



**T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ**

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**BÜYÜKLER SERBEST STİL TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN
GÜREŞÇİLERDE KİLO DÜŞME PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

**HAZIRLAYAN
KÜRŞAT ÇİMEN**

**DANIŞMAN
DOÇ.DR. KEMAL GÖRAL**

**TEMMUZ-2020
MUĞLA**



**T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ**

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**BÜYÜKLER SERBEST STİL TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN
GÜREŞÇİLERDE KİLO DÜŞME PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ**

KÜRŞAT ÇİMEN

Sağlık Bilimleri Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :

Tezin Sözlü Savunma Tarihi :

Tez Danışmanı : Doç.Dr.Kemal GÖRAL

Jüri Üyesi : Prof.Dr. Özcan SAYGIN

Jüri Üyesi : Doç.Dr.Kadir YILDIZ

Enstitü Müdürü :Prof.Dr.Feral ÖZTÜRK

TEMMUZ-2020

MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Enstitüsü'nün/...../..... tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin maddesine göre, Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Kürşat ÇİMEN'in "**Büyükler Serbest Stil Türkiye Şampiyonasına Katılan Güreşçilerde Kilo Düşme Profillerinin İncelenmesi**" adlı tezini incelemiş ve aday 07/07/2020 tarihinde saat 11.30'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 50 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Kemal GÖRAL

Üye

Prof.Dr. Özcan SAYGIN

Üye

Doç.Dr. Kadir YILDIZ

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Büyükler Serbest Stil Türkiye Şampiyonasına Katılan Güreşçilerde Kilo Düşme Profillerinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

07/ 07/ 2020

KÜRŞAT ÇİMEN

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ TEZ VERİ GİRİŞ FORMU		
YAZARIN MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.		
Soyadı :ÇİMEN Adı :KÜRŞAT	Kayıt No:	
TEZİN ADI Türkçe: Büyükler Serbest Stil Türkiye Şampiyonasına Katılan Güreşçilerde Kilo Düşme Profillerinin İncelenmesi Y. Dil: Investigation of Weight Loss Profiles in the Seniors Freestyle Wrestlers Participated in Turkey Championship		
TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans X	Doktora O	Sanatta Yeterlilik O
TEZİN KABUL EDİLDİĞİ Üniversite : MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ Fakülte : Enstitü : SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ Diğer Kuruluşlar : Tarih :		
TEZ YAYINLANMIŞSA Yayınlayan : Basım Yeri : Basım Tarihi : ISBN :		
TEZ YÖNETİCİSİNİN Soyadı, Adı : GÖRAL KEMAL Ünvanı : DOÇ. DR.		

TEZİN YAZILDIĞI DİL : Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI: 57

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

Büyükler Serbest Stil Türkiye Şampiyonasına Katılan Güreşçilerde Kilo Düşme Profillerinin İncelenmesi

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER :

1. Güreş

2. Serbest Stil

3. Kilo Düşme

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER: Konunuzla ilgili yabancı indeks, abstract ve thesaurus'u kullanınız.

1. Wrestling

2. Freestyle

3. Weight Loss

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum O

2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir X

3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir O

Yazarın İmzası :

Tarih : 07/07/2020

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, büyükler serbest stil Türkiye şampiyonasına katılan erkek güreşçilerin kilo düşme profillerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu çalışmada araştırma grubunu, Büyükler Türkiye Güreş Şampiyonasına katılmış sporcular arasından çalışmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve yaş ortalamaları $23,38 \pm 4,26$ yıl olan 153 sporcu oluşturmuştur. Araştırmaya başlamadan önce gerekli izinler ve etik kurul onayı alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Yarar, Eroğlu, Üzüm ve Polat (2016) tarafından geliştirilen “Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği”nden yararlanılmıştır.

Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS (version 20) paket programı kullanılmıştır. Verilerin yüzde, frekans ve ortalama değerleri belirlenmiş olup, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov Smirnov testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki karşılaştırmalarda parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testinden ve farklılığı yaratan grubun belirlenmesinde ise post hoc testlerinden Tamhane's T2 testinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmaya katılan güreşçilerin, boy uzunluğu ortalamaları $175,5 \pm 7,03$ cm, spor yaşı ortalamaları ise $10,45 \pm 3,31$ yıl olarak tespit edilirken, güreşçilerin %47,1'ini hafif sıklet, %28,8'ini orta sıklet, %24,2'sini ise ağır sıklet sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan güreşçilerin %73,9'u kilo düşme konusundaki bilgilerini yeterli bulurken, %15,7'si ise yeterli bulmamaktadır. Araştırmaya katılan güreşçilerin büyük çoğunluğu (%80,4) vücut ağırlığının uygun sınırlar içerisinde olduğunu düşünmektedir.

Araştırmaya katılan tüm sıkletlerdeki güreşçilerin çok büyük bir çoğunluğu, müşil, diyet ve idrar söktürücü gibi haplar kullanmayı tercih etmediklerini belirtirlerken, kilo düşme yöntemlerinin tercih edilmesi bakımından diyet alt boyutunda yer alan yağ tüketiminin azaltılmasının (ağır sıklet %54,1; orta sıklet %37,2; hafif sıklet %35,6) en çok tercih edilen cevap olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, sıkletler arası alt boyutların karşılaştırılmasında sadece diyet alt boyutu içerisinde yer alan “Karbonhidrat

tüketimini azaltırım” cevapları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığı yaratan grubun ise ağır sıklet güreşçiler olduğu, hem hafif sıklet hem de orta sıklet güreşçiler ile ağır sıklet güreşçiler arasında farklılık bulunduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Diğer cevaplar arasında ise herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Sonuç olarak, güreşçilerin kilo düşme stratejisi olarak, genellikle vücuttan yağ kaybı, sıvı kaybı, yiyecek ve karbonhidrat tüketimini azaltma eğilimde olma gibi yeterli ve dengeli beslenme açısından oldukça önemli konular üzerinde yoğunlaştıklarının görülmesinden hareketle, sporcu performansını etkileyen fizyolojik ve psikolojik faktörlerin bu etkenlerden önemli ölçüde etkilendiği düşüncesiyle, performans sporcuları ve antrenörlere kilo düşme yöntemleri ve kilo kontrolü hakkında uzmanlar tarafından seminerler verilmesi, bilgilendirilmesi ve özellikle sıklet sporlarında müsabık performans sporcusu yetiştiren antrenörlerin bu seminerlere katılımlarının zorunlu hale getirilmesinin, sporcuların ulaşmak istedikleri yüksek performans noktasına erişebilmeleri açısından oldukça fayda sağlayacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Serbest Stil, Kilo Düşme.

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the male wrestlers joined the championship in Turkey's senior age categories according to weight category of the weight loss profile. The research group of the study is composed of 153 wrestlers who are participated in the seniors free style Turkey wrestling Championships. The average age of the volunteer wrestlers participating in the study is 23.38 ± 4.26 years. Before starting the research, necessary permissions and ethics committee approval were obtained. In the research, "Athlete Weight Loss Methodology and Effects Scale" developed by Yazar, Eroğlu, Üzümlü and Polat (2016) was used.

SPSS (version 20) package program was used in the statistical analysis of the obtained data. Percentage, frequency and average values of the data were determined. The normality tests of the data were carried out with the Kolmogorov Smirnov test. Kruskal Wallis test, which is one of the nonparametric tests, was used in comparisons between groups. Tamhane's T2 test was used to determine the group that created the difference. Spearman correlation test was used to examine the relationships between variables. Significance level was accepted as $p < 0.05$.

Average height of wrestlers participating in the research is 175.5 ± 7.03 cm and the average age of sports is 10.45 ± 3.31 years. 47.1% of the wrestlers are light weight, 28.8% are middle weight and 24.2% are heavy weight athletes. According to the wrestlers participating in the research, 73.9% of their knowledge about weight loss is sufficient. But knowledge of 15.7% is not enough. The majority of the wrestlers (80.4%) participating in the research think that their body weight is within the appropriate limits.

The vast majority of the wrestlers stated that they did not prefer to use pills such as laxatives, diets and diuretics. In the diet sub-dimension, reduction of fat consumption (heavy weight 54.1%; medium weight 37.2%; light weight 35.6%) is the most preferred answer for weight loss methods.

According to the findings obtained in the study, a significant difference was found in the comparison of the sub-dimensions, between the "I decrease the carbohydrate consumption" responses in the diet sub-dimension ($p < 0.005$). The group that makes the difference is the heavy weight wrestlers. There are differences between both light

weight and medium weight wrestlers and heavy weight wrestlers ($p < 0.05$). There was no significant difference between the other answers ($p > 0.05$).

As a result, wrestlers generally focus on weight reduction strategy, such as fat reduction, fluid loss, food and carbohydrate consumption reduction. However, these issues are very important in terms of adequate and balanced nutrition. With the idea of physiological and psychological factors that impact athlete's performance is affected by such factors, for reaching the peak performance, it can be beneficial to organizing seminars by experts about weight control and weight losing methods for performance athletes and coaches, making these seminars compulsory for coaches who educate competent athletes, especially in individual sports.

Key Words: Wrestling, Freestyle, Weight Loss.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimime başladığım günden yüksek lisans tezimin sonuçlanma dönemine kadar geçen süre zarfında, bilgi birikimi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, yön veren, elinden gelen her türlü desteği sağlamaya çalışan, çok değerli tez danışmanım Doç.Dr.Kemal GÖRAL'a en kalbi duygularıyla teşekkürlerimi iletirken, yaşamım boyunca hiçbir zaman maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, annem Kadriye ÇİMEN ve babam Yılmaz ÇİMEN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	I
İÇİNDEKİLER	II
1.GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Problem Cümlesi	2
1.3.Alt Problemler	2
1.4.Araştırmanın Amacı	2
1.5.Araştırmanın Önemi	2
1.6.Araştırmanın Varsayımları	3
1.7.Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2.GENEL BİLGİLER	4
2.1 Güreşin Tanımı	4
2.2 Güreşin Tarihçesi	5
2.3.Sporcularda Kilo Düşme	6
2.4.Sporcularda Beslenme ve Performans	9
2.5.Sporcularda Sıvı Kaybı ve Performans	11
3.YÖNTEM	13
3.1.Araştırma Grubu	13
3.2.Verilerin Toplanması	13
3.3.Verilerin Analizi	14
4.BULGULAR	16
5.TARTIŞMA ve SONUÇ	28
6.ÖNERİLER	33
KAYNAKÇA	34
EKLER	
Ek 1: Güreş Federasyonu İzin Yazısı	40
Ek 2: Etik Kurul Onayı	41
ÖZGEÇMİŞ	42

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş, boy uzunluğu ve spor yaşlarına ilişkin demografik özellikleri	16
Tablo 2. Araştırmaya katılan güreşçilerin sıkletlere göre dağılımı	16
Tablo 3. Araştırmaya katılan güreşçilerin “Kilo düşme konusunda bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?” sorusuna ilişkin verdikleri cevapların dağılımı	17
Tablo 4. Araştırmaya katılan güreşçilerin “Vücut ağırlığınızın uygun sınırlar içerisinde olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna ilişkin verdikleri cevapların dağılımı	18
Tablo 5. Ağır sıklet güreşçilerinin verdikleri cevapların dağılımlarını gösteren tablo	20
Tablo 6. Orta sıklet güreşçilerinin verdikleri cevapların dağılımlarını gösteren tablo	21
Tablo 7. Hafif sıklet güreşçilerinin verdikleri cevapların dağılımlarını gösteren tablo ...	22
Tablo 8. Güreşçilerin sıkletlerine göre verdikleri cevapların (Diyet, Sıvı Kaybı, Ergojenik yardımcılar) karşılaştırılması	23
Tablo 9. Güreşçilerin sıkletlerine göre verdikleri cevapların (fizyolojik etki, psikolojik etki) karşılaştırılması	24
Tablo 10. Güreşçilerin “Karbonhidrat tüketimini azaltırım” cevaplarının sıkletlere göre karşılaştırılması	25
Tablo 11. Hafif sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler	25
Tablo 12. Orta sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler.....	26
Tablo 13. Ağır sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler	26

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1: Araştırmaya katılan güreşçilerin sıkletlere göre dağılımı	17
Grafik 2: “Kilo düşme konusunda bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?” sorusuna ilişkin cevaplar	18
Grafik 3: Vücut ağırlığınızın uygun sınırlar içerisinde olduğunu düşünüyor musunuz? sorusuna ilişkin cevaplar	19



1. GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Güreş, iki insanın beden ve zekâsının birleşimi ile amacı birbirlerine karşı üstünlük kurmaya çalışmak olan bir spor olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2006). Güreş, en basit şekilde tanımlandığında, iki sporcunun belirli bir alandaki minder üzerinde hiçbir araçtan yararlanmaksızın, güreş branşının kabul edilmiş kurallarına uygun biçimde, sporcuların kuvvet, teknik, zekâ ve becerilerini sergileyerek rakiplerine üstünlük sağlama çabası olduğu belirtilmektedir (Cicioğlu ve ark., 2007).

Güreş sporu sadece yeteneğin değil, aynı zamanda güreşçilerin kısa sürede en hızlı hamleyi yapmasını gerektiren bir spordur. Bu kabiliyeti de teknik, zekâ ve güçle birleştirmek başarının temel şartları olarak sayılabilir (Çamçakal, Pepe ve Altın, 2014). Güreş branşının heyecan verici bir spor dalı olması ve bu özelliğini sürdürmesinde, oyunların çok kısa sürelerde gerçekleşmesi, hücum ve savunma sistemlerinin birbiriyle iç içe olması, müsabaka süresinin kısa oluşu, müsabakada güreşçilerin yakın temas halinde olmaları gibi nedenler sayılabilir (Alpay ve Hazar, 2006).

Bir aktivitenin gerçekleştirildiği sırada, o aktivitenin gereklilikleri olarak ortaya konan fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim performans olarak adlandırılırken, bu verimin meydana çıkarılabilme düzeyi de performansın seviyesi hakkında bilgi sağlar. Sporcularda performansı etkileyen unsurlar arasında yer alan, antrenman düzeyi, beslenme, ergojenik yardımcılar, sağlık durumu ve ilaç kullanımı gibi faktörler de durumlarına göre performansı olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkilerler (Kuter ve Öztürk, 1999).

Müsabaka öncesi dönemde sporcuların vücut ağırlıkları ve kilo düşmeleri düzenli olarak kontrol edilmesi gerekmektedir. Bu şekilde bir yaklaşım sporcunun hem sağlığı ve hem de performansı için faydalıdır. Yetişkin sporcuların kilo düşmesi gereken durumlarda, vücut yağ yüzdelerinin belirlenmesi ve yağ oranının azaltılarak kilo kaybının oluşturulması daha iyi sonuçlar ortaya çıkarabilir (Çolak ve ark., 2020). Yiyecek tüketimini azaltarak alınacak kalorilerin ve sıvı alımının kısıtlanması yoluyla çok hızlı kilo düşülmesi çok tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Kalori

kısıtlamasına gidilmesi, gerekli makro besinlerin, vitaminlerin ve minerallerin kaybına neden olabilir. Dehidratasyon, düşük enerji alımı ile birlikte kas gücü, dayanıklılık ve genel dayanıklılık kaybına yol açabilir. Bu gibi sebeplerin yol açacağı bir durum olarak da birçok güreşçi, konsantre olmakta zorlanacak ve düşük enerji seviyelerinde kalma sorunu yaşayabilecektir. Bir sporcu sıvı olarak, çalışma sırasında asla vücut ağırlığının % 2'sinden fazlasını kaybetmemelidir (Buschmann ve Cuff, 2016).

Güreş sporunda, belirli bir sıklette sporcuların rakiplerine karşı üstün gelmek için avantaj elde edebilmek ya da istenilen sıklette yarışabilmek adına kilo düştükleri, böylesi durumlarda da, birçok sporcunun hızlı kilo düşebilmek için farklı yöntemlere başvurdukları düşüncesinden hareketle, bu çalışma, Büyükler Serbest Stil Türkiye Şampiyonasına katılan erkek güreşçilerin kilo düşme profillerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

1.2.Problem Cümlesi

Büyükler Serbest Stil Türkiye Şampiyonasına katılan erkek güreşçilerin kilo düşme profilleri, farklı değişkenler açısından incelendiğinde ne durumdadır?

1.3.Alt Problemler

-Büyükler Türkiye şampiyonasına katılan güreşçilerin verdikleri cevaplara göre, kilo düşme yöntemleri ve etkileri hakkındaki bilgi düzeyleri ne durumdadır?

-Büyükler Türkiye şampiyonasına katılan güreşçiler arasında, sıkletlere göre kilo düşme yöntemleri ve etkileri açısından farklılıklar var mıdır?

-Büyükler Türkiye şampiyonasına katılan güreşçilerin verdikleri cevaplara göre, kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, büyükler serbest stil Türkiye şampiyonasına katılan erkek güreşçilerin kilo düşme profillerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Güreş gibi sıklet sporlarında, performans sporcularının kontrolsüzce ya da farklı yöntemlerle hızlı biçimde kilo düşmeleri olası performans kayıplarını da beraberinde getirebilir. Bu yüzden performans sporcularında kilo düşmenin bilinçli şekilde yapılmasının sağlık ve performans açısından oldukça önemli olduğunun düşünülmesinden hareketle, bu çalışmanın Büyükler Türkiye Şampiyonasına katılan güreşçilerin kilo düşme profillerinin belirlenmesi bakımından önem arz etmektedir.

Yapılan bu çalışma, Büyükler Türkiye şampiyonasına katılan güreşçilerin kilo kaybı için tercih ettikleri yöntemler hakkındaki görüşlerinin belirlenmesi, konu hakkındaki bilgi düzeylerinin incelenmesi ve elde edilen bulgular ışığında, güreş antrenörlerine, performans sporcularına ve spor bilimcilere katkı sağlayacak veriler ortaya konulması açısından da alana katkı sağlayacak bir araştırma olarak düşünülmektedir.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

-Yapılan çalışmada, araştırmaya katılan güreşçilerin evreni temsil etme yeterliliğine sahip oldukları varsayılmıştır.

-Türkiye Şampiyonasına katılan güreşçilerin çalışma ile ilgili anketleri, sağlıklı bir ortamda, eksiksiz bir şekilde cevapladıkları ve gönüllü olarak çalışmaya katıldıkları varsayılmıştır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

-Araştırma kapsamında sağlanmış olan veriler, araştırmada kullanılan ölçme araçları ile elde edilen veriler ile sınırlıdır.

-Bu araştırma, Büyükler Türkiye Şampiyonasında yer almış ve çalışmaya katılmakta gönüllü olan 153 güreşçi ile sınırlıdır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1 Güreşin Tanımı

Güreş, karşılıklı olarak iki rakibin daha önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde, kuvvet, teknik ve becerilerini kullanarak birbirlerine üstünlük sağlama mücadelesidir. Günümüzde serbest stil ve greko-romen stil olarak ayrımlaşan minder güreşlerinde, müsabakadan galip olarak ayrılabilmenin temel esası, oyundaki puan üstünlüğü ya da tuş yapma üzerine kuruludur (Avcuoğulları, 1993). Güreş, ikili bir mücadele sporu olarak tanımlanır. Her güreş sporcusu, rakibini yenmeye çalışır. Bunun için de iyi şekilde oluşmuş bir teknik ve kondisyona sahip olmanın yanında, cesaretli bir şekilde saldırı ve hücum yapabilecek taktik beceriye de sahip olunmalıdır (Demirci, 1995).

Güreş, iki rakip sporcunun, vücudunu ve aklını bir arada kullanarak birbirlerine karşı galip gelme amacı ile gerçekleştirdiği bir spor olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2006). Güreş sözcüğü, ülkemizde güreş ve güleş olarak farklı şekillerde söylenirken, ata sporumuzun sembol sporcularından Yaşar Doğu'nun da güleş sözcüğünü kullandığı belirtilmektedir (İşler, 2012). Güreş, herhangi bir sahne veya aparat kullanılmadan sporcuların bire bir rekabetidir. Güreşçiler maç başlamadan önce minderin ortasına gelerek el sıkışır ve hakem düdüğünü çalarak müsabakayı başlatır. Güreş müsabakasındaki amaç, spora özgü beceri ve tekniklerin kullanılarak rakibe karşı hakimiyet kurabilmektir (Polga ve ark., 2018).

Bir başka tanıma göre, güreş, iki güreşçinin veya insanın teknik bilgilerini, yeteneklerini, kuvvetlerini ve zekalarını, herhangi bir alet kullanmadan güreş kurallarına göre ölçüleri belirlenmiş olan bir güreş minderinde, rakiplerine boyun eğdirmeye çalıştıkları bir spor olarak tanımlanır (Çamçakal, Pepe ve Altın, 2014). İnsanların birbirlerine üstün olduklarını kanıtlayabilmeleri amacıyla ortaya koydukları bir mücadele biçimi olan güreş sporunun, modern güreşler olarak ifade edilen greko-romen ve serbest güreş, geleneksel güreşler olarak anılan karakucak güreşi, aba güreşi, Kırım-Türk güreşi (Kuşak-Tatar güreşi), şalvar güreşi ve yağlı güreş gibi çeşitleri bulunmaktadır (Pulur, 2017). Güreş branşında, sezon boyunca

devam eden antrenmanlarla güreşçilerin kuvvet, esneklik, sürat, reaksiyon gibi özelliklerinin geliştirilerek müsabakaların devam ettiği sezon süresince üst düzeyde tutulabilmesi ve istenilen en yüksek performansa ulaşmaları hedeflenir (Cicioğlu ve ark., 2007).

Güreş sporunun hemen her dönem Türk kültürü ve Türk spor tarihinde, sosyal ve kültürel açıdan bakıldığında oldukça önemli bir yerinin olduğu ve toplum hayatımızda çok önemli bir yer edindiği söylenebilir (Fişne ve ark., 2017). Ata sporlarımızdan olan güreş, Türklerde en eski spor türlerinden biri olarak, tarihimizin hemen her döneminde köy, kasaba, şehir gibi hemen her yerde yapılmıştır (İşler, 2012).

2.2 Güreşin Tarihçesi

Güreş sporu, antik olimpiyat oyunlarında bile yer alan binlerce yıllık geçmişiyle çok eski bir spor dalıdır. Geçmişten günümüze ulaşan çok sayıda tablonun, güreş branşının 17. yüzyıla kadar savunmaya dayalı olarak teşvik edilen bir spor olduğunu kanıtlar nitelikte olduğu belirtilmektedir (Demirci, 1995). İnsanoğlunun bildiği en eski spor türlerinden biri olan güreş, Japonya, Çin, Hindistan, Babil, İran, Mısır ve diğerlerinin eski uygarlıkları arasında bilinmekteydi. Homer, M.Ö. 850'de İlyada'da ilk kez güreşin tanımını yazdı. Daha sonrasında güreş, antik Yunan ve Roma'da savaşçı olmaya dayalı bir egzersiz şekli olarak ortaya çıkarken, sonunda M.Ö. 708'de de Olimpiyat Oyunlarının bir parçası oldu (Polga ve ark., 2018). Güreş sporunun beş bin yıl kadar geçmişe gittiği ve Sümerler dönemindeki Gılgamış Destanının da, güreş sporunun var olduğunu gösteren en önemli kaynaklardan biri olduğu ifade edilmektedir (Arslan, 2017).

Güreş sporunun tarihi insanlık tarihi kadar eski olmasına rağmen, yakın temas ve ikili olarak boğuşma şeklinde geçen, kendilerine özgü kurallar ve kaideler koyularak özel günlerde yapılan, spor tekkelerini açarak her gittiği yere taşıyan millet Türklerdir. Tarihi bulgular ve belgeler de bu durumun ispatı niteliğindedir (İşler, 2012). Eski Türklerde güreş, özellikle Osmanlı padişahlarının güreşe sahip çıkmaları ile Osmanlılar döneminde hızlı bir gelişim göstermiştir. Selçuklular döneminde de

güreş yapılırken uygulanmakta olan eski Şamanizm kurallarından vazgeçilerek Farslıların Zorhanelerde uyguladıkları kurallara benzer kurallar uygulamaya başlamışlar, güreş tekkeleri açılmış, güreşçiye “pehlivan”, güreşe de “küşti” denilmiştir. Daha sonraki dönemlerde, Osmanlı padişahlarının spor tekkelerine çok önem vermesi, başkent yapılan her yere spor tekkelerinin de yaptırılması, buralarda sporcuların yetiştirilmesi, özellikle de güreş tekkelerinde güreşçilerin yetiştirilmesi ki, ata sporumuz olarak isimlendirilen güreşin öneminin artmasına katkı sağlamıştır. Osmanlılar dönemindeki ilk üç güreşçiler tekkesi sırasıyla, Bursa’da, Edirne’de ve İstanbul’da yaptırılmıştır (Kahraman, 1995; Dever ve İslam, 2015; Gölbaş1, 2018).

Osmanlılar dönemi Fatih Sultan Mehmet zamanında “Buca ve Ok Meydanı Tekkesi” açılmış ve günümüze dahi aynı isimle süre gelmiştir. Günümüzün modern kulüplerine benzer nitelikte olan bazı tekkeler de, Mekke, İskenderiye, Tokat, Edirne, Lazkiye, Ankara, Bergama, Akhisar, Manisa, Bursa, Konya, Balıkesir, Bağdat, Belgrad ve Üsküp gibi birçok şehre yayılmış biçimdeydi (İşler, 2012).

Güreş, eski Olimpiyat Oyunlarının da önemli parçalarından biriydi ve halen daha modern Olimpiyat Oyunlarının en popüler spor dallarından birisi olmaya devam etmektedir (Çamçakal, Pepe ve Altın, 2014). Modern olimpiyat oyunlarının tarihine bakıldığında ise, serbest stil güreş ilk olarak 1904'te St Louis'deki III.Olimpiyat Oyunları programında yer aldı. Daha sonrasında, 1920'de Antwerp'teki VII.Olimpiyat Oyunlarından beri, Olimpiyat Oyunlarının programında yer almaktadır (OSC, 2017).

2.3. Sporcularda Kilo Düşme

Sporcuların belirlenen sıkletlerde performanslarını ortaya koydukları güreş branşında amaç, sporcunun fiziki yapısı ve vücut ağırlığına göre en uygun kategoride yarışmasını sağlamaktır. Çoğunlukla, mümkün olan en alt kategoride yarışmanın avantajlı olacağına olan inançtan dolayı, sporcular hızlı bir şekilde kilo düşmek amacı ile, antrenman yapmak, sıvı miktarında ve besin alımında kısıtlama gibi farklı yöntemlere başvurabilmektedirler (Elmacioğlu, 2019).

Sporcularda vücut ağırlığı, bir sporcunun hızına, dayanıklılığına ve gücüne, vücutta bulunan yağsız doku ile yağ ve su miktarı (vücut kompozisyonu) ise kuvvet ve çevikliğe etki etmektedir (Ersoy ve Hasbay, 2008). Güreşçiler genellikle belirli bir sıklıkta rakiplerine karşı üstün gelmek için avantaj elde etmek adına kilo düşerler. Bu durumda, birçok sporcu kilo düşmek için sağlıksız yöntemlere başvururlar ve bu da sportif performansın düşmesinin yanı sıra çeşitli tıbbi sorunları da beraberinde getirebilir. Diğer taraftan, kilo düşme sağlıklı bir biçimde izlenerek gerçekleştirildiğinde güreş sezonunda sporcular daha güçlü ve daha sağlıklı olabilirler (Buschmann ve Cuff, 2016).

Kilo alma veya kilo düşme organizmada oluşan bir denge durumu olarak ifade edilmektedir. Günlük ihtiyaç miktarından fazla tüketim az aktivite yapılırsa kilo alımı meydana gelirken, az tüketim çok aktivite yapılması durumunda ise kilo verme durumu ortaya çıkar (Güneş, 2005). Vücut ağırlığında azaltma, ağırlık döngüsü ve hızlı vücut kütle kaybına da benzer olan hızlı kilo düşme, sporcular tarafından hedeflenen sıklıkta avantaj elde ederek başarılı olabilmek için en yaygın şekilde kullanılan stratejilerden biridir (Xiong ve ark., 2017).

Sıklet sporlarının müsabakaları için sporcular hızlı bir şekilde kilo düşme yöntemlerine başvurumaktadırlar. Hızlı kilo kaybı isteyen sporcular, örneğin, hızlı bir şekilde dehidratasyon, sauna, terleme odaları, diyet hapları, müshil ilaçları, diüretikler, yiyecek tüketiminde azaltım gibi yöntemlerle 3 gün gibi bir sürede 4-5 kilogram kaybederler. Devam eden süreçte diyet yapmada yiyecek kısıtlamasına gidilmesi de daha ciddi sağlık problemlerinin meydana gelmesine sebebiyet verebilir (Pehlivan, 2005). Sıklet sporcularının bazılarında normalde bulunan kilonun altında yer alan daha düşük bir kategoride yarışmaya katılıp daha başarılı olma isteği bulunabilmektedir. Bu düşüncenin daha alt grupta yarışma psikolojisinden de kaynaklanabilmektedir. Sporcularda 1,5-2 kilogramlık kilo düşmeler performans açısından olumsuz sonuçlar doğurmazken, sıklet sporcularında, özellikle orta ve ağır sıkletlerde bu oran 2,5 kilografa kadar da çıkarılabilir. Ancak, vücut ağırlığından 4-5 kilogram düşülmesi performansta bozukluklara sebep olacağı gibi,

bu durumun sık tekrarlanması ise organizmanın işleyişinde sıkıntılar meydana gelebilmektedir (Güneş, 2005).

Müşil ilaçlarının ve diüretiklerin kullanımı ve kusma gibi yöntemler sağlıksız şekilde kilo düşme yöntemleri olarak ifade edilmektedir (Çatıkkaş, 2016). Sporcularda hızlı kilo düşme, avantajdan çok dezavantajlı bir durum ortaya çıkarabilir. Hemen hemen hiçbir sporcu organizma olarak fazla su kaybına uğradığı zaman en iyi performansına ulaşamayacaktır. Bilinçsiz bir şekilde meydana gelen zayıflama, yağ dokularında olduğu kadar kas dokularında da kayıplara sebebiyet vermektedir (İşler, 2012).

Yarar ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, mücadele sporcularında, müsabakaların hemen öncesinde kaybedilen kiloların ve bu kayıplara bağlı sorunların yaşandığının ve ileri dönemlerde de yaşanabileceğinin bilinen bir gerçek olduğuna vurgu yapılmaktadır. Güneş (2005), sporcuların kilo düşmek amacı ile besin ve sıvı kısıtlamalarına birlikte başvurdıklarında dehidratasyonun ortaya çıkaracağı olumsuzluklar olabileceğini belirtmektedir. Bunun yanı sıra karaciğer glikojen depolarında azalma, sıvı ve elektrolit kayıpları, kas kuvvetinde azalma gibi olumsuzlukların sık şekilde yaşanması ile sağlıksız bir kilo verme işleminin oluşacağını, kas ve dokularda meydana gelecek kayıplarla birlikte de sporcunun performansının azalacağını vurgulamaktadır.

Doğru şekilde yapılacak sağlıklı bir kilo düşme için güreş sezonu beklenilmemeli ve sezon dışında yapılmalıdır. Çünkü sporcularda, sağlıklı diyet değişiklikleri yapmak oldukça zor olduğundan, her hafta kilo düşmek de ek yükler getirmektedir. Sporcuların performans seviyelerini yükseltmeleri için yeterli düzeyde enerjiye ihtiyaçları olduğundan, sporcularda kilo düşme, müsabaka sezonu içerisinde aşılması gereken bir durum olarak kalori açığı ortaya çıkarabilir. Bir güreşçi, kilo düşmek istediğinde, yardımcı olunması ve gözetimli bir şekilde kilo düşme planı oluşturulması açısından, kilo düşmenin uzman kontrolünde gerçekleştirilmesi konusunda teşvik edilmelidir (Buschmann ve Cuff, 2016). Mücadele sporuyla uğraşan bireylerin, müsabakalarından önce kilo düştükleri ve kilo düşmeye bağlı

olarak da sorunlarla karşı kaşıya kaldıkları ve böylesi durumları gelecekte de yaşayacaklarının bilinen bir gerçek olduğu ifade edilmektedir (Yarar ve ark., 2016).

2.4.Sporcularda Beslenme ve Performans

Beslenme, insan organizmasının hayati fonksiyonlarını yerine getirebilmesi ve yaşamını sürdürebilmesi açısından, büyümek, gelişmek, fiziksel aktivitelerde bulunabilmek ve sağlığını koruyabilmek için, dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesi olarak ifade edilmektedir (Güneş, 2005). Sportif çalışmalarda performansı etkileyen faktörlerden birisi de hiç şüphesiz beslenmedir (Kuter ve Öztürk, 1999). Beslenme, sportif performans üzerinde önemli bir rol oynar. Beslenme, antrenman, dinlenme ve beslenme olarak üç değişkenle tanımlanan yeterli bir sportif performansa ulaşmada belirleyicidir. Yeterli bir beslenme düzenine uygun hareket etmek, madalya kazanmayı ya da başarısızlığı belirleyebilir (Saura, Rentero ve Hernandez., 2019).

Beslenme, insanın yaşamı boyunca ihtiyacı olan enerjiyi sağlayarak, hayati fonksiyonların işlemine devam edebilmesi, bu şekilde de bireyin sağlıklı biçimde varlığını sürdürebilmesi için, ağız yolu ile bazı besin öğelerinin alınıp kullanılması olarak tanımlanırken, sporcu beslenmesi ise, bir sporcunun yaptığı spor branşının antrenmanları ve müsabaka dönemleri dikkate alınarak, cinsiyet, yaş, günlük aktivite gibi kriterlerle birlikte düzenlemeler yapılarak besin öğelerinin yeterli ve dengeli biçimde alınması olarak ifade edilmektedir (Yaşar ve Melek, 2003; Güneş, 2005).

Bir sporcunun yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, beslenme alışkanlığı ve enerji harcaması gibi kriterler açısından yeterli ve dengeli biçimde beslenmesinin sağlanması sporcu beslenmesindeki temel amacı oluşturmaktadır (Özdemir, 2010). Sporcunun vücudunu istenilen şekilde geliştirebilmesi, sağlıklı olabilmesi ve yüksek bir sportif performans ortaya koyabilmesi, ancak yeterli, dengeli ve amaca uygun biçimde yapılan beslenme ile mümkün olabilir (İşler, 2012). Sporcuların performans düzeylerinde, sağlıklı olma durumlarında ve müsabakada elde ettikleri başarılarında doğru beslenmenin rolü büyüktür (Hauber-Schwenk ve Schwenk, 2006).

Sporcularda, antrenmanların ve müsabaka dönemlerinin yoğunluğuna ek olarak, başarıyla birlikte maddi ve manevi kazanç sağlama etkenlerinin varlığı, bazı güreşçilerin performanslarını yükseltmek amacıyla bilinçsiz bir şekilde beslenme destek ürünleri kullanımına yöneldiği görülmektedir (Koç, 2014). Sağlık, vücut ağırlığı, toparlanma ve performans gibi önemli bileşenleri etkileyen beslenme kavramında, bir sporcu ya da sporcular açısından, mükemmel beslenme durumunu oluşturacak ya da bu durumu garanti edecek hiç bir yiyecek, içecek veya supplement bulunmamaktadır. Sporcular açısından, iyi dengelenmiş bir beslenme programının izlenmesi ve yeterli düzeyde sıvı tüketimi en iyi yaklaşım olarak kabul edilebilir (Ersoy ve ark., 2016).

Ersoy ve Hasbay (2008), sporcularda beslenmenin önemi hakkında, yeterli ve dengeli beslenme ile bir sporcunun başarısının garanti olmadığını, fakat beslenmede meydana gelen yetersiz ve dengesiz durumların bazı sağlık problemlerini ve performans düşüklüklerini de beraberinde getirdiğinin kabul edilmekte olan bir görüş olduğuna vurgu yaparak, beslenme düzeyi iyi olan bir sporcunun, kötü düzeyde beslenen bir sporcuya göre her zaman bazı avantajları bulunduğunun bilinmekte olduğunu belirtmişlerdir. Özmerdivenli ve Karacabey’de (2002), sporcuların, ancak yeterli düzeyde karbonhidrat ve sıvı alımını içeren bir beslenme programı ile antrenmanlardan ve yarışmalardan yüksek verim elde edebileceklerini, hem başarılı hem de sağlıklı bir sporcu olabilmek için, yeterli ve dengeli beslenmenin önemli bir gereklilik olduğunu vurgulamışlardır.

Eisenman, Johnson ve Joan (1990), bireyin düzenli bir şekilde beslenebilmesi için farklı besin gruplarından yeterli ve dengeli biçimde alınmasının gerektiğini, bir besin grubundan daha az, diğer besin grubu ya da gruplarından daha fazla besin ögesinin alınmamasını gerekliliğini ifade ederek, insan metabolizmanın çalışma düzeninde bozulmalara sebebiyet vermemenin önemine dikkat çekmişlerdir. Kuter ve Öztürk’de (1999) sportif bağlamda dengeli beslenme kavramını, gerek antrenman döneminde gerekse de yarışma periyodunun içinde, sporcunun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin gereksinim duyulan zaman diliminde alınması olarak ifade ederlerken, burada bahsedilen denge kavramının, sporcunun antrenman ve müsabakada harcamış olduğu

besin öğelerinin sağlıklı bir biçimde alınması harcadıktan sonra da tekrar aynı miktarda yerine konulması olarak vurgulanmıştır.

2.5. Sporcularda Sıvı Kaybı ve Performans

İnsan vücudunda su dengesi, solunum, idrar, ter ve dışkı gibi yollarla meydana gelen su kaybının, dışarıdan alınan besin öğelerinin (içecekler ve yiyecekler) yardımı ile telafi edilerek yerine konulması ile sağlanmaya çalışılır. Bireylerin günlük fiziksel aktivite düzeylerine göre de günlük alınması gereken sıvı miktarında değişiklikler görülebilir (Aksoy ve ark., 2016). Sıvı, sporcunun yaşamsal fonksiyonları ve performansı için en önemli öğelerden biridir. İnsan organizmasının dörtte üçünün su olduğu, suyun vücutta, taşıyıcı, düzenleyici ve metabolik bir araç olduğu düşünüldüğünde, meydana gelen sıvı kaybı ve susuzluk durumlarında sporcunun organizmasında yer alan tüm organların fonksiyonlarında aksamalar meydana gelecektir (İşler, 2012).

Güreş, boks, taekwon-do, judo, karate gibi kuvvet, sürat, dayanıklılık ve beceriye ihtiyaç duyulan spor branşlarında, birçok sporcu normal sıkletlerinde yarışabilmek için vücut ağırlıklarından kayıp için suyu (sıvıyı) tercih etmektedir. Bunun için de, sauna, hamam gibi terleme yoluyla, vücuda su alımını kısıtlayarak su kaybını seçmektedirler (Pehlivan, 2005). Sporcuların performanslarını üst seviyelere taşıyabilmeleri için, iyi düzeyde beslenme ve yeterli düzeyde sıvı tüketimi gerçekleştirmeleri, bunun yanında performansın üst düzeyde ortaya konulabilmesi için de insan organizmasında yer alan sistemlerin en iyi şekilde çalışmaları gerekmektedir. Bunun için de, karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve mineral gibi farklı besin öğelerinin yeterli tüketimi gerekirken, yeterli bir sıvı tüketiminin olmadığı durumlarda bir sporcunun en iyi performansını ortaya koyamayacaktır (Ersoy ve ark., 2016).

Sporcular, vücutlarındaki sıvı dengesinin korunması ve dehidratasyon oluşumunun önlenmesi için sıvı tüketimlerini düzenli olarak ve belli aralıklarla yapmaları, bilhassa da antrenmanların öncesinde, sırasında ve sonrasında yapılan spor branşının antrenman programına dikkat ederek sıvı tüketimi hakkında bir plan

oluşturmalıdır. Vücutta sıvı dengesinin sağlanabilmesi ve dehidratasyon oluşumunun önlenmesi sporcularda performans için olduğu kadar genel sağlık ve sağlığı koruyabilmek için de oldukça önemlidir (Çırak ve Çakıroğlu, 2017).

Sporcular açısından, sportif performansı sınırlandırabilen özelliklerden ikisi, sporcunun hidrasyon durumu ve enerji katkısı olarak belirtilmektedir. (Saura, Rentero ve Hernandez., 2019). Sporcularda sıvı dengesi açısından, yeterli hidrasyonun sağlanması oldukça önem arz etmektedir. Antrenman öncesinde ve antrenman sonrasında düşülen ağırlığın takibinin yapılarak sıvı kaybının yerine konulması gerekmektedir (Özdemir, 2010). Sporcuların, müsabaka sırasındaki güç kayıplarının genellikle sıvı ve mineral kayıplarından ileri geldiği de unutulmamalıdır (Hauber-Schwenk ve Schwenk, 2006). Sporcularda performans için gerekli olan kuvvet, dayanıklılık ve aerobik kapasite gibi unsurları olumsuz biçimde etkileyen dehidratasyonun önlenmesi için yeterli miktarda sıvı tüketiminin gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Yoğun şekilde egzersiz yapan sporcularda, özellikle de sıcak ve nemli havalarda ter yoluyla saatte 2-3 litre sıvı kaybı yaşanmaktadır. Bu durumda, ter yoluyla vücuttan kaybedilmiş olan sıvı hızlı bir şekilde telafi edilemez ise dehidratasyonun kısa bir zaman zarfında oluşmasıyla karşı karşıya kalınmaktadır (Asfuroğlu, 2013).

Dehidratasyonun önlenmesinin bir yolu olarak, sporculara, antrenmanların ve müsabakaların öncesinde, sırasında ve sonrasında yeterli sıvı alma alışkanlığının kazandırılması, dehidratasyona bağlı olarak meydana gelebilecek performans kayıplarının önlenmesini de sağlayabilir. Bu şekilde sporcunun sağlığı da korunabilir (Demirkan ve ark., 2010). Sporcu performansının istenilen seviyede tutulabilmesi için egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında hidrasyon durumunu korumak oldukça önemlidir. Bu nedenle sporcuya hidrasyon konusunda uygun şekilde rehberlik yaparak talimatlar vermek gerekebilir (Saura, Rentero ve Hernandez., 2019).

3. YÖNTEM

3.1.Araştırma Grubu

Bu çalışma Türkiye şampiyonasına katılan büyükler yaş kategorisindeki erkek güreşçilerin kilo düşme profillerinin sıkletlere göre incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada araştırma grubunu, Büyükler Türkiye Güreş Şampiyonasına katılmış sporcular arasından çalışmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve yaş ortalamaları $23,38 \pm 4,26$ yıl olan 153 sporcu oluşturmuştur.

3.2. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Yazar, Eroğlu, Üzümlü ve Polat (2016) tarafından geliştirilen “Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği”nden yararlanılmıştır. Ölçekte, Fizyolojik etkiler, Psikolojik etkiler, Ergojenik yardım, Diyet ve Sıvı kaybı olmak üzere 5 alt boyut yer almaktadır. Beşli likert tipi puanlama kriterine (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Ara sıra, 4=Sık Sık, 5=Her zaman) göre değerlendirilerek puanlanmakta olan geliştirilen ölçeğin Cronbach's alpha güvenirlik katsayısı $\alpha=0.74$ tespit edilmiştir (Yazar ve ark., 2016).

Ölçekte, “sporcunun kilo düşerken kas krampları, kalp çarpması, solunum güçlüğü, sakatlık yaşama, vücut ısısının artışı fizyolojik etkilerini yaşama derecesinin” ölçüldüğü fizyolojik etki; “sporcunun kilo düşerken spor yapma isteği, sinirlilik hali, yorgunluk, stres durumu ve performans düzeylerine ilişkin kendisini psikolojik olarak nasıl hissettiğine yönelik durumunun” ölçüldüğü psikolojik etki; “sporcunun kilo düşerken idrar söktürücüler, diyet hapları vb. maddeleri kullanma derecelerinin” ölçüldüğü ergojenik yardımcıları; “sporcunun kilo düşerken diyet yöntemlerinden yağ, karbonhidrat ve yiyecek tüketiminin azaltılma düzeyini” ölçmekte olan diyet; sporcunun kilo düşerken saunaya girerek terleme, tükürme ve yağmurlukla koşu yapma gibi eylemler ile ne derece kilo düşmeye yöneldiğinin” ölçüldüğü sıvı kaybı alt boyutları bulunmaktadır (Yazar ve ark., 2016).

Araştırmaya başlamadan önce, Türkiye Güreş Federasyonundan çalışmaya yönelik gerekli izinler alınmıştır (Ek 1). Araştırmanın etik onayı ise, Muğla Sıtkı Koçman

Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 14.02.2020 tarihli 27 karar nosu (Ek 2) ile sağlanmıştır. Araştırmada veriler anket yoluyla toplanmıştır. 19-22 Aralık 2019 tarihlerinde gerçekleştirilen Büyükler Türkiye Şampiyonasına katılmış olan güreşçilerin listesine, Türkiye Güreş Federasyonu resmi web sitesinden ulaşıldıktan sonra, anketler bizzat araştırmacı tarafından güreş kamp merkezlerine gidilerek güreşçilerin dinlenme saatlerinde yaptırılmıştır.

3.3. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS (version 20) paket programı kullanılmıştır. Verilerin yüzde, frekans ve ortalama değerleri belirlenmiş olup, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov Smirnov testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki karşılaştırmalarda parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testinden ve farklılığı yaratan grubun belirlenmesinde ise post hoc testlerinden Tamhane's T2 testinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Kolmogorov-Smirnov Testi Normallik Dağılım Sonuçları

Alt boyutlar	İstatistik	N	P
Diyet	,194	153	,000
	,180	153	,000
	,245	153	,000
Sıvı Kaybı	,174	153	,000
	,172	153	,000
	,455	153	,000
Ergojenik Yardımcılar	,510	153	,000
	,507	153	,000
	,491	153	,000
Fizyolojik Etki	,243	153	,000
	,221	153	,000
	,323	153	,000
	,240	153	,000
	,231	153	,000
Psikolojik Etki	,185	153	,000
	,186	153	,000
	,184	153	,000
	,185	153	,000
	,221	153	,000

Araştırmaya katılan güreşçilerin verdikleri cevapların normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov testi ile yapıldığında, elde edilen verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.



4. BULGULAR

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular ve yorumları aşağıda tablolar şeklinde sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş, boy uzunluğu ve spor yaşlarına ilişkin demografik özellikleri

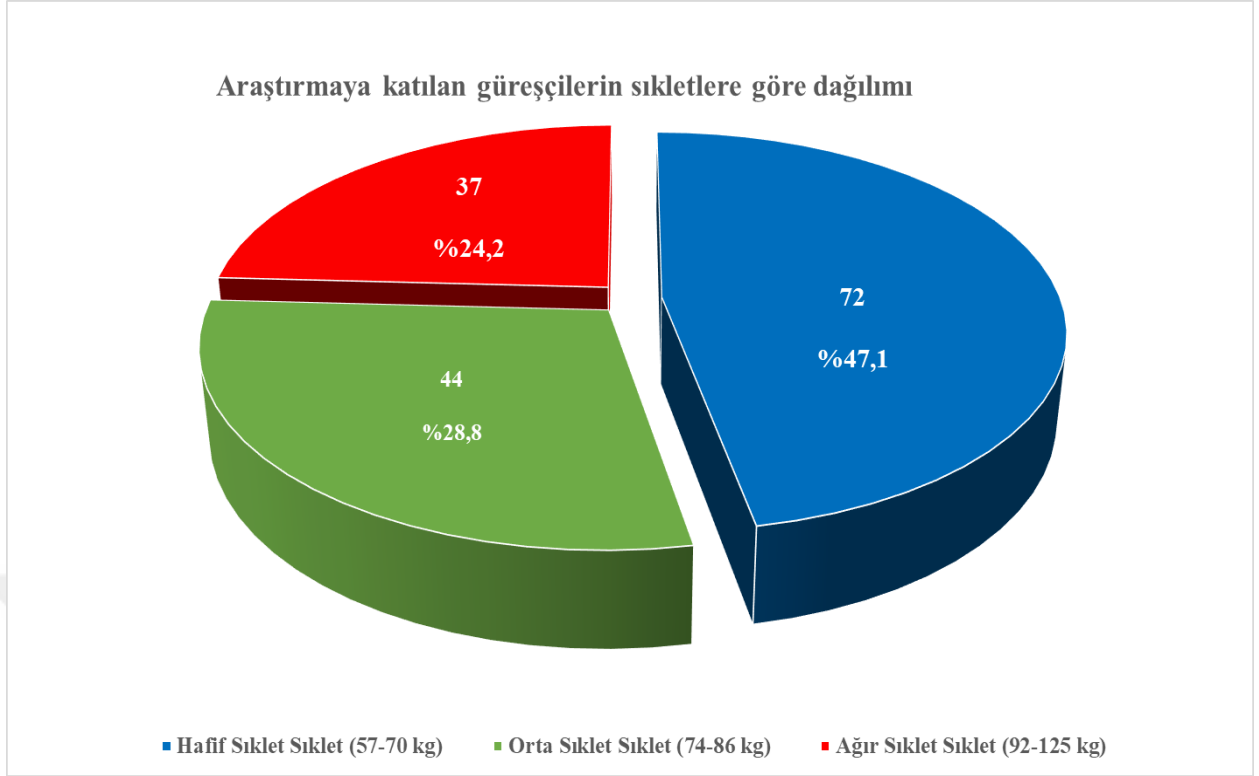
	N	Art.Ort.	Std. Sapma
Yaş (yıl)	153	23,38	4,26
Boy Uzunluğu (cm)	153	175,5	7,03
Spor yaşı	153	10,45	3,31

Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş ortalamaları $23,38 \pm 4,26$ yıl; boy uzunluğu ortalamaları $175,5 \pm 7,03$ cm, spor yaşı ortalamaları ise $10,45 \pm 3,31$ yıl olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Araştırmaya katılan güreşçilerin sıkletlere göre dağılımı

	F	%
Hafif Sıklet (57-70 kg)	72	47,1
Orta Sıklet (74-86 kg)	44	28,8
Ağır Sıklet (92-125 kg)	37	24,2
Toplam	153	100,0

Araştırmaya katılan güreşçilerin %47,1'ini hafif sıklet, %28,8'ini orta sıklet, %24,2'sini ise ağır sıklet sporcular oluşturmaktadır.



Grafik 1: Araştırmaya katılan güreşçilerin sıkletlere göre dağılımı

Tablo 3. Araştırmaya katılan güreşçilerin “Kilo düşme konusunda bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?” sorusuna ilişkin verdikleri cevapların dağılımı

	F	%
Evet	113	73,9
Hayır	24	15,7
Fikrim yok	16	10,5
Toplam	153	100

Araştırmaya katılan güreşçilerin %73,9’u kilo düşme konusundaki bilgilerini yeterli bulduğunu, %15,7’si yeterli bulmadığını, %10,5’i ise bu konuda bir fikrinin bulunmadığını belirtmiştir.



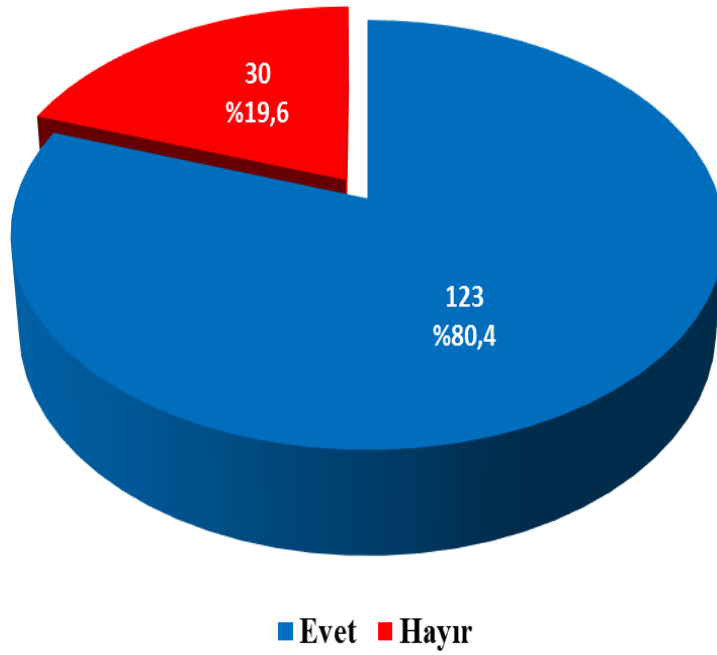
Grafik 2: “Kilo düşme konusunda bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?” sorusuna ilişkin cevaplar

Tablo 4. Araştırmaya katılan güreşçilerin “Vücut ağırlığınızın uygun sınırlar içerisinde olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna ilişkin verdikleri cevapların dağılımı

	F	%
Evet	123	80,4
Hayır	30	19,6
Toplam	153	100

Araştırmaya katılan güreşçilerin %80,4’ü vücut ağırlığının uygun sınırlar içerisinde olduğunu düşündüğünü, %19,6’sı ise hayır cevabını vererek vücut ağırlıklarının uygun sınırlarda olduğunu düşünmediklerini belirtmişlerdir.

Vücut ağırlığınızın uygun sınırlar içerisinde olduğunu düşünüyor musunuz?



Grafik 3: Vücut ağırlığınızın uygun sınırlar içerisinde olduğunu düşünüyor musunuz? sorusuna ilişkin cevaplar

Tablo 5. Ağır sıklet güreşçilerinin verdikleri cevapların dağılımlarını gösteren tablo

Alt boyutlar		Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
Diyet	Yiyecek tüketimini azaltırım	2,7	27,0	16,2	18,9	35,1
	Karbonhidrat tüketimini azaltırım	-	2,7	24,3	37,8	35,1
	Yağ tüketimini azaltırım	2,7	8,1	16,2	18,9	54,1
Sıvı kaybı	Yağmurlukla koşu yaparım	5,4	27,0	27,0	29,7	10,8
	Saunaya girerim	29,7	5,4	29,7	32,4	2,7
	Tükürerek kilo kaybederim	89,2	8,1	2,7	-	-
Ergojenik yardımcılar	Müşhil hapları (ishal kesici) kullanırım	94,6	5,4	-	-	-
	Diyet hapları kullanırım	89,2	8,1	2,7	-	-
	İdrar söktürücü haplar kullanırım	83,8	13,5	2,7	-	-
Fizyolojik etki	Kas krampları yaşarım	43,2	40,5	10,8	2,7	2,7
	Vücut ısım artar	37,8	40,5	18,9	2,7	-
	Kalp çarpıntısı yaşarım	43,2	48,6	8,1	-	-
	Solunum güçlüğü çekerim	37,8	37,8	16,2	8,1	-
	Sakatlık yaşarım	8,1	54,1	27,0	8,1	2,7
Psikolojik etki	Aşırı sinirli hale gelirim	13,5	40,5	24,3	16,2	5,4
	Aşırı yorgun hissedirim	2,7	37,8	32,4	16,2	10,8
	Performansım düşer	5,4	40,5	37,8	13,5	2,7
	Strese girerim	10,8	43,2	29,7	10,8	5,4
	Spor yapma isteğim azalır	13,5	43,2	32,4	10,8	-

Ağır sıklet güreşçilerin verdikleri cevaplar incelendiğinde;

Diyet alt boyutu açısından, %35,1'i her zaman yiyecek tüketimini azalttığını, %37,8'i sık sık ve %35,1'i her zaman karbonhidrat tüketimini azalttığını, %54,1'i her zaman yağ tüketimini azalttığını belirtmiştir.

Sıvı kaybı alt boyutu açısından, güreşçilerin %29,7'sinin sık sık yağmurlukla koşuyu, %32,4'ünün ise sık sık saunaya girmeyi tercih ettikleri görülmektedir.

Ergojenik yardımcılar alt boyutu açısından, güreşçilerin %94,6'sı müşhil haplarını, %89,8'i diyet hapları kullanmayı, %83,8'i ise idrar söktürücü haplar kullanmayı tercih etmediklerini belirtmişlerdir.

Fizyolojik etki alt boyutu açısından, kilo düşme sonrasında güreşçilerin %43,2'si hiçbir zaman kas krampları yaşamadıklarını, %40,5'i nadiren vücut ısısında artış yaşadıklarını, %48,6'sı nadiren kalp çarpıntısı vakası yaşadıklarını, %16,2'si ara sıra solunum güçlüğü çektiğini, %54,1'i ise nadiren de olsa sakatlık yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Psikolojik etki alt boyutu açısından, kilo düşme sonrasında güreşçilerin, %40,5'i nadiren aşırı sinirli hale geldiğini, %37,8'i nadiren aşırı yorgun hale geldiğini, %40,5'i nadiren performansının düştüğünü, %43,2'si nadiren strese girdiğini, %43,2'si de nadiren spor yapma isteklerinde azalma olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 6. Orta sıklet güreşçilerinin verdikleri cevapların dağılımlarını gösteren tablo

Alt boyutlar		Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
Diyet	Yiyecek tüketimini azaltırım	7,0	23,3	25,6	9,3	34,9
	Karbonhidrat tüketimini azaltırım	4,7	20,9	32,6	23,3	18,6
	Yağ tüketimini azaltırım	2,3	9,3	27,9	23,3	37,2
Sıvı kaybı	Yağmurlukla koşu yaparım	11,6	25,6	18,6	20,9	23,3
	Saunaya girerim	20,9	25,6	39,5	4,7	9,3
	Tükürerek kilo kaybederim	81,4	18,6	-	-	-
Ergojenik yardımcıları	Müşil hapları (ishal kesici) kullanırım	93,0	7,0	-	-	-
	Diyet hapları kullanırım	86,0	11,6	2,3	-	-
	İdrar söktürücü haplar kullanırım	79,1	20,9	-	-	-
Fizyolojik etki	Kas krampları yaşarım	39,5	41,9	14,0	2,3	2,3
	Vücut ısım artar	30,2	34,9	32,6	2,3	-
	Kalp çarpıntısı yaşarım	51,2	30,2	18,6	-	-
	Solunum güçlüğü çekerim	37,2	32,6	20,9	7,0	2,3
	Sakatlık yaşarım	25,6	20,9	44,2	9,3	-
Psikolojik etki	Aşırı sinirli hale gelirim	16,3	23,3	37,2	16,3	7,0
	Aşırı yorgun hissederim	9,3	20,9	46,5	18,6	4,7
	Performansım düşer	4,7	20,9	41,9	30,2	2,3
	Strese girerim	14,0	20,9	44,2	18,6	2,3
	Spor yapma isteğim azalır	14,0	23,3	34,9	23,3	4,7

Orta sıklet güreşçilerin verdikleri cevaplar incelendiğinde;

Diyet alt boyutu açısından, %34,9'u her zaman yiyecek tüketimini azalttığını, %32,6'sı ara sıra karbonhidrat tüketimini azalttığını, %37,2'si ise her zaman yağ tüketimini azalttığını belirtmişlerdir.

Sıvı kaybı alt boyutu açısından, güreşçilerin %23,3'ünün her zaman yağmurlukla koşuyu, %39,5'inin ise ara sıra saunaya girmeyi tercih ettikleri görülmektedir.

Ergojenik yardımcıları alt boyutu açısından, güreşçilerin %93'ünün müşil haplarını, %86'sının diyet hapları kullanmayı, %79,1'i ise idrar söktürücü haplar kullanmayı tercih etmediklerini belirtmişlerdir.

Fizyolojik etki alt boyutu açısından, kilo düşme sonrasında güreşçilerin %41,9'u nadiren kas krampları yaşadıklarını, %34,9'u nadiren vücut ısısında artış yaşadıklarını, %51,2'si hiçbir zaman kalp çarpıntısı vakası yaşamadıklarını, %20,9'u ara sıra solunum güçlüğü çektiğini, %44,2'si ise ara sıra da olsa sakatlık yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Psikolojik etki alt boyutu açısından, kilo düşme sonrasında güreşçilerin, %37,2'si ara sıra sinirli hale geldiğini, %46,5'i ara sıra aşırı yorgun hale geldiğini, %41,9'u ara

sıra performansının düştüğünü, %44,2'si ara sıra strese girdiğini, %34,9'u da ara sıra spor yapma isteğinde azalma olduğunu belirtmiştir.

Tablo 7. Hafif sıklet güreşçilerinin verdikleri cevapların dağılımlarını gösteren tablo

Alt boyutlar		Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
Diyet	Yiyecek tüketimini azaltırım	9,6	24,7	21,9	17,8	26,0
	Karbonhidrat tüketimini azaltırım	4,1	21,9	27,4	24,7	21,9
	Yağ tüketimini azaltırım	2,7	17,8	23,3	20,5	35,6
Sıvı kaybı	Yağmurlukla koşu yaparım	4,1	21,9	34,2	11,0	28,8
	Saunaya girerim	15,1	30,1	30,1	15,1	9,6
	Tükürerek kilo kaybederim	74,0	19,2	2,7	-	4,1
Ergojenik yardımcıları	Müshil hapları (ishal kesici) kullanırım	84,9	8,2	4,1	1,4	1,4
	Diyet hapları kullanırım	87,7	6,8	4,1	1,4	-
	İdrar söktürücü haplar kullanırım	83,6	11,0	5,5	-	-
Fizyolojik etki	Kas krampları yaşarım	41,1	38,4	19,2	1,4	-
	Vücut ısıım artar	35,6	39,7	23,3	1,4	-
	Kalp çarpıntısı yaşarım	56,2	30,1	13,7	-	-
	Solunum güçlüğü çekerim	43,8	28,8	19,2	8,2	-
	Sakatlık yaşarım	13,7	42,5	24,7	16,4	2,7
Psikolojik etki	Aşırı sinirli hale gelirim	15,1	28,8	31,5	13,7	11,0
	Aşırı yorgun hissederim	15,1	30,1	28,8	16,4	9,6
	Performansım düşer	8,2	27,4	31,5	23,3	9,6
	Strese girerim	16,4	30,1	30,1	20,5	2,7
	Spor yapma isteğim azalır	16,4	41,1	24,7	13,7	4,1

Orta sıklet güreşçilerin verdikleri cevaplar incelendiğinde;

Diyet alt boyutu açısından, %26'sı her zaman yiyecek tüketimini azalttığını, %27,4'ü ara sıra karbonhidrat tüketimini azalttığını, %35,6'sı ise her zaman yağ tüketimini azalttığını belirtmişlerdir.

Sıvı kaybı alt boyutu açısından, güreşçilerin %28,8'inin her zaman yağmurlukla koşuyu, %30,1'inin ise ara sıra saunaya girmeyi tercih ettikleri görülmektedir.

Ergojenik yardımcıları alt boyutu açısından, güreşçilerin %84,9'unun müshil haplarını, %87,7'sinin diyet hapları kullanmayı, %83,6'sı ise idrar söktürücü haplar kullanmayı tercih etmediklerini belirtmişlerdir.

Fizyolojik etki alt boyutu açısından, kilo düşme sonrasında güreşçilerin %38,4'ü nadiren kas krampları yaşadıklarını, %39,7'si nadiren vücut ısısında artış yaşadıklarını, %56,2'si hiçbir zaman kalp çarpıntısı vakası yaşamadıklarını, %19,2'si ara sıra solunum güçlüğü çektiğini, %24,7'si ise ara sıra da olsa sakatlık yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Psikolojik etki alt boyutu açısından, kilo düşme sonrasında güreşçilerin, %31,5'i ara sıra sinirli hale geldiğini, %28,8'i ara sıra aşırı yorgun hale geldiğini, %31,5'i ara sıra performansının düştüğünü, %30,1'i ara sıra strese girdiğini, %24,7'si de ara sıra spor yapma isteğinde azalma olduğunu belirtmiştir.

Tablo 8. Güreşçilerin sıkletlerine göre verdikleri cevapların (Diyet, Sıvı Kaybı, Ergojenik yardımcılar) karşılaştırılması

Alt boyutlar	Sıkletler	Ort.Sıra	χ^2	p
Diyet	Yiyecek tüketimini azaltırım	Hafif Sıklet (57-70 kg)	72,53	1,573 ,456
		Orta Sıklet (74-86 kg)	79,55	
		Ağır Sıklet (92-125 kg)	82,66	
	Karbonhidrat tüketimini azaltırım	Hafif Sıklet (57-70 kg)	72,03	10,756 ,005*
		Orta Sıklet (74-86 kg)	68,35	
		Ağır Sıklet (92-125 kg)	96,96	
	Yağ tüketimini azaltırım	Hafif Sıklet (57-70 kg)	72,83	3,670 ,160
		Orta Sıklet (74-86 kg)	74,10	
		Ağır Sıklet (92-125 kg)	88,55	
Sıvı kaybı	Yağmurlukla koşu yaparım	Hafif Sıklet (57-70 kg)	80,07	,799 ,671
		Orta Sıklet (74-86 kg)	75,72	
		Ağır Sıklet (92-125 kg)	72,55	
	Saunaya girerim	Hafif Sıklet (57-70 kg)	79,20	1,429 ,489
		Orta Sıklet (74-86 kg)	70,51	
		Ağır Sıklet (92-125 kg)	80,43	
	Tükürerek kilo kaybederim	Hafif Sıklet (57-70 kg)	81,71	4,066 ,131
		Orta Sıklet (74-86 kg)	75,17	
		Ağır Sıklet (92-125 kg)	69,82	
Ergojenik yardımcılar	Müşil hapları (ishal kesici) kullanırım	Hafif Sıklet (57-70 kg)	80,86	3,705 ,157
		Orta Sıklet (74-86 kg)	74,05	
		Ağır Sıklet (92-125 kg)	73,00	
	Diyet hapları kullanırım	Hafif Sıklet (57-70 kg)	77,20	,147 ,929
		Orta Sıklet (74-86 kg)	77,78	
		Ağır Sıklet (92-125 kg)	75,68	
	İdrar söktürücü haplar kullanırım	Hafif Sıklet (57-70 kg)	76,58	,207 ,902
		Orta Sıklet (74-86 kg)	78,64	
		Ağır Sıklet (92-125 kg)	75,86	

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan güreşçilerin verdikleri cevaplara göre, sıkletler arası alt boyutların karşılaştırılmasında sadece diyet alt boyutu içerisinde yer alan “Karbonhidrat tüketimini azaltırım” cevapları arasında anlamlı bir farka

rastlanmıştır ($p<,005$). Diğer alt boyutlar ve sorulara verilen cevaplar arasında bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 9. Güreşçilerin sıkletlerine göre verdikleri cevapların (fizyolojik etki, psikolojik etki) karşılaştırılması

Alt boyutlar	Sıkletler	Ort.Sıra	χ^2	p
Fizyolojik etki	Kas krampları yaşarım	Hafif Sıklet (57-70 kg) 78,07 Orta Sıklet (74-86 kg) 77,03 Ağır Sıklet (92-125 kg) 74,88	,147	,929
	Vücut ısım artar	Hafif Sıklet (57-70 kg) 76,64 Orta Sıklet (74-86 kg) 81,08 Ağır Sıklet (92-125 kg) 72,85		
	Kalp çarpıntısı yaşarım	Hafif Sıklet (57-70 kg) 75,90 Orta Sıklet (74-86 kg) 75,89 Ağır Sıklet (92-125 kg) 80,46	,364	,834
	Solunum güçlüğü çekerim	Hafif Sıklet (57-70 kg) 76,96 Orta Sıklet (74-86 kg) 76,94 Ağır Sıklet (92-125 kg) 77,15		
	Sakatlık yaşarım	Hafif Sıklet (57-70 kg) 79,91 Orta Sıklet (74-86 kg) 73,75 Ağır Sıklet (92-125 kg) 75,20	,672	,715
	Aşırı sinirli hale gelirim	Hafif Sıklet (57-70 kg) 80,07 Orta Sıklet (74-86 kg) 75,94 Ağır Sıklet (92-125 kg) 72,08		
	Aşırı yorgun hissedirim	Hafif Sıklet (57-70 kg) 75,24 Orta Sıklet (74-86 kg) 77,27 Ağır Sıklet (92-125 kg) 80,09	,319	,853
	Performansım düşer	Hafif Sıklet (57-70 kg) 81,70 Orta Sıklet (74-86 kg) 78,82 Ağır Sıklet (92-125 kg) 65,69		
	Strese girerim	Hafif Sıklet (57-70 kg) 77,38 Orta Sıklet (74-86 kg) 80,34 Ağır Sıklet (92-125 kg) 72,28	,731	,694
	Spor yapma isteğim azalır	Hafif Sıklet (57-70 kg) 75,22 Orta Sıklet (74-86 kg) 84,34 Ağır Sıklet (92-125 kg) 71,73		
Psikolojik etki			2,011	,366

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan güreşçilerin verdikleri cevaplara göre, sıkletler arası alt boyutların karşılaştırılmasında sorulara verilen cevaplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 10. Güreşçilerin “Karbonhidrat tüketimini azaltırım” cevaplarının sıkletlere göre karşılaştırılması

(I) Sıklet	(J) Sıklet	Fark (I-J)	p
Hafif Sıklet (57-70 kg)	Orta Sıklet (74-86 kg)	,09343	,966
	Ağır Sıklet (92-125 kg)	-,66517*	,003
Orta Sıklet (74-86 kg)	Hafif Sıklet (57-70 kg)	-,09343	,966
	Ağır Sıklet (92-125 kg)	-,75860*	,004
Ağır Sıklet (92-125 kg)	Hafif Sıklet (57-70 kg)	,66517*	,003
	Orta Sıklet (74-86 kg)	,75860*	,004

Tablo 8 ve tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan güreşçilerin verdikleri cevaplara göre, sıkletler arası alt boyutların karşılaştırılmasında sadece diyet alt boyutu içerisinde yer alan “Karbonhidrat tüketimini azaltırım” cevapları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<,005$). Tablo 10’a bakıldığında, farklılığı yaratan grubun ağır sıklet güreşçiler olduğu, hem hafif sıklet hem de orta sıklet güreşçiler ile ağır sıklet güreşçiler arasında farklılık bulunduğu belirlenmiştir ($p<,005$). Diğer cevaplar arasında ise herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Tablo 11. Hafif sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler

Alt boyutlar		Fizyolojik etki	Psikolojik etki	Ergojenik yardımcılar	Diyet
Psikolojik etki	r	,560**			
	p	,000			
	n	72			
Ergojenik yardımcılar	r	,162	-,005		
	p	,175	,969		
	n	72	72		
Diyet	r	,045	,214	-,217	
	p	,707	,071	,068	
	n	72	72	72	
Sıvı kaybı	r	-,064	,171	,108	,177
	p	,594	,150	,365	,136
	n	72	72	72	72

Araştırmaya katılan hafif sıklet güreşçilerin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, fizyolojik etki ve psikolojik etki puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye ($p<,005$) rastlanırken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 12. Orta sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler

Alt boyutlar		Fizyolojik etki	Psikolojik etki	Ergojenik yardımcılar	Diyet
Psikolojik etki	r	,578**			
	p	,000			
	n	44			
Ergojenik yardımcılar	r	,003	,280		
	p	,982	,065		
	n	44	44		
Diyet	r	,336*	,045	-,051	
	p	,026	,773	,742	
	n	44	44	44	
Sıvı kaybı	r	,039	,199	-,124	,108
	p	,800	,195	,424	,487
	n	44	44	44	44

Araştırmaya katılan orta sıklet güreşçilerin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, fizyolojik etki ile psikolojik etki ve diyet alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye ($p<,005$) rastlanırken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 13. Ağır sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler

Alt boyutlar		Fizyolojik etki	Psikolojik etki	Ergojenik yardımcılar	Diyet
Psikolojik etki	r	,297			
	p	,074			
	n	37			
Ergojenik yardımcılar	r	,441**	,412*		
	p	,006	,011		
	n	37	37		
Diyet	r	,071	,104	,245	
	p	,675	,540	,144	
	n	37	37	37	
Sıvı kaybı	r	,030	,051	-,025	-,282
	p	,858	,766	,883	,091
	n	37	37	37	37

Araştırmaya katılan ağır sıklet güreşçilerin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, ergojenik yardımcılar ile fizyolojik etki ve

psikolojik etki alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye ($p<,005$) rastlanırken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.



5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada büyükler yaş kategorisinde Türkiye şampiyonasına katılan erkek güreşçilerin kilo kaybı profillerinin sıkletlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş ortalamaları $23,38 \pm 4,26$ yıl; boy uzunluğu ortalamaları $175,5 \pm 7,03$ cm, spor yaşı ortalamaları ise $10,45 \pm 3,31$ yıl olarak bulunmuştur. Güreşçilerin %47,1'ini hafif sıklet, %28,8'ini orta sıklet, %24,2'sini ise ağır sıklet sporcular oluştururken, %73,9'u kilo düşme konusundaki bilgilerini yeterli bulmakta ve %80,4'ü vücut ağırlığının uygun sınırlar içerisinde olduğunu düşünmektedir.

Araştırmaya katılan tüm sıkletlerdeki güreşçilerin çok büyük bir çoğunluğu, müşil, diyet ve idrar söktürücü gibi haplar kullanmayı tercih etmediklerini belirtmişlerdir. Kilo düşme yöntemlerinin tercih edilmesi bakımından diyet alt boyutunda yer alan yağ tüketiminin azaltılmasının (ağır sıklet %54,1; orta sıklet %37,2; hafif sıklet %35,6) en çok tercih edilen cevap olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, sıkletler arası alt boyutların karşılaştırılmasında sadece diyet alt boyutu içerisinde yer alan “Karbonhidrat tüketimini azaltırım” cevapları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p < 0,05$). Farklılığı yaratan grubun ise ağır sıklet güreşçiler olduğu, hem hafif sıklet hem de orta sıklet güreşçiler ile ağır sıklet güreşçiler arasında farklılık bulunduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Diğer cevaplar arasında ise herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Xiong ve arkadaşları (2017) tarafından Malezya'daki elit dövüş sporcuları arasında hızlı kilo düşme uygulamalarının incelendiği çalışmada, sporcular arasında hızlı kilo düşmenin oldukça yaygın olduğu (% 92,5), terletici elbiselerle antrenman (%62,2) ve öğün atlamanın (%27,0) uygulanan en yaygın hızlı kilo düşme teknikleri olduğu tespit ederlerken, elit dövüş sporcuları arasındaki yüksek düzeyde agresif kilo kaybı prevalansının ortaya çıkmasının büyük bir endişe kaynağı olduğuna da vurgu yapmışlardır. Yarar ve arkadaşları (2017) tarafından elit güreşçiler üzerinde yapılan bir çalışmada da, güreşçilerin kilo düşme yöntemleri açısından, hızlı bir şekilde kilo düşmeye sebebiyet veren müşil ilaçları, zayıflama hapları ve idrar söktürücü hapları kullanmayı tercih etmedikleri belirlenmiştir.

Yağmur ve arkadaşlarının (2019), elit grekoromen güreşçilerde kilo düşme yöntemlerini inceledikleri çalışmalarında, güreşçilerin %92,9'unun yiyecek tüketimini, %87,1'inin karbonhidrat tüketimini, %95,7'sinin ise yağ tüketimini azaltırım cevabı verdikleri tespit edilmiştir. Buschmann ve Cuff (2016), karbonhidratların sporcular için önemine dikkat çekerek, sporcuların düşük karbonhidratlı diyetlerden kaçınması gerektiğini, bir sporcunun antrenmanlarını yapabilmesi için gerekli olan enerjiyi sağlaması için karbonhidratlara ihtiyacı olduğunu, kilonun kontrol edilmesi için karbonhidrat alımının sınırlandırılmasının düşük enerji ve zihinsel yorgunluğa sebebiyet vereceğini belirtmişlerdir. Ersoy ve Hasbay (2008), sporcuların, azalan ya da boşalan karbonhidrat depoları ile antrenmanlarını sürdürmeye çalışmalarının, sakatlık ve yaralanma riskini de artıran önemli bir faktör olduğuna; Özdemir (2010) de spor dallarındaki temel farklılıklara rağmen temelde bütün sporcular için en önemli besin ögesinin karbonhidratlar olduğuna dikkat çekmektedirler.

Oppliger, Nelson Steen ve Scott (2003) tarafından yapılan ve güreşçilerin kilo yönetimi davranışlarının incelendiği çalışmada, antrenörlerin ve güreşçilerin kilo verme yöntemleri üzerinde birincil derecede etkiye sahip olduklarını belirterek, bildirilen temel kilo kaybı yönteminin kademeli olarak yapılan diyet (% 79,4) olduğuna vurgu yapmışlardır. Satıcı ve ark., (2017) tarafından judo ve güreşçilerde kilo düşme üzerine yapılan bir çalışmada da, müsabaka tartısı öncesinde kilo düşme yöntemi olarak en çok %35,3 ile koşuya başvurulduğunu, sauna yönteminin de %29,4 ile hemen sonrasında geldiğini belirtirlerken, kilo düşme konusunda her iki branşta yer alan sporcuların da doğru bir yaklaşıma sahip olmadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Yarar ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, elit güreşçilerin en çok tercih ettikleri kilo düşme yöntemlerinin, %33 oranında yağ tüketiminin azaltılması ve %31 oranında yağmurlukla koşu olduğu tespit edilmiştir. Koç ve Türkçapar'ın (2015) elit güreşçiler üzerine yaptıkları çalışmada, güreşçilerin sıvı tüketimi konusunda dikkatli oldukları (%63,3) ve %73,9'unun da beslenme destek ürünlerini kullanmadığı, kullananların ise %72,3'ünün performans geliştirme amacıyla kullandıkları belirlenmiştir.

Kurt ve Sağiroğlu (2015) Türk sporcular üzerinde hızlı kilo düşme üzerine yaptıkları çalışmada, hızlı kilo düşme yöntemleri arasında en çok kullanılanların, %75 oranında antrenmanlarda kat kat giyinme, %64,3 oranında öğün atlama, %63,4 oranında aç kalma ve %58 oranında saunaların yer aldığını, hızlı kilo düşülen bu dönemde en çok algılanan problemlerin, aşırı yorgunluk (% 70.5), fiziksel performansta düşüş (% 67.9) ve sinirlilik (%66.1) olduğunu tespit etmişlerdir. İmamoğlu, Soygüden ve Türkmen'in (2017) güreşçiler ve judoculararda kilo kaybı durumları üzerine yaptıkları çalışmada, kilo düşülmeyen müsabakalarda başarılı olan sporcuların oranının daha yüksek olduğu, ancak sporcuların bilinçsizce kilo düşme eğiliminde oldukları, her iki branşta yer alan sporcuların da kilo kayıplarının farkında olmalarının gerektiği belirtilmiştir.

Yamak (2019) elit güreş ve judo sporcularında kilo düşme ile ilgili yaptığı çalışmada, sporcuların vücut ağırlıklarının %3 ile %7 arasındaki kilo düşmelerinin esneklik özelliklerinde önemli bir değişime yol açmadığını, ancak aerobik ve anaerobik güç özelliklerinde düşüşe sebebiyet verdiğini belirtirken, sporcuların kilo düşmemeye teşvik edilmesini, eğer kilo düşülecek ise de bunun uzun vadeye yayılmasının gerektiğini önermektedir. Yarar ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada da, kilo düşmeye başlama zamanı olarak, elit güreşçilerin %35,9'unun müsabakaya iki hafta kala, %26,6'sının ise müsabakaya bir hafta kala kilo düşmeye başladıkları belirlenmiştir.

Książek, Karpala ve Słowińska-Lisowska (2017), Polonyalı Milli judo sporcularında müsabaka öncesi dönemde kilo düşme durumlarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, diyet bileşenlerinin günlük ortalama alımlarının (enerji, karbonhidratlar, diyet lifi, proteinler, yağlar, su, mineraller ve vitaminler) sporcular için önerilen normlardan önemli ölçüde farklı seviyede olduğunu, judocuların önerilen normlara kıyasla daha az enerji, daha az karbonhidrat, daha az yağ, daha az su, potasyum, kalsiyum, demir, iyot, vitamin (D, C, E, B2) tükettiklerini, diğer taraftan da, sodyum, fosfor, vitamin (B3, B6, B12) diyet alımının önerilen normdan önemli ölçüde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Çatıkkaş (2016), genç taekwondo sporcularının sağlıksız kilo verme davranışlarını incelediği çalışmada, en çok tercih edilen hızlı kilo düşme yöntemlerinin, aç kalma, katkat giyinme, sauna, öğün atlama, tek tip beslenme ve yağ yakıcı ilaç kullanımının olduğunu, hızlı kilo verme yönteminin seçiminde ise sporcunun kendisi, arkadaşı ve antrenörünün etkili kaynaklar olarak belirlendiğini ifade ederken, hızlı kilo düşme yöntemlerine bağlı olarak gerçekleştiği tespit edilen ölümlerin bulunmasına rağmen sporcuların hala daha sağlıksız şekilde kilo düşme yöntemlerini kullanmaya devam etmesinin, bu konu üzerinde acil olarak çeşitli önlemlerin alınması gerekliliğini de beraberinde getirdiğine vurgu yapmıştır.

Işık ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada, dehidrate olan sporcularda düşülen kilo miktarı ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu, düşülen kilo miktarında yükselme meydana geldikçe depresyon düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Yazar ve ark., (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, güreş sporcularının erken yaşlarda kilo düşmeye başladıkları ve güreşçilerin büyük bir kısmının da müsabakanın başlangıcına çok az bir zaman kalmış olmasına rağmen hızlı kilo düşme yöntemlerini kullanarak ulaşmak istedikleri vücut ağırlığına erişmeye çabaladıkları belirlenmiştir.

Tekbaş, İmamoğlu ve Atan (2017) yaptıkları çalışmada, aşırı kilo düşmelerin sakatlık riskini artırabileceğine vurgu yapmışlar ve düzgün beslenememenin de güreş sporcularında sakatlanmayı hazırlayıcı faktörler arasında göstermişlerdir. Ersoy ve Hasbay (2008), sporcular için sağlıklı olan vücut ağırlığının sürdürülebilir olmasına dikkat çekerek, bu ağırlığın, performansı olumsuz etkilemeyen, sakatlık ve hastalık riski oluşturmeyen bir yapıda olması gerektiğini belirtmişlerdir.

Işık ve arkadaşları (2013) tarafından elit güreşçiler konusunda yapılan bir çalışmada, sıklet sporlarında, sporcuların genellikle hızlı bir şekilde kilo düşmekte olduklarını ve bu kilo düşmeleri, sauna, sıvı ve besin kısıtlaması yoluyla yapan sporcuların dehidrasyona maruz kaldıklarına vurgu yapılmaktadır. Pehlivan (2005), bazı sıklet sporlarında (güreş, boks, taekwon-do, judo, karate gibi), birçok sporcunun normal

sıkletlerinde yarışabilmek adına kilo düşmek için suyun tercih edildiğini vurgulamaktadır. Ersoy ve ark., (2016) aktivite öncesinde sporcuların sık aralıklarla yeterli düzeyde sıvı tüketimi yapmalarının gerekliliğine vurgu yaparak, fazla sıvı tüketmek için aktivite öncesindeki 24 saatin çok önemli olduğunu, bunun yanı sıra, sporcular için başarının, tamamen doğru beslenme ve doğru antrenman düzeyinin dengelenmesi yoluyla meydana gelebileceğini belirtmektedirler.

Çolak ve ark., (2020) kilo verme yöntemleri üzerine yaptıkları çalışmalarında, yarışma öncesinde sporcuların kilo düşme durumları ile vücut ağırlıklarının düzenli olarak kontrol altında tutulmasının, sporcu sağlığı ve sporcuların performansları açısından oldukça yararlı olduğuna vurgu yaparlarken, İşler (2012) de, hızlı şekilde meydana gelen kilo kaybının sporcuyla ağır bir dezavantaja sürükleyebileceğini, bunun yanı sıra hiçbir sporcunun bedeninin gereğinden fazla su kaybına uğradığı zaman en iyi performansına ulaşamayacağını belirtmektedir. Koç (2014) güreşçiler üzerine yaptığı çalışmada, sporda başarının artırılabilmesi için düzenli beslenmenin önemine dikkat çekerek, toparlanmanın sağlanması ve enerji depolarının doldurulabilmesinde doping içermeyen beslenme destek ürünlerinin doğru ve yerinde kullanımının önemli olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak, Büyükler Türkiye Şampiyonasına katılan güreşçilerde, kilo düşme profili olarak, vücuttan yağ kaybı, sıvı kaybı, yiyecek ve karbonhidrat tüketimini azaltma eğilimlerinin genellikle tercih edilen stratejiler olduğu görülmektedir. Sıklet sporu yapan bireylerde, kalori dengesinin korunabilmesinin performansı etkileyen önemli bir unsur olduğu düşüncesinden hareketle, güreşçilere ve antrenörlerine kilo düşme yöntemleri ve kilo kontrolü hakkında seminer imkanlarının sağlanması ve bilgi düzeylerinin geliştirilmesinin, sporcuların istenilen seviyedeki yüksek performans seviyesine ulaşabilmesi için oldukça önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir.

6. ÖNERİLER

- Kilo düşme üzerine verilecek eğitimlerin, turnuva ve şampiyona gibi büyük organizasyonların öncesindeki dönemlerde gerçekleştirilerek, sıklet sporlarında yarışan sporcuların ve antrenörlerinin, kilo düşme konusunda gerçekleştirilecek bu eğitimlere katılmaları zorunlu hale getirilebilir.
- İlgili kurumlar tarafından, sıklet sporcularının hızlı kilo düşme yöntemlerinden uzak durmalarını sağlayacak alternatif düzenlemeler yapılabilir.
- Sıklet sporcuları, hızlı kilo düşme yöntemlerinin performansları ve sağlıkları üzerindeki olumsuz etkileri konularında eğitime tabi tutulabilirler.
- Bundan sonra yapılacak çalışmalarda kadın ve erkek güreşçilerin kilo düşme yöntemleri karşılaştırılabilir.
- Bundan sonra yapılacak çalışmalar, daha fazla sayıda sıklet sporcusunun katılımı ile gerçekleştirilebilir.
- Farklı stillerde ve farklı güreş türlerinde yarışan sporcular üzerinde çalışmalar yapılabilir.
- Sporcularda kilo düşmenin etkileri, anket uygulamasına ek olarak fiziksel ve fizyolojik ölçümler de dahil edilerek gerçekleştirilebilir.
- Hızlı kilo düşen sporcuların yaptıkları müsabakalar ile farklı dönemlerdeki müsabakalarının teknik, taktik ve performans analizleri gerçekleştirilerek, somut veriler ortaya konulabilir.

KAYNAKÇA

Aksoy, M., Nişancı, F., Kızıl, M., Çakır, B., & Çarkçı, M. (2016). *Besin Öğeleri ve Besin Grupları. TÜBER (Türkiye Beslenme Rehberi 2015)*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031.

Alpay, B., & Hazar, S. (2006). Türk Güreş Milli Takımı Sporcularının Bazı Solunum ve Dolaşım Parametrelerinin Niğde Üniversitesi Güreş Takımı Sporcularıyla Kıyaslaması ve Değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8, 25-33.

Arslan, C. (2017). Spor Arkeolojisi; Antik Dönem Olimpik Güreşler ve Tarihsel Gelişim Süreçleri. *Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Oyunlar - Sporlar Sempozyumu Bildiri Kitapçığı*, s.41-47, 8-10 Aralık, Kahramanmaraş.

Asfuroğlu, Y. (2013). *Sporcularda sıvı tüketimi, vücut bileşimi ve beslenme durumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Avcuoğulları, C. (1993). *Türkiye Güreş Ligine Katılan Kulüplerin Çalışma Şartları ve Sporcu Kaynakları*. İstanbul: İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Koruma Vakfı Yayınları.

Buschmann, J., & Cuff, S. (2016). *Weight Loss Practices and Nutrition in Wrestlers. Ohio Pediatrics*, Sports Shorts Guidelines for Parents, Winter 2016.

Cicioğlu, İ., Kürkcü, R., Eroğlu, H., & Yüksek, S. (2007). 15-17 Yaş gurubu güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin sezonsal değişimi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi*, 5(4), 151-56.

Çamçakal, A., Pepe, H., & Altın, M. (2014). Aerobic and Anaerobic Power Profile of Elite Turkish Greco-Roman Wrestlers. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8 (3), 251-260.

Çatıkkaş, F. (2016). Genç Taekwondo Sporcularının Sağlıksız Kilo Verme Davranışları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 125-130.

Çırak, O., & Çakıroğlu, F.P. (2017). Sporcularda Sıvı Dengesi ve Performansa Etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2017 (1-2-3), 139-150.

Çolak, A., Şahin, İ., Soylu, Y., Koç, M., & Öcal, T. (2020). Weight loss methods and effects on the different combat sports athletes. *Progress in Nutrition*. 22, 1-S (May 2020), 119-124.

Demirci, N. (1995). *A'dan Z'ye Spor*. Ankara: Neyir Yayıncılık ve Matbaacılık.

Demirkan, E., Koz, M., & Kutlu, M. (2010). Sporcularda Dehidrasyonun Performans Üzerine Etkileri ve Vücut Hidrasyon Düzeyinin İzlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VIII (3), 81-92.

Dever, A., & İslam, A. (2015). Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Kültüründe Spor Algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 46-61.

Eisenman, P.A., Johnson, S.C., & Joan, E.B. (1990). *Coaches guide to Nutrition and Weight Control*. Illinois: Leisure Pres.

Elmacıoğlu, F. (2019). *Güreş ve Beslenme*. Türkiye Güreş Federasyonu Bülten 2 içinde, s.19.

Ersoy, G., & Hasbay, A. (2008). *Sporcu Beslenmesi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726.

Ersoy, G., Rakıcıoğlu, N., Karabudak, E., Gökmen Özel, H., Köksal, E., Özer, E., Şensoy, F., Vardar, C., Özkan Altınay, Z., & Aydemir Erkeç, K. (2016). *Özel*

Durumlarda Beslenme. TÜBER (Türkiye Beslenme Rehberi 2015). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031.

Fişne, M., Bardakçı, S., & Karagöz, Y. (2017). Ata sporumuz güreşe yönelik günümüzdeki toplumsal bakışın değerlendirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 28-42.

Gölbaşı, H. (2018). Osmanlı Devleti'nde Spor Tekkeleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 15, 41-53.

Güneş, Z. (2005). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Hauber-Schwenk, G., & Schwenk, M. (2006). *Beslenme Atlası*. (Çeviren: Gizem Alav). Ankara: ODTÜ Yayıncılık .

Işık, Ö., Gökdemir, K., Bastık, C., Yıldırım, İ. & Doğan, İ. (2013). Elit Güreşçiler Üzerine Bir Çalışma: Ağırlık Kaybı ve Depresyon. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 216-223.

İmamoğlu, O., Soygüden, A., & Türkmen, M. (2017). Comparison of female wrestler and female judokas' weight loss situations. *International scientific and professional conference on wrestling: "Applicable research in wrestling"*, pp. 181-187.

İşler, H. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri Rehber Kitabı*. İstanbul: Bedray yayınları. s.55, 168, 180.

Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devletinde Spor*. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.

Koç, M. (2014). *Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi*.

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.

Koç, M., & Türkçapar, Ü. (2015). Elit Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(21), 503-514.

Książek, A., Karpala, J., & Słowińska-Lisowska, M. (2017). An evaluation of diets in the Polish national judo team during the pre-competition weight loss period. *Arch Budo*, 13: 101-106.

Kurt, C., & Sağiroğlu, İ. (2015). Rapid weight loss practice and perceived problems during reduction periods of Turkish young combat athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 748-751.

Kuter, M., & Öztürk, F. (1999). Antrenör ve Sporcu El Kitabı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

OSC (The Olympic Studies Centre) (2017). *WRESTLING History of Freestyle Wrestling at the Olympic Games*. OSC Reference Collection, International Olympic Committee.

Oppliger, R.A., Nelson Steen, S.A., & Scott, J.R. (2003). Weight loss practices of college wrestlers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13(1): 29-46.

Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6.

Özmerdivenli, R., & Karacabey, K. (2002). Sporcularda Yolculukta ve Müsabakalarda Sıvı Alınımı ve Beslenme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 28-32.

Pehlivan, A. (2005) *Sporda Beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Polga, D., Ostapiuk, M., Browne, S., & Audia, G. (2018). *Wrestling – Guide Book for Teachers & Coaches*. Calgary, Canada.

Pulur, A. (2017). Geleneksel Sporlar ve Ahlak. *Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Oyunlar - Sporlar Sempozyumu Bildiri Kitapçığı*, s.50-51, 8-10 Aralık, Kahramanmaraş.

Saura, R.A., Rentero, M.P.Z., & Hernández, J.M. (2019). Sports Nutrition and Performance. In *Nutrition in Health and Disease-Our Challenges Now and Forthcoming Time*. IntechOpen.

Satıcı, A., Akyol, P., İmamoğlu, O., & Ermiş, E. (2017). Judo ve Güreşçilerde Kilo Düşme Periyodunda Antrenman ve Beslenme Durumlarındaki Değişimin Araştırılması. *15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 15-18 Kasım, pp.129-130, Antalya.

Şahin, H.M. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*, Ankara: Morpa Kültür Yayınları.

Tekbaş, B., İmamoğlu, O., & Atan, T. (2017). Güreş Branşında Sakatlıklar ve Önlenmesi. *Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Oyunlar - Sporlar Sempozyumu Bildiri Kitapçığı*, s.242-246, 8-10 Aralık, Kahramanmaraş.

Xiong, N.Q., Xian, C.Y., Karppaya, H., Jin, C.W., & Ramadas, A. (2017). Rapid Weight Loss Practices among Elite Combat Sports Athletes in Malaysia. *Malaysian Journal of Nutrition*, 23(2), 199-209.

Yağmur, R., Işık, Ö., Kılıç, Y., & Doğan, I. (2019). Weight Loss Methods and Effects on the Elite Cadet Greco-Roman Wrestlers. *JTRM in Kinesiology*, 33-40.

Yamak, B. (2019). Elit Güreş ve Judoculara Kilo Düşme ile Esneklik, Aerobik ve Anaerobik Güç Değerleri Değişimi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 10-16.

Yarar, H., Türkyılmaz, R., Eroğlu, H., Kurt, S., & Eskici, G. (2017). Elit Güreşçilerin Kilo Düşme Profillerinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4) 52-63.

Yarar, H., Eroğlu, H., Üzümlü, H., & Polat, E. (2016). “Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği”: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6164-6175.

Yaşar, H., & Melek, S. (2003). *Besinler ve Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.



TÜRKİYE GÜREŞ FEDERASYONU BAŞKANLIĞI
TURKISH WRESTLING FEDERATION PRESIDENCY



SAYI: TGF/2396
 KONU: Tez çalışması hk.

06/11/2019

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
 (Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilimdalı)

Üniversiteniz Yüksek Lisans Öğrencisi Kürşat ÇİMEN'in 06.11.2019 tarihinde vermiş olduğu dilekçe Federasyonumuz Eğitim Kurulunca incelenmiş olup: "Büyükler Serbest Stil Türkiye Şampiyonasına katılan güreşçilerimizde kilo düşme profillerinin incelenmesi konulu yüksek lisans tez çalışmaları için 19-22 Aralık tarihinde Ankara'da yapılacak Büyükler Serbest Türkiye Şampiyonasında güreşecek sporcularımıza kilo düşme yöntemleri ve etkileri hakkındaki anket çalışmalarını sporcularımızdan da izin alınarak yapılması uygun mütalaa edilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Tahir YILMAZ

Tahir YILMAZ
 Güreş Federasyonu Genel Sekreteri

Güreş Federasyonu Başkanlığı Emek mahallesi 30 Sokak No:20 Emek/ANKARA
 Tel: 0312 310 70 47 Faks: 0312 311 96 77 info@tgf.gov.tr

Ek 2: Etik Kurul Onayı

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARI

Karar No : 27

Protokol No : 190230

Araştırma Yürütücüsü

Kurumu / Birimi

Araştırmanın Başlığı

Başvuru Formunun Etik Kurula
Geldiği TarihBaşvuru Formunun Etik Kurulda
İncelendiği Tarih

Karar Tarihi

Yüksek Lisans Öğrencisi KURŞAT ÇİMEN

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ / ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM
DALIBüyükler Serbest Stil Türkiye Şampiyonasına Katılan Güreşçilerde Kilo
Düşme Profillerinin İncelenmesi

25.11.2019

İlk İnceleme Tarihi : 09.12.2019

1. Düzeltme Tarihi : 06.01.2020

14.02.2020

KARAR : UYGUNDUR

AÇIKLAMA :Beyana esas izinlerin alınması ve başvuru formunda beyan edilen veri formlarının dışına çıkılmaması
şartıyla araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

Prof. Dr. Hâşim OLGUN

Başkan

Görevli-i izni

Prof. Dr. Ali AKAR
ÜyeProf. Dr. Ayşe OGUZ ÜNER
Üye

B. Altıntaş

Prof.Dr. Betül ALTUNTAŞ
Üye

K. H. Bayar

Prof. Dr. Kılıçhan BAYAR
ÜyeProf. Dr. Mehmet Gürhan KARAKAYA
Üye

M. Teke

Prof.Dr. Mustafa TEKE
Üye

Ö. Saygın

Prof. Dr. Özcan SAYGIN
Üye

U. Avci

Prof.Dr. Umüt AVCI
Üye

E. Ayan

Doç.Dr. Ekrem AYAN
Üye

Görevli-i izni

Doç.Dr. Ethem ACAR
Üye

M. Özcan

Doç.Dr. Müesser ÖZCAN
Üye

Z. Durdu

Doç.Dr. Zafer DURDU
Üye

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Kürşat Çimen

Doğum Yeri : Merkez/Sivas

Doğum Yılı : 30.06.1993

Medeni Hali : Bekar

E-mail Adresi : cimen.kursatt@gmail.com

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lisans : Aydın Adnan Menderes Üniversitesi (2013-2017)

Y. Lisans : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
(2017-2020)

Yabancı Dil : İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

2017-2019 : Köyceğiz Belediyesi / Güreş Antrenörü

2019-..... : Muğla Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü / Güreş Antrenörü