

# Spor ve Bilim Dergisi

## *Journal of Sports and Science*



ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Cilt: 2 Sayı: 1 Yıl: 2024

**Editör/Editor:**

Doç. Dr. Sevinç NAMLI

**Editör Yardımcıları/Assistant Editors:**

Doç. Dr. Süleyman ULUPINAR

Dr. Öğr. Üyesi Muhammet MAVİBAŞ

**Alan Editörleri/Field Editors:**

Doç. Dr. Serhat ÖZBAY

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BUZDAĞLI

Dr. Öğr. Üyesi Buğra Çağatay SAVAŞ

Dr. Öğr. Üyesi Selim ASAN

**Yabancı Dil Editörleri/Foreign Language Editors:**

Arş. Gör. Furkan ÖĞET

Dr. Öğr. Üyesi CebraİL GENÇOĞLU

**Türkçe Dil Editörü/Turkish Language Editor:**

Dr. Öğr. Üyesi Buket SEVİNDİK

**Dizgi Editörleri/Type Editors:**

Dr. Öğr. Üyesi Eda YILMAZ,

Arş. Gör. Dr. Burak KARABABA

## **Yayın Kurulu**

- Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ (Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi)
- Prof. Dr. Murat TAŞ (Manisa Celal Bayar Üniversitesi)
- Prof. Dr. Kenan ŞEBİN (Atatürk Üniversitesi)
- Prof. Dr. İbrahim CİCİOĞLU (Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU (Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Yüksel SAVUCU (Fırat Üniversitesi)
- Prof. Dr. Elif KARAGÜN (Kocaeli Üniversitesi)
- Prof. Dr. Gülten HERGÜNER (Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi)
- Prof. Dr. Çetin YAMAN (Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi)
- Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL (Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Alper KARADAĞ (Muş Alparslan Üniversitesi)
- Doç. Dr. Süleyman ULUPINAR (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Doç. Dr. Kadir YILDIZ (Manisa Celal Bayar Üniversitesi)
- Doç. Dr. Veysel TEMEL (Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi)
- Doç. Dr. Serhat ÖZBAY (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Doç. Dr. Gönül TEKKURŞUN DEMİR (Gazi Üniversitesi)
- Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BUZDAĞLI (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Dr. Öğr. Üyesi Buğra Çağatay SAVAŞ (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Dr. Öğr. Üyesi Selim ASAN (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Dr. Öğr. Üyesi Buket SEVİNDİK (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Dr. Öğr. Üyesi Muhammet MAVİBAŞ (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Doç. Dr. Murat TURAN (Erzurum Teknik Üniversitesi)

## **Danışma Kurulu**

- Prof. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ (Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi)
- Prof. Dr. Atilla PULUR (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. İbrahim CİCİOĞLU (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Yüksel SAVUCU (Spor Bilimleri Fakültesi, Fırat Üniversitesi)
- Prof. Dr. Elif KARAGÜN (Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli Üniversitesi)
- Prof. Dr. Gülten HERGÜNER (Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi)
- Prof. Dr. Çetin YAMAN (Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi)
- Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Alper KARADAĞ (Spor Bilimleri Fakültesi, Muş Alparslan Üniversitesi)
- Prof. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ (Spor Bilimleri Fakültesi, Dokuz Eylül Üniversitesi)
- Prof. Dr. Mitat KOZ (Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğu Akdeniz Üniversitesi)
- Prof. Dr. Akın ÇELİK (Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon Üniversitesi)
- Prof. Dr. Necip Fazıl KİSHALI (Spor Bilimleri Fakültesi, Atatürk Üniversitesi)
- Prof. Dr. Fatih KIYICI (Spor Bilimleri Fakültesi, Atatürk Üniversitesi)
- Doç. Dr. Ulviye BİLGİN (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Doç. Dr. Veysel TEMEL (Spor Bilimleri Fakültesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi)
- Doç. Dr. Zekihan HAZAR (Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi)
- Doç. Dr. Anıl TÜRKELİ (Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi)
- Doç. Dr. İzzet İNCE (Spor Bilimleri Fakültesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi)
- Doç. Dr. Servet REYHAN (Spor Bilimleri Fakültesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi)
- Doç. Dr. Hande BABA KAYA (Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce Üniversitesi)
- Doç. Dr. Ceren SUVEREN ERDOĞAN (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Doç. Dr. Emre Ozan TINGAZ (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)

- Doç. Dr. Okan Burçak ÇELİK (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Doç. Dr. Atike YILMAZ (Spor Bilimleri Fakültesi, Muş Alparslan Üniversitesi)
- Doç. Dr. İlyas GÖRGÜT (Spor Bilimleri Fakültesi, Dumlupınar Üniversitesi)
- Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK (Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın Üniversitesi)
- Doç. Dr. Süleyman Gönül ATEŞ (Spor Bilimleri Fakültesi, Pamukkale Üniversitesi)
- Doç. Dr. Işık BAYRAKTAR (Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi)
- Doç. Dr. Recep SOSLU (Spor Bilimleri Fakültesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi)
- Doç. Dr. Tebessüm Ayyıldız DURHAN (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Doç. Dr. Merve Beyza AKGÜL (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Doç. Dr. Serkan KURTİPEK (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Assoc. Prof. Scott FORBES (CISSN, CEP, Brandon University)
- Dr. Ibrahim OERGUİ (High Institute of Sport and Physical Education Kef, University of Jendouba, Tunisia)
- Dr. Dominik HOELBLING (Centre for Sport Science and University of Vienna, Vienna, Austria)
- Dr. Javed MEHRABANİ (Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran)
- Dr. Ebrahim NOURİAN (Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Payame Noor University, Iran)

## **Amaç ve Kapsam**

Spor ve Bilim Dergisi, spor ve egzersiz bilimleri alanında bilimsel araştırmalara yer vererek ulusal ve uluslararası bilgi birikimine katkıda bulunmayı amaçlayan hakemli bir dergidir. Derginin dili Türkçe ve İngilizce'dir. Dergimiz ücretsiz ve açık erişim politikasını benimsemektedir.

Spor ve Bilim Dergisi, Spor Bilimleri alanına ilişkin olarak; Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Spor Yönetimi, Rekreasyon, Hareket ve Antrenman Bilimleri, Sporda Psiko-sosyal Alanlar ve Spor-Sağlık Bilimleri alanlarında kavramsal veya araştırmaya dayanan, sahasına katkı sağlayacağı düşünülen özgün araştırmaları ve derleme çalışmalarını yayımlamaktadır.

## **Hakkında**

Spor ve Bilim Dergisi, açık erişim politikasını benimsemiş hakemli bilimsel bir dergidir. Mart ve Ekim aylarında olmak üzere yılda iki kez çevrim içi ve ücretsiz olarak yayınlanmakta olup ulusal ve uluslararası düzeyde özgün bilimsel çalışmaların yanı sıra derleme çalışmalarına da yer verilmektedir. Derginin dili Türkçe ve İngilizce'dir.

Dergide yer alan makalelerin değerlendirilmesi sürecinde çift kör akademik akran değerlendirmesi politikası uygulanmaktadır.

Spor ve Bilim Dergisine gönderilen çalışmaların benzerlik oranının %20'yi geçmemesi gerekmektedir.

Etik kurul onay belgesi, bilimsel çalışma yükleme sürecinde zorunludur (Derleme çalışmalar hariç).

## **Yazım Kuralları**

Özet 150 – 250 kelime arasında olmalıdır.

Anahtar kelimeler 3 – 6 arasında olmalıdır.

Dergimizde APA 7 atıf sistemi kabul edilmektedir.

Metnin tamamında 'Times New Roman' yazı stili kullanılmalıdır.

Özet ve Abstract bölümünde tek satır aralığı; diğer bölümlerde 1,5 satır aralığı kullanılmalıdır.

Çalışma başlığı Türkçe olarak "İlk Harfleri Büyük Harfle Başlamalı ve 14 punto" ile yazılmalıdır. Çalışmanın İngilizce başlığı 14 punto ve italik olmalıdır.

Yazarın unvanı, kurumu ve e-posta adresini içeren bilgi başlık bölümünün altında sunulmalıdır (10 punto).

Ana metin 12 punto ve iki yana yaslı, girinti sağ ve sol "0"; ilk satır 0,5 cm; aralık önce 0, sonra 6 nk olmalıdır.

Tablolar 10 punto olacaktır, girinti sağ ve sol "0"; aralık önce ve sonra "0"; satır aralığı "tek" olacaktır.

Kaynakça APA 7 stiline göre ve 10 punto ile yazılacaktır.

Dergi şablonuna göre metni düzenlemeniz tavsiye edilir.

## Etik İlkeler ve Yayın Politikası

### ETİK İLKELER

Spor ve Bilim Dergisinde uygulanan yayın süreçleri, bilginin tarafsız ve saygın bir şekilde gelişimine ve dağıtımına temel teşkil etmektedir. Bu doğrultuda uygulanan süreçler, yazarların ve yazarları destekleyen kurumların çalışmalarının kalitesine doğrudan yansımaktadır. Hakemli çalışmalar bilimsel yöntemi somutlaştıran ve destekleyen çalışmalardır. Bu noktada sürecin bütün paydaşlarının (yazarlar, okuyucular ve araştırmacılar, yayıncı, hakemler ve editörler) etik ilkelere yönelik standartlara uyması önem taşımaktadır. Spor ve Bilim Dergisi yayın etiği kapsamında tüm paydaşların aşağıdaki etik sorumlulukları taşıması beklenmektedir.

Aşağıda yer alan etik görev ve sorumluluklar oluşturulurken açık erişim olarak Committee on Publication Ethics (COPE) tarafından yayınlanan rehberler ve politikalar dikkate alınarak hazırlanmıştır.

#### *Yazarların Etik Sorumlulukları*

- Yazar(lar)ın gönderdikleri çalışmaların özgün olması beklenmektedir. Yazar(lar)ın başka çalışmalardan yararlanmaları veya başka çalışmaları kullanmaları durumunda eksiksiz ve doğru bir biçimde atıfta bulunmaları ve/veya alıntı yapmaları gerekmektedir.
- Çalışmanın oluşturulmasında içeriğe entelektüel açıdan katkı sağlamayan kişiler, yazar olarak belirtilmemelidir.
- Yayınlanmak üzere gönderilen tüm çalışmaların varsa çıkar çatışması teşkil edebilecek durumları ve ilişkileri açıklanmalıdır.
- Yazar(lar)dan değerlendirme süreçleri çerçevesinde makalelerine ilişkin ham veri talep edilebilir, böyle bir durumda yazar(lar) beklenen veri ve bilgileri yayın kurulu ve bilim kuruluna sunmaya hazır olmalıdır.
- Yazar(lar) kullanılan verilerin kullanım haklarına, araştırma/analizlerle ilgili gerekli izinlere sahip olduklarını veya deney yapılan deneklerin rızasının alındığını gösteren belgeye sahip olmalıdır.
- Yazar(lar)ın yayınlanmış, erken görünüm veya değerlendirme aşamasındaki çalışmasıyla ilgili bir yanlış ya da hatayı fark etmesi durumunda, dergi editörünü veya yayıncıyı bilgilendirme, düzeltme veya geri çekme işlemlerinde editörle işbirliği yapma yükümlülüğü bulunmaktadır.
- Yazarlar çalışmalarını aynı anda birden fazla derginin başvuru sürecinde bulunduramaz. Her bir başvuru önceki başvurunun tamamlanmasını takiben başlatılabilir. Başka bir dergide yayınlanmış çalışma Spor ve Bilim Dergisine gönderilemez.
- Değerlendirme süreci başlamış bir çalışmanın yazar sorumluluklarının değiştirilmesi (Yazar ekleme, yazar sırası değiştirme, yazar çıkartma gibi) teklif edilemez.

#### *Editörlerin Etik Görev ve Sorumlulukları*

Spor ve Bilim Dergisi editör ve alan editörleri, açık erişim olarak Committee on Publication Ethics (COPE) tarafından yayınlanan "COPE Code of Conduct and Best Practice Guidelines for Journal Editors" ve "COPE Best Practice Guidelines for Journal Editors" rehberleri temelinde aşağıdaki etik görev ve sorumluluklara sahip olmalıdır:

### ***Genel görev ve sorumluluklar***

Editörler, Spor ve Bilim Dergisinde yayınlanan her yayından sorumludur. Bu sorumluluk bağlamında editörler, aşağıdaki rol ve yükümlülükleri taşımaktadır:

- Okuyucuların ve yazarların bilgi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çaba sarf etme,
- Sürekli olarak derginin gelişimini sağlama,
- Dergide yayınlanan çalışmaların kalitesini geliştirmeye yönelik süreçleri yürütme,
- Düşünce özgürlüğünü destekleme,
- Akademik açıdan bütünlüğü sağlanma,
- Fikri mülkiyet hakları ve etik standartlardan taviz vermeden iş süreçlerini devam ettirme,
- Düzeltme, açıklama gerektiren konularda yayın açısından açıklık ve şeffaflık gösterme.

### ***Okuyucu ile ilişkiler***

Editörler tüm okuyucu, araştırmacı ve uygulayıcıların ihtiyaç duydukları bilgi, beceri ve deneyim beklentilerini dikkate alarak karar vermelidir. Yayınlanan çalışmaların okuyucu, araştırmacı, uygulayıcı ve bilimsel alanyazına katkı sağlamasına ve özgün nitelikte olmasına dikkat etmelidir. Ayrıca editörler okuyucu, araştırmacı ve uygulayıcılardan gelen geri bildirimleri dikkate almak, açıklayıcı ve bilgilendirici geri bildirim vermekle yükümlüdür.

### ***Yazarlar ile ilişkiler***

Editörlerin yazarlara karşı görev ve sorumlulukları aşağıdaki şekildedir:

- Editörler, çalışmaların önemi, özgün değeri, geçerliliği, anlatımın açıklığı ve derginin amaç ve hedeflerine dayanarak olumlu ya da olumsuz karar vermelidir.
- Yayın kapsamına uygun olan çalışmaların ciddi problemi olmadığı sürece ön değerlendirme aşamasına almalıdır.
- Editörler, çalışma ile ilgili ciddi bir sorun olmadıkça, olumlu yöndeki hakem önerilerini göz ardı etmemelidir.
- Yeni editörler, çalışmalara yönelik olarak önceki editör(ler) tarafından verilen kararları ciddi bir sorun olmadıkça değiştirmemelidir.
- "Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci" mutlaka yayınlanmalı ve editörler tanımlanan süreçlerde yaşanabilecek sapmaların önüne geçmelidir.
- Editörler yazarlar tarafından kendilerinden beklenecek her konuyu ayrıntılı olarak içeren bir "Yazarlara Bilgi Rehberi" yayımlamalıdır. Bu rehberler belirli zaman aralıklarında güncellenmelidir.
- Yazarlara açıklayıcı ve bilgilendirici şekilde bildirim ve dönüş sağlanmalıdır.

### ***Hakemler ile ilişkiler***

Editörlerin hakemlere karşı görev ve sorumlulukları aşağıdaki şekildedir:

- Hakemleri çalışmanın konusuna uygun olarak belirlemelidir.
- Hakemlerin değerlendirme aşamasında ihtiyaç duyacakları bilgi ve rehberleri sağlamakla yükümlüdür.
- Yazarlar ve hakemler arasından çıkar çatışması olup olmadığını gözetmek durumundadır.
- Kör hakemlik bağlamında hakemlerin kimlik bilgilerini gizli tutmalıdır.
- Hakemleri tarafsız, bilimsel ve nesnel bir dille çalışmayı değerlendirmeleri için teşvik etmelidir.



- Hakemleri zamanında dönüş ve performans gibi ölçütlerle değerlendirmelidir.
- Hakemlerin performansını artırıcı uygulama ve politikalar belirlemelidir.
- Hakem havuzunun dinamik şekilde güncellenmesi konusunda gerekli adımları atmalıdır.
- Nezaketsiz ve bilimsel olmayan değerlendirmeleri engellemelidir.
- Hakem havuzunun geniş bir yelpazeden oluşması için adımlar atmalıdır.

### ***Yayın kurulu ile ilişkiler***

Editörler, tüm yayın kurulu üyelerinin süreçleri yayın politikaları ve yönergelere uygun ilerletmesini sağlamalıdır. Yayın kurulu üyelerini yayın politikaları hakkında bilgilendirmeli ve gelişmelerden haberdar etmelidir. Yeni yayın kurulu üyelerini yayın politikaları konusunda eğitmeli, ihtiyaç duydukları bilgileri sağlamalıdır.

Ayrıca editörler;

- Yayın kurulu üyelerinin çalışmaları tarafsız ve bağımsız olarak değerlendirmelerini sağlamalıdır.
- Yeni yayın kurulu üyelerini, katkı sağlayabilir ve uygun nitelikte belirlemelidir.
- Yayın kurulu üyelerinin uzmanlık alanına uygun çalışmaları değerlendirme için göndermelidir.
- Yayın kurulu ile düzenli olarak etkileşim içerisinde olmalıdır.
- Yayın kurulu ile belirli aralıklarla yayın politikalarının ve derginin gelişimi için toplantılar düzenlemelidir.

### ***Dergi sahibi ve yayıncı ile ilişkiler***

Editörler ve yayıncı arasındaki ilişki editöryal bağımsızlık ilkesine dayanmaktadır. Editörler ile yayıncı arasında yapılan yazılı sözleşme gereği, editörlerin alacağı tüm kararlar yayıncı ve dergi sahibinden bağımsızdır.

### ***Editöryal ve kör hakemlik süreçleri***

Editörler; dergi yayın politikalarında yer alan "Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci" politikalarını uygulamakla yükümlüdür. Bu bağlamda editörler her çalışmanın adil, tarafsız ve zamanında değerlendirme sürecinin tamamlanmasını sağlar.

### ***Kalite güvencesi***

Editörler; dergide yayınlanan her makalenin dergi yayın politikaları ve uluslararası standartlara uygun olarak yayınlanmasından sorumludur.

### ***Kişisel verilerin korunması***

Editörler; değerlendirilen çalışmalarda yer alan deneklere veya görsellere ilişkin kişisel verilerin korunmasını sağlamakla yükümlüdür. Çalışmalarda kullanılan bireylerin açık rızası belgeli olmadığı sürece çalışmayı reddetmekle görevlidir. Ayrıca editörler; yazar, hakem ve okuyucuların bireysel verilerini korumaktan sorumludur.

### ***Etik kurul, insan ve hayvan hakları***

Etik kurallar başlığı altında aşağıdaki hususlara uyulmalıdır:

- Sosyal bilimler dahil olmak üzere tüm bilim dallarında yapılan araştırmalar için ve etik kurul kararı gerektiren klinik ve deneysel insan ve hayvanlar üzerindeki çalışmalar için ayrı ayrı etik kurul onayı alınmış olmalı, bu onay makalede belirtilmeli ve belgelendirilmelidir.
- Bu başlık altında, hakem, yazar ve editör için ayrı başlıklar altında etik kurallarla ilgili bilgi verilmelidir.
- Makalelerde Araştırma ve Yayın Etiğine uyulduğuna dair ifadeye yer verilmelidir.
- Ulusal ve uluslararası standartlara atıf yaparak, dergide ve/veya web sayfasında etik ilkeler ayrı başlık altında belirtilmelidir. Örneğin; dergilere gönderilen bilimsel yazılarda, ICMJE (International Committee of Medical Journal Editors) tavsiyeleri ile COPE (Committee on Publication Ethics)'un Editör ve Yazarlar için Uluslararası Standartları dikkate alınmalıdır.
- Etik kurul izni gerektiren çalışmalarda, izinle ilgili bilgiler (kurul adı, tarih ve sayı no) yöntem bölümünde ve ayrıca makale ilk/son sayfasında yer verilmelidir. Olgu sunumlarında, bilgilendirilmiş gönüllü olur/onam formunun imzalatıldığına dair bilgiye makalede yer verilmesi gereklidir.
- Kullanılan fikir ve sanat eserleri için telif hakları düzenlemelerine riayet edilmesi gerekmektedir.

### ***Olası suistimal ve görevi kötüye kullanmaya karşı önlem***

Editörler; olası suistimal ve görevi kötüye kullanma işlemlerine karşı önlem almakla yükümlüdür. Bu duruma yönelik şikayetlerin belirlenmesi ve değerlendirilmesi konusunda titiz ve nesnel bir soruştırma yapmanın yanı sıra, konuyla ilgili bulguların paylaşılması editörün sorumlulukları arasında yer almaktadır.

### ***Akademik yayın bütünlüğünü sağlamak***

Editörler çalışmalarda yer alan hata, tutarsızlık ya da yanlış yönlendirme içeren yargıların hızlı bir şekilde düzeltilmesini sağlamalıdır.

### ***Fikri mülkiyet haklarının korunması***

Editörler; yayınlanan tüm makalelerin fikri mülkiyet hakkını korumakla, olası ihlallerde derginin ve yazar(lar)ın haklarını savunmakla yükümlüdür. Ayrıca editörler yayınlanan tüm makalelerdeki içeriklerin başka yayınların fikri mülkiyet haklarını ihlal etmemesi adına gerekli önlemleri almakla yükümlüdür.

### ***Yapıcılık ve tartışmaya açıklık***

Editörler;

- Dergide yayınlanan esere ilişkin ikna edici eleştirileri dikkate almalı ve bu eleştirilere yönelik yapıcı bir tutum sergilemelidir.
- Eleştirilen çalışmaların yazar(lar)ına cevap hakkı tanınmalıdır.
- Olumsuz sonuçlar içeren çalışmaları göz ardı etmemeli ya da dışlamamalıdır.

### ***Şikayetler***

Editörler; yazar, hakem veya okuyuculardan gelen şikayetleri dikkatlice inceleyerek aydınlatıcı ve açıklayıcı bir şekilde yanıt vermekle yükümlüdür.

### ***Politik ve Ticari kaygılar***

Dergi sahibi, yayıncı ve diğer hiçbir politik ve ticari unsur, editörlerin bağımsız karar almalarını etkilemez.

### ***Çıkar çatışmaları***

Editörler; yazar(lar), hakemler ve diğer editörler arasındaki çıkar çatışmalarını göz önünde bulundurarak, çalışmaların yayın sürecinin bağımsız ve tarafsız bir şekilde tamamlanmasını garanti eder.

### ***Hakemlerin Etik Sorumlulukları***

Tüm çalışmaların "Körleme Hakemlik" ile değerlendirilmesi yayın kalitesini doğrudan etkilemektedir. Bu süreç yayının nesnel ve bağımsız değerlendirilmesi ile güven sağlar. Spor ve Bilim Dergisi değerlendirme süreci çift taraflı kör hakemlik ilkesiyle yürütülür. Hakemler yazarlar ile doğrudan iletişime geçemez, değerlendirme ve yorumlar dergi yönetim sistemi aracılığıyla iletilir. Bu süreçte değerlendirme formları ve tam metinler üzerindeki hakem yorumları editör aracılığıyla yazar(lar)a iletilir. Bu bağlamda Spor ve Bilim Dergisi için çalışma değerlendiren hakemlerin aşağıdaki etik sorumluluklara sahip olması beklenmektedir:

- Sadece uzmanlık alanı ile ilgili çalışma değerlendirmeyi kabul etmelidir.
- Tarafsızlık ve gizlilik içerisinde değerlendirme yapmalıdır.
- Değerlendirme sürecinde çıkar çatışması ile karşı karşıya olduğunu düşünürse, çalışmayı incelemeyi reddederek, dergi editörünü bilgilendirmelidir.
- Gizlilik ilkesi gereği inceledikleri çalışmaları değerlendirme sürecinden sonra imha etmelidir. İnceledikleri çalışmaların sadece nihai versiyonlarını ancak yayımlandıktan sonra kullanabilir.
- Değerlendirmeyi nesnel bir şekilde sadece çalışmanın içeriği ile ilgili olarak yapmalıdır. Milliyet, cinsiyet, dini inançlar, siyasal inançlar ve ticari kaygıların değerlendirmeye etki etmesine izin vermemelidir.
- Değerlendirmeyi yapıcı ve nazik bir dille yapmalıdır. Düşmanlık, iftira ve hakaret içeren aşağılayıcı kişisel yorumlar yapmamalıdır.
- Değerlendirmeyi kabul ettikleri çalışmayı zamanında ve yukarıdaki etik sorumluluklarda gerçekleştirmelidir.
- Etik Olmayan Bir Durumla Karşılaşırsanız, Spor ve Bilim Dergisinde yukarıda bahsedilen etik sorumluluklar ve dışında etik olmayan bir davranış veya içerikle karşılaşırsanız lütfen [egzersizpsikolojisi@gmail.com](mailto:egzersizpsikolojisi@gmail.com) adresine e-posta yoluyla bildiriniz.

## **YAYIN POLİTİKASI**

### ***Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci***

Kör hakemlik, bilimsel yayınların en yüksek kalite ile yayınlanması için uygulanan bir yöntemdir. Bu yöntem, bilimsel çalışmaların nesnel (objektif) bir şekilde değerlendirilme sürecinin temelini oluşturmaktadır ve birçok bilimsel dergi tarafından tercih edilmektedir. Hakem görüşleri, Spor ve Bilim Dergisinin yayın kalitesinde belirleyici bir yere sahiptir. Spor ve Bilim Dergisine gönderilen tüm çalışmalar aşağıda belirtilen aşamalara göre kör hakem yoluyla değerlendirilmektedir.

### ***Kör Hakem Türü***

Spor ve Bilim Dergisi, tüm çalışmaların değerlendirme sürecinde çift kör hakem yöntemini kullanmaktadır. Çift kör hakem yönteminde çalışmaların yazar ve hakem kimlikleri gizlenmektedir.

### ***İlk Değerlendirme Süreci***

Spor ve Bilim Dergisine gönderilen çalışmalar ilk olarak editörler tarafından değerlendirilir. Bu aşamada, derginin amaç ve kapsamına uymayan, Türkçe ve İngilizce olarak dil ve anlatım kuralları açısından zayıf, bilimsel açıdan kritik hatalar içeren, özgün değeri olmayan ve yayın politikalarını karşılamayan çalışmalar reddedilir. Reddedilen çalışmaların yazarları, gönderim tarihinden itibaren en geç iki ay içerisinde bilgilendirilir. Uygun bulunan çalışmalar ise ön değerlendirme için çalışmanın ilgili olduğu alana yönelik bir alan editörüne gönderilir.

### ***Ön Değerlendirme Süreci***

Ön değerlendirme sürecinde alan editörleri çalışmaların, giriş ve alanyazın, yöntem, bulgular, sonuç, değerlendirme ve tartışma bölümlerini dergi yayın politikaları ve kapsamı ile özgünlük açısından ayrıntılı bir şekilde inceler. Bu inceleme sonucunda uygun bulunmayan çalışmalar en geç bir ay içerisinde alan editörü değerlendirme raporu ile birlikte iade edilir. Uygun bulunan çalışmalar ise hakemlendirme sürecine alınır.

### ***Hakemlendirme Süreci***

Çalışmalar içeriğine ve hakemlerin uzmanlık alanlarına göre hakemlendirilir. Çalışmayı inceleyen alan editörü, Spor ve Bilim Dergisi hakem havuzundan uzmanlık alanlarına göre en az iki hakem önerisinde bulunur veya çalışmanın alanına uygun yeni hakem önerebilir. Alan editöründen gelen hakem önerileri editörler tarafından değerlendirilir ve çalışmalar hakemlere iletilir. Hakemler değerlendirdikleri çalışmalar hakkındaki hiçbir süreci ve belgeyi paylaşmayacakları hakkında garanti vermektedir.

### ***Hakem Raporları***

Hakem değerlendirmeleri genel olarak çalışmaların; özgünlük, kullanılan yöntem, etik kurallara uygunluk, bulguların ve sonuçların tutarlı bir şekilde sunumu ve alanyazın açısından incelenmesine dayanmaktadır. Bu inceleme aşağıdaki unsurlara göre yapılır:

**1. Giriş ve alanyazın:** değerlendirme raporu çalışmada ele alınan problemin sunumu ve

amaçları, konunun önemi, konuyla ilgili alanyazının kapsamı, güncelliği ve çalışmanın özgünlüğü hakkında görüş içerir.

**2. Yöntem:** değerlendirme raporu, kullanılan yöntemin uygunluğu, araştırma grubunun seçimi ve özellikleri, geçerlik ve güvenilirlik ile ilgili bilgilerin yanı sıra veri toplama ve analiz süreci hakkında görüş içerir.

**3. Bulgular:** değerlendirme raporu, yöntem çerçevesinde elde edilen bulguların sunumu, analiz yöntemlerinin doğruluğu, araştırmanın amaçları ile erişilen bulguların tutarlılığı, ihtiyaç duyulan tablo, şekil ve görsellerin verilmesi, kullanılan testlerin kavramsal açıdan değerlendirilmesine yönelik görüşler içerir.

**4. Tartışma:** değerlendirme raporu, bulgulara dayalı olarak konunun tartışılması, araştırma sorusuna/larına ve hipoteze/lere uygunluk, genellenebilirlik ve uygulanabilirlik ile ilgili görüş içerir.

**5. Sonuç ve öneriler:** değerlendirme raporu alanyazına katkı, gelecekte yapılabilecek çalışmalara ve alandaki uygulamalara yönelik öneriler hakkında görüş içerir.

**6. Stil ve anlatım:** değerlendirme raporu, çalışma başlığının içeriği kapsamı, Türkçe'nin kurallara uygun kullanımı, gönderme ve referansların APA 7 kurallarına uygun olarak tam metnin diline uygun verilmesi ile ilgili görüş içerir.

**7. Genel değerlendirme:** değerlendirme raporu çalışmanın bir bütün olarak özgünlüğü, eğitim alanyazınına ve alandaki uygulamalara sağladığı katkı hakkında görüş içerir.

Değerlendirme sürecinde hakemlerin çalışmanın tipografik özelliklerine göre düzeltme yapmaları beklenmemektedir.

### ***Hakem Değerlendirme Süreci***

Hakem değerlendirme süreci için hakemlere verilen süre 6 haftadır. Hakemlerden veya editörlerden gelen düzeltme önerilerinin yazarlar tarafından "düzeltme yönergesi" doğrultusunda 1 ay içerisinde tamamlanması zorunludur. Hakemler bir çalışmanın düzeltmelerini inceleyerek uygunluğuna karar verebilecekleri gibi gerekliyse birden çok defa düzeltme talep edebilir.

### ***Değerlendirme Sonucu***

Hakemlerden gelen görüşler, alan editörü tarafından en geç 2 hafta içerisinde incelenir. Bu inceleme sonucunda alan editörü çalışmaya ilişkin nihai kararını editörlere iletir.

### ***Yayın Kurulu Kararı***

Editörler, alan editörü ve hakem görüşlerine dayanarak çalışma ile ilgili yayın kurulu görüşlerini hazırlar. Hazırlanan görüşler editör tarafından alan editörü ve hakem önerileri ile birlikte en geç 1 hafta içerisinde yazar(lar)a iletilir. Bu süreçte olumsuz görüş verilen çalışmalar

intihal denetimi talep edilmeksizin iade edilir. Olumlu görüş verilen çalışmalar için son karar, intihal denetim raporları sonuçlarına göre verilir.

### ***Yayın Değerlendirme Süreci Ne Kadar Sürmektedir?***

Spor ve Bilim Dergisi gönderilen çalışmaların yayın değerlendirme sürecinin yaklaşık 6 ay içerisinde sonuçlandırılması öngörülmektedir. Ancak, hakem ya da editörlerin yazar(lar)dan düzeltme istedikleri tarih ile yazar(lar)ın düzeltmeleri tamamladıkları tarih arasındaki süre, bu 6 aylık süreye dahil edilmemektedir.

### ***Çalışma/Makale Geri Çekme***

Spor ve Bilim Dergisi araştırmacı ve kütüphaneciler için bütünsel ve eksiksiz yayıncılığı önemsemektedir. Bunu sağlamanın güvenilir özgün araştırma makalelerini yayınlamak olduğu bilincindedir. Spor ve Bilim Dergisi yayın politikaları gereği, bir çalışma veya makalenin geri çekilmesi aşamasında yazar(lar)a ve yayın kuruluna düşen görev ve sorumluluklar aşağıda verilmiştir.

### ***Yazarlar***

Yazar(lar)ın yayınlanmış, erken görünüm veya değerlendirme aşamasındaki çalışmasıyla ilgili bir yanlış ya da hatayı fark etmesi durumunda, geri çekme işlemlerinde dergi editörüyle işbirliği yapma yükümlülüğü bulunmaktadır.

Değerlendirme aşamasındaki çalışmasını geri çekme talebinde bulunmak isteyen yazar(lar), “Makale Geri Çekme Talep Formu”nu doldurarak her bir yazarın ıslak imzası ile imzalanmış ve taratılmış halini egzersizpsikolojisi@gmail.com adresi üzerinden e-posta aracılığıyla yayın kuruluna iletmekle yükümlüdür. Yayın Kurulu geri çekme bildirimini inceleyerek en geç bir hafta içerisinde dönüş sağlar. Yayın kurulu tarafından telif hakları Spor ve Bilim Dergisi gönderim aşamasında devredilmiş çalışmaların geri çekme isteği onaylanmadıkça yazarlar çalışmasını başka bir dergiye değerlendirme için gönderemezler.

### ***Editörler***

Spor ve Bilim Dergisi yayın kurulu; yayınlanmış, kabul edilmiş veya değerlendirme aşamasındaki bir çalışmaya ilişkin telif hakkı ve intihal şüphesi oluşması durumunda çalışmayı ilişkin bir soruşturma başlatma yükümlülüğü taşır.

Yayın kurulu yapılan soruşturma sonucunda değerlendirme aşamasındaki çalışmada telif hakkı ve intihal yapıldığını tespit etmesi durumunda çalışmayı değerlendirmeden geri çeker ve tespit edilen durumları detaylı bir şekilde kaynak göstererek yazarlara iade eder.

Yayın kurulu, yayınlanmış veya kabul edilmiş bir çalışmada telif hakkı ihlali ve intihal yapıldığını tespit etmesi durumunda, en geç bir hafta içerisinde aşağıdaki geri çekme ve bildiri işlemlerini gerçekleştirir.

Etik ihlali tespit edilen çalışmanın;

1. Elektronik gösterimdeki başlığının başına "Geri Çekildi:" ibaresi eklenir.
2. Elektronik gösterimdeki Öz ve Tam Metin içerikleri yerine çalışmanın geri çekilme gerekçeleri, detaylı kanıt kaynakları varsa yazar(lar)ın bağlı olduğu kurum ve kuruluşların konu hakkındaki bildirimleri ile birlikte yayınlanır.
3. Dergi web sitesinin ana sayfasından geri çekme bildirimini ilan edilir.
4. Geri çekme tarihinden itibaren ilk yayınlanacak sayının elektronik ve basılı kopyasının içindikiler listesine "Geri Çekildi: Çalışma Başlığı" şeklinde eklenir, birinci sayfasından başlamak koşuluyla geri çekme nedenleri ve buna kaynak gösterilen orijinal alıntıları kamuoyu ve araştırmacılarla paylaşılır.
5. Yazar(lar)ın bağlı olduğu kuruluş(lar)a yukarıdaki geri çekme bildirimleri iletilir.
6. Yukarıda sıralanan geri çekme bildirimleri Derginin dizinlendiği kurum ve kuruluşlar ile Milli Kütüphane Başkanlığı'na izin sistemleri ve kataloglara kaydedilmesi için iletilir.

Ayrıca yayın kurulu etik ihlalde bulunan çalışma yazar(lar)ının daha önce yayınlanmış çalışmalarının yayın evlerine veya yayın kurullarına, yayınlanan çalışmaların geçerlik ve güvenilirliğini güvence altına almalarını veya geri çekmelerini önerebilir.

#### ***Değerlendirme Sonucuna İtiraz Etme***

Spor ve Bilim Dergisi değerlendirme sonucu yazar(lar)a iletilen yayın kurulu ve bilim kurulu görüşlerine yazar(lar)ın itiraz etme hakkı saklıdır. Yazar(lar), çalışmaları için yapılan değerlendirme sonucu görüş ve yorumlara ilişkin itiraz gerekçelerini bilimsel bir dille ve dayanaklarını referans göstererek [egzersizpsikolojisi@gmail.com](mailto:egzersizpsikolojisi@gmail.com) adresine e-postayla iletmelidir. Yapılan itirazlar yayın kurulu tarafından en geç bir ay içerisinde incelenerek (Çalışmanın alan editörü ve hakemlerine yapılan itirazlar hakkında görüş talep edilebilir) yazar(lar)a olumlu veya olumsuz dönüş sağlanır. Yazar(lar)ın değerlendirme sonucuna itirazları olumlu bulunması durumunda, yayın kurulu çalışmanın konu alanına uygun yeni hakemlendirme yaparak değerlendirme sürecini yeniden başlatır.

## Ücret Politikası

Hiçbir ad altında yazar veya kurumundan ücret alınmaz.

Spor ve Bilim Dergisi (SBD), yazarların dergiye gönderdikleri çalışmalar için makale yayımlama ücreti (makale işlem ücreti) ve makale değerlendirme ücreti talep etmez.

## İletişim Bilgileri

### Editör

**Doç. Dr. Sevinç NAMLI**

*ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ*

sevinc.namli@erzurum.edu.tr

### Editör Yardımcısı

**Doç. Dr. Süleyman ULUPINAR**

*ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ*

suleyman.ulupinar@erzurum.edu.tr

### Editör Yardımcısı

**Dr. Öğr. Üyesi Muhammet MAVİBAŞ**

*ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ*

muhammet.mavibas@erzurum.edu.tr

### Teknik İletişim

**Arş. Gör. Burak KARABABA**

*ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ*

burak.karababa@erzurum.edu.tr





Metnin tamamı Times New Roman; 12 punto ve 1,5 satır aralığı ile yazılacaktır. Sadece tablo içleri ve Kaynaklar bölümü 10 punto olmalıdır. Başlıklarda lütfen aşağıdaki biçimleri kullanınız.

## GİRİŞ

Giriş bölümünde konu ve kapsam iyice açıklanmalıdır. Problem durumu ve mevcut literatür hakkında bilgi verilmelidir. Çalışmanın amacı açıkça ifade edilmelidir.

## YÖNTEM

Bu kısımda çalışma için etik kurul izni alındığıyla ilgili ifade yazılmalı ve makalenin sonundaki “Etik Beyan” bölümünde ilgili detaylar verilmelidir. Sosyal bilimlerde, anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney ve görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanan nitel ya da nicel yöntemlerle yürütülen tüm araştırmalarda da etik kurul izni gereklidir. Araştırma makalelerinde ikinci derece başlıklar için aşağıdaki biçimler kullanılmalıdır.

### Çalışma Tasarımı

### Katılımcılar/Araştırma Grubu

### İstatistiksel Analiz

### Uygulanan Testler/Veri Toplama Prosedürü

## BULGULAR

Tabloların içi 9-10 punto ile yazılmalıdır. Tablolarda tam kenarlık kullanılmamalıdır.

**Tablo ?.** Araştırmaya katılan sporcu gruplarının fiziksel performanslarına göre karşılaştırılmaları

Değişkenler	Kontrol	Deney	t	p
Yaş (yıl)	19,3	20,2	3,017	0,0001
Boy (cm)	174,5	175,0 cm	3,017	0,0230
Kilo (kg)	64,2	65,0	3,017	0,234
VO <sub>2</sub> maks (ml/kg/dk)	47	55	3,017	0,0001
Skuat (kg)	112	126	3,017	0,0230
Çeviklik (sn)	14,1	15,2	3,017	0,234
Sürat (sn)	4,50	4,22	3,017	0,0001

Lütfen tablolarla ilgili önemli notları ve kısaltmaları ekleyiniz.

Örnek: Veriler Ort. ± SS olarak raporlanmıştır. VO<sub>2</sub>maks: Maksimum oksijen tüketimi

## TARTIŖMA

Buraya tartiŖma kısmı eklenmeli ve yukarıda verilen önerilere dikkat edilmelidir.

## SONUÇ

Buraya sonuç ve öneriler kısmı eklenmeli ve yukarıda verilen önerilere dikkat edilmelidir.

## Destek ve TeŖekkür Beyanı

Bu kısma araştırma sürecinde varsa teŖekkür etmek istediklerinizi yazabilirsiniz.

## Etik Beyanı

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesinde yer alan ilkeler doğrultusunda yürütölmüş ve XXX Üniversitesi, XXXXX Faköltesi, GiriŖimsel Olmayan Etik Kurulu'nun E-XXX-XXXXXXXX sayılı, XXXXX.20XX tarihli kararı ile onaylanmıştır.

## Yazar Katkıları

Bu kısımda çalışmada yer alan yazarların ad ve soyadlarının baş harflerini kullanarak katkılarını belirtebilirsiniz. Örneğın; Çalışma kurgusu: AB, CD; Denetim: AB, CD, EF; Veri toplama: XY, UY; Verilerin analizi: AB ve XY; Literatür denetimi: CD, HG; Yazım: AB, CD, HG; EleŖtirel İnceleme: XY.

## KAYNAKLAR

Kaynaklar 10 punto ve tek aralıklı olarak yazar soyadlarına göre sıraya konularak yazılmalı, APA 7 (American Psychological Association) standartlarına uygun olarak verilmelidir. Kaynaklar birden fazla yazarlı ise son yazarın soyadından önce ', &' yazılmalıdır. ENDNOTE veya diğerkaynakça yönetim programlarından birisinin kullanılması tavsiye edilir.

# SPOR VE BİLİM DERGİSİ

Journal of Sports and Science

## TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

...../...../20

Makale Başlığı:

.....  
.....

Sayın Editör,

Yayınlanması dileğiyle Spor ve Bilime Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;

Bu çalışmanın:

1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,
2. Daha önce yurtiçinde ve yurtdışında Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,
3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,
4. Bütün yazarlar gönderilen makaleyi görmüş ve sonuçlarını onaylamıştır,
5. Yayının kabulü halinde tüm yayın haklarının Spor ve Bilim Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.

**Makalenin Editörler Kurulunca yayına kabul edilmemesi durumunda bu belge geçersizdir.**

Yazar(lar)

İmza

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Cilt: 2 Sayı: 1

YIL: 2024

## Araştırma Makaleleri

Araştırma Makalesi



1. KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Sedat Salacak \* Murat Turan

Sayfa : 1-18

↓ PDF

Araştırma Makalesi



2. Pilates Egzersizi Yapanların Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Vücut Kompozisyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Musab Çağın \* Asena Demir Sezen Çimen Polat İmdat Yarım

Sayfa : 19-26

↓ PDF

## Derlemeler

Derleme



3. A Turk at the Summit: The Timeless Legacy of Naim Süleymanoğlu

Muhammed Siddik Çemç \* Yunus Emre Susuz

Sayfa : 27-52

↓ PDF

## Kış Sporları ile İlgilenen Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

*Investigation of Nutrition Knowledge Levels of Athletes Interested in Winter Sports According to Various Variables*

Sedat SALACAK<sup>1</sup>, Murat TURAN<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye

### Özet

Bu araştırma Erzurum ilindeki kış sporları ile ilgilenen 89'u kadın, 113'ü erkek örneklem yöntemi ile seçilmiş toplam 202 kış sporu branşı sporcularından elde edilen bilgiler ile sağlıklı beslenmenin önemini ve beslenmenin sporcular üzerindeki etkileri saptamak amacıyla, "Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Anketi" ve literatür taraması sonucunda oluşturulan ölçeği kullanılarak öğrencilerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, uyruk durumu, spor süresi, spor branşı) hakkında bilgi elde edilmiştir. 'kişisel bilgi formu'. Google form tekniği kullanılarak uygulanmıştır. Veriler SPSS 26 istatistik programında analiz edilmiştir. Toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için önce frekans analizi yapılmış, ardından çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Söz konusu testler sonucunda verinin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testler kullanılmıştır. Cinsiyet ve milli sporcu musunuz değişkenlerine T-testi uygulanmış olup; yaş, sporculuk süresi, yaptığınız branş ve eğitim durumu değişkenlerine ise One-Way ANOVA Testi kullanılmıştır. Ayrıca farkın hangi gruptan olduğunu belirlemek için Tukey testi yapıldı. Çalışmada analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcıların sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin yaş ve eğitim düzeyine göre karşılaştırılması sonucunda beslenme hakkında bilgi alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Elde edilen sonuçlara göre 22-24 yaş grubundaki katılımcıların 16-18 yaş grubundakilere oranla ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların ise lise düzeyindeki katılımcılara oranla beslenme hakkında daha fazla bilgiye sahip oldukları tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kış Sporları, Beslenme, Sporcu, Besin, Spor.

### Abstract

This research was conducted to determine the importance of healthy nutrition by using the "Attitude Research towards Healthy Nutrition" and the literature review scale with information obtained from a total of 202 winter sports branch athletes, 89 of whom are women and 113 men, who are interested in winter sports in Erzurum province. Information was obtained about nutrition and the effects of nutrition on athletes, demographic characteristics of students (gender, age, educational status, nationality status, sports duration, sports branch). 'personal information form'. It was implemented using the Google form technique. The data were analyzed in SPSS 26 statistical program. In order to determine whether the collected data showed a normal distribution, frequency analysis was performed first, and then the skewness and kurtosis values were examined. As a result of these tests, parametric tests were used because the data showed a normal distribution. T-test was applied to gender and national athlete variables, and One-Way ANOVA Test was applied to age, athletic duration, branch and educational status variables. In addition, the tukey test was performed to determine which group the difference was from. The analyses in the research were carried out with 95% confidence. As a result of comparing the healthy eating attitude levels of the participants according to their age and education levels, significant differences were found between the nutritional knowledge levels of the groups in the study ( $p<0,05$ ). According to the results obtained, it was found that participants in the 22-24 age group had more information about nutrition than those in the 16-18 age group, while participants with a high level of postgraduate education had more information about nutrition during high school.

**Keywords:** Winter Sports, Nutrition, Athletes, Food, Sports.

Spor ve Bilim Dergisi 2(1): 1-18  
e-ISSN: 2980 - 2067  
Sorumlu yazar: Sedat SALACAK  
[sedatsalacak@gmail.com](mailto:sedatsalacak@gmail.com)

**Künye:** Salacak, S., & Turan, M. (2024). Kış Sporları ile İlgilenen Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Spor ve Bilim Dergisi, 2(1), 1-18.

**Tarihler:**  
Geliş: 08.10.2023  
Kabul: 06.03.2024  
Yayın: 29.03.2024

## GİRİŞ

Beslenme, organizmanın fiziksel olarak sağlıklı ve dinamik bir şekilde yaşamını idame ettirebilmesi için gerekli olan besin öğelerini alıp vücutta kullanılmasıdır (Göral vd., 2010).

Sporcu beslenmesi, sporcunun yaptığı egzersize, yaşına, cinsiyetine, yaşadığı coğrafi koşullara, yaptığı antrenman modeline, yaptığı spor branşına göre farklılık arz ederek ve bu farklılıkları göz önüne alarak aldığı besinlerin dengeli bir şekilde kullanmasıdır (Göral vd., 2010). Yukarıdaki açıklamalardan yolla çıkararak beslenme bireylerin doğumu ile beraber oluşarak yaşamının sonuna dek devam eden ve yaşamsal fonksiyonların devamlılığını sağlayarak bireyin sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürmesini sağlayan etmen olarak devam eder. Beslenme için bireylerin ihtiyaç gördüğü besinler; proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller ve su bu besinler kimyasal bileşenler vücudun yapısında önemli rol oynamaktadır (Baysal, 2011)

Yapılan antrenman programına bağlı olarak iyi bir şekilde düzenlenmiş beslenme programı kullanılması sporcunun kassal dayanıklılığını artırdığı gibi performansa da katkı göstererek gelişim gösterir (Yarar vd., 2011). Bunun yanı sıra yapılan spor branşına göre besin takviyesi yapılır. Her spor branşına göre besin miktarı değişir ve ihtiyaç duyulana kadar besin alınır. (Yüksek, 2013).

Beslenme hem antrenman öncesi hem de antrenman sonrası büyük bir öneme sahiptir. Bir antrenman sonrası boşalan enerji depolarını doldurulmalıdır. Doldurulmadığı takdirde sporcuda sürantrene meydana gelir. Sürantrenenin yanında sporcu dehidrasyona uğrayarak sıvı kaybına maruz kalır ve bir sonraki antrenmanda sporcu performansını etkileyerek olumsuz sonuçlar vermesine sebebiyet verir (İnce vd., 2017). Ülkeler, sahip oldukları insan kaynaklarının sağlıklı ve üretken olmasına bağlıdır fiziksel gelişimin sosyal ve zihinsel yönden desteklenmesi, sağlıklı bir vücuda sahip olan bireyler toplumsal uyumuna destek olarak görülmektedir (Pekcan, 2008). Üretken bireyler, ülkelerinin rekabet ortamında ayakta kalmasına ve ülkelerinin adlarını ve varlıklarının devam ettirebilmesi adına çok büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple toplumsal yapı içindeki kişilerin beslenme, sağlık, iklim ve çevre şartlarındaki bazı değişimler sağlıklarının korunması ve geliştirilmesinde etkisi büyüktür. Bunlardan en önemli olarak bilinen faktörün beslenme olduğu görülmektedir (Baysal, 1996).

Fizyolojik enerji gereksinimini karşılamak adına karbonhidrat, protein ve mineraller gibi organik maddeleri ortaya çıkaran besin maddelerinin tüketilmesine beslenme denir. (Zorba, 1999). Aynı zamanda kazanılan enerji türü, sporcuların açısından antrenmanların gerçekleştirilmesinde, performansın artırılmasında ve istenilen yeterli fiziksel gücün

kazanılmasında önemli rol göstermektedir (Zorba, 1995). “Yeterli ve dengeli beslenme bireylerin sadece bedensel yönden değil, zihinsel yönden de sağlıklı olmalarına yardımcı olur. Aile, kültür ve çevre gibi birçok farklı faktör bireyin beslenme alışkanlığını etkileyebilir” (Süel vd., 2006).

Maslow da ihtiyaçlar hiyerarşinde olduğu gibi en alttaki başlangıç basamağında insanların en temel ihtiyacı olan yeme, içme yani organizmanın yaşamsal faaliyetlerini idame etmesi için en temelde beslenmenin olması ve bunun en mümkün derecede vücuda alınması gerektiğini belirtmiştir (Yaşar & Baysal, 1990).

Dengeli ve düzenli olarak beslenme, insan ve sporcu sağlığının korunması açısından insan hayatında önemli bir yer tutmaktadır. (Zorba, 1999). Sporcular açısından antrenman ve yarışmalarda sergiledikleri performansların üst düzeylere çıkarılabilmesi, kuşkusuz beslenmeleri ile yakın olarak ilişkilidir (Saygın vd., 2011). Sporcuların çoğunlukla yeterli düzeyde doğru beslenme bilgisine sahip olamadıkları için yanlış beslenme neticesinde performans kayıpları yaşadıklarını görülmektedir (Süel vd., 2006).

Bu anlamda yapılan araştırmalar beslenmenin önemime odaklanırken kış sporlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve kış branşı sporcularının beslenme düzeyleri hakkında bilgi toplayarak yapılacak olan araştırmaları desteklemeyi amaçlamıştır.

## YÖNTEM

Bu başlıkta, araştırmada kullanılan yönteme ait olarak; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve araştırmada kullanılan analizler verilmiştir.

### Araştırma Modeli

Araştırmanın modeli, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli olarak gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırmaları, çok sayıda bireylerin görüşlerini betimlemeyi hedefleyen araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2014).

### Araştırmanın Evren ve Örneklem Grubu

Araştırmanın evrenini, Erzurum’da kış sporları ile ilgilenen sporcular oluştururken, örneklem grubunu ise Erzurum’da kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 113’ü erkek 89’u kadın olmak üzere toplam 202 kış sporu yapan sporculardan oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet dağılımına baktığımız zaman erkek sporcuların 113 (%55,9) kişi iken kadın sporcuların 89 (%44,1) kişi olduğu görülmektedir. Araştırmaya Katılanların yaş durumları incelendiği zaman en fazla katılım 16-18 yaş aralığında 93 (%46,0)



kişi olup, en az katılım sağlayan ise 25 yaş ve üzeri olup 27 (%13,4) kişidir. Araştırmaya katılanların milli sporcu musunuz değişkenine bakıldığı zaman evet diyen sporcular 72 (%35,6) kişi iken hayır diyen sporcular 130 (%64,4) kişidir. Katılımcıların sporculuk süresi değişkeni bakıldığı zaman en yüksek katılım 82 kişi ile (%40,6) 1-3 yıl ortaya çıkarken en az katılım ise 55 (%27,2) kişi ile 4-6 yıl olmuştur. Katılımcıların yaptıkları branş değişkenine bakıldığında en yüksek katılım curling ile 68 (%33,7) kişi iken, en düşük katılım 33 (%16,3) kişi ile buz pateni branşından oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların eğitim durumu değişkenine baktığımız zaman en fazla katılım lise 107 (%53,0) kişi olurken, en az katılım ise 13 (%6,4) kişi ile lisansüstü oluşturmaktadır bu bilgiler ile ilgili tablo bulgular kısmında tablo 1 olarak detaylandırılmıştır.

### Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Ölçek çalışması, özellikle sosyolojik çalışmalarda en çok kullanılan veri toplama tekniğidir (Gökçe, 2018; Gürbüz & Şahin, 2016). Anketler, çok sayıda insana inançları, görüşleri, algıları, tutumları, özellikleri ve davranışları hakkında sorular yönelterek doğası gereği istatistiki bilgi üretmeyi sağlamaktadır (Gökçe, 2018; Gürbüz & Şahin, 2016). Bu nedenle, bu çalışmada olduğu gibi katılımcıların inançları, algıları, tutum veya davranışları hakkında bilgi edinmek istendiğinde anketler son derece uygun bir veri toplama aracı olarak gösterilmektedir (Gökçe, 2018; Gürbüz & Şahin, 2016). Araştırmada veri toplamak için iki bölümden oluşan anket formu hazırlanmıştır. Anket formunun birinci bölümünde demografik özellikler için araştırmacılar tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) 5’li likert tipinde hazırlanmış, likert seçenekleri “Kesinlikle 23 Katılmıyorum (1)” ile “Kesinlikle Katılıyorum (5)” arasında değişmekte olup ölçeğin puanlaması buna göre yapılmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 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 oluşmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019). Ölçeğin tümünde  $\alpha$  değeri .88; Beslenme Hakkında Bilgi için  $\alpha$  değeri .90, Beslenmeye Yönelik Duygu  $\alpha$  değeri .84, Olumlu Beslenme  $\alpha$  değeri .75 ve Kötü Beslenme  $\alpha$  değeri .85 iç tutarlılığa sahip olduğu söylenmektedir. Araştırmamızda elde edilen toplam  $\alpha$  değeri .77’dir (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2019).

### Veri Toplama Süreci

Ölçek, 2022 yılında Erzurum’da kış sporu yapan spor kulüpleri, bireysel çalışan sporcular, üniversitede eğitim gören öğrenciler olmak üzere toplamda 202 sporcuya Google form üzerinden

uygulanmıştır. Araştırmacı, ölçeği uygulamak için gerekli olan izinleri öncelikle Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 11/3 sayılı ve 17.11.2022 tarihli izin alınarak daha sonrasında ise alanında uzman akademisyenlere danışarak araştırmanın amacı ve kapsamı belirlenmiştir. Daha sonra konuyla ilgili literatür çalışması sağlanmıştır. Ölçeğin uygulanması sırasında sporculara gönüllü katılım formu ulaştırılmış ve gerekli açıklamalar yapılmıştır. Sonrasında araştırmaya katılım sağlayan bireyler gönüllülük esasına dayalı olarak ölçek formunu doldurulmuşlardır.

### Uygulanan Testler/Veri Toplama Prosedürü

Veriler SPSS 26 istatistik programında incelenmiştir. İlk olarak frekans analizi yapılmış olup sonra elde edilen verinin normal bir şekilde dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile skewness ve kurtosis değerlerine bakılmıştır. Yapılan testler sonucunda verinin normal dağılım gösterdiği için parametrik testler kullanılmıştır. Cinsiyet ve milli sporcu musunuz değişkenlerine T-testi uygulanmış olup, yaş, sporculuk süresi, yaptığınız branş ve eğitim durumu değişkenlerine ise One-Way ANOVA Testi kullanılmıştır. Ayrıca farkın hangi gruptan olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Araştırmada analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Bireylere Özgü Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

	(N)	(%)	
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	113	55,9
	Kadın	89	44,1
<b>Yaş</b>	16-18 yaş	93	46,0
	19-21 yaş	45	22,3
	22-24 yaş	37	18,3
	25 yaş ve üzeri	27	13,4
	<b>Milli Sporcu musunuz?</b>	Evet	72
	Hayır	130	64,4
<b>Sporculuk Süresi</b>	1-3 yıl	82	40,6
	4-6 yıl	55	27,2
	7 yıl ve üzeri	65	32,2
<b>Yaptığınız Branş</b>	Buz Hokeyi	51	25,2
	Buz Pateni	33	16,3
	Curling	68	33,7
	Kayak	50	24,8
	<b>Eğitim Durumu</b>	Lise	107
	Lisans	82	40,6
	Lisansüstü	13	6,4
	<b>Toplam</b>	202	100

Tablo 1 bakıldığında; araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet dağılımına baktığımız zaman erkek sporcuların 113 (%55,9) kişi iken kadın sporcuların 89 (%44,1) kişi olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların yaş durumları incelendiği zaman en fazla katılım 16-18 yaş aralığında 93 (%46,0) kişi olup, en az katılım sağlayan ise 25 yaş ve üzeri olup 27 (%13,4) kişidir. Araştırmaya katılanların milli sporcu musunuz değişkenine bakıldığı zaman evet diyen sporcular 72 (%35,6) kişi iken hayır diyen sporcular 130 (%64,4) kişidir. Katılımcıların sporculuk süresi değişkeni bakıldığı zaman en yüksek katılım 82 kişi ile (%40,6) 1-3 yıl ortaya çıkarken en az katılım ise 55 (%27,2) kişi ile 4-6 yıl olmuştur. Katılımcıların yaptıkları branş değişkenine bakıldığında en yüksek katılım curling ile 68 (%33,7) kişi iken, en düşük katılım 33 (%16,3) kişi ile buz pateni branşından oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların eğitim durumu değişkenine baktığımız zaman en fazla katılım lise 107 (%53,0) kişi olurken, en az katılım ise 13 (%6,4) kişi ile lisansüstü oluşturmaktadır.

**Tablo 2.** Araştırmaya Katılanların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlara ve Genel Ortalamalar İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Alt Boyutlar	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss
Beslenme Hakkında Bilgi	202	1,00	5,00	4,16	,741
Beslenmeye Yönelik Duygu	202	1,00	5,00	2,97	,749
Olumlu Beslenme	202	1,00	5,00	3,85	,783
Kötü Beslenme	202	1,00	5,00	3,71	,884
<b>Toplam</b>	202	1,00	5,00	3,64	,526

\*Min. değer aralığı (1-2), Ort. değer aralığı (2-3), Max. değer aralığı (4-5) olarak saptanmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde sağlıklı beslenme tutum alt boyutu ortalamalarına bakıldığında beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve kötü beslenme alt boyut ortalamaları “Yüksek” düzeyde (Max. 4-5), beslenmeye yönelik duygu alt boyutu ortalamaları ise “Orta” düzeyde olduğu görülmüştür (Ort. 2-3). Genel toplam ortalamaları “yüksek” düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Max. 4-5).

**Tablo 3.** Araştırmaya Katılanların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutları ve Toplam Puanının Normallik Dağılım Testi

Ölçek	Alt Boyut	Skewness			Kurtosis	
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	202	-1,283	,171	1,392	,341
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
	Beslenmeye Yönelik Duygu	202	,308	,171	,806	,341
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
	Olumlu Beslenme	202	-1,044	,171	1,117	,341
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Kötü Beslenme	202	-,824	,171	,575	,341	
	N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata	
Toplam	202	-,219	,171	1,337	,341	
	N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata	

Tablo 3 incelendiğinde sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanda normallik dağılım durumlarına baktığımız zaman, Tabaschnick ve Fidell (2013), “Ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının (-1,5, +1,5) değer aralığında olması durumunda, verilerin normal dağılım göstereceğini” ifade etmektedirler. Bu nedenle verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	T	p
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	Erkek	113	4,14	,836	-,312	,114
		Kadın	89	4,17	,605		
	Beslenmeye Yönelik Duygu	Erkek	113	2,94	,809	-,593	,071
		Kadın	89	3,00	,669		
	Olumlu Beslenme	Erkek	113	3,90	,843	1,018	,491
		Kadın	89	3,79	,697		
Kötü Beslenme	Erkek	113	3,70	,933	-,174	,559	
	Kadın	89	3,72	,822			
Toplam	Erkek	113	3,64	,547	-,056	,581	
	Kadın	89	3,64	,501			

(p<0,05)

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılanların cinsiyetlerine ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeyleri istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 5.** Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Millilik Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Millilik Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	72	4,14	,712	-,241	,284
		Hayır	130	4,17	,760		
	Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	72	3,01	,748	,581	,988
		Hayır	130	2,94	,752		
	Olumlu Beslenme	Evet	72	3,90	,720	,663	,279
		Hayır	130	3,82	,816		
	Kötü Beslenme	Evet	72	3,78	,820	,773	,474
		Hayır	130	3,68	,918		
	Toplam	Evet	72	3,67	,575	,700	,715
		Hayır	130	3,62	,498		

(p<0,05)

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların millilik durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 6.** Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaş Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) 16-18 yaş	93	4,04	,747	3,047	,030*	c>a
		(b) 19-21 yaş	45	4,09	,832			
		(c) 22-24 yaş	37	4,45	,482			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	4,25	,769			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) 16-18 yaş	93	2,90	,658	1,578	,196	-
		(b) 19-21 yaş	45	3,17	,861			
		(c) 22-24 yaş	37	2,88	,817			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	2,97	,728			
	Olumlu Beslenme	(a) 16-18 yaş	93	3,78	,771	1,987	,117	-
		(b) 19-21 yaş	45	3,78	,918			
		(c) 22-24 yaş	37	4,13	,637			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	3,84	,711			
	Kötü Beslenme	(a) 16-18 yaş	93	3,72	,822	,166	,919	-
		(b) 19-21 yaş	45	3,72	,882			
		(c) 22-24 yaş	37	3,75	,897			
		(d) 25 yaş ve üzeri	27	3,60	1,097			
Toplam	(a) 16-18 yaş	93	3,58	,535	1,113	,345	-	
	(b) 19-21 yaş	45	3,66	,508				
	(c) 22-24 yaş	37	3,76	,518				
	(d) 25 yaş ve üzeri	27	3,63	,528				

(p<0,05)

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, 22-24 yaş kategorisindeki katılımcıların 16-18 yaş arasında bulunan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 7.** Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Branş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Branş	N	$\bar{x}$	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) Curling	68	3,99	,765	2,081	,104	-
		(b) Buz hokeyi	51	4,23	,517			
		(c) Buz pateni	33	4,35	,779			
		(d) Kayak	50	4,18	,847			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) Curling	68	2,93	,599	,275	,844	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,03	,747			
		(c) Buz pateni	33	2,90	,839			
		(d) Kayak	50	2,98	,881			
	Olumlu Beslenme	(a) Curling	68	3,72	,816	,956	,415	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,92	,721			
		(c) Buz pateni	33	3,94	,781			
		(d) Kayak	50	3,90	,799			
	Kötü Beslenme	(a) Curling	68	3,67	,854	,538	,657	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,69	,812			
		(c) Buz pateni	33	3,62	1,070			
		(d) Kayak	50	3,84	,871			
	Toplam	(a) Curling	68	3,55	,422	,983	,402	-
		(b) Buz hokeyi	51	3,69	,510			
		(c) Buz pateni	33	3,66	,483			
		(d) Kayak	50	3,69	,675			

( $p < 0,05$ )

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılanların branş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeyleri anlamlı farklılık görülmemektedir.

**Tablo 8.** Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Sporculuk Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Sporculuk Süresi	N	$\bar{x}$	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) 1-3 yıl	82	4,11	,762	,527	,591	-
		(b) 4-6 yıl	55	4,14	,680			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	4,23	,770			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) 1-3 yıl	82	2,99	,746	,104	,901	-
		(b) 4-6 yıl	55	2,93	,712			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	2,96	,794			
	Olumlu Beslenme	(a) 1-3 yıl	82	3,76	,840	,986	,375	-
		(b) 4-6 yıl	55	3,89	,757			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	3,94	,726			
	Kötü Beslenme	(a) 1-3 yıl	82	3,61	,960	1,847	,160	-
		(b) 4-6 yıl	55	3,66	,739			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	3,88	,883			
	Toplam	(a) 1-3 yıl	82	3,59	,461	1,111	,331	-
		(b) 4-6 yıl	55	3,62	,528			
		(c) 7 yıl ve üstü	65	3,72	,595			

( $p < 0,05$ )

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılanların sporculuk süresi durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutların tamamında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir.

**Tablo 9.** Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeylerinin Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlıklı Beslenme Tutumu	Beslenme Hakkında Bilgi	(a) Lise	107	4,03	,761	4,447	,013*	b>a
		(b) Lisans	82	4,34	,563			
		(c) Lisansüstü	13	4,06	1,247			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	(a) Lise	107	2,95	,745	,072	,931	-
		(b) Lisans	82	2,99	,737			
		(c) Lisansüstü	13	2,93	,914			
	Olumlu Beslenme	(a) Lise	107	3,77	,842	2,355	,098	-
		(b) Lisans	82	3,99	,607			
		(c) Lisansüstü	13	3,64	1,125			
	Kötü Beslenme	(a) Lise	107	3,65	,899	1,248	,289	-
		(b) Lisans	82	3,73	,888			
		(c) Lisansüstü	13	4,06	,670			
	Toplam	(a) Lise	107	3,57	,559	2,077	,128	-
		(b) Lisans	82	3,73	,476			
		(c) Lisansüstü	13	3,64	,493			

( $p < 0,05$ )

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılanların eğitim durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır olup, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların lise eğitim durumuna sahip katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 10.** Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Tutum Düzeyleri Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Boyutlar		Beslenme Hakkında Bilgi	Beslenmeye Yönelik Duygu	Olumlu Beslenme	Kötü Beslenme
Beslenme Hakkında Bilgi	Pearson Kor.	1			
	P				
	N	202			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Pearson Kor.	,029	1		
	P	,686			
	N	202	202		
Olumlu Beslenme	Pearson Kor.	,625**	,092	1	
	P	,000	,195		
	N	202	202	202	
Kötü Beslenme	Pearson Kor.	,152*	,425**	,262**	1
	P	,031	,000	,000	
	N	202	202	202	202

Tablo 10 incelendiğinde sağlıklı beslenme tutum düzeyleri alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi ile beslenmeye yönelik duygu ( $r = ,029$ ) düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamsız ve kötü beslenme ( $r = ,152^*$ ) arasında düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yine sağlıklı beslenme ile olumlu beslenme arasında ( $r = ,625^{**}$ ) yüksek düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Beslenmeye yönelik duygu ile olumlu beslenme arasında ( $r = ,195$ ) düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiş iken, kötü beslenme ile ( $r = ,425^{**}$ ) orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Olumlu beslenme ile kötü beslenme arasında ( $r = ,262^{**}$ ) düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA

Beslenme, organizmanın fiziksel olarak sağlıklı ve dinamik bir şekilde yaşamını idame ettirebilmesi için gerekli olan besin öğelerini alıp vücutta kullanılmasıdır. Sporcu beslenmesi, sporcunun yaptığı egzersize, yaşına, cinsiyetine, yaşadığı coğrafi koşullara, yaptığı antrenman modeline, yaptığı spor branşına göre farklılıklar göstermektedir. Sporcuların bu farklılıkları göz önüne alarak beslenme düzenleri, fiziksel aktivitelerinin gereksinimlerini karşılayacak şekilde dengeli olmalıdır. Bu anlamda beslenmenin müsabakalarda ve antrenmanlarda sporcuların



performanslarının daha iyi gösterebilmeleri açısından kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların branşlarına özgü beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre, erkek ve kadın sporcuların sağlıklı beslenme tutumlarının benzer düzeyde olduğu ve cinsiyet değişkeninin sağlıklı beslenme tutumu üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Araştırmada kadın katılımcıların, beslenme hakkında bilgileri, beslenmeye yönelik duyguları ve kötü beslenmeleri düzeylerinde bir nebze de olsa erkeklere oranla fazla olduğu görülmektedir. Bu kapsamda, kadınların fiziki görünümüne daha çok dikkat ettiği ve beslenme konularına ilişkin daha fazla bilgili olmalarının sağlıklı beslenmeye olan ilgilerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

Sağlıklı beslenme ile yapılan bazı çalışmalarda cinsiyetin beslenmeye ilişkin tutumu etkilemediği görülmüştür (Bıdıl & Metin, 2021; Yücel vd., 2020). Hearty vd. (2007) yapmış oldukları araştırmada, İrlandalı yetişkinlerin cinsiyetlerine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Yapılan bu çalışmalardaki sonuçlar çalışmamızla örtüşmektedir.

Çalışmamızda elde edilen bulguların aksine, Sun (2008) yapmış olduğu araştırmaya katılan bireylerin %68 ini kadın bireyler oluşturmakla beraber cinsiyet açısından sağlıklı beslenmeye yönelik tutumda fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Bebetos vd. (2002) egzersiz programına aktif olarak katılım sağlayan öğrenciler üzerine yapmış oldukları araştırmada sağlıklı beslenme yönelik tutum üzerine cinsiyete göre farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızda elde edilen bulguların diğer çalışmalar ile örtüşmemesinin nedeni olarak, evren ve örneklem grubunun farklı katılımcılardan oluşmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların millîlik durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre milli olan sporcular ve milli olmayan sporcuların sağlıklı beslenme tutumları benzer olduğu ve millilik değişkeninin üzerinde bir etkinin olmadığı söylenilebilir. Araştırmada milli olmayan sporcular sayıca fazla olduğundan bir nebze olsa da milli olan sporculara nazaran sağlıklı beslenme tutumunda çok az bir farklılık olabilir. Bu kapsamda milli sporcuların düzenli antrenman ve beslenme bilgileri milli olmayan sporcuların beslenme ve antrenman bilgilerinden daha fazla olabilir. Yapılan başka bir araştırmada Akıl ve Gürbüz (2010)'e göre %14'ü milli %86'sı ise milli olmayan sporcuların oluşturduğu milli olan ve milli olmayan sporcuların beslenme tutumlarında  $p < 0,01$  düzeyinde

anlamli farklılık bularak yapılan bu çalışmanın buluntularıyla örtüşmemektedir. Yapılan başka bir araştırmada Hepyükselen ve Taşkırın (2020)'a göre Milli sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin puan ortalaması 75,32, milli olmayan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin puan ortalaması 65,07 olarak bulunmuştur. Milli sporcular ile milli olmayan sporcuların beslenme bilgi düzeyleri puan durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Yükselen ve Taşkırının bulmuş oldukları sonuç ile bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmemektedir.

Araştırmaya katılanların yaş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarında ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında; beslenme hakkında bilgi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, 22-24 yaş kategorisindeki katılımcıların 16-18 yaş arasında bulunan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Buna göre yaş ortalaması yükseldikçe sporcuların sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde de artış görülmektedir. Yapılan başka bir araştırmada Gökensel (2016)'e göre araştırmaya katılanların yaş aralığı yükseldikçe sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde de artış görülmektedir. Yapılan bu çalışma; yaptığımız çalışmayla istatistiksel olarak birbiriyle örtüşmektedir.

Katılımcıların branş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir. Yapılan başka bir çalışmada Sarıoğlu vd. (2012) göre yapılan farklı spor branşlarındaki istatistiksel analize göre yaptığımız çalışmanın aksine spor branşları arasında anlamlı farklılık bularak yaptığımız çalışma ile örtüşmemektedir. Yapılan başka bir çalışmada Ulaş (2018) göre farklı branşların sağlıklı beslenme düzeylerinde elde edilen bulgular koşulunu sağladığı için anlamlılık göstererek yaptığımız çalışma ile istatistiki olarak örtüşmemektedir ( $p < 0,05$ ). Literatür incelendiğinde çalışmamızda elde edilen bulguların diğer çalışmalar ile örtüşmemesinin nedeni; yapılan spor branşlarının tamamının kış sporları olduğu için genel olarak beslenme durumları aynı olduğu için bu yönden farklılık gösterdiğini söyleyebiliriz.

Katılımcıların sporculuk süresi durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir. Sporcuların yaptığı süreye baktığımızda beslenme bilgi düzeyleri benzer olduğu görülmektedir. Yapılan başka bir araştırmada Özdemir ve Özdelek (2010) göre sporcuların sporla uğraşma süresi 5 yıl ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışma ile istatistiki olarak örtüşmemektedir ( $p < 0,05$ ). Varılan yargıya göre 1-5 yıl üzeri spor yapan bireylerde sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin alt boyutlarının da

anlamli farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sporculuk süresine bağı olarak daha uzun süre spor yapan sporcular beslenme bilgi düzeylerinde pozitif bir etki yaratmaktadır.

Yapılan başka bir çalışmada ise Şanlıer ve Arıkan'a (2000) göre bireylerin sporculuk süresi göz önüne alınarak yapılan istatistik analizler sonucunda spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmayıp yaptığımız çalışma ile istatistiksel olarak örtüşmektedir. Bu çalışmaya göre sporculuk yapma süreleri arasında benzerlikler olup ekstra bir farklılık bulunmamıştır ( $p<0,05$ ). Yapılan başka bir çalışmada Akıl ve Gürbüz (2010) göre spor yaşı ve beslenme bilgi düzeyleri arasında farkların araştırılması için yapılan çalışmada varyans analizleri sonucu olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bizim yaptığımız çalışma ile istatistiki olarak örtüşmemektedir ( $p<0,05$ ).

Katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların lise eğitim durumuna sahip katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yapılan başka bir araştırmada Gökensel (2016) göre lisans eğitimi düzeyinde olan sporcular, beslenme bilgisi, eğitim seviyelerine göre yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ve lisans seviyesindeki sporcuların sayıca fazla olmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz ( $p<0,05$ ). Yapılan bu çalışma ile istatistiksel olarak örtüşmektedir ve eğitim seviyesi yükseldikçe sporcuların beslenme bilgi düzeylerinde artış görüldüğü saptanmıştır. Bu durum, eğitim düzeyi daha yüksek olan katılımcıların aldıkları eğitim ile birlikte genel kültür ve entelektüel bilgilerinin de artması ve araştırmacı taraflarının daha gelişmiş olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yapılan başka bir araştırmada Çakır ve Karaağaç (2021) göre yapılan analiz ve değerlendirmeler sonucunda elde edilen verilerin sonuçlarına göre, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre lisans öğrenimindeki sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun lise düzeyinde öğrenim gören sporcuların tutumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırma lisansüstü eğitim düzeyindeki bireyler istatistiksel olarak lisans eğitimindeki bireylere göre yüksek anlamlılık saptanmıştır bunun nedeni bilgi birikimlerinden bu verilerin buluntularına yapılan bu çalışma ile örtüşmektedir eğitim seviyesi yükseldikçe beslenme bilgi düzeyinde de artış görülmektedir.

Katılımcıların beslenme tutum ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde tüm alt boyutlar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlardan birisinin yükselmesi neticesinde diğer alt boyutlardaki tutumların da yükseldiği sonucuna varılmıştır.

## SONUÇ

Bu çalışma 2022 yılında Erzurum’da kış sporu yapan 202 (89 K-113 E) sporcuya Google form üzerinden sporcu beslenme bilgisi anketi 6 değişkenliğe (yaş, cinsiyet, mili olma durumu, sporculuk süresi, ilgilendiği branş, eğitim durumu) göre uygulanmıştır.

Cinsiyet değişkeni esas alındığında, erkek ve kadın sporcuların sağlıklı beslenme tutumlarının benzer düzeyde olduğu ve cinsiyet değişkeninin sağlıklı beslenme tutumu üzerinde bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Millîlik durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak herhangi bir etkinin farklılığı görülmemiştir.

Yaş değişkenine ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır olup, 22-24 yaş kategorisindeki katılımcıların 16-18 yaş arasında bulunan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Buna göre yaş ortalaması yükseldikçe sporcuların sağlıklı beslenme tutum düzeylerinde artış görülmektedir.

Branş durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir.

Eğitim durumlarına ilişkin sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır olup, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların lise eğitim durumuna sahip katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Sonuç olarak; kış sporları ile ilgilenen sporcuların gerekli beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme alışkanlıklarının önemli olduğu görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar ile mevcut çalışmanın bulguları arasında paralellik gösteren birçok bulguya rastlanılmıştır. Bu bulgulardan yola çıkarak çalışmaya katılan sporcuların büyük çoğunluğu beslenmelerine dikkat ettiklerini beslenmenin önemli bir faktör olarak görmektedir

## ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar neticesinde kış sporları ile uğraşan sporcuların beslenme bilgisi düzeyleri konusunda geliştirdikleri sporcu beslenmesine etki eden faktörler araştırılarak beslenmenin olumlu şekilde geliştirilmesine katkı sağlanması için geliştirilen öneriler şu şekildedir;

Beslenme bilgi düzeyinin ülkenin tamamına yayılıp farkındalık oluşabilmesi amacıyla eğitim ve öğretim sisteminin başlangıç kademesi olan okul öncesinden başlayarak ilkökul, ortaokul, lise ve üniversitelerde dengeli beslenme ve beslenme bilgisi ile ilgili müfredat içeriği düzenlenebilir.

Amatör ve profesyonel spor kulüplerinde beslenme ile ilgili düzenli olarak seminerler düzenlenebilir.

Üniversiteler kendi bünyesinde beslenme ve sporcu beslenmesi adına çeşitli etkinlikler düzenleyerek beslenmenin önemini artırıcı faaliyetler düzenleyebilir.

Sağlık bakanlığına bağlı elektronik tabanlı E-Nabız, Hayat Eve Sığar, MHRS gibi ya da yeni üretebileceği bir program ile bireylere sağlıklı beslenmenin önemini ve beslenme takibi gibi uygulamalarda bulunarak bireylerin beslenme bilgi düzeylerinde artış yaptırabilir.

Sporculara sağlıklı beslenme ile ilgili çeşitli broşürler, kitaplar, dergiler ve bu alanda yapılmış çalışmalar okutularak sporculara beslenme konusunda bilgi sağlanabilir.

Aynı şekilde sporcuların başında genel olarak koç, antrenör, masör, fizyoterapist, kondisyoner olduğu için sporcu beslenmesi adı altında eğitimler verilmeli ve bunu destekleyici seminerler düzenlenebilir.

Gençlik ve Spor Bakanlığı adı altında il ve ilçelere beslenmenin önemi hakkında bilgiler ve çeşitli faaliyetler düzenlenebilir.

Sakatlanma durumunda beslenmenin sakatlığı hızlı bir şekilde iyileştirmede etki ettiğinin bilincini sporculara ve bireylere aşlamak.

Sporun başında gelen en önemli etkenlerden biri sağlıklı beslenme olduğunu sporculara ve topluma empoze etmenin önemi üzerinde durulabilir.

Okullarda öğrencilerin sporcu beslenmesi, sağlıklı yaşam gibi dersler sayesinde sporla tanışmalarının ve sağlıklı beslenmenin önemi sağlanabilir.

## Etik Beyanı

Ölçek, 2022 yılında Erzurum'da kış sporu yapan 202 sporcuya Google form üzerinden uygulanmıştır. Formun içeriğinde gerekli bilgiler, çalışma hakkında açıklamalar yazılı bir şekilde ifade edilmiştir. Araştırmacı, ölçeği uygulamak için gerekli izinleri Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurulundan 11/3 sayılı ve 17.11.2022 tarihli izin alınarak ölçeğin uygulanması sırasında sporculara gönüllü katılım formunu ulaştırarak gerekli açıklamaları yapmış ve araştırmaya katılım sağlayan bireyler gönüllülük esasına dayalı olarak formu doldurulmuştur

## Yazar Katkıları

Araştırmanın veri toplanması, literatür araştırılması; araştırmanın tasarım, düzenleme ve yazım aşamalarını Sedat SALACAK verilerin analizinde ise Murat TURAN görev almıştır.

## KAYNAKLAR

- Akıl, M., & Gürbüz, Ü. (2010). Atletizm atma branşlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi/The analysis of the level of nutrition knowledge of sportsmen death with thrown branches of track and field. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Baysal, A. (1996). Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29.
- Baysal, A. (2011). Beslenme. (13. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Bebetsos, E., Chroni, S. & Theodorakis, Y. (2002). Fiziksel olarak aktif öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik niyetleri ve öz yeterlilikleri. *Psikolojik Raporlar*, 91(2), 485-495.
- Bıdıl, S., & Metin, K. (2021). Analysis of the attitude of badminton athletes about healthy nutrition. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 201-213.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri (4. Basım). Ankara: Pegem A.
- 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)).
- Gökçe, B. (2018). Toplumsal bilimlerde araştırma. Ankara: Savaş Yayınevi.
- Gökensel, P. (2016). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti voleybol federasyonu oyuncularının beslenme davranışı ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi*. (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Göral, K., Saygın, Ö., & Karacabey, K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 836-856.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 271.
- Hearty, A. P., McCarthy, S. N., Kearney, J. M., & Gibney, M. (2007). Relationship between attitudes towards healthy eating and dietary behaviour, lifestyle and demographic factors in a representative sample of Irish adults. *Appetite*, 48(1), 1-11.
- Hepyükşelen, M., & Taşkıran, A. (2020). Bireysel spor dallarında türk milli takımında yer alan sporcular ile türkiye şampiyonalarına katılan sporcuların covid-19 salgın sürecindeki beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(3), 58-65.
- İnce, B. (2017). *Profesyonel basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kalay, Kalay, A. (2021). *BESYO öğrencilerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi bilgi düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi) Mardin Artuklu üniversitesi, Mardin.

- Karaağaç, G., & 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.
- Karakaya, Ç. (2009). Antroposentrik (insanı merkeze alan) ve nonantroposentrik (insanı merkeze almayan) yaklaşımlara göre eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin çevreye yönelik bakış açıları. *Unpublished master thesis*. Ondokuz Mayıs University, Samsun.
- Karasar, N. (2010). Bilimsel araştırma yöntemi, (21. Basım) *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım*.
- Özdemir, G., & Özdelek, Ç. (2010). Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (26).
- Pekcan, G. (2008). Beslenme durumunun saptanması. *Diyet El Kitabı*, 726, 67-141.
- Sarıoğlu, Ö., İmamoğlu, O., Atan, T., Türkmen, M., & Akyol, P. (2012). Beden Eğitimi Bölümünde Okuyan Farklı Branşlardaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 14(1), 88-94.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., & Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275.
- Şanlıer, N., & Arıkan, B. (2000). Amatör Olarak Basketbol Oynayan Gençlerin Antropomerik Ölçümleri, Beslenme Alışkanlıkları ve Enerji Harcamalarının Saptanması Üzerine Bir Araştırma. *Hacettepe Üniversitesi, VI. Spor Bilimleri Kitapçığı*, 3-5.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Tekkurşun Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Ulaş, A. G. (2018). *ADÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sporcu beslenmesi ile ilgili farkındalıkları* (Master's thesis).
- Yarar H. Gökdemir K. Eroğlu H., & Özdemir H. “Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi.” *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2011;, 13(3): 368–371.
- Yaşar, N., & Baysal, A. (1990). Süt ve Türevleri, Tuz, Sodyum, Kalsiyum Tüketim Düzeyleri ve İçilen Suyun Sertlik Derecesi İle Hipertansiyon İlişkileri Üzerinde Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 19(2), 217-225.
- Yücel, D., Yücel, C., Karaağaç, H. A., Çakır, B., & Hatipoğlu, R. (2020). Adana koşullarında tatlı sorgumun biyokütle ve biyoetanol potansiyelinin belirlenmesi. *Euroasia Journal of Mathematics, Engineering, Natural & Medical Sciences*, 7(9), 239-246.
- Yüksek, M. (2013). Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Zorba, E. (1995). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk.

## Pilates Egzersizi Yapanların Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Vücut Kompozisyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### Investigation of The Relationship Between Nutritional Knowledge Levels and Body Compositions of Pilates Exercisers

Musab ÇAĞIN<sup>1</sup>, Asena DEMİR<sup>2</sup>, Sezen ÇİMEN POLAT<sup>3</sup>, İmdat YARIM<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

#### Özet

Çalışmanın amacı; pilates egzersizi yapanların beslenme bilgi düzeyleri ile vücut kompozisyonları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya yaş ortalamaları 31,99±8,28 yıl, egzersiz özgeçmiş ortalamaları ise 1,28±0,55 yıl olan 100 kadın katılım göstermiştir. Çalışmadaki katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri Batmaz (2018) tarafından geliştirilen 32 sorudan oluşan Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) ile, vücut kompozisyon ölçümleri ise Tanita MC-780 cihazı ile yapılmıştır. İstatistiksel analiz SPSS 26.0 paket programında yapılmıştır. Analiz kapsamında Tek Faktörlü ANOVA Testi, Pearson Korelasyon Testi ve tanımlayıcı istatistikler uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre bireylerin temel beslenme bilgisi ile kas yüzdeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bireylerin temel beslenme bilgisi ile yağ yüzdesi ve vücut kütle indeksleri (VKİ) arasında ise herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). Sonuç olarak yapılan çalışmada bireylerin beslenme bilgi düzeyleri arttıkça vücut kas yüzdelerinin arttığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda egzersiz yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin artırılması, fiziksel uygunluk parametrelerini geliştirme süreçlerine olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle egzersiz yapan bireylerin diyetisyen desteği almaları fiziksel uygunluk parametrelerini daha hızlı ve etkili bir şekilde geliştirmeleri bakımından önemli olabileceği düşünülebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Pilates, Beslenme, Vücut Kompozisyonu, Vücut Kütle İndeksi, Egzersiz

#### Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between the nutritional knowledge levels of pilates exercisers and their body compositions. A total of 100 women with a mean age of 31,99±8,28 years and a mean exercise history of 1,28±0,55 years participated in the study. Nutritional knowledge levels of the participants in the study were obtained with the Nutrition Knowledge Level Scale for Adults (YETBİD) consisting of 32 questions developed by Batmaz (2018), and their body composition was obtained by measurements made with the Tanita MC-780 device. Statistical analysis was done in SPSS 26.0 package program. Within the scope of the analysis, One-Way ANOVA Test, Pearson Correlation Test and descriptive statistics were applied. According to the findings, a positive and significant relationship was found between the basic nutritional knowledge of individuals and their muscle percentages ( $p<0,05$ ). No significant relationship was found between the basic nutritional knowledge of individuals and their fat percentage and body mass index (BMI) ( $p>0,05$ ). As a result, it was determined in the study that the percentage of body muscle increased as the nutritional knowledge level of the individuals increased. In this context, it is thought that increasing the nutritional knowledge levels of individuals who exercise will contribute positively to the development of physical fitness parameters. For this reason, it can be thought that it may be important for individuals who exercise to receive dietitian support in terms of improving their physical fitness parameters more quickly and effectively.

**Keywords:** Pilates, Nutrition, Body Composition, Body Mass Index, Exercise

Bu araştırma 15. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresinde Bildiri Özeti Olarak Sunulmuştur.

Spor ve Bilim Dergisi 2(1): 19-26  
e-ISSN: 2980 - 2067  
Sorumlu yazar: Musab ÇAĞIN,  
[musabcaagin@gazi.edu.tr](mailto:musabcaagin@gazi.edu.tr)

**Künye:** Çağın, M., Demir, A., Çimen Polat, S., & Yarım, İ. (2024). Pilates Egzersizi Yapanların Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Vücut Kompozisyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spor ve Bilim Dergisi, 2(1), 19-26.

**Tarihler:**  
Geliş: 12.01.2024  
Kabul: 26.02.2024  
Yayın: 29.03.2024



## GİRİŞ

Egzersiz ve beslenme ilişkisi son yılların en önemli araştırma konuları arasında yer almaktadır. Sağlıklı bir yaşam tarzının sadece doğru beslenme ile değil, aynı zamanda düzenli egzersiz ile de desteklenmesi gerekmektedir. Sağlığın sürdürülmesi, geliştirilmesi ve korunması için dengeli beslenme ile kişiye uygun fiziksel aktivitenin birlikte uygulanması oldukça önemlidir (Yahia ve ark., 2016; İnbaşı, Yıldız ve Çelik, 2023). Yanlış beslenme bilgisi ve egzersiz eksikliğinin bireyi obeziteye götüren ve yaşam kalitesini bozan en önemli nedenlerden biri olduğu gözlemlenmektedir (Yurttagül, 1995; Seidell, 1998). Bu nedenle beslenme bilgi düzeyi seviyesi artırıldığında ve egzersiz alışkanlığı kazanıldığında birçok sağlık sorununun da önleneyeceği düşünülmektedir. Günümüzde pilates özellikle kadınlar tarafından tercih edilen çok popüler bir egzersiz türüdür (Aslan, 2019). Pilates egzersizinin amacı kas kuvvetinde ve esneklik gelişiminde artış sağlamak, bununla beraber vücudun genel sağlığının korunmasında pozitif yönde bir gelişim elde etmektir (Baltacı ve Aytar, 2017). Pilates egzersizinin kassal kuvvet, esneklik ve vücut kompozisyonu gibi parametreleri geliştirildiği birçok araştırmacı tarafından kabul edilmiştir (Katayıfçı ve ark., 2014). Az sayıda ve farklı yaş gruplarında yapılan çalışmalar incelendiğinde pilates yapan kişilerde vücut kütle indeksi ve vücut yağ oranlarında azalma görülmüştür (Segal ve ark., 2004). Literatürde farklı egzersiz yöntemleri ile beslenme bilgisinin ve vücut kompozisyonlarının incelendiği çalışmalar mevcuttur. Buna örnek olarak futbolcuların toplam beslenme bilgisi puanı ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışmada sporcuların toplam beslenme bilgisi puanı ile vücut yağ yüzdesi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Devlin ve ark., 2017). Bu bilgiler doğrultusunda alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde pilates egzersizi yapan bireylerin beslenme bilgisi ile vücut kompozisyonları arasındaki ilişki ile ilgili detaylı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Egzersiz yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerindeki gelişimin, bireyin vücut kompozisyonunda da olumlu bir gelişim sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak bu çalışma, pilates egzersizi yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

## YÖNTEM

Bu başlıkta, araştırmada kullanılan yöntemle ait olarak; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve araştırmada kullanılan analizler verilmiştir.

## Araştırma Modeli

Araştırmada nicel modellerden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009). Örneklem seçiminde ise amaçlı örneklem yöntemlerinden olan ölçüt örneklem yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örneklem, belirli, sınırlayıcı ve ulaşılması güç bireysel özelliklere sahip bireyler üzerinde yapılması uygun olan bir örneklem yöntemidir (Erkuş, 2013).

## Araştırma Grubu

Araştırmaya Ankara ilinde bulunan bir pilates salonunda faaliyet gösteren 100 kadın birey dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; en az 6 ay pilates öz geçmişine sahip olma, haftada en az 2 kez aktif olarak pilates yapıyor olma ve 18 yaşından büyük olma olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları  $31,99 \pm 8,28$  yıl, egzersiz özgeçmiş ortalamaları ise  $1,28 \pm 0,55$  yıl olarak tespit edilmiştir.

## Verilerin Toplanması

Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri YETBİD ile, vücut kompozisyonları ise Tanita MC-780 cihazı ile tespit edilmiştir. Çalışmaya katılımda gönüllük esas alınmıştır. Katılımcılara gönüllü onam formu imzalatılmış ve araştırma ile ilgili tüm detaylar hakkında bilgiler verilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

### *Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)*

Katılımcılara Batmaz (2018) tarafından oluşturulan 32 sorudan oluşan YETBİD kullanılmıştır. Yetişkinler için beslenme bilgi ölçeği 20 sorunun bulunduğu temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi ile 12 sorunun bulunduğu besin tercihinin değerlendirildiği iki farklı bölümden oluşmaktadır. YETBİD beşli likert ölçeği tipinde kesinlikle katılmıyorumdan, kesinlikle katılıyorumda giden bir ölçektir. Temel beslenme ve besin sağlık bilgisi ile ilgili bölümden alınabilecek en yüksek puan 80, besin tercihi ile ilgili bölümden alınabilecek en yüksek puan 48'dir (Batmaz, 2018). Bireylerin sahip olduğu beslenme bilgi düzeyleri, ölçekten alınan puanlara göre kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin ilk bölümü olan temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi bölümünden alınan puan; <45 ise kötü, 45-55 aralığında ise orta, 56-65 aralığında ise iyi, >65 ise çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Besin tercihi bölümünde ise <30 puan kötü, 30-36 puan aralığı orta, 37-42 puan aralığı iyi, >42 puan ise çok iyi olarak değerlendirilmektedir.

### Vücut Kompozisyon Ölçümleri

Katılımcıların vücut kompozisyonlarının ölçümü Tanita MC-780 cihazı (JA) ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ölçümden en az 3-4 saat öncesinde herhangi bir şey yememesi ve içmemesi gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca test öncesindeki 24 saat içinde alkol ve kafein içeren ürünler tüketmemelerinin test sonuçlarının doğru şekilde değerlendirilebilmesi için önemli olduğu vurgulanmıştır.

### Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS 26.0 paket programında bulunan tanımlayıcı istatistikler, Tek Faktörlü ANOVA Testi ve Pearson Korelasyon Testi ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma için anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların çeşitli değişkenlere göre ortalamaları

Değişkenler	n	Ort.	SS
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	100	28,36	9,35
VKİ (kg/m <sup>2</sup> )	100	24,57	5,32
Metabolik Yaş (yıl)	100	32,33	10,48
Kas Yüzdesi (%)	100	53,98	17,31
Temel Beslenme Toplam Puan	100	53,41	6,38

VKİ: Vücut Kütle İndeksi

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların vücut yağ yüzdesi  $28,36 \pm 9,35$ , VKİ  $24,57 \pm 5,32$  kg/m<sup>2</sup>, metabolik yaşları  $32,33 \pm 10,48$  yıl, kas yüzdeleri  $53,98 \pm 17,31$  ve temel beslenme toplam puanları  $53,41 \pm 6,38$  olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Temel beslenme derecelendirilmesine göre grup yüzdeleri

Derecelendirme	Temel Beslenme %
Kötü	8
Orta	51
İyi	38
Çok İyi	3
Toplam	100

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların temel beslenme derecelendirmesine göre grup yüzdelerinin %8'inin kötü %51'nin orta %38'inin iyi ve %3'ünün çok iyi olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Kas yüzdesi ile temel beslenme toplam puan arasındaki ilişki

Değişken	n	Ort.	SS	r	p
Kas Yüzde	100	53,98	17,31	,208	,038
Temel Beslenme Toplam Puan	100	53,41	6,38		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların temel beslenme bilgisi ile kas yüzdeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 4.** VKİ Değerlerine Göre Temel Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması

VKİ	n	Ort.	SS	F	p
Zayıf	53	54,15	6,823	,785	,459
Normal	23	52,35	4,820		
Obez	24	52,79	6,705		
Toplam	100	53,41	6,380		

VKİ: Vücut Kütle İndeksi

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların temel beslenme bilgisi ile VKİ değerleri arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 5.** Yağ yüzdesi ile temel beslenme toplam puan arasındaki ilişki

Değişken	n	Ort.	SS	r	p
Vücut Yağ Yüzdesi	100	28,36	9,35	-,149	,139
Temel Beslenme Toplam Puan	100	53,41	6,38		

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların temel beslenme bilgisi ile yağ yüzdesi arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 6.** VKİ ile temel beslenme puan arasındaki ilişki

Değişken	n	Ort.	SS	r	p
VKİ	100	24,57	5,32	-,193	,054
Temel Beslenme Toplam Puan	100	53,41	6,38		

VKİ: Vücut Kütle İndeksi

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların VKİ ile temel beslenme puanları arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

## TARTIŞMA

Araştırma, düzenli olarak pilates yapan katılımcılar üzerinde yapılmış ve katılımcıların beslenme derecelendirmesine göre grubun %8'inin kötü %51'sinin orta %38'inin iyi ve %3'ünün çok iyi olduğu tespit edilmiştir. Beslenme bilgi düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalar

incelendiğinde; Gökmen, 2023 yılında takım sporu yapan lisanslı 250 sporcunun temel beslenme ölçeğine verdikleri cevaplara göre sporcuların orta düzeyde beslenme derecelendirmesine sahip olduğunu belirtmiştir. Düzenli olarak fitness yapan 376 bireyin beslenme bilgi düzeyinin incelendiği başka bir çalışmada ise; deneklerin %69,9'unun zayıf beslenme bilgi düzeyine, %29,3'ünün ise orta bilgi düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Bozkurt, 2022). Kozan'ın (2013) Tokat Spor Merkezi'ne katılan kadınların beslenme alışkanlıkları ve uygulamaları ile beslenme bilgilerinin incelendiği çalışmada kadınların %43,0'inin zayıf, %45,5'inin orta düzeyde ve %12'sinin iyi beslenme bilgisine sahip olduğu belirlenmiştir. Genellikle beslenme bilgi düzeyi konusunda bireylerin çok yeterli olmadığı görülmekte ve literatür çalışmalarını destekler niteliktedir. Bu yetersizlik obezite dahil birçok sağlık problemine neden olabilmektedir. (Badruddin ve Basit, 2002; Gürel ve ark., 2004). Tütüncü ve Karaismailoğlu (2013) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada VKİ grupları ile Beslenme Bilgisi puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bu bulguların tersine, Gümüş ve arkadaşları (2019), YETBİD ölçeğini kullanarak yetişkinler ile yaptıkları çalışmada, VKİ ve Temel Beslenme Bilgisi puanı arasında negatif yönde, anlamlı ilişki bulmuşlardır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamasının daha genç bir grup olması ve yetişkinlerin çoğunun eğitim durumunun lisans ve lisansüstü olması bu oluşan farklılığın nedeni olarak düşünülmüştür. Besin tercihi ve VKİ arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda, yapılan çalışma bulgularına benzer sonuçlar elde edildiği gözlemlenmiştir. Ancak Akyol ve İmamoğlu'nun (2019) yaptığı çalışmada besin tercihlerinin VKİ'ni etkilediği sonucuna varılmıştır. Araştırma sonucu elde ettiğimiz verilerde düzenli pilates yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyi arttıkça vücut kas yüzdelerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda obezite gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilecek bir hastalığın önlenmesinde düzenli egzersiz ve iyi bir seviyede beslenme bilgi düzeyinin bu tür sağlık sorunlarını önlemeye yardımcı olacağı düşünülmektedir. Çalışmada bireylerin temel beslenme bilgisi ile kas yüzdeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Bu sonuç doğrultusunda, düzenli pilates yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyleri arttıkça vücut kas yüzdelerinin arttığı tespit edilmiştir. 20-35 yaş aralığında toplam 18 gönüllü sedanter kadın ile yaptığı çalışmada; pilates egzersiz programı sonrasında vücut kompozisyonunun değerlerinde pozitif yönde anlamlı artış tespit etmiştir (Coşkun, 2023). Başka bir çalışma da ise pilates egzersizleri yapan 28 kadında pilates egzersizinin vücut yağ oranı, VKİ, ağırlık, kalça çevresi ölçümleri ve bel çevresi ölçümlerinde düşüş ve vücut esnekliğinde artış olduğu gözlemlenmiştir (Ersoy, 2008). Literatürde daha önceden yapılan araştırmalar ve elde edilen bulgular incelendiğinde; egzersiz yapan bireylerin beslenme

bilgi düzeylerinin artırılması gerektiği, beslenme bilgi düzeyinin artmasıyla artan kas yüzdesinin bireylerin fiziksel uygunluk parametrelerini geliştirme süreçlerine olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## SONUÇ

Sonuç olarak yapılan araştırmada bireylerin beslenme bilgi düzeyleri arttıkça vücut kas yüzdesinin de arttığı tespit edilmiştir. Egzersiz yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin artırılmasının, fiziksel uygunluk parametrelerini geliştirme süreçlerine olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda egzersiz yapan bireylerin diyetisyen desteği almaları fiziksel uygunluk parametrelerini daha hızlı ve etkili bir şekilde geliştirmeleri bakımından önemli olabileceği düşünülebilir. Beslenme eğitiminin pilates programlarına entegre edilmesi ve katılımcıların beslenme alışkanlıklarının takibi için uzun süreli çalışmalar yapılması faydalı olabilir.

## Destek ve Teşekkür Beyanı

Araştırmanın veri toplama sürecindeki değerli katkılarından ötürü Tower Pilates ve Diet Works kurumlarına teşekkür ederiz.

## Etik Beyanı

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesinde yer alan ilkeler doğrultusunda yürütülmüş ve Gazi Üniversitesi Etik Kurulu'nun E-77082166-604.01.02-650030 sayılı, 18.04.2023 tarih ve 08 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

## Yazar Katkıları

Çalışma kurgusu: Musab ÇAĞIN, Sezen ÇİMEN POLAT; Denetim: Musab ÇAĞIN, İmdat YARIM; Veri toplama: Musab ÇAĞIN, Asena DEMİR; Verilerin analizi: Musab ÇAĞIN, Sezen ÇİMEN POLAT; Literatür denetimi: Musab ÇAĞIN, Sezen ÇİMEN POLAT; Yazım: Musab ÇAĞIN, Asena DEMİR, Sezen ÇİMEN POLAT; Eleştirel İnceleme: İmdat YARIM.

## KAYNAKLAR

- Akyol, P., & İmamoğlu, O. (2019). Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre beslenme alışkanlıkları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 67-77.
- Aslan, Ş. (2019). Kadınlarda pilatesin vücut kompozisyonuna etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 24-35.
- Badruddin, N., Basit, A., Hydrie, M. Z. I., & Hakeem, R. (2002). Knowledge, attitude and practices of patients visiting a diabetes care unit. *Pakistan Journal of Nutrition*, 1(2), 99-102.
- Baltacı, G., & Aytar, A. (2017). *Pilates-Eğitmenler için El Kitabı*. Hipokrat Yayınevi.
- Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlilik Güvenirlik Çalışması*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı.
- Bozkurt, U. (2022). *Düzenli Olarak Fitness Yapan Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyi, Ergojenik Desteğe Yönelik Tutumları ve İlişkili Faktörler*. [Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çoşkun, R. (2023). *Sedanter Kadınlarda Pilates Egzersizlerinin Vücut Kompozisyonu ve Esneklik Üzerine Etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Devlin, B.L., Leveritt, M.D., Kingsley, M., & Belski, R. (2017). Dietary intake, body composition, and nutrition knowledge of Australian football and soccer players: Implications for Sports Nutrition Professionals in Practice. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 27, 130-138.
- Erkuş, A. (2013). Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci. Seçkin.
- Ersoy, İ. C. (2008). *Yürüyüş ve Pilatesin Orta Yaştaki Kadınlarda Vücut Kompozisyonuna Etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gökmen, Ü. (2023). Takım sporu ve bireysel sporlarla uğraşan lisanslı sporcuların beslenme bilgi düzeyi. [Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gümüş, A. B., Tunçer, E., & Keser, A. (2019). Yetişkin bireylerin etiket okuma alışkanlıklarının ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. [www.guvenplus.com.tr](http://www.guvenplus.com.tr), 30.
- Gürel, F. S., Gemalmaz, A., Dişçigil, G., Tekin, N., Şensoy, N., & Başak, O. (2004). Kalori bilgisinin yeme miktarı üzerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(1), 21-25.
- İnbaşı, E. G., Yıldız, N. N., & Çelik, A. (2023). Akademisyenlerde beslenme bilgi düzeyi ve egzersiz inanışlarının belirlenmesi. *Gevher Nesibe Journal Of Medical And Health Sciences*, 8(1), 43-50.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Nobel Dağıtım.
- Katayıfçı, N., Düger, T., & Ünal, E. (2014). Sağlıklı bireylerde klinik pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 1(1), 17-25.
- Kozan, D. (2013). Tokat'ta spor merkezlerine devam eden kadınların, beslenme alışkanlıkları, zayıflamaya yönelik uygulamaları ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Segal, N. A., Hein, J., & Basford, J. R. (2004). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(12), 1977-1981.
- Seidell, J. (1998). Dietary fat and obesity: an epidemiologic perspective. *American Journal of Clinical Nutrition*. 67 (Supl):546. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523182384>
- Tütüncü, İ., & Karaismailoğlu, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 3(6), 29-42.
- Wolf, A. M., Conaway, M. R., Crowther, J. Q., Hazen, K. Y., L. Nadler, J., Oneida, B., & Bovbjerg, V. E. (2004). Translating lifestyle intervention to practice in obese patients with type 2 diabetes: Improving Control with Activity and Nutrition (ICAN) study. *Diabetes Care*, 27(7), 1570-1576.
- Yahia, N., Brown, C. A., Rapley, M., & Chung, M. (2016). Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students. *BMC Public Health*, 16, 1-10.
- Yurttagül, M. (1995). Hafif şişman ve şişman kadınların beslenme alışkanlıkları ve zayıflamaya ilişkin tutum ve davranışları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(1), 59-73.

## A Turk at the Summit: The Timeless Legacy of Naim Süleymanoğlu

### Zirvede Bir Türk: Naim Süleymanoğlu'nun Zamansız Mirası

Muhammed Siddik Çemç<sup>1</sup> , Yunus Emre Susuz<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Turkish Air Force Academy, National Defense University, Istanbul, Turkey.

<sup>2</sup>Turkish Military Academy, National Defense University, Ankara, Turkey.

#### Abstract

This study examines the extraordinary life and career of Naim Süleymanoğlu, known as "Pocket Hercules." Born to a Turkish family in Bulgaria and later competing for Turkey, Süleymanoğlu's journey has left an indelible mark not only in the field of weightlifting, where he achieved unparalleled success, but also in the realm of political and personal struggles. Süleymanoğlu not only shattered world records but also became a symbol of national pride and a beacon of hope during times of political unrest. His three Olympic gold medals, numerous world and European championships, and the world records he set stand as a testament to his prowess. However, his legacy extends beyond athletic achievements, encompassing a tale of resilience, an unwavering pursuit of excellence, and the overcoming of cultural and political barriers. This article seeks to elucidate Süleymanoğlu's impact on the world of sports, his influence on the socio-political landscape of his era, and how he became a lasting icon in the history of sports.

**Keywords:** Assimilation, Turkish sport, Weightlifting

#### Özet

Bu araştırma, "Cep Herkülü" olarak bilinen Naim Süleymanoğlu'nun olağanüstü hayatını ve kariyerini incelemektedir. Bulgaristan'da Türk bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelen ve daha sonra Türkiye için yarışan Süleymanoğlu'nun yolculuğu, halterdeki benzersiz başarılarının yanı sıra siyasi ve kişisel mücadelelerle de damgasını vurmuştur. Süleymanoğlu sadece dünya rekorlarını kırmakla kalmamış, aynı zamanda ulusal gururun bir sembolü ve siyasi huzursuzluk dönemlerinde bir umut ışığı olmuştur. Üç Olimpiyat altın madalyası, sayısız dünya ve Avrupa şampiyonluğu ile kırmış olduğu dünya rekorları onun hünelerinin bir kanıtıdır. Ancak, onun mirası atletik başarılarının ötesine uzanmaktadır. Bu bir dayanıklılık hikayesi, amansız bir mükemmellik arayışı, kültürel ve siyasi engellerin aşılması olarak görülmektedir. Bu makale Süleymanoğlu'nun spor üzerindeki etkisini, döneminin sosyo-politik manzarası üzerindeki etkisini ve spor tarihinde nasıl kalıcı bir ikon haline geldiğini araştırarak ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Asimilasyon, Halter, Türk sporu

Journal of Sports and Science 2(1): 00-00

e-ISSN: 2980 - 2067

Corresponding author: Muhammed Siddik

ÇEMÇ

[msscenc@gmail.com](mailto:msscenc@gmail.com)

**Citation:** Çemç, M. S., & Susuz, Y. E. (2024). A Turk at the Summit: The Timeless Legacy of Naim Süleymanoğlu. *Journal of Sports and Science*, 2(1), 27-52.

**Dates:**

Received: 01.03.2024

Accepted: 19.03.2024

Published: 29.03.2024



## INTRODUCTION

Until the outbreak of World War II, power was predominantly associated with military elements. However, subsequent periods witnessed the emergence of soft power due to factors such as the onset of the Cold War, the global race for hegemony, and states' inability to derive sufficient benefits from hard power elements. Over time, soft power gained popularity (Sümer, 2020). These global changes and transformations have brought about increased global competition. This competition has also made its presence felt in the realm of sports. During this period, sports began to be utilized as a tool to exert influence on societies and to achieve strategic objectives (Batmaz et al., 2016). The most significant area in which sports have been influential is politics. Sports and politics have coexisted and mutually benefited each other throughout history. Both elements have utilized each other for the purpose of attaining power, controlling power, effecting change through power, and exerting influence. Therefore, the sports industry, the popularity of athletes, and the influence of fans have consistently attracted the attention of politicians (Bingöl & Polat, 2019).

Undoubtedly, sports are considered the most significant social and cultural construct, bringing together large audiences and gaining increasing importance in international relations (Happel & Kramer, 1982). In the Olympics, athletes are not only pursuing agreement, friendship, and peace but also examples of them pursuing their interests abroad. Statements made by politicians and statesmen further illustrate this assertion. In one of his speeches, U.S. Attorney General B. Kennedy stated, "To regain superiority in the Olympics as a means of once again demonstrating our true power is a national goal of ours (Coakley, 1986)," highlighting that sports serve as a platform for demonstrating power on the international stage. Although there are many politicians who exploit sports and athletes for their own political interests, there are also those who believe in the unifying power of sports and strive to use it in that direction (Allison, 1986).

These processes have led to the utilization of sports for purposes diverging from its fundamental essence. Recent events in our history serve as evidence of this phenomenon. In this context, it becomes evident how important the sporting career and the national identity struggle of Turkish weightlifter Naim Süleymanoğlu are. Through his international achievements, he not only broke world records but also used the power of sports to shed light on assimilation practices targeting the Turkish community living in Bulgaria and provided a lifeline to his oppressed compatriots, making their plight known worldwide. Within this framework, this research examines the extraordinary life and career of Naim Süleymanoğlu. He not only shattered world

records but also became a symbol of national pride and a beacon of hope during periods of political unrest. His legacy extends beyond athletic achievements. It is viewed as a tale of resilience, an unrelenting pursuit of excellence, and the overcoming of cultural and political barriers. This study seeks to elucidate Süleymanoğlu's impact on the world of sports, his influence on the socio-political landscape of his era, and how he became a lasting icon in the history of sports.

### Early Life and Athletic Career

Naim Süleymanov, one of the most distinguished weightlifters in the history of world weightlifting, was born on January 23, 1967, in the town of Ptichar, within the borders of Bulgaria, as a child of a miner and farmer in a strong Turkish minority of 2 million people. His early affinity for strength-based sports, as evidenced by his childhood activities involving lifting stones and tree branches, suggests his early interest in weightlifting (Sandomir, 2017).

At the tender age of 9, when he stood at a height of 3 feet 9 inches (114.3 cm) and carried a weight of 55 kilograms, Naim Süleymanov articulated his aspiration to commence a career in the sport of weightlifting. Evaluations conducted by a Bulgarian sports institution indicated his predisposition for a future in weightlifting (History of Olympic Weightlifting, 2023). In 1974, Süleymanov matriculated at Mestanlı Elementary School, where he successfully completed his initial 3 years of formal training. Subsequently, in 1977, Enver Türkileri, a distinguished weightlifting coach based in Kırcaali, started a dedicated weightlifting team aimed at nurturing the talents of Turkish youth with an interest in this discipline. Türkileri's overarching goal in founding weightlifting teams in both Mestanlı and Kırcaali was to foster a sense of pride among Turkish youth in these locales and to augment the representation of Turkish athletes in the realm of weightlifting within the Rhodope region (Güleri, 2004). Owing to his stature, characterized by a compact physique, Süleymanov's initial mentor, Hilmi Pekünlü, steered him towards the pursuit of weightlifting. This sentiment was articulated by Taşpınar (2019) in the following manner:

*Naim Süleymanov harbored a profound ardor for athletics. Adjacent to his residence lay a stadium, a frequent haunt where he indulged in swimming. Moreover, he actively participated in gymnastics and wrestling. However, it was at the age of nine that his foray into the realm of weightlifting commenced, thanks to the serendipitous encounter with the weightlifting mentor, Hilmi Pekünlü. During this juncture, weightlifting held a prominent status as a favored sport in Bulgaria, boasting the production of esteemed world and Olympic champions. Consequently, Süleymanov aspired to emulate these luminaries and initiated his*

*tutelage under Coach Hilmi in Mestanlı. With unwavering determination, he devoted himself wholeheartedly to these training sessions for a period spanning one and a half years.*

Pekünlü, ensuring Süleymanov's overall health and fitness, accompanied him to the hospital to conduct a thorough medical evaluation, affirming his suitability to persist in the pursuit of weightlifting. A mere five months later, Süleymanov achieved victory in a local weightlifting competition held in Mestanlı, as reported by Trtspor in 2018. In 1976, Süleymanov took part in the Bulgarian Youth Tournaments, competing in the young category, hosted in Kırcaali. During this competition, he successfully executed a snatch of 25 kg, as documented by Taşpınar (2019). This performance held particular significance, as it allowed Süleymanov to showcase his prodigious talents to the discerning eyes of national coaches from Bulgaria. In June of 1977, Süleymanov was bestowed with the prestigious role of flag bearer for the Bulgarian team at the opening ceremony of a notable competition. This event saw the participation of the Kırcaali weightlifting team alongside the team from North Sestina, which was representing Soviet Russia. Following this significant occasion, Türkileri and Pekünlü played a crucial role in convincing Süleymanov and his family about the importance of continuing his intensive training schedule under Türkileri's mentorship, a detail Türkileri later recounted in a 1997 publication. Eventually, Süleymanov took a pivotal step in his career by joining the Sports Academy Institution in Kırcaali. This association with the academy was instrumental in advancing his educational goals and honing his skills in weightlifting, a development Smith highlighted in his 1992 work.

Following the year 1970, the Eastern Bloc nations, Bulgaria included, adopted scientific methodologies aimed at augmenting the athletic performance of their competitors in prestigious events such as the Olympic Games and various international competitions (Allison, 1994). Being firm believers in the idea of Soviet superiority, Soviet-aligned countries aimed to excel in sports that relied on muscular strength, such as weightlifting, wrestling, and boxing (Girginov, 1998). In pursuit of elevated levels of athletic achievement and the expansion of its athlete pool, Bulgaria experienced a notable proliferation in the establishment of sports-oriented educational institutions and research centers during the Cold War period, spanning from 1947 to 1991. This surge in infrastructure development held profound implications for Süleymanov, given his initiation into weightlifting at a remarkably tender age, as elucidated in Türkileri's account in 1997. Süleymanov became the national champion in weightlifting in the youth and junior categories in Bulgaria by the time he turned fourteen. In the year 1982, Naim Süleymanov earned the privilege of being included in the prestigious Bulgarian national weightlifting team. Türkileri

observed the exceptional nature of this achievement, considering that Süleymanov, a youthful athlete of merely 14-15 years old, was integrated into a team composed primarily of athletes in their mid to late twenties, as documented by Trtspor in 2018.

In 1982, Süleymanov achieved championship status by winning two gold medals at the World Junior Weightlifting Championships held in Brazil (Olympics, 2023). According to Türkileri (1997), this accomplishment was an unprecedented success in the field of weightlifting. Süleymanov's recognition by followers of elite weightlifting competitions worldwide, resulting from his success in Brazil, was not only attributed to the proud support of the Turkish community but also to his role as a role model within his ethnic group. Notably, Naim Süleymanov was the recipient of a series of valuable tokens of appreciation, which encompassed a salary, an apartment located in Kırcaali, and an automobile, all graciously provided by the Bulgarian Weightlifting Federation (BWF), as chronicled by Türeñç in 2020. Within the framework of the communist system, such benevolent gestures were not bestowed indiscriminately, underscoring their exceptional nature. It is worth highlighting that in the year 1983, Süleymanov was extended an invitation to participate in a tournament held in the United States. During this event, he garnered the attention of the U.S. media, who bestowed upon him the moniker of "Pocket Hercules," a recognition of his remarkable achievements, as reported by Trtspor in 2018.

With respect to the 1984 Summer Olympic Games held in Los Angeles, Bulgaria, in solidarity with the United States' decision to boycott the 1980 Summer Olympics in Moscow as a protest against the Soviet invasion of Afghanistan, opted to participate in the Eastern Bloc's coordinated boycott of the 1984 Games. Consequently, Bulgaria did not participate in the 1984 Summer Olympics (Sandomir, 2017). Perhaps if Bulgaria had taken part in the Summer Olympics, it might have provided an opportunity for Naim Süleymanov to set a new record.

*Throughout his career, representing Bulgaria, Naim Süleymanov achieved:*

- *World Championships: Three gold medals (1982 Sao Paulo, 1985 Södertälje, 1986 Sofia) and one silver (1983 Moscow).*
- *European Championships: Three gold medals (1984 Vitoria, 1985 Karl-Marx-Stadt, 1988 Katowice) and one silver (1983 Moscow).*
- *World Cups: Three gold medals (1984 Sarajevo, 1985 Monte Carlo, 1986 Melbourne).*
- *World Cup Finals: Two gold medals (1984 Sarajevo, 1985 Monte Carlo).*

- *Friendship Games: One gold medal (1984 Varna). Representing the Republic of Turkey, he accomplished:*
- *the Olympics: Three Olympic gold medals (1988 Seoul, 1992 Barcelona, 1996 Atlanta).*
- *World Championships: Five world championships (1989 Athens, 1991 Donaueschingen, 1993 Melbourne, 1994 Istanbul, 1995 Guangzhou).*
- *European Championships: Four gold medals (1988 Cardiff, 1989 Athens, 1994 Sokolov, 1995 Warsaw), one silver (1992 Szekszárd), and one bronze (2000 Sofia).*

### **The Bulgarian Government's Assimilation Operation (Bulgarisation)**

Under the "Nation System" of the Ottomans, which contributed to social and theological self-determination, Bulgaria's government could not assert political dominance in their territory. The Ottoman Empire did not compel the Bulgarians to convert to the Islamic faith (Loffe, 2018). Nevertheless, those Bulgarians who embraced Islam while preserving their Slavic languages and traditions came to be known as "Pomaks." A subset of these individuals who adopted the Islamic faith also assimilated into the Turkish ethnic group. This assimilation and the migration of many Turks to Bulgaria caused a Turkish Muslim majority before Bulgaria gained independence (Apostolov, 2018).

After its victory over the Ottoman Empire in the 1877-1878 war, Bulgaria secured its independence, a historical event noted by Crampton in 1997. In the period following the Ottoman loss, Russian and Bulgarian leaders swiftly worked to dismantle the remaining Ottoman governance in the area. The Bulgarian population predominantly consisted of Slavic Orthodox Christians. Despite treaties obliging Bulgaria to preserve the rights of its Muslim citizens, numerous Islamic buildings, such as mosques, schools, and houses, were demolished, as highlighted by Kamusella in 2019. These actions, coupled with assimilation policies, led to the migration of many Muslims from Bulgaria. In the inaugural census post-independence under the Bulgarian Principality, ILib-Lister in 2017 reported that 26.3% of people identified Turkish/Gagauz as their native language. Yet, by the 1934 census, the last under the Bulgarian Kingdom, only 9.7% claimed Turkish ethnicity, according to 2017 population data.

In World War II, Bulgaria sided with Nazi Germany. Following the war, the Soviet army facilitated the rise of a communist government in Bulgaria, mainly through a military takeover in 1944. Under this communist regime, the Turkish minority in Bulgaria faced severe hardships, as their systematic assimilation was a key policy of the Bulgarian Communist Party (BCP). The BCP aimed to meld all minorities into a unified Bulgarian nation. To fulfill this objective, the

BCP imposed restrictions on Turks, including bans on Turkish-language education, publication of Turkish newspapers, Turkish-language radio broadcasts, and the practice of Islam. The BCP even denied the existence of ethnic Turks in the country (Köksal & Gül, 2013). An instance of this policy was evident in the early communist period in Bulgaria when BCP leader Georgi Dimitrov, at a party meeting, articulated the party's strategy in these matters.

*This matter should stay amongst ourselves. We are facing a significant issue, not a relic of the past. Along our southern borders, there are people who are not Bulgarian. This has been a chronic problem for us. As the Communist Party and the Government of Bulgary, it's our duty to find a pretext to displace them and move them elsewhere. In their place, we should bring in those of Bulgarian origin (Kamil, 2016)*

In 1954, after Stalin's death, Todor Jivkov ascended to the helm of the Communist Party and thereby the nation. Jivkov's tenure saw a refined concept of the Bulgarian nation and the launch of new "Bulgarisation" drives. A significant campaign during this period was the "Revival Process" in the 1980s, targeting the assimilation of the Turkish minority in Bulgaria. This "Revival Process" involved heightened assimilation tactics, compelling Muslims who had retained their Turkish or Islamic names to adopt Bulgarian ones instead, as reported by The UN Refugee Agency in 2004. This policy effectively aimed to erase their ethnic identities. Küçükcan (1999) observed that the Turkish community in Bulgaria actively resisted this policy, striving to preserve their ethnic and Islamic identities. This resistance led to escalating tensions, prompting the Bulgarian government to arrest and detain resisting Turks to quell the dissent. Nonetheless, Atasoy and Soykan in 2011 made the following observation:

*... Turks' organized resistance against the regime faced significant challenges. The resistance efforts were hampered by severe winter conditions, intentional disruptions of telephone lines and transportation, and the confiscation of firearms from Muslim-Turkish hunters. Additionally, there were accounts of numerous Turks slaughtered in different villages, which served to further terrorize and obstruct the efforts of the resistance movement. These factors collectively impeded the Turkish community's ability to effectively oppose the assimilation policies and actions of the regime...*

The communist Bulgarian authorities reported the establishment of the "Belene Concentration Camp" near Kırcaali, where torture was inflicted upon Turks who were resisting for their rights, and they were killed. Turhan (2008) reported that during the Bulgarization Project, approximately 2,500 Turks lost their lives in a specific camp. Between early 1984 and late 1985,

the name-changing operation, referred to as "the reconstruction of Bulgarian name," intensified. This period saw Bulgarian officials outright denying the existence of the Turkish population in Bulgaria, as highlighted by Küçükcan in 1999. This phase of assimilation, known as "The Revival Process," was followed by a mass expulsion event termed "The Great Excursion," during which over 300,000 Bulgarian Turks were forced to leave the country, as documented by The UN Refugee Agency in 2004. During this time, Turks were prohibited from performing their burial rites, and numerous Muslim tombstones bearing Turkish inscriptions were destroyed. The Bulgarian government also banned the observance of Islamic holidays such as Ramadan, traditional Islamic attire, and the practice of circumcising Muslim children. Eminov in 1997 made further observations on this matter, noting the following:

*Muslim mothers and fathers had to accept declarations promising not to circumcise their sons. To enforce this ban, doctors routinely conducted inspections in Muslim households and schools to check little kids and ensure compliance with the circumcision ban. In cases where it was found that the circumcision ban had been violated, both the parents and the individual who performed the circumcision faced punitive measures. This policy was part of the broader effort to suppress Islamic practices and assimilate the Muslim population into Bulgarian society.*

Atasoy and Soykan (2011) report the following:

*For those who opposed the process of returning to their roots or did not root for government acts, the initial action was dismissal from their jobs, then interrogations at police stations and attempts to persuade them to cooperate came, and the third step was deportation or imprisonment.*

In 1989, the communist leader Todor Jivkov famously declared, "No Turks are found in Bulgaria" (Neuburger, 1997). Looking at the current period, Bulgaria's existing constitution provides for religious freedom, but it defines the Bulgarian Orthodox Church as the "traditional religion" of Bulgaria (Islamic Human Rights Commission, 2006). It is observed that the harsh assimilation policies pursued in the past are no longer in effect (Kamusella, 2019).

## Repatriation

While Süleymanov continued his active sports career, the process of assimilation against Turks in Bulgaria intensified. To compel Turks to accept the replacement of their names with non-Islamic Slavic names, the region of Kırcaali was besieged by the Bulgarian army for days (Alfano, 1988a). Upon hearing that Kırcaali was surrounded by the Bulgarian army, Süleymanov went home to confirm the safety of his family. However, he was stopped by the police on the

way. His situation changed when a police officer recognized him from media coverage, and he was allowed to proceed on the road to Kırcaali (Türenç, 2020).

Due to Naim Süleymanov's registration with the International Weightlifting Federation (IWF) under the name Naim Süleymanov, changing his name posed a challenge. Changing Süleymanov's name would cause a dispute between the Bulgarian Weightlifting Federation (BWF) and the International Weightlifting Federation (IWF). Thus, the renaming process was temporarily suspended, as the Bulgarian authorities awaited consent from the International Weightlifting Federation (IWF). Under Soviet influence, the IWF's rules were modified, leading to the sanction of changing Süleymanov's name to "Naum Shalamanov" (Türkileri, 1997). Süleymanov's accomplishments in weightlifting not only gained him recognition worldwide but also were leveraged by the Bulgarian government as a strategy to weaken the resistance among the Turkish population against the assimilation drive and, more broadly, the Bulgarization Project (Trtspor, 2018).

Athletes could only exit Bulgaria by partaking in international sports events. They had to comply with the supervision of Bulgarian officials and follow government-imposed guidelines during these competitions (Trtspor, 2017). Despite these constraints, Süleymanov stood firm in his refusal to alter his name and continued practicing his Islamic faith, thus defying religious prohibitions. Through these actions, he actively resisted and challenged the Bulgarian authorities, protesting against the infringement of his personal rights (Trtspor, 2018).

In 1985, Süleymanov, along with his teammates on the Bulgarian national weightlifting team, went to Melbourne, Australia, for a fifteen-day practice session in preparation for the upcoming World Cup Weightlifting Championship. Post-World War II, many Turks emigrated from Bulgaria to Turkey and then to Melbourne. Consequently, the Turkish community in Melbourne, upon learning about the Bulgarian team's coming, got a hold of Süleymanov, prompting considerations about him seeking asylum from Bulgaria (Türenç, 2020). Rasim Arda, a Turkish emigrant from Bulgaria residing in Melbourne, initiated contact with Süleymanov (Trtspor, 2018). Süleymanov was initially reluctant to seek asylum, partly due to concerns for his family back in Bulgaria. Another factor contributing to his hesitation was his ambition to be the first weightlifter to secure three consecutive World Cup Championships (Türenç, 2020). As a result, these early discussions about asylum did not succeed.

In Melbourne, the Bulgarian state relayed to Süleymanov that when he returned, officials would meet him at Sofia Airport to initiate his name change. They informed him that he would



take the Slavic name "Naum Shalamanov." Upon arrival at Sofia Airport, a government official with a police background greeted Süleymanov, confiscating his passport, which marked the beginning of the name change process (Goldblatt & Acton, 2016). Süleymanov forcefully signed a declaration that he was willfully changing his name, and was then escorted to a radio station to publicly announce his new name, a move intended to influence other Turks to follow suit. After completing this process, Shalamanov came back to his hometown of Kırcaali, later recounting that the experience felt as if "boiling water was poured over his head" (Odatv, 2019). This forced name change became a turning point for Shalamanov. Enver Türkileri captured Shalamanov's sentiments on this experience as follows:

*I found him by himself, tears brimming in his eyes, voice shaking. His heart was shattered. It was evident he was crying internally. I was equally shocked, at a loss for actions... We spent a long time talking, trying to somewhat uplift each other's spirits. I am certain that day will forever be etched in Naim's memory. (Türkileri, 1997).*

On that significant day, Shalamanov resolved to pursue asylum in Turkey and reveal the harsh conditions and oppressive treatment faced by Turks in Bulgaria. He kept this decision private, particularly out of concern that the Bulgarian government might uncover his plans. The 1986 World Cup Weightlifting Championship, scheduled to take place in Melbourne, Australia, presented him with an appropriate chance to act on his intention to seek asylum (Alfano, 1988a). This decision marked a pivotal moment in Shalamanov's life, reflecting his determination to stand against the injustices he and his community faced.

In 1985, Nikola Mollov, Secretary General of the Bulgarian Weightlifting Federation (BWF), did not authorize Shalamanov's participation in the World Weightlifting Championship in Södertälje, Sweden, due to suspicions from the Bulgarian Intelligence Agency that he might seek asylum. Previously, at the 1985 European Weightlifting Championship in Katowice, Poland, Shalamanov met Turkish weightlifter Mehmet Altın, competing in the same weight category. Shalamanov shared his dissatisfaction with competing for Bulgaria under his new Slavic name, and his thoughts on asylum in Turkey. This conversation made its way to the Bulgarian Intelligence Agency, leading to plans to keep Shalamanov in Bulgaria for the Södertälje Championship, potentially replacing him with Stefan Dimitrov in the 60 kg category (Türkileri, 1997). Contrary to these plans, Shalamanov, under close watch by national security officers, did participate in Södertälje and secured the gold medal (Taşpınar, 2019). Following this, he competed in Monte Carlo for the World Cup Weightlifting Championship, winning another gold. After this victory, he was invited by the Bulgarian communist leader Todor Jivkov to his

residence, where Jivkov presented him with the "State Order" (Türenç, 2020). The Turkish press lauded Shalamanov as the "first Turk to impress Jivkov" (Türkileri, 1997). Motivated, he triumphed at the 1986 Sofia World Weightlifting Championship, winning gold (Taşpınar, 2019). In 1986, as a newly renamed member of the Bulgarian team, Shalamanov traveled to Melbourne for the World Cup, reigniting his aspirations to seek asylum (Prenesti, 1986).

Shalamanov successfully achieved his initial goal by clinching a gold medal at the Melbourne World Cup. His next challenge was to devise a plan for seeking asylum. Following the weightlifting events, the Bulgarian team visited a restaurant to celebrate their achievements. Amid the celebration, Shalamanov sought an escape opportunity, but the spotlight on him for his historic gold medal win made it difficult. At the Leonda restaurant, Bulgarian police officers, who had been monitoring the team since leaving Sofia, joined the weightlifters at their table, heightening Shalamanov's anxiety and complicating his escape plans. During the meal, Shalamanov noticed Turkish Rasim Arda at the bar. Arda had originally planned to facilitate Shalamanov's departure from the hotel, but the team's impromptu decision to dine out first altered this arrangement. Informed by the hotel reception about the team's location, Arda came to the restaurant. Seeing each other from across the street, Arda communicated nonverbally, indicating the difficulty of a face-to-face conversation due to the constant surveillance by the police. When Shalamanov and a teammate went to the bar to smoke, Shalamanov managed to sit beside Arda. Arda revealed that the asylum plan was ready to be executed (Odatv, 2019). He assured Shalamanov that after returning to the hotel, he would discreetly escort him to safety. However, Shalamanov was reluctant to go back to the hotel, preferring an immediate escape from Leonda (Trtspor, 2018). Sensing Shalamanov's urgency, Arda quickly adapted the plan, informing him that a white car would be waiting near the restaurant to transport him to a secure location (Trtspor, 2017).

After rejoining his team at the dining table, Shalamanov excused himself, claiming he needed to use the restroom. Heading towards the restaurant's entrance, he spotted a white car waiting outside. Without hesitation, he quickly entered the vehicle and they drove off (Taşpınar, 2019). Los Angeles Times reporter Harvey in 1986 noted that for the Bulgarian authorities and the weightlifting team, Melbourne marked the last place they saw Shalamanov. During the journey, Shalamanov changed vehicles, and Musa Sayan, a friend of Rasim Arda, took him to a safe house where he stayed out of sight for multiple days. The Bulgarian authorities soon realized his absence, leading to confusion and chaos. Amidst this, Arda managed to slip away into the

restaurant's kitchen (Odatv, 2019). Meanwhile, the Bulgarian authorities declared that Shalamanov had been kidnapped by a terrorist group (Alfano, 1988a). Shalamanov's situation took a critical turn; to legally process his asylum, he needed to formally request it at the Turkish Embassy in Melbourne (Goldblatt & Acton, 2016). Shalamanov and Arda reached out to the embassy, but their claims were met with skepticism, primarily due to Shalamanov's Slavic-sounding name, leading to their asylum request being denied. This confused the embassy, and despite several phone conversations over three days, no progress was made. His disappearance, although widely reported in global media, didn't convince the embassy of his Bulgarian Turkish identity. The rejection by the Turkish Embassy created a state of alarm for Arda and his associates. They faced the risk of being labeled terrorists by Bulgarian authorities for the alleged abduction of a world-champion weightlifter. It became imperative to devise an alternate strategy. Should the Turkish Embassy in Melbourne persist in denying Shalamanov's request, he planned to redirect his asylum efforts from Turkey to the United States (Odatv, 2019). This situation represented a critical juncture in Shalamanov's life, as he navigated complex geopolitical and personal challenges in seeking asylum.

During Shalamanov's concealment in Melbourne, Bulgarian officials transported his private effects to his family in Bulgaria (Hürriyet, 1986). His father engulfed in anger and sorrow, criticized the Bulgarian authorities for failing to safeguard his son. Although aware of his son's asylum attempt, the Bulgarian officials relentlessly interrogated him (Odatv, 2019). Notably, Shalamanov had never disclosed his asylum plans to his family (Alfano, 1988a). The Bulgarian government exerted pressure on Shalamanov's family to ascertain his location, but they were uninformed of his whereabouts. The Bulgarian authorities also scrutinized Shalamanov's weightlifting coach, Enver Türkileri, to ascertain whether Shalamanov had truly sought asylum or had been kidnapped. Eventually, they concluded that Shalamanov had indeed made a genuine attempt at asylum. This development was significant as it threatened to bring international attention to Bulgaria's assimilation campaigns against its Turkish population. A police chief in Kırcaali commented that while the mass emigration of Turks to Turkey might not draw extensive attention, Shalamanov's high-profile asylum case would indeed have a substantial impact (Trtspor, 2018). This situation illustrated the potent symbolic value of Shalamanov's actions in the broader context of political and ethnic tensions in Bulgaria. During this process, the Turkish Minister of Foreign Affairs, Vahit Melih Halefoğlu, learned about Shalamanov's situation. Halefoğlu informed Turkish Prime Minister Turgut Özal about Shalamanov's situation during the annual Cabinet meeting in Ankara (Odatv, 2019). Özal encouraged Halefoğlu to address the

issue with his advisor, Can Pulak, and Turkish diplomat Selim Egeli (Türenç, 2020). Following lengthy negotiations, Turkish bureaucrats got in touch with the Turkish Embassies in Melbourne and Canberra, Australia, to advocate for the acceptance of Shalamanov's asylum application (Calgary Herald, 1986).

The process of transferring Shalamanov to Turkey necessitated an international agreement between Turkey and Australia. Turkish Prime Minister Turgut Özal delegated full responsibility to Turkish officials in Australia to oversee and facilitate Shalamanov's transfer to Turkey. Consequently, the Shalamanov case escalated into a matter of significant international concern for the Turkish government. Özal engaged directly with the Australian government to coordinate Shalamanov's safe passage to Turkey. Four days after Shalamanov's departure from the restaurant, Australian police came to Musa Sayan's residence, where Shalamanov was hiding, to assist with the legal formalities required for his departure from Australia and asylum request in Turkey (Odatv, 2019). Initially, the authorities confirmed that Shalamanov's decision to seek asylum was made voluntarily (Noble et al., 1986). They then escorted him to a hospital to verify that he had not experienced any physical harm or undue influence by those aiding his escape (Türenç, 2020). After ensuring all necessary arrangements were in place, the officials reassured Shalamanov that the Australian police were managing the situation (Taşpınar, 2019). Under the pact between the Turkish and Australian governments, Shalamanov received a temporary passport with an alternate identity for his overseas journeys. (Odatv, 2019). This development marked a crucial phase in Shalamanov's journey to asylum, involving diplomatic coordination at the highest levels between Turkey and Australia.

Shalamanov's secure international journey was overseen by Can Pulak, an advisor to Turkish Prime Minister Turgut Özal. The plan was for Shalamanov to fly immediately to London, stay overnight at the Turkish Embassy, and then proceed to Turkey on Prime Minister Özal's private jet (Neff, 1988b). He was escorted to Melbourne Airport by Australian authorities. Pulak advised that during the plane's stopover in Dubai, Shalamanov should remain on board to avoid any risk of capture by Bulgarian agents (Odatv, 2019). Upon arriving in London on December 12th, an official vehicle transported Shalamanov to the Turkish Embassy. He and Pulak spent a night there, during which Shalamanov had his first telephone conversation with Prime Minister Özal, who reassured him of his safe passage to Turkey (Trtspor, 2017). The following morning, with journalists gathered outside the Embassy and aware of Shalamanov's presence, a diversion was executed. The Embassy's chef, resembling Shalamanov, donned an oversized jacket, hat, and

sunglasses, and was driven out in an official vehicle, misleading the journalists. This diversion cleared the way for Shalamanov to discreetly leave the Embassy and head to London Heathrow Airport, where Prime Minister Özal's private jet awaited. The typical flight path from London to Ankara would have included flying over Bulgaria, so an alternative route was chosen. During the flight, Pulak briefed Shalamanov regarding their arrival at a military base in Ankara (Odatv, 2019). On December 13, 1986, the jet landed in Ankara, where Shalamanov was warmly welcomed by Prime Minister Özal and numerous journalists. This arrival marked Shalamanov's first chance to speak openly since his escape. He held a press conference, detailing his personal ordeal and exposing the Bulgarian government's assimilation ways. Shalamanov expressed his relief and gratitude for being in Turkey, and his intention to represent Turkey in international competitions, including the Olympics, while being a voice for oppressed Turks in Bulgaria (Türenç, 2020). Later on, Özal and Shalamanov formed a close bond, with the Prime Minister affectionately referring to Shalamanov as his "stepson" (Türkiye Gazetesi, 1988). This marked a new chapter in Shalamanov's life, symbolizing not only his personal freedom but also a significant diplomatic and humanitarian gesture by the Turkish government.

### Post-Repatriation Political Processes

Exploring the tension between the Turkish and Bulgarian governments requires a concise examination of the policies of Turgut Özal, the Prime Minister of the Republic of Turkey, especially regarding his domestic and international strategies. On November 6, 1983, Özal's Anavatan Partisi ascended to power in Turkey, with Özal assuming the role of Prime Minister, a position he maintained until 1989. Following this period, he was elected as President, serving from 1989 until 1993 (Daban, 2017). It is essential to acknowledge the context preceding Özal's assumption of office. In 1980, General Kenan Evren, the 17th Chief of the General Staff, staged a military coup against the Turkish government, leading to his presidency over the Turkish Republic until 1989. However, this period had adverse effects on Turkey's economy and its democratic institutions (Kurun, 2017). Upon assuming the role of Prime Minister, Özal swiftly turned his attention to the formidable economic challenges confronting Turkey. During his first public address in 1983, Özal highlighted the critical economic challenges Turkey faced and expressed concern over the weakening state of its democracy. He also articulated his ambition to foster amicable and peaceful diplomatic ties with Turkey's neighbors, notably Bulgaria and Greece. However, at an Organization for Security and Cooperation in Europe (OSCE) meeting in Stockholm, Özal openly criticized the Bulgarian government. He urged President Jivkov to cease the assimilation efforts targeting the Turkish minority in Bulgaria (Daban, 2017). This

critique underscored a broader concern for the rights of Turks abroad, particularly during an adverse period when a considerable number of Turks residing in Bulgaria sought refuge not only in Turkey but also in Western Europe, particularly in Austria, Germany, and Sweden. Additionally, a significant number of Turks found asylum in Australia (Maeva, 2008), Canada, the United Kingdom, and the United States (Hillgren, 2009). It is believed that these host countries, which have permitted the asylum requests of Turks, have provided support in response to the existing circumstances, reflecting a period of geopolitical tension and humanitarian concern that intersected with Özal's tenure and policy priorities.

On December 15, 1986, the Grand National Assembly of Turkey (TBMM), utilizing Articles 6 and 7 of Law No. 403 on Turkish Citizenship, bestowed Turkish nationality on Naum Shalamanov, who thereafter adopted the name Naim Süleymanoğlu (Türenç, 2020). The year marked a pivotal moment in Süleymanoğlu's sporting career, igniting significant diplomatic tensions. The issues of "national identity" and "weightlifting license" for Süleymanoğlu surfaced as contentious points between the governments of Turkey and Bulgaria. High-profile figures, including Juan Antonio Samaranch of the International Olympic Committee (IOC), Turkish Prime Minister Turgut Özal, Bulgarian President Todor Jivkov, Arif Nusret Say of the Turkish Weightlifting Federation (TWF), Christo Meranzov of the Bulgarian Weightlifting Federation (BWF), and Gottfried Schödl of the International Weightlifting Federation (IWF), were involved in extensive negotiations to resolve Süleymanoğlu's eligibility and status as an athlete. The initial move was made by Arif Nusret Say, who reached out to Christo Meranzov to deliberate on Süleymanoğlu's potential representation of Turkey in international arenas. Meranzov contended that, according to BWF's records, Süleymanoğlu was still regarded as Bulgarian and had been taken to Turkey involuntarily (Türkileri, 1997). These early talks saw limited progress. As per IWF's guidelines, in a scenario where weightlifters emigrate or defect, they are barred from international competition for a minimum of one year (Porter & Slee, 1986). This stipulation meant Süleymanoğlu could not represent Turkey until December 1987 (Neff, 1988b). Furthermore, in the absence of a consensus between the IWF and IOC, this suspension could be extended to three years for athletes aiming to compete in the Olympics, thereby delaying Süleymanoğlu's potential participation for Turkey until the 1992 Barcelona Olympic Games (Neff, 1988b; Bayındır, 2018).

On March 12, 1987, at the International Weightlifting Federation's (IWF) yearly gathering in Athens, Turkish and Bulgarian representatives met to deliberate on the Naim Süleymanoğlu

affair (Milliyet, 1987). IWF President Gottfried Schödl was in attendance as well. The Bulgarian delegation refused to sanction Süleymanoğlu's switch, claiming he had been kidnapped in Melbourne and coerced into representing Turkey. Conversely, the Turkish side contended that Süleymanoğlu had voluntarily and independently chosen to defect to Turkey (Milliyet, 1987b). After prolonged negotiations lasting four and a half hours, a compromise was reached that appeased both the IWF and the International Olympic Committee (IOC): Süleymanoğlu was barred from competing in international events for one year, with the exception of the Olympic Games. The outcome of the meeting was conveyed to Süleymanoğlu by Reha Muhtar, a journalist from the Milliyet newspaper.

As a result of the International Weightlifting Federation's (IWF) ruling, Naim Süleymanoğlu was precluded from representing Turkey at the 1987 European Championships and the World Championships the same year. Süleymanoğlu's primary ambition was to compete in the Olympic Games. IWF President Gottfried Schödl was a fervent advocate for Süleymanoğlu and was vocal about his anticipation of Süleymanoğlu's involvement in the 1988 Seoul Olympic Games (Türkileri, 1997). Demonstrating his support, Schödl made a point to visit Süleymanoğlu during an early 1988 local weightlifting competition in Antalya.

The 1988 European Weightlifting Championships in Cardiff, Wales, became a pivotal moment for addressing the issue surrounding Naim Süleymanoğlu. At this event, IOC President Juan Antonio Samaranch called for a gathering with the Bulgarian Olympic Committee (BOC) and the Turkish delegation, aiming to amicably settle Süleymanoğlu's situation ahead of the 1988 Seoul Olympic Games (Taşpınar, 2019). Before the meeting in Cardiff, Samaranch had visited Süleymanoğlu in Istanbul, reaffirming his support for Süleymanoğlu's desire to compete for Turkey in Seoul (Trtavaz, 2017). The meeting in Cardiff saw the participation of Samaranch, BWF President Christo Meranzov, TWF President Arif Nusret Say, and Kemal Kamiloğlu, Turkey's Director General of Sports. The discussions appeared to be nearing a successful conclusion when a financial disagreement arose, with the Bulgarian side demanding \$2.5 million from Turkey as compensation (Bayındır, 2018). This issue momentarily stalled the negotiation process. Nonetheless, the Bulgarian and Turkish representatives agreed to convene again in Sofia to continue their discussions (Neff, 1988a). Furthermore, Meranzov requested a personally signed letter from Süleymanoğlu, detailing the events leading up to his departure from Bulgaria, to formally document his account of the circumstances.

The 1988 European Weightlifting Championships in Cardiff marked a historic moment for Turkey, as Naim Süleymanoğlu's participation led to the country's first-ever international gold medal in weightlifting. During the championship's press conference, Süleymanoğlu conveyed his sentiments with the following statement:

*Throughout the tournament, my thoughts were with the 50 million Turks residing in Turkey and the ethnic Turks in Bulgaria. After fleeing Bulgaria for asylum in Turkey, I devoted myself to hard work. I am satisfied being in Turkey, with my only wish being to stay close to my family. The authorities in Bulgaria altered my name and inflicted suffering and abuse on ethnic Turks. This forced name change made it impossible for me to remain in Bulgaria or to continue my career in weightlifting, leading me to seek refuge. Despite Bulgarian media suggesting otherwise, I am genuinely content in Turkey. It brings me immense joy to have exposed the Bulgarian government's policies of assimilating ethnic Turks. Finding safety and peace in Turkey represents the ultimate joy for me. (Türenç, 2020).*

On May 4, 1988, Turkey's Director General of Sports, Kemal Kamiloğlu, and the President of the Turkish Weightlifting Federation, Arif Nusret Say, traveled to Sofia to negotiate with the Bulgarian delegation to resolve Süleymanoğlu's case (Türenç, 2020). Following an extensive negotiation process (Trtavaz, 2017), an undisclosed payment, estimated at varying amounts by different documented sources, was made to Bulgarian officials to secure Süleymanoğlu's weightlifting license for the 1988 Seoul Olympic Games. Neither the Bulgarian nor Turkish governments officially disclosed the amount of the payment, leading to discrepancies among documented sources regarding the sum. For instance, Alfano stated that the amount was \$1,500,000 (Bayındır, 2018), while Türkileri (1997) reported it as \$1,070,000. The Turkish National Olympic Committee (2020) stated it was \$1,000,000. Prime Minister Turgut Özal played an active role in the payment for Süleymanoğlu's "license" (Hürmeriç Altunsöz & Kocak, 2017). Özal ensured that the payment was covered by Turkish National Resources (Taşpınar, 2019). The transaction did not follow standard banking procedures. Turkish officials met Bulgarian counterparts at the Kapıkule Border Gate, the border between Turkey and Bulgaria, and delivered the payment in suitcases containing cash. Özal faced criticism from Turkish media and politicians in his subsequent political career for using national resources to "rescue" Süleymanoğlu. In response, Özal highlighted Süleymanoğlu's impact on introducing Turkish society to the world, promoting weightlifting in Turkey among young people, and encouraging Turkish Bulgarians to migrate to Turkey (Bayındır, 2018). It's worth noting that at that time, Süleymanoğlu's family was not allowed to leave Bulgaria (Neff, 1988a). With substantial support



and efforts from Özal, Süleymanoğlu's family was eventually able to migrate to Turkey at the end of 1988.

After delivering an exceptional performance and winning the gold medal at the 1988 Seoul Olympic Games, Süleymanoğlu became the center of international media attention. During a press conference held in Seoul, he expressed the following:

*"Victory has always brought me immense joy, especially when it contributes to my nation's pride. Such achievements fill me with happiness and pride. Up until the moment my name was forcibly changed, the thought of departing Bulgaria had never crossed my mind. My desire was to defend my identity. In Bulgaria, a million people had their names altered, and I was one of them. It's been two years since I last saw my family, a separation that deeply saddens me. I earnestly appeal to, indeed insist that the Bulgarian officials permit my family's arrival in Turkey." (The Herald News, 1988).*

Following that, an interview was conducted with journalist Peter Alfano from The New York Times. Süleymanoğlu made the following statement:

*Ethnic Turks face significant prejudice, being denied the right to practice their Muslim faith, speak their native tongue, or engage in their cultural traditions. The most recent affront came when the Bulgarian government assigned me a new identity, Naum Shalamanov. It's challenging to articulate, but a person's name is intrinsically linked to their essence and reputation. I was stripped of my identity and reduced to feeling like an anonymous entity, almost as if I had been assigned a mere number instead of a name (Alfano, 1988b).*

Likewise, Christine Brennan from The Washington Post published an article discussing Süleymanoğlu's impact on the Turks in Bulgaria. In her article, she wrote the following:

*Süleymanoğlu's triumph at the 1988 Seoul Olympics delivered Turkey's first Olympic gold in two decades, sparking joy among Turks globally. In essence, Süleymanoğlu, celebrated as an athletic champion, swiftly emerged as an emblem for the over 900,000 ethnic Turks, akin to himself, who endured discriminatory policies by the Bulgarian regime. (Brennan, 1988).*

In the latter part of 1988, Süleymanoğlu was extended an invitation to the United States for a meeting with Richard Shifter, the then Deputy Secretary of State for Human Rights and Humanitarian Affairs (1985-1992), to deliberate on the issue of forced assimilation or 'Bulgarization'. After this meeting, American officials declared their backing for Turkey and pledged to pursue a "migration agreement" with Bulgaria, aimed at facilitating the unimpeded

migration of Turks to Turkey, as reported by Milliyet in 1988. The report on Human Rights and Humanitarian Affairs indicated that the Turkish community was experiencing coercion from the Bulgarian authorities (Kamil, 1989). Süleymanoğlu was notably active in Washington, D.C., receiving an invitation to the White House from President Ronald Reagan and giving a speech at the United Nations headquarters in New York. Alfano (1988b) documented Süleymanoğlu's address in this context:

*In 1984, the Bulgarian government launched a policy that infringed upon the rights of its Turkish minority, who made up about 20% of the country's population, prohibiting them from speaking Turkish, practicing Islam, or engaging in their cultural traditions. The authorities imposed new names on Turkish individuals as part of this policy. To enforce these measures, the government deployed tanks, armed forces, police, and military personnel, alongside imposing harsh fines and sentences of imprisonment.*

After the exposure of Bulgaria's oppressive practices against the Turkish minority, several prominent human rights organizations-initiated inquiries into the country's forced assimilation efforts as part of broader allegations of human rights abuses. These organizations included the Helsinki Human Rights Monitoring Organization, based in the United States, Amnesty International, headquartered in London, UK, and the Organization for Security and Cooperation in Europe (OSCE), located in Vienna, Austria.

In May 1989, Bulgarian President Jivkov was compelled to make a speech through local media channels, introducing a new approach to Bulgaria's migration policies. The key elements were as follows:

*Bulgarian nationals have the freedom to exit Bulgaria at their discretion, with every citizen entitled to exercise their migration rights free from any conditions. For individuals who embraced Islam during the period of Ottoman rule, Bulgaria remains their homeland. I (Jivkov) am of the conviction that authentic Bulgarians will persist in inhabiting these territories. My message is directed towards Turkish authorities: please open your borders to Muslim Bulgarians (ethnic Turks), whether for temporary or permanent resettlement. It is incumbent upon Turkey to facilitate this openness in alignment with international treaties (Atasoy, 2007).*

Jivkov's speech serves as an illustration of the Bulgarian government's efforts to mitigate international scrutiny by personally addressing the situation and the policy of forced assimilation, known as the Bulgarization Project. Following Jivkov's address, Prime Minister Turgut Özal reached out to Süleymanoğlu to inquire whether the ethnic Turks in Bulgaria would be interested

in relocating to Turkey. Subsequently, during a NATO meeting in Brussels, Özal declared that Turkey would open its borders to the ethnic Turks from Bulgaria, signaling a significant policy shift in response to the situation (Milliyet, 1989b).

The migration from Bulgaria to Turkey in 1989 contributed to the end of the communist regime in Bulgaria. On November 10, 1989, the Bulgarian communist regime was toppled in a coup led by key figures within the government: General Dobri Dzhrov, the Minister of Defense; Georgi Antanasov, the Prime Minister; Andrei Lukanov, the Minister of Economic Relations; and Petar Mladenov, the Minister of Foreign Affairs. This marked the end of Todor Jivkov's thirty-five-year dictatorship. Jivkov, who had served as the General Secretary of the Bulgarian Communist Party and the head of state, was ousted. Petar Mladenov, the then Minister of Foreign Affairs, ascended to power, taking over the presidency of Bulgaria until 1990, effectively closing a significant chapter in Bulgarian political history (Köksal & Gül, 2013).

Following the disintegration of the Communist Party in Bulgaria towards the end of 1989, the Bulgarian government made several declarations and recognitions aimed at mending and enhancing ties with the Turkish minority that remained in Bulgaria (Eminov, 1997). Initially, under Petar Mladenov's leadership, the government accepted accountability for its past conduct, admitting to the implementation of harmful assimilation practices. Furthermore, the government authorized the Turkish population to restore their original names, marking a significant step towards reconciliation and respect for their cultural and personal identities.

*Acknowledging its actions as a significant political error, the government proclaimed that moving forward, the cultural and civil rights of all citizens would be steadfastly guaranteed and safeguarded. In a more detailed commitment, it was declared that Turks and other Muslims would have the right to revert to their Turkish-Muslim names. They would also be allowed to freely practice their religion devoid of governmental obstruction. Furthermore, the Turkish language could be freely spoken, and education in Turkish would be reintroduced in municipal schools within ethnically diverse regions, reflecting a comprehensive effort to rectify past injustices (Eminov, 1997).*

The remarkable gold medal victories of Naim Süleymanoğlu at the Seoul (1988), Barcelona (1992), and Atlanta (1996) Summer Olympics, alongside his accomplishments in numerous international events, ignited a wave of inspiration among the Turkish minority in Bulgaria, compelling many to emigrate. One notable example is Halil Mutlu, originally from Kırcaali, who was deeply influenced by Süleymanoğlu's career trajectory. Süleymanoğlu's triumph at the 1982

World Junior Championships in Sao Paulo, Brazil, particularly stood out to Mutlu, positioning Süleymanoğlu as a towering figure and role model within the Turkish community in Bulgaria. Motivated by Süleymanoğlu's success, Mutlu took up weightlifting in Bulgaria (Trtavaz, 2017). His career later flourished, leading to the shattering of over twenty world records and securing three consecutive Olympic gold medals (Turkish Weightlifting Federation, 2020). This instance underscores the profound influence Naim Süleymanoğlu had in motivating athletes of Turkish descent to pursue greatness in sports (Türkileri, 1997).

### Political Entry Attempts

Süleymanoğlu briefly stepped away from his weightlifting career due to a growing interest in Turkish politics. His first attempt to enter politics was in 1999 during the general elections in Turkey. He ran as an independent candidate to represent the Bursa constituency in the Turkish Grand National Assembly. His choice of Bursa was influenced by the fact that many Turks who had migrated from Bulgaria to Turkey during the 1989 exodus had settled in Bursa. However, the election results did not favor Süleymanoğlu, and he was not elected (Hürriyet, 1999).

In 2004, during the local elections in Turkey, Naim Süleymanoğlu made his second bid for political office, this time aligning himself with the Nationalist Movement Party in hopes of securing the mayoral seat for Kıracı district, part of Büyükçekmece in Istanbul, moving away from his previous independent candidacy (Demirbilek, 2004). Despite his efforts, Süleymanoğlu's political aspirations were not realized, as he was unsuccessful in this venture (Hürriyet, 2004). He didn't fare better in the 2007 general elections, where he once again stood for the same party (Habertürk, 2007), but to no avail. Despite his strong desire and multiple attempts to enter the Turkish parliament, Süleymanoğlu's political pursuits did not lead to an active role in the country's politics.

### His Illness and Death

In 2009, Naim Süleymanoğlu was admitted to a hospital in Istanbul following a seizure. During his stay in intensive care, he was diagnosed with a buildup of fluid in his liver. Hasan Akkuş, the President of the Turkish Weightlifting Federation (TWF) at the time, reported that Süleymanoğlu's health was on the mend (Hebepci, 2009). Süleymanoğlu was soon discharged, but his liver condition worsened over the years. By late 2017, he was hospitalized again due to liver failure resulting from cirrhosis, necessitating an immediate liver transplant (Sandomir, 2017). A suitable donor was found, and on October 6, 2017, Dr. Kâmil Yalçın Polat and his team performed the transplant surgery (Cumhuriyet, 2017). The support from Recep Tayyip Erdoğan,

the President of the Republic of Turkey, was noteworthy, especially his visit to Süleymanoğlu in the hospital. After the surgery, Süleymanoğlu faced complications, including increased fluid retention, and remained in intensive care for more than a month (Arizona Daily Sun, 2017). Scheduled for a second operation to address a brain hemorrhage, Süleymanoğlu passed away unexpectedly on November 18, 2017. The following day, his funeral took place at the Istanbul Edirnekapı Martyrs' Cemetery after prayers at the Istanbul Fatih Mosque, attended by media, sports figures from home and abroad, and Turkish political figures. Valerios Leonidis, his friend and legendary rival, was among the attendees and made a poignant statement in his honor.

*He was unparalleled in the world of weightlifting, a singular presence unmatched on this earth. The likelihood of another like Süleymanoğlu gracing our world seems incredibly slim. He transcended the role of a competitor; he was a genuine friend. Today marks a sorrowful occasion, not just for me but for the entire weightlifting fraternity and the broader realm of sports. Süleymanoğlu was my idol as I embarked on my weightlifting journey. Having the opportunity to know him and compete alongside him was a privilege. He pushed me to elevate my performance. I'm convinced that there will never be another to match him; he stands as the preeminent weightlifter of our era. His passing is a loss that weighs heavily on all of us, and his memory will forever be cherished in our hearts.*

## CONCLUSION

The life and legacy of Naim Süleymanoğlu, extending well beyond the confines of weightlifting, presents a compelling narrative rich in political symbolism and cultural resonance. His evolution from a Bulgarian weightlifting prodigy to a Turkish Olympic icon mirrors the complex interplay between personal achievement and socio-political circumstances. Süleymanoğlu's resistance against Bulgaria's oppressive assimilation policies and his subsequent asylum in Turkey transformed him from an athletic champion into a symbol of defiance and a representation of national identity.

Süleymanoğlu's journey highlights the multifaceted role of athletes in shaping national and international dialogues. His experiences serve as a vivid illustration of how sports can become a platform for political expression and a means of preserving cultural identity, especially for marginalized communities. Through his stand against cultural erasure and his commitment to his ethnic roots, Süleymanoğlu transcends the traditional role of an athlete, reflecting the power of sports to challenge and redefine societal norms.

Analytically, Süleymanoğlu's life story is a testament to the influential role of sports in international diplomacy. His Olympic triumphs were significant not just for their athletic merit but also for their geopolitical implications. These victories demonstrated the ability of individual athletes to sway national pride, influence international perception, and impact political discourse. His life exemplifies the capacity of sports to serve as a medium for political dissent and a reflection of broader struggles for cultural and political autonomy.

Moreover, Süleymanoğlu's influence is profoundly felt in his role as a trailblazer and a source of inspiration for future generations. His legacy is cemented not solely by his record-breaking performances but also by his role as a catalyst for change and an emblem of ethnic pride. This is evident in the number of athletes who followed his path from Bulgaria to Turkey, seeking both athletic acclaim and a stage for cultural expression.

In conclusion, the narrative of Naim Süleymanoğlu is emblematic of the deep connections between sports, politics, and cultural identity. His life underscores the power of sports as a tool for political and cultural advocacy, breaking the conventional boundaries of athletics. Süleymanoğlu's legacy endures as a powerful reminder of the potential of athletes to shape socio-political landscapes and champion cultural and ethnic identities in the face of widespread systemic challenges. His story is a poignant reflection of resilience, identity, and the enduring influence of sports as a vehicle for social and political engagement.

#### **Ethics Statement**

For this study, the necessary ethical permissions were obtained from the Ethics Committee of Ataturk University Faculty of Sport Sciences (Issue/Decision Number: E-70400699-000-2300418653, Dated: 26.12.2023).

#### **Author Contributions**

Within the scope of the study, the authors have equal contributions.

## REFERENCES

- Alfano, P. (1988a). The Seoul Olympics: Weightlifting; Intrigue on Way to Victory. The New York Times. <https://www.nytimes.com/1988/09/22/sports/the-seoul-olympics-weight-lifting-intrigue-on-way-to-victory.html>
- Alfano, P. (1988b). WeightLifting; A Great Weight Is Lifted from Turkey's Little Hero. New York Times. <https://www.nytimes.com/1988/12/14/sports/weight-lifting-a-great-weight-is-lifted-from-turkey-s-little-hero.html>
- Allison, L. (1986). Sport and Politics. The Politics of Sport. Manchester: Manchester University Press.
- Allison, L. (1994). The Olympic movement and the end of the Cold War. World Affs., 157, 92.
- Apostolov, M. (2020). *Religious minorities, nation states and security: five cases from the Balkans and the Eastern Mediterranean*. Routledge.
- Arizona Daily Sun. (2017). Olympic champ 'Pocket Hercules' dies at 50.
- Atasoy, E., & Soykan, A. (2011). Freedom walk of the Turks in Bulgaria: Events of May in 1989 and their reflections. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 19, 112-120.
- Atasoy, E. (2007). Postsosyalist Dönemde Bulgaristan'da Yaşanan Demografik Kriz ve Yansımaları. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(12), 1-24.
- Batmaz, H. Ç., Yıldırım, F., & Karadağ, M. (2016). Küresel rekabetin spor endüstrisine etkisi. *International Journal of Social Science*, 42, 521-534.
- Bayindir, T. (2018). Cep Herkül'ü. İstanbul, A7 Kitap Yayıncılık, 29.
- Bingöl, H., & Polat, S. (2019). Sporun siyasi bir unsur olarak liderler tarafından kullanılması. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 111-117.
- Brennan, C. (1988). Pocket Hercules' Visits A Pillar Of White House, The Washington Post, <https://www.washingtonpost.com/archive/sports/1988/12/07/pocket-hercules-visits-a-pillar-of-white-house/1caf1007-a8fb-435b-8a63-212b12898bfb/>
- Calgary Herald. (1986). In Weightlifting, 13-4. [www.newspapers.com](http://www.newspapers.com)
- Coakley, J. (1986). Sport in Society: Issues and Controversies (3. b.). Missouri: Times Mirror/Mosby College.
- Crampton, R. J. (2005). *A concise history of Bulgaria*. Cambridge University Press.
- Cumhuriyet Gazetesi. (2017). Naim Süleymanoğlu beyin ameliyatına alındı: Hayati tehlikesi devam ediyor. <https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/naim-suleymanoglu-beyin-ameliyatina-alindi-hayati-tehlikesi-devam-ediyor-864356>
- Daban, C. (2017). Turgut Özal dönemi türkiye dış politikası. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17(33), 77-96.
- Demirbilek, C. (2004). Kırac Beldesi'ni Dünya Taniyacak, <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/kirac-beldesi-ni-dunya-taniyacak-193808>
- Eminov, A. (1997). Islam and Muslims in Bulgaria: a brief history. *Islamic studies*, 36(2/3), 209-241.
- Girginov, V. (1998). Capitalist philosophy and communist practice: The transformation of Eastern European sport and the International Olympic Committee. *Culture, Sport Society*, 1(1), 118-148.
- Goldblatt, D. & Acton, J. (2016). How to Watch the Olympics: An Instant Initiation into Every Sport at Rio 2016. London, Profile Books, 353.
- Güleri, E. (2004). Enver Türkileri, Naim Süleymanoğlu-The Pocket Hercules, edited by Lou Demarco and Andrew Charniga Michigan: Sportivny Press, 8.
- Habertürk. (2007). Mhp Adayları Açıklandı. <https://www.haberturk.com/gundem/haber/25315-mhp-adaylari-aciklandi>
- Happel, D., & Kramer, R. (1984). The Objectives of Sport and International Understanding. In *Sport and International Understanding: Proceedings of the Congress Held in Helsinki, Finland, July 7-10, 1982* (pp. 108-110). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Harvey, R. (1986). Defection of World Champion Catches Many by Surprise, The Los Angeles Times.

- Hebepci, G. (2009). Naim Süleymanoğlu hastaneye kaldırıldı. <https://www.milliyet.com.tr/skorer/naim-suleymanoglu-hastaneye-kaldirildi-1089271>
- Hillgren, J. (2009). 20 år sedan bulgarienturkarna kom. Hallands Nyheter. Retrieved 8 May 2021. De flesta av flyktingarna tvingades återvända men få av dem finns i dag kvar i Bulgarien. De har istället flytt på nytt och sökt ett liv i västländer som Kanada, England, USA, Turkiet eller Tyskland.
- History of Olympic Weightlifting. (2023). [http://www.chidlovski.net/liftup/1\\_galleryResult.asp?a\\_id=259#bio](http://www.chidlovski.net/liftup/1_galleryResult.asp?a_id=259#bio)
- ALTUNSÖZ, İ. H., & KOÇAK, S. (2017). Olimpiyat Oyunları'nda Sporcu Devşirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(3), 115-127.
- Hürriyet Gazetesi. (1986). Selam Türkiye.
- Hürriyet Gazetesi. (1999). Siyasette sıfır çekti. <https://www.hurriyet.com.tr/siyasette-sifir-cekti-39074691>
- Hürriyet Gazetesi. (2004). Ünlü adaylar umduğunu bulamadı. <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/unlu-adaylar-umdugunu-bulamadi-213562>
- ILib-Lister. (2017). Archived from the original <https://web.archive.org/web/20170204085456/http://statlib.nsi.bg:8181/en/lister.php?iid=DO-01000007&page=10>
- Islamic Human Rights Commission. (2006). Briefing: Bulgaria's Muslims: From Communist assimilation to tentative recognition. <https://web.archive.org/web/20060819122625/http://www.ihrc.org.uk/show.php?id=684#>
- Kamil, İ. (1989). *İkili ve çok taraflı siyasi antlaşmalar, insan haklarına ilişkin belgeler ve Bulgar anayasasına göre Bulgaristan'daki Türklerin hakları*. Yükseköğretim Kurulu Matbaası.
- Kamil, İ. (2016). Bulgaristan'dan Türkiye'ye Gerçekleşen 1950-1951 Göçünün Nedenleri. *Balkan Araştırma Enstitüsü Dergisi-Trakya Üniversitesi*, 5(2), 31-65.
- Kamusella, T. (2019). Ethnic Cleansing During the Cold War: The Forgotten 1989 Expulsion of Turks from Communist Bulgaria. Routledge.
- Köksal, T., & Gül, Z. (2013). Application of Transitional Justice Mechanisms: Post Assimilation Campaign Against the Turkish Minority in Bulgaria/Bulgaristan'daki Türk Azınlığına Yönelik Asimilasyon Kampanyası Sonrası Özelinde Geçiş Dönemi Adaleti Mekanizmalarının Uygulanması. *Uluslararası Hukuk ve Politika*, 9(34), 119.
- Kurun, İ. (2017). Yeni Sağ ve Demokratikleşme Arasındaki İlişki: Turgut Özal Dönemi Türkiye'si Örneği, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(22), 364.
- Küçükcan, T. (1999). Re-claiming identity: Ethnicity, religion and politics among Turkish-Muslims in Bulgaria and Greece. *Journal of Muslim Minority Affairs*, 19(1), 49-68.
- Loffe, G. V. (2018). Historical dictionary of Belarus Lanham, Md. Rowman & Littlefield Publishers. ISBN 978-1538117057.
- Maeva, M. (2008). Modern Migration Waves of Bulgarian Turks. In Marushiakova, Elena (ed.). Dynamics of National Identity and Transnational Identities in the Process of European Integration. Cambridge Scholars Publishing. ISBN 9781847184719.
- Meltem TV. (2014). Naim Süleymanoğlu, Youtube video.
- Milliyet Gazetesi. (1987a). Naim Kendini Atina'da Savunacak.
- Milliyet Gazetesi. (1987b). Naim İçin Karar Günü.
- Milliyet Gazetesi. (1988). Naim'e Yeni Görev.
- Milliyet Gazetesi. (1989a). Uyandılar.
- Milliyet Gazetesi. (1989b). Zorlama Göçe Devam.
- Neff, C. (1988a). Heroic and herculean, Sports illustrated vault, <https://vault.si.com/vault/1988/05/09/heroic-and-herculean-weightlifter-naim-suleymanoglu-was-as-mighty-as-ever-in-his-first-meet-abroad-since-his-daring-defection-from-bulgaria>
- Neff, C. (1988b). Little Big Man pound for Pound, Turkey's Naim Süleymanoğlu Is the Best, Sports Illustrated Vault. <https://vault.si.com/vault/1988/09/14/little-big-man-pound-for-pound-turkeys-naim-suleymanoglu-is-the-best>



- Neuburger, M. (1997). Bulgaro-Turkish encounters and the re-imaging of the Bulgarian nation (1878-1995). *East European Quarterly*, 31(1), 1.
- Noble, T., Honybun, R., & Doogue, E. (1986). Tension and despair as the last door closes. <https://www.newspapers.com>.
- Oda TV. (2019). Naim Süleymanoğlu'nun Kaçış Hikayesi, YouTube video. <https://www.youtube.com/watch?v=qUzlawT6JcQ>
- Olympics. (2023). <https://olympics.com/en/athletes/naim-suleymanoglu>
- Population by place of residence, sex, and ethnic group 1900-2011. (2017). <https://web.archive.org/web/20170530153208/http://censusresults.nsi.bg/Census/Reports/1/2/R7.aspx>
- Porter, D., & Slee, A. (1986). Weightlifter tells police he wants to stay, The Sydney Morning Herald. <https://www.newspapers.com>
- Prenesti, S. (1986). Shalamanov snatches world record and third World Cup. <https://www.newspapers.com>
- Sandomir, R. (2017). Naim Süleymanoğlu, 50, Dies; Weight Lifting's 'Pocket Hercules'. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2017/11/22/obituaries/naim-suleymanoglu-50-dies-weight-liftings-pocket-hercules.html>
- Smith, G. (1992). Naim Süleymanoğlu Flees Bulgarian Oppression & Lifts Turkey, Sports Illustrated Vault. <https://vault.si.com/vault/1992/07/22/the-weight-of-the-world-having-fled-oppression-in-bulgaria-naim-suleymanoglu-now-strains-under-the-adoration-of-the-entire-turkish-people>
- Sümer, G. (2020). Yumuşak Güç Yanılıgısı. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 1143-1160.
- Taspınar, T. (2019). *Naim Cep Herkülü*. Ted Matbaacılık.
- The Herald News. (1988). Pocket Hercules: world's strongest 132-pound man. <https://www.newspapers.com>
- The UN Refugee Agency. (2004). Chronology for Turks in Bulgaria. <https://www.refworld.org/docid/469f38702.html>
- TMOC. (2020). Olimpiyatlarda Türkler. <https://olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Olimpiyatlar/Olimpiyatlarda-Turkler/45/1>
- Trtavaz. (2017). Naim Süleymanoğlu ve Hayati, YouTube video, <https://www.youtube.com/watch?v=JGtGGxfOAO4>
- Trtspor. (2017). Bir Ömür Spor-Naim Süleymanoğlu, YouTube video, <https://www.youtube.com/watch?v=dGjLG-XITKs>
- Trtspor. (2018). Kapıkule'nin Anahtarı: Naim Süleymanoğlu. <https://www.trtizle.com/belgesel/kapikulenin-anahtari-naim-suleymanoglu>
- Turhan, Ç. (2008). Bulgaristan'dan Türkiye'ye Son Türk Göçünün (1989) Sosyo-Ekonomik Etkileri. *Journal of Turkish Studies*. 3(7), 241-270.
- Turkish Weightlifting Federation (2020), Halil Mutlu. <https://halter.gov.tr/halil-mutlu/>
- Türeñç, T. (2020). Naim Süleymanoğlu: Özgürlüğe Ucan Dev, İstanbul: MD Basım.
- Türkileri, E. (1997). Dünyaya bedel bir Türk: Naim Süleymanoğlu, Bağırğan Yayınevi.
- Türkiye Gazetesi. (1988). Bir Naim Dünya'ya Bedel.

# Spor ve Bilim Dergisi

## *Journal of Sports and Science*



ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Cilt: 2 Sayı: 1 Yıl: 2024