

GÜREŞÇİLERDE KISA SÜRELİ KİLO KAYBININ ESNEKLİK ÜZERİNE ETKİSİ

İBRAHİM ŞAHİN EMİN SÜEL

ÖZET

Araştırmada Niğde Üniversitesi serbest ve grekoromen güreş takımındaki kilo düşen güreşçiler ile kilo düşmeyen güreşçilerin esneklik testi sonuçları karşılaştırılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda çözüm önerileri getirilmiştir. Güreşçiler iki ayrı teste tabi tutulmuşlardır. İlk ölçümler müsabakadan bir ay önce, ikinci ölçümler ise müsabakadan bir gün önce kilolarını düştükleri müsabaka tartı günü yapılmıştır.

Yapılan ölçümler sonucunda ilk dört sıklet olan 54, 58, 63, 69 kilogram güreşçilerin düştükleri kilo oranlarının yüksek olduğu ikinci dört sıklet olan 76,85,97,130 kilogram güreşçilerin ise kilo düşme oranlarının düşük olduğu görüldü. Her iki grupta da esneklik değerleri arasında anlamlı farklar olmadığı tespit edildi.

Anahtar kelimeler: Güreş , kilo düşmek, esneklik.

ABSTRACT

For this reseach wrestling teams freestyle and grekoromen style of universty wrestlers who how effect loosing weight on flexibility. Also for this reseach. There are two comparisons between the loosing weight wrestlers: power and not loosing weight wrestlers flexibility.

At the end of the reseach all of the details which is given from this reseach gives the solution of suggestion.

First group scale is done a mounth before the tournament, second group scale is done a day before tournament during the tournament of loosing weight whaile they were on weight.

At the end of the tests which were done that. There was high scale loosing weight wrestlers on 54, 58, 63, 69, 76 kilos. Also there is a meaningfull differencies between 54, 58, 63, 69, 76 kilos on contrary. There is low scale loosing weight wrestlers on 76, 85, 97, 130 kilos. Also there is a meaningless differencies between 76, 85, 97, 130 kilos.

Key words; wrestling, kilos losing, flexibility.

GİRİŞ

Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır. Sporcunun beslenmesi planlanırken; sporcunun boy ve kilosu, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmalıdır (Şahin,2000).

Hareketleri büyük bir genlikte uygulama yetisi esneklik, çoğu zamanda hareketlilik olarak tanımlanmaktadır. Esneklik, antrenmanda büyük bir öneme sahiptir. Bir kimsenin becerileri, büyük açılarda ve kolay olarak gerçekleştirilmesinde önde gelen temel gerekliliktir. Böyle hareketlerin başarılı olarak gerçekleştirilmesi, gerek duyulandan daha yüksek olması gereken eklem açısı ve hareket genliğine bağlıdır(Ozalin,1971). Birey geliştirilmesi gerekli olan esneklik düzeylerine ilişkin bilgiye sahip olmak zorundadır(Bompa,2001).

Yetersiz kas kuvveti değişik alıştırmalardaki hareket genliğini azaltabilir. Bu bağlamda kuvvet, esneklik için önemli bir öge olarak görülmeli ve antrenörler tarafından göz önüne alınmalıdır. Kuvvet ve esneklik birbirleri ile bağlantılı yetilerdir. Çünkü, kuvvet kasın enine kesitine, esneklik ise kasın ne kadar gerileceğine bağlıdır. Cimnastikçilerin hem esnek hem de kuvvetli olması bu yaklaşımları doğrulamaktadır(Pechtl,1981).

Sıklet sporcularının bazılarında, normal kiloların altında daha düşük bir kategoride yarışıp başarılı olma isteği vardır. Bu düşünce daha alt grupta yarışma psikolojisinden doğabilmektedir(Kasap,1979).

Kilo alma ya da kilo verme bir denge meselesidir. Günlük gereksinimden fazla tüketilir, az aktivite gösterilirse kilo alınır. Az tüketilir, çok aktif olunursa kilo verilir. Metabolizmaya yönelik bozukluklar dışında, metabolizmanın yaktığı enerjiden daha fazlasını yiyeceklerle almadıkça kilo alınmayacağı konusunda görüş birliği vardır(Kalyon,1994)

Öncelikle sezon öncesinde sporcuların kilolarına dikkat etmeleri ve müsabakalardan en az 8-10 hafta önce kilo sorunlarını halletmeye çalışmaları gerekmektedir. Müsabakaya 4 hafta kala, kilo sorunlarını büyük oranda halletmiş olmalıdırlar. Çünkü müsabakanın hemen öncesinde kilo vermek sporcunun performansını önemli ölçüde etkiler. Kısa sürede oluşacak kayıplar, sıvı ve elektrolit kaybından ileri gelecek glikojen depolarının boşalmasına neden olacaktır. Meydana gelen bu kayıplar da hemen yerine konulamamaktadır. Glikojen depolarında yeniden doğunluğun sağlanabilmesi için en az 24-48 saatlik bir sürenin geçmesi gerekmektedir. Vücudun yağ dokularından kayıp oluşabilmesi için haftada 1kg. verilecek şekilde, diyetle yeterli bir azaltmaya gidilmeli kilo verme süresince uygun bir egzersiz yapılmalıdır(Yazıcı ve ark.).

Sadece diyetle kısıtlama yöntemi ile kilo vermede, yağ kaybı yanında yağsız vücut kitlesinde de kayıplar oluşabileceğinde, diyetin egzersizle birlikte olması istenmektedir. Aktivite sırasında vücudun aktif kitlesinde (kalp, kas, karaciğer vb.) çalışma temposu artmaktadır. Çalışan kaslar glikoz, glikojen ve yağ biçiminde büyük oranda enerji harcar Düzenli egzersizlerin bazal metabolizma hızını arttırdığı görüşü vardır(Aslan, 1984).

Aşırı kilo verme özellikle güreşe yeni başlayanlarda, miniklerde, yıldızlarda, gençlerde, ümirlerde zararlı sonuçlar verir. Sporcunun büyümesi, gelişmesini ve adale yapısını etkiler. Bunun yanında dolaşım ve solunum sistemini de etkiler, buna müsaade edilmemelidir. Ancak düzenli, planlı ve programlı şekilde sporcunun vücudundaki yağ oranına göre kilo vermesi daha uygundur(Filiz,1991).

Sporcu kilo vermek amacı ile besin ve sıvı kısıtlamasını birlikte yaparsa dehidrasyon meydana getireceği olumsuzlukların yanı sıra karaciğer glikojen depolarında azalma, sıvı ve elektrolit (sodyum, potasyum vb. mineraller) kaybı, oksijen tüketiminde azalma ve kas kuvvetinde azalma, böbrek kan akımında bozukluklar ve böbrekte filtre edilen sıvı hacminde azalma görülür. Bu olumsuzlukların sıklıkla yaşanması gençlerde büyüme ve gelişmeyi de engelleyebilmektedir. Kısıtlama uzun sürerse, sağlıksız bir zayıflama oluşacak ve dokularda kayıplar meydana gelecek, performans azalacaktır(Güneş,1998).

Kilo kaybı kuvvet ve performansa etkili olan testosteron ve kortizol seviyesini düşürmekte ve buna paralel olarak da kuvvet ve performansta özellikle de dayanıklılıkta düşüşler olmaktadır. Kuvvet ve dayanıklılığın son derece önemli olduğu güreş sporunda kilo düşülerek, bir alt sıklette güreştirilen sporcuların, kilo düşmeden dolayı performanslarında bir azalma olmakta bu da sporcu başarısız kılmaktadır(Şahin,2000.).

METERYAL METOT

Araştırmanın evren ve örneklemini Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ve Aksaray Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu güreş takımında yer alan elit seviyedeki 16 erkek sporcudan oluşmaktadır.

Araştırmada güreşçiler ilk dört sıklet olan 54, 58, 63, 69 kg. ve ikinci dört sıklet olan 76, 85, 97, 130 kg. olmak üzere iki grup olarak incelenmiş ve araştırmada veriler iki aşamada elde edilmiştir.

Teste başlamadan önce deneklere yapılacak testler hakkında bilgi verilerek tanıtım alıştırmaları yaptırıldı. Bütün deneklere müsabaka kilolarını ayarlamaları söylendi. Her iki aşamada da deneklere esneklik testi(otur uzan testi)uygulanmış ve ölçüm sonuçları tespit edilmiştir.

Birinci aşamada; denekler bir aylık bir kampa alınmıştır. Bütün deneklere kilo ayarlamaları için çeşitli öneriler getirilmiş fakat uygulamada kendi isteklerine bırakılmıştır.

İkinci aşamada ise aynı uygulama sporcuların kilolarını düştikleri, müsabakadan bir gün önce müsabaka tartı günü uygulanmıştır

Araştırmada Pre-test, Post-test sonuçları SPSS programında T testi ile sınanmış, sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: 54,58,63,69 kg. Sporcularının Esneklik Testi Ölçümleri

Gruplar	N	Kilo ölçümü aralığı		X	S. sap.	St.hata	T
Ön Test	8	61	74	32,37	6,16	2,17	7,891
Son Test	8	55	69	29,12	5,69	2,01	

Tablo'da görüldüğü gibi çalışmaya katılan birinci gruptaki sporcularının esneklik testleri ortalamaları Pre test sonuçları $32,37 \pm 6,16$, Post test sonuçları $29,12 \pm 5,69$ dur. Aradaki fark ise 3,25 olarak bulunmuştur.

Bu güreşçilerin esneklik testleri dağılım sınırları :

a. Kilo kaybı öncesi (pre test) en az 22 en çok 40

b. Kilo kaybı sonrası (post test) en az 19 en çok 36 olarak bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre Pre test, Post test sonuçları T testi ile hesaplanmış çıkan sonuç $t > 0.05$ önem derecesinde 7.891 çıkmış olup istatistiki açıdan anlamsız bulunmuştur.

Tablo 2: 76,85,97,130 kg. Sporcularının Esneklik Testi Ölçümleri

Gruplar	N	Kilo ölçümü aralığı		X	S.sap.	St.hata	T
Ön Test	8	78	121	30,12	8,98	3,17	15,000
Son Test	8	75	120	28,25	9,00	3,18	

Tablo'da görüldüğü gibi çalışmaya katılan ikinci grup sporcularının esneklik testleri ortalamaları Pre test sonuçları $30,12 \pm 8,98$, Post test sonuçları $28,25 \pm 9,00$ dur. Aradaki fark ise 1,87 olarak bulunmuştur.

Bu güreşçilerin esneklik testleri dağılım sınırları :

a. Kilo kaybı öncesi (pre test) en az 17 en çok 43

b. Kilo kaybı sonrası (post test) en az 15 en çok 41 olarak bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre Pre test, Post test sonuçları T testi ile hesaplanmış çıkan sonuç $t > 0.05$ önem derecesinde 15,000 çıkmış olup istatistiki açıdan anlamsız bulunmuştur.

Bu durumda sporcular kilo kaybı sonrasında esnekliklerinde önemli derecede bir kayıp oluşmadığı belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Doğru bir hareket tekniğinin ve yüksek sıklıkta hareket yinelenmelerinin gerçekleştirilmesinde, agonist ve antagonist kasların karşılıklı olarak gevşeme yetenekleri ile kas esneklikleri, öncelikli belirleyici etmenlerdendir. Ayrıca, iyi geliştirilmiş eklem esnekliği de hareketin büyük genişliklerde yapılmasına olanak sağlar(Harre,1981).

Esneklik sporcuda yaralanma eğilimini ortadan kaldırırken kuvvet, sürat ve koordinasyon gelişimine de olumlu yönde etki eder. Ayrıca, becerilerin kolay, hızlı ve etkili bir biçimde gerçekleşmesini sağlar(Bompa,2001). Yaş ve cinsiyet de esnekliği etkilemektedir. Belirli bir düzeyde genç bayanlar, genç erkeklere göre daha esnek gözükmektedir (Vries,1980). Doruk esneklik düzeyine 15-16 yaşlarında ulaşmaktadır(Mitra-Magos,1980).

Kısa süreli ve aşırı kilo kaybı sonrasında sporcuların esnekliklerinde önemli derecede bir azalmanın oluşmadığı sonucu yapılan çalışmada ortaya çıkmıştır. Arada oluşan farkın ise fazla kilo düşen sporcuların genellikle aç kalarak ve sonlara doğru artan bir egzersiz yoğunluğunun verdiği yorgunluk halinden oluştuğu gözlenmiştir. Esneklik kısa sürede kaybolacak bir özellik değildir. Güreşçilerin kısa sürede kilo düşmelerinde esnekliklerinde önemli bir değişim oluşmayacağı fakat güreşte esnekliğin çok önemli olduğundan da mutlaka geliştirilmesi gereken bir özelliktir.

Çalışmaya katılan birinci gruptaki sporcularının esneklik testleri ortalamaları Pre test sonuçları $32,37 \pm 6,16$, Post test sonuçları $29,12 \pm 5,69$ dur. Aradaki fark ise 3,25 olarak bulunmuştur.

İkinci grup sporcularının esneklik testleri ortalamaları Pre test sonuçları $30,12 \pm 8,98$, Post test sonuçları $28,25 \pm 9,00$ dur. Aradaki fark ise 1,87 olarak bulunmuştur.

Çalışmamızda elde edilen verilerden de anlaşılacağı gibi güreşçilerin esneklik değerleri genelde üst sınırlarda yer almaktadır. Bu durum göğüs göğse mücadeleyi gerektiren ve her türlü darbeye açık olan güreş sporundaki sakatlıkların önlenmesinde de yine rol oynamaktadır.

Sporcuların esneklik düzeyleri ile ilgili yapılan bir çalışmada yaş ortalamaları 15.70 ± 0.9 , boy ortalamaları 167.4 ± 9.24 e üçüncü ağırlıkları ortalaması 63.3 ± 15.0 olan güreşçilerin esneklik değerini 30.47 ± 3.7 olarak tespit etmişlerdir(Kutlu,1995).

Bu konuda yapılan bir çalışmada bayan hentbolcuların esneklik değerini 30.93 ± 5.64 olarak bulmuşlardır(Ateşoğlu 1999). Güreşçilerin esneklik değerleri bayanların değerleri ile hemen hemen aynı değerlerde olması yüksek esneklik ve hareket genişliğine sahip bir disiplin olduğunu göstermektedir.

KAYNAKLAR

- Aslan,C..Güreşçinin Rehberi, İzmir:Uğur Ofset Matbaası, 1984.
- Ateşoğlu,U., Tamer,K., Türkiye Bayan Hentbol Liginde Oynayan Hentbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profilleri, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı 1, 1999.
- Baysal, A., Beslenme, Ankara: Hatiboğlu Yayınevi , Yenilenmiş 6.Baskı, 1996.
- Bompa, ,T.O., Antrenman Kuramı ve Yöntemi(Çev.İ.KESKİN ve A.B.TUNER), Ankara: Spor Kitabevi,Bağırhan Yayınevi1998.
- Bosco,J.S., Terjung,R.L., Greenleaf,J.E., Effects of Progressive Hypohydration On Maximal Isometric Muscular Strength, *J.Sports Med. And Phy Fitness*, 1968.
- Filiz,K.,“Güreşçilerde Hızlı Kilo Kaybının Kuvvet ve Dayanıklılık Üzerine Etkileri”, Ankara: Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Teknik Eğitim Fakültesi Matbaası . Cilt 7, 1991.
- Güneş, Z., Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Ankara: Bağırhan Yayınevi,Spor Kitabevi, 1998.
- Hazar,M., Aydos,L., Elbek,Ş.,Durmuş, O.,“Güreşçilerde Müsabaka Öncesi Kısa Süreli Kilo Kaybının Kuvvet ve Dayanıklılık Üzerine Etkisi”, Ankara: Spor Bilimleri Dergisi, Yayın nu:3, 1992.
- Kalyon,T. A., Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları, Ankara: Gata Basımevi, 4. Baskı, 1997.
- Kasap,G.,“Ankara Bölgesi Aktif Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma”, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi, 1979.
- Kutlu,M., Cicioğlu,İ., Türkiye Greko-Romen ve Serbest Yıldız Milli Takım GüreşçilerininGelişmiş Fizyolojik Özelliklerinin Analizi, *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 6, Sayı 4, 195.
- Sevim,Y., Antrenman Bilgisi, Ankara: Tutibay Ltd.Şti, 1997.
- Şahin,İ., N.Ü. Güreş Takımındaki Güreşçilerin Kısa Süreli Kilo Düşmeleri Sonucu Motorik Özelliklerinde Meydana Gelen Değişiklikler, N.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İğde, 2000.
- Yazıcı,Y. Şahin,İ., Süel,E., Demir,R., “Güreşçilerde Kısa Süreli Kilo Düşmenin Kuvvet Üzerine Etkisi” Spor Yazarları Derneği Ankara Şubesi, Gökçe Karataş Yayınları, 2001
- Zaciorsky,V.M., The Development Of Enderunce, Moskow: Phyzkultura, Spot, 1980.