

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

YILDIZ MİLLİ GÜREŞ TAKIMI GÜREŞÇİLERİNİN
BAZI FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN ÖLÇÜLMESİ
ve DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

49076

Aziz ILGIN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman

Yard. Doç. Dr. Faruk YAMANER

MALATYA- 1996

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

TABLolar LİSTESİ

ÖNSÖZ

| | |
|---|----|
| I. BÖLÜM - GİRİŞ | 1 |
| A- GÜREŞİN TARİHÇESİ | 1 |
| B- GÜREŞ ÇEŞİTLERİ | 4 |
| C- FİLA'NIN YAŞ KATAGORİLERİ ve SİKLETLERİ | 5 |
| D- PROBLEMLER | 6 |
| E- ALT PROBLEMLER | 7 |
| F- HİPOTEZLER | 7 |
| G- SINIRLAMALAR | 7 |
| H- VARSAYIMLAR | 7 |
| I- ÇALIŞMANIN ÖNEMİ | 8 |
| II. BÖLÜM - LİTARATÜRÜN İNCELENMESİ | 9 |
| A- ANTROPOMETRİK TESTLER ve ÖNEMİ | 11 |
| B- FİZİKSEL TESTLER ve ÖNEMİ | 12 |
| 1- GÜREŞÇİLERİN ANAEROBİK GÜCÜNÜN ÖNEMİ | 13 |
| 2- GÜREŞÇİLERİN PENÇE KUVVETİNİN ÖNEMİ | 15 |
| 3- GÜREŞÇİLERİN ESNEKLİKLERİNİN ÖNEMİ | 16 |
| 4- GÜREŞÇİLERİN MAXIMAL AEROBİK GÜCÜN (Max. VO ₂)NİN ÖNEMİ | 18 |
| 5- GÜREŞÇİLERİN VÜCUT KOMPOZİSYONLARININ ÖNEMİ | 22 |
| III. BÖLÜM - MATERYAL ve METOD | 26 |
| A- DENEK SEÇİMİ | 26 |
| B- TEST YÖNTEMİ | 26 |
| C- UYGULANAN TESTLER | 27 |

| | |
|---|-----------|
| <i>1- BOY VE AĞIRLIK TESTİ.....</i> | <i>27</i> |
| <i>2- DERİ ALTI YAĞ ÖLÇÜLMESİ.....</i> | <i>27</i> |
| <i>3- PENÇE KUVVETLERİ ÖLÇÜMÜ</i> | <i>28</i> |
| <i>4- ESNEKLİK ÖLÇÜMÜ.....</i> | <i>29</i> |
| <i>5- DİKEY SIÇRAMA TESTİ.....</i> | <i>29</i> |
| <i>6- 12 DAK. KUŞUSU (COOPER) TESTİ</i> | <i>30</i> |
| IV. BÖLÜM - BULGULAR..... | 31 |
| V. BÖLÜM - SONUÇ ve ÖNERİLER..... | 51 |
| A- TARTIŞMA | 51 |
| B- SONUÇ | 52 |
| C- ÖNERİLER..... | 54 |
| D- ÖZET..... | 55 |
| E- KAYNAKLAR | 57 |
| F- ÖZGEÇMİŞ | 59 |
| G- EKLER..... | 60 |

TABLolar

TABLO -1 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma seçilenlerle seçilmeyen güreşçilerin yaş ortalaması, standart sapması ve "T" değerlerini belirten tablo.

TABLO -2 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma seçilenlerle seçilmeyen güreşçilerin boy ortalaması, standart sapması ve "T" değerlerini belirten tablo.

TABLO -3 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren güreşçilerle takıma giremeyen diğer güreşçilerin kilo ortalaması, standart sapması ve "T" değerlerini gösterir tablo.

TABLO -4 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren güreşçilerle takıma giremeyen diğer güreşçilerin maksimal anaerobik güçlerinin ortalaması, standart sapması ve "T" değerlerini gösterir tablo.

TABLO -5 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren güreşçilerle takıma giremeyen diğer güreşçilerin sağ el pençe kuvvetlerinin ortalaması, standart sapması ve "T" değerlerini gösterir tablo.

TABLO -6 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren güreşçilerle takıma giremeyen diğer güreşçilerin sol el pençe kuvvetlerinin ortalaması, standart sapması ve "T" değerlerini gösterir tablo.

TABLO -7 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren güreşçilerle takıma giremeyen diğer güreşçilerin esnekliklerinin ortalaması, standart sapması ve "T" değerlerini gösterir tablo.

TABLO -8 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren güreşçilerle takıma giremeyen diğer güreşçilerin maksimal VO_2 'nin ortalaması, standart sapması ve "T" değerlerini gösterir tablo.

TABLO -9 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren güreşçilerle takıma giremeyen diğer güreşçilerin vücut yağ yüzdelerinin ortalaması, standart sapması ve "T" değerlerini gösterir tablo.

TABLO -10 1995 yılı Serbest Stil Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren güreşçilerle giremeyen güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri arasındaki korelasyonu gösterir tablo.

TABLO -11 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren milli güreşçilerin ortalama fiziksel ve fizyolojik değerlerini belirten tablo.

TABLO -12 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma giremeyen güreşçilerin ortalama fiziksel ve fizyolojik değerlerini belirten tablo.

TABLO -13 Çeşitli Türk ve yabancı güreşçi guruplarına ait bazı fiziksel ve fizyolojik değerleri belirten tablo.

TABLO -14 Çeşitli Türk ve yabancı güreşçi guruplarına ait bazı fiziksel ve fizyolojik değerleri belirten tablo.



ÖNSÖZ

Türk spor tarihinin geçmişini derinliğine irdelediğimizde, atalarımızın en fazla güreşle ilgilendiklerini ve bu spora çok önem verdiklerini görürüz. Dünya ülkeleri arasında haklı ve kararlı inançlarıyla birlikte, nesilden nesile taşıdıkları özdeğerlerinden kopmadan, diğer dünya devletleri arasında güreş sporunda çok üst seviyelere ve çok saygın bir yere taşıdıklarını görürüz. Ve zaman zaman onlardan bahsederek onlarla övünmeye çalışırız.

Geçmişte ülkeler arasında başarılar sağlayan güreşçilerimizin başarılarını devam ettirmek ve uluslararası düzeyde bu alanda söz sahibi olmak için, çok çalışarak, çağın getirdiği şartlar dahilinde, tüm teknolojik imkanlardan faydalanarak kendimizi sürekli yenilemek ve yönlendirmek gereği hasıl olmuştur. Yakın zamana kadar minder güreşi için, sağlam bir temel kaynak teşkil eden atasporumuz olan, aba güreşi, yağlı güreş ve karakucak güreşi günümüzde ki minder güreşi için temel kaynak olmaktan çıkmıştır. Son yıllarda FİLA'nın güreş sporunda yapmış olduğu hızlı ve sürekli değişikliklerle yukarıda zikrettiğimiz güreş türlerindeki çalışma sistemleri minder güreşi için geçerliğini yitirmeye başlamıştır. Bu çalışmalarla minder güreşine adaptasyonu sağlamak mümkün görülmektedir. Bu itibarla artık çalışmaların sadece minder güreşlerine dönük, sistemli ve planlı yapılması zorunluluğu hasıl olmuştur. Tabana dönük uzun vadeli çalışmaların yapılması ve elimizdeki potansiyel kaynakların en verimli şekilde hazırlanması ve yetiştirilmesi gerekmektedir.

Özellikle küçük yaştaki çocukların, çalışmalarına başlamadan önce, hedeflenen amaca ulaşmada; yapılacak çalışmaların, bilinçli çalıştırıcıların denetiminde yapılması, çalışmalara katılacak olan tüm sporcuların fiziksel ve fizyolojik kapasitelerini belirleyici testlerle birlikte çalışmaların seyrinin takip edilmesi gerekmektedir.

Ülkemizde güreşçi yetiştirme konusundaki programların ve sistemlerin arasındaki bütünlüğü sağlamada bu tür çalışmaların faydalı olacağını düşünüyor ve bu araştırmamızla yıldız ve genç güreşçilerin çalıştırıcılarına yardımcı

olacağına ve bu araştırmalara kayak teşkil etmesi bakımından bu araştırmayı yapmayı hedefledik.

Bu çalışmada emeği geçen tüm antrenörlere, sporculara ve bu çalışmayı yönlendiren hocalarımıza teşekkür ederim. Saygılarımla

Aziz ILGIN
Malatya/ 1995



I. BÖLÜM

GİRİŞ

A- GÜREŞİN TARİHÇESİ

Güreş sporunun tarihi insanlık tarihi kadar eskidir. İnsanların doğasında var olan yaşama mücadelesi, insanlar arasındaki rekabeti ve birbirlerine üstün gelme ve yekdiğerine tehakküm etme temayülünü göstermiştir. İnsanlar arasındaki silahsız olarak en doğal ve en basit mücadele şekli güreş olmuştur. Tarihin ilk dönemlerinde yaşayan insanların, yaşama arzu ve istekleri onları birbirlerine karşı saldırgan yapmıştır. Bu durum; göçebe hayatı yaşayan tüm topluluklarda görüldüğü gibi, Türk topluluklarında da rastlamak mümkündür. (1)

Güreşin doğuşunu insanların ilkel hayat yaşantılarına kadar götürürken, önce yiyecek temini sonra kendilerini korumak için, düşmanlarıyla bir mücadele ve boğuşma neticesinde ortaya çıktığını görüyoruz. Zamanla insanların yerleşik düzene geçmeleri, yiyecek ve içeceklerini tamamlayıp arta kalan zamanlarında güreşi daha bilinçli bir şekilde yapmaya yöneldiler. Güreş için ilkel ve doğal olarak yapmış oldukları ilk hareketleri zamanla daha maksatlı, daha bilinçli, maksada ve amaca yönelik yapmaya başladılar. Yani güreşin temel hareketlerini teşkil eden tutuşlar, duruşlar, çekmeler, yere düşürmeler, çevirmeler, devirmeler ve karşı savunma gibi basit hareketler daha bilinçli bir şekilde geliştirilmeye başlandı. Bu hareketler bazen eğlence amaçlı, bazen askeri eğitim amaçlı, bazanda sağlıklı bir yapı elde etmek için yapıldığını görüyoruz. Son dönemlerde de tüm bu hedef ve amaçlar geçerli olmakla beraber, tüm dünya devletleri güreş sporunu bir siyasi-politik propoganda aracı olarak da kullanmaya başladıkları görülmektedir.(2)

(1) ALPMAN Cemal: Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi İST. 1972 s. 78

(2) BAŞARAN Muhammed: Serbest ve Grekoromen Güreş ANK. 1984 s. 1

Güreş sporunda dün olduğu gibi bugünde cesaret, güç, mertlik, dürüstlük, türk insanını karakteristik yapısına uygun bir spor dalı olmuştur. Bu nedenle güreş sporu Türk insanının yıllar boyu vazgeçilmez bir uğraşı haline gelmiştir. Türkler tarihin her döneminde, güreş sporunu severek en iyi şekilde yapmaya çalışmışlardır. Yıllar boyu Uluslararası yapılan müsabakalarda çok yetenekli ve çok güçlü güreşçiler çıkmış, uzun yıllar cihan pehlivanlığını kazanarak dünyaya ün salmışlardır.

Selçuklular ve Osmanlılar döneminde güreş sporuna çok önem verilmiş, "Güreş Tekkeleri" kurulmuştur. Bu tekkelerde en az 200-300 kişi çalıştırılmıştır. Bugünkü kulüplerin tüm özelliğine haiz olan bu güreş tekkelerinin bütçeleri çok zengindi. Bu tekkeler bu dönemin padişahları tarafından ya da özel vakıflar tarafından kurulurdu. Üye olan tüm güreşçiler ve çalıştırıcılar (Şeyhler) maaşlı idiler. Güreş tekkeleri şehirden ilçelere, kasabalara ve hatta köylere kadar şubeleri olan çok faal kuruluşlardır.(3)

Osmanlı devletinde, fonksiyonları itibarıyla sosyal güvenlik kurumu olan güreş tekkeleri, bugünkü kulüpcülük anlayışından daha ileri seviyededir. Dayanışmacı fert ve toplum menfaatına paralel olduğunu kabul eden, manevi tatmine yönelik sosyal bütünleşmeyi sağlayan ve destekleyen kurumlardır.(4)

Osmanlı Türkleri'nde güreş iki stilde yapılırdı Anadolu'da "karakucak", Rumeli'de "yağlıgüreş"... Türklerin karakucak güreşi Avrupalıların serbest güreşiyle benzerdir. Karakucak güreşi, Mancurya, Yakut Türkleri, Moğulistan, Doğu ve Batı Türkistan, Kafkasya, Anadolu, Kırım ve Kazak Türkleri tarafından yüzyıllar boyu yapılagelmiştir. Serbest güreş Avrupa'da ilk defa İsviçreliler tarafından dağ köylerinde yapılmış ve buradanda Fransa'nın bazı bölgelerine geçmiştir. Aslında bu stilin Ortaçağda Türk Akıncıları'nın İsviçre ve Fransa içlerine kadar girmeleri sonucu yayılmış ve yerleşmiş olması ihtimali büyüktür.Yağlı güreş ise Rumeli denilen Trakya ve Balkanlardan yayıldığı

(3) CAN Yusuf: Türkiye'de Sporcuların Sosyal Güvenliği İST. s. 107

(4) ERKAL Mustafa: Sosyolojik Açıdan Spor ANK. 1986 s. 126

bilinmektedir. Yunanlılar tarafında eski, Olimpiyat Oyunları'nda güreşçilerin zeytin yağı ile yağlanarak yaptıkları güreştir.

Türkler tarafından benimsenmiş ve sevilerek yapılmış ve yayılmıştır.(5)

Uluslararası düzeyde ilk amatör güreş şampiyonası 1896 Atina Olimpiyat Oyunları ile başlamıştır. Bu şampiyonada sadece tek siklette ve grekoromen stilde yarışmalar yapılmıştır. Müsabakalar süresiz, güreşçiler yenişinceye kadar devam ederdi. 30'ar dakika aralıklarla güreşçiler birbirlerini yenene kadar süre devam ederdi. Bu durum 1912 Stockholm Olimpiyatlarına kadar devam etti. Hatta 1912 Stockholm Olimpiyatlarında Estonyalı Martin Klein ile Finlandiyalı Armon Asikeinen yarı finalde tam 11 saat 40 dakika güreşmişlerdir. Bu rekorlar kitabına geçmiş bir olaydır. 1912 tarihinde Uluslararası Güreş Federasyonu (FILA) nın kurulması ile güreş sporuna bir yön verilmeye başlandı. FİLA'nın kurulması ile güreşin süresi 1924 Paris Olimpiyatlarında 30 dakikaya indirildi. 1948 Londra Olimpiyatlarında 20 dakikaya, 1960 Roma Olimpiyatlarında 15 dakikaya, 1968 Olimpiyatlarında ise 12 dakikaya indirildi. Ve nihayet 1980 Moskova Olimpiyatlarını takiben önce 3er dakikalık 2 devreye yani 6 dakikaya ve nihayet 1989 yılından itibaren de tek devreli 5 dakika üzerinde yapılmaya başlanmıştır. Ve halen 5 dakika süreli aktiflik ve pasiflik faktörün ön planda olduğu şekli günümüzde geçerliliğini devam ettirmektedir. 1968 yılında Meksiko-City'de yapılan olimpiyat oyunlarında bu yana iki stilde güreş müsabakaları 10 siklet üzerinde yapılmaktadır. I.ve II. Dünya savaşlarından sonra dağılan Türk Güreşi 1923 tarihinde Cumhuriyet'in kurulmasıyla yeniden yapılmaya başlandı. 13 nisan 1923 de Türk Güreş Federasyonu kuruldu ve FİLA'ya üye oldu. Ve ilk 1924 yılında Paris'te yapılan olimpiyatlara katılmış oldu.(6)

(5) GÜMÜŞ Ali: Güreş Tarihi; Türk Spor Vakfı Yayını ANK. s. 17

(6) AVCIOĞULLARI Cevdet: İST. Güreş İhtisas Kulübü Koruma vakfı Yayını Tezler Dizisi İST. 1993 s. 30

B- GÜREŞ ÇEŞİTLERİ

Her ulusun hayat şartlarından dolayı ortaya çıkmış çeşitli güreşleri vardır. Bazı çeşitleri hızla yayılmış, geniş bir boyut kazanarak olimpiyatlara dahil olmuştur. Bazılarıda ulusun değer yargılarını, kültürünü yansıtarak coğrafik sınırlar dahilinde kalarak yöresel özellik taşımaktadırlar. Bu itibarla güreşleri iki kategoride toplamak mümkündür.

1-Olimpik Güreşler

a- Serbest Stil: Güreşçinin rakibinin ayakları dahil vücudun bütün bölümlerine oyun tatbiki yapıldığı bir güreştir.

b- Greko-romen Stil: Bu güreş stilinde, güreşçiler rakibin sadece belden yukarı kısmına oyun tatbiki yapabilirler. Ayakları ile oyun tatbiki yapamazlar. Bu stil güreş avrupa ülkelerinde yaygındır.

2-Geleneksel Güreşler

Her ülkenin kendine has kendi kültür ve değerlerini yansıtan geleneksel güreşleri vardır. Türklerin geleneksel güreşleri şunlardır.

a- Aba Güreşi: Keçi kılından, deve tüyünden veya dövme yünden yapılmış, kalın ve sağlam kumaştan meydana gelen bir giysi ile yapılan güreştir. Giysi kolsuz, omuz ve sırtları dayanıklı deri ile kaplanmış, boyu güreşçinin dizlerine kadar iner. Güreşçiler abanın yaka ve belinden tutarak güreş yaparlar. Birbirlerini yere atan, yere indiren güreşi kazanır.

b- Şalvar Güreşi: Güreşçilerin geniş şalvar giyerek belden yukarısı açık olarak yaptıkları güreştir. Rakibinin göbeğini güneş gördümü yenik sayılır.

c- Karakucak Güreşi: Türk güreş stillerinden karşılaşma ve rakibini tuşla yere serme esasına dayanan güreş tarzının adıdır. Çayırdadır yapılır, oyunlar serttir. Ayağına pırpıt giyilir ve kalın bezden yapılır. Güreşçiler yaşlarına, boylarına ve güçlerine göre güreşirler. Güreş davul-zurna eşliğinde yapılır.

d- Yağlı Güreş: Yunanlılardan geçen fakat Alaturka güreş de denilen yağlı güreş, tamamen Türklerin güreşidir. Özel bir güreş çeşididir. Manda derisinde yapılmış bir "Kısbet"le güreşilir. Cazgırın duasıyla başlar, vücut yağlanır, yağ

başa dökülür, güreştikçe her tarafa yayılır. Çayır-çimende ve davul-zurna eşliğinde yapılır. Göbek güneş gördümü müsabaka biter.

C-FİLA'NIN YAŞ KATAGORİLERİ ve SİKLETLERİ

Uluslararası Güreş Müsabakalarında geçerli olan yaş katagorilerini ve bu katagorilerin kiloları şu sırayı takip etmektedir.

1- Yaş Katagorileri: Uluslararası yapılan müsabakalar gelişigüzel değildir. FİLA müsabıkların yaşlarını belli aralıklarla katagorize etmiştir. Şöyleki;

| | |
|-----------------------|-------------------|
| a-Minikler (çocuklar) | 13-14 |
| b-Yıldızlar | 15-16 |
| c-Gençler | 16-18 |
| Büyükler | 19 ve daha yukarı |

2- Sikletler (kilolar): FİLA yukarıda katagorize ettiği yaşların kilolarında şu şekilde sıralamaktadır.

| Minikler (27-30)kg. | Yıldızlar (37-40)kg. | Gençler (43-46)kg. | Büyükler (45-48)kg. |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|
| 33 | 43 | 50 | 52 |
| 37 | 47 | 54 | 57 |
| 41 | 51 | 58 | 62 |
| 45 | 55 | 63 | 68 |
| 50 | 60 | 68 | 74 |
| 55 | 65 | 74 | 82 |
| 60 | 70 | 81 | 90 |
| 66 | 76 | 88 | 100 |
| 73 | 83 | (88-115) | (100-130) |
| (73-85) | (83-95) | | |

Ayrıca

a-Minikler sadece uluslararası ikili müsabakalar ve bölgesel müsabakalar yaparlar.

b-Yıldızlar, uluslararası müsabakalar, Dünya Şampiyonası yaparlar.

c-Gençler, uluslararası müsabakalar, Dünya Şampiyonası ve kıta şampiyonaları yaparlar.

d-Büyükler, uluslararası, Kıta Kupa Şampiyonası, Dünya, ünvan müsabakaları ustalar ve olimpiyat şampiyonası'na katılırlar.

Minikler ve yıldızların müsabaka süreleri aralıksız 4 dakika, Gençler ve Büyükler'in müsabaka süreleri aralıksız 5 dakikadır.(7)

D- PROBLEMLER

1- 21-22 Temmuz 1995 tarihleri arasında Macaristan'ın Budapeşte şehrinde yapılacak, Yıldızlar Serbest Güreş Şampiyonası'na gidecek olan Türk Milli Takımı belirlemek ve bu takımı şampiyonaya hazırlamak amacıyla 22 Mayıs-8 Haziran 1995 tarihleri arasında K.Maraşta yapılan kampa katılan toplam 33 güreşçinin aşağıda belirtilen seçilmiş fiziksel değerlerini ölçmek ve analiz etmektir.

- a- yaş
- b- kilo
- c- boy
- d- vücut yağ yüzdesi
- e- maksimal anaerobik güçleri
- f- pençe kuvvetleri
- g- esneklikleri
- h- maksimal aerobik güçleri.

2- Kamp süresi sonunda takıma girerek dünya şampiyonasına giden güreşçilerle takıma giremeyen diğer güreşçilerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik değerlerini mukayese etmektir.

(7) Türkiye Güreş Federasyonu Genel Konular Kural Kitabı ANK. 1995 s. 22

E- ALT PROBLEMLER

1- Türk milli Yıldız Serbest Güreş Takımı güreşçilerinin seçilmiş fiziksel özelliklerinin mukayesesini yapmak.

2- Dünya şampiyonası için takıma giren Milli Yıldız Serbest Güreş takımı güreşçilerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerini takıma giremeyen diğer güreşçilerin fizyolojik ve fiziksel özellikleri ile kıyaslamaktır.

F- HIPOTEZLER

1- Türk milli Yıldız Serbest Güreş Takımı güreşçilerinin yaş, boy, kilo, vücut yağ yüzdeleri, maksimal anaerobik güçleri (dikey sıçramaları), pençe kuvvetleri, esneklikleri, ve maksimal aerobik (maksimal VO₂) güçleri olan fizyolojik ve fiziksel değişkenleri arasında önemli hiç bir farklılık yoktur.

2- Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren güreşçilerin ve takıma giremeyen diğer kamp güreşçilerinin yaş, boy, kilo, vücut yağ yüdeleri, maksimal anaerobik güçleri (dikey sıçramaları), pençe kuvvetleri, esneklikleri, ve maksimal aerobik (maksimal VO₂) güçleri arasında önemli bir farklılık yoktur.

G- SINIRLAMALAR

1- Bu çalışma 21-25 Temmuz 1995 tarihleri arasında Macaristan'ın Budapeşte şehrinde yapılacak, Yıldızlar Serbest Güreş Şampiyonası'na gidecek olan Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren 11 güreşçi ile takıma giremeyen diğer 22 güreşçi ile sınırlıdır.

2- Yıldızlar kategorisi toplam 11 siklet olup her siklette ilk üç sporcu baz alındı ve toplam 33 sporcu ile sınırlıdır.

H- VARSAYIMLAR

1- Tüm testlerde kullanılan araç ve gereçler doğru çalıştığı varsayıldı.

2- Denekler tüm testlerde azami gayret (efor) sarf ettikleri varsayıldı.

3- Ölçümlerde en iyi performans gösterildiği varsayıldı.

4- Denekler test öncesi yapılan uyarı ve açıklamalara riayet ettikleri varsayıldı.

I- ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

İnsan vücudunun ana yapısal bileşenleri kas, yağ ve kemiklerdir. Bu bileşenler cinsiyete göre farklı oran ve yoğunlukta kendini gösterirler. İnsan vücudunun bu bileşenlerinin oranlarının ve yoğunluğunun azlığı ve çokluğu, kişinin performansını olumlu ve olumsuz yönde etkileyeceği bir gerçektir. Bu oranlar spor branşlarına göre de farklılıklar gösterirler. Örneğin vücuttaki yağ dokusunun fazlalığı veya belli orandaki azlığı aktiviteleri olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle; tüm spor branşları için fiziki özellikler çok önemlidir. Özellikle mücadele esasına dayalı ve ferdi yapılan sporlarda, örneğin güreş sporunu yapacak sporcunun, fiziki yapısı ve kapasitesinin çok, iyi ve mükemmel olması gerekmektedir. Güreşçiler genelde fiziki kapasitelerini en yükseğe çıkarmaya ve mükemmel olması yönündeki çalışmalarını kamplarda gerçekleştirmeye çalışırlar.

Sporcuların, fizyolojik kapasitelerini artırmak, performans potansiyellerini daha yüksek seviyeye çıkartmak için, sporcuların fizyolojik ve fiziksel kapasitelerini bir takım testlerle tesbit etmek, onların gelişme ve başarıları için çok büyük bir önem arz edecektir. Bu bilgiler ışığı altında çalıştırıcılar yani antrenörler, güreşçilerin en ideal çalışma plan ve programını hazırlamalıdır. Özellikle araştırmamıza konu olan 15-16 yaş yıldız güreşçiler için çok önem arz etmektedir. Türkiye'de bu yaş gurubundaki güreşçiler için yegane bilgiyi temin edecektir. Bu bilgi, genç ve diğer büyük güreşçiler hakkındaki bilgilerle birlikte gözden geçirildiğinde, tüm katagorilerdeki güreşçilerin fizyolojik (uygunlukları) kapasitelerini tanımaya yardımcı olacaktır.

Bu itibarla, 1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı güreşçilerinin fizyolojik ve fiziksel değerlerinin ortaya konulması ve güreşçilerin bu değerlerle dünya şampiyonasına katılmaları derecelere mukayese edildiğinde yeterli olup olmadığı konusunda önem arzedecektir.

II. BÖLÜM

LİTARATÜRÜN İNCELENMESİ

Güreş sporunun, vücut kondüsyonu ve koordinasyonu üzerinde pek çok olumlu yönleri olduğu gibi vücudun iyi ve olumlu yönden yapılanmasına da büyük katkısı vardır. Vücut sağlığı üzerinde de etkin bir rolü vardır.

Güreş sporu, insanın iskelet kasları ve kalp damar sistemine aşırı stres yükleyen zor ve ağır bir spordur. Güreş müsabakalarının son zamanda 5 dakika gibi kısa bir zamana indirilmesi, bu sporu yapanların işini biraz daha zorlaştırmıştır. Aktif pasif ve ihtar uygulamaları bir hayli yüksek seviyeye çekilen, müsabaka temposu bir hayli hızlı seyir takip eden sporu, yapmak isteyen güreşçilerin, çok iyi ve mükemmel bir fiziki yapıya -uygunluğa- sahip olması gerekmektedir. Bir şampiyonaya hazırlanan güreşçinin hedeflenen şampiyonada, şampiyon olabilmesi için hazırlık dönemlerini iyi planlayıp, metabolik enerji sistemini iyi kullanması gerekir. Güreşçiler genelde hazırlık dönemlerinde güreş tekniklerini seri ve çok mükemmel bir şekilde yapar ve uygulamaya çalışırlar. Fakat gerçek bir müsabaka anında seri ve çok mükemmel olarak yapmış oldukları tekniklerinden hiç birini yapamadıklarını, uygulayamadıklarını görürüz. Genelde müsabakalar, yani güreşçiler bu tür karşılaşmada müsabakayı ya aşırı güçleri sayesinde, ya da yüksek değerdeki fiziki yapıları ile beraber, yüksek düzeydeki (kondüsyon) performansı sayesinde kazanıyorlar. Hatta son zamanlarda rakibin baskın gücüne karşı direnme, yüksek seviyede etkin bir müdafa ile müsabakayı kazandıklarını görüyoruz. Bu da gösteriyorki bir güreşçinin sadece yüksek düzeyde teknik olması yetmiyor, mükemmel tekniklerin yanında fiziki yapının ve fiziki gücünde buna paralel olarak dengeli olması gerekmektedir. Güreşe yeni başlayanlar ağırlıklı olarak teknikleri öğrenmeye çalışırlar. Plan ve programlar tekniklerin öğretimi için hedeflenir. Bu bir eksikliktir. Sasahara (1986) bu konuya şu şekilde bir açıklama getirmiştir. "Kişi iyi bir güreşçi olmak istiyorsa, hemen başlangıçta

hem teorik, hem teknik hünelerini ve hemde fiziksel güçlerini iyi ve mükemmel bir şekilde geliştirmeye çalışmalıdır." diye görüş belirtmektedir.(8)

Bir güreşçinin hedeflediği amacını başarabilmesi için, planlı ve programlı bir çalışma ile birlikte, vücudun bütün bölümlerini iyi geliştirmesi ve iyi güçlendirmesi gerekmektedir. Özellikle güçlendirilmesi gereken bölümler olarak kollar, bacaklar, boyun, göğüs ve sırt kaslarının yanında, mide, solunum sistemleri, kalp dolaşım sistemlerinin kapasitelerini çok iyi bir şekilde artırmaları ve güçlendirmeleri gerekmektedir. Kısaca vücudun tüm atletik yetisini, bilimsel olarak geliştirmeye önem vermelidirler. Yani sporcu güreşçi, tüm fiziksel uygunluk unsurlarını mükemmel bir şekilde, fiziksel testler yardımı ile test ederek geliştirme yönüne gitmelidirler, diyoruz.

Fiziksel uygunluk unsurlarını genelde şu şekilde sıralamak mümkündür.(9)

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| 1- Kuvvet (güç) | 6- Anaerobik güç |
| 2- Sürat (hız) | 7- Aerobik güç |
| 3- Dayanıklılık | 8- Vücut Kompozisyonu |
| 4- Esneklik | 9- Vücut koordinasyonu |
| 5- Denge | 10-Vücudun hareket reaksiyonu |

Çok iyi ve başarılı bir güreşçi olmak isteyenler, mükemmel olarak uygulayabildikleri tekniklerle beraber, yukarıda sıraladığımız fiziksel uygunluk unsurlarında çok mükemmel bir şekilde geliştirmelidirler. İyi bir güreşçi, yani performansı yüksek olan, formuna girmiş bir güreşçinin her an patlayıcı bir güce sahip olması gerekir.

Biz bu çalışmamızla aşağıda sıralayıp uyguladığımız testlere paralel olarak literatür taraması yaptık ve bu çalışmayı iki başlık altında şu şekilde sıraladık.

(8) KUTLU Mehmet: Yüksek Lisans Tezi ANK. 1990 s. 12

(9) İstanbul Güreş İhtisas Kurulu Yayını İST. 1993 3. sayı s. 49

A- Antropometrik testler

- 1- Güreşçinin ağırlığı (yani kilosunun tesbiti)
- 2- Güreşçinin boyu
- 3- Güreşçinin yaşı

B- Fiziksel uygunluk testleri

- 1- Güreşçilerin anaerobik gücü ve önemi
- 2- Güreşçilerin pençe kuvveti ve önemi
- 3- Güreşçilerin esneklikleri testi ve önemi
- 4- Güreşçilerin aerobik gücü ve önemi
- 5- Güreşçilerin vücut yağ yüzdeleri ve önemi

A- ANTROPOMETRİK TESTLER VE ÖNEMİ

Genetik ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösteren antropometrik testler (kilo, boy, yaş, çevre, çap, uzunluk vb ölçülerdir) çocuk gelişiminin bir göstergesi olarak kullanılacağı gibi aynı zamanda sağlık ve beslenme şartlarının bir göstergesi olarakda kullanılır. Ayrıca bu tür ölçümler, fiziksel yapıyı belirlemede belirleyici bir unsur olur. Bu ölçümlerin içerisinde ağırlığın performansa etkisi ve (boyun) uzunluğunun da bazı spor dalları için önem taşıdığı görülmektedir. Örneğin bazı vücut parçalarının uzunluğu (kol, bacak gibi) yapacağı aktivite yönünden çok önemlidir. Bu uzuvları uzunluğu, kuvvet ve hıza etkisi spor alanında Biyomekanik alanına girer ve ayrı bir araştırma konusunu teşkil eder.

Meyer ve Bush'un araştırmalarında, başarılı güreşçilerin belirli bir vücut yapısına sahip olmadıklarını belirtmişlerdir. Güreşçilerin genelde gelişmiş göğüs kaslarına, geniş omuzlara ve büyük ellere sahip olduğu imajı yansıtılmıştır. Fakat çocuk yaştaki güreşçilerin ilerde başarılı olabilmesi için nasıl bir antropometrik yapıya sahip olmaları gerektiği yönünde mevcut bir bilgiye rastlanmadığı gibi, bir spor dalına özgü antropometrik bir test bataryasına rastlamakda mümkün olamamıştır.(10)

(10) AĞAOĞLU S. Ahmet: Güreş Eğitim Merkezleri Dün-Bugün-Yarın İST. 1993 s. 46

B- FİZİKSEL TESTLER ve ÖNEMİ

Sporcuların sadece fiziki dış yapılarına-görünüşlerine bakarak yetenekli çocukların seçilebileceğini söylemek pek doğru olmasa gerek. Ayrıca fizyolojik ve fiziksel kapasite testleri ile de tam bir seçim yapıldığını söylemekte de mümkün değildir. Birçok spor araştırmacısı -bilimcisi- yetenek seçiminin belirli bir zaman periyodu içerisinde kademeli olarak yapılmasının daha sağlıklı sonuçlar verebileceğini savunmuşlardır.(11)

Genel güç gelişimini sağlayan esasların, sadece geliştirilmesi istenen kas guruplarına uygulanması ile bu tip çalışmalar yapılır. Bu çalışmalarda yapılması gerekli ilk iş, basit testlerle geliştirilmesi istenen kas guruplarının maksimal gücünü ölçmek, ayrıca iç organların gelişmesini ve güçlenmesini sağlayan, solunum-dolaşım sistemleri ile kimyasal geçişimi etkileyen çalışmalarla hedefleri daha önce belirtilmiş bir takım planlı ve programlı çalışma şekilleriyle ve yüklenme yüzdeleri ile kapasiteyi daha verimli ve güçlü hale getirmek mümkündür.(12)

Yetenekli çocukları seçerken aynı zamanda sağlıklı olmalarına da dikkat etmek gerekmektedir. Bu da tıbbi testlerle mümkün olacaktır. Aynı zamanda fiziksel uygunluk testleride sağlığın birer göstergesi durumundadırlar. Güreş sporu, çok zor, ağır ve zahmetli bir spordur. Bunun için kaslara ve dolaşım sistemi üzerine yoğun bir yük bindirir. Güreş sporu için yüksek düzeyde bir performans istenir. Güreşçi fiziksel uygunluk seviyesini uygun ve uzun süreli devam ettirebilmesi için maximal anaerobik gücü, maximal aerobik gücü, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi fiziksel özelliklerini en ileri seviyede geliştirmesi gerekmektedir.

(11) KUTLU Mehmet: a.g.e. ANK. 1990 s. 7

(12) RENKLİKURT Turgay: Antreman ve Fizyolojik Özellikler İST. s. 59

-1- GÜREŞÇİLERİN ANAEROBİK GÜÇ TESTİ

Anaerobik güç, maksimal çaba ile çabuk harekete geçip, 4 ya da 5 saniye içerisinde kısa bir mesafeyi katedebilme yeteneğidir. Böyle durumlar için gereken enerji serbest bırakan mekanizma tarafından sağlanmaktadır. Anaerobik güce ilişkin sonuçlar, mekanik iç çıkıntısı ile ölçülmekte ve genellikle beygir gücü birimleri ve kg-m/sn kullanılmaktadır. Anaerobik güç artarak 20-30 yaşlar arasında 1,5-1,6 kg-m/sn ye ulaşır ve sonrada kademeli olarak azalır. Örneğin 70 yaş civarında bu değerin yarısından daha az olur.(13)

Anaerobik sistemce desteklenen enerji direkt olarak performans yoğunluğu ile ilgilidir. Örneğin: bir atlet 7 dakika 4 saniyelik bir hızla 400 metre koşuyorsa enerji sarfiyatı %14 aerobik, %86 anaerobik güçtür. Aynı mesafeyi 8 dakika 89 saniyelik bir hızla koşuyorsa oran %7.7 aerobik %92.3 anaerobik güçtür. (Bomba 1986) Güreş sporu yoğun antrenmanlardan kısa patlamaları gerektiriyor. Bu yüzden laktatin oluşumu şiddetli olabilir, ve yüksek laktatin birlikte olduğu kas yetisi ne kadar iyi ise ya da laktatin oluşumu ne kadar uzun sürerse, o kadar iyi işlev görecektir. Anaerobik güç ve kapasite, dikey sıçrama ve uzun atlamada, ileriye hızlı fırlama ve koşma zamanlarıyla daha yüksek bir ilişki içerisinde. Fırlama ve hızlı koşma ile ilgili ilişkiler güç ve kapasitenin vücut ağırlığına yakinen uyarlandığı zamanda güçlenmiştir. Güç ve kapasite yaştan ziyade ağırlıkla sıkı sıkıya ilişkilidir.(14)

Atlama (sprint) gülle ve cirit atma veya hızlı bir koşu yapmak, sporcunun enerjisi güce çevirmesine örneklerdir. Bir atletin başarısında enerjisi güce çevirebilme yeteneği, çok önemli faktördür. Güç: yapılan işin (performans) birim zaman ile ifade edilmesidir. Patlayıcı güç, Anaerobik metabolizma ile ilgilidir ve bunu ölçer. Bilindiği gibi "patlama" kelimesi başlıbaşına güce tekabül eder. Bu nedenle bu gibi ölçümler için Anaerobik güç testi ifadesi kullanılır. Güç kelimesi,

(13) YAMANER Faruk: Doktora Tezi İST. 1990 s. 27

(14) KUTLU Mehmet: a.g.e. ANK. 1990 s. 27

kas gücü ve özellikle A.T.P.-P.C. sisteminin miktarı ve kullanılma hızına bağlıdır. Bu nedenle, aşağıda tesbit etmeye çalıştığımız test şekli kişinin Anaerobik gücünü ortaya çıkaracaktır.

Dikey Sıçrama Testi (Anaerobik Güç Testi):L. Nomağram formülü kullanılır.(15)

Levis Nomağan Formülü = $\sqrt{4.9x}$ Ağırlık (kilo) $\times\sqrt{\text{dikey sıçrama mesafesi}}$

Bu konuda yapılan araştırmalardan bazı örnekler aşağıda çıkarılmıştır.

Komi ve arkadaşları, kas lifleri bileşimleri ile ilgili olan (özellikle dört başlı olan kaslardaki reflex kaslarını yüzdesi) bütün vücudun Anaerobik performans kapasitesi olarak tanımlanır. (Dikey hız, bacak gücü) ana parametreyi ortaya koyar.(F. ÖZTÜRK 1983) te yapmış olduğu doktora tezinde "Tulsa Roug-huk" futbol takımı oyuncularını nomağram formülüne göre değerlerini şu şekilde tesbit etmiştir. Maximal anaerobik güçlerini 122.38 kg-m/sn bulmuştur.(16)

Kutlu 1990 tarihinde Yıldız Greko-romen Milli Güreş Takımı güreşçilerin bazı fizyolojik uygunluk testlerini yapmış, güreşçilerin ortalama maximal anaerobik güçlerini 97.9 kg-m/sn olarak kaydetmiştir(17)

Baykuş 1989 tarihinde Ümitler Serbest Sital Türk Milli Güreş Takımı güreşçilerinin maximal anaerobik güçlerini ortalama değer olarak 122.6 kg-m/sn olarak belirtmiştir. Ayrıca Greko-romen Ümit Milli Takımı güreşçilerin anaerobik güçlerinin ortalama değer olarak 123.6 kg-m/sn olarak kaydetmiştir.(18)

C. İşleyen ve O. Karamızrak 15-17 yaş genç milli futbolcuların maximal anaerobik güçlerinin ortalama olarak 147 kg-m/sn kaydetmiştir.(19)

(15) TAMER Kemal: Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi ANK. 1991 s. 103

(16) YAMANER Faruk: a.g.e. İST. 1990 s.28

(17) KUTLU Mehmet: a.g.e ANK. 1990 s.49

(18) BAYKUŞ Satılmış: Yüksek Lisans Tezi ANK. 1989 s.54

(19) İŞLEYEN Ç. ve KARAMIZRAK O.: Spor Hekimliği Dergisi 1989 c.24 s.3

·-2- GÜREŞÇİLERİN PENÇE KUVVETİ

Kuvvet güç uygulayabilme yeteneğidir. Spor aktivitelerinin temel ögesidir. Ve aynı zamanda rekrasyonel aktivitelerdeki performansın temelini oluşturur. Ayrıca, kişinin günlük çalışmalarının etkili ve verimli olarak gerçekleşmesinde etkili rol oynar.(20)

Kuvvet, kasların kasılma gücüdür. Müsabakalarda özellikle kas dayanıklılığı için kullanılır ve kasılma kabiliyeti olarak tanımlanır. Ve yine kuvvet bir kasın tek bir isterik çabada sarfedebildiği maksimum zorlama olarak tanımlanır.(21)

Pençe kuvveti izometrik bir gerilmedir. El kavrayış gücüyle belirtilen hareketsiz, sürekli kas gerilmesi olarak tanımlanabilir. Bu durumda, kasa giden kandaki dinamik güce göre farklılık gösterir. Kavrama gücü yani pençe kuvveti vücudun tüm gücünün bir göstergesi durumundadır. Güreşçiler için çok önemlidir. Rakibi sıkı tutmak, ön kollarla uzun süreli kavramak, tutmak çok önemlidir.(22)

Kas yapısı genetik olarak farklı olan kişilerde kuvvet gelişimide farklı olacaktır. Çünkü kas kitlesinin büyüklüğünün ve fibril tipinin kuvvet gelişimi üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Kuvvet gelişiminde genetik yapının antrenmanda etkisi vardır. Çünkü antrenman fibril yapısını ve kılcıl damar sayısını artırır. Bu da kuvvet gelişimine katkıda bulunur. (Arnheim-1985) birçok spor dalında üst kol kasları kuvvetlendirilirken çoğunlukla ön kol, el ve parmaklar ihmal edilir. (Kokkonen ve arkadaşları 1988) de bir Üniversite takımındaki halterci ve güreşçilerin el parmak kaslarını kuvvetlendirmek için 4 haftalık bir antrenman uygulaması yapmışlardır. Bu sonuçta sporcuların parmak kaslarının gelişmesiyle başarılarında artmıştır.(23)

(20) TAMER Kemal: a.g.e. 1991 ANK. s.24

(21) YAMANER Faruk: a.g.e. İST. 1990 s.49

(22) KUTLU Mehmet: a.g.e. ANK. 1990 s.48

(23) AĞAOĞLU S. Ahmet: a.g.e. İST. 1993 s.42

Güreşçiler için el kuvveti çok önemlidir çünkü güreşçi bir çok tekniği uygularken elini yani pençe kuvvetini kullanır.

Bu konu ile ilgili yapmış olduğumuz literatür çalışmaları aşağıya çıkarılmıştır.

Baykuş, 1989 tarihinde milli takıma giren greko-romen genç güreşçilerin ortalama sağ el pençe kuvvetlerini 43.2 kg, sol el pençe kuvvetlerini 38.8 kg olarak belirtmiştir.(24)

KUTLU, 1990 tarihinde milli takıma giren greko-romen yıldız güreşçilerin ortalama değer olarak sağ el pençe kuvvetlerini 34.72 kg, sol el pençe kuvvetlerini 32.62 kg olarak belirtmiştir.(25)

Taylor ve arkadaşları, (1979) Kanada'lı greko-romen genç güreşçilerinin sağ el pençe kuvvetlerini 45.7 kg, sol el pençe kuvvetlerini 42.7 kg, Japon genç güreşçilerinin sağ el pençe kuvvetlerini 44.40 kg, sol el pençe kuvvetlerini 43.8 kg ortalama değer olarak kaydetmiştir.(26)

3- GÜREŞÇİLERİN ESNEKLİKLERİ

Esneklik, genelde bir eklem etrafındaki hareket serbestliği şeklinde tanımlanır. Esneklikte bireysel farklılıklar, kasın esnekliği ve eklemi çevreleyen bağları etkileyen fiziksel özelliklere bağlıdır.

Esneklik, eklemlerin hareket dizimidir. Tamamıyla kasların elastikiyetine ve kas kirişine bağlıdır. Esnekliğin en kolay şekle girebilmesi 12-14 yaşlarında geliştirilir. Prof. Rayko PETROW'a göre 14-18 yaşlarında sonra esnekliğin korunamayacağı ve düzenli uygun egzersizlerle geliştirilemeyeceğini ve giderek elastikiyetin kaybolacağını belirtmektedir.(27)

(24) BAYKUŞ Satılmış: a.g.e. ANK. 1989 s.60

(25) KUTLU Mehmet: a.g.e. ANK. 1990 s.48

(26) ZORBA Erdal: Doktora tezi ANK. 1990 s.60

(27) PETROW Rayko: Güreşçilerin Yüklenmesi ve Mukavemetleri İST. 1990 s.30

Esneklik sayesinde birey yapısal olarak daha zarif bir şekilde, geniş hareket dizimi ile rahat ve kolay hareket eder ve aktiviteler esnasında sakatlanma ve yaralanmalardan korunmuş olur.

Kasların yeterince esnek olmaması eklem hareketliliğini önler, bu da eklemin çabuk yıpranmasına sebep olur. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, süratin geliştirilmesi esneklik antrenmanları ile kasların uzaması sayesinde gerçekleşmektedir. Çünkü 5-10 dakika yapılan ısınma hareketlerinden sonra yapılan esnetme ve gerdirme egzersizleri, iç sürtünme ve antogonistlerin dirençlerini azalttığı ve dolayısıyla da kuvvet arttıkcada kasın kontraksiyonu (kasılma hızıda) buna paralel olarak artacaktır. Esnekliğin antrogonist kas gurubunun gevşeme özelliği yeterli oranda değilse hareketlerin oluşumu kısıtlaması ve engel teşkil etmesi açısından önem arz eder.(28)

Eklemlerin geniş açıda hareket edebilme yetenekleri jimlastik, judo, voleybol, hentbol, güreş gibi branşlarda sporcuya daha ekonomik hareket edebilme imkanı sağlar.

Bütün spor dallarında performansa katkısı ve sakatlanmalarda korumasından dolayı esnekliğin önemli olduğu kabul edilmektedir. Esneklik belli bir hareketin sınırı olarak tanımlanabilir. (Prentice 1993) Sınırı dar olan bir hareket veya esnekliği az olan bir eklem, sporcuyu, tekniklerini uygularken kısıtlayabilir veya maç sırasında zorlandığında sakatlanmasına neden olabilir. Esneklik geliştikçe eklemlerin daha ağır yüklere dayanma yeteneği artar. Bir güreşçi müsabaka yaptığı zaman bütün eklemleri son derece zorlanmaktadır. Örneğin köprü çok kullanılan bir tekniktir. Bu tekniği rakipten sayı almak için çarpma oyununda kullanıldığı gibi, salto ve süblexlerde de aynı durumla karşı karşıya gelebiliyor. Ayrıca, rakibe tuş olmamak için uzun zaman köprüde kalabiliyor. Köprü sırasında en çok boyun eklemlerine baskı ve yük biniyorsa da hemen hemen diğer bütün eklemler de bu köprüye destek vermek için zorlanırlar. Bu nedenle güreşçinin sağlam ve

dengeli bir köprüye sahip olması oda sağlam bir esnekliğe bağlıdır. Bunun için esneklik 12-14 yaşları arasında geliştirilmelidir. Çünkü en iyi esneklik bu yaşlarda geliştirilir. (Petrow 1987) (29)

Esneklik, sporcularda sakatlıkları en aza indirmesi bakımından çok önemlidir. Sakatlıklara neden olan ve esnekliği engelleyen bazı faktörler vardır. Bunlar sporcunun ya kemik yapısı ya kasları, bağları, bağ kapsülleri, tendonlar, yaş, cinsiyet, vücut tipi veya yeteri ısınma yapılmadığından dolayı sakatlıklar olur. Veya esnekliği engeller. Bu konuda yaptığımız literatür taraması aşağıya çıkarılmıştır.

Baykuş, 1989 genç milli serbest ve grekoromen güreş takımı güreşçilerin esnekliğini test ederek greko-romen güreşçilerin ortalama esnekliğini 31.83 cm., serbest stil güreşçilerin esnekliğini ortalama değer olarak 29.83 cm. olarak kaydetmiştir.(30)

Ergun ve Yılmaz yapmış oldukları çalışmalarla Emlak Bankası Erkek Voleybol Takımı'nın esnekliklerini ortalama değer olarak 28.09 cm. olarak kaydetmişlerdir.(31)

Kutlu, 1990 yılında Türk serbest ve Greko-romen Yıldız Milli Takımı güreşçilerin esnekliğini greko-romen güreşçileri 31.27 cm., serbest güreşçilerin 30.87 cm. olarak kaydetmiştir.(32)

Yamaner, 1990 tarihinde Galatasaray Futbol Takımı futbolcularının esnekliğini ortalama 22.18 cm. olarak kaydetmiştir.(33)

A-4- GÜREŞÇİLERİN MAKSİMAL AEROBİK GÜÇLERİ

Kişinin bir çalışma esnasında dakikada kullanabileceği maksimum oksijen miktarı o kişinin maksimum aerobik gücünü belirler.(ASTRANT 1989) Kişinin

(29) PETROW Rayko: a.g.e. İST. 1984 s.76

(30) BAYKUŞ Satılmış: a.g.e. ANK. 1989 s.64

(31) ERGUN N. ve YILMAZ İ.: Bilim ve Teknoloji Dergisi Hacettepe Üni. 1994 sayı.2 s.26

(32) KUTLU Mehmet: a.g.e. ANK. 1990 s.45

(33) YAMANER Faruk : a.g.e. İST. 1990 s.47

aerobik kapasitesi, kalp dolaşım sistemine ve solunum sistemin ihtiyaca egzersiz süresince karşılık verebilmesi ile ilgilidir. Şiddet az, süresi uzun ve sürekli olarak yapılan düzenli egzersizlerle geliştirilir. Bu tür egzersizlerde mümkün olduğunca büyük kas ve kas gurupları devreye katılmalıdır. Maximal VO_2 genellikle düzenli ve tedricen artan ağırlıkta yapılan egzersizlerde maksimal VO_2 arttırılır. Özellikle gençlerde ve çocuklarda egzersizlerde bu kapasite daha da fazladır. Bu artış şahısdan şahısa değişebilir.(34)

Çalışma prensibi olarak sürekli ya da interval (aralıklı) metot kullanılabilir. Yaklaşık çalışma nabız atım sayısı 140-160 civarında olmalı ve en az günlük 15-30 dakikalık ve haftada 4-5 günlük çalışma yapılmalıdır. Sompaksimal tempoda aerobik çalışma %70-80 oranında 5-10 dakika yapılabilir. Haftada koşu ya da atlama şeklinde yaklaşık 25-35 km yapılmalıdır. Güreşte bu kapasiteyi en iyi, en güzel geliştiren çalışmalar koşu, bisiklet, ip atlama ve merdiven tırmanmadır.(35)

Aerobik güç sporcunun veya kişinin güç yapısına bağlıdır. Oksijeni kas hücrelerine taşıma kapasitesini ve de hücrelerin enzimlik potansiyelini artırarak ve dış yüzey kan miktarını düzenleyerek çalışan kasa (O_2) oksijen girdirme kapasitesini geliştirir. (Taylor ve diğerleri 1980) (36)

Egzersizin yoğunluğu, tüketilen gloksijenin miktarı veya sarf edilen enerji ile açıkca belirtilmiştir. Maksimum oksijen tüketimi, her bireyin, çalışma yoğunluğunun değişik düzeylerine dayanma yeteneğinin en iyi göstergesidir. Uzun mesafe koşularında saha testi olarak kardiovasküler uygunluğu ölçmek için yaygın olarak COOPER testi kullanılmaktadır. COOPERin 12 dakikalık koşu testi aerobik kapasiteyi ölçmek için popüler bir şekilde bilim adamları ve antrenörler tarafından uygulanmaktadır.(37)

(34) AKGÜN Necati: Egzersiz Fizyolojisi ANK. 1989 c:1 s.210

(35) KUTLU Mehmet: a.g.e. ANK. 1990 s.29

(36) KUTLU Mehmet a.g.e. ANK. 1990 s.28

(37) YAMANER Faruk: a.g.e İST. 1990 s.20

Maksimum oksijen kullanımı kardiovasküler sistemin çalışma kapasitesinin objektif ölçüğü olduğundan fiziksel eğitimle ilgilidir. Maksimum oksijen kullanımının ölçülmesi laboratuvar tesisatı, tecrübeli antrenör, idareci ve genelde yapay donanım gereklidir. Böyle problemlerin üstesinden gelebilmek için kullanılan oksijeni koşu mesafesi ile tahmin etme girişimlerinde bulunulmuştur.

Aerobik güç ferdin vücut yapısına bağlıdır ve aşağıda belirttiğimiz başka faktörlerce etkilenir. (Taylor ve arkadaşları 1980)

Bu Faktörler Şunlardır.

- a- Cinsiyet: Erkeklerle oranla kadınlarda düşüktür.
- b- Yaş: Yaştan yaşa değişir. 75-80 yaşındaki bir adamın maksimum oksijen kapasitesi, 17 yaşındaki bir gencin kapasitesinin yarısı kadardır.
- c- Bedene bağlıdır: Doğrudan boya ve vücut yüzeyi alanına göre değişir.
- d- Kilo faktörüne bağlıdır: Kilo ağırlığına göre değişir. Zayıf vücut kütlesi maksimum oksijen miktarı, 0,63 sıradan vücut ağırlığına göre 0.85 ve aktif doku kütlesine sahip vücutta 0.91 olarak bir farklılık gösterir.
- e- Yatak istirahati: Üç haftalık mecburi yatak istirahati ile /17 azalır.
- f- Yarı aç kalma: Uzatılmış yarı açlık %37 ye düşürür.
- g- Rakım (yükseklik): 4000 metrelik bir yükseklikte %26 azalır.
- h- Coğrafya: Ilıman ve tropikal bölgelerde diğer bölgelere oranla kapasiteleri düşüktür.

Güreş başarısını (Taylor ve arkadaşları) aerobik kapasite arasında yüksek bir ilişki gözlemlemişlerdir. Holman ve arkadaşları aerobik kapasitenin antrenmanlarla 12 yaşından sonra başladığını istatistik olarak tesbit etmişlerdir. Burada hormonal bazı faktörlerin işe girme ihtimali yüksektir. Çocuklarda maximal VO_2/kg 11-15 yaşları arasında anlamlı bir şekilde artmaktadır. Genellikle dayanıklılık antrenmanlarının aerobik kapasiteye en büyük etkisi gelişme dönemindeki süratle büyüme zamanına rastlar ve erkekte kıza oranla daha fazladır. Bu fazlalık vücut

yağ farkına, hemoglobin farkına bağlıdır.(38)

Necati AKGÜN, 1989 Egzersiz Fizyolojisi kitabında elit seviyedeki alman güreşçilerin maximal VO_2 ortalama değer olarak 46.00 ml-kg/dak, Japon 15-16 yaş güreşçilerin maximal VO_2 ortalama değer olarak 49.20 ml-kg/dak, İsveç 15-16 yaş güreşçilerin maximal VO_2 ortalama değer olarak 52.60 ml-kg/dak kaydetmiştir.(39)

Baykuş, 1989 tarihinde yıldız milli serbest ve grekoromen güreş takımı güreşçilerin maximal VO_2 sini ölçmüş ve greko-romen güreşçilerin maximal VO_2 'sini ortalama değer olarak 43.57 ml-kg/dak serbest güreşçilerin maximal VO_2 'sini ortalama değer olarak 48.01 ml-kg/dak kaydetmiştir.(40)

Kutlu, 1990 tarihinde yıldız milli serbest ve grekoromen güreş takımı güreşçilerin maximal VO_2 sini ölçmüş ve greko-romen güreşçilerin maximal VO_2 'sini 51.16 ml-kg/dak olarak tesbit etmiştir. Serbest güreşçilerin maximal VO_2 'sini ortalama değer olarak 48.23 ml-kg/dak olarak kaydetmiştir. Scott, 1987 ABD'li 12-18 yaşları arasındaki güreşçilerin maximal VO_2 'sini ortalama değer olarak 52.29 ml-kg/dak ve 14-18 yaş Genç Milli güreşçilerin maximal VO_2 'sini ortalama değer olarak 51.21 ml-kg/dak olarak kaydetmiştir.(41)

Thoden ve arkadaşları, 1982 Uluslararası düzeydeki güreşçilerin maximal VO_2 'sini maximum ve minimum değer olarak 70-50 ml-kg/dak olarak kaydetmişlerdir. Ayrıca Silva 1981 tarihinde Dünya Gençler Şampiyonası'na katılan Amerikan Genç güreşçilerin maximal VO_2 'sini ortalama değer olarak 55.00 ml-kg/dak olarak kaydetmiştir. Horswill ve diğerleri, 1989 yaş ortalaması 16.7 olan 37 genç güreşçilerin maximal VO_2 'sini ortalama değer olarak 51.2 ml-kg/dak olarak kaydetmiştir.(42)

(38) AKGÜN Necati: a.g.e. ANK. 1989 s.211

(39) AKGÜN Necati: a.g.e. ANK. 1989 s.216-217

(40) BAYKUŞ Satılmış: a.g.e. ANK. 1990 s40

(41) KUTLU Mehmet: a.g.e. ANK. 1990 s. 57

(42) ZORBA Erdal: a.g.e. ANK. 1990 s. 59

Yamaner, 1987 master tezinde Gençlerbirliği Futbol Takımı futbolcularının maximal VO_2 'sini ortalama değer olarak 54.84 ml-kg/dak olarak kaydetmiştir.(43)

·-5- GÜREŐCİLERİN VÜCUT KOMPOZİSYONLARI

Uygun bir vücut ağırlığına sahip olmak fiziksel uygunluk açısından önem taşır. tıp bilimcilerinin de belirttiği gibi şişmanlık modern toplumların karşılaştığı en ciddi sağlık problemidir. şişman yetişkinlerin kronik arter hastalığı, şeker hastalığı ve hiper tansiyona yakalanma riski fazladır. Bu tür risk faktörlerin günümüzde sadece yetişkinler değil aynı zamanda gençler ve çocuklar içinde geçerli olmaya başlamıştır. Yaşları 8-13 arasında değişen 199 çocuğun katıldığı bir araştırmada yağ oranı düşük olan çocukların fiziksel çalışma kapasitelerini, yağ oranı fazla olan çocuklara nazaran daha yüksek bulunmuştur. Yine aynı çalışmaya göre yağ dokusu fazla olanlar bir egzersiz sırasında yağ dokusu az olanlara göre daha fazla enerji sarfetmektedirler.(44)

Güreőciler kilolarına uygun sikletlerde güreşmek zorunda kaldıkları için sıklıkla kilo düşmek zorunda kalırlar. Gereksiz yere fazla kilo, yani fazla yağ taşımamak güreőcinin başarısı için son derece önemlidir. Bunun için güreőci kilosuna çok dikkat etmesi gerekir. Vücutta bulunması gereken yağdan ne fazlasını ne de çok az miktarda bulundurmalı, en ideal olanı taşımalıdır. Yetişkin erkeklerde vücut yağ oranı, vücut ağırlığının %15'i ile %17'sini bayanlarda ise vücut ağırlığının %25'ini teşkil eder. Yağ hücreleri kas tarafından ATP üretiminde kullanılmaz, onların temel amacı lipit depolamaktır. Vücutta fazla oranda yağın bulunması performansı olumsuz yönden etkiler. Hücre enerji üretimine (ATP) katkıda bulunamaz ve yağların taşınması için enerji tüketimine sebep olur. Bu durumda yağlar ölü kütle halindedirler.(45)

(43) YAMANER Faruk: İST. 1990 a.g.e.

(44) AğAOğLU S. Ahmet: a.g.e. İST. 1993 s.44

(45) TAMER Kemal: a.g.e. ANK. 1991 s.108

Vücutta bulunan toplam yağ oranının 1/2'sinin derinin altındaki depolarında toplandığı ve bunun toplam yağ miktarı ile ilişkili olduğu gerçesine dayanılarak yapılır. 1930 yılından önce geliştirilen özel "kısaç tipi kalibre" aleti ile deri altı yağın ölçümü, vücudun belirli bölgelerinden oldukça doğru olarak alınarak yapılmaktadır.(46)

Vücut yağını direkt olarak ölçmek mümkün görülmemekle beraber indirekt olarak belirtmek mümkün görülmektedir. (Hurs 1979) Su altı ölçümleri ile (Under Water Weight), deri altı ölçümleri ile yani (skinfold) ve antropometrik ölçümlerle belirlenir. Günümüzde geçerli olan ve sık-sık kullanılan yöntem su altı ve skin-fold yöntemleridir. Araştırmacılar bu metotlarla vücuttaki yağ oranını belirlemek için bir takım formüllerde geliştirmişlerdir.(47)

Güreşçilerin ideal olarak vücutta taşımaları gereken yağ oranı, genel olarak %5 ile %9 arasında tavsiye edilir. Fakat en ideal olanı %7 dir.(48)

Bu konuda yapılan literatür araştırmamız aşağıya çıkarılmıştır.

Zorba, 1990 Ankara bölgesi elit genç güreşçilerin vücut yağ yüzdesini %9.00 olarak belirtmiştir. Ayrıca elit seviyedeki Türk Milli Güreşçileri'nin vücut yağ yüzdesini %9.19 olarak kaydetmiştir vücut yağ yüzdesini %9.19 olarak kaydetmiştir.(49)

Kutlu, 1990 Greko-romen Stil Türk Milli Yıldız güreşçilerinin ortalama vücut yağ yüzdesini %7.85 olarak kaydetmiştir.(50)

(46) TAMER Kemal: a.g.e. ANK. 1991 s.144

(47) AÇIKADA Caner: a.g.e. ANK.

(k) KUTLU Mehmet: a.g.e. ANK. 1990 s.18

(49) ZORBA Erdal: a.g.e. ANK. 1990 s.34-35

(50) KUTLU Mehmet: a.g.e. ANK. 1990 s. 21

Baykuş, 1989 da Greko-romen ve Serbest Stil Ümitler Türk Milli Güreşçileri'nin vücut yağ yüzdelerini şu şekilde kaydetmiştir. Serbest stil güreşçilerin ortalama değer olarak %8.41, greko-romen stil güreşçilerin ortalama değeri %12.29 olarak kaydetmiştir.(51)

Açıkada, bazı olimpiyat sporcuların vücut yağ oranlarını şu şekilde kaydetmiştir. Makalesinde, olimpiyatlara katılan bazı güreşçilerin vücut yağ oranlarını %12.7 olarak kaydetmiştir. Kısa mesafe atletlerin vücut yağ oranlarını %8.2, uzun mesafe atletlerin yağ oranlarını %7.5 olarak kaydetmiştir.(52)

Akgün, 1984 tarihindeki büyükler milli takım güreşçilerinin vücut yağ oranlarını %7.00, uzun mesafeli milli atletlerin vücut yağ oranlarını %5.00 olarak kaydetmiştir.(53)

C. İşleyen ve O. Karamızrak iki araştırmacı 15-17 yaş Genç Milli Futbolcu'ların vücut yağ oranlarını %10.52 olarak kaydetmiştir.(54)

M. Kunter ve F. Öztürk, iki araştırmacı elit seviyedeki Tofaş-sas Kulübü basketbolcuların vücut yağ oranlarını antrenman öncesi %11.6, antrenman sonrası %10.7 olarak kaydetmiştir.(55)

A. Ziyagil ve E. Zorba, 1990 yılında 17-18 yaş arası Gençler Türkiye Şampiyonası'nda 1. Ve 2. olan güreşçilerin vücut yağ yüzdelerini ortalama olarak birinci olanların %6.57, ikinci olanların %6.75 olarak kaydetmiştir.(56)

(51) BAYKUŞ Satılmış: a.g.e. ANK. 1989 s.58

(52) AÇIKADA Caner: Spor Bilimleri Dergisi ANK. 1991 c:2 s.2

(53) AKGÜN Necati: a.g.e. ANK. 1989 s.20-21

(54) İŞLEYEN Ç. KARAMIZRAK O.:Spor Hekimliği Dergisi ANK. 1989 c: 24 s.23

(55) KUMTER M., ÖZTÜRK F. :Spor Bilimleri Dergisi ANK. 1991 c: 2 s. 4

(56) ZİYAGİL A., ZORBA E. : Spor Bilimleri Dergisi ANK. 1994 c: 5 s.36-46

Thorland ve arkadaşları, 1981 Amerikan Genç Olimpik güreşcilerin vücut yağ yüzdelerini %9.7 olarak bildirmiştir. Willi Fort ve arkadaşları, 1986 lise elit seviyedeki güreşcilerin vücut yağ yüzdelerini %5.60 olarak belirtmiştir. Sinning, 1971 kolej greşcilerinin vücut yağ yüzdelerini %8.81 olarak belirtmiştir. Wilmore ve Bergteld, 1979 Amerikalı elit seviyedeki güreşcilerin vücut yağ yüzdelerini %9.8 olarak belirtmiştir. Helikson, 1977 serbest stil 7 tane Amerikan olimpiyat greşcisinin vücut yağ yüzdelerini %7.6 olarak belirtmiştir.(57)

(57) ZORBA Erdal: a.g.e. ANK. 1990 s.60



III. BÖLÜM

MATERYAL VE METOD

Bu çalışmanın amacı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı kampına katılan güreşçilerin sahip oldukları seçilmiş bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerini tesbit etmek ve birbirleri arasında mukayese yapmaktır.

Ayrıca, önceden hazırlanan kişisel bilgi formu ile güreşçiler hakkında (yaş, kilo, boy, sağlık ve sakatlanma durumları, aile ekonomik durumları, spor geçmişleri v.b.) bilgiler kaydetmektir.

A- DENEKLER

Bu çalışmadaki denekler, 21-25 Temmuz 1995 tarihinde Macaristan'ın Budapeşte şehrinde yapılan yıldızlar serbest güreş dünya şampiyonası için kampa davet edilen 33 tane milli yıldız güreşçilerdir.

Denekler her sikkette 3 kişi olmak üzere toplam 11 sikkette 33 kişi denek olarak alınmıştır.

B- TEST YÖNTEMİ (UYGULAMASI)

Araştırma ve testler (22 Mayıs - 8 Haziran 1995 tarihleri arasında) Türk Yıldız Milli Serbest Güreş Takımı kampının yapıldığı yer olan K.Maraş Güreş Eğitim Merkezi tesislerinde yapılmıştır.

Güreşçilere bir gün önce yapılacak testler hakkında bilgi verildi. Yapılacak testlerin tarihi, günü ve saati belirlendi ve aşağıdaki kurallara uymaları sağlandı.

1. Testlere tabi tutulacakları gün, testten en az 3 saat önce yemek yemiş olmaları,
2. Testlerden önce hiç bir ilaç, alkol ve benzeri uyarıcılar almamaları,
3. Testlere tabi olacakları gün zor ve ağır aktivitelere katılmamaları
4. Testlere mutlaka spor kıyafeti ile (şort, çorap, spor ayakkabısı, tişört, forma ve eşofmanla) gelmeleri ilan edildi.

Testlerin uygulanması şu sırayı takip etmiştir.

1. Boy ve kilo testi,

2. Vücut yağ yüzdesi testi,
3. Pençe kuvveti testi,
4. Esneklik testi,
5. Vertikal sıçrama (yüksek sıçrama) testi
6. Cooper (12 dk. Koşu) testi.

C- UYGULANAN TESTLER

1- BOY ve AĞIRLIK TESTİ

Kullanılan araçlar: (mekanik) hassas kantar ve şerit metre.

Yöntem: Ayrı ayrı hassas olan mekanik bir kantardan (kg birimli olarak) çıplak ayakla sadece şort giydirilerek tartıları yapıldı ve ağırlıkları kg. olarak kaydedildi.

Boy ölçüleri ise; denekler tek tek çıplak ayakla, düz pürüzsüz bir duvarın yanına arkası dönük, duvara sırtı yapışık, dim dik bir vaziyette dayatıp, düzgün bir cetvelle deneğin kafasının üzerinde duvara degecek şekilde uzatıp, duvara gelen nokta işaretlendi. Sonra işaretlenen yer ile duvarın dibi (zemini) düzgün şerit metre ile titiz bir şekilde ölçüldü ve mesafe (cm.) olarak kaydedildi.

2- VÜCUT YAĞ ORANLARININ ÖLÇÜLMESİ (DERİ ALTI YAĞ ÖLÇÜMLERİ)

Kullanılan alet: Holtain Sinfold Caliper

Yöntem: Deri altı yağın ölçülmesi.

Ölçümler; Denekler sabah kahvaltı yapmadan önce, sabah saat 8:30 da yapılmıştır. Denekler ayakta dimdik ve kollar yandan aşağı doğru salınmış vaziyette ve sağ taraftan altı standart bölgeden deri altı yağ ölçümleri yapıldı. Bunun için, biceps, triceps, iliac, abdomen, scapula, chest bölgelerinden deri altı yağ dokusunun kalınlığı ölçümleri alındı. Ölçümler baş parmak ve işaret parmağı ile deri ve deri altı yağı tutularak, doğru deri katlanması yönünde ve kas dokusundan uzağa çekilmek suretiyle aletin kısıkaç kolları deri üzerine sabit bir basınç yaparak derinin çift katının kalınlığı ve deri altı yağ dokusu kalibrenin göstergesinden

(mm.) cinsinden okunarak kaydedildi. Ölçümler her bölgeden en az iki defa yapıldı. Aynı değer elde edilinceye kadar denegin sağ tarafından tekrarlanarak alındı. Ve kaydedilen bu değerler Green'in formülü kullanılarak vücuttaki yağ oranları hesaplandı.(58)

Total vücut yağ oranı=(6 bölgeden alınan ölçümlerin toplamı x 0.097) +3.64

- 1- Biceps :Üst kolun iç orta hattında acromion ve alecronen proseslerin arasındaki mesafenin,orta noktasından alınan dikey tutamdır.
- 2- Triceps: Üst kolun dış orta hattında (Triceps üzerinde) acromion ve alecronion proseslerinin arasındaki mesafenin orta noktasından alınan dikey tutamdır.
- 3- İliac: Vücudun yan orta hattında ilium crest'in hemen üstünden alınan yarım yatay diyagonal tutamdır.
- 4- Abdominal: (Karın Bölgesidir)Göbek hizasında yatay olarak yaklaşık 5 cm uzaktan deri katlamaları tutularak ölçülür.
- 5-Scapula: Kürek kemiğinin iç kenarının hemen altından ve kemiğin kenarına paralel olarak alınan tutamdır.
- 6-Chest:Göğüs bölgesi önde sternal bölge ile göğüs memesi arasındaki mesafenin orta noktasından alınan diyagonal göğüs kıvrımının paralel katmanıdır.(59)

Vücut yağ yüzdesi Green'in formülü kullanılarak belirlenir.

3- PENÇE KUVVETİNİN ÖLÇÜLMESİ

Kullanılan alet: El dinamometresi (Hand Grip)

Yöntem: Denek ayakta dimdik duruyorken ve kollar vücuttan hafifce ayrıık, gözler ileriye bakar bir vaziyette iken ölçülmüştür. Denek el ayası genişliğine ayarlanmış dinamometreyi bir defasına hızla ve mümkün olduğunca sert bir şekilde, kolu öne ve geriye hareket ettirmeksizin alet sıkıştırılıyor. Sonuç dinamometre üzerindeki göstergeden okunuyor ve kg. olarak kaydediliyor. Bu yöntem hem sağ hem de sol el için ikişer defa tekrarlanmıştır. En iyi değerler alınmıştır.

(58) TAMER Kemal: a.g.e ANK. 1991 s.114-116

(59) YAMANER Faruk: a.g.e. İST. 1990 s.35-37

4- ESNEKLİK TESTİ

Kullanılan alet: Esneklik kutusu (Sitand Reach Sehpa)

Yöntem: Denek yere paralel bir şekilde ve bacakları düz pozisyonda olacak şekilde oturtuldu. Ayaklarını esneklik kutusunun altına yerleştirdi. Elleri ile sehpanın üzerine doğru dizlerini bükmeden uzanabildiği kadar uzanır ve bir müddet sabit olarak bekler, uzanabildiği bu mesafe cm. olarak yazılır.

5- DİKEY SİÇRAMA (ANAEROBİK GÜÇ) TESTİ

Kullanılan alet: Duvar tahtası, tebeşir ve şerit metre

Yöntem: Denekler normal bir ön ısınmadan sonra tek tek çağrılarak yalnız ayak duvar tahtasına dönük ayaklar bitişik vücut dimdik iken tek kol yukarı uzatılır ve temas edilen en üst nokta tebeşirle tesbit edilir. Daha sonra denek çift ayakla yukarı doğru sıçrar ve kolunun uzanabileceği en üst nokta tesbit edilir. Uzanma yüksekliği ile sıçrama yüksekliği arasındaki fark dikey sıçrama mesafesidir. (Yukarı doğru sıçrama yaparken öne ve geriye adım alınmaz.) Bu mesafe şerit metre ile ölçülür ve (cm) olarak kaydedildi. Bu ölçümlerde iki öğrenci yardımcı olarak görev yaptılar. Denekler bu sıçramayı iki defa uyguladılar ve en iyi değerleri kaydedildi.

Deneklerin dikey sıçrama mesafeleri Levis Nomoğraf formülü ile anaerobik güç skoruna dönüştürüldü.

Anaerobik Gücün Hesaplanması: Deneğin dikey sıçrama testinde sıçrayabildiği en yüksek değer ile tartı testinde tesbit ettiğimiz ağırlık kaydedilerek Levis Nomoğraf testindeki formül kullanılarak deneklerin maksimal Anaerobik güçleri kg-m/sn. cinsinden tesbit edildi.

Levis Nomoğraf testine göre formül:

$P = \text{Güç}$

$D = \text{Dikey sıçrama mesafesi}$

formül: $P = (\sqrt{4.9} \times \text{Ağırlık} \times \sqrt{D})$

Örnek. 82 kg ağırlığında bir güreşçi 0.61 metre dikey sıçrama yapıyorsa bunun maksimal Anaerobik gücü şu şekilde hesaplanır.

$$P = \sqrt{4.9} \times 82 \times \sqrt{0.61}$$

$$P = 2.21 \times 82 \times 0.78 = 142 \text{ kg-m/sn dir.}$$

Not: ($\sqrt{4.9}$) sayısı sabit bir sayıdır, karekök içi değeri dışarı çıkışı (2.21) dir, ($\sqrt{0.61}$) değerın karekök dışı değeri 0.78 dir.(60)

Deneklerin maksimal anaerobik güçleri bu formüle göre yapılmıştır.

6- 12 DK.LİK KOŞU TESTİ (COOPER TESTİ)

Kullanılan araçlar: a- 400 m. lik koşu pisti

b- Düdük

c- Kronometre

Yöntem. 12 dakikalık koşu testi(Cooper)

400 m lik stadyum pistinde yapılmıştır. Denekler bir ön ısınmadan sonra, 33 denek 3 er guruba ayrılarak ayrı ayrı koşturuldu.

Her gurup 11 kişi (onbir) başlama düdüğü ile beraber koşturmaya başladılar, düdükle beraber kronometreye basıldı, tam 12 dk sonra düdük çalındı, denekler düdük sesi ile yerinde sabit durdular. Alınan turlar ve son turun artı metresi tesbit edilerek koşulan mesafe metre olarak kaydedildi. Bu testle denegin bir dk de koşmuş olduğu metre hesap edilerek aşağıdaki formül kullanılarak sporcunun maksimal VO_2 'si (maksimal Aerobik gücü) hesap edildi.(61)

Şöyleki:

$$\text{Maximal } VO_2 = 33.3 + (X-150) 0.173$$

X=Bir dakikada koşulan mesafedir.

(60) TAMER Kemal: a.g.e. ANK. 1991 s.104

(61) YAMANER Faruk: a.g.e. İST. 1990 s.38

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Yaptığımız bu araştırmada Türk Milli Serbest Güreş kampına katılıp kamp neticesinde dünya şampiyonasına katılan takıma seçilen 11 güreşci ile takıma seçilemeyen diğer 22 kamp güreşcileri toplam 33 güreşci denek olarak yer aldı. Bu çalışmamızın amacı için toplam 9 fiziksel ve fizyolojik uygunluk değişkeni kaydedildi. Bu değişkenler sırasıyla; (yaş, boy, kilo, vücut yağ yüzdesi, esnekliği, maksimal anaerobik güç, maksimal aerobik güç ve sağ-sol pençe kuvveti) test edildi.

Bu çalışma neticesinde milli takıma seçilen güreşcilerle, takıma seçilemeyen diğer güreşcilerin fiziksel ve fizyolojik değişkenleri birbirleri ile mukayese edildi.

Yaptığımız bu çalışmanın sonuçları, yani elde edilen tüm verilerin istatistiksel analizleri MICROSTA paket bilgisayar programında T testi uygulanarak değerlendirildi.

TABLO -1

Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma seçilen güreşçilerle seçilmeyen diğer güreşçilerin yaş ortalaması, standart sapması ve "T" değerleri.

| Takıma seçilen güreşçiler | N | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | T Değeri |
|------------------------------|----|--------------------|----------------|----------|
| Takıma seçilen güreşçiler | 11 | 15.82 | 0.40 | 0.33* |
| Takıma seçilmeyen güreşçiler | 22 | 15.77 | 0.43 | |
| * P<0.05 fark anlamsızdır | | | | |

Tablo-1 de görüldüğü gibi Türk Milli Serbest Güreş takımına seçilen güreşçilerin yaş ortalamaları 15.82 dir. Standart sapmaları 0.40 dir. Aynı kampta olup fakat takıma seçilemeyen diğer güreşçilerin yaş ortalamaları 15.77 dir. Standart sapmaları 0.43 dür. Bu da gösteriyorki iki gurubun yaş ortalamaları arasında 0.05 anlamlık seviyesinde anlamlı bir fark yoktur. Her iki yaş gurubun yaş ortalamaları birbirine yakın ve benzer olması aynı yaş kategorisinde olmasından kaynaklanıyor.

Kutlu, 1990 Türk Milli Yıldız Greko-romen güreşçilerinin yaş ortalamasını 15.69 olarak tesbit etmiştir.

Katch ve Michele, 1971 lise seviyesindeki güreşçilerinin yaş ortalamasını 16.5 olarak tesbit etmiştir.

Thorland ve arkadaşları, 1981 18 genç olimpik güreşçilerinin yaş ortalamasını 16.9 olarak tesbit etmiştir.

Haouse ve diğerleri, 1988 27 lise güreşçilerinin yaş ortalamasını 15.5 olarak tesbit etmiştir.

TABLO -2

Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma seçilenlerle seçilmeyen güreşçilerin boy ortalaması, standart sapması ve "T" değerleri.

| Takıma Seçilen Güreşçiler | N | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | T Değeri |
|-------------------------------|----|--------------------|----------------|----------|
| Takıma seçilemeyen güreşçiler | 11 | 167.73 | 7.41 | 0.54* |
| Takıma seçilemeyen güreşçiler | 22 | 166.18 | 8.43 | |
| * P<0.05 fark anlamsızdır | | | | |

Tablo -2 de görüldüğü gibi Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na seçilen güreşçilerin boy ortalamaları 167.73 cm ve standart sapması 7.41, takıma giremeyen diğer güreşçilerin boy ortalamaları 166.18 cm ve standart sapması 8.43 dür. İki takımın boy ortalamaları arasında 0.05 anlamlık seviyesinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Değerler birbirine yakın ve benzer olması aynı yaş kategorisinden olmaları ve aynı kilolarda olmalarından kaynaklanıyor.

Kutlu, 1990 Türk Milli Yıldız Greko-romen güreşçilerinin boy ortalamasını 167.40 olarak bulmuştur.

Baykuş, 1989 Türk Milli Gençler Greko-romen güreşçilerinin boy ortalamasını 172.20 cm olarak tesbit etmiştir.

Zorba, 1989 elit seviyedeki 20 genç güreşçinin boy ortalamalarını 167.0 cm olarak kaydetmiştir.

Kutlu, 1991 minik seviyedeki 169 Türk güreşçilerinin ortalama boy uzunluklarını 145.90 cm olarak kaydetmiştir.

Thorland ve arkadaşları, 1981 18 genç olimpik güreşçilerin ortalama boy uzunluklarını 167.10 cm olarak kaydetmiştir.

Haouse ve diğerleri, 1988 27 lise güreşçilerinin boy ortalamasını 167.90 cm olarak tesbit etmiştir.

Katch ve Michale, 1971 94 lise seviyesi güreŐcilerin boy ortalamalarını 172.30 cm olarak kaydetmişlerdir.

Silva, 1981 dünya gençler Şampiyonasına katılan Amerikalı serbest stil greŐcilerinin boy ortalamasını 173.60 cm olarak tesbit etmiştir.

Litaratür taramasından da anlaşılacağı gibi yapılan bu araŐtırmamızı olumlu yönde desteklemektedir.



TABLO -3

Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma seçilenlerle seçilmeyen güreşçilerin kilo ortalaması, standart sapması ve "T" değerleri.

| Takıma Seçilen Güreşçiler | N | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | T Değeri |
|-------------------------------|----|--------------------|----------------|----------|
| Takıma seçilemeyen güreşçiler | 11 | 65.27 | 15.18 | 0.19* |
| Takıma seçilen güreşçiler | 22 | 64.18 | 14.26 | |
| * P< 0.05 fark anlamsızdır. | | | | |

Tablo -3 de görüldüğü gibi Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na seçilen güreşçilerin ortalama ağırlıkları 65.27 kg, standart sapmaları, 15.18 dir. Takıma giremeyen diğer gurubun kilolarının aritmetik ortalaması 64.18 kg ve standart sapmaları 14.26 dir. Her iki gurubun değerleri birbirine yakın ve benzer olması aynı yaş ve aynı kilolarda olmasından kaynaklanıyor. İki gurup arasındaki 0.05 anlamlık seviyesinde anlamlı bir fark yoktur.

Kutlu, 1990 grekoromen stil yıldız güreşçilerin ağırlık ortalamalarını 63.50 kg olarak tesbit etmiştir.

Silva, 1981 dünya gençler şampiyonasına katılan Amerikalı serbest stil güreşçilerinin ağırlıklarının ortalamasını 78.0 kg olarak tesbit etmiştir.

Baykuş, 1989 ümit milli düzeydeki 36 güreşçinin ağırlıkları ortalamasını 76.90 kg olarak kaydetmiştir.

Zorba, 1989 elit seviyedeki 20 genç Türk güreşçisinin ağırlıkları ortalamalarını 67.0 kg olarak kaydetmiştir.

Cısar ve Thorland, 1989 lise seviyesindeki 400 güreşçinin kilolarının ortalamasını 63.23 kg olarak kaydetmiştir.

TABLO -4

Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma seçilen güreşçilerle takıma giremeyen güreşçilerin maksimal anaerobik güçlerinin ortalaması, standart sapması ve "T" değerleri.

| Takıma Seçilen Güreşçiler | N | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | T Değeri |
|-------------------------------|----|--------------------|----------------|----------|
| | 11 | 98.46 | 29.75 | 0.48* |
| Takıma seçilemeyen güreşçiler | 22 | 93.25 | 26.80 | |
| * P< 0.05 fark anlamsızdır. | | | | |

Tablo -4 da görüldüğü gibi Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma seçilen güreşçilerin maksimal anaerobik güçlerinin aritmetik ortalama değerleri 98.46 kg-m/sn, standart sapmaları 29.75 dir. Takıma seçilemeyen diğer gurup güreşçilerin maksimal anaerobik güçlerinin aritmetik ortalaması 93.25 kg-m/sn ve standart sapmaları 26.80 dir. İki gurup arasında 0.05 anlamlık düzeyinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Maksimal anaerobik güç, sporcunun kilosu ile sıklıkla ilişkilidir. 0.05 anlamlık düzeyindeki farkın anlamsız görülmesi sporcuların kilolarının birbirine yakın ve benzer olmasından kaynaklanıyor.

Kutlu, 1990 Yıldız Greko-romen Stil Türk Milli Takımı güreşçilerin ortalama maksimal anaerobik güçlerini 97.90 kg-m/sn olarak belirtmiştir.

Baykuş, 1989 Ümitler Serbest Stil Türk Milli Takımı güreşçilerin ortalama maksimal anaerobik güçlerini 122.6 kg-m/sn olarak belirtmiştir.

Baykuş, 1989 Ümitler Greko-romen Türk Milli Takımı güreşçilerinin ortalama maksimal anaerobik güçlerini 123.6 kg-m/sn olarak belirtmiştir.

TABLO -5

Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma seçilen güreşçilerle takıma seçilemeyen diğer gurup güreşçilerin sağ el pençe kuvvetleri ortalaması, standart sapması ve "T" değerleri.

| Takıma Seçilen Güreşçiler | N | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | T Değeri |
|-------------------------------|----|--------------------|----------------|----------|
| Takıma seçilen güreşçiler | 11 | 37.90 | 7.63 | 0.22* |
| Takıma seçilemeyen güreşçiler | 22 | 38.58 | 8.93 | |
| * P<0.05 fark anlamsızdır. | | | | |

Tablo -5 de görüldüğü gibi kamp neticesinde milli takıma girmeyi başaran güreşçilerin sağ el pençe kuvvetlerinin aritmetik ortalama değeri 37.90 kg, standart sapması 7.63 bulunmuştur. Takıma giremeyen diğer gurup güreşçilerin sağ el pençe kuvvetlerinin aritmetik ortalama değeri 38.58 kg, standart sapması 8.93 olarak bulunmuştur. İki gurup arasındaki 0.05 anlamlık seviyesinde önemli bir fark görülmemiştir. Değerler birbirine yakın ve benzerdir. Değerlerin birbirine yakın ve benzer çıkmaları aynı yaş ve aynı kilolarda olmasından kaynaklanıyor.

Baykuş, 1989 ümit milli takım greko-romen güreşçileri sağ pençe kuvvetlerinin ortalama değerlerini 40.77 kg, serbest stil güreşçileri sağ pençe kuvvetlerini ortalama olarak 43.74 kg kaydetmiştir.

Kutlu, 1990 yıldızlar serbest stil milli takım güreşçilerin sağ pençe kuvvetlerini 35.90 kg, greko-romen yıldız güreşçilerin sağ pençe kuvvetlerini ortalama değer olarak 34.72 kg olarak kaydetmiştir.

Taylor ve arkadaşları, 1979 Kanada'lı greko-romen genç güreşçilerinin sağ pençe kuvvetini 57.00 kg, Japon güreşçilerinin sağ pençe kuvvetini ortalama olarak 44.40 kg olarak belirtmiştir.

TABLO -6

Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma seçilen güreşçilerle takıma seçilemeyen diğer gurup güreşçilerinin sol el pençe kuvvetleri ortalaması, standart sapması ve "T" değerleri.

| Takıma Seçilen Güreşçiler | N | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | T Değeri |
|-------------------------------|----|--------------------|----------------|----------|
| Takıma seçilen güreşçiler | 11 | 37.54 | 7.48 | -6.21* |
| Takıma seçilemeyen güreşçiler | 22 | 37.72 | 8.51 | |
| * P<0.05 fark anlamsızdır. | | | | |

Tablo -6 da görüldüğü gibi yıldız milli takım kampının neticesinde milli takıma giren yıldız güreşçilerin sol pençe kuvvetleri aritmetik ortalaması değerleri 37.54 kg, standart sapmaları 7.48 değer bulunmuştur. Takıma seçilemeyen diğer gurub güreşçilerin sol el pençe kuvvetleri aritmetik ortalama değerleri 37.72 kg, standart sapmaları 8.51 değer bulunmuştur. Değerler arasında bir yakınlık ve benzerlik vardır. İki gurup arasında 0.05 anlamlık seviyesinde önemli bir fark görülmemiştir.

Baykuş, 1989 ümit milli takım greko-romen güreşçileri sol pençe kuvvetlerinin ortalama değerlerini 38.14 kg, serbest stil güreşçileri sol pençe kuvvetlerini ortalama olarak 43.37 kg kaydetmiştir.

Kutlu, 1990 yıldızlar serbest stil milli takım güreşçilerin sol el pençe kuvvetlerini 34.30 kg, greko-romen yıldız milli güreşçilerin sol pençe kuvvetlerini 30.93 kg olarak kaydetmiştir.

Taylor ve arkadaşları, Kanada'lı ve Japon güreşçilerin sol pençe kuvvetlerini ölçmüş ve ortalama değer olarak Kanada'lı güreşçilerinin sol pençe kuvvetleri 42.7 kg, Japon güreşçilerin sol pençe kuvvetlerini 43.8 kg olarak belirtmiştir.

TABLO -7

Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma giren güreşçilerle takıma giremeyen güreşçilerin esneklik ortalaması, standart sapması ve "T" değerleri.

| Takıma Seçilen Güreşçiler | N | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | T Değeri |
|-------------------------------|----|--------------------|----------------|----------|
| | 11 | 35.10 | 2.73 | 0.98* |
| Takıma seçilemeyen güreşçiler | 22 | 34.04 | 3.25 | |
| * P<0.05 fark anlamsızdır. | | | | |

Tablo -7 de görüldüğü gibi Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na seçilen güreşçilerin ortalama esneklikleri 35.10, standart sapmaları 2.73, takıma giremeyen güreşçilerin esneklikleri ortalaması 34.04 ve standart sapmalarında 3.25 dir. İki grup arasındaki 0.05 anlamlılık seviyesinde bir fark görülmemiştir. İki grup arasındaki değerler birbirine yakın ve benzerdir. Aynı yaş, aynı kilolarda olmaları ve aynı çalışmayı yapmalarından kaynaklanıyor.

Baykuş, 1989 Genç milli serbest stil güreşçilerin esnekliğini 29.83 cm olarak tesbit etmiştir. Greko-romen güreşçilerin esnekliği de 31.83 cm olarak tesbit etmiştir.

Kutlu, 1990 Türk Yıldız Greko-romen Stil Milli Güreşçilerin esnekliklerini ortalama değer olarak 31.27 cm kaydetmiştir.

Baykuş, 1989 Ümit Milli Greko-romen Güreşçilerin ortalama esnekliklerini 31.03 cm olarak kaydetmiştir.

TABLO -8

Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma seçilen güreşçilerle takıma seçilemeyen güreşçilerin maksimal aerobik güçlerinin (maksimal VO₂) ortalama değerleri, standart sapmaları ve "T" değerleri.

| Takıma Seçilen Güreşçiler | N | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | T Değeri |
|-------------------------------|----|--------------------|----------------|----------|
| | 11 | 49.27 | 1.44 | 3.26* |
| Takıma seçilemeyen güreşçiler | 22 | 47.08 | 2.83 | |
| * P>0.05 fark anlamsızdır. | | | | |

Tablo -8 de görüldüğü gibi milli takıma girmeyi başaran güreşçilerin maksimal aerobik güçleri aritmetik ortalama değerleri 49.27 ml-kg/dak ve standart sapmaları 1.44, takıma seçilemeyen diğer gurup güreşçilerin maksimal aerobik güçleri aritmetik ortalama değerleri 47.08 ml-kg/dak ve standart sapmaları 2.83 olarak tesbit edilmiştir. İki gurubun değerleri arasında 0.05 anlamlık seviyesinde önemli bir fark görülmüştür.

Bu sonuç gösteriyor ki milli takıma seçilen güreşçilerin ortalama maksimum oksijen alımı, takıma giremeyen diğer güreşçilerinkinden daha iyidir. Bilindiği gibi aerobik güç güreş sporu için çok önemli bir faktördür. Performansı belirleyici bir unsurdur. Aynı yaş, aynı kilolarda olmaları ve aynı antrenörler nezaketinde aynı kamp dönemini yaşayan bu iki gurup güreşçilerinin bu farklılığı, kamp neticesinde milli takıma seçilen güreşçilerin, kamp öncesi yapılan Türkiye Şampiyonası'nda da kendi kilolarında şampiyon olduklarının görüyoruz. Bu da gösteriyor ki kamp öncesi ve Türkiye Şampiyonası öncesi kendi bölgelerinde iyi bir hazırlık dönemi geçirmişlerdir. İyi bir performansla şampiyonaya katılmışlardır. Kamp dönemindeki çalışmalarda da milli takıma girmek için daha itinalı ve daha özel gayret sarf etmelerinden ve biraz da vücut yapılarından kaynaklanmış olabilir.

Kutlu, 1990 tarihinde Yıldız Greko-romen Milli Güreşçilerin maximal aerobik gücünün ortalama değeri olarak 51.16 ml-k_g/dak olarak belirtmiştir.

Baykuş, 1989 tarihinde Ümit Serbest Stil Milli Güreşçilerin maximal VO₂'sini 48.01 ml-k_g/dak olarak ve greko-romen stil güreşçilerinde maximal VO₂'sini 43.57 ml-k_g/dak olarak kaydetmiştir.

Scott, 1987 de ABD'li 12-18 yaşları arasındaki güreşçilerin maximal VO₂'sini 52.29 ml-k_g/dak ve 14-18 yaş genç milli güreşçilerin maximal VO₂'sini 51.21 ml-k_g/dak olarak kaydetmiştir.

Thoden ve arkadaşları (1982) uluslararası düzeydeki güreşçilerin maximal VO₂'sini maksimum ve minimum değeri olarak 70-50 ml-k_g/dak olarak kaydetmiştir.

Silva, 1981 tarihinde Dünya Gençler Şampiyonasına katılan Amerika'lı genç serbest güreşçilerin maximal VO₂'sini ortalama değeri olarak 55 ml-k_g/dak kaydetmiştir.

N. Akgün 12-16 yaş Alman elit seviyedeki güreşçilerin maximal VO₂'sini ortalama değeri olarak 46.00 ml-k_g/dak ve Japon 15-17 yaş güreşçilerin maximal VO₂'sini ortalama değeri olarak 49.20 ml-k_g/dak, İsveç 15-16 yaş güreşçilerin maximal VO₂'sini ortalama değeri olarak 53.60 ml-k_g/dak olarak kaydetmiştir.

Horswill ve arkadaşları 1989 37 genç güreşçinin ortalama maximal VO₂'sini 51.20 ml-k_g/dak olarak kaydetmiştir.

TABLO -9

Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma seçilen güreşçilerle takıma seçilemeyen güreşçilerin vücut yağ yüzdesi ortalaması değerleri, standart sapması ve "T" değerleri.

| Takıma Seçilen Güreşçiler | N | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | T Değeri |
|-------------------------------|----|--------------------|----------------|----------|
| | 11 | 7.85 | 0.67 | -1.02* |
| Takıma seçilemeyen güreşçiler | 22 | 8.25 | 1.68 | |
| * P<0.05 fark anlamsızdır. | | | | |

Tablo -9 da görüldüğü gibi Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı güreşçilerin vücut yağ yüzdeleri %7.85, s. sapması 0.67, takıma giremeyen güreşçilerin vücut yağ yüzdeleri %8.27 ve s. sapması 1.68 dir. Takıma giren güreşçiler vücutta taşıdıkları yüzdelik yağ oranı ideale daha yakın görüldü. Fakat iki grup arasında 0.05 güven seviyesinde anlamlı bir fark yoktur. Aynı yaş ve aynı kilolarda olmalarından, çıkan değerler birbirlerine yakın ve benzerdir. Gelişme çağlarında olmalarından dolayı bunlarda fazla yağlanma olmaz.

Zorba, 1990 Ankara bölgesi elit genç güreşçilerin vücut yağ yüzdesini %8.80 olarak belirtmiştir.

Kutlu,1991 Minik Türk Güreşçileri'nin vücut yağ yüzdelerini %12.24 olarak belirtmiştir.

Zorba, 1989 Genç elit seviyedeki Türk güreşçilerin vücut yağ yüzdelerini %7.85 olarak kaydetmiştir.

Baykuş, 1989 Ümit Milli seviyedeki güreşçilerin vücut yağ yüzdelerini %8.41 olarak belirtmiştir.

Kutlu, 1990 Türk Milli Yıldız seviyedeki greko-romen güreşçilerin vücut yağ yüzdelerini %7.85 olarak bulmuştur.

Thorland ve arkadaşları 1981 Amerikan genç olimpik güreşcilerin vücut yağ yüzdelerini %9.7 olarak bildirmiştir.

Williford ve arkadaşları 1986 lise elit seviyedeki güreşcilerin vücut yağ yüzdelerini %5.6 olarak bildirmiştir.

Sinning, 1971 kolej greşcilerinin vücut yağ yüzdelerini %8.81 olarak bildirmiştir.

Wilmore ve Bergfeld, 1979 Amerika'lı elit seviyedeki güreşcilerin vücut yağ yüzdelerini %9.8 olarak belirtmiştir.



TABLO -10

1995 yılı Serbest Stil Türk Milli Yıldız Güreş Takımı'na giren ve giremeyen güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri arasındaki korelasyonu gösterir tablo.

| Değişkenler | | Yaş | Boy | Kilo | max.ana- erobik güç | Vüc.yağ yüzdesi | max. aero- bik güç | Esnekl. | Pençe Kuvveti | |
|----------------------------|---|-----|-------------|-------------|------------------------|--------------------|-----------------------|-------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | | | Sağ | Sol |
| | | | | | | | | | 1 | 2 |
| Yaş | 1 | — | 0.615 ** | 0.432 * | 0.418 * | 0.530 ** | -0.338 ◇ | 0.421 * | 0.384 * | 0.418 * |
| Boy | 2 | — | — | 0.878 ** | 0.862 ** | 0.564 ** | -0.187 ◇ | 0.579 ** | 0.600 ** | 0.585 ** |
| Kilo | 3 | — | — | — | 0.988 ** | 0.722 ** | -0.298 ◇ | 0.469 * | 0.583 ** | 0.553 ** |
| Maximal ana- erobik güç | 4 | — | — | — | — | 0.758 ** | -0.393 ◇ | 0.458 * | 0.560 ** | 0.538 ** |
| Vücut yağ yüzdesi | 5 | — | — | — | — | — | -0.320 ◇ | 0.579 ** | 0.360 * | 0.290 * |
| Maximal aero- bik güç | 6 | — | — | — | — | — | — | -0.080 ◇ | 0.272 * | 0.210 * |
| Esneklik | 7 | — | — | — | — | — | — | — | 0.45* — | 0.38* — |
| Pençe Kuvveti | 8 | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.914 ** |
| | 9 | — | — | — | — | — | — | — | — | — |

* → 0.05 anlamlık düzeyinde pozitif yönden zayıf bir ilişki vardır.

** → 0.05 anlamlık düzeyinde pozitif yönden kuvvetli bir ilişki vardır.

◇ → 0.05 anlamlık düzeyinde negatif yönde zayıf bir ilişki vardır.

TABLO -11

1995 yılı Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Takımı'na giren milli güreşçilerin ortalama fiziksel ve fizyolojik değerleri.

| Değişkenler | N | Aritmetik Ortalama | En düşük ve en yüksek değerl. | Standart Sapma | Standart hata | |
|---|-----|--------------------|-------------------------------|----------------|---------------|-------|
| Yaş (yıl) | 11 | 15.82 | 15-16 | 0.40 | 0.120 | |
| Boy (cm) | 11 | 167.76 | 156-175 | 7.41 | 2.23 | |
| Kilo (kg) | 11 | 65.27 | 45-91 | 15.18 | 4.576 | |
| Vücut Yağ Yüzdesi % | 11 | 7.85 | 6.55-8.68 | 0.67 | 0.202 | |
| Dikey sıçrama maximal anaerobik güç (kg-m/sn) | 11 | 98.40 | 60.66-146.81 | 29.75 | 8.960 | |
| Maximal Aerobik Güç (max. VO ₂) | 11 | 49.27 | 49.83-54.0 | 1.44 | 0.434 | |
| Pençe Kuvveti | Sağ | 11 | 37.90 | 30.53 | 7.63 | 2.300 |
| | Sol | 11 | 37.54 | 25.50 | 7.48 | 2.255 |
| Esnekliği (cm) | 11 | 35.10 | 29-38 | 2.73 | 0.823 | |

1995 yılı Serbest Stil Türk Milli Yıldız Güreş Takımı'na giren güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik değişkenlerin aritmetik ortalamaları, en düşük ve en yüksek değerleri, standart sapma ve standart hatalarını gösteren değerler Tablo -11 de kaydedilmiştir. Takıma giren güreşçilerin yukarıdaki Tablo -11 de kaydedilen değerleri ile takıma giremeyen diğer güreşçilerin Tablo -12 de kaydedilen değerleri, maximal aerobik güçleri hariç, diğer tüm değişkendeki değerler birbirlerine yakın ve benzer değerlerdir. Maximal aerobik güçlerin farklılığı, takıma seçilen güreşçilerin performanslarının iyi olduğunu gösterir. Takıma giren güreşçilerin Türkiye Şampiyonası'nda genelde kilolarında birinci olan güreşçilerdir.

Aerobik güçlerinin farklılığı Türkiye şampiyonası öncesi bölgelerindeki antrenman çalışmalarındaki farklılıktan kaynaklanabilir, ayrıca kamp dönemindeki çalışmalarda takıma girmek için daha itinalı özel gayret sarfetmelerinden ve birazda vücut yapılarından kaynaklanabilir. Diğer değişkenlerdeki değerlerin birbirlerine yakın ve benzer değerler olması aynı yaş kategorisinden ve aynı kilolardan olması önem arzeder.



TABLO -12

Türk Milli Yıldız Serbest Güreş kampına katılıp takıma giremeyen güreşçilerin ortalama fiziksel ve fizyolojik değerleri.

| Değişkenler | N | Aritmetik Ortalama | En düşük ve en yüksek değer. | Standart Sapma | Standart hata | |
|---|-----|--------------------|------------------------------|----------------|---------------|-------|
| Yaş (yıl) | 22 | 15.77 | 15-16 | 0.43 | 0.091 | |
| Boy (cm) | 22 | 166.18 | 150-178 | 8.43 | 1.790 | |
| Kilo (kg) | 22 | 64.18 | 43-90 | 14.26 | 3.040 | |
| Vücut Yağ Yüzdesi % | 22 | 8.27 | 6.84-13.00 | 1.68 | 0.358 | |
| Dikey sıçrama maximal anaerobik güç (kg-m/sn) | 22 | 93.25 | 52.26-139.00 | 26.80 | 5.710 | |
| Maximal aerobik Güç (max. VO ₂) | 22 | 47.08 | 42.83-54.0 | 2.83 | 0.603 | |
| Pençe Kuvveti | Sağ | 22 | 38.58 | 23-53 | 8.93 | 1.903 |
| | Sol | 22 | 37.74 | 21-52 | 8.51 | 1.814 |
| Esneklik (cm) | 22 | 34.04 | 27-38 | 3.25 | 0.692 | |

Türk Milli Yıldız Serbest Güreş Kampı'na katılıp fakat takıma giremeyen diğer güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik değişkenlerin aritmetik ortalamaları, en düşük ve en yüksek değerleri, standart sapma ve standart hatalarını gösteren değerler Tablo -12 de kaydedilmiştir. Takıma giremeyen güreşçilerin kaydedilen tüm değerleri, maximal aerobik güç hariç, takıma giren diğer güreşçilerin Tablo -11 de kaydedilen değerlerine yakın ve benzerdirler. Maximal aerobik gücün farklılığını ve diğer değişkenlerdeki değerlerin birbirlerine yakın ve benzer olmalarının nedenleri daha önce açıklanmıştır.

TABLO 13

Çeşitli Türk ve yabancı güreşçi guruplarına ait bazı fiziksel ve fizyolojik değerlerin ortalama değerleri.

| Değişkenler Guruplar | N | Yaş | Boy | Kilo | Esneklik | Vücut Yağ Yüzdesi | Max anaerobik güç | Max Aerobik güç |
|--|-----|-------|--------|-------|----------|-------------------|-------------------|-----------------|
| | | | | | | | | |
| Minik Türk Güreşçiler Kutlu-1991 | 169 | 12.18 | 145.9 | 38.87 | | 12.24 | | |
| Türk Yıld. Mil. Grekromen Güreşçileri Kutlu 1990 | 10 | 15.70 | 167.40 | 63.30 | 31.27 | 7.85 | 96.90 | 51.2 |
| Genç Elit Türk Güreşçileri- Zorba 1989 | 20 | 17.6 | 167.0 | 67.00 | | 9.0 | | |
| Türk Milli Grekromen Ümit Takımı Baykuş 1989 | 10 | 18.70 | 172.2 | 76.90 | 31.83 | 8.41 | | 45.9 |
| Elit Genç Güreşçiler Horswill ve arkdş. | 39 | 16.70 | 16.99 | 64.4 | | 7.2 | | |
| Genç olimpik Güreşçiler-Thorland, Ark.1989 | 18 | 16.9 | 167.1 | 60.20 | | 9.7 | | |
| Kollej Güreşçileri Sinning 1971 | 37 | 19.6 | 174.6 | 74.8 | | 8.81 | | |
| Lise Güreşçileri Haous ve diğ. 1988 | 27 | 15.5 | 167.9 | 62.31 | | 13.09 | | |
| Amerikan Milli Serbest genç Güreşçileri | 10 | 19.10 | 173.6 | 78.00 | | 7.30 | 55.00 | |

TABLO -14

Çeşitli Türk ve yabancı güreşçi guruplarına ait bazı fiziksel ve fizyolojik değerleri belirten tablo

| Ülkeler ve yıllar Değişkenler | Türkiye Milli Greko-romen Genç güreşçileri BAYKUŞ 1989 | Türkiye Milli Greko-romen Yıldız Güreşçileri KUTLU 1990 | Amerika Milli- Serbest Genç Güreşçiler 1981 |
|--|---|--|--|
| Yaş (yıl) | 18.70 | 15.70 | 19.10 |
| Boy (cm) | 172.20 | 167.40 | 173.60 |
| Kilo (kg) | 76.90 | 63.30 | 78.00 |
| Vücut yağ yüzdesi % | 8.41 | 7.85 | 7.30 |
| Max. Anaerobik güç (kg-m/sn) | — | 96.90 | — |
| Maximal Aerobik güç (max. VO ₂)(ml-kg/dk) | 45.90 | 51.21 | 55.00 |
| Esneklik (cm) | 31.83 | 31.27 | — |
| Pençe | Sağ | 43.2 | 34.72 |
| | Sol | 38.80 | 32.62 |

1995 Tarihinde Türk Milli Serbest Stil Yıldız Güreş Takımı'na Giren Güreşçilerin Seçilmiş Bazı Fizyolojik Değişkenleri ile Diğer Dönemlerde Takıma Giren Milli Güreşçilerin Seçilmiş Fizyolojik Değişkenleri ile ve Yabancı Takım Güreşçilerin Fizyolojik Değişkenleri ile Mukayesesi:

1995 tarihinde Türk Milli Serbest Stil Yıldız Güreş Takımı'na giren milli güreşçiler diğer milli takım güreşçileri yabancı milli takım güreşçilerin fizyolojik değişkenlerinin ortalama değerini gösteren Tablo -11 da gösterilmiştir. 1995 takımı yıldız güreşçilerin, yaş ortalaması 15.82, boy ortalaması 167.76 cm, kilo ağırlıkları 65.27 kg, vücut yağ yüzdesi ortalaması %7.85 olarak görüldü. 1990

yılında milli takıma giren yıldızlar greko-romen güreşçileri yaş ortalaması 15.70, boy ort. 167.40 cm, kilo ağırlıkları 63.30 kg ve vücut yağ oranları 7.85 olarak tesbit edilmiştir. Her iki takım değişkenleri arasında önemli bir fark yoktur. Her iki takımın değerleri benzerdir. Bu değerlerinin benzer olması aynı yaş katagorisinden olması önem arz eder.

1995 yılında Serbest Stil Milli Takım'a giren yıldız güreşçilerin maximal aerobik güçleri ortalaması 49.27 ml-kg/dak görüldü. 1989 yılında greko-romen stil Türk Milli Takımı'na giren yıldız güreşçilerin maximal aerobik güçleri ortalama değer olarak 51.21 ml-kg/dak olarak görülmüştür. 1990 yılında milli takıma giren güreşçilerin maximal aerobik değerleri daha iyi görüldü. Maximal VO₂ güreşçilerin performansını iyi yönde belirleyen belirleyici bir unsurdur. Bu da gösteriyorki 1989 yılı milli yıldız greko-romenciler, 1995 yılı yıldız serbest milli güreşçilerden daha iyi performanslı görüldü. Greko-romenciler 1989 yılındaki dünya şampiyonasına katılmış ferdi 5 birincilik, 2 ikincilik, 2 üçüncülük, 1 dördüncülük, 1 beşincilik ve takım halinde birinciliği kazanmışlardır.

1995 yılında dünya şampiyonasına katılan yıldız güreş takımı ferdi 2 ikincilik, 1 üçüncülük, 2 dördüncülük, ve takım halinde üçüncülüğü kazanmışlardır.

1995 yılında serbest stil milli takıma giren yıldız güreşçilerin maximal anaerobik güçleri 98.46 kg-m/sn, 1989 yılı Türk Milli Greko-romen Yıldız Güreşçileri'nin maximal anaerobik güçleri 96.90 kg-m/sn olarak görüldü. 1995 yılı serbest güreşçilerinden biraz farklı görüldü. Bu güç aslında bacak gücüdür. Performansı fazla etkileyen belirli bir unsur değildir. 1.53 kg-m/sn lik bir fark fazla önemli bir farklılık değildir. Bu fark birazda branş farklılığından ileri gelibilir.

Bu iki gurubun esnekliği ve pençe kuvvetleri arasında da pek önemli bir fark yoktur. 1995 yılı serbest stil yıldız güreşçilerin sağ pençe kuvvetleri 37.90, sol pençe kuvvetleri 37.54, esneklikleri 35.10 görüldü, 1989 yılı greko-romen güreşçilerin sağ pençe kuvvetleri 34.72, sol pençe kuvvetleri 32.62, esnekliği

39.27 olarak görüldü 1995 yılında takıma giren güreşçilerin değerleri biraz fazla görüldü. Bu da kamp çalışmalarının farklılığından kaynaklanabilir. Mukayese yapılan güreşçiler Türkiye'nin en iyi elit güreşçileridir. Aralarında maximal VO_2 hariç fazla fark görülmedi. Az görülen farklarda antrenman programlarından ve vücut yapılarından özel yeteneklerinden kaynaklanabilir. Benzer yönlerin fazla olması aynı yaş ve kilolarda olmasından kaynaklanıyor.

Ayrıca 1995 yılında takıma giren serbest stil milli güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik değişkenlerinin değerleri 1989 tarihinde milli takıma giren genç greko-romen güreşçilerinin seçilmiş değişkenlerinin değerleri, Tablo -11 de gösterilmiştir. İki takım arasında görüldüğü gibi önemli ve anlamlı farklar görülmektedir. Bu da bir takımın yıldız, bir takımında gençler katagorisinden olması ve ayrıca aralarındaki kilo farklarından da kaynaklanmaktadır. Yine aynı tabloda yabancı takım güreşçilerin de aynı farklılıklar görüyoruz. Bu farklılıklar yine yaş ve kilodan kaynaklanmaktadır.

V. BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

A- TARTIŞMA

Açıkça görülmüştür ki mükemmel ve uygun olan performansı elde etmek için gerekli olan belirli ihtiyaçları tesbit etmek açısından güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerini ve mevcut kapasitelerini analiz etmek gerekiyor. Bu neticelerle ferdi antrenman programları hazırlamada birer ön bilgi sağlayacaktır. Bu bilgiler sadece çalıştırıcılar, antrenörler için değil, tüm ferdi müsabakalar için gerekli olan stratejilerinde belirteceği gibi esas önemli olan gelecek araştırmalarda bu yöndeki çalışmalarda mukayese için bilgi temin etmeye yardımcı olacaktır.

Bu çalışmanın gerçek amacı 1995 Türk Milli Takımı'na seçilen ve seçilmeyen, milli takım kampına katılan Serbest Stil Milli Yıldız Güreşçileri'nin yaşını, boyunu, kilosunu, vücut yağ yüzdelerini, esnekliklerini, pençe kuvvetlerini, aerobik güçlerini, anaerobik güçlerini belirlemek ve analiz etmek içindir. 1995 yılı milli takım kampına katılan serbest stil milli güreşçilerinin, takıma giren gurupla takıma giremeyen gurup güreşçilerin fizyolojik değişkenlerini mukayese etmektir. Üçüncü bir amacında; 1990 yılında dünya şampiyonasına katılan Milli Takım Greko-romen Stil Yıldız Güreşçileri'nin fizyolojik değişkenleri hakkında bilgilerle mukayese etmektir. Ayrıca 1989 yılındaki Milli Takım Greko-romen Genç Güreşçileri'nin fizyolojik değişkenleri hakkındaki bilgilerle ve diğer ülke güreşçilerinin fizyolojik değişkenleri hakkındaki mevcut bilgilerle mukayese etmektir.

1995 yılı Serbest Stil Yıldız Milli Takımı'na giren güreşçilerle aynı kampa katılıp takıma giremeyen 22 güreşçi toplam 33 yıldız milli güreşçi bu araştırmaya iştirak etmişlerdir.

1- T testi: bilgisayar sistemi kullanılarak her iki gurup arasında s. sapma, s. hata ve diğer farkları belirlemektir.

2- 0.05 anlamlılık seviye kullanılarak iki gurup arasındaki farklı belirtmektir.

3- Tüm güreşçilerin değişkenleri arasındaki korelasyonu belirtmektir.

B- SONUÇ

Belirtilen hipotez üzerinde temellenen bu araştırmanın limitlerinde aşağıda maddeler halinde belirttiğimiz sonuçlar tesbit edilmiştir.

1- 1995 yılında Serbest Stil Türk Milli Yıldız Güreş Takımı'na giren güreşçilerle takıma giremeyen diğer aday güreşçilerin seçilmiş değişkenleri arasında önemli farklılıklar yoktur. Bunlar yaş, boy, kilo, esneklik ve (sağ-sol) pençe kuvvetleridir ki bu değişkenlerde hipotezimiz kabul edilmiştir.

2- 1995 yılında Serbest Stil Türk Milli Yıldız Güreş Takımı'na giren güreşçilerin maksimal anaerobik güçleri ile vücut yağ yüzdeleri, takıma giremeyen diğer aday güreşçilerin maksimal anaerobik güçleri ile vücut yağ yüzdeleri arasında 0.05 anlamlık düzeyinde pek önemli bir fark yoktur. Hipotezimiz kabul edilmiştir.

3- 1995 yılında Serbest Stil Türk Milli Yıldız Güreş Takımı'na giren güreşçilerin maksimal aerobik güçleri, takıma giremeyen diğer aday güreşçilerin maksimal aerobik güçlerinden 0.05 anlamlık düzeyinden farklı bulunmuştur. Hipotezimiz reddedilmiştir.

Araştırma ve çalışmalarımızda kullandığımız tüm fiziksel ve fizyolojik değişkenler güreş sporunun bir başarıperformans göstergesi olsada, maksimal aerobik güç, maksimal anaerobik güç ve vücut yağ yüzdeleri hariç diğer tüm değişkenler homojenliği göstermiştir. Esas milli takıma giren güreşçilerin takıma seçilmede belirleyici unsur olarak önce maksimal aerobik güç sonra anaerobik güç ve yağ yüzdelerinin farklılığı gözüküyorsa da bu diğer değişkenlerin önemsizliğini göstermez. Üzerinde araştırma yaptığımız güreşçilerin hepsi Türkiye'de kendi kilolarında kendilerini ispatlamış ve Türkiye Şampiyonası'nda kilolarında ilk üç sıraya yükselen sporculardır. Üçer haftalık iki kamp dönemi sonunda yapılan seçmelerde kilolarında birinci olanlar 1995 yılı Türk Milli Yıldız Güreş Takımı'nı oluşturdular. Takıma giren bu güreşçiler 21-25 Temmuz 1995 tarihleri arasında Macaristan'ın Budapeşte şehrinde yapılan Serbest Stil Yıldızlar Dünya Güreş Şampiyonası'na Türkiye'yi temsilen katılmışlardır. Bu şampiyonada 60 ve 95 kilolardaki güreşçiler dünya ikinciliğini 83kg daki güreşçimizde dünya

üçüncülüğünü kazanmıştır. Takım halinde Türk Takımı dünya üçüncülüğünü kazanmıştır.



C- ÖNERİLER

Aynı konular ve buna benzer konularda yapılacak olan bu tür çalışmalar için şu önerilerimiz olacaktır.

1- Sporcuların seçilen tüm fizyolojik değişkenleri aynı yaş kategorisi çerçevesinde ölçülmeli ve analizleri yapılmalıdır.

2- Bu tür araştırma ve çalışmaların neticesinde elde edilen veriler, Türk güreşçilerinin (veya sporcularının) fizyolojik normları güreş takımı çalıştıran antrenörlerin, milli takım antrenörlerin faydalanabileceği şekilde geliştirilmelidir.

3- Güreşçilerin performansı üzerinde etkin rol oynayan güreşçilerin fizyolojik değişkenleri her kademedede analiz edilmeye çalışılmalıdır.

4- Güreşçilerin fizyolojik değişkenleri üzerinde olumlu veya olumsuz rol oynayan antrenman plan ve programları fizyolojik değişkenleri analiz ederek performans üzerinde olumlu yönden etkileyici belirli unsur olacak antrenman plan ve programları hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.

5- Güreşçilerin fizyolojik değişkenleri aynı test koşulları altında direkt metod uygulanarak ölçülmelidir.

6- Aerobik güç hariç tüm değişkenler 0.05 anlamlık seviyesinde önemli bir farklılık olmadığından tüm güreşçilerin çoğu değişkenlerde iyi olduğu görüldü. Bu araştırmaya katılan tüm güreşçilerin Türkiye'nin kendi yaş katagorilerinde en üst seviyede elit güreşçileri olduğu için çoğu değişkenleri iyi görülmüştür. Bu nedenle; bu düzeydeki güreşçiler için araştırmalarda 0.1 anlamlılık derecesi kullanılmalıdır. Daha korrekt seçici olması yönünde belirleyici olur.

D- ÖZET

Bu araştırmanın önemi 22 Mayıs 1995 -8 Haziran 1995 tarihleri arasında K.Maraş'ta yapılan (15-16) yaş Yıldızlar Serbest Güreş Milli Takım Kampına katılan (her sikkette üç kişi) toplam 33 kişi olmak üzere tüm güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik seçilmiş bazı değişkenlerini belirlemek ve kendi aralarında mukayese etmektir. Kamp neticesinde takıma giren güreşçiler ile takıma giremeyen diğer 22 aday güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik değişkenlerini mukayese etmektir.

Bu çalışmalar ve araştırmalar kamp mahallinde gerçekleşmiştir. Güreşçilerin yaş, boy, vücut yağ yüzdeleri, kilo, esneklikleri, dikey sıçrama, pençe kuvvetleri (sağ-sol) maksimal anaerobik güçleri, maksimal aerobik güçleri (maksimal VO_2) ölçülmüştür. Boylar şeritmetre ile, kilo mekanik bir kantarla, yağ ölçümleri skinfold kaliper aleti ile, pençe kuvveti hand-grip (el dinamometresi) ile ölçülmüş, 12 dakika kooper testi, statda 400 metrelik pistte kronometre kullanılarak antrenörlerle beraber ölçümler yapılmıştır.

Takıma giren 11 milli güreşçinin tüm fizyolojik değerleri, takıma giremeyen diğer 22 milli aday güreşçinin fizyolojik değerlerinden performans açısından daha iyi görüldü.

Elde ettiğimiz bu değerle literatür taramasında elde ettiğimiz 1990 yılı milli takıma giren yıldız greko-romen güreşçinin değerleri ile eş değerde bulundu, fakat 1989 milli takıma giren genç güreşçilerin fizyolojik değerleri daha fazla görüldü. Bu da yaştan ve kıldan kaynaklanan bir durumdur. Genelde literatür bizim bulgular destekler durumdadır.

SUMMARY

The importance of this study is to determine some selected physical and physiological variations of all wrestler (3 wrestlers for each weight, totally 33 wrestlers) between 15-16 ages who took part in National cadet Free wrestling camp in Kahramanmaraş between 22 May and 8 June of 1995 and is to make a comparison among them. And the aim is to compare of physical and physiological variations of 22 candidate wrestlers who didn't take part in, and who took part in the team during the camp.

These studies and researches were made in the camp local. The age, height, rate of fat, flexibility, vertical jump, Grip strength (right and left, maximal anaerobic power, maximal aerobic power of the wrestlers were measured.

Whit ribbon metre, the height; with a mechanic scale, the weight; whit skinfold caliper apparatus, the rate of fat; whit hand - grip (hand dynamometer), the Grip strength were measured. 12 -minutes- Cooper test was measured on 400 -meter- running track by using chronometer by a trainer.

From the point of performance, The physiological value of 11 national wrestlers who took part in team seemed better than the physiological value of the other 22 national candidate wrestlers who didn't take part in the team.

While we searching Literature The values we obtained from this study was equivalent to the value of national cadet grecoroman wrestlers who took part in national team 1990 But the physiological value of wrestlers who took part in the 1989 - national team was higher. This was because of the and weight. The Literature generally supports our findings.

E- KAYNAKLAR

1. AÇIKADA, Caner; Spor Bil. Derg. Cilt:2 Hacettepe Ün. ANK. 1991
2. AKGÜN, Necati; Egzersiz Fisiyolojisi 3.baskı, I.cilt ANK. 1993
3. AĞAOĞLU, S. Ahmet; Güreş Eğt. Merkezleri Dün Bugün Yarın, İST. 1993
4. ALPMAN, Cemal; Eğitim Bütünlüğü İçinde Bed. Eğt. ve Çağlar Boyunca Gelişimi I, 4.baskı, İST. 1972
5. ARIĞ, V. Necdet; Asil Spor Güreş, ANK. 1993
6. KARAMAN, Atıf; Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi, cilt:I. ANK. 1989
7. AVCIOĞULLARI, Cevdet; Doktora Tezi, İST. 1989
8. BAŞARAN, Muhammet; Serbest ve Greko-romen Güreş, ANK. 1989
9. BAYKUŞ, Satılmış; Yüksek Lisans Tezi, ANK. 1989
10. ERKAL, Mustafa; Sosyolojik Açıdan Spor, ANK. 1986
11. GÜMÜŞ, Ali; Güreş Tarihi, Türk Spor Vakfı Yayını, ANK. 1988
12. KUTLU, Mehmet; Yüksek Lisans Tezi, ANK. 1990
13. NEVİN, E., BALTACI, G; Spor Bilimleri dergisi, Hacettepe Ün. I.sayı, ANK 1991
14. PEHLİVAN, Dursun; Modern Güreş Teknikleri, ANK. 1984
15. PETRO, Raykow; Güreşçilerin Yüklenmesi ve Mukavemetleri İST. 1990 s.30
16. RENKLİKURT, Turgay; Antrenman ve Fizyolojik Özellikleri, İST. 1973
17. KUNTER, M., ÖZTÜRK, F.; Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe Ün. Cilt:2 sayı:4 ANK.1991
18. ŞAHMURADOV, Yuri; Serbest Güreş, ANK. 1990
19. TAMER, Kemal; Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi ANK.1991
20. Olimpik Hareket; Türk Milli Olimpiyat Komitesi Yayını İST. 1985
21. ÖZTÜRK, Fatih; Doktora Tezi, ANK 1983 -yayınlanmamış-
22. Uluslararası Güreş Kuralları, Güreş Federasyonu Yayını, ANK. 1995
23. YAMANER, Faruk; Doktora Tezi, İST. 1990 -yayınlanmamış-

24.Yıldız ve Genç Güreşçiler İçin Ant. Programları İstanbul Güreş İhtisas Kulübü
Koruma Vakfı Yayını, İST. 1993

25.ZİYAGİL, M. Akif; Doktora Tezi, İST 1991 -yayınlanmamış-

26.ZORBA, Erdal; Doktora Tezi, İST. 1989 -yayınlanmamış



F- ÖZGEÇMİŞ

1954 yılı Elazığ Baskil Bilaluşığı köyü doğumluyum. İlkolulu Bilaluşığı köyünde, orta ve liseyi Malatya İmam Hatip Lisesi'nde tamamladım. 1974 tarihinde Ankara 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi'ne girdim. 1978 yılında bitirdim. 1979 ve 1980 yıllarında Malatya İmam Hatip Lisesinde Beden Eğitimi Öğretmenliği yaptım. 1980 yılında Malatya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne spor uzmanı olarak atandım. 1984-86 yılları arasında aynı yerde Spor Bölümü Şube Müdürlüğü yaptım.

1986 yılında İnönü Üniversitesi'nin açmış olduğu Beden Eğitimi Okutmanlığı sınavını kazandım ve okutman olarak göreve başladım. Bölüm başkan yardımcılığı görevi aldım ve bu göreve hala devam etmekteyim. Lise ve üniversitede olduğum dönemlerde güreş müsabakalarına katıldım. Greko-romen stilde Türkiye şampiyonu oldum. Gençler Milli Takım Kampına katıldım. Ayrıca hentbol ve güreş branşlarında faal milli hakemlik, basketbol, voleybol ve yüzme branşlarında da faal bölge hakemliği yapmaktayım.

Halen Malatya İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitim ve Spor bölümünde Beden Eğitimi ve Spor okutmanı olarak görev yapmaktayım.

Evli , ikisi kız, ikisi erkek olmak üzere dört çocuk sahibiyim.



EKLER

1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- Adınız Soyadınız.....boyunuz.....kilonuz.
- Doğum yeri ve yılı:
- Babanızın adı ve mesleği:
- Ailenizin oturduğu yer:
- Ailenizde spor yapan varmı? Güreş sporu yapan kaç kişi?
- En son okuduğunuz okul ile halen okuduğunuz okulu belirtiniz.
- Bildiğiniz yabancı diller hangileridir. Düzeyi nedir? (İyi, orta)
- Güreş sporuna kaç yaşında başladınız?
- Babanızda güreş yaptı mı? Veya yapıyor mu?
- Hangi stil güreş yapıyorsunuz? Niçin?
- Sigara ve içki içer misiniz? Kaç yıldır?
- İlk amatör lisansınızı nerde hangi kulüpte aldınız?
- En son lisansınız hangi kulüptedir?
- En iyi güreş çalışmasını nerede yaptınız? (Bölgede -güreş eğitim merkezinde-kendi kulübümde)
- Kulübünüz varsa size hangi imkanları sağlıyor? (Barınma, maaş, prim, malzeme, hepsini)
- Kulübünüzde haftada kaç gün ve kaç saat antrenman yapıyorsunuz?
- Kulübünüzdeki antrenörlerin öğrenim durumunu biliyor musunuz? (İlk, orta, lise, yüksek okul)
- Güreşe başladığınızdan bu güne kadar en iyi dereceniz ne olmuştur?
- Millî takım kampına ilk defa mı katılıyorsunuz? Daha önce katıldı iseniz kaç defa takıma girdiniz?
- Bugüne kadar fizyolojik ve fiziksel kapasitelerinizi ölçen testlere tabi oldunuz mu? Kaç defa?
- Bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinizi ölçümlerle öğrenmek istemez misiniz? Niçin?

- Niçin güreş yapıyorsunuz? (Ekonomik geçim için, şöhret için, sağlık için v.b.) belirtiniz.
- Örnek aldığımız şöhretli güreşçi var mıdır? Belirtiniz.
- Güreşin dışında en çok ilgi duyduğunuz spor branşı hangisidir?
- Bu teste katıldığınız için teşekkür ederiz.



2- FİZİKSEL ve FİZYOLOJİK ÖLÇÜM FORMU

Adınız soyadınız:

Yaşı (yıl) :

Boyu (cm) :

Ağırlık (kg) :

Dikey Sıçrama Testi (cm) :

12 dakika Koşu Testi (mt) :

Pençe Kuvveti (kg) :

sağ el :

sol el :

Deri altı (Skinfold) Yağ Ölçümleri (mm)

Biceps :

Triceps :

İliace :

Scapula :

Abdominal :

Chest :