



Hokey Sporcularının Besin Takviyeleri İnanç Durumlarının Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi

Hüsniye ÇELİK^{1*}, Osman GIDİK²

¹Spor Yöneticiliği / Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt Üniversitesi, Türkiye

²Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt Üniversitesi, Türkiye

* (hbulbul@bayburt.edu.tr) Başlıca yazarın mail adresi

Özet – Bu çalışmada Hokey sporcularının besin takviyeleri inanç durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada veri toplama amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken betimsel istatistikten ve normallik testinden yararlanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerde parametrik testlerden, iki farklı bağımsız değişkenler ile ölçek arasındaki farklılaşmayı belirlemek için “T-testi” ve ikiden fazla farklı değişken ile ölçek arasındaki farklılaşmayı belirlemek için “Varyans Analizi (ANOVA)” testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Hokey A milli kadın sporcuların ölçek güvenirlik sonuçları yüksek düzeyde çıkmıştır. Çalışmada kullanılan değişken sonuçlarında ise doğum yılı, oynadığınız mevki, kaç yıldır hokey sporunu yapıyorsunuz? kaç yıldır Hokey A Milli takımında oynuyorsunuz? Hokey A Milli takımında kaç maç oynadınız? ve aileniz hokey sporunu yapmanızı destekliyor mu? değişkenlerinde anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir. (p<.05). Hokey sporcularının spor besin takviyeleri inanç konusu, sporcuların performansını ve spor hayatlarını etkileyebilecek önemli bir faktördür. Hokey A milli kadın sporcularının spor besin takviyeleri inanç durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi adlı çalışmamızda sonuç bulgularının önemi araştırılmalı ve çıkan sonuçlar ile önceki yapılan çalışmalar karşılaştırılarak bilime katkısı yorumlanmalıdır. Ülkemizde hokey sporu ile ilgili literatür incelendiğinde bu spor ile ilgili çok az çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın bu spor ile ilgili yapılacak çalışmalara destek olacağı ve ülkemizdeki gelişim ve değişim sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler – Hokey, Spor, Sporcu Beslenmesi, Besin Takviyesi, İnanç

I. GİRİŞ

Hokey sporu, 1908 yılından bu yana olimpiyat oyunlarında yer almış ve en çok seyirci kitlesine sahip 28 olimpik spordan biridir. Açık alan ve Salon Hokeyi kategorilerinde oynanan bu sporda; açık alan hokeyine hazırlık evresi olarak yapılan salon hokeyi kategorisi, sporcuları kış dönemi içerisinde performanslarını korumak amaçlı olarak oynanmaya başlanan saha içerisinde 6, toplamda ise 12 kişilik oyuncularla oynanan kategorisidir. Açık alan hokeyi kategorisi ise, olimpiyat oyunlarında yer alan ve saha içerisinde 11,

toplamda ise 16 kişilik oyuncularla oynanan kategorisidir. Hokeyin, erkekler ve kadınlar için Dünya Şampiyonası, Milli Takım Olimpiyatları, Dünya Hokey Ligi ve Avrupa Şampiyonaları gibi uluslararası müsabakaları olduğu gibi, kulüpler bazında da Avrupa Hokey Ligi gibi önemli müsabakaları bulunmaktadır. Dünya genelinde popüler olan bu spor, ülkemizde de azımsanmayacak seviyededir ve ne yazık ki ülkemizde Hokey alanında çok sayıda çalışma bulunmamaktadır [1]. Hokey sporcuları spor hayatlarında farklı sorunlarla

karşılaşabilmektedirler. Bu sorunların başında da sporcu beslenmesi gelmektedir. Sporda başarıya ulaşmak için beslenme başarısının oluşmasını sağlayan en önemli etmenler arasında yer almaktadır. Sporcunun antrenman öncesi ve müsabaka öncesi uygun olarak yaptığı beslenme sporcunun performansını olumlu yönde etkileyeceği gibi sonrası içinde alacağı uygun sıvı ve yiyecek tüketimi toparlanma sürecinde hızlanma etkisi sağlayacaktır [2]. Sporcu beslenmesinin sporcu antrenmanları ve müsabakalar için önemli bir yerinin olduğu bilinmektedir. Fiziksel olarak üst düzeydeki sporcular için en önemli tamamlayıcı unsurlardan biri beslenmedir [3]. Sporcu beslenmesinin anlamı, yarışma anındaki kardiyak yüklemelerde tüketilen sporcu besinleri ve ek gıdalarla ilgilidir. Ancak sportif performansınızı etkileyen en önemli unsur egzersiz süresince harcanan, daha önceden alınmış olduğunuz besinlerdir.

Günümüzde sporcular egzersiz ile kaybettikleri enerjiyi geri kazanmak için sportif destekleyici besinsel ürünlere yönelmektedir. Bu ürünlerin kullanımı üzerinde ürünlere yönelik algı, tutum ve düşünceler büyük öneme sahiptir [4]. Gıda takviyeleri, ya da besin destek ürünleri bir sporcunun beslenmesini desteklemek üzere kullanılan vitaminler, mineraller, amino asitler, bitkiler ya da bitkisel diyet bileşenleri gibi besin öğelerini içeren ürünler olarak tanımlanmaktadır [5]. Besin destek ürünleri; (gıda takviyeleri, supplement ya da beslenme desteği olarak da sıklıkla kullanılmaktadır) vitamin ve minerallerin yüksek oranlara karşılık gelen miktarlarının hap, kapsül, şurup şeklinde kullanılabilir formları olarak tanımlanmakta ve beslenmede yer alan besinlere ek anlamına gelmektedir [6]. Fizyolojik koşullarda, gerekli miktarda besin tedariki genellikle normal bir öğünle karşılanmaktadır [7]. Fakat normal öğünlerin dışında kullanılan takviye besin maddelerine talep çeşitli şekillerde gerçekleşmektedir. Bunlar, yaş, antrenman türü, spor türü, vücut kompozisyonu, enerji tüketim miktarı gibi unsurlar protein ek gıdasına yönelik talebi doğuran başlıca unsurlar olarak belirtilmiştir [8]. Her besin takviyesi için birkaç farklı motivasyon faktörü olabilir; temel besinleri içeren gıda ve takviyeler (örneğin, Vitaminler) temel olarak sağlık nedenlerinden dolayı kullanılmaktadır. Bir diğer motivasyon faktörü ise ergojenik yardımcı maddelerin performansı en üst

düzeğe çıkarmak amacıyla kullanılmasıdır [9]. Yetişkin ve sporcular açısından besin takviyeleri kullanımı enerjiyi arttırmak, yüksek performans elde etmek, sağlığı iyileştirmek, besin eksikliklerinin önüne geçmek, hastalıkların iyileşmesi ve kas kütlesinin artması gibi sebeplerle gerçekleştirmektedirler [10]. Bu sebepler sporcuların takviye besin bileşenlerine yönelik talep gerçekleştirmelerini sağlayabilmektedir.

Bu çalışmanın amacı; hokey sporcularının besin takviyeleri inanç durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesidir. Ülkemizde hokey sporu ile ilgili literatür incelendiğinde bu spor ile ilgili çok az çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın bu spor ile ilgili yapılacak çalışmalara destek olacağı ve ülkemizdeki gelişim ve değişim sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

II. MATERYAL VE YÖNTEM

A. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; Türkiye Hokey A Milli Kadın Takımında bulunan toplam 16 kadın sporcu oluşturmaktadır. Sporcular çalışmada gönüllü olarak yer almaktadır. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi; araştırmacıların ulaşabileceği sporcuların tümünün çalışmaya gönüllü olarak katılması olarak bilinmektedir [11].

B. Veri Toplama Aracı

Çalışma; 6 soruluk demografik değişkenlerden ve [12] tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 6 sorudan oluşan “Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, toplamda 6 sorudan ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte madde işaretlemelerinin (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum şıklarıyla yapılabileceği belirtilmiştir. Ölçek güvenilirlik testi sonucunda, Cronbach Alpha katsayısı 0,859 olarak tespit

C. Verilerin Toplanması

Veriler elde edilirken; internet ortamında, anket sisteminden yararlanılarak sorular Hokey takımında bulunan tüm sporculara ulaştırılıp sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmamıza katılan sporcuların tümüne yaptığımız çalışmanın amacı, yöntemi ve önemi hakkında bilgilendirme yapılarak, isimlerinin kesinlikle hiçbir yerde

paylaşılacağı ve sadece araştırma amaçlı kullanılacağı bilgisi verilmiştir.

D. Verilerin Analizi

Araştırmamıza katılan sporculardan elde edilen verilerin analizleri SPSS 26.0 analiz programında yapılmıştır. Cronbach's Alpha güvenilirlik testi, Anova testi ve T-testi yapılarak çalışma sonuçları $p < 0,05$ önem düzeyine göre istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

III. BULGULAR

Bulgular açık ve öz olmalıdır. Bulguların en önemli özellikleri ve eğilimleri açıklanmalı, ancak ayrıntılı olarak yorumlanmamalıdır.

Tablo 1. Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeğinin Güvenirlilik Dağılımları

Cronbach's Alpha Katsayısı	Soru Sayısı
0,937	6

0 < R2 < 0.40 ise güvenilir değil
0.40 < R2 < 0.60 ise düşük güvenilirlikte
0.60 < R2 < 0.80 ise oldukça güvenilir
0.80 < R2 < 1.00 ise yüksek güvenilirlikte

Çalışmamızda kullandığımız spor besin takviyeleri inanç ölçeği güvenilirlik dağılımı sonuçlarına göre; Cronbach's Alpha katsayı değeri 0,937 olarak bulunmuştur. Bu değer 0.80 < R2 < 1.00 değerleri arasında olduğundan yapılan ölçeğin yüksek güvenilirlik düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Sporcuların, kişisel değişkenlerine ilişkin dağılımları

Değişkenler		N	%
Doğum Yılı	1993-1998 Doğumlu	8	50,0
	1999-2004 Doğumlu	8	50,0
Oynadığımız Mevki	Kaleci	3	18,8
	Defans	5	31,2
	Orta Saha	5	31,2
	Forvet	3	18,8
Kaç Yıldır Hokey Sporunu Yapıyorsunuz?	6-10 Yıl	7	43,8
	11 Yıl ve üstü	9	56,2
Kaç Yıldır Hokey A Milli Takımında Oynuyorsunuz?	1-5 Yıl	6	37,5
	6-10 Yıl	4	25,0
	11 Yıl ve Üstü	6	37,5
Hokey A Milli Takımında Kaç Maç Oynadınız?	1-10 Maç	5	31,3
	11-20 Maç	2	12,5
	31-40 Maç	3	18,8
	41 Maç ve Üstü	6	37,4
Aile Destek Durumu	Evet	15	93,7

	Hayır	1	6,3
--	-------	---	-----

Tablo 3. Sporcuların, Doğum Yılı Değişkenine Göre T- Testi

Ölçek	Doğum Yılı	n	x	ss	sd	t	p
Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği	1993-1998 Doğumlu	8	3,270	1,224	14,000	-	0,135
	1999-2004 Doğumlu	8	4,041	0,628			

Sonuçları

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Hokey A Milli takımı sporcularının, doğum yılı değişkeni incelendiğinde, T testi sonuçlarına göre, spor besin takviyeleri inanç ölçeğinde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Sporcuların, Kaç Yıldır Hokey Sporunu Yapıyorsunuz? Değişkenine Göre T- Testi Sonuçları

Ölçek	Kaç Yıldır Hokey Sporunu Yapıyorsunuz?	n	x	ss	sd	t	p
Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği	6-10 Yıl	7	3,928	0,584	14,000	0,937	0,365
	11 Yıl ve Üstü	9	3,444	1,258			

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Hokey A Milli takımı sporcularının, kaç yıldır hokey sporunu yapıyorsunuz değişkeni incelendiğinde, T testi sonuçlarına göre, spor besin takviyeleri inanç ölçeğinde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$) (Tablo 4).

Tablo 5. Sporcuların, Aile Destek Durumu Değişkenine Göre T- Testi Sonuçları

Ölçek	Aile Destek	n	x	ss	sd	t	p
Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği	Evet	15	3,588	1,019	14,000	-	1,023
	Hayır	1	4,666	-			

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Türkiye Hokey A Milli takımı sporcularının, aile destek durumu değişkeni incelendiğinde, T testi sonuçlarına göre, spor besin takviyeleri inanç ölçeğinde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$) (Tablo 5).

Tablo 6. Sporcuların, Aile Destek Durumu Değişkenine Göre T- Testi Sonuçları

Ölçek	Oynadığınız Mevki	n	x	ss	f	p	Tukey
Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği	Kaleci	3	3,166	0,166	1 . 0 7 2	0, 3 9 8	-
	Defans	5	3,633	0,828			
	Orta Saha	5	0,838	0,374			
	Forvet	3	1,833	1,058			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Türkiye Hokey A Milli takımı sporcularının oynadığı mevki değişkeni incelendiğinde, Anova testi sonuçlarına göre, spor besin takviyeleri inanç ölçeğinde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür (p<0,05) (Tablo 6).

Tablo 7. Sporcuların, Kaç Yıldır Hokey A Milli Takımında Oynuyorsunuz? Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Kaç Yıldır Hokey A Milli Takımında Oynuyorsunuz?	n	x	ss	f	p	Tukey
Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği	1-5 Yıl	6	3,611	1,232	0 . 0 2 1	0, 9 8 0	-
	6-10 Yıl	4	3,750	0,844			
	11 Yıl ve Üstü	6	3,638	1,082			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Türkiye Hokey A Milli takımı sporcularının, kaç yıldır Hokey A Milli takımında oynuyorsunuz? değişkeni incelendiğinde, Anova testi sonuçlarına göre, spor besin takviyeleri inanç ölçeğinde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür (p<0,05) (Tablo 7).

Tablo 8. Sporcuların, Kaç Yıldır Hokey A Milli Takımında Oynuyorsunuz? Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Hokey A Milli Takımında Kaç Maç Oynadınız?	n	x	ss	f	p	Tukey
Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği	1-10 Maç	5	3,400	1,250	0,1 92	0, 9 0 0	-
	11-20 Maç	2	3,916	1,060			
	31-40 Maç	3	3,944	0,917			
	41 Maç ve Üstü	6	3,638	1,082			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Türkiye Hokey A Milli takım sporcularının, Hokey A Milli Takımında kaç maç oynadınız? değişkeni incelendiğinde, Anova testi sonuçlarına göre, spor besin takviyeleri inanç ölçeğinde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür (p<0,05) (Tablo 8).

IV. TARTIŞMA

Araştırma; Türkiye Hokey A Milli Kadın takımında bulunan tüm sporcuların, besin takviyeleri inanç durumlarının farklı değişkenler bakımından incelemesi amacı ile yapılarak, Türkiye Hokey A Milli Kadın takımında bulunan 16 sporcuya da uygulanmıştır.

Çalışmamızda kullandığımız spor besin takviyeleri inanç ölçeği güvenilirlik dağılımı sonuçlarına göre; Cronbach's Alpha katsayı değeri 0,937 olarak bulunmuştur. Bu değer 0.80<R2<1.00 değerleri arasında olduğundan yapılan ölçeğin yüksek güvenilirlik düzeyinde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Türkiye Hokey A Milli Kadın takım sporcularının, doğum yılları değişkeni incelendiğinde, T testi analizlerinden elde ettiğimiz sonuçlarda, p<0,05 düzeylerinde anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3). Çalışmamıza paralel olarak; [13] yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkeni ile sağlıklı beslenme tutum düzeyi arasında anlamlılık bulunmamıştır. [14] yapmış olduğu çalışmasında yaş değişkeninde anlamlı fark saptamamıştır. Çalışmamızdan farklı olarak; [15] çalışmada gıdaya yönelik tutum ölçeğine ilişkin yaş değişkeni ele alındığında ise gruplar arasında anlamlılık olduğu tespit edilmiştir. [16] çalışmalarında, yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunduğunu bildirmişlerdir. [17] çalışmasında anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemiştir.

Türkiye Hokey A Milli Kadın takım sporcularının, kaç yıldır hokey sporunu yapıyorsunuz? değişkeni incelendiğinde, T testi analizlerinden elde ettiğimiz sonuçlarda, p<0,05 düzeylerinde anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir (Tablo 4). Hokey sporcularının spor besin takviyeleri inanç durumlarında sporcuların spor yaşının önemli rol oynamadığı görülmektedir. Çalışmamıza paralel olarak; [18] çalışmalarında anlamlı farklılıkların bulunduğunu bildirmişlerdir. Çalışmamızdan farklı olarak; [19] çalışmasında

anlamli farklılıkların bulunduğunu belirlemiştir. [20] araştırmalarında spor yaşı değişkeninde anlamli farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir.

Türkiye Hokey A Milli Kadın takım sporcularının, aileniz hokey sporunu yapmanızı destekliyor mu? değişkeni incelendiğinde, T testi analizlerinden elde ettiğimiz sonuçlarda, $p < 0,05$ düzeylerinde anlamli farklılıkların olmadığı belirlenmiştir (Tablo 5). Spor ile ilgilenen ebeveynlerin çocuklarının spora daha ilgili oldukları bilinmektedir [21]. Çalışmamızdan farklı olarak; [22] çalışmalarında sporcuların ailelerinde destek görmeleri değişkeninde anlamli farklılıkların bulunduğunu belirlemişlerdir. Çalışmamıza paralel olarak; [23] çalışmalarında, sporcuların aile destek durumlarında anlamli farklılıkların olmadığını bildirmiştir. [24] beden eğitimi dersindeki öğrenciler ile yaptıkları çalışmalarında, spor aktivitelerinde aile desteğinin olumlu etkilerinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Türkiye Hokey A Milli Kadın takım sporcularının, mevki değişkeni incelendiğinde, Anova analizlerinden elde ettiğimiz sonuçlarda, $p < 0,05$ düzeylerinde anlamli farklılıkların olmadığı belirlenmiştir (Tablo 6). Çalışmamızdan farklı olarak; [25] çalışmalarında, mevki değişkeninde anlamli farklılıkların bulunduğunu bildirmişlerdir. [26] çalışmalarında, anlamli farklılıkların olduğunu tespit etmişlerdir. [27] çalışmalarında, anlamli farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. [28] yapmış oldukları araştırmalarında, mevki değişkeninde anlamli farklılıkların olduğunu bildirmişlerdir.

Türkiye Hokey A Milli Kadın takım sporcularının, kaç yıldır Hokey A Milli takımında oynuyorsunuz? değişkeni incelendiğinde, Anova analizlerinden elde ettiğimiz sonuçlarda, $p < 0,05$ düzeylerinde anlamli farklılıkların olmadığı belirlenmiştir (Tablo 7). Benzer çalışmada; [29] futsal sporcuları ile yapmış oldukları çalışmalarında, spor yaşı değişkeninde anlamli farklılıkların olmadığını belirlemişlerdir. Farklı çalışmalarda; [30] araştırmalarında anlamli farklılıkların bulunduğunu bildirmişlerdir. [31] yaptıkları araştırmalarında anlamli farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. [32] çalışmalarında anlamli farklılıkların olduğunu ortaya koymuşladır.

Türkiye Hokey A Milli Kadın takım sporcularının, Hokey A Milli Takımında kaç maç oynadınız? değişkeni incelendiğinde, Anova analizlerinden elde ettiğimiz sonuçlarda, $p < 0,05$ düzeylerinde anlamli farklılıkların olmadığı belirlenmiştir (Tablo 8). Çalışmamamıza paralel olarak; [33] çalışmalarında, anlamli farklılıkların olmadığını tespit etmişlerdir. [34] çalışmasında, anlamli farklılıkların bulunmadığını bildirmiştir. Çalışmamızdan farklı olarak; [35] çalışmalarında, anlamli farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir.

V. SONUÇLAR

Çalışma; Türkiye Hokey A Milli Kadın takımında bulunan tüm sporcuların, spor besin takviyeleri inanç durumlarının farklı değişkenler bakımından incelemesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmadan elde ettiğimiz sonuçlarda “doğum yılı”, “oynadığımız mevki”, “kaç yıldır hokey sporunu yapıyorsunuz?”, “kaç yıldır Hokey A Milli takımında oynuyorsunuz?”, “Hokey A Milli takımında kaç maç oynadınız?” ve “aileniz hokey sporunu yapmanızı destekliyor mu?” değişkenlerinde anlamli farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir. Hokey A milli kadın sporcularının besin takviye inanç durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi adlı çalışmamızda sonuç bulgularının önemi araştırılmalı ve çıkan sonuçlar ile önceki yapılan çalışmalar karşılaştırılarak bilime katkısı yorumlanmalıdır.

TEŐEKKÜR

Türkiye Hokey Federasyonu Başkanı; Sadık Karakan’a, Türkiye Hokey Federasyon Başkan vekili; Bayram Yüksel’e, Türkiye Hokey Federasyonu Teknik Kurul Başkanı; Mustafa Çakır’a, Türkiye Hokey Federasyonu A Milli Kadın Takımındaki tüm sporculara, antrenörlere ve bütün çalışanlara desteklerinden dolayı çok teőekkür ediyorum.

KAYNAKLAR

- [1] Anonim, (2022). Hokey tarihçesi, <https://www.turkhokey.gov.tr/sayfalar/2/tarihce>, (Erişim tarihi: 11.06.2022).
- [2] Ersoy, G. (2011). Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- [3] Potgieter S (2013). Sport nutrition: a review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. S Afr J Clin Nutr: 26: 6–16.

- [4] Argan M., Köse H. (2009). "Sporcu besin desteklerine (Sports Supplements) yönelik tutum faktörleri: fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma". Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe 20 (4), 152– 164
- [5] Atalay, D. Erge, H.S. (2018). Gıda takviyeleri ve sağlık üzerine etkileri. Food and Health, 4(2), 98-111. DOI: 10.3153/FH18010.
- [6] Ergen, A., Bozkurt Bekaroğlu, F. (2016). Türkiye’de besin destek ürünlerine yönelik görüşler ve tüketici profilini tanımlamaya yönelik bir araştırma. Journal of Business Research-Türk 8/1, 323-341.
- [7] Sirico F, Miressi S, Castaldo C, Spera R, Montagnani S, Di Meglio F, et al. (2018). Habits and beliefs related to food supplements: results of a survey among Italian students of different education fields and levels. PLoS One. 13: e0191424.
- [8] Pasiakos SM, McLellan TM, Lieberman HR. The effects of protein supplements on muscle mass, strength, and aerobic and anaerobic power in healthy adults: a systematic review. Sports Med. 2015;45(1):111–31.
- [9] Garthe, I., & Maughan, R.J. (2018). Athletes and supplements: prevalence and perspectives. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 28(2). Doi:10.1123/ijnsnem.2017-0429.
- [10] Slater, G., Tan, B. and Teh, K.C. (2003) Dietary supplementation practices of Singaporean Athletes. International journal of sport nutrition and exercise metabolism 13, 320-332.
- [11] R. Coşkun, R. Altunışık ve E. Yıldırım, Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı. Sakarya Yayıncılık, Güncellenmiş 9. Baskı, Sakarya, 2017.
- [12] Karafil, A. Y., Ulaş, M. ve Atay, E. (2021). Sports Supplement Belief Scale: Reliability and validity studies for students studying sports sciences field at university. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 17-31.
- [13] Yılmaz, G., Şengür, E. ve Turasan, İ. (2022). Covid 19 döneminde üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-10.
- [14] Karaağaç, G. (2020). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- [15] Kul M, Gıdık O, Çelik H, Gıdık B., 2022. Yüzme sporu yapan bireylerin ve sporcuların organik gıdalara yönelik algı ve tutum düzeylerinin belirlenmesi (Bayburt ili örneği). *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2): 155-173.
- [16] Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., ve Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- [17] Hastaoğlu, E. (2021). Covid-19 salgını sürecinde turizm öğrencilerinin stres düzeyleri ve sağlıklı beslenme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(3), 1610-1621.
- [18] Tizar E, Erdoğan R, Ayhan S. (2022). Bireysel ve Takım Sporcularının Sağlıklı Yaşam Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 229-245.
- [19] Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H. O., & Pepe, O. (2021). An Investigation Of The Nutrition Attitude Of Taekwon-Do Athletes In Terms Of Various Variables. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 31-45.
- [20] Akıl, M., & Gürbüz, Ü. (2010). Atletizm Atma Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- [21] A. Yıldız, *Ebeveynlerin Çocuklarının Beden Eğitimi ve spor dersine katılımına yönelik tutumlarının incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015.
- [22] O. Yılmaz ve R. Kartal, *Tenis sporunda ailenin rolü ve önemi*. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 277-286, 2022.
- [23] Çelik Hüsnüye, Gıdık Osman, Yayın Yeri: Gece Kitaplığı, Editör: Doç. Dr. Mustafa Altinkök, Doç. Dr. Ahmet Haktan Sivrikaya, Basım Sayısı:1, Sayfa Sayısı:406, Isbn:978-625-430-434-7, Bölüm Sayfaları:89 -100
- [24] L. Aras ve M. B. Asma, *Farklı türdeki ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının incelenmesi*. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 27-39, 2020.
- [25] M. Kul ve O. Gıdık, *Covid-19 sürecinde amatör lig futbolcu ve antrenörlerinin sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi: Çanakkale ili örneği*. Gece Kitaplığı. Ankara, 2021.
- [26] H. Çelik ve O. Gıdık, *Hokey sporcularının liderlik öz-yeterlik durumlarının belirlenmesi*, Gece Kitaplığı. Ankara. 287-303, 2022.
- [27] F. Evli, O. Gıdık ve E. Cerit, *Anxiety levels of footballers in regional amateur and professional leagues during pandemic process*. *Ambient Science*, 2020: Vol. 07(Sp1); 81-85, 2020.
- [28] O. Gıdık, M. Kul ve H. Çelik, *Dünya kupası ön eleme maçları oynayan, Türkiye Futsal A Milli takımı sporcularının, Covid-19 korku düzeylerinin incelenmesi*. Gece Kitaplığı. Ankara. Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler, Ekim 101-118, 2022.
- [29] O. Gıdık, M. Kul, T. Elbir ve B. Gıdık, *Hokey Milli takım aday kadrosunda bulunan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin organik gıda tüketim algı düzeyleri*. *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1): 69-92, 2022.
- [30] H. Yeltepe ve H. C. İkizler, *Bağımlılık ölçeği*. *Journal of Dependence*, 8(1): 29-35, 2007.
- [31] A. Bingöl ve A. A. Doğan, *Spor merkezlerine devam eden bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyi*. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12 (3): 199–203 *Selçuk University Journal Of Physical Education And Sport Science*, 2010.
- [32] D. G. Tekkurşun ve E. L. İlhan, *Spora katılım motivasyonu: Görme engelli sporcular üzerine bir araştırma*. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170, 2019.
- [33] R. P. Pangrazi ve C. B. Corbin, *Age as a factor relating to physical fitness test performance*. *Res Quart Exerc Sport*.;61:410-414, 1990.

[34] E. Tozoğlu, *Farklı spor dallarında görev alan antrenörlerin liderlik özellikleri ve bu özelliklerinin bazı değişkenlerle ilişkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2003.

[35] S. Costa, F. Cuzzocrea, H. A. Hausenblas, R. Larcen ve P. Oliva, *Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers*. J Behav Addict, 1(4):186-190, 2012.