Journal of Social Sciences of Mus Alparslan University

anemon

Derginin ana sayfası: http://dergipark.gov.tr/anemon

Araştırma Makalesi ● Research Article

Sporcu Beslenmesi Konulu Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Olarak İncelenmesi

Şevki Ulema*, Dilek Karakaş**

Öz: Sporcu beslenmesi, sporcuların gelişimi için oldukça önemlidir. Literatür incelendiğinde sporcu beslenmesi üzerine yazılmış herhangi bir bibliyometrik çalışmanın bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, 1986-2024 yılları arasında Ulusal Tez Merkezi üzerinden "sporcu beslenmesi" konulu, yayımlanmış lisansüstü tezlerin bibliyometrik analizini yapmaktır. İlk çalışmanın 1986'da yayımlanmış olduğu tespit edilmiş ve bu araştırmanın yapılmış olduğu tarihe kadarki bütün tezler çalışmaya dahil edilmiştir. Tarih aralığı da bu şekilde belirlenmiştir. Araştırmada mevcut durumu ortaya koymak üzere durum çalışması desenine yer verilmiştir. Çalışma kapsamında 92 adet lisansüstü tez değerlendirilmiştir. Bu tezlerden 8'ine işlem kısıtlılığı sebebiyle künyelerinden erişilmiştir. Değerlendirilen tezlerin sınıflandırılmasında bazı parametreler kullanılmıştır. Bunlar; tezlerin yayımlandığı yıl, yayımlandığı dil, araştırma yöntemleri, anabilim dalları, üniversiteleri, enstitüleri, konuları gibi parametrelerden oluşmaktadır. İlgili çalışmaların 87'sinin yüksek lisans, 5'ininse doktora tezi olduğu, 87'sinin anket tekniği kullanılarak yapıldığı, yalnızca 4'ünün ingilizce olarak yazıldığı ve bunun hepsinin yüksek lisans düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında sporcu beslenmesi üzerine yazılmış lisansüstü tezlerin 2017 yılıyla beraber bir artış gösterdiği ve çoğunlukla beslenme ve diyetetik ve spor konuları üzerinde yoğunlaşıldığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sporcu, Beslenme, Bibliyometri, Bibliyometrik Analiz**.**

Bibliometric Analysis of Postgraduate Theses on Sports Nutrition

Abstract: Sports nutrition is very important for the development of athletes. When the literature was examined, it was determined that there was no bibliometric study written on sports nutrition. In this context, the aim of the research is to conduct a bibliometric analysis of postgraduate theses on "athlete nutrition" published through the National Thesis Center between 1986 and 2024. It was determined that the first study was published in 1986 and all theses up to the date of this research were included in the study. The date range is also determined this way. The research used a case study design to reveal the current situation. Within the scope of the study, 92 postgraduate theses were evaluated. 8 of these theses were accessed via their identifiers due to processing restrictions. Some parameters were used to classify the evaluated theses. These; It consists of parameters such as the year in which the theses were published, the language in which they were published, research methods, departments, universities, institutes and subjects. It was determined that 87 of the relevant studies were master's thesis and 5 were doctoral theses, 87 were conducted using the survey technique, only 4 were written in English and all of them were at the master's level. Considering the research results, it was determined that postgraduate theses written on sports nutrition increased in 2017 and mostly focused on nutrition, dietetics and sports.

Keywords: Sport, Athlete, Nutrition, Bibliometric, Bibliometric Analysis.

* Prof. Dr., Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, ORCID: 0000-0002-5874-8797 ulema@subu.edu.tr

** Doktorant, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, ORCID: 0000-0002-0524-4907 karakasdilekdk@gmail.com (Sorumu Yazar)

Cite as/ Atıf: Ulema, Ş. & Karakaş, D. (2025). Sporcu beslenmesi konulu lisansüstü tezlerin bibliyometrik olarak incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *13*(2), 513-527. http://dx.doi.org/10.18506/anemon.1480278

Received/Geliş: 07 May/Mayıs 2024

Accepted/Kabul: 03 May/Mayıs 2025

Published/Yayın: 30 August/Ağustos 2025

e-ISSN: 2149-4622. © 2013-2025 Muş Alparslan Üniversitesi. TÜBİTAK ULAKBİM DergiPark ev sahipliğinde.

Giriş

Günümüzde sporcu beslenmesi, sporcuların performanslarını artırmak, iyileştirmek ve genel sağlıklarını sürdürmek için uygun besin alımını içermektedir. Doğru beslenme sporcuların antrenman verimliliğinde artışa, yaralanma riskinde azalmalara ve iyileşme sürelerinin kısalmasına katkı sağlamaktadır. Bununla beraber, sporcuların vücut kompozisyonlarının optimize edilmesi ve enerji seviyelerinin dengelenmesine yardımcı olmaktadır (Çakır ve Coşkuntürk, 2022). Bu nedenle sporcu beslenmesi oldukça önemlidir. Sağlığın korunması ve sürdürülebilmesi olan beslenme, sporda başarıya ulaşmanın en önemli yollarından birisidir. Yapılan antrenmana uygun bir beslenme seçimi bu açıdan oldukça önemlidir. Kişinin boyu, kilosu, vücut yağ yüzdesi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları gibi etmenler dikkate alınarak yiyecek tercihinin doğru analiz edilerek uygulanması, yapılan sporun sonucunu etkilemekte ve spor öncesi ve sonrası oluşan farkı belirlemektedir (Ersoy, 2013).

Spora olan ilginin artmasıyla birlikte sporcuların beslenmesi sıklıkla konuşulan araştırma konuları arasında yerini almıştır. Spor ve beslenme arasındaki ilişkinin kökenleri oldukça eskiye, 1800'lü yıllara kadar uzanmaktadır. Bu dönemden itibaren yapılan çalışmalar, beslenmenin fiziksel performans üzerindeki etkilerini araştırmaya başlamıştır. Özellikle 1920'ler ve 1930'lar, İskandinav bilim insanlarının egzersiz sırasında vücutta yağlar ve karbonhidratların nasıl kullanıldığını inceleyen çalışmalarla dikkat çekmiştir (Erdi, 2022). Bu bulgular, sporcuların hangi besin gruplarını nasıl ve ne zaman tüketmesi gerektiğine dair önemli ipuçları sunmuştur. 1940'lı yıllara gelindiğinde, protein alımının kas kütlesi kazanımı üzerindeki etkisini gösteren araştırmalar yapılmış ve bu araştırmaların sonucunda sporcular arasında protein takviyeleri kullanılmaya başlanmıştır (Juzwıak, 2016). Günümüzde ise beslenmenin spordaki rolü üzerine yapılan çalışmalar, performansın optimize edilmesi, toparlanmanın hızlandırılması ve genel sağlığın korunması gibi çeşitli faktörleri kapsamaktadır.

Bir bilim dalı üzerine yapılan çalışmaların nitelik ve nicelik bakımından gelişiminin incelenmesinde bibliyometri çalışmaları ön plana çıkmaktadır (Law ve Cheung, 2008). Bibliyometri, yayımlanmış kitap, dergi, makale gibi bilimsel çalışmaların matematiksel ve istatistiksel tekniklerle incelenmesi olarak ifade edilmektedir. Özünde sayım yapmaya dayalı bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Al ve Coştur, 2007; Pritchard, 1969). Bibliyometrik analizler, belirli bir alandaki bilimsel literatürün kapsamını, etki alanını ve gelişim sürecini belirlemek için kullanılan etkili bir yöntemdir. Bu tür çalışmalar, araştırmacılara belirli bir konudaki yayınların dağılımını, yazarların etkileşimini, atıf ağlarını ve zaman içindeki eğilimleri anlamalarına yardımcı olmaktadır ve bilimsel araştırmaların değerlendirilmesi ve geliştirilmesi sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu disiplin, akademik dünyanın dinamiklerini anlamak ve gelecekteki araştırma yönelimlerini belirlemek açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu çalışmada da bu kavramdan yola çıkılarak ulusal literatürde "sporcu beslenmesi" üzerine yayımlanmış lisansüstü tezleri konu edinen çalışmalar taranmıştır. Herhangi bir bibliyometrik çalışmanın bulunmadığı tespit edilmiştir. İlgili lisansüstü tezler bibliyometri tekniğiyle analiz edilmiştir. 1986-2024 yıllarının ele alındığı çalışmada çeşitli parametreler (tezlerin yıllarına, yayımlandığı dile, araştırma yöntemlerine, anabilim dallarına, üniversitelere, enstitülere, konularına göre) ışığında sonuca ulaşılmıştır. Yapılan çalışmanın ulusal yazında bu alanda yapılacak çalışmalara bir bakış açısı oluşturacağı ve ilgili yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kavramsal Çerçeve

Beslenme

İnsanların temel gereksinimlerinden birisi olan beslenme, "büyümek, gelişmek, üretken olmak ve sağlıklı bir şekilde yaşayabilmek amacıyla ihtiyaç duyulan besinlerin vücuda alınması, sindirilmesi ve kullanılması" anlamına gelmektedir (Baysal, 2018). Beslenme sadece fizyolojik bir ihtiyaç olmanın ötesinde, bireyin bedensel, zihinsel ve sosyal sağlığını da doğrudan etkileyen karmaşık bir sistemdir. Besinlerin vücuda alınmasının yanı sıra, besinlerin sindirilmesi, emilmesi, vücutta taşınması, anabolik ve katabolik süreçlere dahil edilmesi, ara metabolizma aşamaları, emilmeyen besinlerin ve oluşan son

ürünlerin atılması gibi pek çok süreç bu kapsamda incelenmektedir (Mc Ardle vd., 2007). Bu süreçlerin her biri, vücudun enerji ihtiyacının karşılanması, dokuların onarılması, büyüme ve gelişmenin sürdürülmesi gibi hayati fonksiyonlar için gereklidir (Arslan, 2018).

İnsan vücudu, yaşamını sürdürebilmek ve günlük aktivitelerini gerçekleştirebilmek için sürekli enerjiye ihtiyaç duymaktadır. Bireyin, ailenin ve toplumun akıl, ruh, beden ve sosyal açıdan iyi bir vücuda sahip olması ve bunu uzun müddet koruyabilmesi için beslenme ön plandadır. Beslenmenin temel amacı, vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak ve bu enerjiyi en verimli şekilde kullanabilmektir (Güneş, 2005). Beslenme yalnızca karın doyurmak amacıyla veya sevilen yiyeceklerin tüketilmesi ile olmamalıdır (Batmaz, 2018). Dengeli, yeterli ve sağlıklı beslenme ile bireylerin doğru beslenme alışkanlıkları kazanması sağlanmalıdır. Cinsiyet, yaş, genetik yapı, hastalık durumu ve yapılan fiziksel aktivitelere göre vücuda ihtiyacı olan düzeyde besin alınması ve bu besinlerin değerlerinin kaybedilmeden işlenip tüketilmesi gerekmektedir (Şanlıer vd., 2017). Yeterli ve dengeli beslenilmediğinde sağlığın korunması, büyüme sürecinin iyi bir şekilde yönetilmesi mümkün olmamaktadır (Kavas, 2000). Öğün atlanması, hızlı bir şekilde yemek yemek, az miktarda su tüketmek, doymuş yağ içerikli besinlere yer vermek ve kalori değeri yüksek atıştırmalıklar yanlış beslenme şekilleri arasında yer almaktadır (Kocatepe ve Tırıl., 2015) ve bu yanlış beslenme sonucunda toplumda yer alan kalp-damar, obezite, diyabet ve kanser gibi birçok hastalığın görülme riski artmaktadır (Merdol, 2004).

Toplumların kültürel ve sosyoekonomik yapılarına göre beslenme alışkanlıklarında değişiklikler görülmektedir. Bununla beraber bireylerdeki eğitim düzeyinde artış, teknolojik gelişmeler, kadınların çalışma hayatındaki yerinin artması, ulusal pazar sınırlarının kalkması ve ulaşım olanaklarındaki gelişmeler gibi etmenler beslenme alışkanlıklarında farklılıklara sebep olmaktadır. Eğitim düzeyindeki artış, bireylerin sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli olmalarına ve daha doğru beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Örneğin, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, genellikle işlenmiş gıdalar yerine taze ve doğal besinlere yönelme eğilimindedir. Ayrıca, eğitim düzeyi arttıkça dengeli beslenme, yeterli vitamin ve mineral alımı, porsiyon kontrolü gibi konularda bilinçlenme artmakta, bu da genel sağlık durumunu olumlu yönde etkilemektedir. Dünya mutfaklarına erişim kolaylaştıkça, insanlar farklı kültürlerin yiyeceklerini deneyimleyebilmekte ve bu durum, beslenme alışkanlıklarında çeşitliliği artırmaktadır. Ayrıca, uluslararası ticaretin artmasıyla mevsimsel gıdalara yıl boyunca ulaşmak mümkün hale gelmiş, tüketiciler daha geniş bir gıda yelpazesine sahip olmuştur. Yine kadınların iş hayatında daha aktif rol alması, evde yemek yapma alışkanlıklarını değiştirmiş, dışarıda yemek yeme sıklığını artırmıştır. Bu durum, işlenmiş gıdaların ve hazır yemeklerin tüketiminde artışa neden olmuş, geleneksel ev yemeklerinin yerini daha hızlı ve pratik yemek seçenekleri almaya başlamıştır. Ancak, sağlıklı beslenmeye olan ilginin artmasıyla birlikte, birçok birey, hazır yemeklerin yanı sıra sağlıklı ve dengeli beslenme alternatiflerine de yönelmiştir. Sonuç olarak, beslenme alışkanlıkları toplumların kültürel ve sosyoekonomik yapılarından büyük ölçüde etkilenirken küreselleşmenin, teknolojik gelişmelerin ve toplumsal değişimlerin etkisiyle zaman içinde önemli değişimlere uğramaktadır. Bu değişimler, hem sağlıklı beslenme trendlerinin yaygınlaşmasını hem de modern yaşam tarzının getirdiği bazı beslenme sorunlarını beraberinde getirmektedir (Batman vd., 2015).

Sporcu Beslenmesi

Beslenme, sporda başarıya ulaşmada en kritik unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla sporcuların beslenme alışkanlıkları ve düzenleri ile gösterdikleri sportif performans arasında bir orantı mevcuttur. Sporcuların ihtiyaç duyduğu enerjinin, besin ögelerinin ve sıvı dengesinin doğru bir şekilde sağlanması, performanslarını doğrudan etkilemektedir (Yılmaz vd., 2020). Dengeli bir beslenme, sadece enerji ihtiyacını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda organizmanın tüm biyolojik işlevlerinin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için gerekli olan vitamin, mineral ve diğer besin ögelerinin de yeterli miktarda alınmasını sağlamaktadır. Bu dengeyi sağlamak, bireylerin mükemmel

bir performansa ulaşmasında hayati öneme sahiptir. Hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için gerekli olan bu dengeli beslenme, sağlıklı yaşam tarzının temelini oluşturmaktadır. Ancak sadece yeterli ve dengeli beslenme başarının anahtarı demek değildir (Özdemir, 2010).

Sporcu beslenmesinde performansı optimize edip sağlığın korunmasını sağlamak temel amaçtır (Jeukendrup, 2017). Sporcularda enerji gereksinimleri cinsiyet, yaş, uygulanan fiziksel aktivite ve harcadıkları enerji miktarına göre değişiklik göstermektedir (Beck vd., 2015; Güneş, 2016). Buna karşın tüm sporcuların dikkat etmeleri gereken temel hususlar bulunmaktadır (Insel vd., 2004). Bunlar;

- Sağlığın korunması ve performansın sürekliliği için enerji ve besin ögelerinin yeterli düzeyde alınmasını sağlamak,
- Branşa uygun, vücudun yağ ve yağsız kütle yüzdesinde sürekliliği sağlamak,
- Antrenman öncesi ve sonrası doğru beslenme ile enerji seviyelerini optimize etmek,
- Günlük kalori ve makro besin hedeflerine ulaşmak için düzenli takip yapmak,
- Antrenman sonrasında sıvı dengesini koruyarak en üst düzeyde toparlanmayı sağlamaktır.

Sporcu beslenmesi, egzersiz fizyolojisi ve biyokimyası ile desteklenmektedir. Sporcunun yaşam kalitesini artırmak, müsabaka performansını devam ettirmek, kendini geliştirmesini ve doğabilecek yaralanmalara/sakatlanmalara karşı kolayca toparlanmasını sağlamak ve bu durumun alışkanlık haline getirilerek beslenme programlarını oluşturmak, sporcu beslenmesinin temelini oluşturmaktadır (Kaçar ve Yeşilkaya, 2020). Bununla beraber sporcuların beslenmesinde uygun besinlerin kullanımı önem arz etmektedir. Temel besin ögelerinin dengeli şekilde kullanılması ve yeterli düzeyde tüketilmesi sporcunun performansındaki devamlılık ve antrenmanların maksimum düzeye ulaşımını sağlamada oldukça etkilidir. Öyle ki, dengeli beslenme, sporcuların enerji seviyelerini optimum düzeyde tutarak antrenman sırasında daha iyi performans göstermelerine olanak tanımaktadır (Süel vd., 2006). Bu avantajlara karşın sporcuların çoğu, beslenme gereksinimlerini bazı sebeplerden dolayı karşılayamamaktadır (Burke ve Maughan, 2007). Bunlar aşağıda belirtilmiştir:

- Spor beslenmesi hakkında yetersiz ve güncel olmayan bilgilere sahip olmak,
- Maddi anlamda imkânsızlıkların olması,
- Sporcu takviyelerinin düzensiz bir biçimde kullanılması,
- Alışveriş sırasında veya dışarıda yemek yerken sağlıksız gıdaları tercih etmek,
- Yiyecek ve içecekler ile ilgili yeterli bilgi düzeyine sahip olmamak,
- Uygun yiyecekleri tüketmede yoğun yaşam tarzından kaynaklı zaman kısıtlarının olması,
- Çok fazla seyahat etmek olarak ifade edilmiştir.

Sporcuların öncelikle sağlıklarını korumak ve egzersiz sırasında en iyi performansı sergileyebilmeleri için yeterli düzeyde enerjiye ihtiyaçları vardır. Enerji alımındaki yetersizlik, kemik ve kas kütlesinde kayıplara yol açmaktadır. Bu durum da kuvvet ve dayanıklılık konusunda performansı etkilemektedir. Ayrıca, yeterli enerji alımının sağlanmaması, bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve sporcuların sakatlık riskini artırarak antrenman programlarını aksatmalarına neden olabilmektedir. Bu da, sporcuları hastalıklara ve enfeksiyonlara karşı daha duyarlı hale getirmektedir (Rodriguez vd., 2004). Enerjinin yiyeceklerle uzun süre fazla alınmasında ise ağırlık kazanımı görülmektedir. Böylece vücut önerilen ağırlığın üzerinde seyretmekte ve hareket kısıtlanarak performans düzeyi düşmektedir. Bu yüzden sporcuların enerji alımını dikkatli bir şekilde dengelemeleri, sağlıklı bir vücut kompozisyonunu korumaları ve optimal performans seviyelerini sürdürmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Bunun için uygun bir beslenme planı oluşturmak, düzenli antrenman yapmak ve gerektiğinde bir beslenme uzmanından destek almak önemlidir. Bu stratejiler, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını koruyarak başarılı bir spor kariyeri sürdürmelerine yardımcı olabilmektedir (Ersoy ve Hasbay, 2008).

Sporcuların enerji gereksinimleri; cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite düzeyi, vücut ağırlığı, harcanan enerji miktarı ve antrenman şiddetine göre değişiklik göstermektedir (Özdemir, 2010). Günlük alınması gereken enerjinin harcanan enerjiden daha az olması sporcularda mineral ve vitamin kayıplarına sebep olmaktadır. Bu durumda beslenme destek ürünleri kullanılarak bu açığın kapatılması gerekmektedir (Ersoy, 2016). Şekil 1'de sporcuların fiziksel aktivite düzeylerine göre günlük alması gereken enerji ihtiyaçları yer almaktadır (Potgieter, 2013).

Şekil 1. Sporcuların Enerji Gereksinimleri

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Fiziksel Aktivite Süre ve Tekrar Sayısı	kkal/kg/ gün	kkal/gün
Genel Fiziksel Aktivite	30-40 dk/gün, Haftada 3 kez	25-35	1800-2400*
Orta Düzey Fiziksel Aktivite	2-3 saat/gün, Haftada 5-6 kez	50-80	2500-8000**
Yüksek Düzey Fiziksel Aktivite	3-6 saat/gün, 1-2 Antrenman/gün Haftada 5-6 kez	50-80	2500-8000**
Elit Sporcular***		150-200	12000 ve üzeri
Ağır Sporcular****		60-80	6000-12000

*50-80 kg arasındaki sporcular, **50-100 kg arasındaki sporcular
***60-80 kg arasındaki sporcular, ****100-150 kg arasındaki sporcular
Not: Elit ve ağır sporcular için belirtilen değerler egzersizin yoğunluk ve şiddetine göre farklılık gösterebilmektedir.

Kaynak: Potgieter, 2013.

Sporcuların antrenman ve müsabakalar esnasında glikojen depolarının en üst seviyede olması ve en uygun seviyede toparlanmasının sağlanmasında karbonhidrat içeren besinlerin tüketilmesi oldukça önemlidir. Öyle ki, sporcularda temel besin kaynağını karbonhidratlar oluşturmaktadır. Yeterli miktarda karbonhidrat alımı, dayanıklılık sporlarında performansı artırırken aynı zamanda antrenman sonrası toparlanmayı hızlandırmaktadır (Paker, 1996). Proteinler ise kas onarımını desteklemekte ve kas kütlesinin korunmasına yardımcı olmaktadır (Hamamcılar vd., 2020; Gürsoy vd., 2001). Bu nedenle, sporcuların antrenman öncesi ve sonrası uygun protein alımına dikkat etmeleri gerekmektedir. Antrenmanın içeriği ve şiddetine göre farklılık gösteren sporcu enerji ihtiyaçları belli denge içerisinde, yeterli oranda tüketilmelidir (Kårlund vd., 2019).

Metodoloji

Bu çalışmanın amacı Türkiye'de "sporcu beslenmesi" üzerine yazılmış olan lisansüstü tezlerin bibliyometrik olarak incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada bibliyometrik analiz tekniği kullanılmıştır. Bibliyometrik yöntemde temel amaç bir konu ya da özellikle akademik alanda yapılmış çalışmalar arasındaki ilişkilerin analiz edilerek bunun sonucunda sayısal olarak değerlendirilmesidir (Donthu vd., 2021; Yılmaz, 2017). Çalışmada nitel araştırma desenlerinden biri olan durum çalışması tekniği kullanılmıştır. Subaşı ve Okumuş (2017), durum çalışmasını, sınırlı bir sistemin işleyişini ve yapısını derinlemesine inceleyerek bu sistem hakkında sistematik bilgi toplama imkânı sunan metodolojik bir yaklaşım olarak tanımlamıştır. Bu yöntem, belirli bir olay, süreç ya da olgunun detaylı bir şekilde analiz edilmesine olanak tanıyarak o sistemin dinamiklerini ve özelliklerini daha iyi anlamayı amaçlamaktadır (Chmiliar, 2010; Creswell ve Poth, 2016). Bu doğrultuda yapılan bu çalışmada durum çalışması deseni uygun görülmüştür. Ayrıca verilerin değerlendirilmesi aşamasında yüzde ve frekans analizine yer verilmiştir.

Bibliyometrik analizlerin temel unsurlarından biri veri tabanıdır (Yurdakul ve Bozdoğan, 2022). Bu çalışmada veri toplama sürecinde Ulusal Tez Merkezi veri tabanı kullanılmıştır. Çalışma kapsamında araştırmanın evrenini, 01.01.2024/20.02.2024 tarihleri arasında Türkiye'de 1986-2024 yılları arasında Ulusal Tez Merkezinden elde edilen tarama sonuçları oluşturmaktadır. İlk çalışmanın 1986 yılında yayımlandığı belirlenmiş olup bu tarihten itibaren yapılan tüm lisansüstü tezlerin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın kapsamı, başlangıç yılından itibaren çalışmanın yapıldığı tarihe kadar yayımlanan tüm lisansüstü tezleri ve araştırmaları içermektedir. Bu süreçte, ilgili bilim dalında yayımlanmış olan tüm tezler detaylı bir şekilde analiz edilerek konuyla ilgili kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır. Bu tarama sonucunda toplam 92 lisansüstü teze ulaşılmıştır. Yayın kısıtlılığı olan tezlerin alnızca künyelerine (özet vb.) bakılarak inceleme yapılmış ve hangi araştırma yöntemi kullanıldığı bu şekilde belirlenmeye çalışılmıştır.

Ulusal Tez Merkezi veri tabanı üzerinden "sporcu beslenmesi" şeklinde arama yapılarak ilgili tezlere ulaşılmıştır. İncelenen tezlerin 87'si yüksek lisans, 5'i doktora tezinden oluşmaktadır. 87'sinin anket tekniği kullanılarak yapıldığı, yalnızca 4'ünün ingilizce olarak yazıldığı ve ingilizce olan tezlerin hepsinin yüksek lisans düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. İlgili tezlerin bibliyometrik analizinin yapılmasında bazı parametreler kullanılmıştır. Kullanılan parametreler aşağıda belirtilmiştir.

1. Lisansüstü tezlerin yıllara göre dağılımı nasıldır?
2. Lisansüstü tezlerin konulara göre dağılımı nasıldır?
3. Lisansüstü tezlerin anabilim dallarına göre dağılımı nasıldır?
4. Lisansüstü tezlerin araştırma yöntemlerine göre dağılımı nasıldır?
5. Lisansüstü tezlerin üniversitelere göre dağılımı nasıldır?
6. Lisansüstü tezlerin yayımlandığı dile göre dağılımı nasıldır?
7. Lisansüstü tezlerin enstitülere göre dağılımı nasıldır?

Bulgular

Araştırma parametresinde yıllara göre dağılım

Bu araştırmada ilgili alanda yapılmış çalışmanın ilk olarak 1986 yılında olduğu belirlenmiştir. Bu açıdan 1986 yılı ve araştırmanın yapılmış olduğu tarihe kadarki her yıl ayrı ayrı incelenerek yıllara göre kronolojik sıralaması verilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Lisansüstü Tezlerin Yayımlandığı Yıllara Göre Dağılımı

Yayın Yılı	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1986	2	2.17	-	-	2	2.17
1987	1	1.09	-	-	1	1.09
1992	1	1.09	-	-	1	1.09
1995	1	1.09	-	-	1	1.09
1996	1	1.09	-	-	1	1.09
2002	2	2.17	-	-	2	2.17
2003	2	2.17	-	-	2	2.17
2004	2	2.17	-	-	2	2.17
2008	3	3.26	-	-	3	3.26
2010	1	1.09	-	-	1	1.09
2011	2	2.17	2	2.17	4	4.35
2013	1	1.09	-	-	1	1.09
2014	3	3.26	-	-	3	3.26
2016	3	3.26	-	-	3	3.26
2017	6	6.52	-	-	6	6.52
2018	10	10.87	-	-	10	10.87
2019	10	10.87	-	-	10	10.87
2020	4	4.35	-	-	4	4.35
2021	18	19.57	-	-	18	19.57
2022	9	9.78	2	2.17	11	11.96
2023	4	4.35	1	1.09	5	5.43
2024	1	1.09	-	-	1	1.09
Toplam	**87**	**94.57**	**5**	**5.43**	**92**	**100**

İlgili alanda yazılan tezlerin ilk olarak 1986 yılında yazıldığı, bu durumun 2017 yılıyla bir artış gösterdiği ve 2021 yılının %19,57 oranla en yüksek yüzdeye sahip olduğu görülmektedir.

Araştırma parametresinde konulara göre dağılım

Çalışmada tezlerin daha çok hangi konularda yazılmış olduğunu belirlemek üzere konu dağılımı yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Lisansüstü Tezlerin Konularına Göre Dağılımı

Konu	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Beslenme ve Diyetetik	59	64.13	2	2.17	61	66.30
Spor	23	25.00	1	1.09	24	26.09
Halk Sağlığı	2	2.17	-	-	2	2.17
Anatomi	-	-	1	1.09	1	1.09
Gıda Mühendisliği	1	1.09	-	-	1	1.09
Biyokimya	1	1.09	-	-	1	1.09
Biyofizik	-	-	1	1.09	1	1.09
Sağlık Eğitimi	1	1.09	-	-	1	1.09
Toplam	**87**	**94.57**	**5**	**5.43**	**92**	**100**

Ulusal Tez Merkezinden elde edilen veriler neticesinde tezler konularına göre incelendiğinde Tablo 2'de görüldüğü üzere toplamda 8 farklı konu üzerinde çalışıldığı belirlenmiştir. Tezlerde çalışma konularında ağırlıklı olarak beslenme ve diyetetik konularının olduğu dikkat çekmektedir. Beslenme ve spor konularının çoğunlukta olması beklenen sonuçlar arasında yer almaktadır. Bu durumu spor konusu üzerine yazılan tezler takip etmektedir. Diğer konular incelendiğinde halk sağlığı konusu üzerine 2; anatomi, gıda mühendisliği, biyokimya, biyofizik ve sağlık eğitimi konularında 1'er tez olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma parametresinde anabilim dallarına göre dağılım

Yapılan çalışma kapsamında lisansüstü tezlerin hangi anabilim dalı içerisinde yer aldığı araştırılmış ve Tablo 3'te yer alan sonuçlara ulaşılmıştır.

Tablo 3. Lisansüstü Tezlerin Anabilim Dallarına Göre Dağılımı

Anabilim Dalı	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Beslenme ve Diyetetik	36	39.13	2	2.17	38	41.30
Beden Eğitimi ve Spor	25	27.17	1	1.09	26	28.26
Antrenörlük Eğitimi	8	8.70	-	-	8	8.70
Halk Sağlığı	4	4.35	-	-	4	4.35
Besin Hijyeni Teknolojisi	1	1.09	-	-	1	1.09
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	1	1.09	-	-	1	1.09
Beslenme Bilimleri	1	1.09	-	-	1	1.09
Anatomi	-	-	1	1.09	1	1.09
Gıda Mühendisliği	1	1.09	-	-	1	1.09
Spor Bilimleri	4	4.35	-	-	4	4.35
Spor Fizyolojisi	1	1.09	-	-	1	1.09
Tıbbi Biyokimya	1	1.09	-	-	1	1.09
Sağlık Bilimleri	1	1.09	-	-	1	1.09
Gastronomi ve Mutfak Sanatları	1	1.09	-	-	1	1.09
Beslenme	1	1.09	-	-	1	1.09
Biyoteknoloji	-	-	1	1.09	1	1.09
Besin Analizleri ve Beslenme	1	1.09	-	-	1	1.09
Toplam	**87**	**94.57**	**5**	**5.43**	**92**	**100**

Toplamda 18 farklı anabilim dalının olduğu belirlenmiştir. Bu tezlerden beslenme ve diyetetik (36), beden eğitimi ve spor (25) anabilim dallarının, çoğunlukta olduğu görülmektedir. Beslenme ve diyetetik anabilim dalında 2; beden eğitimi ve spor, anatomi, biyoteknoloji anabilim dallarında ise 1'er doktora tez çalışması bulunmaktadır.

Araştırma parametresinde araştırma yöntemlerine göre dağılım

Çalışma bulguları kapsamında ilgili tezlerde hangi yöntemler kullanılarak yazıldığı belirlenmek istenmiş ve bu yöntemler Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo. 4. Lisansüstü Tezlerin Araştırma Yöntemlerine Göre Dağılımı

Araştırma Yöntemi	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Nitel	5	5,43	-		5	5,43
Nicel	86	93,48	1	1,00	87	94,57
Toplam	**91**	**98,91**	**1**	**1**	**92**	**100**

Toplamda 92 tez incelenmiş, bu tezlerden 8'ine işlem kısıtlılığı sebebiyle künyelerinden (özet vb.) ulaşılmıştır. İlgili tezlerden 87'si nicel, 5'i nitel yöntem kullanılarak yazılmıştır. Bu tezlerden sadece 1'i doktora derecesinde ve nicel yöntemle yazılan tezler arasındadır.

Araştırma parametresinde üniversitelere göre dağılım

Araştırmada konuya ilişkin yazılmış tezlerin hangi üniversitelerde olduğu araştırılmış ve bu üniversiteler Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Lisansüstü Tezlerin Üniversitelere Göre Dağılımı

Üniversite	Yüksek Lisans		Doktora		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Gazi Üniversitesi	5	5.43	1	1.09	6	6.52
Ankara Üniversitesi	3	3.26	1	1.09	4	4.35
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Selçuk Üniversitesi	4	4.35	-	-	4	4.35
Ege Üniversitesi	2	2.17	-	-	2	2.17
Erzurum Teknik Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
İstanbul Aydın Üniversitesi	4	4.35	-	-	4	4.35
Hacettepe Üniversitesi	3	3.26	1	1.09	4	4.35
Haliç Üniversitesi	6	6.52	-	-	6	6.52
Ondokuz Mayıs Üniversitesi	2	2.17	-	-	2	2.17
İnönü Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Okan Üniversitesi	6	6.52	-	-	6	6.52
Marmara Üniversitesi	3	3.26	-	-	3	3.26
Adnan Menderes Üniversitesi	2	2.17	-	-	2	2.17
Mardin Artuklu Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Afyon Kocatepe Üniversitesi	-	-	1	1.09	1	1.09
Yeditepe Üniversitesi	3	3.26	1	1.09	4	4.35
Hasan Kalyoncu Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
İstanbul Gelişim Üniversitesi	7	7.61	-	-	7	7.61
Fırat Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Başkent Üniversitesi	4	4.35	-	-	4	4.35
İstanbul Gedik Üniversitesi	3	3.26	-	-	3	3.26
Necmettin Erbakan Üniversitesi	2	2.17	-	-	2	2.17
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Süleyman Demirel Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Trakya Üniversitesi	3	3.26	-	-	3	3.26

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi	2	2.17	-	-	2	2.17
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Hitit Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Giresun Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Uludağ Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Dumlupınar Üniversitesi	2	2.17	-	-	2	2.17
Aksaray Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Erciyes Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Muğla Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Cumhuriyet Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Karadeniz Teknik Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Niğde Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Kırıkkale Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Lefke Avrupa Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Yakın Doğu Üniversitesi	1	1.09	-	-	1	1.09
Toplam	**87**	**94.57**		**5.44**	**92**	**100**

Sporcu beslenmesi üzerine yayımlanmış olan lisansüstü tezlerin üniversitelere göre dağılımı incelendiğinde toplam 41 farklı üniversitenin bulunduğu belirlenmiştir. En fazla %7.61 ile İstanbul Gelişim Üniversitesi; %6.52 oranla Haliç Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi; %4.35 oranla Selçuk Üniversitesi, İstanbul Aydın Üniversitesi ve Başkent Üniversitesi ve bunlar dışında 2 üniversitenin de KKTC'nde bulunan üniversiteler olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma parametresinde yayımlandığı dile göre dağılım

Çalışmada daha çok hangi dil kullanıldığını belirlemek için tezlerin yayımlandığı dil Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Lisansüstü Tezlerin Yayımlandığı Dile Göre Dağılımı

Tez Türü	**Türkçe**		**İngilizce**		**Toplam**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Yüksek Lisans	83	90,22	4	4,35	87	94,57
Doktora	5	5,43	-	-	5	5,43
Toplam	**88**	**95,65**	**4**	**4,35**	**92**	**100**

Araştırılan konuya ilişkin yayımlanan çalışmaların metin dilinin %95,65'lik bir oranla Türkçe olarak tercih edildiği, %4,35'inin ise ingilizce dilinde yazıldığı görülmektedir. İngilizce olarak yazılan tezlerin hepsinin yüksek lisans derecesinde yayımlandığı belirlenmiştir.

Araştırma parametresinde enstitülere göre dağılım

Çalışmaların enstitülere göre ayrımı tespit edilmiş ve Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Lisansüstü Tezlerin Enstitülere Göre Dağılımı

Enstitü	**Yüksek Lisans**		**Doktora**		**Toplam**	
	n	%	n	%	n	%
Sağlık Bilimleri	61	66.30	4	4.35	65	70.65
Fen Bilimleri	1	1,0.	1	1.09	2	2.17
Sosyal Bilimler	10	10.87	-	-	10	10.87
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	14	15.22	-	-	14	15.22
Eğitim Bilimleri	1	1.09	-	-	1	1.09
Toplam	**87**	**94.57**	**5**	**5.43**	**92**	**100**

Tezlerin enstitülere göre dağılımı neticesinde enstitüler; sağlık bilimleri, fen bilimleri, sosyal bilimler, eğitim bilimleri ve lisansüstü eğitim enstitüsü olmak üzere 5 gruba ayrılmış ve bu şekilde incelenmiştir. Buna göre %70.65 oranıyla sağlık bilimleri enstitüsünün yüksek çoğunlukta olduğu ve bunun %4.35'ini doktora düzeyinde yapılan çalışmaların karşıladığı belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Spor bilimlerinin önemli alanlarından biri olarak kabul edilen beslenme, aktif bireyler, sporcular, antrenörler ve sağlık profesyonelleri tarafından bilinmesi ve uygulanması gereken kritik bir konudur. Spor beslenmesi, spor bilimlerinin önemli dallarından biri olarak sporcunun genel sağlığını ve spor performansını etkileyen, dolayısıyla üzerinde titizlikle durulması gereken bir alandır. Bu nedenle, sporcuların beslenme bilgilerini edinmeleri ve bu bilgileri pratikte uygulamaları, başarılı bir spor kariyeri için elzemdir (Şakar, 2010). Beslenme ile enerji dengesinin etkili bir şekilde kullanılması, sporcuların belirledikleri hedeflere ulaşmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Şampiyon sporcuların beslenme durumu incelendiğinde, kişisel beslenme programlarının diğer sporculardan belirgin bir şekilde farklı olduğu anlaşılmaktadır. Bu farklılık, her sporcunun bireysel ihtiyaçlarına, antrenman düzeyine ve yarışma hedeflerine göre özelleştirilmiş bir yaklaşımı gerektirmektedir (Üstdal ve Köker., 1991). Beslenme ile spor performansı arasındaki bu sıkı ilişki, bilimsel çalışmalarla desteklenmiş ve sporcuların en iyi sonuçları elde edebilmeleri için dengeli ve yeterli beslenmenin önemi vurgulanmıştır. Sporcu beslenmesi alanındaki araştırmalar, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde ihtiyaç duyduğu enerjiyi, proteinleri, karbonhidratları, yağları ve mikro besinleri doğru zamanlama ile almalarının performans üzerindeki olumlu etkilerini kanıtlamaktadır.

Son yıllarda sporcu beslenmesi üzerine olan ilgi artmıştır (Morton ve Close., 2015). Bu bakımdan "sporcu beslenmesi ile ilgili yayımlanmış olan lisansüstü tezlerin durumu nasıldır?" sorusuyla yola çıkılmıştır. Bu çalışmada Ulusal Tez Merkezi veri tabanı üzerinden "Sporcu beslenmesi" şeklinde arama yapılarak ilgili lisansüstü çalışmalara ulaşılmıştır. 20.02.2024 tarihine kadar toplamda 92 adet çalışma bu kapsamda incelenmiş ve çeşitli parametrelerle analiz edilmiştir. Bu çalışmalardan 8'ine işlem kısıtlılığı sebebiyle künyelerinden (özet vb.) erişim sağlanmıştır. Araştırmada sporcu beslenmesi şeklinde arama yapılması ve yalnızca Ulusal Tez Merkezi veri tabanının kullanılmış olması, çalışmanın diğer bir kısıtlılığını oluşturmaktadır. Analiz neticesinde çalışmanın sonuçları incelendiğinde 87 yüksek lisans, 5 doktora tezinin varlığı tespit edilmiştir. Bu tezlerin yalnızca 4'ü ingilizce olarak yüksek lisans düzeyinde yazılmıştır. Çalışmaların yıllara göre sınıflandırılmasında bu konu üzerinde yazılmış ilk çalışmaların 1986 yılında yapılmış yüksek lisans çalışmaları olduğu görülmektedir. Bununla birlikte 2017 yılıyla beraber yazılan tezlerde artış olduğu saptanmıştır. Tezler konularına göre sınıflandırıldığında çoğunlukla beslenme ve diyetetik ve spor konuları üzerinde çalışıldığı görülmektedir. Bunlar dışında halk sağlığı, anatomi, gıda mühendisliği, biyokimya, biyofizik ve sağlık eğitimi konularında da çalışmaların varlığı tespit edilmiştir. Enstitü olarak sınıflandırılma yapıldığında sağlık bilimleri enstitüsünün ağırlıkta olduğu belirlenmiştir. Konu itibariyle beslenmenin bu alan kapsamında değerlendiriliyor olması bu sonucun bir göstergesidir. Ortaya çıkan diğer bir sonuçta ilgili alanda yazılan tezlerin en fazla İstanbul Gelişim Üniversitesi, Haliç Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, İstanbul Aydın Üniversitesi ve Başkent Üniversitesinde hazırlandığıdır. Toplamda 41 farklı üniversitenin bulunduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmanın anabilim dallarına göre sınıflandırılması sonucunda 18 farklı anabilim dalının bulunduğu belirlenmiştir. Beslenme ve diyetetik anabilim dalının ilk sırada olduğu dikkat çekmektedir.

Spor alanında bibliyometrik olarak Yersüren ve Özel'in (2020) yapmış oldukları boş zaman ve rekreasyon, Yaraş ve Göksel'in (2023) sporda insan kaynakları, Murathan ve diğerlerinin (2020) fiziksel aktivite, Yıldırım'ın (2021) spor turizminin gelişimi, Belli ve Saraçoğlu'nun (2023) espor başlıklı bilimsel araştırmalar gibi konular üzerinde çalışmalar olduğu tespit edilmiştir. Ancak sporcu beslenmesi üzerine yayımlanmış herhangi bir bibliyometrik çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmanın sonuçları önem arz etmektedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda spor endüstrisinin gitgide

büyümesiyle ileriki yıllarda yapılacak bu tarz bir çalışmanın, yapılan bu çalışma ile karşılaştırılarak mevcut durum analizinin yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Beyan ve Açıklamalar

1. **Araştırmacıların katkı oranı beyanı:** Birinci yazar %50, ikinci yazar %50 oranında katkıda bulunmuştur.
2. **Çıkar çatışması:** Herhangi bir çıkar çatışması yoktur.
3. **Etik Raporu:** Araştırmada herhangi bir canlıya ait veri kullanılmayacağı için etik kurul onayı gerekmemektedir.
4. **Araştırmanın Modeli:** Araştırma makalesidir.

Kaynakça

Al, U., & Çoştur, R. (2007). Türk Psikoloji Dergisi'nin bibliyometrik profili. *Türk Kütüphaneciliği*, *21*(2), 142-163.

Arslan, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi / Dicle Med* J, *45* (1), 59-69. https://doi.org/10.5798/dicletip.407246

Batman, O., Sarıışık, M., & Gökçe, A. (2015). Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına dair kısıtlar nelerdir? Yükseköğrenim öğrencileri üzerine bir araştırma. *In International Conference On Eurasian Economies* (257-265).

Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması.* (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Baysal, A. (2018). *Beslenme*.18. Basım, Hatipoğlu Yayınları.

Beck, K. L., Thomson, J. S., Swift, R. J., & Von Hurst, P. R. (2015). Role of nutrition in performance enhancement and postexercise recovery. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 259-267. https://doi.org/10.2147/OAJSM.S33605

Belli, E., & Saraçoğlu, Y. (2023). Espor başlıklı bilimsel araştırmaların bibliyometrik analizi. *Sportive*, 6(2), 52-66. https://doi.org/10.53025/sportive.1308802

Burke, L., & Maughan, R. (2007). *Nutrition for athletes: The benefits of eating well*. International Association of Athletics Federations.

Chmiliar, L. (2010). Multiple-Case Designs. In A. J. Mills, G. Eurepas & E. Wiebe (Eds.), *Encyclopedia of Case Study Research* (pp 582-583). USA: SAGE Publications.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.

Çakır, Z., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(2), 105-118. https://doi.org/10.30769/usbd.1210763

Donthu, N., & Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, *133*, 285-296. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070

Erdi, E. (2022). *Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen antrenörlerin sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri ve takviye edici gıda ürünleri kullanımı hakkında pratiklerinin saptanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Ersoy, G. (2013). *Fiziksel uygunluk (fitness) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. Ata Ofset Matbaacılık.

Ersoy, G. (2016). *Fiziksel uygunluk (fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. Nobel Tıp Kitapevleri.

Ersoy, G., & Hasbay, A. (2008). *Sporcu beslenmesi. T.C. Sağlık Bakanlığı. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı*. Klasmat Matbaacılık.

Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım.

Güneş, Z. (2016.) *Spor ve beslenme antrenör ve sporcu el kitabı*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Gürsoy, R., Aktaş, Ö., & Dane, Ş. (2001). Beslenme ve besinsel ergojenikler ı : karbonhidrat, yağ ve proteinler. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(2), 19-27.

Hamamcılar, O., Nefes, A., Kocahan, T., & Hasanoğlu, A. (2020). Sporcularda basit şeker tüketiminin ağız ve diş sağlığına etkisinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, *12*(1), 58-64. https://doi.org/10.5336/sportsci.2019-70418

Insel, P., Turner, R. E., & Ross, D. (2004). *Nutrition* (2nd ed.). Jones and Bartlett Publishers.

Jeukendrup, A. E. (2017). Periodized nutrition for athletes, *Sports Med*, *47*(1), 51–63. https://doi.org/10.1007/S40279-017-0694-2

Juzwıak, C. R. (2016). Reflection on sports nutrition: Where we come from, where we are, and where we are headed. *Rev. Nutr*., *29*(3), 435-444. https://doi.org/10.1590/1678-98652016000300013

Kaçar, M., & Yeşilkaya, B. (2020). Profesyonel kadın futbolcuların beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*. 4(2), 116-26. https://doi.org/10.30769/usbd.783905

Kårlund, A., Gómez-Gallego, C., Turpeinen, A. M., Palo-Oja, O. M., El-Nezami, H., & Kolehmainen, M. (2019). Protein supplements and their relation with nutrition, microbiota composition and health: is more protein always better for sportspeople? *Nutrients*, 11(4), 1-19. https://doi.org/10.3390/nu11040829

Kavas, A. (2000). *Sağlıklı yaşam için doğru beslenme*. Literatür Yayıncılık.

Kocatepe, D., & Tırıl, A. (2015). Sağlıklı beslenme ve geleneksel gıdalar. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, *3*(1), 55-63.

Law, R., & Cheung, P. (2008). An analysis of publications in leading tourism journals and its implications. *Journal of China Tourism Research*, *4*(1), 78- 97.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2007). *Exercise physiology: Energy, nutrition, and human performance* (6th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Merdol, T. K. (2004). Türkiye'ye özgü beslenme rehberi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, *33*, 1-69.

Morton, J. P., & Close, G. L. (2015). Current controversies in sports nutrition. *European Journal of Sport Science*, *15*(1), 1-84.

Murathan, G., Murathan, F., & Bozyılan, E. (2020). "Fiziksel aktivite" konulu tezlerin bibliyometrik analizi (2002-2019). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *14*(2), 158-167.

Özdemir, G. (2010). Spor dallarına göre beslenme. *Spormetre*, *8*(1),1-6. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000169

Paker, H.S. (1996). *Sporda beslenme*. Gen Matbaacılık.

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. *South African journal of clinical nutrition*, *26*(1), 6-16. https://doi.org/10.1080/16070658.2013.11734434

Pritchard, A. (1969). Statistical bibliography or bibliometrics. *Journal of Documentation*, *25*, 348-349.

Rodriguez, G., Moreno, L. A., Blay, M. G., Blay, V. A., Garagorri, J. M., Sarría, A., & Bueno, M. (2004). Body composition in adolescents: Measurements and metabolic aspects. *International Journal of Obesity*, *28*(3), S54-S58.

Subaşı, M., & Okumuş, K. (2017). Bir araştırma yöntemi olarak durum çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *21*(2), 419-426.

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.

Şakar, Ş. (2010). Sporcularda sağlıklı beslenme. *Turkiye Klinikleri Cardiology-Special Topics*, *3*(2), 42-52.

Şanlıer, N., Adanur, E., Uyar, G. Ö., Elibol, E., Coşkun, A. B, Erdoğan, R., & Bozbaş, E. (2017). Gençlerin beslenme ve gıda güvenliğine ilişkin bilgi ve davranışlarının değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *25*(3), 941-956.

Üstdal, K. M., & Köker, H. A. (1991). *Spor dallarında beslenme ve yüksek performans bilgisi*. Can Ofset Matbaacılık.

Yaraş, A., & Göksel, A. G. (2023). Sporda insan kaynakları konusunda yayınlanmış lisansüstü tezlerin bibliyometrik analizi. *Turkish Studies-Social Sciences*, *18*(1), 313-330.

Yersüren, S., & Özel, Ç. H. (2020). Boş zaman ve rekreasyon konulu tezler üzerine bibliyometrik bir çalışma. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, *4*(2), 1139-1159. http://dx.doi.org/10.26677/TR1010.2020.387

Yıldırım, O. (2021). Ulusal alan yazında spor turizminin gelişimi: Lisansüstü tezler üzerine bibliyometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (43). https://doi.org/10.30794/pausbed.758640

Yılmaz, G. (2017). Restoranlarda bahşiş ile ilgili yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, *14*(2), 65-79. https://doi.org/10.24010/soid.335082

Yılmaz, E., Kumartaşlı, M., & Koçyiğit, B. (2020). Elit boksörlerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(2), 269-279. https://doi.org/10.38021/asbid.807851

Yurdakul, M., & Bozdoğan, A. E. (2022). Web of Science veri tabanına dayalı bibliyometrik değerlendirme: Fen eğitimi üzerine yapılan makaleler. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, *7*(1), 72-92.

Extended Abstract

Sports nutrition is supported by exercise physiology and biochemistry. Increasing the athlete's quality of life, maintaining his competitive performance, ensuring his self-improvement and easy recovery against injuries that may arise, and creating nutrition programs by making this a habit, constitute the basis of athlete nutrition (Kaçar and Yeşilkaya, 2020). However, it is important to use appropriate nutrients in the nutrition of athletes. The balanced use and adequate consumption of basic nutrients play a very effective role in ensuring the continuity of the athlete's performance and reaching the maximum level of training (Süel et al., 2006). Today, sports nutrition includes appropriate nutritional intake to increase and improve athletes' performance and maintain their general health. Proper nutrition contributes to an increase in the training efficiency of athletes, a decrease in the risk of injury and a shortening of recovery times. In addition, proper nutrition helps athletes optimize their body composition and balance their energy levels (Çakır and Coşkuntürk, 2022). Therefore, sports nutrition is very vital.

The aim of this study is to determine the bibliometric properties of postgraduate theses written on "athlete nutrition" in Turkey. For this purpose, bibliometric analysis technique was used in the research. The main purpose of the bibliometric method is to analyze the relationships between studies on a subject or especially in the academic field and evaluate them numerically as a result (Donthu et al., 2021; Yılmaz, 2017). Within the scope of the study, research population consists of the scanning results made between 01.01.2024 / 20.02.2024 in the records obtained from the YÖK National Thesis Center between 1986 and 2024 in Turkey. In this context, a total of 92 theses were examined. Relevant theses were accessed by searching "Athlete Nutrition" on the National Thesis Center database. Of the theses examined, 87 were master's theses and 5 were doctoral theses. Various parameters were used in the bibliometric analysis of the relevant theses (according to the years of the theses, the language in which they were published, research methods, departments, universities, institutes, subjects) and the result was reached. Percentage and frequency analysis were included in the evaluation of the data.

As a result of the analysis, when the results of the study were examined, it was determined that there were 87 master's theses and 5 doctoral theses. Only 4 of these theses were written in English at the master's level. When the studies are classified according to years, it is seen that the first studies written on this subject were master's studies conducted in 1986. However, it was determined that there was an increase in the number of theses written in 2017. It is possible to say that this situation is related to the increasing interest in sports in recent years. When theses are classified according to their subjects, it is seen that they mostly focus on nutrition, dietetics and sports. Apart from these, studies on public health, anatomy, food engineering, biochemistry, biophysics and health education have also been identified. When bibliometrically written articles in the field of sports are examined, Yersüren and Özel's (2020) study of leisure and recreation, Yaraş and Göksel's (2023) human resources in sports, Murathan et al.'s (2020) physical activity, Yıldırım's (2021) sports. It has been determined that he has studies on topics such as the development of tourism and scientific research titled e-sports by Belli and Saraçoğlu (2023). However, there is no bibliometric study on sports nutrition. In this context, the results of the study are important. Researchers who are interested in the subject can provide new perspectives to the research by conducting different scans.

When classifying as an institute, it was determined that the health sciences institute was predominant. The fact that nutrition is evaluated within the scope of this field is an indication of this result. Another result is that the theses written in the relevant field were mostly prepared at Istanbul Gelişim University, Haliç University, Gazi University, Selçuk University, Istanbul Aydın University and Başkent University. It was determined that there are 41 different universities in total. As a result of the classification of the research according to the main branches of science, it was determined that there are 18 different main branches of science. It is noteworthy that the department of nutrition and dietetics comes first. The limitation of the study is that the research was searched in the form of sports nutrition and only the YOK Thesis database was used. It is thought that such a study, which will be conducted in the coming years as the sports industry gradually grows, will contribute to the literature by comparing and analyzing the current situation.