

Elit Güreşçilerde Sağlıklı Tüketim Alışkanlıkları ve Psikolojik İyi Oluşun Sportif Performansa Yansıması: Nitel Bir Araştırma

The Impact of Healthy Eating Habits and Psychological Well-being on Athletic Performance in Elite Wrestlers: A Qualitative Study

Yasin SEPİL¹



¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Erzurum, Türkiye



Öz

Bu araştırma, milli güreşçilerin beslenme alışkanlıkları, uyku düzenleri ve psikolojik iyi oluşlarının sportif performanslarına yansımalarını incelemektedir. Nitel araştırma yaklaşımının benimsendiği çalışmada, amaçlı örnekleme yoluyla seçilen 6 elit güreşçiyle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar; milli sporcu olma, uluslararası müsabaka deneyimi, aktif elit düzeyde güreş yapma ve gönüllülük ölçütlerine göre seçilmiştir. Tüm katılımcılar uluslararası müsabakalarda derece elde etmiş, ikisi Avrupa şampiyonluğu kazanmıştır. Bireysel görüşmeler yazılı olarak kaydedilmiştir. Elde edilen veriler MAXQDA nitel veri analizi yazılımı aracılığıyla tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiş; kodlar oluşturulmuş, temalar belirlenmiş ve bulgular sistematik biçimde raporlanmıştır. Çalışmada sağlıklı tüketim ve beslenme, psikolojik iyi oluş, sportif performans, zaman içinde performans yönetimi, farkındalık, psikolojik iyi oluşun performansa etkisi ve uyku ve toparlanma temaları ve alt kodları elde edilmiştir. Bulgular, elit güreşçilerin sağlıklı beslenmeyi yalnızca fizyolojik bir gereksinim olarak değil, sportif performansın sürdürülebilirliği açısından stratejik bir unsur olarak değerlendirdiklerini göstermiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun, odaklanma, motivasyon ve performans üzerinde doğrudan etkili olduğu belirlenmiştir. Düzenli uyku alışkanlıklarının ve öz disiplin davranışlarının da fiziksel toparlanma ve performans sürekliliği açısından önemli rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda, elit güreşçilerin sportif başarılarının yalnızca fiziksel kapasiteye bağlı olmadığı; sağlıklı tüketim alışkanlıkları, psikolojik iyi oluş, uyku düzeni ve öz disiplinin bütüncül bir yapı içerisinde yönetilmesinin performans üzerinde belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda sporcuların multidisipliner bir yaklaşımla beslenme uzmanı, spor psikoloğu ve performans uzmanları tarafından desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı Tüketim, Psikolojik İyi Oluş, Sportif Performans

ABSTRACT

This study examines how national wrestlers' dietary habits, sleep patterns, and psychological well-being are reflected in their athletic performance. Adopting a qualitative research approach, the study conducted in-depth interviews with six elite wrestlers selected through purposive sampling. Participants were selected based on the following criteria: being a national athlete, having experience in international competitions, actively competing in wrestling at the elite level, and providing voluntary consent to participate. All participants had achieved rankings in international competitions, with two having won European Championships. The individual interviews were recorded in written form. The obtained data were analyzed using thematic analysis with MAXQDA qualitative data analysis software; codes were generated, themes were identified, and the findings were systematically reported. The study yielded the following themes and sub-codes: healthy eating and nutrition, psychological well-being, athletic performance, performance management over time, awareness, the impact of psychological well-being on performance, and sleep and recovery. The findings showed that elite wrestlers consider healthy eating not only a physiological need but also a strategic element for the sustainability of athletic performance. Furthermore, it was determined that psychological well-being has a direct impact on focus, motivation, and performance. Regular sleep habits and self-discipline also play an important role in physical recovery and performance maintenance. The research concluded that the athletic success of elite wrestlers is not solely dependent on physical capacity; rather, healthy eating habits, psychological well-being, sleep patterns, and self-discipline, managed holistically, are decisive factors in their performance. Therefore, it is recommended that athletes receive support from nutritionists, sports psychologists, and performance specialists through a multidisciplinary approach.

Keywords: Healthy Consumption, Psychological Well-being, Sports Performance

Geliş Tarihi/Received 23.06.2026
Kabul Tarihi/Accepted 03.09.2026
Yayın Tarihi/Publication 30.09.2026
Date

Sorumlu Yazar/Corresponding author:

Yasin SEPİL

E-mail: yasinsepil@atauni.edu.tr

Cite this article: Sepil, Y. (2026). The Impact of Healthy Eating Habits and Psychological Well-being on Athletic Performance in Elite Wrestlers: A Qualitative Study. *Dynamics in Social Sciences and Humanities*, 7(2), 43-50.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License.

Giriş

İkili bir mücadele sporu olarak tanımlanan güreşte her sporcu rakibini yenmeye çalışır. Bunun için de üst düzey teknik ve kondisyona sahip olmanın yanında, cesaretli bir şekilde saldırı ve hücum yapabilecek taktik beceriye de ihtiyaç duyulmaktadır. Güreş müsabakasındaki temel amaç, spora özgü beceri ve tekniklerin kullanılarak rakibe karşı hakimiyet kurabilmektir. Bu doğrultuda güreş sporu sadece saf yeteneğin değil, aynı zamanda güreşçilerin kısa sürede en hızlı ve doğru hamleyi yapmasını gerektiren dinamik bir yapıya sahiptir (Çamçakal vd., 2014). Elit sporcu, seçtiği spor dalında en üst düzeylerde antrenman yapan ve yarışmalara katılan, sportif becerileri ve performans düzeyi diğer sporculara kıyasla olağanüstü seviyeye ulaşmış sporcu olarak tanımlanmaktadır. Elit sporcular, yalnızca yüksek antrenman deneyimine sahip olmalarıyla değil, aynı zamanda spor branşlarının en yüksek rekabet düzeylerinde performans göstermeleriyle diğer sporculardan ayrılmaktadır (Bullock vd. 2019). Bununla birlikte, literatürde "elit sporcu" kavramının kullanımında tam bir standart bulunmamaktadır. Swann vd. (2015), elit sporcuların tanımlanmasında Olimpiyat şampiyonluğu ve dünya düzeyindeki başarıdan ulusal, bölgesel ve hatta üniversite düzeyindeki sporculara kadar farklı kriterlerin kullanıldığını ortaya koymuştur. Elit sporcuların sergileyeceği bu yüksek performansın kalitesi ise nöromotor performans, etkin kortikal kontrol, zihinsel süreçler, motor bellek, koordinasyon, denge, odaklanma, kardiyorespiratuar dayanıklılık, hormonal kontrol ve verimli enerji metabolizması gibi çok yönlü bileşenlere doğrudan bağlıdır (Gorman vd., 2015).

Sportif performansın belirlenmesinde ve optimal vücut kompozisyonuna ulaşılmasında genetik yapı ve doğru antrenmanın yanı sıra en önemli temel etkenlerden birisi de beslenmedir. Sporda beslenme, artan antrenman yüklerine yakıt sağlamak için kritik bir faktör olmasının yanı sıra pozitif enerji kullanılabilirliğini sürdürmek için yeterli kalori ve besin alımını gerektirir. Bu dengenin sağlanmasının genel performansı artırdığı ve sporculara rekabet üstünlüğü kazandırdığı bilimsel olarak ispatlanmıştır (Hoogenboom vd., 2009). Nitekim profesyonel sporcuların performansı ile tükettikleri besin maddeleri arasında doğrudan bir ilişki olduğu bilinmekte ve son yıllarda bu konuda yürütülen bilimsel çalışmaların sayısı hızla artmaktadır (Göral vd., 2010).

Güreşçilerde beslenme ve sıklet yönetiminin sportif performans açısından kritik bir unsur olduğu güncel araştırmalarla da desteklenmektedir. Türkylmaz ve Yazar (2024), elit güreşçilerde kısa süreli vücut ağırlığı kaybının anaerobik performans ve reaksiyon zamanı üzerindeki

etkilerini ortaya koyarken, Şeker vd. (2024) müsabaka öncesi hızlı kilo kaybı uygulamalarının güreşçilerde yorgunluk, stres ve performans düşüşü gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Coapstick vd. (2024), güreşçilerde enerji ve besin ögesi alımının vücut kompozisyonu ve sportif performansla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmada elit güreşçilerin beslenmeyi sportif performansın önemli bir bileşeni olarak değerlendirmelerini desteklemektedir.

Buna karşın günümüzde sporcu beslenmesi, tüm branşlarda sporcuların ve antrenörlerin yeterince önem göstermediği bir problem alanı olarak varlığını sürdürmektedir. Bunun temel sebebi, sporcu ve antrenörlerin dikkatlerini büyük ölçüde sadece saha içi antrenmanlara yoğunlaştırması ve performanslarını en kısa yoldan yükselterek başarı odaklı olmalarıdır (Kundur vd., 2020). Oysa ki, performansı artırmak için nasıl bir antrenman planı yapılıp uygulanıyorsa, aynı şekilde sporcunun diyetindeki beslenme içeriklerini ve enerji değerlerini düzgün biçimde hazırlayan bir beslenme planının da yapılması ve uygulanması gerekmektedir (Dündar, 1996). Çeşitli sebeplerden dolayı yeterli ve dengeli beslenemeyen sporcular ise egzersiz esnasında performansı artırmak ya da bağışıklık sistemini geliştirmek amacıyla besin destek ürünlerine başvurmaktadır (Somun ve Arslan, 2022). Son yıllarda sporcuların başarısında sağlıklı ve bilinçli tüketimin önemi her geçen gün daha çok anlaşılmaya ve önem kazanmaya başlamıştır (Güneş, 2005).

Sportif başarı sadece fiziksel unsurlarla sınırlı kalmayıp, sporcunun zihinsel durumuyla da doğrudan ilişkilidir. Kişinin hayatına; sağlıklı yaşam, sosyal ilişkiler ve başarı gibi olumlu yansımalar yapan ve hayattan keyif alarak etkin bir şekilde yaşamayı ifade eden "psikolojik iyi oluş" (Deci ve Ryan, 2008; **Kermen vd., 2016**), spor bilimlerinde giderek daha fazla önem kazanan bir kavramdır. Birden fazla duygunun yoğun ve ekstrem olarak yaşandığı spor ortamlarında, sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri başarılı bir performans sergilemeleri açısından anahtar bir rol oynar. Literatürde, sporcuların psikolojik iyi oluş hali ne kadar yüksek ise, müsabakalarda başarılı performans sergileme ihtimallerinin de o kadar yüksek olacağı vurgulanmaktadır (Demir ve Kara, 2025).

Bu gerekçelerden hareketle gerçekleştirilen bu araştırmada; milli güreşçilerin sağlıklı tüketim alışkanlıkları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin sportif performansa yansımalarının derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Belirlenen amaca ulaşabilmek adına çalışmada nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiş; veri toplama aracı olarak katılımcılarla yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakat

tekniki kullanılmıştır. Elde edilen veriler, MAXQDA nitel veri analizi yazılımı aracılığıyla tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Analiz sürecinde verilerden tümevarımsal bir yaklaşımla kodlar üretilmiş, birbiriyle ilişkili kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur. Kodlama sürecinde hiyerarşik kod-alt kod modeli uygulanmış; böylece ana temalar ve bu temaları destekleyen alt kodlar sistematik biçimde yapılandırılmıştır. Ayrıca katılımcıların ifadelerindeki anlam yoğunluğunu, kavramsal ilişkileri ve kodların tekrarlanma sıklığını görselleştirmek amacıyla MAXQDA'nın sunduğu kelime bulutu, kod bulutu ve tematik harita araçlarından yararlanılmıştır. Tüm bu analitik süreçlerin ve elde edilen modellerin, bulgular bölümünde bütüncül ve sistematik bir çerçevede sunulması hedeflenmiştir.

Yöntem

Bu çalışmada, çalışmalarda derinlemesine ve ayrıntılı bir şekilde bilgi edinme, konuyu katılımcıların kendi bakış açılarından anlayabilme ve yorumlamaya fırsat veren nitel araştırma yöntemi (Berg ve Lune, 2019) kullanılmıştır. Bu yöntem ile araştırmacıların, dökümanlar, gözlem ve görüşmeler ile veri toplayabilmesini sağlayan bir yöntemdir (Patton, 2002).

Nitel araştırmalarda önemli olan örneklemin sayısından ziyade geniş bir şekilde veri alınabilecek kişilerin katılımcı olarak belirlenmeleri ve araştırmacının ihtiyaç duyduğu bilgi miktarını karşılayabilecek olmasıdır. Nitel çalışmalarda amaca ulaşım temsil edilebilirlikten daha önemlidir (Türnüklü, 2000, s. 548) Bu doğrultuda araştırma, milli güreşçilerin sağlıklı tüketim alışkanlıkları, psikolojik iyi oluş ve sportif performans arasındaki ilişkiye yönelik yaşanmış deneyimlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenen 6 elit güreşçi oluşturmaktadır. Katılımcıların belirlenmesinde, elit sporcu olma, güreş branşında aktif veya yakın dönemde üst düzey sportif deneyime sahip olma, ulusal ve/veya uluslararası düzeyde müsabakalara katılmış olma ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etme ölçütleri esas alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakat formu kullanılmıştır. Form hazırlanmadan önce ilgili literatür taranmış; beslenme alışkanlıkları, psikolojik iyi oluş, uyku düzeni ve sportif performans temalarını kapsayan 7 açık uçlu soru oluşturulmuştur. Hazırlanan görüşme formu, konu alanındaki uzmanlıkları ve akademik deneyimleri dikkate alınarak belirlenen üç spor bilimci uzmanı ile bir beslenme ve diyetetik uzmanının görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan alınan geri bildirimler doğrultusunda soruların araştırmanın amacıyla uyumu, açıklığı ve kapsamı değerlendirilmiş ve

gerekli düzenlemeler yapılarak görüşme formuna son şekli verilmiştir. Görüşmeler, katılımcıların belirlediği uygun yer ve zamanda bireysel olarak gerçekleştirilmiş; her görüşme ortalama 35–50 dakika sürmüştür.

Araştırma süresince katılımcıların kimlik bilgilerinin gizliliğini sağlamak amacıyla her katılımcı MG1, MG2, MG3, MG4, MG5 ve MG6 şeklinde kodlanmıştır. Kodlama sürecinde hiyerarşik kod-alt kod modeli uygulanmıştır. Bu model çerçevesinde beslenme alışkanlıkları, psikolojik iyi oluş ve sportif performans ana tema başlıkları altında alt kodlar oluşturulmuş. Ayrıca katılımcı ifadelerindeki anlam yoğunluğunu ve kavramsal sıklığı ortaya koymak amacıyla MAXQDA'nın kelime bulutu ve kod bulutu araçlarından yararlanılmıştır. Araştırma sürecinde bilimsel ve mesleki etik ilkelere titizlikle uyulmuştur. Görüşmeler başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgi verilmiş; katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmıştır.

Bu çalışma için etik komite onayı Atatürk Üniversitesi'nden (Tarih: 17.06.2026, E-70400699050.02.04-2600196703 sayılı, 2026/8 Fakülte Etik Kurulu Kararı) alınmıştır. Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan onam alınmıştır.

Bulgular

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye Milli Güreş Takımı'nda aktif olarak görev yapan 6 erkek güreşçi oluşturmaktadır. Katılımcıların tamamı ulusal düzeyde milli sporcu unvanına sahip olup en az bir uluslararası organizasyonda ülkemizi temsil etmiştir. Görüşme gerçekleştirilen sporcuların tamamının uluslararası müsabakalarda derece elde ettiği; bu dereceler arasında Avrupa Güreş Şampiyonası birinciliğinin de yer aldığı belirlenmiştir. Söz konusu bulgular, çalışma grubunun yalnızca milli takım düzeyinde değil, kıta şampiyonluğu düzeyinde deneyim ve başarıya sahip elit sporculardan oluştuğuna işaret etmektedir. Bu nitelik, katılımcıların araştırma konusuna ilişkin derinlemesine ve özgün deneyimler aktarabilecek bilgi birikimine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan elit güreşçilerin yaşlarının 32 ile 42 yıl arasında değiştiği görülmektedir. Katılımcıların ikisinin (MG1 ve MG3) Avrupa Şampiyonu, dördünün ise (MG2, MG4, MG5 ve MG6) uluslararası düzeyde derece sahibi olduğu belirlenmiştir. Bu durum, araştırma grubunun yalnızca milli takım düzeyinde değil, aynı zamanda uluslararası arenada önemli başarılar elde etmiş yüksek performans sporcularından oluştuğunu göstermektedir.

Tablo 1

Katılımcılar

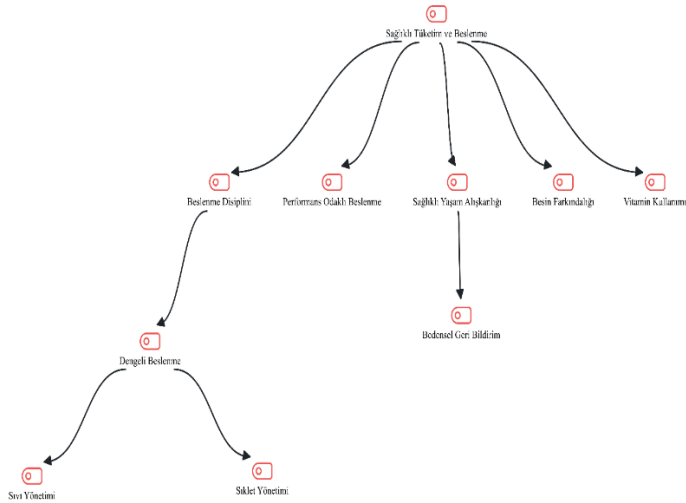
Elit Güreşçi	Yaş	Ödül
MG1	36	Avrupa Şampiyonu
MG2	38	Uluslararası düzeyde derece sahibi
MG3	32	Avrupa Şampiyonu
MG4	32	Uluslararası düzeyde derece sahibi
MG5	40	Uluslararası düzeyde derece sahibi
MG6	42	Uluslararası düzeyde derece sahibi

Tablo 1’de, araştırmaya katılan altı elit güreşçinin yaş ve uluslararası başarı durumlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların yaşları 32 ile 42 arasında değişmekte olup, iki katılımcı Avrupa şampiyonluğu, dört katılımcı ise uluslararası düzeyde derece sahibidir.

Temalara İlişkin Bulgular

Şekil 1

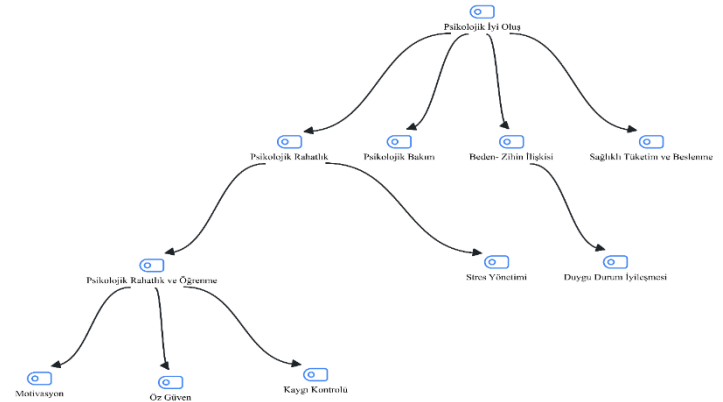
Sağlıklı Tüketim ve Beslenme Teması



Bu tema, milli güreşçilerin sportif başarılarını sürdürebilmek için beslenmeyi yalnızca fiziksel bir gereklilik olarak değil, aynı zamanda performansın temel belirleyicilerinden biri olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Tema altında yer alan beslenme disiplini, performans odaklı beslenme, sağlıklı yaşam alışkanlığı, besin farkındalığı ve vitamin kullanımı kodları, sporcuların bilinçli ve sistematik bir beslenme yaklaşımı geliştirdiklerini göstermektedir.

Şekil 2.

Psikolojik İyi Oluş Teması

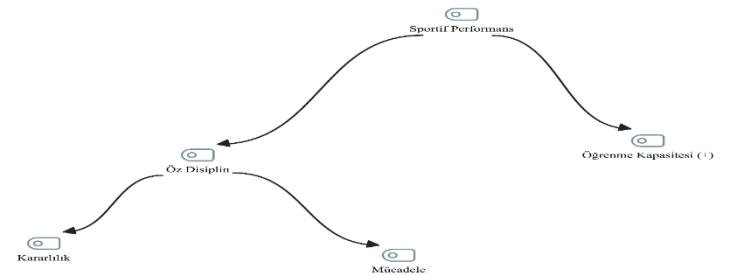


Şekil 2’de psikolojik iyi oluş teması gösterilmiştir. Bu tema, sporcuların başarıya ulaşma ve performanslarını sürdürebilme süreçlerinde psikolojik faktörlerin önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Tema kapsamında ortaya çıkan psikolojik rahatlık, psikolojik bakım, beden-zihin ilişkisi ve sağlıklı tüketim ve beslenme kodları, psikolojik iyi oluşun çok boyutlu bir yapı olarak algılandığını ortaya koymaktadır.

Temanın merkezinde yer alan psikolojik rahatlık kodu, sporcuların zihinsel olarak kendilerini iyi hissetmelerinin performans üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Bu kod altında yer alan psikolojik rahatlık ve öğrenme alt kodu ise zihinsel dinginliğin öğrenme süreçlerini desteklediğini göstermektedir.

Şekil 3

Sportif Performans Teması

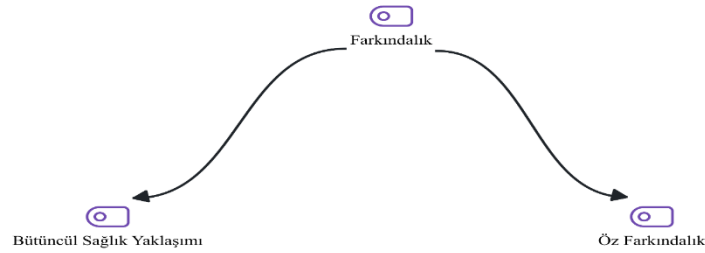


Şekil 3’e bakıldığında sportif performans teması görülmektedir. Sportif performans teması, milli güreşçilerin başarı anlayışının temelinde bireysel disiplin ve mücadele kavramlarının yer aldığını göstermektedir. Tema kapsamında ortaya çıkan öz disiplin, kararlılık, mücadele ve öğrenme kapasitesi kodları, performansın yalnızca fiziksel yeteneklerle açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Temanın merkezinde yer alan öz disiplin kodu, sporcuların antrenmanlara düzenli katılım, beslenme kurallarına uyum ve uzun vadeli hedeflere bağlılık gibi davranışlarını kapsamaktadır. Öz disiplinin altında yer alan kararlılık kodu,

sporcuların karşılaştıkları zorluklara rağmen hedeflerinden vazgeçmemelerini ifade etmektedir. Benzer şekilde mücadele kodu da sporcuların fiziksel ve psikolojik engeller karşısında direnç gösterme becerilerini yansıtmaktadır. Öte yandan sportif performans temasıyla ilişkili olan öğrenme kapasitesi kodu, elit düzeydeki sporcuların sürekli gelişime açık olduklarını göstermektedir.

Şekil 4

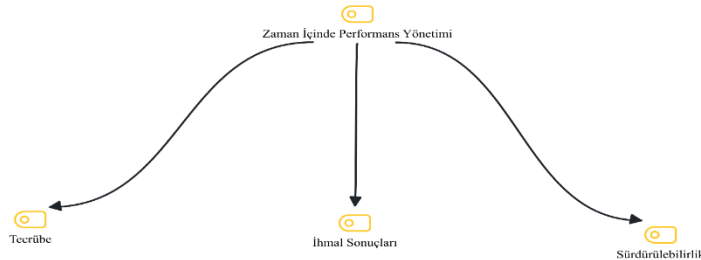
Farkındalık Teması



Şekil 4'te farkındalık teması gösterilmiştir. Bu tema, araştırmaya konu olan olgunun bireylerde genel bir farkındalık yarattığını; bu farkındalığın ise eş zamanlı olarak hem bireyin kendi içine dönmesini yani öz farkındalık sağlamasını hem de sağlığa ve yaşama bakış açısını genişleterek daha kapsamlı bir vizyon geliştirmesini yani bütüncül sağlık yaklaşımı sağladığını net bir şekilde ortaya koymaktadır. Ayrıca araştırma bulgularına göre; elit güreşçilerde gelişen farkındalık, onların hem fizyolojik bileşenleri bütüncül sağlık yaklaşımı ile yönetmelerini sağlamakta hem de psikolojik bileşenleri öz farkındalık yoluyla optimize etmelerine imkan tanımaktadır. Bu iki yönlü gelişim, elit güreşçinin psikolojik iyi oluşunu artırarak nihai olarak sportif performansına pozitif bir yansıma olarak dönmektedir.

Şekil 5

Zaman İçinde Performans Yönetimi Teması

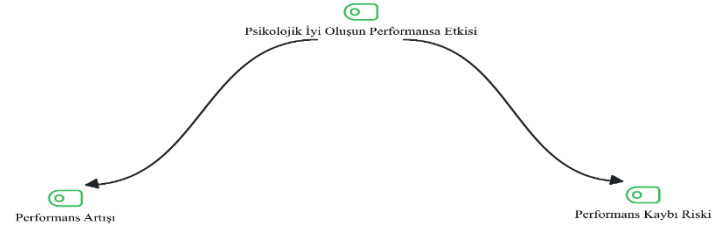


Zaman içinde performans yönetiminin gösterilmediği şekil 5'te ana tema olarak elit güreşçilerin kariyer yolculuklarındaki zamansal disiplini yansıtılmaktadır. Sporcuların kazandığı tecrübe, sağlıklı tüketim ve mental süreçleri daha profesyonel yönetmelerine imkan tanırken; bu durum sportif başarıda sürdürülebilirliği beraberinde getirmektedir. Öte yandan, süreçteki herhangi bir ihmalin sonuçları (sakatlık, form düşüklüğü vb.) elit seviyede telafisi

zor kayıplara yol açtığı için, zamansal yönetimin hatasız ve sürekli bir disiplin gerektirdiği katılımcı ifadeleriyle doğrulanmıştır.

Şekil 6

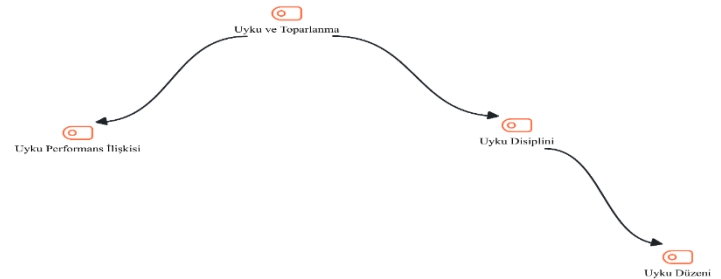
Psikolojik İyi Oluşun Performansa Etkisi Teması



Şekil 6'da psikolojik iyi oluşun performansa etkisi teması yer almaktadır. Araştırma bulgularına göre; 'Psikolojik İyi Oluşun Performansa Etkisi' ana teması, elit güreşçilerin zihinsel durumları ile sportif çıktıları arasındaki doğrudan ve kritik bağı ortaya koymaktadır. Katılımcıların ifadelerinden hareketle kurgulanan şema, psikolojik iyi oluşun optimize edilmesinin sporcularda doğrudan bir performans artışı sağladığını; ancak bu mental dengenin korunamaması veya göz ardı edilmesi durumunda ise elit seviyedeki sporcuların ani bir performans kaybı riski ile yüzleştiklerini göstermektedir.

Şekil 7

Uyku ve Toparlanma Teması



Şekil 7'de uyku ve toparlanma teması ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre; 'Uyku ve Toparlanma' ana teması, elit güreşçilerin biyolojik yenilenme süreçlerini nasıl anlamlandırdıklarını ve yapılandırdıklarını göstermektedir. Sporcular, uykunun doğrudan sportif çıktılarını etkilediğinin bilincindedirler. Modeldeki hiyerarşik akış, elit düzeyde kalıcı ve fonksiyonel bir 'Uyku Düzeni' oluşturabilmenin, sporcunun antrenman dışı yaşamını sıkı bir 'Uyku Disiplini' altına almasıyla mümkün olduğunu ortaya koymaktadır.

Kelime ve Kod Bulutu

Derinlemesine mülakat sonucunda elde edilen kelime bulutu ve kod bulutuna bakacak olursak, elit güreşçiler tarafından mülakat esnasında en çok kullanılan kelimelerin

ve analiz sonucunda elde edilen kodların yoğunluğunu görebilmekteyiz.

Şekil 8

Kelime Bulutu



Şekil 8'de kelime bulutu gösterilmektedir. Kelime bulutunda en büyük hacimle yer alan "psikolojik", "bu sağlıklı", "tüketim", "daha", "iyi" ve "için" gibi ifadeler, mülakatlar sırasında elit güreşçiler tarafından en yüksek sıklıkla tekrarlanan ve araştırmanın özünü oluşturan kavramlardır. Sporcuların bu kelimeleri yoğun olarak kullanması, antrenman ve müsabaka dönemlerindeki sportif performanslarını artırmak için beslenme, karbonhidrat alımı ve uyku düzenini kapsayan "sağlıklı tüketim" alışkanlıklarına hayati bir önem verdiklerini göstermektedir; en önemlisi de bu bilinçli alışkanlıkların kendilerini mental açıdan "daha iyi" hissettirdiğini belirterek sürecin "psikolojik" iyi oluş boyutuna doğrudan ve güçlü bir vurgu yapmaktadırlar.

Şekil 9

Kod Bulutu



Şekil 9'da ise kod bulutu gösterilmektedir. Kod bulutunda en büyük hacme sahip olan "Bütüncül Sağlık Yaklaşımı" ve "Performans Odaklı Beslenme" kodları, elit güreşçilerin sağlıklı tüketim alışkanlıklarını doğrudan sportif başarıyı optimize etmek amacıyla kurguladıklarını ve en çok bu kavramlar üzerinde durduklarını göstermektedir. Benzer şekilde büyük ölçekte öne çıkan "Psikolojik Rahatlık", "Uyku

Performans İlişkisi" ve "Motivasyon" ifadeleri, sporcuların fiziksel rutinlerindeki disiplinin mental süreçlerini doğrudan beslediğini ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığını doğrulamaktadır. Daha küçük boyutlarda kalan "Sıklet Yönetimi", "Performans Kaybı Riski" ve "Stres Yönetimi" gibi kodlar ise elit güreşçilerin bu farkındalığı kazanırken veya uygularken mülakatlarda değindikleri diğer spesifik ve tamamlayıcı alt boyutları temsil etmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada, milli güreşçilerin sağlıklı tüketim alışkanlıkları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin sportif performansa yansımaları nitel araştırma yöntemi kapsamında derinlemesine incelenmiştir. Elde edilen bulgular, elit düzeydeki güreşçiler açısından sportif başarının yalnızca fiziksel kapasiteye bağlı olmadığını; sağlıklı beslenme, psikolojik iyi oluş, uyku düzeni, öz disiplin ve sürdürülebilir yaşam alışkanlıklarının performansın ayrılmaz bileşenleri olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarına göre milli güreşçiler, beslenmeyi yalnızca enerji ihtiyacını karşılayan bir unsur olarak değil, sportif performansını doğrudan etkileyen stratejik bir süreç olarak değerlendirmektedir. Sporcuların performans odaklı beslenme anlayışı geliştirdikleri, besin seçimi konusunda farkındalık sahibi oldukları ve düzenli vitamin kullanımını destekleyici bir unsur olarak gördükleri belirlenmiştir. Bu durum, elit sporcularda sağlıklı tüketim alışkanlıklarının profesyonel spor yaşamının önemli bir parçası haline geldiğini göstermektedir. Bu sonuç literatürde Bangsbo vd. (2025) çalışmasıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli sonucu, psikolojik iyi oluşun sportif performans üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahip olduğunun ortaya konulmasıdır. Katılımcılar, psikolojik olarak kendilerini iyi hissettiklerinde antrenman verimlerinin, odaklanma düzeylerinin ve müsabaka performanslarının arttığını ifade etmişlerdir. Buna karşılık, stres, zihinsel yorgunluk ve psikolojik dengesizliklerin performans kaybına neden olabileceği görülmüştür. Bu bulgular, elit sporcularda psikolojik destek süreçlerinin fiziksel antrenman kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu durum psikolojik iyi oluş, olumlu duygular ve sportif performans arasındaki ilişkiyi sistematik olarak inceleyen Peris-Delcampo vd. (2024) ile paralel sonuçlardır.

Araştırma kapsamında ortaya çıkan bütüncül sağlık yaklaşımı, elit güreşçilerin fiziksel ve psikolojik süreçleri birbirinden bağımsız değerlendirmediklerini ortaya koymaktadır. Sporcuların sağlıklı beslenme, uyku düzeni, stres yönetimi ve öz farkındalık becerilerini birlikte yönetmeleri, hem psikolojik iyi oluşlarını artırmakta hem de sportif performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu

durum, elit sporcularda performans yönetiminin çok boyutlu bir yapı içerisinde ele alınması gerektiğini göstermektedir. Uyku ve toparlanma süreçleri de araştırmanın dikkat çeken sonuçları arasında yer almaktadır. Katılımcılar, düzenli ve kaliteli uykunun fiziksel yenilenme, zihinsel toparlanma ve performans sürekliliği açısından kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamışlardır. Özellikle uyku disiplininin bozulmasının antrenman kalitesini ve müsabaka performansını olumsuz etkileyebileceği belirlenmiştir.

Sonuç olarak, milli güreşçilerin sportif performanslarının sürdürülebilirliği; sağlıklı tüketim alışkanlıkları, psikolojik iyi oluş düzeyleri, uyku düzeni ve öz disiplin becerilerinin bir bütün olarak yönetilmesine bağlıdır.

Bu nedenle sporcuların yalnızca fiziksel antrenman programlarıyla değil, aynı zamanda beslenme uzmanı, spor psikoloğu ve performans uzmanlarının yer aldığı multidisipliner bir destek sistemiyle takip edilmeleri önerilmektedir. Ayrıca gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı spor branşlarının, kadın sporcuların ve daha geniş örneklem gruplarının incelenmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Atatürk Üniversitesi'nden (Tarih: 17.06.2026, E-70400699050.02.04-2600196703 sayılı, 2026/8 Fakülte Etik Kurulu Kararı) alınmıştır.

Katılımcı Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek: Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Yapay Zeka Kullanımı: Yazar, bu çalışma için yapay zeka kullanılmadığını beyan etmiştir.

Ethics Committee Approval: Ethics Committee Approval: Ethics committee approval for this study was obtained from Atatürk University (Date: June 17, 2026, Faculty Ethics Committee Decision No. E-70400699050.02.04-2600196703, 2026/8).

Informed Consent: Informed consent was obtained from all participants in the study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The author have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: The author declared that this study has received no financial support.

Use of Artificial Intelligence: The author declares that artificial intelligence was not used in this study.

References

- Berg, B. L., & Lune, H. (2019). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Eğitim Yayınevi.
- Bullock, N., Coutts, A. J., Martin, D. T., & Marino, F. E. (2019). Recommendations for measurement and management of an elite athlete. *Sports*, 7(5), 105.

<https://doi.org/10.3390/sports7050105>

- Bangsbo, J., Hostrup, M., Hellsten, Y., Hansen, M., Melin, A., Kjær, M., Burr, J. F., Engebretsen, L., Egan, B., Hackney, A. C., Chambers, T. L., Jones, A. M., Pitsiladis, Y., Magnusson, P., Petersen, J., Deshmukh, A. S., Calbet, J. A. L., Elliott-Sale, K., Joyner, M., ... Moesgaard, L. (2025). Consensus statements—Optimizing performance of the elite athlete. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 35(8), e70112.
- Coapstick, G.-J. A., Barry, A. M., Levesque, C. L., & Shoemaker, M. E. (2024). Nutrient intake, performance, and body composition of preseason wrestlers. *International Journal of Exercise Science*, 17(2), 517–530. <https://doi.org/10.70252/DJES3022>
- Çamçakal, A., Pepe, H., & Altın, M. (2014). Aerobic and anaerobic power profile of elite Turkish Greco-Roman wrestlers. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8(3), 251–260.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Demir, B., & Kara, N. Ş. (2025). Savunma sporlarında rakibi affetme ve psikolojik iyi oluş: Karate-do ve kick boks. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 14(1), 32–38.
- Dündar, U. (1996). *Antrenman teorisi* (3. bs.). Sporsal Kuram Dizisi.
- Gorman, A. D., Abernethy, B., & Farrow, D. (2015). Evidence of different underlying processes in pattern recall and decision-making. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 68(9), 1813–1831. <https://doi.org/10.1080/17470218.2014.984976>
- Göral, K., Saygın, Ö., & Karacabey, K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 836–856.
- Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme* (4. bs.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Hoogenboom, B. J., Morris, J., Morris, C., & Schaefer, K. (2009). Nutritional knowledge and eating behaviors of female collegiate swimmers. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 4(3), 139–148.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20–29.
- Kundur, F., Kumartaşlı, M., Yılmaz, E., & Koçyiğit, B. (2020).

- Elit Boksörlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 269–279. DOI: 10.38021/asbid.807851.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.
- Peris-Delcampo, D., Núñez, A., Ortiz-Marholz, P., Olmedilla, A., Cantón, E., Ponseti, J., & Garcia-Mas, A. (2024). The bright side of sports: A systematic review on well-being, positive emotions and performance. *BMC Psychology*, 12, 284. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01769-8>
- Somun, M. S., & Arslan, S. (2022). Egzersiz yapan 20-64 yaş arası bireylerin beslenme alışkanlıkları ile besin destek ürünlerinin kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Current Perspectives on Health Sciences*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.24880/maeuvsd.460765>
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(Part 1), 3–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004>
- Şeker, R., Işık, O., Durukan, E., Eraslan, M. E., Talaghir, L.-G., & Dorgan, V. (2024). Determination of weight loss methods and effects among wrestlers before an official championship. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1505759. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1505759>
- Türkyılmaz, R., & Yazar, H. (2024). The investigation of the effects of short-term body weight loss on elite wrestlers on anaerobic performance and reaction time in tournament conditions. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.25307/jssr.1239551>
- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında görüşme tekniği. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 24, 543–559.