

Çalışmanın ilk bölümünde spor, güreş ve antrenman kavramları ele alınmış olup güreşin tarihsel gelişimi ve Türkiye'de güreş eğitimi hakkında bilgi verilmiştir. İkinci bölüme bakıldığında ise sportif performans başlığı altında sportif performansın tanımı ve bunu etkileyen faktörlerden bahsedilmiştir. Üçüncü bölümde araştırmanın amacı ve kullanılan yöntemler açıklanmış ve son olarak ise dördüncü bölümde elde edilen bulgular ortaya konmuştur. Vücut için oldukça büyük faydaları olan egzersiz alışkanlıklarının bırakılması veya azaltılması "detraining" olarak adlandırılmaktadır. Detraining süreci başladığı andan itibaren kişi üzerinde fizyolojik etkileri gözlemlenebilmektedir. Bu çalışmada düzenli yapılan Antrenman sürecinden sonra, yapılan müsabaka sonunda verilen dinlenme arasının uzun tutulması durumunda (Detrainingin) Sporcuların fiziksel performanslarına ne tür etkileri olduğu araştırıldı. Çalışma TOHM(Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi) nde yetişen 20 Bayan Güreş Milli Takım Sporucusu üzerinde yapıldı. Çalışmada Sporculara antropometrik ölçümler(yaş,boy,kilo,vücut yağ oranı) motorik ölçümler olarak(wingate testi,el kavrama kuvveti,anaerobik güç testi,20 m mekik koşusu) testleri uygulandı.Müsabaka öncesi ve dinlenim verildikten sonra olmak üzere iki ölçüm yapılarak,elde edilen verilerin analizi IBM SPSS 20 istatistik programında yapıldı.ortaya çıkan sonuçlarda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sonuç olarak, Milli takımlarda,TOHM (Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri) nde, Kulüplerde yetişen Performans Sporcularının Müsabaka ve Kamplardan sonra dinlenim aralıklarının uzun tutulmaması gerektiği kanısına varılmıştır.

In the first part of this study, the concepts of sports, wrestling and training are investigated and the historical development of wrestling and wrestling education in Turkey are examined. In the second part, the definition of sportive performance is covered and the factors which affect sportive performance are explored. In the third part, the aim of the current study and the methods employed are explained and finally in the fourth part, the obtained findings are discussed. Quitting or lessening the exercise habits which are highly beneficial for the body is called as detraining. The physiological effects of detraining on individual can be observed from the onset of detraining process. In this study, following a regular training period, what kind of effects detraining can have on athletes' physical performances in the case of keeping the relaxation break longer which is given at the end of the competition are investigated. This study is carried out with 20 National Wrestling Team Athletes from Turkish Olympic Preparation Center. In the scope of the study, anthropometric measurements (age, height, weight, body fat rate), motoric measurements (wingate test, hand clutch power, anaerobic strength test, and 20m shuttle run test) are administered. The data which is gathered by administering the aforementioned tests both before the competition and after the relaxation time are analyzed by using IBM SPSS 20 statistical software. The results indicate significant differences between pre- and post- tests results. To sum up, it can be concluded that in National Teams, Turkish Olympic Preparation Center and Sports Clubs, performance athletes' relaxation breaks after the competition and camps should not be kept longer.