygı, oyun arkadaşlarının ve rakiplerinin hakkına saygı vb). Özgür düşünce ile bilimselliğin açıklanması, doping maddeleri ve ilaçla ilgili bilgilerin aktarılması, tüm kişi ve kuruluşlarca bu sorumluluğun taşınması ve uğraş verilmesi çok önemlidir. Bu amaçla üniversiteler, kurum ve kuruluşlarda bulunan uzman kişilerin görüşleri ışığında her konuda etkin ve sürekli eğitim verilmesi uygun olacaktır.

- İleri düzey sporcular için en iyi önlem sporcuyla takip etmektir. Sporcuyla tıbbi gözlem altında tutmak dopinge gerçek alternatif oluşturur. Bunun için sosyal gözetim de çok yararlıdır (mesleki yönlendirme, atletik formasyonu, iş anlaşması ve işe yerleştirme gibi).

- Doping maddelerini satanlar hakkında yasal düzenlemeler yapmak ve bu tür ilaçların eczanelerde satılmasını sınırlandırmak (yeşil reçete ile satılması veya doktor reçeteleri ile satılması gibi) yada bunları satanlara giderek artan cezai yaptırımların getirilmesinde fayda vardır.

Bu konuda herkese düşen ortak sorumluluk ise "Anti-Doping" politikası ile eğitim çalışmaları, koordinasyon ve işbirliği yaparak yazılı ve görsel medya, uzmanlar ve antrenörler tarafından konunun devamlı üzerine gidilebilir.

KAYNAKLAR

1. Akgün, N., (1991), Spor Hekimliği Açısından İlaçlar ve Doping , Anti-Doping Eğitim ve Doping Kontrolünün Kanuni Yönleri, Bölgesel AENOC Kursu, 1-3 Mayıs Hacettepe- Ankara, s:31-34.
2. Baysalling, Ö., (2000), Vücut Geliştirme, İlpres Basım ve Yayın, İstanbul, s:3-10
3. Dalkara, S., (1991), Doping Amacıyla Kullanılan İlaçlar ve Yan Etkileri. Anti-Doping Eğitim ve Doping Kontrolünün Kanuni Yönleri, Bölgesel AENOC Kursu, 1-3 Mayıs Hacettepe- Ankara, s:49-54.
4. Earnest, P. Conrad, (2001), Dietary Androgen 'Supplements' The Physican and Sports Medecine, vol: 29, no:5, Pp:61-76.
5. Eichner, R.E., (1997), Ergogenic Aids: What Athletes Are Using—and Why, The physician and Sports Medicine, vol:25, no:4, Pp: 4-8.
6. Ersoy, G., (1993), Beslenme İle İlgili Ergojenik Yardımcılar, Spor ve Tıp;1(4), 12-15.
7. Hasbay, A ve Ersoy, G., (2001), Farklı spor dallarındaki Elit düzey Sporcuların Besinsel Ergojenik Yardımcı Kullanım Durumlarının Değerlendirilmesi, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, s:168.
8. Hıncal, A.A., (1990), Sporcu Sağlığı ile Eğitiminde İlaç Suistimali, Doping ve Bu Konuda İlgililere Düşen Görevler. Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, 15-16 Mart, Hacettepe Üniversitesi: Ankara, s: 42.
9. Jaccues, T., (1991), Fransa'da Dopinge Karşı Mücadele ve Anti-Doping Eğitimle İlgili Politikalar, Anti-Doping Eğitim ve Doping Kontrolünün Kanuni Yönleri, Çeviri: A. Atilla HINCAL, Bölgesel AENOC Kursu, 1-3 Mayıs Hacettepe- Ankara, s:89-93.
10. Konopka, P., (2000), Spor Beslenmesi. Çev: H. Harputluoğlu, Ankara: Bağırçan yayımevi, s: 92-114.
11. Mitchel, M.K. and Melvin, H.W., (1995), Antioksidants, Carnitine and Choline As Putative Ergogenic Aids, International Journal of Sports Nutritional, :5, 120-131.
12. Schwarzenegger, A., Hall, DK; (2001), Bir Vücutcunun Eğitimi, (Çev:Can Üstel), Akaşa Yayın, İstanbul, s:4-6.
13. Sobal J And Marquart, L.F; (1994), Vitamine / Mineral Supplement Use Among High School Athletes. Adolescence. 29 (116), 835-843.
14. Williams, M.H., (1984), Vitamin and Mineral Supplaments to Athletes: Do They Help? Clin. Sports Med.; 3 (3), 623-637.
15. Williams, M.H., (1992), Ergogenic and Ergolytic Substances, Med. Sci. and Sports Exerc., 24(9), 344-348.
16. Yarasheski KE, Campell JA, Angelopoulos TJ et al. (1992), Short Term Growth Hormone and Resistance Exercise on Muscle Growth in Young Men, Am J Physiol, 262 (pt 1), E-E267.
17. Zorba, E., Mollaoğlu, H. ve Erdemir İ., (2000), Arı Polen Yüklemeinin Elit Düzeydeki Dayanıklılık Sporcularının Maksimal Oksijen tüketim, Kan Parametreleri ve Toparlanma Düzeyine Etkileri, Muğla Üniversitesi Yayınları, Araştırma Projesi, Muğla, s:5-9.