

17. OLYMPIC REVIEW: Atlanta Competition Sites Approved by the session. IOC, Lausanne.s.316,s.94.April 1994

18. LENZ, J.: Sponsors of the Olympic Games, IOC Television Workshop, Lausanne.s.141.April 1987



KARA HARP OKULU GÜREŞ TAKIMINDA YER ALAN TÜRK VE AZERİ ÖĞRENCİLERİN BAZI FİZİKSEL TEST ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Kemal FİLİZ*

ÖZET

Güreş takımındaki Türk ve Azeri öğrencilerin ölçümleri karşılaştırılmış, 1.grubu oluşturan Türk öğrencilerin yaş (N=15) $X=19,8 \pm 1,32$ yıl, boy $X=169,53 \pm 3,54$ cm, kilo $X=65,260 \pm 6,385$ kg. dir. 2. grubu olan Azeri öğrencilerin (N=15) yaş $X=18,5 \pm 0,99$ yıl, boy $X=170,33 \pm 7$ cm, kilo $X=63,660 \pm 10,72$ kg olan iki grup güreşçinin yaş, boy kilo ve vücut yağ yüzdelik test sonuçları arasında $p > 0,05$ olduğundan manidar bir ilişki bulunamamış. Sağ-sol pençe kuvveti, esneklik, dik sıçrama, sırt, göğüs, press ve tam squat testleri karşılaştırılmış, yüzdelik değişim değerleri yüksek olduğu halde ilişkiler anlamlı çıkmamıştır

Kara Harp Okulunda okuyan ve gelecekte ordu saflarında subay olacak her iki ülke öğrencilerinin fiziksel açıdan bir fark olmadığı görülmüştür.

1. GİRİŞ

Geleneksel Türk ordu yapısının temeli sayılan Yeniçeri Ocağının 1826 yılında kaldırılmasından sonra yerine kurulan yeni orduya emir-komuta edecek piyade süvari subayları yetiştirmek için devrin Padişahu II.Mahmut'un fermanıyla 1834 yılında İstanbul'da Mekteb-i Harbiye kurulur. İlk mezunlarını 1841 yılında verir. 1920 yılında İstanbul'un işgal edilmesiyle okul Ankara'daki Abidin Paşa malikhanesine taşınır. Lozan Antlaşması ile de Harp Okulu yeniden İstanbul'a taşınır. Burada 1926 yılının Eylülüne kadar eğitimin sürdürür. Bu tarihten itibaren Ankara'da yapılan okul inşaatı tamamlanmasıyla taşınır. Daha önceleri, okul 2 veya 3 yıllık eğitim yaparken, 1974 yılından itibaren 4 yıllığa çıkarılır.

Halen modern eğitim sistemi içinde öğrenimini sürdüren Kara Harp Okulu, 1994 yılından itibaren sistem mühendisliği kurulmasıyla Piyade, Topçu, Tankçı, İstihdam, Muhabere, Jandarma, Levazım, Personel, Ordonatım, Maliye, Harita ve Kara Havacılık olmak üzere 12 ayrı sınıfta eğitime devam etmektedir. Bu sınıflara ayrılmış eğitimin 3.yılın sonunda olmakta, son yıllan seçtikleri alanlarda öğrenim görürler.

Türk Cumhuriyetlerinin bağımsızlığına kavuştuktan sonra kendi ülke sınırlarını korumak ve ülke güvenliğini sağlamak için 1991 yılında Türk devletleriyle yapılan bir protokol sonucunda 1992 yılından itibaren Kara Harp Okulu bünyesinde Kazakistan, Türkmenistan, Azerbaycan, Arnavutluk ve Kırgızistan ordusuna Subay yetiştirmek üzere öğrenci kabul edilmiştir. Her yıl gelen öğrenci sayısı değişiklik göstermesine rağmen bu güne kadar çeşitli sınıflardan 900 civarında öğrenciyi mezun etmiş ve kendi ülkelerine gönderilmiştir.

Güreş, sikletler esasına dayanan bir spordur. Modern güreş, serbest ve grekoromen olmak üzere iki stilde yapılır. Yaş gruplarına göre değişiklik gösterir, büyüklerde 48 kg'dan başlar, 130 kg'a kadar 8 siklettir.

Güreş, karşılıklı iki kişi arasında, belirli kurallar içerisinde göğüs göğüze mücadele gerektiren bir spordur. Güce, kuvvete, tekniğe ve pratik zekaya dayanır." Güreş esnasında rakibi itme,

çekme, kaldırma, fırlatma, tutma ve sıkmak için güce ihtiyaç vardır. Güç, bir dirence karşı kuvvet sarfedebilme kabiliyetidir.

İnsan kuvvetlerini ölçmek yeni değildir. 17. yüzyılda Fransız Antropologlar, kuvveti ölçmek için dinamometreyi, icat etmişlerdir. ' 1873 yılında Yale'de Tıp öğrencisi olan Sargent²⁶, vücudun tüm ekstremiteelerini kuvvetlendirerek kas gücünü artırmayı amaçlamıştır. Bunun için çeşitli testler geliştirdi. Sırt ve bacak kuvvetini dinamometre ile, sağ-soğ pençe kuvvetini monometre ile, akciğer kapasitesini spirometyle, kol kuvvetini aşağı yukarı çekmeyle ölçmüştür.

Kellogg • ve Martin 'nde kuvvet testlerine büyük katkılar olmuştur. Kellogg, 10 yıllık bir çalışma sonucunda 25 kas grubunu test edebilecek üniversal dinamometreyi geliştirmiştir. Ayrıca egzersizin tedavi amaçlı kullanılmasının önemini inceledi ve egzersiz türlerinin, kasın büyüklüğüne göre ayarlanması gerektiği hipotezini ortaya atmıştır. Seaver , iri cüsseli adamın her zaman güçlü, güçlü bir adamında her zaman yüksek dayanıklılığa sahip olamayacağını savunmuştur. Sargent ve Seaver, yaptıkları araştırmalar sonucunda, vücut ve kas gücü ölçümleri, tek başına insan gücü ve kapasitesi hakkında karar vermede yeterli olamayacağını anlaşımlardır. 1905 yılında, kal ve akciğer kapasiteleri, düşünülmeden kuvvet testleri uygulandığı için bu testler, 20 yüzyılın ilk yarısına terk edilmiştir.

Rogers²⁵ 1925 yılında kendi geliştirdiği tezi, kuvvet ölçmek yeniden uygulamaya geçirdi. Sargent'in kolejlerde yaptığı testleri tekrar ele alarak, Fiziksel Uygunluk İndeksini (PFI) ve Kuvvet İndeksini (SI) buldu. Kuvvet indeksi, alan testindeki atletik indeksi ele «76 korelasyon uygun bulunmuştur. Yarışmada, çocuklar arasındaki farkı görmek için, uygulanabilirliğini ortaya koymuştur.^{1,1} Daha sonra Chamberlain ve Smiley² PFI değerleri arasındaki ilişkiyi araştırmak için, Carnell Üniversitesi öğrencileri üzerinde denediler. «60 güvenilirlikle⁴ Hernlund¹⁷un sonucuna «80'e yakın bir sonuç bulmuşlardır. Bugün, uygulanan testler ortaya çıkmıştır.

Testler geniş kullanım alanına sahiptir. Spor alanında yaygın olarak kullanılmaktadır. Tanım olarak "sporunun fizik

kapasitesini, organik koordinasyonunu, fiziksel yapısını, duyucu ve sezici uygunluğunu, becerilerini direkt yada dolaylı yönden ölçme ve değerlendirmede kullanılan metotlara denir.⁵ Sporcunun tanımında belirtilen özellikler hakkında bilgi veren ve bunları ortaya koyan sistemdir.

Araştırmanın amacı, Kara Harp Okulunda okuyan Türk ve Azeri güreşçilerin, fiziksel kapasite ve vücut yapısı arasındaki farkı ortaya koymaktır.

2. MATERYAL VE METOT

Araştırmaya, farklı siktetlerden 15 Türk, 15 Azeri güreşçi olmak üzere 30 denek gönüllü olarak katılmıştır.

Boy ölçümü, 0,01 m,7 sapma gösteren metal ölçüm aletiyle, kilo ölçümü, 0,01 kg hata paylı, Holtein marka tartı aletiyle alınmıştır.

Vücut yağ ölçümü, çevre ölçüm (circum terences) metoduyla üç ayrı yerden mezro ile ölçüldü. Pençe kuvveti, 0,90 güvenilirliğe sahip handgrip³¹ ile dik sıçrama, duvara raptedilen ölçüm sehпасına bir adım geriden hız alarak çift el ve ayakla 3 defa sıçrama sonucunda en yüksek olanı alındı.

Esneklik otur-uzan (sitondric) ölçüm sehпасına oturmuş vaziyette dizler dik bitişik ve dayalı olarak, çift elle 3 denmeden sonra en uzun nokta alındı. 12 dk koşu (cooper) testi, 400 m lik KHO sahasında gerçekleştirildi.

Sırt kaslarının kuvvetini ölçmek için, sırt dinamometreyi vücut pozisyonuna göre ayarlanarak kurallara uygun ölçüldü. Göğüs kuvvetini ölçmek için, KHO kondüsyon salonunda kurulmuş halter set ile kilo artırarak yapıldı. Tam squat ölçümü, KHO'deki halter salonunda kilo artırma yöntemiyle halteri omuzladıktan sonra vücut dik, tam çökerek kalkması istendi.

İstatistik olarak, aritmetik ortalama (X), %'lik fark, T. Değeri, standart sapması (SD), standart hatası ile iki grup arasındaki fark 0,01 ve 0,05'e göre anlamlı olup olmadığına bakıldı.

3. BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Grupların Fiziksel Karakteristikleri

Değişkenler	Grup No	N	X	SD	$X_1 - X_2$	T. değ	%'lik değiş.
Yaş	1	15	19,8	1,320	1,27	1,00	-6,41
	2	15	18,53	0,990	0,27	0,642	-3,74
Boy	1	15	169,53	3,542	0,80	0,395	0,47
	2	15	170,33	7,00	0,75	0,280	0,44
Kilo	1	15	65,26	6,385	1,60	0,496	-2,45
	2	15	63,66	10,72	3,50	0,930	-5,21
VYY	1	15	13,67	2,357	0,70	0,671	-5,12
	2	15	12,95	3,280	1,36	1,081	9,50

* $P < 0,01$, * $< 0,05$

1. Grup Türk Güreşçiler (T.G)

2. Grup Azeri Güreşçiler

Tablo 1 'de araştırmaya konu olan gruplarda yaş, boy, kilo ve vücut yağ % lerinde aritmetik ortalamaları arasındaki farka ait T testinde T.değeri istatistiki anlamda Önemsiz bulunmuştur.

Tablo 2. Gruplara ait pençe kuvvetlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Grup No	N	X	SD	$X_1 - X_{11}$	T.değ	%'lik fark
Sağ Pençe	1	15	39,15	6,93	-2,15	0,934	-5,49

kuvveti	2	15	41,3	5,61	1,00	0,45 3	2,36
Sol Pençe kuvveti	1	15	38,9	5,60	-1,00	0,47 0	-2,57
	2	15	39,9	6,04	1,60	0,64 4	^8T~--

** P< 0,01, *P< 0,05

Tablo 2'de de görüldüğü gibi grupların sağ ve sol pençe kuvveti ortalamaları arasındaki fark istatistiki açıdan önemli bulunmamıştır. Gruplar arasındaki %'lik değişimde ise en yüksek fark 1.grup sağ pençe ile 2.grup sağ pençe kuvveti arasında %-5,49 luk bir fark olarak görülmüştür.

Tablo 3. Araştırmaya katılan grupların 12' koşu, dik sıçrama ve esneklik test sonuçlarının karşılaştırılması.

Değişkenler	Grup No	N	X	SD	X ₁ -X ₂	T.değ	%lik fark
12' koşu (cm)	1	15	2855.00	149,93	-11.00	0,196	0,385
	2	15	2866.00	161,72	129,41	2,512	-4,320
Durarak Dik sıçrama (cm)	1	15	41,3	5,30	2,00	1,044	4,842
	2	15	39,3	5,19	5,00	22,244	rrü28
Esneklik (cm)	1	15	29,96	4,04	-0,84	0,414	1,38
	2	15	30,80	7,26	5,10	1,857	14,24

*P<0,01, *P<0,05

Tablo 3'te 12'lik koşu durarak, dik sıçrama ve esneklik testi ortalamaları arasındaki farka ait T testinde T değeri istatistik anlamda manidar bulunmamıştır.

Tablo.4 Gruplara ait, sırt, göğüs ve squat test sonuçları

Değişkenler	Grup No	N	X	X ₁ -X ₂	T.değ	%lik fark
Sırt (kg)	1	15	151,9	20,74	-14,13	1,419
	2	15	166,03	32,52		
Göğüs (kg)	15	100,33	28,193	-6,33	1,042	
	15	109,66	20,2			
Squat (kg)	15	86,66	14,22	9,33	1,99	11
	2	15	77,33			

Tablo'da da görüldüğü gibi sırta, göğüs ve tam squat test sonuçları karşılaştırıldığında P < 0,05 seviyesinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, her iki gruba ait yaş, boy, kilo ve vücut yağ yüzdesi (VYY) değerleri, birbirine çok yakın bulunmuştur. (Tablo

Güreşçilerin sıkletleri, geniş bir ağırlık yelpazesi görünümündedir. Örneğin, büyüklerde 48 kg ile 130 kg arasında değişmektedir." Hafif sikletten ağır siklete doğru gidildikçe, VYYlerinde artış olduğu gözlenmiş, bunun ise araştırmacılarca normal karşılanmıştır. Ayrıca Fox ve arkadaşları,¹³ VYY ile yapılan egzersiz süresi arasında, doğru bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

1.grubun (T.G) VYY'si X= 13,67±2,357, 2.grubun (A.G) VYY'si X=12,95 ± 3,280 dir. (Tablo: 1) her iki grubunu VYY 'leri

arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Güreşçilerin VYY Meiri üzerinde yapılan araştırmalarda Hellickson¹⁶ %7,6 Flecek¹¹ gençlerde %7,9, büyüklerde %8,7 Sharatt²⁹ %8,2 Scott²⁷ %9,45 ve % 9,81 Hursh⁴ %7-10, Filiz⁷ % 11,91 ± 7,95 ve 11,97 ±6,5 olarak bulmuşlardır. Bu sonuçlarla karşılaştırıldığında her iki grubunu VYY yüksek sulumuş, medeni elit sporcular olmamasına bağlanabilir.

Güreşte esnekliğin önemli, bir yeri vardır. Esneklik, vücudun %47'si ekleme, %41 kasa, %10 tendona ve %2'si deri yapısına bağlıdır.⁶ Normal esneme -15+15 cm arasında , ortalama esneme 2,5 cm, ideal esneme 2,5 ile 12,5 cm arasında kabul edilmektedir. T.G'nin esneklik X =29,96+4,04 cm. A.G'nin X =30,8+7,26 cm dir. (Tablo:3) Yapılan esneklik araştırmalarda, Dönmez, güreşçiler üzerinde yaptığı ölçümlerde 1.grubun hafif siklet X =29,75+2,38 cm, orta siklet X=32,0 + 3,09 cm, ağır siklet X=27,0 ±2,45 cm, 2.grubun hafif siklet X =29,0+6,4 cm, orta siklet X =33,33X4,99 cm, ağır siklet X =27,76+7,59 cm bulmuştur. Her iki grubuna esneklik sonuçları çok yakın çıkmıştır. Sharratt²⁹ ve 49 Kanadalı güreşçinin esneklik X=15,3 cm bulmuştur.

Sağ ve sol pençe kuvveti farkları 1,00 ve 1,60 % lük değişim değerleri, 2,26 ve 3,85 bulunmasına rağmen iki grubun sonuçları anlamlı çıkarmamıştır. (Tablo:2) Fleishman , pençe kuvvetinin 12-18 yaş arasında geliştirme gösterdiğini, 20-30 yaş arasında en üst seviyeye çıktığını, 10-65 yaş arasında ise düştüğünü bulmuştur. İki grubun sonuçları anlamlı çıkmamıştır. Araştırmalarda, Mathews²¹ California Üniversitesinde okuyan 300 erkek öğrenci üzerinde yaptığı araştırma sonuçları şöyle 52,210 - 63,560 kg ve yukarısı iyi, 43,130 - 51,756 kg'arası orta, 29,510 - 43,120 kg arası zayıf olarak nitelendirmektedir. Bu gruplamaya göre güreşçilerin pençe kuvvetleri zayıf ortalamada kalmaktadır. (Tablo:2)

Freischlog¹⁵ 104 güreşçinin pençe kuvveti ortalamasını Kasım ayında X =30,72 kg, Şubat ayında ise X =42,27 kg, Scott²⁷, Dünya kupasına katılan 8 amerikan güreşçisinin pençe kuvveti

50,38 ile 48,75 kg arasında bulunmuştur. Bu ortalamalara göre düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Dik sıçrama testi sonucu T.G nin X=41,3±5,3 cm, A.G.nin X =39,3+5,19 cm dir. (Tablo: 3) İki testin amacı, anaerobik gücü ölçmektedir. Bu da 30-40 sn gibi kısa bir süreyi kapsar. Güreş kısa sürede çabuk hareket edebilmeyi gerektiren bir spordur. 6 dk'lık bir güreşte, %50-60 önem taşıdığını söyleyebiliriz. Scott²⁷ ayak gücümü 7,4 w/kg, 8,6 w/kg. ve 7,47 w/kg bulurken Horswill 8,6 w/kg. Kılıç²⁴, 14-16 yaş grubu güreşçilerde 45±4,10 cm aynı yaş kontrol grubunda 41,44±5,03 cm olarak bulunmuştur. (Tablo:4)

Sırt kas kuvveti testi karşılaştırılması TG X= 151,9+20,74 kg, AG X=166,03±32,52 kg bulunmuş, ortalamalar farkı X₁ - X₂=-14,13 ve %lük değeri 8 çıktığı halde anlam ilişkisi yoktur. Göğüs pressisi testinde, T.G X=100,33+28,193 kg AG X=109,66+20,20 kg ölçülmüş P<0,05 seviyesinde anlamlı bulunmamıştır. Tam squat testi ise TG X=86,66+14,2 kg, AG X =77,33 X 11,23 kg, aritmetik ortalamalar farkı X₁ - X₂=9,33 ve % lik değeri 11 çıktığı halde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Sonuç olarak harp okulunda okuyan gerek Türk gerekse Azeri güreşçilerin test sonuçları birbirine yakındır. Aynı eğitimden öğrenim sürelerince geçmeleri belki bu farkı ortadan kaldırdığı düşünülebilir. P < 0,05 seviyesinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

KAYNAKLAR

AMAR, J.; The Human Motor. New York, E.P.Dutton & Co., 1920.

CHAMBERLAIN, C.G., SMİLEY, D.F.; Functional Health and the physical Fitness Index, Research Quart, Vol., 2, March, 1931.

CLARKE, H., and BONESTEEL, H., A.; Equalizing the Abilities of Intramural Teams in a small High School, Supplement to search Quart, pp: 193-196, March, 1935.

DÖNMEZ, B., MTA ve Şckerspor Serbest Talım Güreşçilerinin Seçilmiş Bazı Fizyolojik Özelliklerinin Ölçümü ve Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üni. SBE. BES, ABD., N:27,29,1989, Ankara

DU BOIS; Equating Opponents in Junior High School Activities, Supplement to Research Quart., pp:200-226, March, 1935.

FİLİZ, K.; Sporda Ölçme ve Değerlendirme, Basılmamış kitap, sh:7, Ankara, 1989.

FİLİZ, K., Gönül, B., Erbaş, S.; "Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Serbest ve Grekoromen Güreşçilerinin Vücut Ağırlık Merkezleri ile Vücut Yağ Oranlarının Karşılaştırılması", Spor Hekimliği Dergisi, cilt:25, sayı:4, Aralık 1990, İzmir.

FİLİZ, K.; "Güreşçilerde Müsabaka Sonrası Laktik Asit Seviyeleri" Atatürk Üni., Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt.2, sayı:1, sh: 12, Erzurum, 2000.

FİLİZ, K, "Güreşçilerde Maksimal Yükleme Sonrası, Laktik Asit Seviyeleri, Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt 2, sayı:1, sh:12, Erzurum, 2000.

FILA Uluslararası Güreş Kuralları, Türkiye Güreş Federasyonu Yayını, sh:15, Ankara, 1999.

FLECK J.S.; "Body Composition of Elite American Athletes", The American Journal of Sports Medicine., 11(6), pp: 398-402, 1993.

FLEISHMAN, E.A.; The structure and measurement of Physical Fitness, Prentice-Hall, Inc., Englewood.

FOX, E.L., Browvers, R.W., Foss, M.L.; The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, p:422-23, New York, 1988,

FRANZEN, R.; Physical Mevsurcs of Growth and Nutrition, School Health Research Monographs, II. New York, American Child Health Association, 1929.

FREISCHLOG, J.; Weight Loss, Body Composition and Health of High School Wrestlers. The Physician and Sport Medicine, vol:12, pp: 121-124, 1984.

HELLICKSON, R.D.; An evaluation of maximal aerobic capacity and percent body fat in United States Olympic class. Wrestlers, Unpub. M.A. Thesis, University of Wisconsin, 1977.

HERNLUND, V.F.; The Selection of Physical Tests for Measuring Y.M.C. A.Secretariats, Supplement to Receach Quart. pp:235-241, March. 1935.

HURSH, L.; Food and Water Restriction in the Wrestler. JAMMA, vol:241, 915-916. 1979.

JOHNSON, G.O., CİSAR, C.J.; "Basic Couditioning Principles for High School Wrestlers" The Physicel and Sport Medicene, vol: 15,1, p: 159 January, 1987.

KELLOGG, J.H.; The Measure of man. Research Department of the Battle Creek Sanitarium Batle Creek; Michigan, 1910.

KELLOGG, J.H.: The Value of Strength Tests in the Prescription of Exercise. Modern Medicine Library, Vol:2, 1896.

KILIÇ, R; Dairesel Çabuk Kuvvet Antremanın, 14-16 Yaş Grubu Erkek Güreşçilerin Bazı özellikleri Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, G.Ü.S.B.E., B.E.S.A.B.D. sh:41, Ankara, 1993.