

GÜREŞÇİLERDE KİLO PROBLEMLERİ VE ÇÖZÜM YOLLARI

S.Ahmet AĞAOĞLU¹, Arslan KALKAVAN², Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL³

OZET

Güreş en çok kilo düşmenin yaşandığı ağır bir spor dalıdır. Güreşçiler zaman zaman sağlığa zararlı şekilde kilo düşmektedir. Antrönerlerde güreşçiyi bir alt sıklıette güreştirerek başarı kazanmak için kilo düşmeyi teşvik etmektedir.

Bu nedenle, bu çalışmada; yanlış kilo düşmenin zararlarını ve doğru kilo düşmenin metotlarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Hem fazla kilolu olma, hem de yanlış kilo düşme sporcunun performansını bozmaktadır. Hatta bilinçsiz kilo düşme; dolaşım, karaciğer, böbreklerle ilgili fonksiyonel aksaklıklar meydana getirmektedir. Sauna, buhar banyoları, naylon giysiler ve diüretikler kullanılarak kilo düşülebilir. Fakat en sağlıklı kilo düşme alınan besinlerdeki kalori miktarını ayarlayarak ve egzersiz yaparak hattada 1 kilo vermektir. Sonuç olarak, kilosuz fazla olan güreşçi; zamanında kilo düşmeye başlamalı, ayrıca hem diyetini ayarlamalı, hem de egzersiz yaparak kilo düşmelidir.

Güreşçiler diğer sporcu grupları arasında hem ağır antrenman yapan hem de kısa sürede kilo veren tek gruptur⁴. Tıpçıların hızlı kilo düşme konusundaki uyarılarına rağmen üniversite ve orta dereceli okul ve hatta kulüp güreşçileri

¹ OMÜ Eğitim Fak. Öğretim Üyesi

yanışmadan birkaç gün önce veya yarışma sırasında birkaç kilo birden düşmeye çalışmaktadırlar. Stephens ve Montana³ 25 yıl önce var olan kilo düşme problemlerinin bugünde var olduğunu; 1,2 veya 3 kategori daha aşağıda güreşmek için kabul edilemeyecek kilo metotlarının kullanıldığını ifade etmiştir.

Kilo düşme çoğunlukla bir alt kiloda güreşerek avantaj sağlamak umuduyla yapılır^{1,2}. Kilo düşme çoğunlukla aşağıdaki faktörlerin bir veya birkaçının uygulanmasıyla gerçekleştirilebilir:1.Gıda alımını azaltma 2. su içimini azaltma 3.sıcak çevrede veya egzersiz yoluyla terleyerek su kabetme (dehidrasyon).

Kiloyu kontrol etmenin yanı sıra kilo alma ve kilo kaybetmenin sihirli bir yolu yoktur.En doğru yol sağ duylulu hareket etmektir. Eğer besin maddelerinden alınan enerjinin kalori değeri harcanan enerjinin kalori değerinden fazlaysa kilo alınır. Tersine alınan kalori harcanan kaloriden azsa kilo kaybedilir^{4,5}.

Vücudun kullandığı Oksijen miktarı ölçülebilir ve bu yollada yakılan kalori miktarı bulunabilir.Çünkü kullanılan oksijenle yakılan kalon arasında belirli bir oran vardır. Ortalama genç bir erkeğin dakikada oksijen tüketim kapasitesi 3 litredir. Böylece bir genç dakikada 15 kalon yakmaktadır. Çünkü her litre oksijen için dakikada 5 kalon yakılmaktadır.Vücudun oksijen tüketimi gaz analiz metotlarıyla direk olarak belirlenebileceği gibi Bisiklet ergometresi, Step test,Treadmil ve 12 dakika koşu gibi indirekt metotlarda belirlenebilir^{5,6}.

Güreşçinin kilosunu muhataza edebilmesi için üç temel besin maddesi olan karbonhidratlar, yağlar, proteinlerin yanında vitaminlerin minerallerin ve suyunda yeterli miktarda alınması gerekir. Çünkü maksimal performans için bunlar gereklidir. Brownell ve Steen'e¹⁰ göre dengeli bir diyetin beslenme değeri yüksek fakat kalori değeri düşürülmüş olmalıdır. Yani kilo düşen bir güreşçi harcadığı kaloriden daha az kalori almalıdır. Böylece yağ depolarını enerji kaynağı olarak kullanması mümkün olacaktır. En az seviyeye indirgenmiş diet % 50-55 karbonhidrat ve 0,8-1,2 gr. protein (her kilogram ideal vücut ağırlığı için) ihtiva etmelidir. Bir yetişkin kilo düşmek için günde 1000-1200 hatta bazı durumlarda 1500-1800 kilo kalori daha fazla harcayabilir. Kilo kaybının haftada 0,5 ile 3 pound (1 pound=450 gr) arasında olması tavsiye edilmektedir^{8,10}. Bir güreşçinin günlük kalori ihtiyacı 3000 kilo kaloridir. Fakat bu miktar yarışma sezonunda 4000 kilo kaloriyi geçebilir.Haftada 1 poundluk kilo düşmek için gündelik dieti 500 kilo kalori azaltmak gerekmektedir.

Sadece egzersizle kilo vermeye çalışıldığı zaman vücut yağlarındaki azalma daha yavaş olur. Örneğin hafif koşularda 10 haftada 5 pound kilo verilebilir. Kilo vemenin en etkili ve güvenli yolu hem diet hem de egzersizdir. Bu yolla haftada 1 poundu dietle 1/2 poundu egzersizle olmak üzere 1,5 poundluk kilo verilebilir. Blankenship ve Alford yaptıkları bir araştırmada sabah kahvaltısından önce yapılan egzersizle kilo vemenin daha etkili olduğunu bulmuşlardır¹³.

Harcanan kaloriyi hesaplamının diğer yolu ise miktarını ölçmektir. Buharlaşan 1 gram ter için 0,58 kalori yakılır. 450 gram ter aktığında yaklaşık 28 gramlık zayıflama olur⁵. Terlemenin dışında vücuttaki suyun bir kısmı üre, bir kısmı dışkı ve diğer bir kısmı da nefes verirken akciğerlerden su buharı olarak dışarı atılır⁷. Yetişkin bir insan normal bir çevrede günde 2500 ml su içebilir ve bunu vücudundan atabilir.

Aşırı kilo düşme yarışma kabiliyetini azaltır, sağlığı bozar. Daha önce belirtilen kilo verme metotlarının yanında diüretikler ve müshil ilaçları kullanılarak, sporcu kusturularak, sıcak banyo ve saunalara girilerek ve naylon sarılıp egzersiz yaparak kilo düşülmektedir. Amerikan Spor Tıp Kolejinin vardığı sonuca göre⁸ bu tür metotlar sonucunda kilo düşüldüğünde sporcuda şunlar meydana gelebilir: (1) kas kuvvetinde azalma, (2) performans zamanında düşme yani (sporcu uzun süre performansını devam ettiremez), (3) plazma seviyesinde ve kan volümünde düşme, (4) sabmaksimal yüklenmeler esnasında kalp fonksiyonunda azalma, (5) daha düşük oksijen kullanımı (özellikle besin alımının kritik seviyede azaltılmasından dolayı), (6) ısı düzenleme fonksiyonlarının bozulması, (7) böbrekler tarafından filtre edilen sıvı volümünde ve böbrekteki kan dolaşımında düşme, (8) karaciğerdeki glikojen depolarının boşalması, (9) vücuttaki kaybolan elektrolit miktarının artması. Bazı araştırmalar %3 veya daha fazla dehidrasyonla meydana gelen kilo düşmenin sporcunun performansını bozduğunu göstermiştir⁸. Bazı araştırmacılar ise dehidrasyonun sebep olduğu % 5 kilo kaybının performansı bozmadığını savunmuştur².

Aşırı beslenme ve yağ depolarının artması sonucu şişmanlık ortaya çıkmaktadır. Küçük yaştaki kötü beslenme alışkanlıkları nedeniyle yağ hücrelerinin sayısında artma olmaktadır. Bu çocukların büyüdükları zaman şişmanlama eğilimleri çok fazladır¹⁴. Osmal insanların aşırı şişmanlığında; egzersiz eksikliğinin, genetik faktörlerin, stresin iştahın ve endokrin seviyesinin ikinci derecede rol aldığını, belirterek birinci sebebin küçük yaşlarda yağ hücrelerinin sayısındaki artış olduğunu söylemiştir. Aşırı yağ esnekliği ve hızı azaltır. Kontrol altına alınamamış diabetes, epilepsi ve astımı olanlar için tehlikelidir¹⁶. Kalp krizinin ve hipertansiyonun şişmanlıkla yakın ilişkisi vardır. Şişman insanların bir aktivitede kullandığı enerji miktarı şişman olmayanlara göre daha fazladır^{17,18}. Egzersizin diete göre bazı avantajları vardır. Çoğu insan fiziksel aktiviteden hoşlanır. Kuvvetli egzersiz insanın moralini yükseltir. Bu da insanın üzerinden uyuşukluğu atmasını sağlar ve kendisini daha çok yemeğe vermeden alıkoyar ve iştahı bastırır¹⁷.

17 günlük bir periyotta 747 lise güreşçisi üzerinde yapılan araştırmada müsabakadan 2 ile 48 saat önce güreşçilerin vücut ağırlıklarının %2'si ile 12'si oranında kilo düştükleri belirlenmiştir. Bir diğer araştırmada güreşçilerin ölü sezonda 1,8 kg ile 20,5 kg arasında kilo aldıkları gözlenmiştir¹⁹. Brownell ve arkadaşları vücut ağırlığının %2'si kadar sıvı kaybının performansı düşürdüğü ve vücut ısı düzeni için tehlikeli olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada seks hormonu sayılan testesteron seviyesi, vücut yağ oranının %5'in altında olduğu durumlarda düşük bulunmuştur¹⁹.

Sauna, buhar banyoları ve whirlpool banyolar, sıcak tüpler ve suitlerin hızlı kilo düşme amacıyla kullanılmasının tehlikeli olduğu araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Saunaların ısısı yaklaşık 80-85 C ve nispi nem oranı % 5-25'tir. Buhar banyolarında nem oranı % 95 ısı 40 C civarındadır. Whirlpool banyolarda ve sıcak tüplerde ısı 38 C'yi geçmez. Vücut ısısı saunada diğerlerine göre fazla yükselmez. Çünkü hava kurudur ve ter buharlaşmaktadır. Fakat öbürlerinde buharlaşma az olduğundan tehlikelidir. Uzun süre kalınmamalıdır. Baş ağrısı, baş dönmesi, mide bulantısı bayılma olacağına belirtileridir. Bu durumda hemen bu yerleri terketmek gerekir.

Sağlıklı kilo düşmenin en iyi çözümü öncelikle vücut yağ yüzdesini güvenilir bir şekilde belirlemek daha sonra % 5-7'den fazla yağı, vücuttan yukarıda bahsedilen bilgilerin ışığında, yarışma sezonundan önce, hem diet hem egzersiz yaparak ve dengeli beslenerek atmaktır.

Bir çok yazara göre bir güreşçinin minimal yağ yüzdesi % 5 olarak hesaplanmıştır^{1,4,8,20}. Tipton²¹, 16 yaşından küçük güreşçilerin minimal yağ yüzdesinin %7'den az olmaması gerektiğini belirtmiştir. Güreşçiler için %5 yağ yüzdesine göre minimum güreş ağırlığını (MGA) hesaplayan formüller aşağıda çıkarılmıştır.

Tcheng-Tipton'un uzun formülü

$$\text{MGA} = 1,8 \times 3,28 \times \text{göğüs çapı} + 3,31 \times \text{göğüs derinliği} \\ + 1,69 \times \text{birtrochanteric çap} + 0,82 \times \text{bi-iliac çapı} \\ + 3,56 \times \text{iki bilek çevresinin toplamı}$$

Tcheng-Tipton'un kısa formülü:

$$\text{MGA} = 2,05 \times \text{boy} + 3,65 \times \text{göğüs çapı} + 3,51 \times \text{göğüs derinliği} \\ + 1,96 \times \text{bitrochanteric çap} + 8,02 \times \text{sol ayak bileği çapı} - 282,18$$

Yukandaki iki denklemde de boy inch olarak çaplar cm olarak alınacaktır.

Lan Barnes'in Formülü:

$$\text{Vücut yağ yüzdesi} = 0,148 \times \text{Chest deri altı yağ kalınlığı} \\ + 0,075 \times \text{Sabscapular yağ kalınlığı} \\ + 0,077 \times \text{Triceps yağ kalınlığı} \\ + 0,160 \times \text{Suprailiac yağ kalınlığı} \\ + 0,152 \times \text{Abdominal yağ kalınlığı} \\ + 0,102 \times \text{Thigh yağ kalınlığı} \\ + 3,15 \%$$

Bu formülde deri altı yağ kalınlığı mm olarak ölçülmelidir. Formülün en altında görülen %3,15'lik değer şampiyon olmayan orta dereceli okul öğrencilerinin yağ yüzdelerine ilave edilmelidir.

Sağlıklı kilo düşme konusunda bir güreşçinin aşağıdaki örneği izlemesi yararlı olacaktır.

Örneğin: 70kg. ağırlığında olan bir güreşçinin bilimsel metotla ölçülen yağ yüzdesi % 15 olsun .Daha önce bahsedildiği gibi bu güreşçi % 5 yağ oranına (minimal yağ oranı) düşmesi gerektiğinden fazla kilosu olan %10'u, yani 7 kg'ı vererek ideal kilosu olan 63 kg.ağırlığına düşmelidir. Bunuda aldığı kaloriyi azaltarak ve antrenman yaparak haftada 1 kg düşmek kaydıyla gerçekleştirmelidir. Yani bu güreşçi müsabakaya 7 hafta kala kilo düşmeye başlamalıdır.

KAYNAKLAR

1. McArdle D. William, Frank I. Katch, Victor L. Katch, Exercise Physiology Energy, Nutrition and Human Performance, Lea and Febiger, Philadelphia, 1981, s. 397.
2. Serfass C. Robert, G. Alan Stull, John F. Alexander, John L. Ewing. "The Effects of Rapid Weight Loss and Attempted Rehydration on Strength and Endurance of the Handgripping Muscles in College Wrestlers", Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol.55, no.1, 1984, s.46.
3. Stephens John Kalispell Montana, "Sportsmedicine forum: Problems with Wrestling Continue", The Physician and Sports Medicine, Vol, 15, no.4, April 1987, s.29.
4. Devries A. Herbert, Physiology of Exercise for Physial Education and Athletics, WmC.Brown Company Publishers, Dubuque, Iowa, 1977, s.250.
5. Boring J. Warren, Science and Skills of Wrestling, the C.V. Mosby Company, Saint Louis, 1975, s.207.
6. Verducci M. Frank, Measurement Concepts in Physical Education. The C.V.Mosby Company, London, 1980, s.261-276.
7. Hole W. John Jr., Human Anatomy and Physiology, W.M.C. Brown Company Publishers, Dubuque, Iowa, 1978, s.684.
8. Fox L. Edward, Richard L. Bowers, Merle L.Foss, The Physiological Basic of Physical Education and Athletics, Fourth edition, Saunders College Publishing, Madrid, 1988, s.581.
9. Gable Dan, James A.Peterson, Conditioning for Wrestling: The Iowa Way, Leisure Press, New York, 1980, s.56.
10. Brownell D. Kelly, Suzanne Nelson Steen, Modern Methods for Weight Control: The Physiology and Psychology of Dieting", The Physician and Sports Medicine, vol. 15, no.12, december 1982, s.129-130.
11. Smith J. Nathan, Food For Sport, Sull Publishing Company, California, 1976, s.131.
12. Weltman Arthur, Bryant Stanfort, "Safe and Effective Weight loss", The Physician and Sports Medicine, vol 10, no.4, April 1982, s. 141.
13. Leguold Gary, "Do Morning Exercisers Lose More Weight", The Physician and Sport Medicine, vol.10, no.9, September 1982, s.28.
14. Astrand, Per-Olof, Kaare Rodahl, Textbook of Work Physiology Physiological Bases of Exercise, Mc Graw-Hill Book Company, New York, 1986, s.572.

15. Oscal Lawrance, Meeting Notes, "Dietary Fat Not Overeating Causes Rapid Weight Gain", The Physician and Sport Medicine, vol.11, no.2, February 1983, s.184.
16. Ryan J. Allan, "How Big is too Big", Physician and Sport Medicine, vol.11, no.2, February 1983, s.61.
17. Shephard J. Roy, "Nutritional Benefits of Exercise", The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, vol.29, no.1, s.84.
18. Horton S. Edward, "Metabolic Aspects of Exercise and Weight Reduction" Medicine and Science in Sports and Exercise, vol.18, no.1, s.10.
19. Brownell D. Kelly, Suzanna Nelson Steen and Jack H. Wilmore, "Weight Regulation Practices in Athletes: Analysis of Metabolic and Health Effects" Medicine and Science in Sports and Exercise.
20. Williford N. Henry, Joe W. Smith, Edward R. Mansfield, Michael O. Conery and Phillip A. Biskop, "Validation of Body composition Models For High Scholl Wrestlers", Medicine and Science in Sports and Exercise, vol.18, no.2, s.217,
21. Tipton M. Charles, "Commentary: Physicians Should Advise Wrestlers About Weight Loss" The Physician and Sport Medicine, vol.15, no.1, January 1987, s.161.