



## Sporcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkında Bilgi ve Faydalanma Düzeylerinin İncelenmesi

Berzan ŞİMŞEK<sup>1</sup>, Alpaslan KARTAL<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-2264-538X>

<sup>2</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-1567-6276>

### To cite this article/ Atıf için:

Şimşek, B. ve Kartal, A. (2024). Sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 155-163.

### Özet

Bu çalışma da sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma grubunu 2023 yılında Yozgat ilinde spor yapan 315 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerini elde etmek için araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerini belirlemeye yönelik bilgiler için "Ergojenik Yardımcılar Hakkında Bilgi ve Faydalanma Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS Statistic 22.0 programına aktarılmıştır. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerine bakıldığında cinsiyet, yaş, hangi spor branşı ile ilgileniyorsunuz ve sporcu yılı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Eğitim durumu değişkeninde ise herhangi bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Sonuç olarak yapılan çalışmada sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna varılmıştır. Sporcular tarafından ergojenik yardımcıların bilgilendirilmesi ve kullanımı konusunda daha kapsamlı araştırmalar yapılarak sağlık sorunlarına yol açabilecek durumlardan kaçınılmalıdır. Ergojenik yardımcıların kullanımında sporculara verebileceği zararlara dikkat edilmelidir.

**Anahtar kelimeler:** Sporcu, Bilgi, Ergojenik Yardımcılar

## Examination of Athletes Knowledge and Benefit Levels About Ergogenic Aids

### Abstract

In this study, it is aimed to examine the knowledge and utilization levels of athletes about ergogenic aids. The study group consists of 315 athletes doing sports in Yozgat in 2023. A personal information form developed by the researchers was used to obtain the data of the study. The "Information about Ergogenic Aids and Utilization Scale" was used to determine the knowledge and utilization levels of the athletes about ergogenic aids. The obtained data were transferred to the IBM SPSS Statistic 22.0 program. As a result of the analysis, it was determined that the data exhibited a normal distribution. Considering the level of knowledge and utilization about ergogenic aids, a significant difference was found in the variables of gender, age, which sport branch you are interested in and the athlete's year ( $p < 0.05$ ). No difference was found in the educational status variable ( $p > 0.05$ ). As a result, it was concluded in the study that the level of knowledge and utilization of ergogenic aids of the athletes was at a moderate level. Situations that may cause health problems should be avoided by conducting more extensive research on information and utilization of ergogenic aids by athletes. In the use of ergogenic aids, attention should be paid to the harms that can be caused to athletes.

**Keywords:** Athlete, Information, Ergogenic Aids

## GİRİŞ

Spor ilk çağlardan beri insanların fiziksel ve ruhsal sağlığına iyi gelen, insanın anatomik yapısı gereği dinamizm içinde olması ve bu sayede üretme fonksiyonunu maksimum seviyede tutması açısından en çok tercih edilen aktiviteler arasında yer almaktadır (Onen, 2012).

Spor dünyası ise, tarihinin başından beri insanların ilgisini çeken bir alan olmuştur. Spor, hem bireysel hem de toplumsal açıdan pek çok faydası olan bir faaliyettir (Dündar, 2012). Ancak, sporcuların performansını artırmak için farklı yöntemler arayışı içinde olmaları, bazı sorunları da beraberinde getirmektedir (Çınar, 2005).

Doping ve ergojenik yardımcıları, spor dünyasında performans artırma amaçlı kullanılan en tartışmalı yöntemlerden biridir. Ergojenik desteğin kullanılması, aralıklı yüksek yoğunluklu, aktiviteyi ve/veya motor becerileri gerçekleştirme becerisini artırarak sportif performans açısından bir avantaj sağlayabilmektedir (Dziedzic ve Higham, 2014). Ergojenik yardımcıları, Yunanca ergon (iş) ve genon (üretim) kelimelerinden gelir ve sporcuların fiziksel performanslarını geliştirmek için kullandıkları çeşitli yöntemleri, araçları veya maddeleri içerir. Ergojenik terimi "performans yapma motivasyonunu artırmak" anlamına gelir ve spor bağlamında, performansı artırmak ve antrenman sonrası toparlanmayı teşvik etmek için enerji üretmek ve üretilen enerjiyi korumak için kullanılır. Aynı zamanda bunu yapmaya yönelik teknikleri de içerir (Thein, Thein ve Landry, 1995). Doping'in tanımı ise doğal olmayan ve sporcunun sağlığı için zararlı madde ve yöntemlerin kullanılması ve/veya performanslarını çoğaltabilecek veya sporcunun vücudunda bulunan bir madde veya "Dopingle Mücadele Olimpik Hareket İlkeleri" ekinde sunulan listede belirtilen madde ve yöntemlerin kullanımı olarak tanımlanmaktadır (IOC, 2000). Bir başka tanımda ise doping, sporcuların performansını artırmak için yasa dışı ilaçlar veya diğer maddelerin kullanılması olarak ifade edilmiştir (Ayça ve İkizler, 1997). Bu yöntem, sporcunun fiziksel ve zihinsel kapasitesini artırmakta, ancak aynı zamanda sağlık açısından ciddi riskler de taşımaktadır. Ergojenik yardımlar ise, sporcuların performansını artırmak için yasal olarak kullanılan ilaçlar veya diğer tekniklerdir. Bu tür yardımlar, doping kadar riskli olmasa da, yine de bazı sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Kurdak, 1997). Bazı ergojenik yardımcıların kullanımı fiziksel ve psikolojik bağımlılığa dahi neden olduğu yapılan çalışmalar sonucu elde edilmiştir (Vardar vd., 2004).

Sporcular, performans kapasitelerini ve çalışma verimliliklerini arttırmak için fizyolojik ve psikolojik olarak daha yüksek bir başarıya ulaşma arzusu barındırmaktadırlar (Gençoğlu, Demir ve Demircan, 2021). Bu nedenle daha yüksek bir sportif performans avantajı sağlamalarına yardımcı olduğunu düşündükleri ergojenik destekleri kullanmaya yönelmektedirler (Kerksick, 2018). Doping ve ergojenik yardımların sporcuların performansını artırmak için kullanılması, adil rekabeti ve sporun ruhunu zedelemektedir (Dündar, 2012). Ancak, sporcuların performanslarını artırmak için bu tür yöntemlere başvurma nedenleri de vardır. Bu nedenler arasında, kazanma arzusu, para ve şöhret elde etmek, sponsorluk anlaşmaları ve antrenörlerin baskısı sayılabilir (Onen, 2012). Bu çalışma da, sporcuların doping ve ergojenik yardımlar hakkında bilgi ve faydalanma düzeyleri incelenecektir. Ayrıca, doping ve ergojenik yardımcılarıyla mücadele yöntemleri de tartışılacaktır. Bu çalışma, spor dünyasındaki doping ve ergojenik yardımlar konusunda

farkındalık yaratmaya ve sporcuların sağlığına ve adil rekabete olan katkısını vurgulamaya yöneliktir.

## **YÖNTEM**

### **Etik Beyannamesi**

Bu çalışma Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul'u tarafından 18.05.2023 tarih ve karar no: 03/40 ile onaylanmıştır.

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma da sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılıkları bulmaya yarayan, verilerin değişim varlığının derecesini bulmaya yarayan (Karasar, 2015) ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

### **Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Çalışmanın evrenini Yozgat ilindeki sporcular oluşturmaktadır. Çalışma örnekleme gönderilen çevrimiçi anket araştırmasına gönüllü olarak katılım sağlayan 315 sporcu oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada kullanılan anket formu ilk kısmında kişisel bilgi formu, diğer kısmında sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerini belirlemeye yönelik ‘‘Ergojenik Yardımcılar Hakkında Bilgi ve Faydalanma Ölçeği’’ kullanılmıştır.

### **Ergojenik Yardımcılar Hakkında Bilgi ve Faydalanma Ölçeği**

Ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma ölçeği 12 maddelik ölçekten ve 3 sorudan oluşmaktadır. Ölçek, 3'lü likert tipinde olup, 1. Hayır, 2. Kısmen, 3. Evet şeklindedir.

Bu araştırma da ölçeğin güvenilirlik toplam puanının .91, olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin yüksek güvenilirliğinin olduğu tespit edilmiştir.

### **Veri Analizi**

Çalışma da elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analiz işlemleri yapılmadan önce verilerin hazır olması ve analiz işlemlerine uygun hale getirilmesi oldukça önem arz etmektedir. Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 aralığında olduğu, verilerin normal dağılım sergilediği görülmektedir. Çalışma kapsamı alanındaki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları +1,5 ve -1,5 aralığında görüldüğünden dolayı değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşılamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Yapılan araştırma da elde edilen verilerin skewness ve kurtosis değerlerinin 0.190 / -1.256 arasında olduğu görülmekte olup, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmada frekans ve yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi ve post hoc testlerinden Gabriel ve Games-Howell testleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlam düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara ait kişisel bilgiler

		n	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	101	32,1
	Erkek	214	67,9
<b>Yaş</b>	14 - 18 Yaş	38	12,1
	19 - 23 Yaş	142	45,1
	24 - 28 Yaş	76	24,1
	29 Yaş ve üzeri	59	18,7
<b>Eğitim Durumu</b>	Ortaöğretim	46	14,6
	Ön Lisans	37	11,7
	Lisans	210	66,7
	Lisansüstü	22	7,0
<b>Hangi Spor Branşı İle İlgileniyorsunuz</b>	Takım Sporları	133	42,2
	Ferdi Sporlar	182	57,8
<b>Spor Yılı</b>	1 - 3 Yıl	113	35,9
	4 - 6 Yıl	110	34,9
	7 Yıl ve üzeri	92	29,2
	Total	315	100,0

Tablo 1 incelendiğinde 101'i (%32,1) kadın, 214'ü (%67,9) erkektir. 38'i (%12,1) 14 – 18 yaş aralığında, 142'si (%45,1) 19 – 23 yaş aralığında, 76'sı (%24,1) 24 – 28 yaş aralığında, 59'u (%18,7) 29 yaş ve üzeridir. 46'sı (%14,6) ortaöğretim, 37'si (%11,7) ön lisans, 210'u (%66,7) lisans, 22'si (%7) lisansüstü eğitim almıştır. 133'ü (%42,2) takım sporları ile 182'si (%57,8) ferdi sporlar ile uğraşmaktadır. Spor yılına bakıldığında 113'ü (%35,9) 1 – 3 yıl, 110'u (%34,9) 4 – 6 yıl, 92'si (%29,2) 7 yıl ve üzeri spor branşı ile uğraşmaktadır.

**Tablo 2.** Sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma ölçeği toplam puanlarına ilişkin bulgular

	n	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
<b>Ölçek Toplam Puan</b>	315	12,00	36,00	1,79	6,90	,190	-1,256

Tablo 2 incelendiğinde ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma ölçeği toplam puan ortalaması 1.79 olarak belirlenmiştir. Sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir.

**Tablo 3.** Cinsiyet değişkeni t testi bulguları

Ölçek	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	T	p
<b>Ergojenik Yardımcılar Hakkında Bilgi ve Faydalanma</b>	Kadın	101	1,56	5,59	-5,440	<b>,000</b>
	Erkek	214	1,89	7,09		

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma ölçeği toplam puan ortalaması arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Erkek sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksek seviyededir.

**Tablo 4.** Yaş değişkeni ANOVA analizi bulguları

Ölçek	Yaş	n	Ort.	Ss.	f	p	Gabriel Fark
<b>Ergojenik Yardımcılar Hakkında Bilgi ve Faydalanma</b>	14 - 18 Yaş(1)	38	1,74	5,99	2,687	<b>,047</b>	3 > 2
	19 - 23 Yaş(2)	142	1,72	6,67			
	24 - 28 Yaş(3)	76	1,94	7,08			
	29 Yaş ve üzeri(4)	59	1,77	7,45			

Tablo 4 incelendiğinde yaş değişkenine göre ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma ölçeği toplam puan ortalaması arasında anlamsal farklılaşma bulunmuştur ( $p < .05$ ). 24 – 28 yaş aralığında olan sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeyleri 19 – 23 yaş aralığında olan sporculara göre daha yüksek düzeydedir.

**Tablo 5.** Eğitim Durumu değişkeni ANOVA analizi bulguları

Ölçek	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	f	p	Fark
Ergojenik Yardımcılar Hakkında Bilgi ve Faydalanma	Ortaöğretim(1)	46	1,69	6,62	,920	,431	-
	Ön Lisans(2)	37	1,84	6,92			
	Lisans(3)	210	1,78	7,01			
	Lisansüstü(4)	22	1,91	6,35			

Tablo 5 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma ölçeği toplam puan ortalaması arasında anlamsal farklılaşma bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

**Tablo 6.** Hangi spor branşı ile ilgileniyorsunuz değişkeni t testi bulguları

Ölçek	Hangi spor branşı ile ilgileniyorsunuz	n	Ort.	Ss.	t	P
Ergojenik Yardımcılar Hakkında Bilgi ve Faydalanma	Takım Sporları	133	1,61	6,52	-4,898	,000
	Ferdi Sporlar	182	1,92	6,76		

Tablo 6 incelendiğinde hangi spor branşı ile ilgileniyorsunuz değişkenine göre ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma ölçeği toplam puan ortalaması arasında anlamsal farklılığa rastlanılmıştır ( $p < .05$ ). Ferdi sporlar ile uğraşan katılımcıların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeyleri takım sporları ile uğraşanlara göre daha yüksek düzeydedir.

**Tablo 7.** Sporcu yılı değişkeni ANOVA analizi bulguları

Ölçek	Spor Yılı	n	Ort.	Ss.	f	p	Games-Howell Fark
Ergojenik Yardımcılar Hakkında Bilgi ve Faydalanma	1 - 3 Yıl (1)	113	1,65	6,18	10,851	,000	2 > 1,3
	4 - 6 Yıl (2)	110	1,98	6,45			
	7 Yıl ve üzeri (3)	92	1,72	7,53			

Tablo 7 incelendiğinde spor yılı değişkenine göre ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma ölçeği toplam puan ortalaması arasında istatistikî açıdan anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). 4 – 6 yıl sporculuk deneyimi olan sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeyleri 1 – 3 yıl ve 7 yıl ve üzeri olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 8.** Katılımcıların ölçek sorularına verdiği cevaplara ait bulgular

	n	%	
Ergojenik yardımcıları ile ilgili bilgi kaynağınız nelerdir	Antrenörüm	70	22,2
	Okul Eğitimi	54	17,1
	Kitap-Dergi, Radyo-TV, İnternet	126	40,0
	Arkadaş Çevrem	65	20,6
Performansı arttırdığı düşünülen yeni ve farklı hangi spor malzemelerini kullanıyorsunuz	Forma-Şort	103	32,7
	Ter Tişörtü	26	8,3
	Eşofman	118	37,5
	Diğer	68	21,6
Müsabaka ve antrenman döneminde ergojenik yardımcılarından hangilerini kullanıyorsunuz	Yağlar	19	6,0
	Protein Sentezleri	110	34,9
	Vitaminler	50	15,9
	Su	78	24,8
	Diğer	58	18,4
Total	315	100,0	

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların ergojenik yardımcıları ile ilgili bilgi kaynaklarının 70'i (%22,2) antrenörü, 54'ü (%17,1) okul eğitimi, 126'sı (%40) kitap-dergi, radyo-tv ve internet, 65'i (%20,6) ise arkadaş çevresidir. 103'ü (%32,7) forma-şort, 26'sı (%8,3) ter tişörtü, 118'i (%37,5) eşofman, 68'i (21,6) diğer performans arttırdığı düşünülen spor malzemelerini kullanmaktadır. Müsabaka ve antrenman döneminde 19'u (%6) yağları, 110'u (%34,9) protein sentezlerini, 50'si (%15,9) vitaminleri, 78'i (%24,8) su, 58'i (%18,4) ise diğer ürünleri kullanmaktadır.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

İnsanlar farklı sebeplerden dolayı spora başlamakta ve bunu devam ettirebilmek için beslenme ve spor arasındaki ilişkiyi dengede tutmaları gerekmektedir. Gündoğdu, Çelebi ve Beyazçiçek, (2017) sporcuların, antrenmanın yanı sıra performanslarını artırmak için ek maddelere yöneldiklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada sporcuların ergojenik yardımcıları ile ilgili bilgileri ve ergojenik yardımcılarına yaklaşımları incelenmiştir. Katılımcıların ergojenik yardım maddeleri hakkındaki bilgilerine bakıldığında orta derecede bilgi düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Literatüre bakıldığında benzer sonuçlar (Sekulic, Thiraj ve Maric, 2019; Çolak, Eyipınar, Atay, Karaman ve Atlı, 2020) varken araştırma sonuçları ile örtüşmeyen sonuçların olduğu çalışmalarda bulunmaktadır. Yıldırım ve Şahin'in elit düzeydeki güreşçiler üzerine yaptığı çalışmada ergojenik yardımcıları hakkında yeterli bilgiye sahibim maddesine evet cevabını veren katılımcılar sadece %28'dir.

Cinsiyet değişkenine bakıldığında erkek sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Erkek sporcuların bir an önce ön plana çıkma, kendini gösterme ve başarılı olma içgüdüsünün daha baskın olduğu bu neden ile etik dışı davranışlar sergileyebildiği söylenebilir. Genç ve Aksoy, (2024) tarafından yapılan yüzücülerin ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinin incelendiği çalışmada cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak herhangi bir farklılığa rastlanılmamıştır. Literatür incelendiğinde kadın ve erkek sporcuların ergojenik yardım kullanmalarına yönelik anlamlı farklılık tespit edilen çalışmalara rastlanılmamıştır.

Ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma ölçeği yaş değişkeni toplam puanına bakıldığında 24 – 28 yaş aralığında olan sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeyleri 19 – 23 yaş aralığında olan sporculara göre daha yüksek düzeydedir. Genç ve Aksoy, (2024) tarafından yapılan yüzücülerin ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinin incelendiği çalışmada yaş değişkenine göre yaş ilerledikçe ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinde artış yaşandığı tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmaların aksine Ercen, (2016) tarafından KKTC'deki spor salonlarına giden 18-40 yaş arası 303 erkek üye üzerinde yapılan çalışmada 25 yaş ve altı katılımcıların bilgi ve faydalanma düzeyinin, 26-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çağlayan ve Koz, (2020) vücut geliştirme sporcularıyla yaptığı çalışma incelendiğinde genç sporcuların daha fazla kas oluşturma isteği olduğu için ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Eğitim durumu değişkenine bakıldığında istatistiksel olarak bir farklılığa rastlanılmamıştır. Dinçer, (2010) tarafından elit sporcular ile yapılan çalışmada Eğitim durumu değişkenine göre

elit sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Bozkur, (2022) düzenli olarak fitness yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyi ve ergojenik desteğe yönelik tutum ve ilişki faktörlerinin incelendiği araştırmada eğitim durumu değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın lise eğitim düzeyine sahip olan bireylerin ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat Genç ve Aksoy, (2024) tarafından yapılan yüzücülerin ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerinin incelendiği araştırmada lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan bireylerin ergojenik yardımcıları hakkında daha fazla bilgili oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeyleri takım sporları ile uğraşanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Takım sporlarında bir kişinin ergojenik yardım alması takım başarısını çok etkileyemeyebilir fakat bireysel sporlarda sporcular bire bir karşılaşmalara çıktıkları için bireysel sporcuların ergojenik yardım alması ve rakibine üstünlük sağlamasından kaynaklı bireysel sporcuların ergojenik yardımcılarına yönelik ilgi ve alakalarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmada elde edilen bulguların aksine Guerra (2019) 18-24 yaş aralığındaki 30 futbolcu ile yaptığı çalışmada araştırmaya katılanların %66.7'si besinsel destek kullandığını belirtmiştir.

Sporcu yılı değişkenine bakıldığında 4 – 6 yıl sporculuk deneyimi olan sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeyleri 1 – 3 yıl ve 7 yıl ve üzeri olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Edinilen bulguların aksine Dinçer, (2010) tarafından elit sporcular ile yapılan çalışmada sporcu yılı değişkenine göre elit sporcuların ergojenik yardımcıları hakkında bilgi ve faydalanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Yapılan araştırma sonucunda ergojenik yardımcıları ile ilgili bilgi kaynaklarının 70'i (%22,2) antrenörü, 54'ü (%17,1) okul eğitimi, 126'sı (%40) kitap-dergi, radyo-tv ve internet, 65'i (%20,6) ise arkadaş çevresi olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda en yüksek yüzdeliğe sahip bilgi kaynağı kitap-dergi, radyo-tv ve internetken en az faydalanılan kaynak okul eğitimidir. Literatüre bakıldığında Sekulic vd., (2019) elit takım sporları ile ilgilenen 912 oyuncuyla yaptığı çalışmada, sporcuların çoğu (%34) internet, dergi ve kitaplardan yararlanırken, %16'lık kısmın okuldan ve %16'lık kısmın ise antrenörlerinden yararlandığı görülmüştür. Bu da bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bunun aksine, Çolak vd., (2020) tarafından yapılan araştırmada çoğunluğun (%24.5) antrenörlerinden (%21.6) arkadaşlarından bilgiyi sağladığı görülmektedir. Sonuç olarak bakıldığında, sporcuların ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi düzeylerinin geçmişteki araştırmalara göre arttığı söylenebilir. Ergojenik yardımcıları hakkında bilgi sahibi olmak için çoğunlukla kitap-dergi, radyo-tv ve internet kullanılmaktadır.

## Öneriler

- ✓ Sporculara özel ilgi, istek ve yetenekleri ölçüsünde ergojenik yardımcılarından üst düzeyde faydalanmaları ile ilgili eğitim veya çeşitli kültürel, sosyal ve sportif faaliyetler düzenlenebilir.
- ✓ Spor yapmaya karar veren bireylerin ergojenik yardımcılarından en üst seviyede ve doğru bir şekilde faydalanabilmesi için ilgili kuruluşlarla iş birliği içinde ve ilgili kuruluşların denetiminde “Ergojenik Yardımcılardan Faydalanarak Spor Yapabilir.”

Eğitimini ve belgesini alması şartı getirilebilir.

- ✓ Spor yapan tüm bireylerin katılabileceği “Ergojenik Yardımcılardan Faydalanma Günü” etkinlikleri düzenlenerek, ergojenik yardımcıların bilinçli şekilde kullanıldığı zaman spora olumlu yönde etkisini kanıtlayarak ergojenik yardımcılarından faydalanma düzeyleri artırılabilir.
- ✓ Spor yapmaya karar veren tüm bireylerin ergojenik yardımcıları hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olacağı eğitimler verilebilir.
- ✓ Ergojenik yardımcıların doğru kullanılması ile ilgili okul eğitiminde ve sosyal medyada yer verilebilir.
- ✓ Tüm spor kulüplerinde ergojenik yardımcıları hakkında sporculara özel bilgilendirici programlar düzenlenebilir.

## KAYNAKLAR

- Ayça, B. İ. ve İkizler, C. H. (1997). Doping maddeleri ve spor. *Marmara Üniversitesi Eczacılık Dergisi*, 85-91.
- Bozkurt, U. (2022). *Düzenli Olarak Fitness Yapan Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyi, Ergojenik Desteğe Yönelik Tutumları ve İlişkili Faktörler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın.
- Çağlayan, D. ve Koz, M. (2020). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişilerde kas yoksunluğu belirtilerinin incelenmesi: Samsun ili örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 180-192. <https://doi.org/10.33689/spormetre.734424>
- Çınar, V., Yazıcı, G., Şebin, K. ve Öztürk, M. E. (2005). Doping ve sporcularda kullanımı. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 0-0.
- Çolak, H., Eyipınar, C. D., Atay, S., Karaman, E. ve Atlı, E. (2020). *Amatör ve elit düzey futbolcuların ergojenik yardım kullanımı hakkındaki bilgi düzeylerinin ölçülmesi*. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- Dinçer, N. (2010). *Elit Sporcuların Doping Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dündar, U. (2012). *Antrenman teorisi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Dziedzic, C. E., ve Higham, D. G. (2014). Performance nutrition guidelines for international rugby sevens tournaments. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(3), 305-314.
- Ercen, Ş. (2016). *KKTC'deki fitness ve vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 18-40 yaş grubu sağlıklı erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, besinsel ergojenik destek ürünleri hakkındaki tutumlarının ve kullanım oranlarının saptanması* (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Genç, B. ve Aksoy, C. (2024). “Yüzücülerin Ergojenik Madde Kullanım Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi”, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 10(1):55-73.
- Gençoğlu, C., Demir S.N., Demircan F. (2021). Sporda beslenme ve ergojenik destek ürünleri. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4).



- Guerra, D. (2019) Influencia De La Ingesta Energética Y Uso De Suplementos Nutricionales En El Estado Nutricional De Los Integrantes Del Club Deportivo De Fútbol De La Universidad Técnica Del Norte De La Ciudad De Ibarra, Carrera De Nutrición Y Salud Comunitaria .p,1-88
- Gündoğdu, C., Çelebi, E. ve Beyazçiçek, Ö. (2017). Triatlon atletlerinin doping ve anti-doping konusundaki görüşlerinin belirlenmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 9,63–9. DOI: 10.18521/ktd.280117.
- Ioc Medical Commission (1998). *Doping Control*, Sport Medicine Manual, International Olympic Committee Ioc Medical Commission, Hurford Enterprises, Canada,
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., Collins, R., Cooke, M., Davis, J. N, Galvan, E., Greenwood, M., Lowery, L. M., Wildman, R., Antonio, J., ve Kreider, R. B. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(38), 1-57.
- Kurdak, S. S. (1997). *Sporda doping ve ilaç kullanımı*. Ankara: GATA Basımevi.
- Onen, M. E. (2012). *Sporda doping*. İstanbul: Bedray Yayınları.
- Sekulic, L., Tahiraj, E. ve Maric, D. (2019). What drives athletes toward dietary supplement use: objective knowledge or self-perceived competence? Cross-sectional analysis of professional team-sport players from southeastern europe during the competitive season, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16:25 p.1-9
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Thein, A. Thein, M. ve Landry, L. (1995). “Ergogenic Aids” *Physical Therapy*, 75(5), 426-439.
- Vardar, E., Kurt, C., Vardar, A. (2004). Sporcular Arasında Anabolik Androjenik Steroid ve Efedrin Kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*, 5: 1, İstanbul.