

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

FARKLI SIKLETLERDE YARIŞAN
GÜREŞÇİLERDE KİLO DÜŞME YÖNTEMLERİ VE
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Mehmet Naim DİLDİRİM

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Asaf ÖZKARA

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Mehmet Naim DİLDİRİM
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Farklı Sıkletlerde Yarışan Güreşçilerde Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkilerinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 06.08.2021
- SAYFA SAYISI** : 106
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Asaf ÖZKARA
- DİZİN TERİMLERİ** : Güreş, Sıklet, Kilo düşme, Kilo düşme yöntemleri
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmanın amacı, farklı sıkletlerde bulunan güreşçilerin kilo düşmede tercih ettikleri kilo düşme yöntemleri ve etkilerinin belirlenmesidir. Araştırmanın evrenini, Türkiye’de bulunan ve Türkiye Güreş Federasyon’unda minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinin birinde kayıtlı olup lisanslı güreşçi olarak müsabakalara katılan güreşçiler oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet gruplarında yer alan güreşçilerin tercih ettikleri kilo düşme yöntemleri ve etkileri arasında, sıkletler arasında değişen düzeylerde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Mehmet Naim DİLDİRİM

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

FARKLI SIKLETLERDE YARIŞAN
GÜREŞÇİLERDE KİLO DÜŞME YÖNTEMLERİ VE
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Mehmet Naim DİLDİRİM

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Asaf ÖZKARA

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/dönem projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez/dönem projesi olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mehmet Naim DİLDİRİM

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mehmet Naim DİLDİRİM'in "Farklı Sıkletlerde Yarışan Güreşçilerde Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkilerinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Doç.Dr. İbrahim ŞAHİN*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Asaf ÖZKARA*
(Danışman)

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Sevinç SERİN YAMAN*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım

. ... / ... / 2021

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, farklı sıklletlerde bulunan güreşçilerin kilo düşmede tercih ettikleri kilo düşme yöntemleri ve etkilerinin belirlenmesidir. Araştırmanın evrenini, Türkiye’de bulunan ve Türkiye Güreş Federasyon’unda minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinin birinde kayıtlı olup lisanslı güreşçi olarak müsabakalara katılan güreşçiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, bu güreşçiler arasından basit seçkisiz yöntem ile seçilen 787 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmada verilerin elde edilmesinde kişisel bilgi formu ve Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde istatistik programlarından yararlanılmıştır.

Araştırmada minikler, yıldızlar ve gençler kategorilerinde ve bu kategorilerin hafif sıklet ve orta sıklet gruplarında yer alan güreşçilerin bilgi kaynağı olarak antrenörü tercih ettikleri, bu nedenle antrenörlerin güreşçilerin kilo düşmeye yönlendirilmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet güreşçilerin çoğunluğunun diyet programları ile kilo düşme ve sıvı kaybederek kilo düşme etkinliklerini uyguladıkları tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler ile hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet güreşçilerin kilo düşme yöntemleri ve etkileri alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre hafif sıklet güreşçilerde diyet ile psikolojik etki arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,480$; $p<,05$); sıvı kaybı ile fizyolojik etki arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,423$; $p<,05$) anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Orta sıklet güreşçilerde ise diyet ile fizyolojik etki arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,155$; $p<,05$); diyet ile psikolojik etki arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,358$; $p<,05$) sıvı kaybı ile psikolojik etki arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,305$; $p<,05$) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ağır sıklet güreşçilerin kilo düşme yöntemleri ve etkileri incelendiğinde; diyet ile fizyolojik etki arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,142$; $p<,05$); diyet ile psikolojik etki arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,213$; $p<,05$); sıvı kaybı ile fizyolojik etki arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,222$; $p<,05$); sıvı kaybı ile psikolojik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,217$; $p<,05$) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, sıklet, kilo düşme, kilo düşme yöntemleri.

SUMMARY

The aim of this research is to determine the weight drop methods and effects that wrestlers in different weights prefer in weight loss. The universe of the research consists of wrestlers who are located in Turkey and are registered in one of the categories of minors, stars, juniors, seniors in the Turkish Wrestling Federation and participate in competitions as licensed wrestlers. The sample of the study consisted of 787 people selected from among these wrestlers using a simple non-selective method. Quantitative research methods were used in the research. In this context, personal information form and athlete weight loss methods and effects scale were used to obtain data in the research. Statistical programs were used to analyze the data.

In the study, it was concluded that wrestlers in the categories of minors, stars and teenagers and in the light and middleweight groups of these categories prefer a coach as a source of information, so coaches are effective in directing wrestlers to lose weight. In the study, it was found that the majority of light weight, middleweight and heavyweight wrestlers practiced weight loss and fluid loss activities through diet programs. Data from the study examined the relationship between weight loss methods and effects of light weight, middleweight and heavyweight wrestlers. Accordingly, a positive, moderate ($r=,480$; $p<,05$) relationship between diet and psychological effect was found in light weight wrestlers; a positive, moderate ($R=,423$; $p<,05$) relationship between fluid loss and physiological effect was found. The middleweight wrestler in diet between the physiological effect in the positive direction with a weak level ($r=,155$; $p<,05$); positive psychological between domains and diet, a moderate level ($r=,358$; $p<,05$) between the fluid loss and the psychological impact of a weak positive level ($r=,305$; $p<,05$) it has been found that there is a significant relationship. A significant association was found between diet and physiological effect, weak level ($r=,142$; $p<,05$); positive direction, weak level ($R=,213$; $p<,05$); positive direction, weak level ($r=,222$; $p<,05$); positive direction, weak level ($R=,217$; $p<,05$) between fluid loss and physiological effect.

Keywords: wrestling, weight loss, weight loss methods,

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEME GENEL BİR BAKIŞ

1.1. Problem Durumu	2
1.1.1. Araştırmanın amacı ve problem cümlesi	4
1.1.2. Araştırmanın alt problemleri.....	4
1.1.3. Araştırmanın önemi	5
1.2. Sayıtlılar.....	7
1.3. Sınırlılıklar.....	7
1.4. Tanımlar.....	7
1.5. Yurt İçi Çalışmalar	8
1.5. Yurt Dışı Çalışmalar	11

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Güreş ve Tanımı	13
2.2. Güreşin Dünya Tarihçesi	14
2.3. Güreşin Türkiye Tarihçesi	15
2.4. Güreş Stilleri.....	17

2.4.1.Serbest stil güreş	17
2.4.2. Grekoromen stil güreş.....	18
2.5. Güreşte Yaş Grupları ve Sıkletler.....	18
2.6. Kilo Kaybı	20
2.6.1. Güreşçilerde kilo kaybı ve nedenleri	21
2.6.2. Güreşçilerde kilo düşme yöntemleri	22
2.6.3. Güreşçilerde kilo düşmenin muhtemel zararları	23
2.6.4. Dehidrasyon	24
2.6.5. Dehidrasyon ve Egzersiz	28
2.6.6. Vücut sıvı dengesi.....	30
2.6.7. Dehidrasyonun olumsuz etkileri	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE METOD

3.1.Araştırma Modeli.....	33
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	33
3.3.Veri Toplama Süreci ve Veri Toplama Araçları	34
3.3.1.Kişisel bilgi formu	34
3.3.2. Sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği	34
3.4. Verilerin Analizi	36
3.5. Katılımcılara Ait Kişisel Bilgiler.....	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Katılımcılara Yönelik Bulgular	39
4.2. Kilo Düşmede Tercih Edilen Yöntemlere Yönelik Bulgular	51
4.3. Ölçek Puanlarına Yönelik Bulgular.....	60

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma.....	64
5.2. Öneriler.....	74
KAYNAKÇA	76
EKLER.....	88



KISALTMALAR

BM	: Vücut Kitlesi
FILA	: Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu
MMA	: Karma Dövüş Sanatları
TDK	: Türk Dil Kurumu
TGF	: Türkiye Güreş Federasyonu
UWW	: United Word Wrestling- Dünya Güreş Birliği
YÖK	: Yüksek Öğretim Kurumu



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Dünya Güreş Birliği güreş kategorileri	18
Tablo 2. Türkiye güreş federasyonuna göre güreş kategorileri ve sıkletler	19
Tablo 3. Sıklet gruplandırmaları	20
Tablo 4. Güreşçilerde kilo düşme yöntemleri	23
Tablo 5. Hızlı kilo düşmenin zararları	24
Tablo 6. Dehidrasyon ile kilo vermede başlıca yöntemler	25
Tablo 7. Kalp krizi geçiren güreşçilerin müsabaka öncesi değerlendirmeleri	26
Tablo 8. Vücut hidrasyon düzeyi belirlemede kullanılan yöntemler.....	27
Tablo 9. Bazı yöntemlerin vücut kompozisyonu ölçüm yüzdeleri ve hata payları ...	28
Tablo 10. Dehidrasyon yüzdeleri	29
Tablo 11. Dehidrasyonun olumsuz etkileri	31
Tablo 12. Araştırmanın evren ve örneklemi.....	34
Tablo 13. Katılımcıların yüzde ve frekans değerleri	37
Tablo 14. Katılımcılara yönelik temel bulgular	39
Tablo 15. Katılımcıların sıkletlere göre dağılımı	41
Tablo 16. Güreşçilerin maksimum kilo düşme geçmişlerinin kategori ve sıkletlerine göre dağılımı	42
Tablo 17. Katılımcıların müsabaka öncesi kilo düşme başlangıç dönemlerinin kategori ve sıkletlerine göre dağılımları	44
Tablo 18. Katılımcıların maksimum kilo düşme eğilimlerinin kilo düşme bilgi kaynaklarına göre dağılımı.....	46
Tablo 19. Güreşçilerin kilo düşmedeki bilgi kaynakları ile kilo düşme sürelerinin dağılımı	47
Tablo 20. Katılımcıların kategorilerinin kilo düşme hakkında bilgi kaynaklarına göre dağılımları	49
Tablo 21. Minik güreşçilerin tercih ettikleri kilo düşme yöntemleri ve etkileri	52

Tablo 22. Yıldız greŖçilerin tercih ettikleri kilo dŖme yöntemleri ve etkileri	54
Tablo 23. Genç greŖçilerin tercih ettikleri kilo dŖme yöntemleri ve etkileri.....	56
Tablo 24. Büyük greŖçilerin tercih ettikleri kilo dŖme yöntemleri ve etkileri	58
Tablo 25. Hafif sıklet greŖçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki iliŖkiler	60
Tablo 26. Orta sıklet greŖçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki iliŖkiler	61
Tablo 27. Ağır sıklet greŖçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki iliŖkiler	62
Tablo 28. GreŖçilerin buldukları skletler ve kilo dŖmede baŖvurdukları bilgi kaynaklarının sıralaması	70

EKLER LİSTESİ

EK- A : Kişisel Bilgi Formu

EK- B : Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri Ve Etkileri Ölçeği

EK- C : Etik Kurul Onayı



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan danışman hocam; Dr. Öğr. Üyesi Asaf ÖZKARA'ya Yüksek lisans eğitimim boyunca eğitimime büyük katkı sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Fehim COŞAN ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL'e tezimin yazım aşamasında bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SOYLU'ya tez çalışmamın her aşamasında benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen ve tezimin tamamlanmasında büyük katkısı olan Arş. Gör. Okan KILIÇKAYA'ya tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Ayrıca tüm eğitim hayatım boyunca benden desteğini hiç esirgemeyen canım aileme, çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen kıymetli eşim Gülhan DİLDİRİM'e ve biricik oğlumuz Yunus Emre DİLDİRİM'e çalışmam boyunca bana neşe kaynağı olduğu için sonsuz teşekkür ederim.

Mehmet Naim DİLDİRİM

GİRİŞ

Hem bireysel hem de olimpik özellikteki mücadele sporlarından biri olan güreş; vücut ağırlığına dayanan ve teknik, kuvvet, dayanıklılık, hareketlilik gibi çeşitli motorik özelliklerin bir arada bulunduğu farklı kategori, stil ve sıklıetlerden oluşan bir spor dalıdır. Güreşin sıklıet sınıflandırmasına dayalı bir spor alanı olması, sporcuların katılacakları müsabakadaki sıklıet ağırlıklarını kontrol altında tutmasını zorunlu kılmaktadır. Bu nedenle hem güreşçiler hem de antrenörler, müsabaka sıklıet ağırlığının sağlanması için farklı yöntemlere başvurabilmektedir.

Güreşçilerin ve antrenörlerin sporcuların olağan ağırlıklarının altında yer alan sıklıetlerde daha başarılı olacaklarına yönelik düşünceleri, güreşçilerin mümkün olan en düşük sıklıette müsabakaya katılmak için kilo düşme etkinliklerinde bulunmasına neden olmaktadır. Güreşçiler, hedefledikleri sıklıette yarışabilmek için diyet yapma, egzersiz artırma, vücut sıvı oranını düşürme gibi yöntemler ile kilo düşme yöntemlerini uygulamaktadır.

Güreşçiler, uzun bir zaman dilimine yayılan yöntemler ile kilo düşebileceği gibi özellikle tartı zamanına yakın bir zaman dilimi içerisinde gerçekleştirdikleri etkinlikler(akut kilo düşme) ile de kilo düşebilmektedir. Daha çok geleneksel yöntemlerin tercih edildiği kilo düşme durumlarında, güreşçilerin fiziksel ve psikolojik durumlarının kilo düşmeden olumsuz etkilendiği bilinmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar, özellikle hızlı kilo düşme yöntemlerinin güreşçilerin performanslarını düşürdüğü ve spora yeni başlayan minikler veya yıldızlar kategorilerinde yer alan kişiler için ciddi sağlık problemlerini beraberinde getirdiği tespit edilmiştir.

Bu çalışma, Türkiye’de farklı kategorilerde yer alan güreşçilerin farklı bilgi kaynaklarına dayanarak uyguladıkları kilo düşme yöntemlerinin ve etkilerinin belirlenmesi açısından önemlidir. Güreşçilerin kilo düşme durumlarına bağlı olarak ortaya çıkan etkilerin belirlenmesi, bu konuda yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda, araştırma, Türkiye’de farklı kategorilerde ve farklı sıklıetlerde yer alan güreşçilerin tercih ettiği kilo düşme yöntemlerinin belirlenmesi ve seçilen yöntemlerin olumsuz etkilerinin neler olduğunun tespit edilmesi amacıyla yapılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEME GENEL BİR BAKIŞ

Araştırmanın bu bölümde; araştırmanın problemi, araştırmanın alt problemleri, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir. Ayrıca bu bölümde, konuyla ilgili olarak hem yurt içinde hem de yurt dışında yapılmış olan araştırmalara da yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Boks, judo, karete, kick boks, taekwando, wushu, muay, güreş gibi dövüş sporlarında ve karma dövüş sanatlarında(MMA) sporcular, daha önceden belirli kurallar dâhilinde belirlenmiş bulunan ağırlık sınıflarında mücadele ederler (Atasoy, Dalkılıç ve Uğraş, 2017; “Karma Dövüş Sanatı”, 2021). Söz konusu sporlar için tipik olan bu durum, sporcuların belirli bir vücut kütlesinde (BM) sahip bir rakip ile eşleşmesini zorunlu kılmaktadır. Ağırlık bölümü, ağırlık sınıfı veya sıklet olarak ifade edilen ve sporcuların vücut kitlesine göre kategorize edilmesini sağlayan bu durum, sporda rekabet açısından önemlidir (Reale, Slater ve Burke, 2017, s. 727).

Belirli bir spor dalında, rakip sporcular arasındaki dengenin göz önüne alınmasını sağlayan kategoriler, hem sporcuların hem de ilgili spor dalının tanımlanmasını sağlar. Bu nedenle, spor dallarının çoğunda uluslararası kabul görmüş sınıflandırma sistemi uygulanmaktadır. Sınıflandırma sistemi, herhangi bir müsabakada sporcuların rekabet edecekleri diğer sporcuların fiziksel özelliklerini tanımasına ve müsabaka için ne kadar çalışması gerektiğine katkı sağlamaktadır. Ancak sporcular, vücut kitlesine göre oluşturulmuş kategoriler içerisinde daha küçük ve daha zayıf olan rakipler ile müsabakaya katılmak için, yani, vücut kitlesi daha hafif olan kategorilerde yer almak için, vücut kütlelerini azaltacak bazı etkinliklerde bulunurlar (Reale, Burke, Cox ve Slater, 2020, s. 147,148).

Sporcuların daha hafif bir sıklette müsabakaya katılmak için vücut kompozisyonlarını ve vücut ağırlıklarını düşürmeye yönelik olarak yaptıkları etkinliklerinin tamamı kilo düşme yöntemleri içerisinde yer almaktadır. Vücut kompozisyonu; vücuttaki organik maddeler, kas hücreleri, kemikler, yağ dokusu ve vücut dışı sıvıların orantılı olarak bir araya gelmesidir.

Bu nedenle, kilo vermeye yönelik olarak yapılan bütün etkinlikler, vücut kompozisyonunu da etkilemektedir (Yılmaz, 2012).

Sporcuların, vücut kompozisyonlarındaki değişikliklerden daha az etkilenmeleri ise seçilen kilo verme yöntemine ve yöntemin etkililiğine bağlıdır. Örneğin yetişkinler kategorisinde müsabakaya katılan sporcuların kilo düşmeleri gerekliyse vücut yağ oranını azaltarak kilo vermeleri daha uygundur (Çolak, Şahin, Soylu, Koç ve Öcal, 2020, s. 119, 120). Nitekim bu tür kategorilerde müsabakaya katılan sporcuların yiyecek tüketimini azaltıp sıvı alımını da düşürerek kilo verme yöntemini seçmesi çok tehlikeli sonuçları beraberinde getirebilir. Benzer şekilde, kalori kısıtlama yöntemi ile kilo düşürmek, vücut için gerekli minerallerin veya vitaminlerin kaybına ve sporcuların düşük enerji seviyesinde müsabakaya katılmasına neden olacaktır (Çimen ve Göral, 2020).

Güreş, Türkiye’de dövüş sporları alanında en çok bilinen spor dalıdır. Bu nedenle güreş, müsabaka öncesinde kilo düşme veya kilo verme stratejilerinin en çok tartışıldığı veya uygulandığı spor dallarından biridir. Çünkü güreş müsabakaları öncesinde sporcular, belirli sıklıklarda yarışmak için hızlı kilo düşme yöntemlerinden yararlanarak daha düşük bir sıklıkta yarışmak için çaba sarf eder (Artioli, Gualano, Franchini, Scaglius, Takesian ve Fuch, 2010, s. 436, 437). Ancak, güreş sporcuları tarafından seçilen kilo düşme veya hızlı kilo düşme yöntemleri ile diğer spor dallarında yer alan sporcuların kilo düşme yöntemleri arasında bir fark olup olmadığının belirlenmesi önemlidir. Diğer taraftan, güreş dalında yarışan sporcuların müsabaka öncesi hızlı kilo verme yöntemleri ile bu yöntemlerin etkililiğinin ortaya çıkarılması; hangi kilo verme yönteminin güreş dalı sporcuları için daha uygun olduğunun belirlenmesine katkı sağlayacaktır. 14 veya 15 yaşlarındaki güreşçilerin de kilo düşme veya hızlı kilo düşme yöntemlerine başvurdukları göz önüne alındığında, kilo düşme yöntemlerinin olumsuzluklarının tespit edilmesi önem arz etmektedir (Cesur, 2018, s. 29). Bu nedenle bu çalışma, güreş dalında yer alan sporcuların tercih ettikleri kilo düşme yöntemlerinin belirlenmesi ve bu yöntemlerin etkilerinin ortaya çıkarılması açısından önemlidir. Diğer taraftan, Müsabaka öncesinde farklı bir sıklıkta veya kategoride yarışmak isteyen güreşçilerin sayısının sürekli arttığı göz önüne alındığında kilo verme yöntemleri üzerine yapılan araştırmaların önemi artmaktadır.

1.1.1.Araştırmanın amacı ve problem cümlesi

Tüm dünyada hem bireysel hem de olimpik özellikte bir mücadele sporu olan güreş, kuruluşu 1905 yılına dayanan UWW(United Word Wrestling) tarafından belirlenmiş sıklıetlere ayrılmaktadır (Westerterp, 2000; Birleşik Dünya Güreşi [UWW], 2021). Güreş sporunun farklı sıklıetlerden oluşması nedeniyle sporcular, kilo düşerek bir alt sıklıette müsabakaya katılmak isteyebilir. Çünkü kilo düşme, 1924 Paris Olimpiyatları'ndan sonra sporcular tarafından rağbet gören bir yöntem olmuştur (Başaran, 1989, s. 6). Nitekim Türk güreşçiler tarafından da rağbet gören kilo düşme ve alt sıklıette müsabakaya katılma, oldukça yaygınlaşmış bir uygulamadır (Şahin, 2000; Özal, 2001). Bu nedenle, farklı kategorilerde veya farklı sıklıetlerde yarışan Türk güreşçilerin kilo düşme yöntemleri ve seçilen yöntemlerin sporculardaki etkilerinin incelenmesi önemlidir. Diğer taraftan, kilo düşme yöntemlerinin serbest stil ve grekoromen sporcularda farklılaşıp farklılaşmadığı veya seçilen kilo düşme yöntem etkilerinin güreş stillerinde değişiklik gösterip göstermediğinin belirlenmesi önem arz etmektedir.

Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de, Türk güreşçileri tarafından tercih edilen kilo düşme yöntemlerinin irdelenmesidir. Bu kapsamda araştırmada, Türkiye'de dört güreş kategorisinde (minikler, yıldızlar, gençler, büyükler) serbest stilde ve grekoromen stilde güreş yapan sporcuların kilo düşmede başvurdukları yöntemler ve bu yöntemlerin etkileri incelenecektir. Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi şu şekildedir: Farklı sıklıetlerde yarışan güreşçilerin kilo düşme yöntemleri ve bu yöntemlerin etkileri nelerdir?

1.1.2. Araştırmanın alt problemleri

Bu araştırmanın amacı, farklı sıklıetlerde yarışan güreşçilerin kilo düşme yöntemleri ve etkilerini incelemektir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda geliştirilen alt problemler aşağıda verilmiştir.

1. Güreşçiler müsabaka öncesinde ne kadar kilo düşmektedir?
2. Güreşçilerin kilo düşmeye başlama zamanı nedir?
3. Güreşçilerin kilo düşmeyle bilgi durumu nedir?
4. Güreşçiler kilo düşme yöntemleri ile ilgili hangi bilgi kaynaklarını tercih etmektedir?

5. Güreşçilerin kilo düşmede yararlandıkları bilgi kaynakları, minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinde farklılık göstermekte midir?
6. Güreşçilerin kilo düşmede yararlandıkları bilgi kaynakları, güreşçilerin sıkletlerine göre farklılık göstermekte midir?
7. Güreşçilerin maksimum kilo düşme durumları sıkletlerine göre değişmekte midir?
8. Güreşçilerin kilo düşmeye başlama zamanı sıkletlerine göre değişmekte midir?
9. Minik güreşçilerin hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet gruplarında tercih edilen kilo düşme yöntemleri ve etkileri nelerdir?
10. Yıldız güreşçilerin hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet gruplarında tercih edilen kilo düşme yöntemleri ve etkileri nelerdir?
11. Genç güreşçilerin hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet gruplarında tercih edilen kilo düşme yöntemleri ve etkileri nelerdir?
12. Büyükler kategorisinde yer alan hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet gruplarında tercih edilen kilo düşme yöntemleri ve etkileri nelerdir?
13. Hafif sıklet güreşçilerin kilo düşme yöntemleri ve etkileri arasında ilişki var mıdır?
14. Orta sıklet güreşçilerin kilo düşme yöntemleri ve etkileri arasında ilişki var mıdır?
15. Ağır sıklet güreşçilerin kilo düşme yöntemleri ve etkileri arasında ilişki var mıdır?

1.1.3. Araştırmanın önemi

Güreş, hem olimpik mücadele sporları hem de sıklet sporları arasında yer alan ve popüleritesi günden güne artan bir spor dalıdır. Güreşin daha adil bir rekabet sporu olarak bilinmesini ve bu sporunun temel kurallarını geliştirmeyi amaç edinen UWW, sporcularının belirli vücut ağırlıkları ile müsabakaya katılmalarını sağlamak için sıkletler oluşturmuştur. Bu nedenle bütün güreşçiler, müsabakaya katılmadan önce, vücut ağırlıklarını belirlenmiş sıkletlere göre ayarlamaya çalışır. Ancak sporcuların bazıları, avantaj elde etmek veya bir alt sıklette müsabakaya katılmak için kilo düşmektedir (Artılı vd., 2010).

Sporcuların kilo düşme yöntemleri ise müsabakaya kalan süre göz önüne alınarak belirlenir. Yapılan araştırmalarda güreş sporcuları tarafından tercih edilen kilo düşme yöntemlerinden bazıları şunlardır (Aydos, 1991).

- a) Besin ve sıvı tüketimini azaltmak,
- b) Yoğun egzersiz yapmak,
- c) Yağmurlukla koşmak,
- d) Uzun süre boyunca saunada kalmak,
- e) Tüketilen besinleri kusmak,
- f) Müshil ilaçları kullanmak,
- g) Zayıflama hapları kullanmak,
- h) İdrar söktürücü ilaçlar kullanmak.

Güreş müsabakalarında, sporcuların ve antrenörlerin en çok yaşadıkları problemlerden biri de kilo düşmek zorunda olan veya kilo düşmek isteyen sporcuların tercih edeceği kilo düşme yöntemidir. Çünkü sporcular, kilo düşme yöntemlerini yıl içerisinde birden fazla uygulamakta ve performansları da bundan etkilenmektedir. Örneğin yapılan çalışmalarda, kilo düşmenin aerobik ve anaerobik performansı etkilediğine yönelik tespitler yer almaktadır. Diğer taraftan, kilo düşme yöntemleri ile hızlı kilo düşme yöntemlerinin sporcular üzerindeki etkileri tam olarak belirlenmiş değildir (Şahin, 2000; Türkyılmaz, 2019).

Uluslararası literatür incelendiğinde, mücadele veya dövüş sporları ile uğraşan sporcuların %60'ı ile % 90'ı arasında değişen çoğunluğunun müsabakan birkaç gün veya birkaç hafta önce kilo düşme etkinliklerine başladığı görülmektedir (Pehlivan, 2005; Brito, Roas, Brito, Marins, Cordova ve Franchini, 2012). Sporcuların bir alt siktette yarışmak adına tercih ettikleri kilo düşmenin bu kadar yaygın olmasına, sporcuların bilinçsizce uyguladıkları veya tercih ettikleri kilo düşme yöntemi eklendiğinde, kilo düşmenin olumsuz etkilerinin göz ardı edildiği gerçeği gün yüzüne çıkar. Örneğin, sıvı tüketimini azaltarak kilo düşme yöntemi; kronik birçok hastalığı beraberinde getirebilmektedir (Saraç ve Savaş, 2012). Bu nedenle, bu araştırmada; minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinde ve farklı siktetlerde yer alan serbest stil veya grekoromen stilde yarışan güreşçilerin kilo düşme yöntemleri ve bu yöntemlerin etkileri incelenecektir. Bu kapsamda, araştırmadan elde edilen bulgular ışığında sporcuların; en çok tercih edilen kilo düşme yöntemleri ve kilo düşme yöntemlerinin olumsuz sonuçları hakkında bilgi sahibi olabileceklerdir.

1.2. Sayılılar

Belli bir konuda, yeniden kanıtlanmasına ihtiyaç duyulmayan veya yaygın olarak doğru kabul edilen ilkeler bütününe sayılı denir. Bu nedenle sayılı, herhangi bir olay veya durumun neden- sonuç arasındaki ilişkisini açıklamaz (Kızmaz, 2004, s. 298- 299). Bu kapsamda, araştırmanın temel sayılıları şunlardır:

1. Araştırma grubunu etkileyen ve kontrol altına alınamayan değişkenler, katılımcıları eşit düzeyde etkilemiştir.
2. Araştırma yöntemi araştırmanın amacına uygundur.
3. Araştırma grubu, evreni temsil eder niteliktedir.

1.3. Sınırlılıklar

“Sınırlılıklar, araştırmanın iç ya da dış geçerliğini sağlamak için yapılanlara bağlı olarak ortaya çıkan bulguların yorumu, kullanılabilirliği ve genellenebilirliğini etkileyen araştırmanın kuramsal yapısı ve metodolojisi ile ilgili sıkıntılardır. ” (Karaçam, 2015, s.90). Bu araştırmanın temel sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırma, Türkiye’de bulunan Türk güreşçiler ile sınırlıdır.
2. Araştırma, serbest stil ve grekoromen stilde yarışan güreşçiler ile sınırlıdır.
3. Araştırma, Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği ile edinilen veriler ile sınırlıdır.
4. Araştırma; minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinde aktif olarak yarışan 787 güreşçi ile sınırlıdır.
5. Araştırma, anket çalışmasının uygulandığı 12.01.2021- 10.04.2021 tarihleri arasında uygulanan ölçekten toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.4.Tanımlar

Güreş: Türk Dil Kurumu (TDK,2021) sözlüğünde ; *“ Belli kurallar içinde, güç kullanarak iki kişinin türlü oyunlarla birbirinin sırtını yere getirmeye çalışması.”* şeklinde tanımlanan güreş, Işık(2012) tarafından *“Belirli kurallar çerçevesinde yapılan temel ve bileşik motorik özelliklerin yanı sıra sportif formunda kullanıldığı sosyolojik ve psikolojik etmenlerinde yer aldığı bir mücadele sporu. ”* şeklinde tanımlanmıştır.

Sıklet: TDK(2021)'nin “ ağırlık, yük, sıkıntı ” olarak tanımladığı sıklet: Bazı spor dallarında, sporcuların benzer ağırlıkta bulunduğu kategoriyi ifade etmek amacıyla kullanılır.

Kilo Düşme: Sporcuların, buldukları sıkletten bir alt sıklette yarışmak için vücut ağırlıklarını çeşitli yöntemler ile azaltması.

1.5.Yurt İçi Çalışmalar

Türkiye’de , farklı disiplinlerde yapılan tez çalışmaları ve makaleler göz önüne alındığında güreş sporu ile ilgili alanyazının geniş bir yer tuttuğu görülmektedir. , Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) Ulusal Tez Tarama Merkezi veri tabanına göre Türkiye’de güreş sporu ile ilgili yapılmış 269 tez çalışmasının olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu tez çalışmaları incelendiğinde, sadece 15 tez çalışmasının güreşçilerin kilo verme durumları veya kilo verme yöntemleri konusunda yapıldığı görülmektedir. Aşağıda, Türkiye’de güreşte kilo düşme yöntemleri üzerine yapılmış bazı çalışmalara yer verilmiştir.

Şahin (2000) tarafından yapılan “*Güreş Takımındaki Güreşçilerin Kısa Süreli Kilo Düşmeleri Sonucu Motorik Özelliklerinde Meydana Gelen Değişiklikler*” adlı çalışmada, farklı stillerde yer alan toplam 16 erkek güreşçi testlere tabi tutulmuştur. Bu araştırmada, Türkiye Üniversiteler Arası Güreş Şampiyonası’ndan bir ay öncesinde güreşçilere ilk testler uygulanmış ve güreşçilerden bir aylık süre içerisinde kilo düşmeleri istenmiştir. Bir ay sonra güreşçiler ikinci bir teste tabi tutulmuş ve testler arasındaki korelasyon T testi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kısa sürede kilo düşme yöntemi uygulayan güreşçilerin motorik özelliklerinde değişikliklerin ortaya çıktığı ve bu değişikliklerin güreşçileri olumsuz etkilediği tespit edilmiştir.

Şahiner (2020), “ *Türkiye A Milli Güreş Takımındaki Sporcuların Ağırlık Kaybı Dönemlerindeki Beslenme ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*” adlı çalışmasında, Türkiye A Milli güreş takımında yer alan 18 yaş ve 18 yaş üstü güreşçilerin kilo düşme dönemlerindeki beslenme durumları ve kaygı düzeyleri arasındaki korelasyon incelemiştir. 23 erkek ve 25 kadın güreşçi olmak üzere 48 kişilik çalışma grubu ile yapılan bu araştırmada, besin tüketme formu ve kaygı durum formu olmak üzere iki ölçek kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre kilo verme dönemlerinde; i) erkek güreşçilerin kadın güreşçilerden daha kaygılı oldukları, ii) evli sporcuların bekâr sporcululardan daha kaygılı oldukları, iii) sporcuların

müsabaka öncesi hazırlık döneminde, müsabaka dönemine göre daha fazla besin tükettikleri, iv) hem kadın sporcuların hem de erkek sporcuların müsabakaya hazırlık döneminde azalan enerji düzeylerine bağlı olarak kaygı düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Shirin Shirzad (2020) tarafından yapılan “ *Milli Takım Güreşçilerinde Hızlı Kilo Düşmenin Bazı Kan Parametreleri, Karaciğer ve Böbrek Fonksiyonları Üzerindeki Kronik Etkilerinin Değerlendirilmesi*” adlı çalışmada, güreşçilerin kilo düşme yöntemleri ve kilo düşmelerin etkileri araştırılmıştır. Bu araştırma, İran Milli Takım güreşçilerinden seçilen 20 güreşçinin oluşturduğu araştırma grubu ile yürütülmüştür.

Türkyılmaz (2019) tarafından yapılan “ *Elit Güreşçilerde Kısa süreli Vücut Ağırlığı Kaybının Turnuva Şartlarında Anaerobik Performans ve Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisinin İncelenmesi* ” başlıklı çalışmada, kilo düşme yöntemi uygulamış 10 erkek güreşçi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kilo düşen sporcuların vücut kompozisyonlarının değişime uğradığı ve bu değişimin yorgunluk indeksini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Pazan (2019) tarafından yapılan “ *Elit Kadın Güreşçilerde Müsabaka Öncesi Ağırlık Kaybının Vücut Bileşenleri ve Depresyon Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi ve Ağırlık Kaybı Yönetimi Eğitimi*” adlı çalışmada, kilo düşme ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. 35 kadın güreşçinin oluşturduğu araştırma grubunda, kilo düşme yöntemi uygulayan sporcular ile kilo düşme uygulamayan sporcular karşılaştırılmış ve sonuçlar analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, %5 ve üzeri kilo düşmenin depresyona neden olduğu tespit edilmiştir.

Karaman (2019)’ın “ *Serbest Güreş Milli Takım Sporcularının Beslenme Durumu, Vücut Kompozisyonu ve Kilo Kontrolü Yöntemlerinin Değerlendirilmesi*” adlı çalışmasında, 28 erkek güreşçinin kilo düşme yöntemleri ile vücut kompozisyonları incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kilo verme yöntemlerin çoğunun dehidrasyona neden olduğu tespit edilmiştir.

Cesur (2018) tarafından yapılan “ *Elit Güreşçilerin Uyguladıkları Kilo düşme Yöntemlerinin ve Etkilerinin İncelenmesi*” başlıklı araştırmada, serbest stil ve grekoromen stildeki güreşçilerin kilo verme yöntemleri ve bu yöntemlerin etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre kilo verme; sporcularda kalp çarpıntısı, solunum güçlüğü ile kas kramplarının artmasına neden olmuştur.

Bayer(2018)'ın "*Lisede Öğrenim Gören Genç Güreşçilerde Akut Kilo Kaybının Oluşturduğu Fiziksel ve Fizyolojik Değerlerin İncelenmesi*" başlıklı çalışmasında, 25 güreşçi deney grubu ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmış ve her iki araştırma grubuna ilk testler uygulanmıştır. Daha sonra, deney grubundaki sporculardan belli bir sürede vücut ağırlıklarının %4'ünü düşürecek yöntemler uygulamaları istenmiştir. Araştırma sonucunda, akut ağırlık kaybı yaşayan güreşçilerin performanslarının kilo düşmeden olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir.

Ayar (2018) tarafından yapılan "*Elit Grekoromen Güreşçilerde Müsabaka Öncesi Dönemde Uygulanan Ağırlık Kaybına Yönelik Beslenme Programının, Vücut Kompozisyonu, Kuvvet ve Duygudurum Profiline Etkisi*" adlı çalışmada 8 kontrol grubu ve 8 deney grubu olmak üzere 16 güreşçi gözlemlenmiştir. Güreşçilerin diyetisyen kontrolünde gerçekleştirdikleri kilo düşme teknikleri sonucunda sporcuların yağ yüzdelerinde düşüş olduğu ve duygudurum profillerinin ise pozitif yönlü bir değişim gösterdiği tespit edilmiştir.

Aslanoğlu (2012)'un grekoromen güreşçilerde kilo düşme ve laktik asit arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu araştırması sonucunda, güreşçilerin müsabaka dönemlerinde yaşadıkları kilo kaybı ile laktik konsantrasyonu arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak Akyüz(2009) tarafından yapılan ve güreşçilerin kilo düşmenin fiziksel, fizyolojik ve biyokimyasal parametreler üzerine etkisinin incelendiği araştırma sonucunda; kilo düşmenin üre miktarını ve solunum kapasitesini azalttığı, buna karşın kreatin miktarını arttırdığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Eroğlu (2002) tarafından yapılan ve kilo kaybının fiziksel parametreler üzerine etkisinin incelendiği araştırma sonucunda; hızlı kilo düşmenin aerobik güç, sürat, kuvvet üzerinde olumsuz bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Kılıç (1998) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Nitekim Kılıç'ın, hızlı kilo düşme yöntemi olarak sıvı kaybetmeyi incelediği araştırma sonucunda, hızlı kilo kaybının kuvvet kaybına neden olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan Aydos (1991)'un ve Erman(1989)'ın yaptıkları araştırmalarda da hızlı kilo kaybının kuvveti olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

1.5.Yurt Dışı Çalışmalar

Oppliger, Case, Horswill, Landry ve Shelter (1996) tarafından yapılan “ *Weight Loss in Wrestlers* ” başlıklı çalışmada, güreşçilerde kilo düşme yöntemleri incelenmiş ve kilo düşmenin sporcuların fiziksel sağlığını ve normal büyümeyi olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Oppliger ve arkadaşlarına göre güreşçiler, kilo düşme konusunda yeterli bilgiye sahip değildirler. Hem kilo düşmenin olumsuz etkileri hem de güreşçilerin kilo vermedeki bilgi eksiklikleri göz önüne alındığında in kilo verme ile ilgili yasal düzenlemeler yürürlüğe girmelidir.

Kordi, Ziaee, Rostami ve Wallace (2011) tarafından yapılan “ *Tahran'daki Erkek Güreşçilerin Kilo Verme Şekilleri ve Takviye Tüketimi* ” başlıklı çalışmada 436 güreşçiye anket uygulanmıştır. Çalışma grubunda yer alan güreşçilerin vücut yağ yüzdeleri ile anket sonuçlarının karşılaştırıldığı bu araştırma sonucunda, kilo vermenin yorgunluk ve halsizliğe neden olduğu tespit edilmiştir. Benzer Singer ve Weiis(1996) tarafından yapılan “ *Ağırlık Azaltmanın Güreşçilerin Seçilmiş Antropometrik, Fiziksel ve Performans Ölçümleri Üzerine Etkileri* ” araştırma sonucunda, kilo düşmenin, güreşçilerin kuvvet ve kardiyovasküler dayanıklılığını olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

Robert, Stull, Alexander ve Ewing (1984) tarafından yapılan ve araştırma grubunda 11 güreşçinin bulunduğu “ *Kolej Güreşçilerinde Hızlı Kilo Kaybı ve Denenen Rehidrasyonun El Sıkışan Kasların Gücü ve Dayanıklılığı Üzerine Etkileri* ” adlı çalışmada, kilo düşme yönteminin el kaslarına etkileri incelenmiştir. Araştırmada, kilo düşmeden önce güreşçilere ilk test uygulanmıştır. Daha sonra, kilo düşen sporcular ile ikinci bir test yapılmıştır. Bu testten hemen sonra kilo düşen sporcuların rehidrasyon ile sıvı kaybını telafi etmeleri istenmiş ardından üçüncü bir test uygulanmıştır. Araştırma ilk kuvvet ve son kuvvet arasındaki ilişki matematiksel bir analize tabi tutulmuş ve yorgunluğun iki temel bileşene sahip bir eğri ile üstel bir fonksiyon şeklinde ilerlediği tespit edilmiştir.

Houston, Marrin, Grenn, ve Thomson(1981) tarafından yapılan “ *The Effect of Quick Weight Loss in Physiological Functions in Wrestlers*” başlıklı çalışmada, kilo düşmenin fizyolojik işlevleri incelenmiştir. Araştırma grubunun 4 güreşçiden oluştuğu bu araştırmada, güreşçiler 4 gün içerisinde hızlı kilo düşme yöntemleri ile ağırlıklarının %8’ini azaltmışlardır. Araştırma sonucunda kilo düşmenin kas glikojen konsantrasyonunda ve dinamik kuvvette düşüklüğe neden olduğu tespit edilmiştir.

Kukidome, Shirai, Kubo, Mathushima, Yaganisawa, Homma ve Aizawa (2008) tarafından yapılan “ *Hızlı Kilo Kaybına Uğrayan Güreşçilerde Vücut Kompozisyonu Değişikliklerinin MR İncelemesi*” başlıklı araştırmada, Japonya’da 2005 yılında gerçekleştirilen Üniversitelerarası Güreş Turnuvası’na katılan 12 erkek güreşçi incelenmiştir. Araştırma kapsamında, müsabakadan 1 ay önce, müsabakadan 1 hafta önce, müsabakadan sonra(müsabaka günü) ve müsabaka tartımından bir hafta sonra olmak üzere, yiyecek ve sıvı alımına ilişkin, 4 anket yapılmış ve sporcuların vücut yağ yüzdeleri, vücut su içerikleri tespit edilmiştir. Anketlerin yapıldığı dönemlerde ayrıca sporcuların ; gövde iç organları, gövde kasları, kuadriseps kasları manyetik rezonans görüntülüne teknikleri (MRI) ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda, hidrasyona bağlı değişkenlerin hızlı bir iyileşme gösterdiği ve hızlı kilo vermenin vücudun farklı bölgelerinde farklı değişikliklere neden olduğu tespit edilmiştir.

Yankanich, Kenney, Fleck ve Kraemer (1998) tarafından yapılan “*Precompetition Weight Loss and Changes in Vascular Fluid Volume in NCAA Division I College Wrestlers*” başlıklı araştırmada, 12 güreşçinin dehidrasyon ile vücut ağırlığının % 6 oranında düşüşü incelenmiştir. Bu kapsamda kilo düşüşü yaşayan sporcuların, kilo düşmeden önce ve sonra olmak üzere; vasküler sıvının durumu, plazma hacmi, kırmızı hücre hacmi, kan hacmi, ozmolalite ve protein konsantrasyonu incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kilo düşüşünün ozmolariteye ve protein konsantrasyonuna etkisinin olmadığı; ancak kan hacmi ve plazma hacminin kilo düşmeye bağlı olarak azaldığı tespit edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümde; araştırmanın temel kavramları ve bu kavramlar ile ilgili alt konu başlıkları incelenecektir.

2.1.Güreş ve Tanımı

Güreş, bazı Türkçe sözlüklerde "İki kişi arasında, birbirlerini yenmek için olanca kuvvetlerini kullanmak, el ve ayak oyunları tatbik etmek suretiyle yapılan ve belirli kuralları olan karşılıklı mücadele. " şeklinde tanımlanmıştır. (Ayverdi, 2011, s. 448). TDK ise güreşi "Belli kurallar içinde, güç kullanarak iki kişinin türlü oyunlarla birbirinin sırtını yere getirmeye çalışması" olarak tanımlamış ve sporculardan birinin sırtının yere teması ile oyunun bitirileceğini aktarmak istemiştir (TDK, 2021) .Yapılan sporun temel özelliklerini sıralayıp buna uygun bir tanım yapmayı seçen Bager (1986) ise güreşi: Organizmanın mental ve fiziksel olarak gelişimini ve cesaret, kazanma arzusu, kendine güven gibi önemli vasıfların bireyde yer edinmesini sağlayan bu nedenle organizmanın fonksiyonel bütün sistemlerini zorlayan spor dalı olarak tanımlamıştır.

Yağmur (2011) ve Gümüş(1998)'ün Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu (FILA)'nın tanımlamasını esas alarak yaptıkları güreş tanımı çok daha kapsamlıdır. Yazarlara göre güreş: Standartları olan bir alandaki veya minder üzerindeki iki kişinin, herhangi bir araç kullanmadan, belirli bir süre içerisinde, belirlenmiş bulunan kurallara uygun olarak dayanıklılık, teknik beceri, kuvvet, esneklik ve zekâlarını kullanarak birbirlerinin sırtını yere getirmeye ya da teknik üstünlük sağlamaya çalıştıkları spor dalıdır. İnsan vücudunun aorobik ve anaerobik enerji sistemlerini temel alarak güreşi tanımlayan Akgün(1992) ve Akkurt (2008) güreşi şu şekilde tanımlamıştır: Savunma ve hücumun bir arada bulunduğu; koordinasyon, esneklik, dayanıklılık, kuvvet, denge gibi birçok faktörün performansı doğrudan etkilediği spor dalı. Etimolojik olarak değerlendirildiğinde, güreş kelimesi; küre-(mek) 'kaçmak', veya güre-(mek)'ten türediği belirtilmektedir (Ayverdi, 2011, s.448). Ancak Koloğlu(1972)'na göre güreş kelimesi 'kür' kökünden türemektedir. Koloğlu'na göre : kür-eg-mek kelimesinde yer alan ve kök vazifesi gören 'kür'; güçlü, kuvvetli, sarsılmaz anlamlarına gelmekte, Orhun anıtları ve Yenisey yazıtlarında bu şekilde geçmektedir.

Güreş kelimesi, Kaşgarlı Mahmut'un Divan-ı Lügat-i Türk sözlüğünde 'kür' kelimesinin kök olduğu 'küreş' şeklinde yer almıştır. 'Kür' kelimesinin; kabadayı, yürekli, cesur, sarsılmaz, yiğit anlamlarında olduğunu ifade eden Arıg(199), 'kür-eş' kelimesinde yer alan 'eş' sözcüğünün arkadaş veya eşleşme anlamında olduğunu ve 'küreşmek' kelimesi ile ifade edilen şeyin ' bir yiğidin başka bir yiğitle eşleşip dalaşması' olduğunu belirtmiştir.

Verilen tanımlardan anlaşılacağı üzere güreş sporunun hareketlilik, kuvvet, hız, dayanıklılık, yetenek gibi temel motorik özellikleri bulunmaktadır. Diğer taraftan, güreşçilerin kas yapılarına yönelik yapılan araştırmalarda sporcuların kırmızı kas ve beyaz kas gruplarında görülen farklılıkların, antrenmanlardan kaynaklı olabileceği tespit edilmiştir. Ancak genel olarak değerlendirildiğinde kırmızı kas liflerinin artmasının sporcuların dayanıklılığını yansıttığı, beyaz kas liflerinin ise kuvvet ve hızın geliştirilmesinde önem taşıdığı tespit edilmiştir (Artioli vd., 2016, s. 1580).

2.2. Güreşin Dünya Tarihçesi

Kaydedilmiş yazılı tarihin başlangıcından beri var olan ve bu özelliği ile dünyanın en eski sporlarından biri olan güreş, kimi yazarlara göre MÖ 5000'lerde Sümerler'de ortaya çıkmaktadır. Dönemin kabartmalarına ve heykellerine yansıyan; Gılgamış Destanı'nda da yer bulan güreşin ilk hakemli müsabakaları da bu dönemde yapılmıştır (Başaran, 1982, s. 1-2; Bayraktar ve Tozoğlu, 2015). Ancak güreş ile ilgili kabartmalar ve heykeller sadece Sümerler'de görülmemiştir. Örneğin MÖ III. yüzyılda, Eski Mısır'ın Ben-i Hasan harabelerinde ve mezarlarında güreşe ait kabartmalar ve çizimler görülmüştür. Söz konusu mezarlarda ve harabelerde şu ana kadar 400'ün üzerinde güreşçi çiftini temsil eden çizimler ve kabartmalar keşfedilmiştir. Diğer taraftan gün yüzüne çıkarılmış çizimlere göre, Eski Mısır'da askerlerin cirit atma, ağırlık kaldırma ve güreş eğitimleri aldıkları görülmektedir (Başaran, 1982; UWW, 2021; Türkiye Güreş Federasyonu [TGF], 2021).

Güreşin tarihi hakkında elde edilen bilgiler, sadece Sümer veya Eski Mısır kaynakları ile sınırlı değildir. Nitekim başta Hindistan olmak üzere, Roma, Çin ve Grek kaynaklarında da güreşin izine rastlanmıştır (Açak, 2001). İlk ortaya çıktığında sadece savunma amacıyla kullanılan güreş, zaman içerisinde değişim göstermiş ve MÖ VIII. yüzyılda spor dalı haline gelmiştir (Alpman, 2001; Ayar, 2018).

Eski Yunan medeniyetinde spor dalı olarak kabul edilen güreş ilk, 1894 yılında La Sorbonne’de yapılan ilk olimpiyat oyunlarında yerini almıştır (Alpman, 2001; UWW, 2021). Güreşin grekoromen stildeki ilk resmi müsabakası da 1896 Atina Olimpiyatları olmuştur; serbest stil güreş ise 1904 yılındaki St. Louis Olimpiyatları’nda yer almıştır. 1908 Londra Olimpiyatları sonrasında, grekoromen güreşin her olimpiyat oyununa dâhil edilmesi kararlaştırılmıştır. 2000 yılına kadar olimpiyat oyunlarında 10 olarak kabul edilen grekoromen güreş sıklıkları ve serbest stil güreş sıklıklarında 2000 yılında değişiklikler yapılmıştır; grekoromen stil sıklık sayısı 8’e, serbest stil sıklık sayısı ise 8’e düşürülmüştür. 2004 yılındaki Atina Oyunlarında kadın güreşçilerin kabul edilmesi, güreşin dünya çapında yaygınlaşmasına katkı sağlamıştır. Ardından, 2017 yılında yapılan değişiklik ile olimpiyat oyunlarındaki sıklıklar 6’ya düşürülmüştür (UWW, 2021; “Tarihi Güreş”, 2021)

2. 3. Güreşin Türkiye Tarihçesi

İslamiyet öncesi dönemlerde, Türkler arasında, günlük yaşamın bir parçası olarak kabul edilen güreşin ortaya çıkış dönemleri tam olarak belirlenememiştir. MÖ XIII. yüzyılda yaşamış, yaklaşık 500 sene boyunca Orta Asya’da egemen güç olarak yer almış Hiyung-Nu Türkleri’ne ait arkeolojik kalıntılar ve Çin kaynaklarından elde edilen bilgilere göre güreş, dönem Türkleri arasında meşhur ve yaygın spor dalıdır. Diğer taraftan, Dede Korkut destanlarında da Oğuz Türklerinin güreş sporuna önem verdikleri belirtilmiş ve bu destanlarda Oğuz Türklerinde yer alan bütün güreş türleri anlatılmıştır (Dağdeviren, 2012; “Hiung-nu”, 2021).

Çaloğlu (2017)’na göre güreş, İslamiyet öncesi Türklerde bir savunma sanatı olarak varlığını devam ettirmiştir. Çaloğlu, bazı durumlarda, güreşin barışçıl amaçlar için kullanıldığını belirtmiştir. Buna göre, boylar arasında ortaya çıkan anlaşmazlıkların, savaş yapılmadan, barışçıl bir şekilde giderilmesi için pehlivanlar güreşe davet edilirdi.

IX. yüzyıldan itibaren Türklerin güreş sporunu İran’a taşıması, Türk güreş stiline dünyaya yayılması ve gelişmesinde dönüm noktası olmuştur. Sonraki dönemlerde Ormanlı İmparatorluğu’nun Anadolu’ya egemen olması ile Türkler, Doğu Roma Güreş stili ile tanışmış ve bu güreş stiline benimsememişlerdir. Bu nedenle Osmanlı İmparatorluğu döneminde güreş, Karakucak ve Yağlı Güreş olmak üzere iki farklı stilde gelişim göstermiştir (Çaloğlu, 2017).

Kahraman (1989) ve D'ohsson (2008)'a göre, Türklerde güreşin tarihi çok eskilere dayanmaktadır. Çünkü Orta Asya sosyal yaşamına ait bulgulara göre güreş, Orta Asya Türklerinin tamamında son derece önemli bir spor olmuştur. Örneğin Moğollar döneminde, her kabilenin en iyi güreşçisini seçmesi ve en iyi güreşçinin belirlenmesi için yarışmaların düzenlenmesi, Türkler için güreşin ne kadar önemli olduğunu yansıtmaktadır. Veya Cengiz Han'ın; “Çocuklarınıza ata binmeyi, güreşebilmeyi, ok atmayı, küçük yaştan itibaren öğretin” sözü, Türklerin güreşe verdikleri önemin bir göstergesidir.

Türkçede geçmişten beri kullanılan güreş kelimesinin, Orhun ve Yenisey yazıtlarında kür- eş şeklinde yer alması güreşin, Türklerin sportif ve kültürel hayatlarının bir parçası olduğunu yansıtmaktadır. Nitekim günümüzde ‘Ata Sporü’ olarak ifade edilen güreş, bayramların, düğünlerin, şölenlerin ayrılmaz bir parçası olmuştur (Türkmen ve Demirhan, 2014, s. 164; Altınölçek, 2010, s. 323; “Güreş ve Diğer Savaş Sanatları”, 2014). Osmanlı İmparatorluğu’nda da güreş, sosyal hayatın bütün alanlarını etkilemiş ve törenlerin önemli bir parçası olarak yer almıştır. Nitekim, İmparatorluğun tüm sınırları içerisinde güreş, herkesin bildiği, saygı duyduğu bir spor dalı(meslek) olmuştur (Türkmen ve Demirhan, 2014, s. 164 vd). Padişahların güreşçiliği bir meslek olarak kabul etmeleri ve güreşçilere değer vermeleri, güreşin İmparatorluğun bütün sınırları içerisinde önem kazanmasında çok önemli bir rol oynamıştır (Gümüş, 1998; Kahraman, 1995).

Türkiye’de modern güreş tarihi, 1910 yılında eğitim görmeye başlayan grekoromen stil güreş ile başlamıştır. Türkiye İdman Cemiyeti tarafından başlatılan bu eğitimler ve güreş ile ilgili yapılan diğer çalışmalar Birinci Dünya Savaşı ile kesintiye uğramıştır. Savaştan kısa bir süre sonra kurulan Türkiye Güreş Federasyonu(1922), 1923 yılında FILA’ya üye olmuştur. Ahmet Fetgeri Bey’in ilk başkanı olduğu Türkiye Güreş Federasyonu, güreş minderinin Türkiye’de tanınmasına ve yayılmasına katkı sağlamıştır. Türkiye’de minder güreşinin çok hızlı bir gelişme yaşadığı bu dönemde, Vehbi emre, İlhami Polater, Hattat Şevket gibi önemli Türk güreşçileri yetişmiştir. Türkiye, 1924 Paris Olimpiyatlarına güreş alanında girmiş ve önemli başarılar elde etmiştir.

Bu olimpiyatlarda Türk güreşçileri eğiten Raol Peter, Türkiye’de minder güreşinin kurucusu olmuştur. 1928 yılında yapılan Amsterdam Olimpiyatlarında Türk güreşçilerin ikinci defa önemli başarılar elde etmesi, ardından 1932 yılında yapılan Balkan Şampiyonası’nda Türkiye’nin birinci olması Türkiye’de güreşin gelişmesine katkı sağlamıştır.

Serbest stil güreşin 1936 yılında yapılan Berlin Olimpiyat Oyunları’nda yer alması, Türkiye’nin bu Olimpiyata hem grekoromen stilde hem de serbest stilde katılmasını sağlamıştır. 1946, 1947, 1950, 1951, 1952 ve 1954 yıllarında yapılan uluslararası güreş müsabakalarında önemli dereceler elde eden Türk güreşçiler, Türkiye’nin güreş alanındaki başarılarını arttırmıştır. 1956 Dünya Kupası Güreş Müsabakası’nın ve 1957 Dünya Serbest Güreş Şampiyonası’nın İstanbul’da yapılması, Türk güreşine bir canlılık katmış ve Türkiye’de güreş sporuna yapılan yatırımların artmasını sağlamıştır. Güreş sporu Türkiye’de, 1990 yılından sonra bir ivme kazanmıştır. Nitekim bu dönemde güreş eğitim merkezleri ağırlık kazanmış, yabancı güreş antrenörleri Türkiye’ye getirilmiştir (TGF, 2021; “Dünden bugüne Türk güreşi tarihi”, 2021).

. 2.4. Güreş Stilleri

Olimpiyat oyunları başta olmak üzere birçok turnuva ve dünya şampiyonluğu müsabakalarında veya organizasyonlarda Dünya Güreş Birliği tarafından belirlenmiş kurallara göre yapılan minder güreşi, serbest stil güreş ve grekoromen stil güreş olmak üzere iki şekilde uygulanır. Olimpik güreş stilleri olarak da adlandırılan bu iki güreş stili, yaklaşık bir asır önce modern güreş stilleri kategorisine dâhil edilmiştir (Şahiner, 2019).

2.4.1.Serbest stil güreş

Serbest stil güreş, “Belirli kurallar çerçevesinde vücudun baş bölümünden ayak bileklerine kadar olan tüm bölgeleri kullanılarak yapılan güreş çeşididir.” Bu güreş stilinde sporcu, rakibini alt etmek için tüm serbest stil tutmalardan yararlanabilir. Perçinleme teknikleri, bacak gezileri, kilitler ve fırlatma tekniklerinin kullanılabilirdiği serbest stil güreşte, sporcuların birbirlerinin el, ayak, bacak, ense gibi bölümlerine müdahalede bulunmasına belirli puanlar verilmektedir. Rakibin omuzlarını minderde sabitlemek amacıyla bacakların da kullanılabilirdiği bu stilde bir güreşçi, rakibini yere atarak üstünlük kurmaya çalışır. Aksi takdirde maç sonucunda kazanan, sporcuların

almış oldukları teknik puanlar ile belirlenir. 1904 yılında yapılan Saint Louis Olimpiyatları ile resmi olarak bir spor dalı haline gelen serbest stil güreş stili, olimpik branşlarda hem erkek hem de kadın sporcular tarafından tercih edilebilmektedir (Bıyıklı, 1993; UWW, 2021).

2.4.2. Grekoromen stil güreş

Kökeni Roma İmparatorluğu dönemine dayanan Grekoromen stil güreş; “*Fırlatmalar, kilitler ve perçinleme teknikleri kullanarak rakibi üzerinde kontrol sağlamaya çalışan iki erkek yarışmacının karşılaştığı bir dövüş sporudur.*” (UWW, 2021). Bu güreş stilinde sporcular, rakibinin yalnızca bel ve bel üstü bölgelerine müdahale edebilirler. Bu nedenle, grekoromen stil güreşte bel altı bölgeleri kavramak veya rakibin bacaklarına karşı aktif bir harekette bulunmak, kural dışı hareket olarak kabul edilir. Çünkü güreşin bu stilinde rakibe üstünlük sağlamak, sadece rakibin bel üstü bölgelerine yapılacak hareketler ile mümkündür. Müsabaka sırasında rakibin omuzlarının mindere sabitleyen sporcu, kazanan ilan edilir. Ancak herhangi bir müsabakada, rakiplerin birbirlerinin omuzlarını minderde sabitlenmemesi, durumunda müsabaka sürenin sonuna kadar devam eder. Kazanan, rakiplerin almış olduğu teknik puana göre belirlenir (Bıyıklı, 1993; Bayer, 2018; Gümüş, 1997; UWW, 2021)

2.5. Güreşte Yaş Grupları ve Sıkletler

Dünya Güreş Birliği(UWW), güreş sporunu belirli ağırlık kategorilerine ve yaş gruplarına ayırmış ve güreş müsabakalarında belirlenmiş kategori ve yaş gruplarında müsabakaların yapılacağını belirtmiştir. Dünya Güreş birliği tarafından oluşturulmuş kategoriler ve yaş kriterleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Dünya Güreş Birliği güreş kategorileri

Kategori	Yaş
Minikler	14-15 yaş (13 yaş doktor raporu ve aile muvafakati ile)
Yıldızlar	16-17 yaş (15 yaş doktor raporu ve aile muvafakati ile)
Gençler	18-20 yaş (17 yaş doktor raporu ve aile muvafakati ile)
Büyükler	20 yaş ve üstü (18 yaşındaki güreşçi doktor raporu ile aile muvafakati ile güreşebilir)
Veteranlar:	35 yaş ve üstü

Kaynak: Ayar, 2018, s. 7.

Türkiye Güreş Federasyonu, Dünya Güreş Birliğinin temel kriterlerini esas alarak müsabakalarda yer alacak kategorileri, sıklet ve stil olarak gruplandırmıştır. Buna göre, Yaş grupları erkeklerde ve kadınlarda aynıdır. Ancak kadın güreşçiler grekoromen stilde güreşmemektedir. Türkiye’de Güreşçilerin yaşları göz önüne alınarak yapılan ve minikler, yıldızlar, gençler, büyükler olarak kategorize edilmiş güreş sıkletleri ve yaş grupları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Türkiye güreş federasyonuna göre güreş kategorileri ve sıkletler

Kategori	Yaş	Stil	Cinsiyet	Sıklet
Minikler	14-15	Grekoromen	Erkek	(34-38)*-41-44- 48-52-57-62-68-75-(75-85)
Minikler	14-15	Serbest	Erkek	(34-38)-41-44- 48-52-57-62-68-75-(75-85)
Yıldızlar	15-16	Grekoromen	Erkek	(41-45) 48-51-55-60-65-71-80-92-(92-110)
Yıldızlar	15-16	Serbest	Erkek	(41-45) 48-51-55-60-65-71-80-92-(92-110)
Gençler	17-18	Grekoromen	Erkek	55-60-63-67-72-77-82-87-97-130
Gençler	17-18	Serbest	Erkek	57-61-65-70-74-79-86-92-97-125
Büyükler	20-35	Grekoromen	Erkek	55-60-63-67-72-77-82-87-97-130
Büyükler	20-35	Serbest	Erkek	57-61-65-70-74-79-86-92-97-125
Minikler	14-15	Serbest	Kadın	(29,33)-36-39-42-46-50-54-58 62-(62,66)
Yıldızlar	14-15	Serbest	Kadın	(36,40)-43-46-49-53-57-61-65-69-(69,73)
Gençler	18-20	Serbest	Kadın	50-53-55-57-59-62-65-68-72-76
Büyükler	18-20	Serbest	Kadın	50-53-55-57-59-62-65-68-72-76

* Parantez içerisinde verilen kilo aralığı tek sıklet kabul edilmektedir.

Kaynak: “2021 Yılı Güreş Federasyonu Müsabaka”, 2021.

Tablo 2’de görüldüğü üzere her güreş kategorisi için belirlenmiş bulunan 10 farklı sıklet bulunmaktadır. Ancak, literatürde söz konusu her kategoride yer alan sıkletler 3-4-3 kuralına göre, hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet olarak gruplandırılmıştır. Hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet grubunda bulunan sıkletler Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Sıklet gruplandırmaları

Kategoriler	Hafif Sıkletler	Orta Sıkletler	Ağır Sıkletler
Minikler	(34-38)-41-44	48-52-57-62	68-75-(75-85)
Yıldızlar	(41-45) 48-51	55-60-65-71	80-92-(92-110)
Gençler	55-60-63	67-72-77-82	87-97-130
Büyükler	55-60-63	67-72-77-82	87-97-130

2.6. Kilo Kaybı

İnsanlardaki kilo fazlalığı, vücut sıvısı ve vücut yağından kaynaklanmaktadır. Buna göre vücut içinde depolanan yağ, istenmeyen kiloların temel nedenini oluşturmaktadır. Bu nedenle kilo vermek isteyen kişiler ilk olarak vücut yağ kütlesini düşürmeye çalışır. Ancak, vücut yağ kitlesini düşürmek uzun bir zaman dilimi içerisinde yayılmış etkinlikler ile mümkündür (Akgün, 1993; Güneş, 1998). Vücut yağ kitlesinin düşürülmesinin uzun zaman alması, kilo vermek veya kilo düşmek isteyen kişilerin akut dehidrasyon yöntemlerine başvurmalarına neden olur. Kilo düşmek için vücut yağ kitlesinin azaltılmasına yönelik etkinlikler veya akut dehidrasyon yöntemleri birlikte düşünüldüğünde başlıca kilo kaybetmeleri yöntemlerinin şunlar olduğu görülmektedir: i) gıda alımının azaltılması, ii) sıvı alımının azaltılması, iii) terleyerek sıvı kaybetme.

Sıklet sporların tamamında sporcular, bir alt sıklette daha başarılı olacaklarını düşüncesiyle kilo düşme yöntemleri uygulamaktadırlar. Güreş sporu dahil olmak üzere diğer spor dallarında da yoğun olarak uygulanan kilo düşme yönteminde, sporcular daha çok sıvı azaltma veya besin azaltma yoluna gitmektedir. Sporcular, çoğu zaman da müsabakaya kısa bir süre kala kilo düşme etkinliklerine başlar. Bu durumda kilo kaybının daha hızlı olması için sporcular, sıvı alımını olabildiğince azaltarak aç kalma ve terleme ile hızlı kilo vermeye çalışır. Başka bir ifade ile kilo düşme etkinlikleri, uzun zaman dilimini kapsayan kilo verme etkinlikleri ve kısa bir zaman dilimini kapsayan kilo verme etkinlikleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Ancak kısa süre içerisinde kilo düşme etkinlikleri hızlı kilo düşme etkinlikleri olarak adlandırılmaktadır.

Hızlı kilo düşme etkinlikleri, birden fazla kilo düşme stratejisinin bir arada kullanılmasını zorunlu kılmaktadır. Örneğin, olimpiik mücadelelerde sporcular, müsabakaya kısa bir süre kala egzersizleri arttırmak, sıvı alımını ve besin tüketimini azaltmak gibi stratejileri bir arada uygulamaktadır. Diğer taraftan kilo düşme yöntemlerini uygulamak isteyen sporcular genellikle beslenme programlarında değişiklikler yapmaktadır (Franchini, Brito ve Artioli, 2012, s. 52; Kordi, Ziaee, Rostami ve Wallace, 2011, s. 4).

2.6.1. Güreşçilerde kilo kaybı ve nedenleri

Diğer mücadele sporlarında olduğu gibi güreş sporu da benzer güç ve ağırlık sınıflandırması olarak kabul edilen sıklere ayrılmıştır. Güreş sporcularının fiziksel yapılarına en uygun kategoride yarışmaları amacıyla yapılan kategorileme, sporcuların eşit ve adil koşullarda yarışmalarına hizmet eder. Ancak güreşçiler genellikle, daha hafif bir sıklere yarışmak amacıyla kilo düşme yöntemlerine başvurur. Güreşçilerin, bir alt sıklere yer alan ve daha hafif, daha küçük olan rakipleri karşısında avantajlı olacaklarına yönelik düşünceleri, kilo düşme yöntemlerine başvurmalarında etkili bir unsurdur. Bu nedenle güreşçilerde kilo kaybı yoğun olarak görülmektedir. Örneğin, Kinningham ve Gorenflo (2001: 813) tarafından yapılan bir araştırmada, lise kademesinde okuyan 2.532 güreşçi gözlemlenmiştir. Güreşçilerin ağırlık kaybetme veya ağırlık düşme yöntemlerinin incelendiği bu araştırmada Kinningham ve Gorenflo, güreşçilerin yarısından fazlasının 2,5 kilogramdan fazla kilo düştüğünü; güreşçilerin %27'nin 5 kilogram ve üzeri kilo düştüğünü tespit etmişlerdir.

Güreşçilerde kilo kaybına neden olan bir diğer durum ise, çoğu güreşçinin kronik diyet uygulamasıdır. Güreşçilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirerek yıl boyunca bazı besinlerden uzak durarak uyguladıkları kronik diyet veya başka bir deyişle düşük enerji seviyeli diyet, karbonhidrat tüketimini olabildiğince düşürmeye yönelik diyettir. Güreşçilerin toparlanmasını engelleyen ve güreşçileri protein tüketimine yönlendiren bu diyet, ciddi sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Bozuk yeme davranışı olarak da adlandırılan bu diyetin, daha çok erkek güreşçilerde görüldüğünü belirten Oppigier, Steen ve Scoot (2003: 45), üniversitede okuyan güreşçilerin % 80'den fazlasının diyet ile ilgilendiğini, % 75'inin ise kilo düşmek için antrenman ve egzersizlerini arttırdığını belirlemiştir.

Shriver, Betts ve Payton(2009: 430-432) ise güreşçilerde görülen yeme bozukluklarının temel nedeninin kilo düşme çabası olduğunu, güreş sezonu içerisinde bozuk yeme alışkanlığı edinen güreşçilerin hem güreşçi olmayanlara hem de güreşçi olup sezon dışında yeme bozukluğu gösteren diğer sporculara göre daha fazla olduğunu belirlemiştir.

2.6.2. Güreşçilerde kilo düşme yöntemleri

Sıklet sporu alanında çalışan sporcuların büyük bir çoğunluğu, ortalama kilolarının altında, bir alt sıklette yarışıp başarılı olmak ister. Bu durum, güreş alanında yarışan sporcular için de geçerlidir. Bu nedenle güreşçilerin uyguladıkları kilo düşme yöntemleri de diğer spor alanlarında yarışan sporcuların kilo düşme yöntemlerinden tam olarak ayrılmış yöntemleri bulunmamaktadır. Güreş sporu ile ilgilenen sporcular da uzun dönemde kilo verme ve kısa dönemde kilo verme yöntemlerinden herhangi birini tercih ederler (Güneş, 1998; Kılıç 1998).

Güreşçilerin uzun dönemde uyguladıkları kilo düşme, genel olarak “diyet yapmak”, “egzersiz yapmak” ve “ diyet ve egzersizi birlikte yapmak” olmak üzere üç farklı yöntem ile gerçekleştirilir. Buna göre, güreşçiler, günlük enerji harcamalarının altında kalori alarak diyet yolu ile uzun dönemde kilo verme programı uygulayabilir. Bazı güreşçiler bunun tam tersi bir yöntem seçerek uzun dönemde kilo verme programı geliştirir. Bu şekilde, kilo düşme yönteminde güreşçiler, düzenli besin alımını gerçekleştirir; ancak egzersiz programlarını arttırarak kilo verir. Bu iki kilo düşme yöntemini bir arada uygulayıp uzun dönemde kilo düşme programı uygulayan güreşçiler de vardır. Vücut yağ kütlelerinin düşürülmesi amacıyla uygulanan bu yöntemler, hızlı kilo verme yöntemlerine göre çok daha sağlıklıdır. Çünkü hızlı kilo verme yöntemleri, sürekli kilo alıp kilo veren organizmanın enerji saklama yeteneğine katkıda bulunarak ilerleyen dönemlerde kilo düşmenin zorlaşmasına neden olmaktadır.

Akut kilo düşme veya hızlı kilo düşme olarak adlandırılan yöntemlerde ise güreşçiler, müsabakaya kısa süre kala, vücut sıvı kütlelerini azaltarak kilo düşer. Bu yöntemlerden en sık kullanılanı, terleme ile kilo düşme yöntemidir. Farklı şekillerde uygulanacak olan bu yöntem, vücuttaki sıvı miktarının terleme yoluyla azaltılmasıdır. Genel olarak değerlendirildiğinde, güreşçilerin uyguladıkları kilo düşme yöntemleri Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Güreşçilerde kilo düşme yöntemleri

Sauna	Buhar banyoları	Kuru hava ve ışık banyoları	Naylon giyip koşma
Vibratör kemer kullanma	Sürekli tükürme	Müşhil hapları kullanma (laksatif)	İdrar sökücü ilaçlar kullanma
Kusturucu ilaçlar kullanma (vomiting)	Tüketilen sıvı miktarını azaltma	Özel diyet uygulama	Ağır egzersiz yapma
Diyet yapma	Ter emen kıyafetler giyme	Ağır egzersiz yapma	Egzersiz ve diyet

Kaynak: Kiningham ve Gorentflo, 2001; Marguart ve Sobal, 1994; Kalyon, 1995; Kılıç, 1998.

2.6.3. Güreşçilerde kilo düşmenin muhtemel zararları

Bir alt sıklıette müsabakaya katılmak için, çoğu zaman telkinle, kilo düşme yöntemleri uygulayan güreşçilerin, sık sık kilo düşme yöntemlerine başvurması veya kilo düşmede tercih ettikleri yöntemler, birçok olumsuzluğu da beraberinde getirebilir. Örneğin hızlı kilo düşme yöntemi uygulayan güreşçilerde, sporcuların diyet ile birlikte sıvı kaybetme amacıyla etkinliklerde bulunması, karaciğerdeki glikojen depolarının olumsuz etkilemektedir. Diğer taraftan, hem diyet uygulama hem de sıvı kaybı ile kilo düşme etkinliklerinde bulunan güreşçilerde kas gücünün ve, vücut oksijen tüketiminin azaldığı tespit edilmiştir. Küçük yaştaki güreşçilerde bu durum daha da kötü sonuçlar doğurabilecektir.

Hickner ve arkadaşları (1991) yaptıkları araştırma sonucunda, akut kilo kaybetme yöntemlerinin sporcuların performansını düşürdüğünü ve kandaki plazma oranını olumsuz etkilediğini ayrıca kaslarda yer alan glikojen depolarının da bundan etkilenebileceğini tespit etmiştir. Benzer şekilde Horswill ve arkadaşları(1990) sıvı kaybederek hızlı kilo düşme yaşayan sporcularda kandaki plazma oranının düştüğünü, buna bağlı olarak ventiküler dolun basıncının azaldığını ve sonuçta kalp atım hızında artış olduğunu tespit etmişlerdir. Horswill ve arkadaşları(1990), sıvı kaybederek hızlı kilo düşmenin aorobik performansı da düşürdüğünü ve kalp atım hızında görülen artışın buna bağlı olduğunu belirtmişlerdir.

Şahin(2000), Güreş Takımındaki Güreşçilerin Kısa Süreli Kilo Düşmeleri Sonucu Motorik Özelliklerinde Meydana Gelen Değişiklikler başlıklı araştırmasında,

güreşçilerin ani kilo kaybı yaşamalarının kuvvet ve performansı olumsuz etkilediği, sporcuların testosteron seviyelerini düşürdüğünü tespit etmiştir.

Filaire ve arkadaşları (2001), güreşçilerin hızlı kilo düşme yöntemlerinin, izokinetik torku, kuvveti, kassal dayanıklılığı ve aerobik kapasiteyi olumsuz etkileğini belirtmiştir. Hursh(1979) , müsabakadan iki gün önce hızlı kilo düşme yöntemleri ile kilo verme etkinliklerine başvuran güreşçilerin ortalama 3 kilogram zayıfladıklarını, ancak müsabakadan sonraki dönem içerisinde sporcuların ortalama 6 kilogram geri aldıklarını belirlemiştir.

Pettersson ve arkadaşları (2013), hızlı kilo düşme yöntemleri ile kilo düşen güreşçilerin vücut sıvılarının azalması sonucunda vücut ısı düzenleme fonksiyonlarının bozulduğunu, vücut yağsız doku oranının azaldığını, hem kan hacminde hem de kandaki plazma hacminde azalma olduğunu ve kandaki hemoglobin oranının düştüğünü belirtmiştir. Pettersson ve arkadaşlarına göre, hızlı kilo düşme yöntemlerindeki bu olumsuzluklar güreşçilerin kuzmalarına veya bayılmalarına neden olmaktadır.

Fogelholm(1994), hızlı kilo düşme yöntemlerini tercih eden güreşçilerde, baş dönmesi, burun kanaması, mide bulantısı, baş ağrısı gibi olumsuzlukların ortaya çıktığını, bunların psikolojik etkilerinin olduğunu ve beraberinde endişe, yorgunluk, hafıza kaybı gibi durumların baş gösterdiğini belirtmiştir. Hızlı kilo verme yönteminin farklı araştırmalarda tespit edilen diğer olumsuz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Hızlı kilo düşmenin zararları

Odaklanma eksikliği	Düşük benlik algısı	Öfke kontrolsüzlüğü
Vücut yağ kütlesinde artış	Metabolizma azalma	Karar verme kapasitesinde düşüş

Kaynak: Steen ve Brownell, 1990; Oppligier ve arkadaşları, 1996.

2.6.4. Dehidrasyon

Dehidrasyon, vücuttaki sıvı oranının düşmesi, başka bir ifade ile su kaybı olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle alınan su miktarından fazlasının kaybedilmesi dehidrasyon kavramı içerisinde değerlendirilir. Sporcuların yaptıkları egzersiz türüne, süresine ve egzersiz yapılan ortamın ısısına göre vücut az veya çok su kaybı yaşar.

Ayrıca aşırı terleme, kusma, ateş veya devamlı ishal durumlarında da vücut fazla miktarda sıvı kaybettiği için dehidrasyon oluşur.

Egzersiz türü ne olursa olsun, egzersiz öncesi kilo ile egzersiz sonrası kilo arasındaki kilo farkının ilk nedeni genellikle sıvı kaybındandır ve egzersiz öncesi kilo ile egzersiz sonrası kilo arasındaki farkın artması da çoğunlukla dehidrasyon düzeyini yansıtır. Dehidrasyon düzeyinin artması, vücutta bulunan sodyum ve klorür miktarını azaltarak kan dolaşımını yavaşlatır ve bu da dokulara giden oksijen miktarını azaltır (Bayer, 2018).

Sıklet sporlarında müsabakaya katılan sporcuların kısa süre içerisinde kilo düşmek için uyguladıkları yöntemlerin tamamı dehidrasyon ile ilişkilidir. Genellikle 1 veya 2 günde vücut ağırlığının %5'ini veya daha fazlasını düşürmek amacıyla kullanılan dehidrasyon hızlı kilo yöntemleri arasında birinci sırada yer almaktadır. Vücutta bulunan yağ oranının düşürülmesinin uzun zaman alması nedeniyle sporcular tarafından tercih edilen bu yöntemlerden sporcular tarafından en çok tercih edilenler Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Dehidrasyon ile kilo vermede başlıca yöntemler

Saunaya girerek teleme	Sıcak ortamlarda egzersiz yapma	Su ve hava geçirmeyen kıyafetler ile egzersiz yapma	Müşil hapları ve idrar sökücü haplar kullanma
Egzersiz süresi ve şiddetinin azaltılması	Egzersiz ve tüketilen sıvı miktarını azaltma	Diyet ve tüketilen sıvı miktarını azaltma	Buhar banyosu ile birlikte sıvı miktarını azaltma

Kaynak: Turnagöl, H. H. (2021). *Hızlı Kilo Kaybının Sağlık ve Performansa Etkileri*. Kaynağı bulunmayan metin. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara. Erişim Adresi: https://akademi.olimpiyat.org.tr/wpcontent/uploads/Hizli_Kilo_Kaybinin_Saglik_ve_Performansa_Etkileri.pdf.

Tablo 6'da görüldüğü üzere, hızlı kilo düşmede yalnızca sıvı kaybını hedefleyen yöntemler olduğu gibi başka etkinlikler ile de uygulanabilen dehidrasyon, böbrek yetmezliği, iskelet kas krampları, kardiyovasküler fonksiyon, elektrolit dengesi ve vücut kompozisyonu üzerinde oldukça olumsuz etkileri olan bir yöntemdir. Örneğin, dehidrasyonla birlikte aşırı egzersiz yapma veya su ve hava geçirmeyen kıyafetler ile birlikte dehidrasyon yöntemini uygulama vücut ısısının oldukça yükselmesine neden

olur. Söz konusu uygulamalar, kalp krizi riskinin artmasına neden olan uygulamalardır.

Nitekim 1997 yılında, güreş alanında yarışan üç üniversite öğrencisi dehidrasyonla birlikte su ve hava geçirmeyen kıyafetleri kullanarak hızlı kilo düşme yöntemlerini uygulamış, nihayetinde her üç öğrencide de sıcaklığa bağlı hastalıklar artmış ve üç sporcu da kalp krizinden yaşamını yitirmiştir. Üç öğrenci tarafından kilo düşme yöntemine ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Kalp krizi geçiren güreşçilerin müsabaka öncesi değerlendirmeleri

Tartıdan önceki günlerde HKK ile toplam vücut ağırlığı kaybı	1. Güreşçi	2. Güreşçi	3. güreşçi
10-12 hafta boyunca	10,5 kg	5,9 kg	4,5 kg
Müsabaka öncesi 3-4-6. Günlerde kilo kaybı(%)	Son üç günde: 6,8 kg (%7,1)	Son 6 günde: 5,5 kg (%7,3)	Son 4 günde: 7,7 kg (%10)

Kaynak: Turnagöl, H. H. (2021). *Hızlı Kilo Kaybının Sağlık ve Performansa Etkileri*. Kaynağı bulunmayan metin. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara. Erişim Adresi: https://akademi.olimpiyat.org.tr/wpcontent/uploads/Hizli_Kilo_Kaybinin_Saglik_ve_Performansa_Etkileri.pdf.

İnsan vücut ağırlığının % 60’ı su oluşturmaktadır. Bu nedenle dehidrasyon yöntemi ile kilo verme etkinliklerinde bulunan sporcularda, vücut sıvı yüzdesinin düşmesi kronik birçok rahatsızlığı beraberinde getirir. Diğer taraftan, vücut sıvı oranının düşmesi, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyerek vücudun toparlanmasını geciktirir. Diğer taraftan, dehidrasyon yöntemi ile kilo düşme etkinliklerini uygulayan sporcuların vücut sıvı dengelerini düzeltmeleri için sıvı alımını arttırmaları gerekir. Daha sonradan vücuda yeteri kadar sıvı girişi olmadığında sporcularda; baş ağrısı, fiziksel performans düşüşü, sinir bozuklukları, ağız kuruması, göz çökmesi, hipertansiyon, bilinç kaybı, safra kesesi taşları, deri kuruması ve kronik hastalıkların ortaya çıkması muhtemeldir.

Vücutta oluşan etkiler ve vücuttan atılan sıvının içerisindeki mineraller göz önüne alındığında dehidrasyon; hipertonic dehidrasyon, hipotonik dehidrasyon ve izotonik dehidrasyon olmak üzere üçe ayrılır. Hipertonik dehidrasyon, vücudun aşırı su kaybetmesi veya vücut için gerekli olan sıvı miktarının yeterince alınmamasıdır.

Bu tür durumlarda hücre içinden hücre dışına doğru bir sıvı geçişi olmaktadır. Ancak hipotonik dehidrasyonda, vücudun elektrolit kaybı su kaybından daha yüksektir. Bu durumda hücre dışından hücre içine doğru sıvı geçişi olduğu için hücre hacmi artmakta ve vücut sıvı ozmolaritesi düşmektedir. İzotonik dehidrasyon ise vücuttan atılan su ve elektrolit düzeylerinin eşit olduğu durumları ifade etmektedir. (Cesur, 2018: 8).

Sporcuların dehidrasyon yöntemi ile kilo düşme etkinliklerinin sporcular arasında oldukça yaygın olduğu göz önüne alındığında, vücut hidrasyon düzeyinin belirlenmesi önem arz etmektedir. Vücut hidrasyon düzeyinin belirlenmesinde farklı yöntemler ve parametreler kullanılmaktadır. Ancak vücut hidrasyon düzeyinin belirlenmesinde en yaygın yöntem, kan parametrelerinin analiz edilmesidir. Kan parametresi dışında, sporcularda vücut hidrasyon düzeyinin belirlenmesinde kullanılan diğer yöntemler Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Vücut hidrasyon düzeyi belirlemede kullanılan yöntemler

Ölçüm	Uygulanabilirlik	Geçerlilik
Toplam vücut suyu	Düşük	Akut ve kronik
Plazma ozmolaritesi	Orta düzey	Akut ve kronik
İdrar rengi	Yüksek	Akut ve kronik
İdrar ozmolaritesi	Yüksek	Kronik
İdrar spesifik	Yüksek	Kronik
Vücut ağırlığı	Yüksek	Akut ve Kronik

Kaynak: Cesur, 2018: 15.

Her ne kadar, vücut hidrasyon düzeyinin belirlenmesinde farklı yöntemler kullanılsa da vücut kompozisyonundaki değişimlerin kesin bir şekilde analiz edildiği herhangi bir yöntem bulunmamaktadır. Hızlı kilo verme etkinliklerinin sporcular arasında %2 ile %12 arasında değişen bir oranda uygulandığı ve söz konusu kilo düşme yöntemlerinin profesyonel sporcular arasında daha yaygın olduğu göz önüne alındığında vücut kompozisyon değerlendirme yöntemlerinin önemi daha da

belirginleşir. Son yıllarda kullanılan vücut kompozisyon değerlendirme yöntemlerinin hata payları %1,8- %5 arasındadır. Tablo 9’da vücut kompozisyonu ölçüm yöntemleri, ölçün yüzdeleri ve hata payları verilmiştir.

Tablo 9. Bazı yöntemlerin vücut kompozisyonu ölçüm yüzdeleri ve hata payları

Yöntem	Su Tankı (Hidrodensitometre)	BOD-POD (Hava değişim pletismografisi)	Deri kıvrım kalınlığı	BIA (Biyoelektrik impedans)	DXA (Çift ışınlı x-ray absorpsiyometresi)
Hata	%2.5	%2.2-3.7	%3.5	%3.5-5	%1.8

Kaynak: Turnagöl, H. H. (2021). *Hızlı Kilo Kaybının Sağlık ve Performansa Etkileri*. Kaynağı bulunmayan metin. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara. Erişim Adresi: https://akademi.olimpiyat.org.tr/wpcontent/uploads/Hizli_Kilo_Kaybinin_Saglik_ve_Performansa_Etkileri.pdf.

2.6.5. Dehidrasyon ve Egzersiz

Bazı sporcular, müsabakaya çok kısa bir süre kala dehidrasyon ile birlikte egzersiz artırma yöntemini seçmektedir. Normalde sporcular, vücutlarında yeterli miktarda sıvı bulundurup egzersizlere başlamaları önerilir. Öte yandan, vücut ısısı stresinin dehidrasyon ile birlikte geliştiği durumlarda, vücut aşırı zorlanır ve bu da performansın düşmesine neden olur. Ancak vücudun artan ısıya uyum sağladığı durumlarda, vücut ağırlığının % 4,5’i oranında oluşacak dehidrasyon, vücut sıcaklık toleransını negatif yönde %50 oranında artırır (Çamkerten, 2016: 35 vd; Patlar, Keskin ve Çakmakçı, 2007: 262).

Özellikle yaz döneminde dehidrasyon ve egzersiz etkinliklerinin birlikte yürütülmesi, vücut sıvı oranının çok düşmesine neden olmaktadır. Diğer taraftan, yaz dönemlerinde egzersiz programlarının ve egzersiz süresinin artması vücudun sıvı ihtiyacını arttırdığı için bol bol sıvı alınmalıdır. Çünkü sıcak ortamda yapılan egzersizde aerobik güç belirgin bir düşüş gösterir. Öte yandan, aerobik gücün sabit ve dehidrasyonun yüksek olduğu durumlarda sporcuların fiziksel iş gücünde % 35 ile % 48 oranında düşüşün gerçekleştiği tespit edilmiştir. Egzersizlerin sıcak ve nemli ortamlarda yapılması ise, terleme miktarını arttırmakta böylece dehidrasyonun maksimum düzeylerde olmasına neden olmaktadır. Zira hem nemli hem de sıcak ortamda yapılan egzersizlerin yoğunluğunun artması, saatlik 3 litre terlemeye varan bir sıvı kaybına neden olmaktadır. Bu durum da, kalp atım sayısında artış, denge kaybı gibi olumsuz durumları beraberinde getirir. Benzer şekilde egzersizlerin sıcak ortamda

yapılması sonrasında dehidrasyon ile vücut ağırlığının %3'ü düşebilir. Ancak bu oran bile kasların dayanıklılık direncini azaltmaya yeterlidir. Öte yandan dehidrasyon ile vücut ağırlığının %3 oranında azalması; kaslara giden kan akımının azalmasına, kas glikojen sentezlenmesinin artmasına neden olmaktadır (Yağmur, 2011)

Uzun ve yoğun egzersiz sonucu dehidrasyonun artması, vücuttaki su eksikliğinin artmasına neden olmakta ve besinlerin kaslara ulaşmasını geciktirip performansı olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle, egzersiz sonrasında vücut su dengesinin sağlanması için rehidrasyon olmalıdır. Nitekim vücuttaki su eksikliğinin uzun sürmesi dehidrasyonu artırır. Vücuttaki suyun, metabolizma açısından önemli görevlerinden biri de atık maddelerin böbreklere gitmesini sağlamak ve bunların vücuttan atılmasına olanak sağlamasıdır. Özellikle sporcuların kilo düşme amacıyla egzersizleri uzun sürdürmesi dehidrasyonu artırıp yorgunluğa neden olduğu için egzersiz öncesinde, egzersiz sırasında ve egzersiz sonrasında yeterli derecede sıvı tüketmeleri gerekir. Yoğun bir egzersiz sonrasında aşırı dehidrasyon oluşur. Aşırı dehidrasyonun olumsuz etkilerinin bertaraf edilmesi ve vücudun tam toparlanması için egzersiz ile verilen her bir kilogramlık ağırlık için yarım litre su tüketilmelidir. Eğer gün içerisinde birden fazla periyotta egzersiz yapılıyorsa kaybedilen sıvı miktarının %80'i kadarının sonraki egzersiz öncesinde telafi edilmesi gerekir. Egzersizler sonrasında oluşan dehidrasyonun yüzdeliği, vücudun su ihtiyacının belirlenmesine yardımcı olur. Bu nedenle egzersiz sonrasındaki dehidrasyon oranının bilinmesinde fayda vardır (Casa ve Armstrong, 2000: 212 vd.). Söz konusu dehidrasyonun uygun seviyede olup olmadığını belirlemek için kullanılan dehidrasyon yüzdelikleri Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Dehidrasyon yüzdelikleri

$0 < \text{dehidrasyon} \leq \%1^*$	$\%1 < \text{dehidrasyon} \leq \%3$	$\%3 < \text{dehidrasyon} \leq \%5$	$\%5 < \text{dehidrasyon}$
Uygun dehidrasyon	Hafif dehidrasyon	Yüksek dehidrasyon	Aşırı dehidrasyon

* Yüzdeliklerin hesaplanmasında vücut ağırlığı esas alınmıştır.

Kaynak: Casa ve Armstrong, 2000: 215.

Yapılan araştırmalar aşırı dehidrasyon durumunda; kas gücünün, genel dayanıklılık seviyesinin ve aerobik kapasitenin düştüğünü ve bu tür durumlarda

vücutun toparlanma süresinin 18 saati geçtiği tespit edilmiştir (Yağmur, 2011; Casa ve Armstrong, 2000).

2.6.6. Vücut sıvı dengesi

İnsan vücudunda, ağırlığın %60'ı ile %70'i arasında değişen oranda su bulunur. Vücut suyu olarak da adlandırılan bu oran, organlar için hayati öneme sahiptir. Çünkü su, metabolizmanın biyokimyasal fonksiyonların yerine getirilmesinde görev almaktadır. Ayrıca su, iyonik maddelerin çözünmesinde, zararlı maddelerin vücut dışına atılmasında son derece önemli bir işleve sahiptir. Vücut yağ dokusunun %15'ini, kas dokusunun %70'ini oluşturan su, sporcular açısından son derece önemlidir. Çünkü, sporcuların performanslarının düşmemesi vücut su oranının fazla düşmemesine bağlıdır. Nitekim vücut suyunun %20'sinin kaybedilmesi, organizmanın yaşamsal faaliyetlerini durdurur (Arslanoğlu, 2012: 19).

Vücut suyunun azalması dehidrasyon olarak tanımlanmakta ve dehidrasyonun artması ile sporcuların zihinsel fonksiyonlarında bozulmalar oluşmaya başlar. Bu nedenle vücut sıvı dengesinin korunması gerekir. Buna göre sporcular, egzersiz öncesinde, egzersiz sırasında veya egzersiz sonrasında yeterli miktarda sıvı almalıdır. Çünkü vücut sıvı oranının düzeltilmesi hem sağlık hem de maksimum performans için önemlidir (Çamkerten, 2016; Yağmur, 2011).

Egzersiz öncesinden alınan sıvı, egzersizden önce ve vücut ağırlığı göz önüne alınarak kilogram başına 5-7 mililitre olacak şekilde sıvı içilmelidir. Öte yandan, egzersiz sırasında vücut sıvı dengesinin korunması için alınan sıvı, performansın düşüşünü engellemek ve hipertermiyi azaltmaktır. Ancak, sıcak ve kurak ortamlarda yapılan egzersizler süresince, dehidrasyonu arttırdığı için, daha fazla sıvı tüketilmelidir. Çünkü sıcak ve kuru ortamlarda yapılan egzersizlerin terlemeyi arttırması, vücut sıvı kaybını kolaylaştırır (Yağmur, 2011; Şahiner, 2019).

Vücut sıvı dengesinin korunması amacıyla egzersiz sonrasında da sıvı alınmalıdır. Egzersiz ile kaybedilen sıvı oranının düzeltilmesi, vücudun hızlı toparlanmasını ve elektrolit kayıplarının giderilmesini sağlar. Egzersiz sonrası alınacak sıvı, oluşan kilo kaybından daha fazla olmalıdır. Genel olarak değerlendirildiğinde, egzersiz öncesinde, egzersiz sırasında ve egzersiz sonrasında vücut sıvı dengesinin bozulması ve sporcuların bunu telafi etme stratejilerinde;

egzersizlerin süresi, egzersizlerin yapıldığı ortam, sporcunun terleme hızı ve bireysel özellikler göz önüne alınmalıdır.

Ancak, rehidrasyon zamanı ne olurda olsun, dehidrasyon ile bozulan vücut sıvı oranının düzelmesi için kaybedilen sıvının kısa süre içerisinde telafi edilmesi gerekir (Şahiner, 2019: 29, 30).

2.6.7. Dehidrasyonun olumsuz etkileri

Vücut sıvı dengesinde meydana gelen minimal düzeydeki değişiklikler bile vücudun dayanıklılık performansını etkileyebilir. Özellikle uzun süreli egzersizlerin artması, sıcak ortamda egzersiz yapılması veya bilinçli olarak seçilen hızlı kilo verme yöntemlerinde dehidrasyonun artması sonucu artan sıvı kaybı, kaslara yapılan kan akışını azaltmakta ve kan basıncını düşürmektedir. Öte yandan dehidrasyon üzerine yapılan araştırmalar, dehidrasyonun fizyolojik sistemlerin tamamını olumsuz yönde etkilediği ve dehidrasyon artışı ile birlikte kas gücündeki azalmanın performansı %5 düzeyinde azalttığı belirlenmiştir (Casa ve Armstrong, 2000: 212, 213).

Özellikle küçük yaştaki sporcuların, tam da bedensel gelişimlerinin en kritik olduğu dönemlerde, dehidrasyon yöntemleri ile kilo düşme etkinliklerinde bulunması ve bunu tekrar etmesi, bedensel gelişimi olumsuz etkilemekte ve doku kayıplarının yaşanmasına neden olabilmektedir (Güneş, 1998). Ayrıca dehidrasyon artışı, vücudun homeostatik dengesinin korunmasında önemli işlevleri bulunan elektrolitlerin vücut dışına atılmasını hızlandırarak vücutta yeterli oranda elektrolidin bulunmasını zorlaştırır. Dehidrasyon artışının diğer önemli sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Dehidrasyonun olumsuz etkileri

Karbonhidrat kaybına neden olur	Oksijen tüketimi azalır	İş kapasitesinde azalma oluşur
Performans düşüklüğüne neden olur	Kas gücünü azaltır	Karaciğer glikojen deposunda azalma oluşur
Testesteron seviyesinde düşüşe neden olur	Kortizol seviyesinde düşüşe neden olur	Termoregülasyon sisteminde bozukluğa neden olur
Kan hacminde azalmaya neden olur	Kalp fonksiyonlarında gerilemeye neden olur	İdrar yoğunluğunun artmasına neden olur
Böbrek kan akışında sorunlara neden olur	Plazma sıvı hacminde azalmaya neden olur	Vücut minerallerinin azalmasına neden olur

Yorgunluk hissine neden olur	Nabız artış hızının artmasına neden olur	Beden ısısının artmasına neden olur
------------------------------	--	-------------------------------------

Kaynak: Aydos ve Konar, 1996: 24; Sarıtaş, 1995.

Baechle ve Earle (2000: 248), vücut sıvı dengesinin zarar görmemesi için sporcuların egzersizlerden önce, egzersizler sırasında ve egzersiz sonunda sıvı alınması gerektiğini ve ağırlık kaybındaki fazla düşüşün dehidrasyona bağlı olduğu durumlarda vücudun toparlanmasının zaman aldığını belirlemişlerdir. Baechle ve Earle'a göre, egzersizler sonrasında kesinlikle sıvı takviyesi yapılmalıdır. Aksi takdirde sonraki egzersizlerde performansın düşmesi kaçınılmazdır. Sporcuların gün içerisinde gerçekleştirdikleri egzersizlerin tamamında dehidrasyon gerçekleşir. Bu sıvı kaybının artması ise kan akışını ve terleme oranını düşürür. Normal egzersizlerde sıvı alımındaki amaç, ter ile kaybedilen sıvının yerine konması ve vücut sıvı dengesinin korunmasıdır.

Aydos ve Konar(1996:23,23) ise yaptıkları araştırmada, hızlı kilo verme yöntemleri (dehidrasyon) ile kilo düşme etkinliklerinde bulunan güreşçilerdeki %5'lik kilo kaybının öncelikle güreşçilerin fizyolojik performanslarını etkilediğini; sporcuların genel ve bölgesel kas dayanıklılığında %20'lik bir etkilenme olduğunu tespit etmişlerdir. Öte yandan Aydos ve Konar, hızlı kilo verme yöntemlerinin aerobik kapasiteyi %5 oranında etkilediğini, ancak bu etkinin toparlanma sonrasında ortadan kalktığını tespit etmişlerdir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile verilerin analiz edilmesi ve yorumlanması yer almaktadır.

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli; araştırmaya konu olan durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan ve değişkenleri etkileme veya değiştirme amacı taşımayan araştırma modelidir (Karasar, 2012). İlişkisel tarama modeli ise; iki veya daha fazla sayıdaki değişkenin birlikte incelendiği ve değişkenler arasındaki değişimin farklılığını veya derecesini belirleyerek değişimin nasıl olduğunun belirlenmesi amacıyla kullanılan modeldir (Karasar, 2011).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Farklı sıklıkta yer alan güreşçilerin kilo düşme yöntemlerinin ve etkilerinin incelendiği bu araştırmada evren, Türkiye’de bulunan ve Türkiye Güreş Federasyonu’nda minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinin birinde kayıtlı olup lisanslı güreşçi olarak müsabakalara aktif katılan güreşçiler oluşturmaktadır. Bu kapsamda, Türkiye Güreş Federasyonu’nda lisanslı olan serbest stil güreşçiler ve grekoromen stilde yarışan güreşçilerin tamamı araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın yapıldığı dönemde ülke genelinde etkisi yoğun bir şekilde hissedilen pandemi(COVID- 19) nedeniyle anket çalışmaları Google form üzerinden yapılmıştır. Uzaktan yapılan anketlerde, anket katılımcılarının cevaplarında geçerliliği ve güvenilirliği olumsuz yönde etkileyen faktörlerin olacağı düşünülmüştür. Bu nedenle, araştırmanın evreni Türkiye’deki bütün güreşçiler oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini oluşturan güreşçi sayısı 12.463’tür.¹ Araştırmanın örneklemini ise Türkiye Güreş Federasyonu’nda lisanslı bulunan 787 güreşçi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturan 787 güreşçinin cinsiyet dağılımı ve araştırmanın evren ve örnekleme ilişkine ilişkin bilgiler Tablo 12’te verilmiştir.

¹ Veriler, 05.05.2021 tarihinde Türkiye Güreş Federasyonu’ndan alınmıştır.

Tablo 12. Araştırmanın evren ve örnekleme

Cinsiyet	Evren	Örneklem
Kadın	1.216	28
Erkek	11.247	759
Toplam	12.463	787

3.3. Veri Toplama Süreci ve Veri Toplama Araçları

Farklı kategori ve sıklıkta yer alan güreşçilerin tercih ettikleri kilo düşme yöntemleri ve bunun etkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, veriler: 02.02.2021 – 01.05.2021 tarihleri arasında, Türkiye’de bulunan ve Türkiye Güreş Federasyonu’nda lisanslı sporcu olarak bulunan güreşçiler tarafından aydınlatma metni okunduktan sonra Google formlardan online olarak doldurulmuştur (<https://docs.google.com/forms/d/1rWcDFSXh8XpdYVSAAd1nw9yI3k2mxyJWn7g7NEfxh5Gk/edit>). Araştırmada, kişisel bilgi formu ve Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu form, araştırma ölçeğinden hemen önce yer alan ve katılımcıların; cinsiyetini, eğitim durumunu, yaş aralığını, güreş stilini, milli sporcu olup olmadığına yönelik durumunu, hangi güreş kategorisinde yer aldığını, sıklıkta ve güreşe başlama yaş aralığını içermektedir(EK- A). Kişisel bilgi formunun oluşturulmasında, güreşçilerin kilo verme durumları ile ilgili literatür çalışmaları referans alınmıştır.

3.3.2. Sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği

Araştırmada, güreşçilerin kilo kaybetme yöntemleri ve etkilerini araştırmak için Yarar, Eroğlu, Üzüm ve Polat (2016) tarafından geliştirilen Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, katılımcıların fiziksel özelliklerini içerden birinci bölüm ve kilo düşme yöntemlerinin ve etkilerinin incelendiği ikinci bölüm olmak üzere iki bölüme ayrılmıştır. Ölçeğin birinci bölümünde, sporcuların fiziksel özelliklerini belirten sorulara yer verilmiştir. Bu araştırmada, Yarar ve arkadaşları tarafından hazırlanan ölçeğin birinci bölümü kullanılmamıştır.

Bunun yerine sporcuların fiziki durumlarını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri ölçeğinin ikinci bölümü ise sporcuların kilo düşme yöntemleri ve seçilen kilo düşme yöntemlerinin etkilerini içeren 19 sorudan oluşmaktadır. Ölçek; fizyolojik etki, psikolojik etki, ergojenik yardımcıları, diyet ve sıvı kaybı olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır (EK- B).

Fizyolojik etki boyutu: Ölçeğin bu alt boyutunda, sporcuların kilo düşme yöntemlerinin kas krampı, kalp çarpıntısı, solunum güçlüğü gibi fizyolojik etkileri ölçülmektedir.

Psikolojik etki boyutu: Ölçeğin bu boyutu, sporcuların kilo düşerken kendilerini nasıl hissettiklerine yönelik durumları ölçülmektedir.

Ergojenik yardımcıları boyutu: Ölçeğin bu boyutu, sporcuların kilo düşme yöntemlerinde kullandıkları idrar söküçüler, müshil ilaçları, diyet hapları vb. maddeleri kullanma derecesi ölçülmektedir.

Diyet: Ölçeğin bu boyutu, sporcuların kilo düşmede tercih ettikleri diyet yöntemlerinde azalttıkları yiyecek tüketim düzeyini ölçmektedir.

Sıvı Kaybı: Sporcuların kilo düşmede dehidrasyonu artırıcı yöntemleri kullanma sıklığı ölçülmektedir.

5 alt boyut ve 19 maddeden oluşan Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri ölçeğinde yer alan maddelerin hangi alt boyuta yönelik olduğu aşağıda verilmiştir.

- a) Fizyolojik etki maddeler: 10, 11,12, 13,14
- b) Psikolojik etki maddeler: 15,16,17,18, 19
- c) Ergojenik yardımcıları maddeler: 7,8,9
- d) Diyet maddeler: 1,2,3
- e) Sıvı kaybı maddeler: 4,5,6

Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri ölçeği, 'likert tipi' 5 dereceli değerlendirme ölçeği şeklinde (Hiçbir zaman=1, Nadiren=2, Ara sıra=3, Sık sık=4, Her zaman =5) geliştirilmiştir.

Ölçeğin alfa güvenilirlik kat sayıları incelendiğinde; Fiziksel Etkiler $\alpha=0.80$, Ergojenik Yardım $\alpha=0.86$, Diyet $\alpha=0.81$, Sıvı Kaybı $\alpha=0.56$, Psikolojik Etkiler $\alpha=0.69$, olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam alfa değeri ise $\alpha=0.74$ bulunmuştur. Sonuç olarak yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda 5 alt boyut ve 19 maddeden oluşan “*Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği*” özellikle kilo düşen sporcuların kilo düşme yöntemleri ve bu yöntemlerden etkilenme düzeylerinin belirlenmesine yönelik yapılacak ölçümlerde geçerli ve güvenilir olarak kabul edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada, verilerin analizinde istatistiksel analiz programları kullanılmıştır. Bu kapsamda, araştırmadan elde edilen veriler SPSS programları aracılığı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde birden fazla test kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırmada; betimleyici istatistikler, frekans analizleri, ortalama, medyan, minimum ve maksimum değerler, standart sapma, gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada, korelasyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırmada, incelenen gruplar arasında fark olup olmadığının belirlenmesinde 0.004 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Buna göre, tablolarda veya tablo dipnotlarında yer alan p değerinin 0.05’ten küçük olması, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğunu; p değerinin 0.05’ten büyük olması ise grupların birbirinden anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediğini yansıtmaktadır. Ayrıca, incelenen iki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönünün ve derecesinin belirlenmesi amacıyla Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

3.5. Katılımcılara Ait Kişisel Bilgiler

Araştırmaya katılan güreşçilerin cinsiyet, eğitim durumu, yaş aralığı, güreş stili ve diğer kişisel özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların yüzde ve frekans değerleri

Değişkenler	Frekans	Yüzde	
Cinsiyetiniz nedir?	Erkek	759	96,4
	Kadın	28	3,6
	Toplam	787	100
Eğitim durumunuz nedir?	İlköğretim	90	11,4
	Ortaöğretim	468	59,5
	Lisans	204	25,9
	Lisansüstü	25	3,2
	Toplam	787	100
Yaş Aralığınız Nedir?	14-15 yaş	216	27,4
	16-17 yaş	214	27,2
	18-20 yaş	170	21,6
	21-25 yaş	111	14,1
	26-30 yaş	27	3,4
	31-35 yaş	30	3,8
	36 ve üzeri	19	2,4
	Toplam	787	100
Stiliniz nedir?	Serbest	316	40,2
	Grekoromen	471	59,8
	Toplam	787	100
Milli sporcu musunuz?	Evet	276	35,1
	Hayır	511	64,9
	Toplam	787	100
Yarışma kategoriniz nedir?	Minikler	151	19,2
	Yıldızlar	240	30,5
	Gençler	202	25,7
	Büyükler	194	24,7
	Toplam	787	100

Tablo 12’den görüldüğü üzere, çalışmaya katılan 787 kişinin % 96,4’ ünü erkekler (759 kişi) oluştururken, % 3,6’sının(28 kişi) kadınlar oluşturmaktadır. Diğer taraftan Tablo 12’den anlaşılacağı üzere katılımcıların %59,5’i (468 kişi) lise öğrencilerinden oluşmakta %25,9’u (204 kişi) lisans eğitimi alan güreşçilerden, %11,4’ün (90 kişi) ilköğretimde olan güreşçilerden ve geriye kalan %3,2’lik dilimin (25 kişi) lisansüstü eğitim gören güreşçilerden oluştuğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş aralıkları incelendiğinde; güreşçilerden 14-15 yaşında olanlar ile 16-17 yaşında olanların birbirlerine yakın oranlar ile araştırmaya dahil olduğu belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların % 27,4'ünün (216 kişi) 14-15 yaşında, % 27,2'sinin (214 kişi) 16-17 yaşında, % 21,6'sının (170 kişi) 18-20 yaşları arasında, % 14,1'inin (111) 21-25 yaşları arasında, olduğu saptanmıştır. Öte yandan araştırmaya en az düzeyde katılım gösteren yaş grubunun 26 yaş ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 26- 30 yaş arasında olup araştırmaya katılan güreşçi sayısının 27 ile toplam katılımcıların %3,4'ünü oluşturduğu, 31-35 yaş arasında olup araştırmaya katılan güreşçilerin ise toplam katılımcıların % 3,8'ini (30 kişi) oluşturduğu saptanmıştır. Tablo 12'ye göre, araştırmaya en az katılım gösteren güreşçiler ise toplam katılımın %2,4'ünü(19 kişi). oluşturan 36 yaş ve üzerindeki kişiler olmuştur. Öte yandan, araştırmaya katılan güreşçilerin %59,8'i (471 kişi) grekoromen stilde güreştiği, % 40,2'sinin (316 kişi) ise serbest stil güreşçi olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların milli sporcu olup olmadıkları değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan güreşçilerin %35,1'nin (276 kişi) milli sporcu olduğu, % 64,9'unun ise milli sporcu olmadığı saptanmıştır. Öte yandan katılımcıların yarışma kategorileri değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan güreşçilerin %30,5'inin (240 kişi) yıldızlar, %25,7'sinin (202 kişi) gençler, % 24,7'sinin (194 kişi) büyükler ve % 19,2'sinin (151 kişi) minikler kategorilerinde yarıştıkları saptanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, farklı kategorilerde ve sıklıklarda yarışan güreşçilerin tercih ettikleri kilo düşme yöntemleri ile bu yöntemlerin etkileri üzerine elde edilen verilerin analiz edilmesi, elde edilen bulgular ve buna bağlı yorumlar yer almaktadır.

4.1. Katılımcılara Yönelik Bulgular

Güreşçilerin güreşe başlama yaşları, en fazla kaç kilo verdikleri, kilo düşme yöntemlerine başlama süreleri, kilo düşme yöntemlerinden yararlandıkları bilgi kaynakları ile ilgili verilerin frekans analizleri Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Katılımcılara yönelik temel bulgular

Değişkenler		Frekans	Yüzde
Güreşe başlama yaş aralığınız nedir?	5-7 yaş	40	5,1
	8-10 yaş	213	26,9
	11-13 yaş	391	49,7
	14-16 yaş	128	16,3
	17 yaş ve üzeri	15	1,9
	Toplam	787	100
Müsabaka öncesi en fazla kaç kg düştünüz?	1-2 kg	230	29,2
	3-4 kg	255	32,4
	5-6 kg	176	22,4
	7-8 kg	91	11,6
	9 ve üzeri	35	4,4
	Toplam	787	100
Kilo düşmeye müsabakadan kaç gün önce başlarsınız?	1-2 gün kala	67	8,5
	3-5 gün kala	104	13,2
	5-7 gün kala	199	25,3
	8-14 gün kala	206	26,2
	15-28 gün kala	155	19,7
	29 gün kala ve öncesi	56	7,1
Toplam	787	100	
Kilo düşme yöntemleriyle ilgili bir bilgi aldınız mı?	Evet	632	80,3
	Hayır	155	19,7
	Toplam	787	100
Bilgi aldıysanız kimlerden aldınız?	Antrenör	517	65,7
	Diyetisyen	123	15,6
	Arkadaş	90	11,4
	İnternet Kaynakları	57	7,2
	Toplam	787	100

Tablo 14'e göre katılımcıların % 49, 7'si (391 kişi) 11-13 yaşlarında, % 26,9'unun (213 kişi) 8-10 yaşlarında, %16,3'ünün (128 kişi) 14-16 yaşlarında güreşe başladığı saptanmıştır. Öte yandan 17 ve üstü yaşlarda güreşe başlayan katılımcı oranının % 1,9 (15 kişi) olduğu saptanmıştır. Buna göre katılımcı güreşçilerin büyük çoğunluğunun 14 yaşından önce güreşe başladıkları tespit edilmiştir.

Güreşçilerin müsabaka öncesindeki kilo düşüşleri değerlendirildiğinde; güreşçilerin %34,4'ünün (255 kişi) müsabaka öncesinde 3-4 kilogram düştüğü, %29,2'sinin (230 kişi) 1-2 kilogram düştüğü ve % 22,4'ünün (176 kişi) 5-6 kilogram düştüğü saptanmıştır. Öte yandan, müsabaka öncesinde aşırı kilo verdikleri tespit edilen güreşçilerin oranına bakıldığında, müsabakadan önce 7-8 kilogram düşen güreşçi oranının katılımcıların % 11,6'sını (91 kişi) oluşturduğu saptanmıştır. Müsabaka öncesi dönemde 9 kilogram ve üzeri kilo düştüğünü belirten güreşçi oranı ise katılımcıların %4,4'ünü (35 kişi) oluşturduğu tespit edilmiştir.

Güreşçilerin kilo düşmeye başlama durumları değerlendirildiğinde; katılımcıların % 26,2'sinin (206 kişi) müsabakaya 8-14 gün kala kilo düşmeye başladıkları, %25, 3'ünün (199 kişi) müsabakadan 5-7 gün önce kilo düşmeye başladığı saptanmıştır. Öte yandan katılımcı güreşçilerin %19,7'sinin (155 kişi) müsabakadan 15 -28 gün önce kilo düşmeye başladığı, %13,2'ünün (104 kişi) müsabakadan 3-5 gün önce kilo düşmeye başladığı saptanmıştır. Tablo 14 incelendiğinde, müsabakaya çok az bir zaman kala kilo düşmeye başlayan güreşçi sayısının ve müsabakaya 1 ay ve daha uzun bir süre kala kilo düşmeye başlayan güreşçi sayısının, diğer güreşçilere göre oldukça az olduğu görülmektedir. Buna göre, müsabakan 1-2 gün önce kilo düşmeye başlayan güreşçi oranının %8,5(67 kişi), müsabakaya 29 gün veya daha fazla süre varken kilo düşmeye başlayan güreşçilerin oranının ise %7,1(56 kişi) olduğu saptanmıştır.

Güreşçilerin kilo düşme yöntemleri hakkında bilgi alıp almadıkları incelendiğinde; 787 güreşçinin % 80, 3'ünün (632 kişi) kilo düşme yöntemleri ile ilgili bilgi aldıkları, buna karşın güreşçilerin %19,7'sinin (155 kişi) kilo düşme yöntemleri ile ilgili bilgi almadan kilo düştüğü saptanmıştır.

Güreşçilerin kilo düşme yöntemleri hakkındaki bilgi kaynakları değerlendirildiğinde; güreşçilerin %65, 7'sinin (517 kişi) antrenörlerinden bilgi aldığı, %15, 6'sının (123 kişi) diyetisyenden bilgi aldığı , % 11,4'ünün(90 kişi) arkadaşından bilgi aldığı ve % 7,2'sinin (57 kişi) internetten bilgi aldığı saptanmıştır.

Araştırmaya katılan 787 güreşçinin sıklet dağılımlarının belirlenmesi amacıyla Tablo 15' düzenlemiştir.

Tablo 15. Katılımcıların sıkletlere göre dağılımı

Kategori	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Minikler	38	25,2	67	44,4	46	30,5	151	19,2
Yıldızlar	36	15,0	125	52,1	79	32,9	240	30,5
Gençler	59	29,2	30	14,9	113	55,9	202	25,7
Büyükler	43	22,2	96	49,5	55	28,4	194	24,7
TOPLAM	176	22,3	318	40,4	293	37,2	787	100

Tablo 15'te görüldüğü üzere, minikler kategorisinde yer alan 151 katılımcının %25,2'si (38 kişi) hafif sıklet, %44,4'ü (67 kişi) orta sıklet ve %30,5'i (46 kişi) ağır sıklette yer almaktadır. Yıldızlar kategorisinde yer alan 240 katılımcının sıkletleri değerlendirildiğinde, söz konusu güreşçilerin %15'inin (36 kişi) hafif sıklette, %52,1'inin (125 kişi) orta sıklette ve %32,9'unun(79 kişi) ağır sıklette yer aldığı saptanmıştır. Öte yandan gençler kategorisinde yer alan 194 katılımcıların sıklet dağılımlarının; %29,2'unun (59 kişi) hafif sıklet, % 14,9'unun (30 kişi) orta sıklet ve %55,9'unun (113 kişi) ağır sıklet olduğu saptanmıştır. Büyükler kategorisinde olup araştırmaya katılan 194 güreşçinin sıklet dağılımı incelendiğinde ise, söz konusu güreşçilerin %22,2'sinin (43 kişi) hafif sıklet, % 49,5'inin (96 kişi) orta sıklet ve %28,4'ünün (55 kişi) ağır sıklet olduğu saptanmıştır.

Tablo 15 genel olarak değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan 787 güreşçinin %22,3'ünün (176 kişi) hafif sıklet, %40,4'ünün (318 kişi) orta sıklet ve %37,2'sinin (293 kişi) ağır sıklette yer aldığı görülmektedir. Buna göre, araştırmaya en çok katılım gösteren sıklet grubunun 318 güreşçi ile orta sıklet güreşçilerinin olduğu, buna karşın araştırmaya en az katılım gösteren sıklet grubunun 176 güreşçi ile hafif sıklette yer alan güreşçilerin olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların müsabakadan önceki süreç içerisinde düştükleri maksimum kilolarının sıkletlere dağılımının belirlenmesi amacıyla Tablo 16 düzenlenmiştir.

Tablo 16. Güreşçilerin maksimum kilo düşme geçmişlerinin kategori ve sıklıklarına göre dağılımı

MİNİKLER	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1-2 kg	32	84.2	32	47.8	20	43.5	84	55.6
3-4 kg	5	13.2	23	34.3	14	30.4	42	27.8
5-6 kg	1	2.6	9	13.4	8	17.4	18	11.9
7-8 kg	0	-	3	4.5	2	4.3	5	3.3
9 kg ve üstü	0	-	0	-	2	4.3	2	1.3
TOPLAM	38		67		46		151	
YILDIZLAR	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1-2 kg	22	61.1	38	30.4	18	22.8	78	32.5
3-4 kg	11	30.6	57	45.6	31	39.2	99	41.3
5-6 kg	2	5.6	27	21.6	20	25.3	49	20.4
7-8 kg	1	2.8	2	1.6	6	7.6	9	3.8
9 kg ve üstü	0	-	1	0.8	4	5.1	5	2.1
TOPLAM	36		125		79		240	
GENÇLER	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1-2 kg	24	40.7	6	20.0	25	22.1	55	27.2
3-4 kg	21	35.6	11	36.7	39	34.5	71	35.1
5-6 kg	10	16.9	6	20.0	21	18.6	37	18.3
7-8 kg	4	6.8	5	16.7	23	20.4	32	15.8
9 kg ve üstü	0	-	2	6.7	5	4.4	7	3.5
TOPLAM	59		30		113		202	
BÜYÜKLER	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1-2 kg	1	2.3	5	5.2	7	12.7	13	6.7
3-4 kg	13	30.2	21	21.9	9	16.4	43	22.2
5-6 kg	19	44.2	41	42.7	12	21.8	72	37.1
7-8 kg	7	16.3	20	20.8	18	32.7	45	23.2
9 kg ve üstü	3	7.0	9	9.4	9	16.4	21	10.8
TOPLAM	43		96		55		194	

Tablo 16'dan görüldüğü üzere, minikler kategorisinde yer alan 151 güreşçinin 38'i hafif sıklet olup bu güreşçilerin %84,2'si(32 kişi) müsabakadan önce 1-2 kilo düşmüştür. Aynı kategoride ve orta sıklette yer alan 67 güreşçinin de %47,8'inin (32 kişi) 1-2 kilo, %4,5'inin (3 kişi) 7-8 kilo düştüğü saptanmıştır. Öte yandan minikler kategorisi ağır sıklette yer alan 46 güreşçinin % 43,5'inin(20 kişi) 1-2 kilo, %4,3'ünün (2 kişi) 7-8 kilo ve %4,3'ünün (2 kişi) 9 kilo ve üzerinde kilo düştüğü saptanmıştır. Buna göre, minikler kategorisininin tüm sıkletlerinde güreşçilerin %55,6 (84 kişi) oran ile en çok 1-2 kilo düştüğü saptanmıştır.

Tablo 16'dan görüldüğü üzere, yıldızlar kategorisinde yer alan 240 güreşçinin 36'sı hafif sıklet olup bu güreşçilerin %61,1'i (22 kişi) 1-2 kilo, %30,6'sı (11 kişi) 3-4 kilo, %5,6'sı (2 kişi) 5-6 kilo ve %2,8'i (1 kişi) 7-8 kilo düşmüştür. Aynı kategori ve orta sıklette yer alan 125 güreşçi açısından değerlendirildiğinde, söz konusu güreşçiler %30,4'ünün (38 kişi) 1-2 kilo, %45'inin (57 kişi) 3-4 kilo, %1,6'sının (2

kişi) 7-8 kilo ve 1 kişinin de 9 kilogram ve üzerinde kilo düştüğü saptanmıştır. Öte yandan, yıldızlar kategorisi ağır sıklette yer alan 79 güreşçinin %22,8'sinin (18 kişi) 1-2 kilo, %5,1'inin (4 kişi) 9 kilogram ve üzerinde kilo düştüğü tespit edilmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde yıldızlar kategorisinde yer alan tüm sıkletlerde müsabakadan önce 3-4 kilo düşen güreşçilerin, yıldızlar kategorisinin %41,3'ü(99 kişi) olduğu saptanmıştır.

Tablo 16'dan görüldüğü üzere, gençler kategorisinde yer alan 202 güreşçinin 59'u hafif sıklette yer alıp bu güreşçilerin %40,7'sinin (24 kişi) 1-2 kilo, %35,6'sının (21 kişi) 3-4 kilo, %16,9'unun (10 kişi) 5-6 kilo ve %6,8'inin (4 kişi) 7-8 kilo düştüğü saptanmıştır. Söz konusu kategorinin orta sıkletinde yer alan 30 güreşçinin kilo düşme durumları değerlendirildiğinde; güreşçilerin %36,7'sinin (11 kişi) 3-4 kilo düştüğü, %16,7'sinin (5 kişi) 7-8 kilo ve %6,7'sinin (2 kişi) 9 kilo ve üzerinde kilo düştüğü saptanmıştır. Gençler kategorisindeki güreşçilerden ağır sıklette yer alan 113 güreşçinin kilo düşme durumları incelendiğinde; söz konusu güreşçilerin %22,1'inin (25 kişi) 1-2 kilo, %34,5'inin (39 kişi) 3-4 kilo, %18,6'sının (21 kişi) 5-6 kilo, %20,4'ünün (23 kişi) 7-8 kilo ve %4,4'ünün (5 kişi) 9 kilogram ve üzerinde kilo düştüğü saptanmıştır. Gençler kategorisindeki tüm sıkletler genel olarak değerlendirildiğinde; 9 kilogram ve üzerinde kilo düşen güreşçilerin orta sıklette ve ağır sıklette yer aldığı, hafif sıkletteki güreşçilerin yarısına yakınının 1-2 kilo düştüğü saptanmıştır.

Tablo 16'dan görüldüğü üzere, büyükler kategorisinde yer alan 194 güreşçinin 43'ü hafif sıklet grubunda yer almakta olup söz konusu güreşçilerin %44,2'sinin 5-6 kilo, %7'sinin (3 kişi) 9 kilogram ve üzerinde kilo düştüğü saptanmıştır. Büyükler kategorisinde olup orta sıklet grubunda yer alan 96 güreşçinin kilo düşme durumları incelendiğinde ise söz konusu güreşçilerin %21,9'unun(21 kişi) 3-4 kilo düştüğü, %9,4'ünün (9 kişi) 9 kilogram ve üzerinde kilo düştüğü belirlenmiştir. Öte yandan büyükler kategorisinin ağır sıklet grubunda yer alan 55 güreşçinin %16,4'ünün (9 kişi) 9 kilogram ve üzerinde kilo verdiği tespit edilmiştir. Büyükler kategorisinde yer alan tüm sıkletler genel olarak değerlendirildiğinde; her üç sıklet grubunda 9 kilogram ve üzerinde kilo düşen güreşçilerin olduğu, sıklet ağırlığı arttıkça 9 kilogram ve üzerinde kilo düşen güreşçi sayısının oransal olarak arttığı tespit edilmiştir.

Güreşçilerin kilo düşmeye ayırdıkları zamanın kategoriler ve sıkletler bazında değişkenlik gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla Tablo 17'düzenlenmiştir.

Tablo 17. Katılımcıların müsabaka öncesi kilo düşme başlangıç dönemlerinin kategori ve sıkletlerine göre dağılımları

MİNİKLER	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1-2 Gün Önce	11	28.9	8	11.9	9	19.6	28	18.5
3-5 Gün Önce	5	13.2	19	28.4	7	15.2	31	20.5
5-7 Gün Önce	10	26.3	15	22.4	17	37.0	42	27.8
7-14 Gün Önce	6	15.8	14	20.9	6	13.0	26	17.2
14-28 Gün	4	10.5	6	9.0	5	10.9	15	9.9
28 Gün ve	2	5.3	5	7.5	2	4.3	9	6.0
TOPLAM	38		67		46		151	
YILDIZLAR	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1-2 Gün Önce	2	5.6	11	8.8	7	8.9	20	8.3
3-5 Gün Önce	5	13.9	29	23.2	9	11.4	43	17.9
5-7 Gün Önce	10	27.8	36	28.8	17	21.5	63	26.3
7-14 Gün Önce	8	22.2	33	26.4	27	34.2	68	28.3
14-28 Gün	9	25.0	14	11.2	14	17.7	37	15.4
28 Gün ve	2	5.6	2	1.6	5	6.3	9	3.8
TOPLAM	36		125		79		240	
GENÇLER	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1-2 Gün Önce	7	11.9	2	6.7	3	2.7	12	5.9
3-5 Gün Önce	5	8.5	0	-	15	13.3	20	9.9
5-7 Gün Önce	12	20.3	10	33.3	21	18.6	43	21.3
7-14 Gün Önce	14	23.7	7	23.3	43	38.1	64	31.7
14-28 Gün	18	30.5	7	23.3	20	17.7	45	22.3
28 Gün ve	3	5.1	4	13.3	11	9.7	18	8.9
TOPLAM	59		30		113		202	
BÜYÜKLER	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1-2 Gün Önce	0	-	3	3.1	4	7.3	7	3.6
3-5 Gün Önce	1	2.3	6	6.3	3	5.5	10	5.2
5-7 Gün Önce	15	34.9	26	27.1	10	18.2	51	26.3
7-14 Gün Önce	9	20.9	28	29.2	11	20.0	48	24.7
14-28 Gün	14	32.6	24	25.0	20	36.4	58	29.9
28 Gün ve	4	9.3	9	9.4	7	12.7	20	10.3
TOPLAM	43		96		55		194	

Tablo 17'den görüldüğü üzere minikler kategorisindeki her üç sıklette de güreşçiler farklı zaman dilimleri içerisinde kilo düşmüşlerdir. Örneğin, minikler hafif sıklette yer alan güreşçiler müsabakadan 1- 2 gün önce kilo düşmeye başladığı gibi 28 gün ya da daha uzun bir zaman dilimi içerisinde de kilo düşmeye başlamışlardır.

Buna göre, minikler hafif sıklette yer alan 38 güreşçinin %28,9'u (11 kişi) müsabakadan 1-2 gün önce, % 13,2'si (5 kişi) müsabakadan önceki 3-5 gün içerisinde %5,3'ü(2 kişi) müsabakadan 28 gün veya daha önce kilo düşmeye başlamışlardır. Öte yandan minikler orta sıklette yer alan 67 güreşçinin %11,9'unun (11 kişi) müsabakadan 1-2 gün önce, %28,4'ü 3-5 gün önce, %7,5'i (5 kişi) 28 gün veya daha

önce kilo düşmeye başladıkları belirlenmiştir. Minikler ağır sıklıkta yer alan 46 güreşçi açısından bakıldığında, söz konusu güreşçilerin %19,9'unun (9 kişi) müsabakadan önceki 1-2 gün içinde, %4,3'ünün (2 kişi) ise müsabakadan önceki 28 gün veya daha öncesinden kilo düşmeye başladığı saptanmıştır.

Tablo 17'den görüldüğü üzere, yıldızlar kategorisinde yer alan güreşçilerden hafif sıklıkta olan 36 güreşçinin %27,8'inin (10 kişi) müsabakadan önceki 5-7 gün içerisinde kilo düştüğü, % 5,6'sının(2 kişi) ise kilo düşmeyi 28 gün veya daha uzun bir süreye yaydığı saptanmıştır. Yıldızlar orta sıklıkta yer alan 125 güreşçi açısından bakıldığında, güreşçilerin %8, 8'inin (11 kişi) müsabakadan önceki 1-2 gün içerisinde, %23,2'inin(29 kişi) 3-5 gün içerisinde kilo düştüğü saptanmıştır. Öte yandan yıldızlar ağır sıklıkta yer alan 79 güreşçinin %8,9'unun (7 kişi) müsabakadan önceki 1-2 gün içinde, %11,4'ünün (9 kişi) 3-5 içinde, %6,3'ünün (5 kişi) 28 gün veya daha uzun bir süre içerisinde kilo düştüğü saptanmıştır.

Tablo 17'den görüldüğü üzere, gençler kategorisinde yer alan 202 güreşçinin 59'u hafif sıklıkta yer almaktadır. Hafif sıklıkta yer alan güreşçilerin kilo düşme zamanları incelendiğinde, hem kısa süre içerisinde kilo düşen güreşçilerin olduğu hem de uzun süre içerisinde kilo düşen sporcuların olduğu görülmektedir. Öte yandan gençler kategorisindeki ağır sıklıkta 30 güreşçinin kilo düşme zamanları incelendiğinde, güreşçilerin %6,7'sinin(2 kişi)1-2 gün içerisinde, %33,3'ünün 5-7 gün içerisinde, %13,3'ünün (4 kişi) 28 gün veya daha uzun bir süre içerisinde kilo düşmeye başladığı saptanmıştır. Ayrıca, gençler kategorisi ağır sıklıkta yer alan 113 güreşçinin % 38,1'inin (43 kişi) 7-14 gün içerisinde, %9,7'sinin ise 28 gün veya daha uzun bir süre içerisinde kilo düştüğü saptanmıştır.

Tablo 17'den görüldüğü üzere, büyükler kategorisinde yer alan 194 güreşçinin 43'ü hafif sıklıkta olup bu güreşçilerden hiçbirinin müsabakadan önceki 1-2 gün içerisinde kilo düşmemiştir. Buna göre, hafif sıklıkta büyük güreşçilerin %34,9'u (15 kişi) 5-7 gün içerisinde, %20,9'u (9 kişi) 7-14 gün içerisinde, % 32,6'sı (14 kişi) 14 gün içerisinde ve %9,3'ü (4 kişi) 28 gün ve daha uzun bir süre içerisinde kilo düşmüştür. Büyükler orta sıklıkta yer alan 96 güreşçi açısından bakıldığında ise, söz konusu güreşçilerin %3,1'inin (3 kişi) 1-2 gün içerisinde, %29,2'sinin(28 kişi) 7-17 gün içerisinde , %12, 7'sinin 28 gün veya daha uzun bir süre içerisinde kilo düşmeye başladığı saptanmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde; büyükler kategorisindeki

hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet güreşçilerin çoğunluğunun uzun bir sürece yayılan kilo düşme etkinliklerinde bulunduğu saptanmıştır.

Güreşçilerin kilo düşme eğilimleri, kilo düşmede başvurdukları bilgi kaynakları ile ilişkilidir. Bu nedenle katılımcı güreşçilerin kilo düşme eğilimleri ile kilo düşmede başvurmada yararlandıkları bilgi kaynakları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla frekanslar aracılığıyla Tablo 18 geliştirilmiştir.

Tablo 18. Katılımcıların maksimum kilo düşme eğilimlerinin kilo düşme bilgi kaynaklarına göre dağılımı

BİLGİ ALMA DURUMU	BİLGİ KAYNAĞI		1-2 KG	3-4 KG	5-6 KG	7-8 KG	9+ KG	TOPLAM
EVET	Antrenör	n	147	133	99	41	15	435
		%	33,8	30,6	22,8	9,4	3,4	%100
	Arkadaş	n	12	14	13	5	1	45
		%	26,7	31,1	28,9	11,1	3,7	%100
	Diyetisyen	n	32	40	24	15	9	120
		%	26,7	33,3	20,0	12,5	7,5	%100
	İnternet	n	2	14	6	8	2	32
		%	6,3	43,8	18,8	25,0	6,3	%100
HAYIR	n	37	57	34	22	8	155	
	%	23,6	36,1	21,1	14,1	5,1	%100	

Tablo 18’da, kilo düşme hakkında bilgi alma veya almama durumu ile kilo düşme arasındaki ilişki verilmiştir. Buna göre, kilo düşme hakkında farklı kaynaklardan bilgi alan güreşçiler arasında antrenörlerden bilgi alan 435 güreşçinin %33,8’i (147 kişi) 1 veya iki kilo düştiklerini belirtmiştir. Ayrıca, kilo düşme hakkındaki bilgiyi antrenörden alanların % 30,6’sı (133 kişi) 3 veya 4 kilo düştiklerini belirtmiştir. Kilo düşmede bilgi kaynağı olarak arkadaşlarını seçen güreşçiler açısından değerlendirildiğinde, 45 güreşçinin % 31,1’inin (14 kişi) 3 veya 4 kilo düştüğü, % 28,9’unun (13 kişi) 5 veya altı kilo düştüğü görülmektedir. Buna karşın, kilo düşmede arkadaşlarından bilgi alan güreşçilerden yalnız 1’i (%3,7) 9 kilo ve üzerinde kilo düştüğü düşmüştür.

Tablo 18’a göre kilo düşmede bilgi kaynağı olarak diyetisyeni seçen 120 güreşçinin %7,5’inin (9 kişi) 9 kilo ve üzerinde kilo verdiği saptanmıştır. Öte yandan, kilo düşmede bilgi kaynağı olarak diyetisyeni tercih eden güreşçilerin çoğunluğunun 5 kilo altında kilo düştüğü belirlenmiştir. Nitekim, Tablo 15’ten anlaşılacağı üzere, kilo düşmede diyetisyenleri tercih eden 120 güreşçinin %33,3’ünün (40 kişi) 3 veya 4 kilo, %27,7’sinin (32 kişi) 1 veya 2 kilo düştüğü görülmektedir. Kilo düşmede bilgi

kaynağı olarak interneti tercih eden 32 güreşçinin %6,3'ünün (2 kişi) 9 kilo ve üzerinde kilo düştükleri saptanmıştır. Öte yandan, bulgulara göre, kilo düşmede bilgi kaynağı olarak interneti tercih eden güreşçilerin % 43,8'inin (14 kişi) 2 veya 3 kilo, % 18,8'inin(6 kişi) ise 4 veya 5 kilo düştükleri saptanmıştır. Kilo düşmede hiç kimseden veya hiçbir yerden bilgi almadığını belirten 155 güreşçinin kilo düşme durumları incelendiğinde, söz konusu güreşçilerin % 36,1'inin (57 kişi) 3 veya 4 kilo düştüğü, % 5,1'inin (8 kişi) 9 kilo ve daha fazla kilo düştüğü saptanmıştır.

Güreşçilerin kilo düşme durumları ve bilgi kaynakların daha detaylı incelenmesi ve kilo düşmede kategoriler arasındaki benzerlik ve farklılıkların belirlenmesi amacıyla Tablo 19 geliştirilmiştir.

Tablo 19. Güreşçilerin kilo düşmedeki bilgi kaynakları ile kilo düşme sürelerinin dağılımı

KATEGORİ	BİLGİ KAYNAĞI	MÜSABAKA ÖNCESİ KİLO DÜŞMEYE BAŞLAMA						TOPLAM	
		SÜRELERİ							
		1-2 Gün Önce	3-5 Gün Önce	5-7 Gün Önce	7-14 Gün Önce	14-28 Gün Önce	28 Gün ve Fazlası		
MİNİKLER	Antrenör	n	25	29	33	19	11	4	121
		%	20,7 %	24,0 %	27,3 %	15,7 %	9,1 %	3,3 %	100,0 %
	Arkadaş	n	-	-	-	1	-	-	6
		%	0,0 %	0,0 %	83,3 %	16,7 %	0,0 %	0,0 %	100,0 %
	Diyetisyen	n	2	0	2	3	3	1	11
%		18,2 %	0,0 %	18,2 %	27,3 %	27,3 %	9,1 %	100,0 %	
İnternet	n	1	2	2	3	1	4	13	
	%	7,7 %	15,4 %	15,4 %	23,1 %	7,7 %	30,8 %	100,0 %	
YILDIZLAR	Antrenör	n	14	27	41	51	23	4	160
		%	8,8 %	16,9 %	25,6 %	31,9 %	14,4 %	2,5 %	100,0 %
	Arkadaş	n	3	10	4	6	2	2	27
		%	11,1 %	37,0 %	14,8 %	22,2 %	7,4 %	7,4 %	100,0 %
	Diyetisyen	n	1	5	12	10	10	2	40
%		2,5 %	12,5 %	30,0 %	25,0 %	25,0 %	5,0 %	100,0 %	
İnternet	n	2	1	6	1	2	1	13	
	%	15,4 %	7,7 %	46,2 %	7,7 %	15,4 %	7,7 %	100,0 %	
GENÇLER	Antrenör	n	9	12	32	45	23	7	128
		%	7,0 %	9,4 %	25,0 %	35,2 %	18,0 %	5,5 %	100,0 %
	Arkadaş	n	2	4	5	8	5	1	25
		%	8,0 %	16,0 %	20,0 %	32,0 %	20,0 %	4,0 %	100,0 %
	Diyetisyen	n	2	4	5	13	7	7	31
%		0,0 %	6,5 %	12,9 %	16,1 %	41,9 %	22,6 %	100,0 %	
İnternet	n	1	2	2	6	4	3	18	
	%	5,6 %	11,1 %	11,1 %	33,3 %	22,2 %	16,7 %	100,0 %	
BÜYÜKLER	Antrenör	n	3	7	27	29	35	7	108
		%	2,8 %	6,5 %	25,0 %	26,9 %	32,4 %	6,5 %	100,0 %
	Arkadaş	n	2	1	11	5	7	6	32
		%	6,3 %	3,1 %	34,4 %	15,6 %	21,9 %	18,8 %	100,0 %
	Diyetisyen	n	-	-	9	13	12	7	41
%		0,0 %	0,0 %	22,0 %	31,7 %	29,3 %	17,1 %	100,0 %	
İnternet	n	2	2	4	1	4	-	13	
	%	15,4 %	15,4 %	30,8 %	7,7 %	30,8 %	0,0 %	100,0 %	

Tablo 19’da görüldüğü üzere, minikler kategorisinde kilo düşmede antrenörden bilgi alan güreşçi sayısı 121’dir. Söz konusu güreşçilerin %20,7’sinin (25 kişi) kilo düşmeye müsabakadan 1-2 gün önce, %24’ünün (29 kişi) 3-5 gün önce, %27,3’ünün(33 kişi) 5-7 gün önce %3,3’ünün (4 kişi) ise en erken 28 gün önce kilo düşmeye başladığı saptanmıştır. Öte yandan, minikler kategorisinde olan güreşçilerin 6’sının kilo düşmede arkadaşlarından bilgi aldığı ve bunların %83,3’ünün (5 kişi) müsabakadan 5-7 gün önce kilo düşmeye başladığı belirlenmiştir. Minikler kategorisinde, diyetisyenden bilgi alan güreşçiler değerlendirildiğinde, diyetisyenden bilgi alan 11 güreşçisinin olduğu, bu güreşçilerin %13,2’sinin (2 kişi) müsabakadan 1-2 gün önce kilo düşmeye başladığı belirlenmiştir. Ancak kilo düşmede bilgi kaynağı olarak internetten yararlanan minikler değerlendirildiğinde, internetten bilgi alan 13 güreşçisinin olduğu ve bu güreşçilerin %30,8’inin (4 kişi) en erken müsabakadan 28 gün önce kilo düşmeye başladıkları saptanmıştır.

Yıldızlar kategorisinde olan güreşçiler değerlendirildiğinde, antrenörün kilo düşmede bilgi kaynağı olduğu güreşçilerin %31,9’unun (51 kişi) müsabakadan 7-14 gün önce kilo düşmeye başladıkları saptanmıştır. Öte yandan, yıldızlar kategorisinde olup kilo düşmede arkadaştan bilgi aldığını söyleyen 27 güreşçinin %11,1’inin(3 kişi) müsabakadan 1-2 gün önce, %37’sinin (10 kişi) ise müsabakadan 3-4 gün önce kilo düştüğü belirlenmiştir. yıldızlar kategorisinde olup diyetisyenden bilgi alan güreşçiler değerlendirildiğinde ise, diyetisyenden bilgi alan 40 güreşçinin olduğu ve bu güreşçilerin %30’unun (12 kişi) müsabakadan 5-7 gün önce kilo düşmeye başladıkları saptanmıştır. Benzer şekilde kilo düşmede internet kaynağına başvuran 13 yıldız güreşçinin %46,2’sinin (6 kişi) müsabakadan önceki 5-7 gün içerisinde kilo düşmeye başladıkları belirlenmiştir.

Gençler kategorisinde yer alan güreşçiler değerlendirildiğinde, kilo düşmede antrenörden bilgi alan 128 güreşçinin %7’sinin(9 kişi) müsabakadan 1-2 gün önce, %5,5’inin (7 kişi) 28 gün ve daha öncesinde kilo düşmeye başladığı saptanmıştır. Öte yandan gençler kategorisinde yer alan ve kilo düşmede diyetisyenden bilgi alan 31 güreşçinin %41,9’unun (13 kişi) müsabakadan 14-28 gün önce kilo düşmeye başladığı, %22,6’sının (7 kişi) 28 günden daha fazla bir süre kala kilo düşmeye başladığı belirlenmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, diyetisyenlerin uzun bir süreçte yayılan kilo düşme konusunda güreşçiler üzerinde etkili oldukları saptanmıştır.

Tablo 19’da yer alan veriler doğrultusunda büyükler kategorisinde yer alan güreşçiler değerlendirildiğinde, antrenörden bilgi alan 108 güreşçinin %6,5’inin (7 kişi) müsabakaya 28 günden fazla bir süre kala kilo düşmeye başladıkları saptanmıştır. Öte yandan, antrenörden bilgi alan güreşçilerin %32,4’ünün (35 kişi), müsabakadan 14-28 gün önce kilo düşmeye başladıkları, % 26,9’unun (29 kişi) müsabakadan 7-14 önce kilo düşmeye başladıkları saptanmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde; büyükler kategorisinde yer alan ve kilo düşmede antrenörden bilgi alan güreşçilerin büyük çoğunluğu 5 gün ve daha fazla süre kala kilo düşmeye başladıkları tespit edilmiştir. Benzer şekilde kilo düşmede arkadaştan bilgi alan 32 güreşçinin çoğunluğunun (29 kişi) 5 gün ve daha fazla süre kala kilo düşmeye başladıkları tespit edilmiştir. Büyükler kategorisinde yer alıp kilo düşmede diyetisyenden bilgi alan 41 güreşçilere bakıldığında, müsabakadan 1-4 gün önce kilo düşmeye başlayan sporcuların olmadığı saptanmıştır.

Minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinde yer alan; hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıkletlerinin kilo düşme etkinliklerine başlama süreleri ile kilo düşmede başvurdukları bilgi kaynağı arasında önemli bir ilişki vardır. Bu nedenle aşağıda yer alan Tablo 19’da güreşçilerin sıkletleri ve kilo düşmede başvurdukları bilgi kaynakları verilmiştir.

Tablo 20. Katılımcıların kategorilerinin kilo düşme hakkında bilgi kaynaklarına göre dağılımları

MİNİKLER	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Antrenör	34	89,5	53	79,1	34	73,9	121	80,1
Arkadaş	0	-	2	3,0	4	8,7	6	4,0
Diyetisyen	4	10,5	3	4,5	4	8,7	11	7,3
İnternet	0	-	9	13,4	4	8,7	13	8,6
TOPLAM	38	100 %	67	100 %	46	100 %	151	100 %
YILDIZLAR	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Antrenör	29	80,6	79	63,2	52	65,8	160	66,7
Arkadaş	4	11,1	16	12,8	7	8,9	27	11,3
Diyetisyen	2	5,6	25	20,0	13	16,5	40	16,7
İnternet	1	2,8	5	4,0	17	8,9	13	5,4
TOPLAM	36	100 %	125	100 %	79	100 %	240	100 %
GENÇLER	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Antrenör	39	66,1	20	66,7	69	61,1	128	63,4
Arkadaş	7	11,9	1	3,3	17	15,0	25	12,4
Diyetisyen	10	16,9	7	23,3	14	12,4	31	15,3
İnternet	3	5,1	2	6,7	13	11,5	18	8,9
TOPLAM	59	100 %	30	100 %	113	100 %	202	100 %
BÜYÜKLER	Hafif Sıklet		Orta Sıklet		Ağır Sıklet		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%

Antrenör	25	58,1	51	53,1	32	58,2	108	55,7
Arkadaş	4	9,3	16	16,7	12	21,8	32	16,5
Diyetisyen	11	25,6	21	21,9	9	16,4	41	21,1
İnternet	3	7,0	8	8,3	2	3,6	13	6,7
TOPLAM	43	100 %	96	100 %	55	100 %	194	100 %

Tablo 20'den görüldüğü üzere, minikler kategorisinde yer alan 151 güreşçinin 38'i hafif sıklet, 67'si orta sıklet ve 46'sı ağır sıklet grubunda yer almaktadır. Hafif sıklette yer alan 38 güreşçinin çoğunluğunun (%89,5= 34 kişi) kilo düşmede bilgi kaynağı olarak antrenörü tercih etmiştir. Orta sıklette yer alan 67 güreşçinin kilo düşmede başvurduğu bilgi kaynakları incelendiğinde ise, söz konusu güreşçilerin büyük çoğunluğunun (%79,1= 53 kişi) kilo düşmede bilgi kaynağı olarak antrenörü tercih ettiği ve güreşçilerin % 13,4'ünün (9 kişi) interneti, %4,5'inin (3 kişi) diyetisyeni, %3'ünün (2 kişi), arkadaşını bilgi kaynağı olarak tercih ettiği saptanmıştır. Minikler kategorisinin kilo düşmedeki bilgi kaynaklarının tüm sıkletlerdeki dağılımı göz önüne alındığında, miniklerin en çok, %80,1 (121 kişi) oran ile antrenörü, ikinci olarak da %8,6 (13 kişi) oran ile interneti, kilo düşmede temel bilgi kaynağı olarak tercih ettiği saptanmıştır.

Tablo 20'dan görüldüğü üzere, yıldızlar kategorisinde yer alan 240 güreşçinin 36'sı hafif sıklette, 125'i orta sıklette ve 79'u ağır sıklette yer almaktadır. Öte yandan yıldızlar kategorisinde yer alan 36 güreşçinin % 80,6'sının (29 kişi) kilo düşmede antrenörden bilgi aldığı, %11,1'inin (4 kişi) arkadaştan bilgi aldığı, %5,6'sının (2 kişi) diyetisyenden ve %2,8'sinin (1 kişi) internetten bilgi aldığı saptanmıştır. Yıldızlar kategorisi orta sıklette yer alan 125 güreşçi açısından değerlendirildiğinde; söz konusu güreşçilerin çoğunluğunun (%63,2= 79 kişi) kilo düşmede antrenörden bilgi aldığı, güreşçilerin % 20'sinin(25 kişi) diyetisyenden, %12,8'inin (16 kişi) arkadaştan ve %4'ünün(5 kişi) kilo düşmede internetten bilgi aldığı tespit edilmiştir. Öte yandan yıldızlar kategorisi ağır sıklette yer alan 79 güreşçinin çoğunluğunun (%65,8= 52 kişi) kilo düşmede antrenörden; % 16,5'inin (13 kişi) diyetisyenden, %8,9'nun (7 kişi) arkadaştan ve %8,9'nun internetten bilgi aldığı tespit edilmiştir. Yıldızlar kategorisinde yer alan tüm sıkletler değerlendirildiğinde; hem hafif sıklet, hem orta sıklet hem de ağır sıklette yer alan güreşçilerin %66,7(160 kişi) oran ile kilo düşmede en çok antrenörden bilgi aldığı, diğer güreşçilerin % 16,7'sinin (40 kişi) diyetisyeni, %11,3'ünün (27 kişi) arkadaşını ve %5,4'ünün (13 kişi) interneti tercih ettiği görülmektedir.

Tablo 20'den görüldüğü üzere, gençler kategorisinde yer alan 202 güreşçiden hafif sıklıkta yer alan 59 güreşçinin çoğunluğunun (%66,1= 39 kişi) kilo düşmede antrenörden bilgi aldığı, aynı sıklıkta diğer güreşçilerin %16,9'unun diyetisyenden, %11,9'unun (7 kişi) arkadaşından ve %5,1'inin (3 kişi) kilo düşmede internetten bilgi aldığı saptanmıştır. Öte yandan gençler kategorisindeki orta sıklıkta 30 güreşçinin de kilo düşmede çoğunluk olarak (%66,7= 20 kişi) antrenörden bilgi aldığı, söz konusu sıklıkta bulunan güreşçilerin %23,3'ünün (7 kişi) diyetisyenden, %6,7'sinin (2 kişi) internetten ve %3,2'ünün (1 kişi) arkadaşından bilgi aldığı saptanmıştır. Gençler kategorisindeki ağır sıklıkta 113 güreşçinin kilo düşmede başvurdukları bilgi kaynakları değerlendirildiğinde; söz konusu güreşçilerin çoğunluğunun (%61,1= 69 kişi) kilo düşmede antrenörden, %15'inin (17 kişi) arkadaştan, %12,4'ünün (14 kişi) diyetisyenden ve %11,5'inin (13 kişi) internetten bilgi aldığı saptanmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde gençler kategorisinde yer alan güreşçilerin, kilo düşmede, tüm sıklıklarda öncelikle antrenörden bilgi aldığı daha sonra sırayla diyetisyen, arkadaş ve internetten bilgi aldığı saptanmıştır.

Tablo 20'den görüldüğü üzere, büyükler kategorisindeki 194 güreşçiden hafif sıklıkta olan 43 güreşçinin çoğunluğunun (%28,1= 25 kişi) kilo düşmede antrenörden, ardından diyetisyenden (%25,6= 11 kişi) bilgi almıştır. Öte yandan büyükler kategorisinde ve orta sıklıkta yer alan 96 güreşçinin kilo düşmede başvurdukları bilgi kaynaklarının dağılımının hafif sıklıkta güreşçiler ile benzer olduğu saptanmıştır. Buna göre orta sıklıkta yer alan 96 güreşçinin çoğunluğu (%53,1= 51 kişi) antrenörden, %16,7'si (16 kişi) arkadaştan, %21,9'u (21 kişi) diyetisyenden ve %8,3'ü (8 kişi) internetten bilgi alarak kilo düşme etkinliklerine başvurduğu saptanmıştır. Büyükler kategorisinde yer alan ağır sıklıkta 55 güreşçinin de çoğunluk olarak (%58,2) antrenörden bilgi alarak kilo düştüğü ve söz konusu güreşçilerin %21,8'inin (12 kişi) arkadaştan, %16,4'ünün (9 kişi) diyetisyenden, %3,6'sının (2 kişi) internetten bilgi alarak kilo düşmeye başladığı tespit edilmiştir. Büyükler kategorisindeki tüm sıklıklar birlikte değerlendirildiğinde, güreşçilerin, kilo düşmede öncelikle antrenörden, ardından sırayla, diyetisyenden, arkadaştan ve internetten bilgi aldığı saptanmıştır.

4.2. Kilo Düşmede Tercih Edilen Yöntemlere Yönelik Bulgular

Katılımcıların kilo düşmede uyguladıkları yöntemlere ilişkin elde edilen veriler minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinde ayrı ayrı kategorize edilmiş ve

tablolaştırılmıştır. Bu kapsamda, minikler kategorisinde yer alan güreşçilerin kilo düşmede tercih ettiği yöntemler ve etkilerine yönelik bulgular, güreşçilerin buldukları sıkletler göz önüne alınarak, Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 21. Minik güreşçilerin tercih ettikleri kilo düşme yöntemleri ve etkileri

Alt Boyut	Soru	HAFİF SIKLET			ORTA SIKLET			AĞIR SIKLET		
		Min	Maks	Ort.	Min	Maks	Ort.	Min	Maks	Ort.
DİYET	Yiyecek tüketimi azaltırım	1	5	2,34	1	5	2,99	1	5	3,20
	Karbonhidratı azaltırım	1	5	2,47	1	5	2,79	1	5	3,17
	Yağ tüketimini azaltırım	1	5	2,82	1	5	3,42	1	5	3,35
SIVI KAYBI	Yağmurlukla koşu yaparım	1	5	3,08	1	5	3,13	1	5	3,28
	Saunaya girerim	1	5	1,79	1	5	2,04	1	5	1,80
	Tükürerek kilo kaybederim	1	2	1,08	1	3	1,19	1	3	1,33
ERGOJENİK YARDIMCILAR	Müşhil hapları kullanırım	1	1	1,00	1	3	1,04	1	3	1,07
	Diyet hapları kullanırım	1	2	1,05	1	2	1,01	1	1	1,00
	İdrar söktürücü kullanırım	1	1	1,00	1	2	1,01	1	2	1,02
FİZYOLOJİK ETKİ	Kas Krampları Yaşarım	1	3	1,58	1	5	1,82	1	4	1,98
	Vücut ısım artar	1	5	1,95	1	5	1,87	1	5	2,09
	Kalp çarpıntısı yaşarım.	1	3	1,32	1	5	1,28	1	5	1,50
	Solunum güçlüğü çekerim.	1	3	1,37	1	5	1,37	1	4	1,76
	Sakatlık yaşarım.	1	3	1,89	1	5	1,78	1	5	1,89
	Aşırı sinirli hale gelirim	1	5	1,89	1	4	1,99	1	5	2,04
PSİKOLOJİK ETKİ	Aşırı yorgun hissederim	1	4	2,26	1	5	2,67	1	5	2,43
	Performansım düşer	1	5	1,95	1	4	1,90	1	4	2,09
	Strese girerim	1	4	1,84	1	5	2,04	1	5	2,37
	Spor yapma isteğim azalır	1	4	1,29	1	5	1,39	1	5	1,46

Tablo 21’de minik güreşçilerin ölçek sorularına verdiği cevapların dağılımları gösterilmiştir. Kilo düşmede diyetin ön planda tutulduğu ve ölçekte alt boyut olarak yer alan diyet sorularına verilen cevap dağılımları incelendiğinde; “yiyecek tüketimi azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile ağır sıklet güreşçileri (3,20) olduğu, “karbonhidratı azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (3,17) ağır

sıklet güreşçileri ve “yağ tüketimini azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (3,42) orta sıklet güreşçilerin olduğu saptanmıştır.

Sıvı kaybederek kilo düşen minik güreşçilerin sıvı kaybına yönelik olarak verdikleri cevap dağılımları incelendiğinde; “yağmurlukla koşu yaparım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile ağır sıklet güreşçileri (3,28), “saunaya girerim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,04) orta sıklet güreşçileri, “tükürerek kilo kaybederim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,33) ağır sıklet güreşçilerinin olduğu saptanmıştır.

Tablo 21’den anlaşılacağı üzere minik güreşçilerin ergojenik yardımcılar aracılığıyla kilo düşme durumları incelendiğinde ise; “mşhil hapları kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,07) ağır sıklet güreşçileri, “diyet hapları kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,05) hafif sıklet güreşçileri olduğu ve “idrar söktürücü kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,02) ağır sıklet güreşçileri olduğu saptanmıştır.

Tablo 21’de yer alan bilgiler aracılığıyla kilo düşme yöntemlerinin fizyolojik etkileri incelendiğinde; “kas krampları yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,98) ağır sıklet güreşçileri olduğu, “vücut ısım artar” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,09) ağır sıklet güreşçiler olduğu , “kalp çarpıntısı yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,50) ağır sıklet güreşçileri olduğu, “solunum güçlüğü çekerim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,76) ağır sıklet güreşçilerinin olduğu ve “sakatlık yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,89) hafif ve ağır sıklet güreşçileri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 21’de yer alan bilgiler doğrultusunda kilo düşmenin psikolojik etkileri değerlendirildiğinde; “aşırını sınırlı hale gelirim” diyen sporcuların en yüksek ortalama ile (2,04) ağır sıklet güreşçilerinin olduğu, “aşırını yorgun hissedirim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,67) orta sıklet güreşçilerinin olduğu, “performansım düşer” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,09) ağır sıklet güreşçilerinin olduğu ve “spor yapma isteğim azalır” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,46) ağır sıklet güreşçileri olduğu saptanmıştır.

Minik güreşçiler ile yıldız güreşçiler arasında kilo düşmede uygulanan yöntemlerin benzer olup olmadığı önemlidir. Bu nedenle yıldız kategorisinde yer alan

güreşçilerin kilo düşmede tercih ettiği yöntemler ve etkilerine yönelik bulgular, güreşçilerin buldukları sıkletler göz önüne alınarak, Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22. Yıldız güreşçilerin tercih ettikleri kilo düşme yöntemleri ve etkileri

Alt Boyut	Soru	HAFİF SIKLET			ORTA SIKLET			AĞIR SIKLET		
		Min	Maks	Ort	Min	Maks	Ort	Min	Maks	Ort
DIYET	Yiyecek tüketimi azaltırım	1	5	2,78	1	5	2,81	1	5	2,78
	Karbonhidratı azaltırım	1	5	3,06	1	5	2,82	1	5	3,09
	Yağ tüketimini azaltırım	1	5	3,36	1	5	3,34	2	5	3,43
SIVI KAYBI	Yağmurlukla koşu yaparım	1	5	3,22	1	5	3,58	1	5	3,56
	Saunaya girerim	1	5	2,25	1	5	2,36	1	5	2,15
	Tükürerek kilo kaybederim	1	5	1,28	1	5	1,31	1	5	1,24
ERGOJENİK YARDIMCILAR	Müşhil hapları kullanırım	1	5	1,11	1	5	1,14	1	2	1,03
	Diyet hapları kullanırım	1	1	1,00	1	3	1,02	1	5	1,18
	İdrar söktürücü kullanırım	1	5	1,11	1	3	1,05	1	2	1,01
FİZYOLOJİK ETKİ	Kas Krampları Yaşarım	1	5	2,28	1	5	2,18	1	5	2,16
	Vücut ısım artar	1	5	1,94	1	5	2,02	1	5	1,90
	Kalp çarpıntısı yaşarım.	1	3	1,42	1	5	1,50	1	4	1,32
	Solunum güçlüğü çekerim.	1	4	1,72	1	4	1,46	1	5	1,52
		1	5	2,00	1	4	1,97	1	5	1,85
PSİKOLOJİK ETKİ	Aşırı sinirli hale gelirim	1	5	2,53	1	5	2,27	1	5	2,01
	Aşırı yorgun hissedirim	1	5	2,69	1	5	2,83	1	5	2,65
	Performansım düşer	1	5	2,03	1	5	2,38	1	5	2,38
	Strese girerim	1	4	2,28	1	5	2,18	1	5	2,06
	Spor yapma isteğim azalır	1	5	1,78	1	5	1,70	1	5	1,76

Tablo 22’de yıldız güreşçilerin ölçek sorularına verdiği cevapların dağılımları gösterilmiştir. Kilo düşmede diyetin ön planda tutulduğu ve ölçekte alt boyut olarak yer alan diyet sorularına verilen cevap dağılımları incelendiğinde: “yiyecek tüketimi azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile orta sıklet güreşçileri (2,81) olduğu, “karbonhidratı azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (3,09) ağır

sıklet güreşçileri olduğu ve “yağ tüketimini azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (3,43) ağır sıklet güreşçileri olduğu saptanmıştır.

Tablo 22’de yer alan bilgiler doğrultusunda sıvı kaybederek kilo düşen yıldız güreşçilerin sıvı kaybına yönelik olarak verdikleri cevap dağılımları incelendiğinde; “yağmurlukla koşu yaparım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile orta sıklet güreşçileri (3,58) olduğu, “saunaya girerim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,36) orta sıklet güreşçileri olduğu ve “tükürerek kilo kaybederim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,31) orta sıklet güreşçileri olduğu saptanmıştır.

Yıldız güreşçilerin ergojenik yardımcılar aracılığıyla kilo düşme durumları incelendiğinde ise; “mşhil hapları kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,14) orta sıklet güreşçileri olduğu, “diyet hapları kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,18) ağır sıklet güreşçileri olduğu, “idrar söktürücü kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,11) hafif sıklet güreşçileri olduğu saptanmıştır.

Yıldız greşçilerdeki kilo düşme yöntemlerinin fizyolojik etkileri incelendiğinde; “kas krampları yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,28) hafif sıklet güreşçileri olduğu, “vücut ısım artar” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,02) orta sıklet güreşçileri olduğu, “kalp çarpıntısı yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,50) orta sıklet güreşçileri olduğu , “solunum güçlüğü çekerim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,72) hafif sıklet güreşçileri olduğu ve “sakatlık yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,00) hafif sıklet güreşçileri olduğu tespit edilmiştir.

Yıldız güreşçilerde kilo düşmenin psikolojik etkileri değerlendirildiğinde ise; “ařırđ sinirli hale gelirim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,53) hafif sıklet güreşçileri olduğu, “ařırđ yorgun hissederim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,83) orta sıklet güreşçileri olduğu, “performansım düşer” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,38) orta ve ağır sıklet güreşçileri olduğu ve “spor yapma isteğim azalır” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,78) hafif sıklet güreşçileri olduğu saptanmıştır.

Yıldızlar kategorisinde yer alan güreşçilerden yaşça büyük olan güreşçilerin oluşan gençler kategorisinde yer alan güreşçilerin kilo düşmede tercih ettiği yöntemler ve etkilerine yönelik bulgular, güreşçilerin buldukları sıkletler göz önüne alınarak, Tablo 23’te verilmiştir.

Tablo 23. Genç güreşçilerin tercih ettikleri kilo düşme yöntemleri ve etkileri

Alt Boyut	Soru	HAFİF SIKLET			ORTA SIKLET			AĞIR SIKLET		
		Min	Maks	Ort.	Min	Maks	Ort.	Min	Maks	Ort.
DİYET	Yiyecek tüketimi azaltırım	1	5	2,78	1	5	3,13	1	5	3,07
	Karbonhidratı azaltırım	1	5	2,69	2	5	3,37	1	5	3,13
	Yağ tüketimini azaltırım	1	5	3,31	2	5	3,77	1	5	3,31
SIVI KAYBI	Yağmurlukla koşu yaparım	1	5	3,19	1	5	3,63	1	5	3,48
	Saunaya girerim	1	5	2,07	1	5	2,57	1	5	2,31
	Tükürerek kilo kaybederim	1	5	1,27	1	5	1,27	1	4	1,17
ERGOJENİK YARDIMCILAR	Müşil hapları kullanırım	1	5	1,29	1	3	1,23	1	3	1,09
	Diyet hapları kullanırım	1	5	1,10	1	2	1,07	1	3	1,07
	İdrar söktürücü kullanırım	1	5	1,17	1	3	1,33	1	3	1,07
FİZYOLOJİK ETKİ	Kas Krampları Yaşarım	1	5	2,00	1	5	2,10	1	5	2,24
	Vücut ısım artar	1	5	2,08	1	4	1,70	1	5	1,81
	Kalp çarpıntısı yaşarım.	1	4	1,53	1	3	1,37	1	5	1,35
	Solumum güçlüğü çekerim.	1	5	1,51	1	3	1,47	1	4	1,36
	Sakatlık yaşarım.	1	5	1,81	1	5	1,93	1	5	2,01
PSİKOLOJİK ETKİ	Aşırı sinirli hale gelirim	1	5	2,25	1	5	2,23	1	5	2,88
	Aşırı yorgun hissederim	1	5	2,68	1	5	2,80	1	5	2,89
	Performansım düşer	1	5	2,36	1	5	2,67	1	5	2,65
	Strese girerim	1	5	2,27	1	5	2,53	1	5	2,60
	Spor yapma isteğim azalır	1	5	1,97	1	5	2,10	1	5	2,09

Tablo 23’te gençler kategorisinde yer alan güreşçilerin ölçek sorularına verdiği cevapların dağılımları gösterilmiştir. Güreşçilerin diyet sorularına verilen cevap dağılımları incelendiğinde: “yiyecek tüketimi azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile orta sıklet güreşçileri (3,13) olduğu, “karbonhidratı azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (3,37) orta sıklet güreşçileri olduğu ve “yağ

tüketimini azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (3,77) orta sıklet güreşçileri olduğu saptanmıştır.

Tablo 23’te yer alan bilgiler doğrultusunda sıvı kaybederek kilo düşen ve gençler kategorisinde yer alan güreşçilerin sıvı kaybına yönelik olarak verdikleri cevap dağılımları incelendiğinde; “yağmurlukla koşu yaparım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile orta sıklet güreşçileri (3,63) olduğu, “saunaya girerim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,57) orta sıklet güreşçileri olduğu ve “tükürerek kilo kaybederim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,27) hafif ve orta sıklet güreşçileri olduğu tespit edilmiştir.

Gençler kategorisinde yer alan güreşçilerin ergojenik yardımcılar aracılığıyla kilo düşme durumları incelendiğinde ise; “müshil hapları kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,29) hafif sıklet güreşçileri olduğu, “diyet hapları kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,10) hafif sıklet güreşçileri olduğu, “idrar söktürücü kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,33) orta sıklet güreşçileri olduğu saptanmıştır.

Gençler kategorisinde yer alan güreşçilerde kilo düşme yöntemlerinin fizyolojik etkileri incelendiğinde; “kas krampları yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,24) ağır sıklet güreşçileri olduğu, “vücut ısım artar” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,08) hafif sıklet güreşçileri olduğu, “kalp çarpıntısı yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,53) hafif sıklet güreşçileri olduğu, “solunum güçlüğü çekerim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,51) hafif sıklet güreşçileri olduğu ve “sakatlık yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,01) ağır sıklet güreşçileri olduğu tespit edilmiştir.

Gençler kategorisindeki güreşçilerde kilo düşmenin psikolojik etkileri değerlendirildiğinde ise; “aşırı sinirli hale gelirim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,88) ağır sıklet güreşçileri olduğu, “aşırı yorgun hissederim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,89) ağır sıklet güreşçileri olduğu, “performansım düşer” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,67) orta sıklet güreşçileri olduğu ve “spor yapma isteğim azalır” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,10) orta sıklet güreşçileri olduğu tespit edilmiştir.

Gençler kategorisindeki güreşçilerden yaşça büyük olan güreşçilerin oluşturduğu büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerin kilo düşmede tercih ettiği yöntemler ve etkilerine yönelik bulgular, güreşçilerin buldukları sıkletler göz önüne alınarak, Tablo24’te verilmiştir.

Tablo 24. Büyük güreşçilerin tercih ettikleri kilo düşme yöntemleri ve etkileri

Alt Boyut	Soru	HAFİF SIKLET			ORTA SIKLET			AĞIR SIKLET		
		Min	Maks	Ort.	Min	Maks	Ort.	Min	Maks	Ort.
DİYET	Yiyecek tüketimi azaltırım	2	5	3,58	1	5	3,40	1	5	3,00
	Karbonhidratı azaltırım	1	5	3,53	1	5	3,47	1	5	3,24
	Yağ tüketimini azaltırım	1	5	3,70	1	5	3,85	1	5	3,78
SIVI KAYBI	Yağmurlukla koşu yaparım	1	5	3,72	1	5	3,82	1	5	3,56
	Saunaya girerim	1	5	3,00	1	5	2,76	1	5	2,42
	Tükürerek kilo kaybederim	1	5	1,26	1	5	1,17	1	3	1,07
ERGOJENİK YARDIMCILAR	Müşhil hapları kullanırım	1	3	1,28	1	4	1,13	1	2	1,02
	Diyet hapları kullanırım	1	3	1,07	1	3	1,10	1	2	1,02
	İdrar söktürücü kullanırım	1	4	1,33	1	4	1,19	1	5	1,27
FİZYOLOJİK ETKİ	Kas Krampları Yaşarım	1	5	2,42	1	4	2,31	1	5	2,18
	Vücut ısım artar	1	5	2,53	1	5	2,35	1	5	2,00
	Kalp çarpıntısı yaşarım.	1	3	1,53	1	5	1,57	1	5	1,45
	Solumum güçlüğü çekerim.	1	5	1,88	1	4	1,59	1	5	1,60
	Sakatlık yaşarım.	1	3	2,23	1	5	2,35	1	5	2,11
PSİKOLOJİK ETKİ	Aşırı sinirli hale gelirim	1	5	3,12	1	5	3,15	1	5	2,45
	Aşırı yorgun hissederim	1	4	3,12	1	5	3,24	1	5	2,73
	Performansım düşer	1	4	2,88	1	5	2,95	1	5	2,64
	Strese girerim	1	5	2,95	1	5	2,88	1	5	2,64
	Spor yapma isteğim azalır	1	5	2,51	1	5	2,70	1	5	2,25

Tablo 24’te büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerin ölçek sorularına verdiği cevapların dağılımları gösterilmiştir. Güreşçilerin diyet sorularına verilen cevap dağılımları incelendiğinde; “yiyecek tüketimi azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile hafif sıklet güreşçileri (3,58) olduğu , “karbonhidratı azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (3,53) hafif sıklet güreşçileri olduğu ve “yağ

tüketimini azaltırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (3,85) orta sıklet güreşçileri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 24’te görüldüğü üzere, sıvı kaybederek kilo düşen ve büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerin sıvı kaybına yönelik olarak verdikleri cevap dağılımları incelendiğinde; “yağmurlukla koşu yaparım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile orta sıklet güreşçileri (3,82) olduğu, “saunaya girerim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (3,00) hafif sıklet güreşçileri olduğu ve “tükürerek kilo kaybederim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,26) hafif sıklet güreşçileri olduğu saptanmıştır.

Tablo 24’ten anlaşılacağı üzere büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerin ergojenik yardımcıları aracılığıyla kilo düşme durumları incelendiğinde ise; “müshil hapları kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,28) hafif sıklet güreşçileri olduğu, “diyet hapları kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,10) orta sıklet güreşçileri olduğu ve “idrar söktürücü kullanırım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,33) hafif sıklet güreşçileri olduğu tespit edilmiştir.

Büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerde kilo düşme yöntemlerinin fizyolojik etkileri incelendiğinde; “kas krampları yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,42) hafif sıklet güreşçileri olduğu, “vücut ısım artar” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,53) hafif sıklet güreşçileri olduğu, “kalp çarpıntısı yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,57) orta sıklet güreşçileri olduğu, “solunum güçlüğü çekerim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (1,88) hafif sıklet güreşçileri olduğu ve “sakatlık yaşarım” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,35) orta sıklet güreşçileri olduğu tespit edilmiştir.

Büyükler kategorisindeki güreşçilerde kilo düşmenin psikolojik etkileri değerlendirildiğinde ise; “aşırı sinirli hale gelirim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (3,15) orta sıklet güreşçileri olduğu, “aşırı yorgun hissederim” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (3,24) orta sıklet güreşçileri olduğu, “performansım düşer” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,95) orta sıklet güreşçileri olduğu ve “spor yapma isteğim azalır” diyen güreşçilerin en yüksek ortalama ile (2,70) orta sıklet güreşçileri olduğu belirlenmiştir.

4.3. Ölçek Puanlarına Yönelik Bulgular

Tüm kategorilerdeki hafif sıklet güreşçilerinin Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri ölçeğinde verdikleri cevaplar analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 25'te gösterilmiştir.

Tablo 25. Hafif sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	
Fizyolojik	r	1				
	p					
Psikolojik	r	,606	1			
	p	,000				
Ergojenik	r	,365	,214	1		
	p	,000	,004			
Diyet	r	,385	,480	,167	1	
	p	,000	,000	,026		
Sıvı Kaybı	r	,423	,422	,283	,424	1
	p	,000	,000	,000	,000	

Grup karşılaştırmalarında değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde kullanılan katsayılar literatürde farklı sınıflandırmalar olmakla beraber, genelde (,00- ,30) zayıf, (,31-,49) orta, (,50-,69) güçlü ve (,70-1,00) çok güçlü ilişki olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Tavşancıl,2006). Bu kapsamda, Tablo 25'te görüldüğü üzere; ölçeğin psikolojik boyutu ile fizyolojik boyutu arasında pozitif yönde, güçlü düzeyde ($r=,606$; $p<,05$); ergojenik boyutu ile fizyolojik boyutu arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,365$; $p<,05$); ergojenik boyutu ile psikolojik boyutu arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,214$; $p<,05$); diyet boyutu ile fizyolojik boyut arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,385$; $p<,05$); diyet boyutu ile psikolojik boyut arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,480$; $p<,05$); diyet boyutu ile ergojenik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,167$; $p<,05$); sıvı kaybı ile fizyolojik arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,423$; $p<,05$); sıvı kaybı boyutu ile psikolojik boyut arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,422$; $p<,05$); sıvı kaybı boyutu ile ergojenik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,283$; $p<,05$); sıvı kaybı boyutu ile diyet boyutu arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,424$; $p<,05$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, Pearson korelasyon analizine göre, hafif sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutları arasında pozitif yönde, zayıf, orta ve güçlü düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tüm kategorilerdeki orta sıklet güreşçilerinin Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri ölçeğinde verdikleri cevaplar analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 26'da gösterilmiştir.

Tablo 26. Orta sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	
Fizyolojik	r	1				
	p					
Psikolojik	r	,493	1			
	p	,000				
Ergojenik	r	,155	,202	1		
	p	,002	,000			
Diyet	r	,263	,358	,215	1	
	p	,000	,000	,000	.	
Sıvı Kaybı	r	,255	,305	,191	,348	1
	p	,000	,000	,000	,000	.

Orta sıklet güreşçilerin verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde ölçeğin psikolojik boyutu ile fizyolojik boyutu arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,493$; $p<,05$); ergojenik boyutu ile fizyolojik boyutu arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,155$; $p<,05$); ergojenik boyutu ile psikolojik boyutu arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,202$; $p<,05$); diyet boyutu ile fizyolojik boyutu arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,155$; $p<,05$); diyet boyutu ile psikolojik boyut arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,358$; $p<,05$); diyet boyutu ile ergojenik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,215$; $p<,05$); sıvı kaybı boyutu ile fizyolojik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,255$; $p<,05$); sıvı kaybı boyutu ile psikolojik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,305$; $p<,05$); sıvı kaybı boyutu ile ergojenik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,191$; $p<,05$); sıvı kaybı boyutu ile diyet boyutu arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,348$; $p<,05$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 26 genel olarak değerlendirildiğinde; Pearson korelasyon analizine göre orta sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutları arasında pozitif yönde, zayıf ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tüm kategorilerdeki ağır sıklet güreşçilerinin Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri ölçeğinde verdikleri cevaplar analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 27’de gösterilmiştir.

Tablo 27. Ağır sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutlar arasındaki ilişkiler

Değişkenler		1	2	3	4	5
Fizyolojik	r	1				
	p	.				
Psikolojik	r	,581	1			
	p	,000	.			
Ergojenik	r	,272	,364	1		
	p	,000	,000	.		
Diyet	r	,142	,213	,078	1	
	p	,033	,001	,241	.	
Sıvı Kaybı	r	,222	,217	,262	,287	1
	p	,001	,001	,000	,000	.

Psikolojik boyutu ile fizyolojik boyut arasında pozitif yönde, güçlü düzeyde ($r=,581$; $p<,05$); ergojenik boyutu ile fizyolojik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,272$; $p<,05$); ergojenik boyutu ile psikolojik boyut arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,364$; $p<,05$); diyet boyutu ile fizyolojik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,142$; $p<,05$); diyet boyutu ile psikolojik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,213$; $p<,05$); diyet boyutu ile ergojenik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,078$; $p<,05$); sıvı kaybı boyutu ile fizyolojik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,222$; $p<,05$); sıvı kaybı boyutu ile psikolojik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,217$; $p<,05$); sıvı kaybı boyutu ile ergojenik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,262$; $p<,05$); sıvı kaybı boyutu ile diyet boyutu arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,287$; $p<,05$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 27 genel olarak değerlendirildiğinde, Pearson korelasyon analizine göre, ağır sıklet güreşçilerinin verdikleri cevaplara göre alt boyutları arasında pozitif yönde, zayıf, orta ve güçlü düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tüm kategorilerde, hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet güreşçilerin verdikleri cevaplar ile ölçek alt boyutları arasındaki ilişki genel olarak değerlendirildiğinde şunlar tespit edilmiştir:

- Hafif sıklette en düşük ilişki: Ergojenik boyut ile diyet boyutu arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,167$; $p<,05$).
- Hafif sıklette en yüksek ilişki: Fizyolojik boyut ile psikolojik boyut arasında pozitif yönde, güçlü düzeyde ($r=,606$; $p<,05$).
- Orta sıklette en düşük ilişki: Ergojenik boyut ile fizyolojik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,155$; $p<,05$).
- Orta sıklette yüksek ilişki: Fizyolojik boyut ile psikolojik boyut arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=,493$; $p<,05$).
- Ağır sıklette en düşük ilişki: Diyet boyutu ile ergojenik boyut arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ($r=,078$; $p<,05$).
- Ağır sıklette en yüksek ilişki: Psikolojik boyut ile fizyolojik boyut arasında pozitif yönde, güçlü düzeyde ($r=,581$; $p<,05$) olduğu görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar aktarılıp tartışılmış ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırma, Türkiye’de, Türk güreşçileri tarafından tercih edilen kilo düşme yöntemlerinin neler olduğunun belirlenmesi ve kilo düşme yöntemlerinin etkilerinin ortaya çıkarılması amacıyla yapılmıştır. Araştırmada; minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorisinde yer alan serbest stil güreşçiler ile grekoromen güreşçilerin kilo düşmede başvurdukları yöntemler incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmada, güreşçilerin buldukları kategoriler ve sıkletler göz önünde bulundurulmuş ve elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

Araştırma grubunun tanımlayıcı istatistiki bilgilerin cinsiyet dağılımı incelendiğinde, grubun %3,6 oranında kadın ve %96,4 oranında erkek sporculardan oluştuğu görülmüştür. Grubun stil değişkeni incelendiğine ise toplam güreşçilerin %40,2’inin serbest stil güreşçi ve % 59,8’sinin grekoromen stil güreşçi oldukları belirlenmiştir. Grubun kategori değişkeni incelendiğinde, toplam sporcuların %19,2’sinin minikler, %30,5’inin yıldızlar, %25,7’sinin gençler ve %24,7’sinin büyükler kategorisinde olduğu görülmüştür. Öte yandan grubunun sıklet değişkeni incelendiğinde, toplam güreşçilerin %22,3’ünün hafif sıklet, %40,4’ünün orta sıklet ve %37,2’sinin ağır sıklette yer aldığı tespit edilmiştir. Grubun millilik durumu değişkenine bakıldığında ise sporcuların %35,1’inin milli güreşçi olduğu ve % 64,9’unun milli güreşçi olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucuna göre, güreşçilerin tamamı spor hayatları boyunca en az bir defa kilo düşme yöntemi kullanarak sıklet düşmüşlerdir. Araştırmadan elde bu sonuç Franchini, Brito ve Artioli (2012) tarafından yapılan *Weight Loss in Combat Sports: Physiological, Psychological and Performance Effects* başlıklı araştırma sonuçları ile uyumludur. Nitekim Franchini, Brito ve Artioli (2012), sıklet sporlarında, sporcuların %60 ile %90 arasında değişen oranlarda kilo düşme yöntemleri uygulayarak sıklet değiştirdiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Pehlivan(2005) tarafından yapılan araştırma, Steen ve Brownell (1990) tarafından yapılan araştırma ve Türkyılmaz,

Eroğlu, Kurt ve Eskici(2017) tarafından yapılan araştırmada da güreşçilerin büyük çoğunluğunun kilo düşme geçmişlerinin olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre güreşçilerin %65'nin kilo düşmede antrenörlerinden bilgi aldığı, %15,6'sının diyetisyenden bilgi aldığı, % 11,4'ünün arkadaşından bilgi aldığı ve % 7,2'sinin internetten bilgi aldığı saptanmıştır. Elde edilen bu sonuç kilo düşme konusunda yapılmış birçok araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Örneğin Bilgiç ve Ersoy(2001) tarafından yapılan çalışmada sporcuların kilo düşmede bilgi almak için daha çok antrenörleri tercih ettiği tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucuna göre güreşçilerin kilo düşmede başvurdukları ikinci bilgi kaynağı diyetisyen olmuştur. Bu sonuca paralel şekilde Süel, şahin, Karakaya ve Savucu(2006) tarafından yapılan çalışmada da sporcuların %20,4'ünün kilo düşmede antrenörden sonra diyetisyenlerden yardım aldığı tespit edilmiştir. Literatürde güreşçilerin kilo düşmede daha çok diyetisyenlerden bilgi aldığına yönelik sonuçlara ulaşılan araştırmalarda mevcuttur. Nitekim Kahraman(2019) tarafından yapılan *Serbest Güreş Milli Takım Sporcularının Beslenme Durumu, Vücut Kompozisyonu ve Kilo Kontrolü Yöntemlerinin Değerlendirilmesi* başlıklı çalışmada güreşçilerin % 74,1'inin kilo düşmede antrenörlerden yardım aldığı tespit edilmiştir. Öte yandan aynı araştırmada güreşçilerin %55,6'sının kilo düşmede arkadaşından yardım aldığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucuna göre, güreşçilerin %7,2'sinin kilo düşmede internet bilgi kaynağına başvurduğu tespit edilmiştir. Günümüzde hemen her konu hakkında bilgi edinilebilecek bir alan olan internetten, güreşçilerin de yararlanması olağandır. Ancak yapılan araştırmalar sonucunda, Türkiye'de, Türkiye Güreş Federasyonu, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Güreş Vakfı veya spor alanında faaliyet gösteren kurumların hiçbirinde kilo düşme yöntemlerinin anlatıldığı, kilo düşme yöntemlerinin olumlu ve olumsuz taraflarının sunulduğu, kilo düşmede sporculara yönelik tavsiyelerin seçilen kilo düşme yöntemi ile ilişkisinin anlatıldığı internet sitelerine rastlanılmamıştır. Bunun yanında, güreşçilerin kilo düşmede internet bilgi kaynağına yönelimlerinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmalara da rastlanılmamıştır. Erişilebilirlik açısından düşünüldüğünde, ilerleyen zamanlarda, sporcuların kilo düşmek için interneti daha fazla tercih edecekleri düşünmektedir. Bu nedenle sporcuların sağlıklı bilgi alacağı internet sayfalarının oluşturulması ve sporcuların kullanımına sunulması önem arz etmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre minikler kategorisinin tüm sıkletlerinde güreşçilerin %55,6 oran ile en çok 1-2 kilo düştüğü saptanmıştır. Buna göre, hafif sıklet miniklerin %84,2'si, orta sıklet miniklerin %47,8'sinin ve ağır sıklet miniklerin %55,6'sının müsabakadan önce 1 veya 2 kilo düştükleri tespit edilmiştir. Alanyazında, sadece minikler kategorisinde yer alan güreşçilerin kilo düşme durumlarının incelendiği araştırmalara rastlanılmamıştır. Ancak Akyüz(2009), Arslanoğlu (2012) ve Bayer(2018) tarafından yapılan araştırmalarda minikler kategorisinde yer alan güreşçilerin de farklı yöntemler kullanarak kilo düştükleri belirlenmiştir. Şahin(2011) ise *Gelişim Çağındaki Güreşçilerin Akut Kilo Kaybının Performansa Etkisi* başlıklı araştırmasında minikler ve yıldızlar kategorisinde yer alan 60 güreşçiyi incelemiş ve minikler kategorisinde yer alan güreşçilerin de kilo düşme etkinlikleri ile vücut ağırlıklarının %2'si ile %6'sı arasında değişen oranlarda kilo verdiklerini tespit etmiştir.

Araştırma sonucuna göre, yıldızlar kategorisinde yer alan güreşçilerin %41,3'ünün ortalama olarak 3-4 kilo düştükleri tespit edilmiştir. Sıkletler bazında değerlendirildiğinde ise hafif sıklet yıldız güreşçilerin %61,1'inin 1 veya 2 kilo düştüğü, orta sıklet yıldız güreşçilerin %45,6'sının ve ağır sıklet yıldız güreşçilerinin %39,2'sinin 3-4 kilo düştüğü tespit edilmiştir. Buna göre, yıldızlar kategorisinde yer alan hafif sıklet güreşçilerin kilo düşme miktarı ile minikler kategorisinin tüm sıkletlerinde yer alan güreşçilerin kilo düşme miktarının benzer olduğu görülmektedir. Literatürde, sadece yıldızlar kategorisinde yer alan güreşçilerin kilo düşme durumlarını inceleyen araştırmalar bulunmakla birlikte söz konusu araştırmaların sadece hızlı kilo düşme etkinlikleri kapsamında yapıldığı tespit edilmiştir. Örneğin Kılıç(1998), *Yıldız Kategorisindeki Güreşçilerde Kısa Süreli Sıvı Kaybının Performansa Etkisi* başlıklı çalışmada, yıldızlar kategorisinde yer alan güreşçileri inlemiştir. Kılıç(1998), bu araştırmasında yıldız güreşçilerinin çoğunluğunun kilo düşme etkinliklerinde bulunduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Akyüz(2009), *Elit Güreşçilerde Hızlı Kilo Kaybının Fiziksel Fizyolojik Ve Biyokimyasal Parametrelere Etkisi* başlıklı çalışmada yıldızlar kategorisinde yer alan güreşçilerin genel olarak kilo düşme etkinliklerine başvurduğunu belirtmiş ve araştırmasında kilo düşmenin pençe kuvveti, aneorobik güç, görsel el reaksiyon zamanı üzerindeki etkisini incelemiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, gençler kategorisi hafif sıklette yer alan güreşçilerin %40,7'sinin 1-2 kilo düştüğü, orta sıklette yer alan güreşçilerin %36,7'sinin ve ağır sıklette yer alan güreşçilerin % 34,5'inin 3-4 kilo düştüğü tespit edilmiştir. Bununla birlikte, gençler kategorisi orta sıklette ve ağır sıklette yer alan güreşçilerin %3,5'inin 9 kilogram ve üzerinde kilo düştüğü, buna karşın hafif sıklette yer alan güreşçilerin maksimum 8 kilogram düştüğü tespit edilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda, yalnızca gençler kategorisindeki güreşçilerin sıkletlerinin göz önünde bulundurulduğu araştırmalara rastlanılmamakla birlikte, literatürde bu sonucu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Örneğin Gürsoy, Ahın, Arıkan, Selehian ve Ersoy (2012) tarafından yapılan *Güreş Sporü ve Kilo Düşme Yöntemleri* başlıklı araştırmada, genç güreşçilerin %20'sinin 2 kilogram ile 4 kilogram arasında değişen miktarlarda kilo düştükleri tespit edilmiştir.

Araştırma sonucuna göre, büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerin çoğunluğu 5-6 kilo düşmüştür. Sıklet bazında değerlendirildiğinde ise büyükler hafif sıklet güreşçilerin %44,2'sinin, orta sıklet güreşçilerin ise %42,7'inin ortalama olarak 5-6 kilo düştüğü, buna karşın büyükler ağır sıklet güreşçilerin %32,7'sinin 7-8 kilo düşmüştür. Büyükler kategorisinde yer alan tüm sıkletler genel olarak değerlendirildiğinde; güreşçilerin %10,8'inin 9 kg ve üzerinde kilo düştüğü, her üç sıklet grubunda 9 kilogram ve üzerinde kilo düşen güreşçilerin olduğu görülmüştür. Öte yandan büyükler kategorisinde yer alan sıklet ağırlığı arttıkça 9 kilogram ve üzerinde kilo düşen güreşçi sayısının oransal olarak arttığı tespit edilmiştir.

Araştırmada güreşçilerin kilo düşmeye başlama zamanları arasında da farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, minikler hafif sıklet güreşçilerin %28,9'unun müsabakadan önceki 1-2 gün önce kilo düşmeye başladıkları, 26,3'ünün ise müsabakaya 5-7 gün kala kilo düşmeye başladığı belirlenmiştir. Öte yandan minikler kategorisinde yer alan orta sıklet güreşçilerin %28,4'ünün müsabakadan önceki 3-5 gün içerisinde kilo düşmeye başladığı, buna karşın ağır sıklette yer alan minik güreşçilerin %37'sinin müsabakadan 5-7 gün önce kilo düşmeye başladığı tespit edilmiştir. Buna göre, minikler kategorisinde yer alan güreşçilerin buldukları sıkletler arttıkça kilo düşmeye ayırdıkları zaman da artmaktadır. Buna rağmen minikler hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklette yer alıp kilo düşmeye 1-2 gün zaman ayıran güreşçi oranı %18,5 olmuştur. Müsabakaya az zaman kala kilo düşme durumlarında, hızlı kilo düşme yöntemlerinin uygulandığı göz önüne alındığında,

minikler kategorisinde yer alan hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet gruplarının tamamında hızlı kilo düşme yöntemlerini uygulayan güreşçilerin olduğu anlaşılabacaktır.

Araştırma sonucuna göre, yıldızlar kategorisinde yer alan güreşçilerin %28,3'ü müsabakadan önceki 7-14 içerisinde kilo düşme etkinliklerine başlamışlardır. Ancak yıldızlar hafif sıklet grubunda bulunan güreşçilerin 28,8'sinin 5-7 gün, %22,2'sinin 7-14 gün, %25'inin ise müsabaka öncesi 14-28 gün içerisinde kilo düştüğü tespit edilmiştir. Yıldızlar orta sıklette yer alan güreşçilerin kilo düşme dönemleri incelendiğinde, söz konusu güreşçilerin %23,2'sinin 3-5 gün, %28,8'sinin 5-7 gün ve %26,4'ünün 7-14 gün boyunca kilo düşme etkinliklerinde bulunduğu görülmüştür. Öte yandan yıldızlar ağır sıklet güreşçilerinin %34,2'sinin müsabakadan önceki 7-14 gün içerisinde kilo düştükleri saptanmıştır. Buna göre, yıldızlar kategorisinde yer alan hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet güreşçilerinin genel olarak 5-28 gün arasında değişen zaman dilimleri içerisinde kilo düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucuna göre, gençler kategorisinde yer alan güreşçilerin %31,7'si müsabakadan önceki 7-14 gün içerisinde kilo düşme etkinliklerine başlamışlardır. Ancak sıklet bazlı değerlendirildiğinde, gençler hafif sıklet güreşçilerin %30,5'inin 14-28 gün önceden kilo düşmeye başladığı, orta sıklet güreşçilerin %33,3'ünün 5-7 gün öncesinden kilo düşmeye başladığı ve ağır sıklet güreşçilerin %38,1'inin 7-14 gün öncesinden kilo düşmeye başladığı tespit edilmiştir. Bu nedenle, gençler kategorisinde yer alan hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet güreşçilerin kilo düşmeyi genel olarak uzun zamana yaydıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerin sıklet durumları göz önüne alındığında ise, büyükler hafif sıklet güreşçilerin %32,6'sının ve orta sıklet güreşçilerin %29,2'sinin müsabakadan önceki 14-28 gün içerisinde kilo düşmeye başladıkları; ancak ağır sıklet güreşçilerin %36,4'ünün müsabakadan önceki 14-28 gün içerisinde kilo düşmeye başladıkları tespit edilmiştir. Bu nedenle büyükler kategorisindeki hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet güreşçilerin çoğunluğunun uzun bir sürece yayılan kilo düşme etkinliklerinde bulunduğu saptanmıştır. Büyükler kategorisindeki güreşçilerin kilo düşmelerini uzun bir döneme yaymaları, söz konusu güreşçilerin hızlı kilo düşme yöntemlerini diğer kategorilerde bulunan güreşçilere göre daha az kullanmaları olabilir. Nitekim, büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerin kilo düşme konusunda diğer güreşçilere göre daha deneyimli oldukları, bu nedenle

bilinçli hareket ettikleri ve kilo düşmede doğru kaynakları tercih ettikleri düşünülmektedir.

Güreşçilerin seçtikleri kilo düşme yöntemleri ve kilo düşmeye ayırdıkları süre, güreşçilerin kilo düşmede yararlandıkları bilgi kaynakları ile ilişkilidir. Bu nedenle, araştırmada güreşçilerin kilo düşme hakkındaki bilgi kaynakları hem kategoriler hem de sıklıklar göz önüne alınarak incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre büyükler kategorisinde yer alan güreşçilerin %55,7'si antrenörden; % 21,1'i diyetisyenden, %16,5'i arkadaştan ve %6,7'si internetten kilo düşme hakkında bilgi almışlardır. Sıklıklar bazında değerlendirildiğinde ise, büyükler hafif sıklık güreşçilerin %58,1'i, büyükler orta sıklık güreşçilerin %53,1'i ve büyükler ağır sıklık güreşçilerin %58,2'si kilo düşmede antrenörden bilgi almıştır. Büyükler kategorisindeki tüm sıklıklar birlikte değerlendirildiğinde, güreşçilerin, kilo düşmede öncelikle antrenörden, ardından sırayla, diyetisyenden, arkadaştan ve internetten bilgi aldığı saptanmıştır.

Araştırma sonucuna göre, minikler kategorisinde yer alan güreşçilerin sıklık bazında, kilo düşmede yararlandıkları kaynakların fazla değişkenlik göstermediği tespit edilmiştir. Örneğin, minikler hafif sıklıkta yer alan güreşçilerin % 89,5'inin kilo düşmede bilgi kaynağı olarak antrenörü tercih ettiği görülmüştür. Benzer şekilde minikler orta sıklıkta yer alan güreşçilerin %79,1'ninin, ağır sıklıkta yer alan güreşçilerin %73,9'unun kilo düşmede antrenörden bilgi aldığı belirlenmiştir. Bu nedenle minikler kategorisinde farklı sıklıklarda bulunan güreşçilerin kilo düşmede güvenilir bilgi kaynağı olarak antrenörü tercih ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun temel nedenleri ise, minikler kategorisinde yer alan güreşçilerin antrenörleri ile daha fazla zaman geçirmesi, antrenörlerin minik güreşçiler üzerindeki etkilerinin fazla olması, minik güreşçilerin kilo düşme bilgi düzeyi bakımından benzer özellikler taşıması, minik güreşçilerin kilo düşmede diyetisyene başvurmaktan çekinmesi olabilir. Nitekim büyüme döneminde olan sporcuların sosyal çevreleri göz önüne alındığında, kilo düşmede güvenilir kaynak olarak antrenörü tercih etmeleri doğal karşılanabilir.

Araştırma sonucuna göre yıldızlar kategorisinde yer alan güreşçilerin sıklık bazında kilo düşmede yararlandıkları kaynaklar, minikler kategorisinde yer alan sporcuların bilgi kaynakları ile benzer nitelikler taşımaktadır. Örneğin, yıldızlar kategorisinde yer alan hafif sıklık güreşçilerin % 80,6'sının, orta sıklıkta yer alan güreşçilerin %63,2'sinin ve ağır sıklıkta yer alan güreşçilerin %65,8'inin kilo düşmede

en çok antrenörden bilgi aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca yıldızlar kategorisinde yer alan hafif sıklet güreşçilerin %11,1'inin, orta sıklette yer alan güreşçilerin %12,8'inin ve ağır sıklette yer alan güreşçilerin %8,9'unun kilo düşmede arkadaşlarından yardım almıştır. Bu nedenle, yıldızlar kategorisinde yer alan güreşçilerin kilo düşmede , minikler kategorisindeki güreşçilerden farklı olarak, arkadaşlarından da destek veya bilgi aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Yıldızlar kategorisinde yer alan güreşçilerin yaş grupları göz önüne alındığında, ergenlik döneminin temel göstergesi olarak bilinen “arkadaş çevresine danışma, arkadaştan bilgi alma” durumunun kilo düşmede etkili olduğu söylenebilir. Nitekim gelişim ile birlikte artan sosyal ilişkilerin, sporcuların bilgi kaynağı olarak antrenör veya diyetisyenden sonra arkadaş gruplarına yönelmelerinde etkili olabilir.

Araştırma sonucuna göre, gençler kategorisinde yer alan güreşçilerin sıklet bazında yararlandığı kilo düşme bilgi kaynakları ile minikler kategorisi, yıldızlar kategorisi ve büyükler kategorisine göre farklılık göstermemektedir. Buna göre, gençler kategorisi hafif sıklette yer alan güreşçilerin %66,1'i, orta sıklette yer alan güreşçilerin %66,7'si ve ağır sıklette yer alan güreşçilerin %61,1'i kilo düşmede bilgi kaynağı olarak antrenörü tercih ettiği tespit edilmiştir. Buna göre, farklı kategorilerde ve farklı sıkletlerde yer alan güreşçilerin kilo düşmede en çok yararlandıkları bilgi kaynakları benzerlik göstermektedir. Bu nedenle, araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda güreşçilerin kilo düşmede başvurdukları bilgi kaynakları Tablo 28'de verildiği gibi özetlenebilir

Tablo 28. Güreşçilerin buldukları sıkletler ve kilo düşmede başvurdukları bilgi kaynaklarının sıralaması

Kategori	Sıklet	Birinci Bilgi Kaynağı	İkinci Bilgi Kaynağı	Üçüncü Bilgi Kaynağı	Dördüncü Bilgi Kaynağı
MİNİKLER	Hafif Sıklet	Antrenör	Diyetisyen	-*	-
	Orta Sıklet	Antrenör	İnternet	Diyetisyen	Arkadaş
	Ağır Sıklet	Antrenör	-.**	-	-
YILDIZLAR	Hafif Sıklet	Antrenör	Arkadaş	Diyetisyen	İnternet
	Orta Sıklet	Antrenör	Diyetisyen	Arkadaş	İnternet
	Ağır Sıklet	Antrenör	Diyetisyen	İnternet/arkadaş	İnternet/arkadaş
GENÇLER	Hafif Sıklet	Antrenör	Diyetisyen	Arkadaş	İnternet
	Orta Sıklet	Antrenör	Diyetisyen	İnternet	Arkadaş
	Ağır Sıklet	Antrenör	Arkadaş	Diyetisyen	İnternet
BÜYÜKLER	Hafif Sıklet	Antrenör	Diyetisyen	Arkadaş	İnternet
	Orta Sıklet	Antrenör	Diyetisyen	Arkadaş	İnternet
	Ağır Sıklet	Antrenör	Diyetisyen	Arkadaş	İnternet

*Sporcular bilgi kaynağı olarak yalnızca antrenör ve diyetisyeni belirtmiştir.

**İnternet, diyetisyen ve arkadaş bilgi kaynakları eş frekanslı olduğundan dolayı sıralama yapılmamıştır.

Araştırma sonucuna göre bütün kategorilerde ve bütün sıklletlerde, güreşçilerin kilo düşmede başvurdukları birinci bilgi kaynağı antrenör olmuştur. Literatürde buna paralel sonuçların görülmektedir. Örneğin Oppliger, Nelson Steen ve Scott (2003) tarafından yapılan *Weight Loss Practices of College Wrestlers* başlıklı araştırmada, antrenörlerin, güreşçilerin kilo verme davranışları veya yöntemleri üzerinde birinci derecede etkili oldukları tespit edilmiştir. Benzer şekilde Çatıktaş (2016) tarafından yapılan *Genç Taekwondo Sporcularının Sağlıksız Kilo Verme Davranışları* başlıklı araştırmada, sporcuların kilo düşme yöntemleri üzerinde antrenörlerin oldukça etkili olduğu belirlenmiştir. Çimen (2020) de *Büyükler Serbest Stil Türkiye Şampiyonasına Katılan Güreşçilerde Kilo Düşme Profillerinin İncelenmesi* başlıklı araştırmasında, güreşçilerin kilo düşmede öncelikle antrenörlerden bilgi aldıkları tespit edilmiştir.

Araştırma sonucuna göre, minikler kategorisi hafif sıklletteki güreşçilerin kilo düşmede en çok “yağmurlukla koşu yapma” etkinliklerinde bulunduğu belirlenmiştir. Öte yandan minikler kategorisinde yer alan orta sıkllet güreşçilerin en çok “yağ tüketimini azaltma” ile kilo düştikleri belirlenmiştir. Aynı kategoride yer alan ağır sıkllet güreşçilerin de çoğunlukla yağ tüketimini azaltarak kilo düştikleri belirlenmiştir. Minikler kategorisinde yer alan güreşçilerin tercih ettikleri kilo düşme etkinliklerinin psikolojik sonuçları incelendiğinde ise, söz konusu kategoride yer alan ağır sıkllet güreşçilerin genel olarak kas krampları yaşama, vücut ısısında artış, kalp çarpıntısı, solunum güçlüğü yaşama ve sakatlık ile yüz yüze kaldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, kilo düşmenin psikolojik etkileri göz önüne alındığında, minikler kategorisindeki hafif sıkllet sporcuların kilo düşme sonrasında yüksek düzeyde performanslarının azaldığı tespit edilmiştir. Kilo düşmenin olumsuz etkileri göz önüne alındığında, minikler kategorisi hafif sıkllette yer alan güreşçilerin müshil hapları ve idrar sökücü hapları hiç kullanmamaları, kilo düşmede doğru bilgi kaynağının önemli olduğunu yansıtmaktadır. Ancak, minikler kategorisi orta sıkllet ve ağır sıkllette söz konusu ergojenik ilaçların kullanılması, bu güreşçilerin sağlıksız bir şekilde kilo düştiklerini, bu nedenle minikler kategorisi, orta sıkllet ve ağır sıkllet güreşçilerin bazılarının kilo düşmede hiç de sağlıklı olmayan yöntemler kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucuna göre, yıldızlar kategorisinde yer alan hafif sıklet güreşçilerin, diyet haplarını kullanma dışındaki diğer kilo düşme yöntemlerinin tamamını kullanmıştır. Bu nedenle, hafif sıklet güreşçilerin kilo düşmek amacıyla müshil hapları kullandığı ve idrar sökücü hapları kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucuna göre, yıldızlar kategorisinde yer alan orta sıklet güreşçileri ve ağır sıklet güreşçileri daha çok, yağ tüketimini azaltarak ve yağmurlukla koşu yaparak kilo düşmüşlerdir. Bu yöntemlerin minikler kategorisi hafif sıklet güreşçilerin sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bu durumun temel nedeni, minikler hafif sıklet güreşçileri ile yıldızlar orta sıklet ve ağır sıklet güreşçilerinin kilo düşmede yararlandıkları bilgi kaynaklarının benzer olmasından kaynaklanabilir.

Araştırma sonucuna göre, yıldızlar kategorisinde yer alan hafif sıklet, orta sıklet ve ağır sıklet güreşçilerin, kilo düşme sonucunda yaşadıkları olumsuzlukların başında aşırı sinirlenme olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifade ile farklı sıkletlerde yer alan güreşçilerin kilo düşmede farklı yöntemler denemelerine rağmen kilo düşmenin olumsuzlukları konusunda benzer sonuçlar ile karşılaşmışlardır. Kilo düşmenin olumsuz etkileri göz önüne alındığında, yıldızlar kategorisinde farklı sıkletler olup da farklı yöntemler ile kilo düşen güreşçilerin kendilerini yorgun hissetmelerinin ilk nedeni laktik asittir. Nitekim, Akyüz(2009) *Elit Güreşçilerde Hızlı Kilo Kaybının Fiziksel Fizyolojik Ve Biyokimyasal Parametrelere Etkisi* başlıklı araştırmasında; anaerobik alaktik (ATP-CP Sistemi) ve anaerobik laktik (Laktik Asit Sistemi) sistemleri tanımlamıştır. Akyüz, bu araştırmasında, aşırı egzersizlerin kaslardaki CP'yi (kreatin fosfat) azalttığı ve buna bağlı olarak yorgunluğun ortaya çıktığını belirtmiştir. Öte yandan Akyüz, uzun süreli ve şiddetli egzersizler sonucunda kaslardaki laktik asit oranının arttığını ve bunun da yorgunluğa neden olduğunu belirtmiştir.

Araştırma sonucuna göre, gençler kategorisindeki her üç sıklette de, güreşçilerin kilo düşmede diyet ve sıvı kaybını ön planda tutmuş; buna karşın ergonejenik yardımcıları ile kilo düşmeyi daha az tercih etmişlerdir. Buna göre gençler kategorisinde yer alan hafif sıklet ve orta sıklet güreşçilerin kilo düşmede en çok yağ tüketimini azaltma(diyet), yöntemini tercih ettikleri belirlenmiştir. Buna karşın, gençler ağır sıklet güreşçilerin ise çoğunlukla dehidrasyon ile kilo düştikleri tespit edilmiştir. Öte yandan, araştırma sonunda, gençler kategorisinde yer alan güreşçilerin, her üç sıklette de ergojenik yardımcıları ile kilo düşme etkinliklerine yöneldikleri

belirlenmiştir. Bu durum, güreşçi kategorilerinde, yaş artışı ile birlikte kilo düşmede ergojenik yardımcılarının kullanım oranının arttığını göstermektedir.

Araştırma sonucuna göre, gençler kategorisinde yer alan her üç sıklıkta da, en çok tercih edilen kilo düşme etkinliklerinin sporcuların kendilerini yorgun hissetmelerine neden olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, seçilen kilo düşme yönteminden bağımsız olarak, her türlü kilo düşme etkinliği sonucunda güreşçilerin kendilerini yorgun hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, gençler kategorisinde yer alan her üç sıklıkta da kilo düşmenin performansı olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Literatürde, bu sonuca paralel sonuçlara ulaşılmış araştırmaların olduğu görülmektedir. Örneğin, *Lisede Öğrenim Gören Genç Güreşçilerde Akut Kilo Kaybının Oluşturduğu Fiziksel ve Fizyolojik Değerlerin İncelenmesi* başlıklı araştırmasında Bayer(2018), güreşçilerin özellikle akut kilo kaybı yaşadıkları durumlarda, performanslarının genel olarak olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonucuna göre, büyükler kategorisinde yer alan hafif sıklıkta güreşçileri en çok “diyet” ile kilo düşmüşlerdir. Bezer şekilde büyükler orta sıklıkta ve büyükler ağır sıklıkta yer alan güreşçiler de en çok “diyet” ile kilo düşmüştür. Öte yandan, araştırmada, büyükler kategorisindeki hafif sıklıkta güreşçilerin çoğunluğunun kilo düşme sonucunda “aşırı sinirli olma” ve “aşırı yorgun olma” gibi olumsuz durumlar ile karşı karşıya kaldığı ortaya çıkmıştır. Büyükler orta sıklıkta güreşçilerin ise “ aşırı sinirli olma” ve “strese girme” gibi sonuçlar ile karşı karşıya kaldıkları belirlenmiştir. Büyükler kategorisinde yer alan ağır sıklıkta güreşçiler açısından değerlendirildiğinde, kilo düşme etkinliklerinin, güreşçiler için “yorgunluk”, “performans düşüklüğü” ve “stres” gibi olumsuz durumlara neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucuna göre, hafif sıklıkta güreşçilerde, kilo düşmenin fizyolojik etki boyutu ile psikolojik boyutu arasında pozitif yönde ve güçlü düzeyde ilişki vardır ($r=,606$; $p<,05$). Benzer şekilde ağır sıklıkta güreşçilerde, kilo düşmenin fizyolojik etki boyutu ile psikolojik boyutu arasında pozitif yönde ve güçlü düzeyde ilişki vardır($r=,581$; $p<,05$).

Araştırma sonucuna göre, , hafif sıklıkta güreşçilerde, kilo düşmenin diyet boyutu ile ergojenik boyutu arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki vardır ($r=,167$;

$p < ,05$). Öte yandan, orta sıklet güreşçilerde, kilo düşmenin ergojenik boyutu ile fizyolojik boyutu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki vardır ($r = ,155$; $p < ,05$).

Araştırma sonucuna göre, kategorisi ne olursa olsun farklı sıkletlerde yer alan güreşçilerin kilo düşmeye ayırdıkları zaman dilimlerinin farklı olduğu; bunun temel nedeninin ise seçilen kilo düşme yöntemi olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak; bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, kilo düşme etkinlikleri sonucunda bütün sıklet gruplarında güreşçilerin kendilerini yorgun hissettikleri ve performans düşüklüğü yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu nedenle, herhangi bir yöntem ile kilo düşme etkinliklerinde bulunan güreşçilerde genel olarak performans düşüklüğünün ortaya çıktığı, bunun sadece hızlı kilo verme etkinliklerine bağlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Öneriler.

Bu araştırma sonucunda; sporculara, araştırmacılara ve ilgililere yönelik olarak verilen öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Araştırma sonucuna göre, her kategori ve her sıklette güreşçiler, kilo düşme konusunda bilgi sahibi olabilmek için internet kullanabilmektedir. Bu nedenle, başta Sağlık Bakanlığı, Spor Bakanlığı gibi kurumlar, sporda kilo düşme ile ilgili çalışmalar yürütmeli ve sporcuların bilgi sahibi olacakları platformlar geliştirmelidir.
2. Araştırma sonucuna göre, her sıklette, güreşçilerin kilo düşmede başvurduğu birinci bilgi kaynağı antrenör olmuştur. Bu nedenle antrenörler, kilo düşme konusunda sağlıklı yöntemlerin seçilmesinde sporcular üzerinde etkili olabilmelidir.
3. Araştırmaya katılan güreşçilerin tamamının spor hayatları boyunca en az bir kere kilo düştikleri belirlenmiştir. Bu kapsamda, güreşçilerin daha az seviyede kilo düşme etkinliklerinde bulunmaları için gerekli olan çalışmalar yapılmalıdır.
4. Araştırma sonucuna göre, hızlı kilo düşme etkinliklerinde bulunan güreşçilerin sayısı, güreş kategorisinin yükselmesine paralel bir şekilde artmaktadır. Hızlı kilo vermenin en olumsuz sonuçlarından biri de böbreklerin zarar görme riskidir. Bu nedenle, hızlı kilo verme etkinliklerini uygulayan ve güreşe aktif olarak devam eden güreşçiler ile belirli bir yaşın

üzerinde olup daha önceden hızlı kilo verme etkinliklerinde bulunan güreşçilerin böbrek fonksiyonları üzerine bir çalışma yapılabilir.

5. Araştırma sonucuna göre oldukça kısa bir süre içerisinde 8-9 kilo veya daha fazla kilo düşen güreşçiler bulunmaktadır. Güreş federasyonunun ve ilgili diğer kurumların büyük oranda kilo düşüşlerini azaltacak önlemler alınmalıdır.

6. Literatürde, güreşçilerin buldukları kategoriler üzerine yapılan birçok araştırma bulunmasına rağmen, güreş sıkletlerini inceleyen araştırmaların neredeyse hiç yapılmadığı görülmektedir. Bu nedenle, güreş sporunda sıkletlerin göz önüne alındığı incelemelerin veya araştırmaların yapılması, bu konudaki eksikliğin giderilmesine katkı sağlayacaktır.

7. Güreş sporunda kilo düşme, dünya genelinde yaygınlık kazanan ve olimpiyatlarda da gündeme gelen bir konudur. Bu nedenle, başta milli güreşçiler olmak üzere bütün güreşçilerin ve antrenörlerin kilo düşme ve beslenme konusunda eğitim almaları sağlanabilir.

8. Güreş sporunda kilo düşen sporcuların sağlığını korumak adına, müsabaka öncesinde sporcuların refraktometre cihazı ile idrar analizlerinin yapılarak hangi sporcunun kaç kilo düştüğü tespit edilip, aşırı kilo düşen sporculara ve antrenörlere bir takım yaptırımlar uygulanabilir.

9. Türkiye Güreş Federasyonu ve Gençlik Spor Bakanlığının koordinesinde antrenör gelişim seminerleri ile antrenörlerin gelişimlerine katkı sağlamak ve seminerlerde aktarılan bilgilerin uygulanabilirliğini test etmek adına her yıl antrenörlerin bir takım testlerden geçirilmesi sağlanabilir.

10. Antrenör yetiştiren kurumların (Üniversiteler, Antrenör Eğitim Dairesi Başkanlığı ve Federasyonların) eğitimlerde sporcuların kilo düşmenin zararları ve sporcuyu beslenmesinin önemi hakkında daha ayrıntılı bilgi vermeleri ve bu konuda bir takım denetlemelerin yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- 2021 Yılı Güreş Federasyonu Müsabaka Talimatları ve Programları. (2021, 14 Nisan).
Erişim Adresi: <http://www.tgf.gov.tr/tr/2021-yili-gures-federasyonu-musabaka-talimatları-ve-programları/>.
- Açak, M. (2001). *Güreş Öğreniyorum*. Malatya: Kubbealtı Yayıncılık.
- Akgün, N. (1992). *Egzersiz Fizyolojisi* (4. Baskı, 1. Cilt). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Akgün, N. (1993). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara: G. S. G. M. Yayınları
- Akkurt, M. (2008). *Kahramanmaraş'ta Yapılan Geleneksel Güreşlerin Tarihsel Gelişimi Ve Toplum Tarafından Algılanış Biçimleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahraman Maraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Kahramanmaraş.
- Akkurt, M. (2008). *Kahramanmaraş'ta Yapılan Geleneksel Güreşlerin Tarihsel Gelişimi Ve Toplum Tarafından Algılanış Biçimleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Akyüz, M. (2009). *Elit Güreşçilerde Hızlı Kilo Kaybının Fiziksel, Fizyolojik ve Biyokimyasal Parametreler Üzerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alpman, C. (2001). *Eğitim Bütünlüğü içinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi*. Ankara: Can Basım Yayın Ofset Matbaacılık.
- Altınölçek, S. (2010). Güreş Karşılaşmalarında Müziğin Yeri ve Önemi. *Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi*, 1, 321-328.
- Arslanoğlu, E. (2012). *Elit Grekoromen Güreşçilerde Müsabaka Süresinde Oluşan Kilo Kaybı ve Laktik Asit İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi).Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Artioli, G.G., Gualano, B., Franchini, E., Scaglius, F.B., Takesian, M., Fuchs M et al. Prevalence, Magnitude and Methods of Rapid Weight Loss Among Judo Competitors. *Med Sci Sports Exerc*, 2010; 42(3): 436-441. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3181ba8055

- Aslanoğlu, E. (2012). *Elit Grekoroman GreŖçilerde Müsabaka Süresince OluŖan Kilo Kaybı ve Laktik Asit İliŖkisi*(YayınlanmamıŖ Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atasoy, M., Dalkılıç, M., & UđraŖ, S. (2017). Yapay Sinir Ağları ile DvŖ Sporları Alanında Lisanslı Sporcu Sayılarının Tahmini. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 33-37. EriŖim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/333784>.
- Ayar, M. (2018). *Elit Grekoromen GreŖçilerde Müsabaka ncesi Dönemde Uygulanan Ağırlık Kaybına Yönelik Beslenme Programının, Vücut Kompozisyonu, Kuvvet ve Duygudurum Profiline Etkisi* (YayınlanmamıŖ Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ayar, M. (2018). *Elit Grekoromen GreŖçilerde Müsabaka ncesi Dönemde Uygulanan Ağırlık Kaybına Yönelik Beslenme Programının, Vücut Kompozisyonu, Kuvvet ve Duygudurum Profiline Etkisi* (YayınlanmamıŖ Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydos, L. (1996). GreŖçilerde Kısa Süreli Kilo Kaybının Kuvvet Ve Dayanıklılık zerine Etkilerinin İncelenmesi . *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* , 1 (4) , 17-26 .
- Aydos, L. (1991). *GreŖçilerde Müsabaka ncesi Kısa Süreli Kilo Kaybının Kuvvet ve Dayanıklılık zerine Etkilerinin Deneysel Olarak İncelenmesi* (YayınlanmamıŖ Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ayverdi, İ. (2011). Misalli Türkçe Sözlük. İstanbul: Kubbealtı NeŖriyatı Yayıncılık.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human kinetics. EriŖim tarihi: 03.01.2021. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=rk3SX8G5Qp0C&oi=fnd&pg=PR9&dq=essentials+of+strenght+training+and+conditioning&ots=o8fBmbzhNX&sig=pmUcxsJWZ2ORfz7tPDQ86GT2Dd0&redir_esc=y#v=onepage&q=essentials%20of%20strenght%20training%20and%20conditioning&f=false.

- Bager, E. (1986). *Spor Psikolojisi*. Ankara: M.E.G .ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını.
- Başaran, M. (1982). *Güreşin Öğretim ve Antrenman Temelleri* (1. Baskı). Manisa : Gençlik ve Spor Akademisi Yayınları.
- Başaran, M. (1989). *Güreşin Öğretim ve Antrenman Temelleri* (4. Baskı) Manisa: Gençlik ve Spor Akademisi yayınları.
- Bayer, M. A. (2018). *Lisede Öğrenim Gören Genç Güreşçilerde Akut Kilo Kaybının Oluşturduğu Fiziksel ve Fizyolojik Değerlerin İncelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Bayer, M. A. (2018). *Lisede Öğrenim Gören Genç Güreşçilerde Akut Kilo Kaybının Oluşturduğu Fiziksel ve Fizyolojik Değerlerin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Bayraktar, G., & Tozoğlu, E. (2015). Güreş Sporuna Küreselleşme Sürecinin Etkileri. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 71-92.
- Bıyıklı, Y. (1993). *Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü Ve Bursa Örneği*. İstanbul: İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Vakfı Yayınları.
- Bilgiç, C., Bilgiç, P., ve Ersoy G. (2001). *Akdeniz Oyunlarına Katılan Türk Sporcuların Beslenme Bilgi ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi*. 7. Spor Bilimleri
- Brito, C.J., Roas, A.F., Brito, I.S., Marins, J.C., Cordova, C., Franchini, E. (2012). Methods of Body Mass Reduction by Combat Sport Athletes. *Int. J. Sport Nutr. Exerc Metab.* 22: 89-97. Erişim tarihi: 05.03.2021. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/22/2/article-p89.xml>.
- Buschmann, Çimen, K , Göral, K . (2020). Büyükler Serbest Stil Türkiye Şampiyonasına Katılan Erkek Güreşçilerin Kilo Düşme Profillerinin İncelenmesi . *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* , 5 (2) , 188-201 . DOI: 10.25307/jssr.797727.
- Casa, J. D. ve Armstrong, L.E.(2000). National Athletic Trainers Association Position Statement. *Fluid Receptment for Athletes*. 35(2), 212-244.Erişim tarihi:

21.03.2021.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1323420/?page=4>.

Cesur, B. (2018). *Elit Güreşçilerin Uyguladıkları Kilo Düşme Yöntemlerinin ve Etkilerinin İncelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Çaloğlu, M. (2017). *Greko-Romen ve Serbest Stil Güreşçilerinde Kros Fit Antrenmanlarının Anaerobik Güç ve Dinamik Dengeye Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Çamkerten D, 2016. *Elit Güreşçilerde Su İlavesinin Bazı Hematolojik Parametrelere Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , Konya.

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

Çimen, K. (2020). *Büyükler Serbest Stil Türkiye Şampiyonasına Katılan Güreşçilerde Kilo Düşme Profillerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

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. DOI: 10.23751/pn.v22i1-S.9803.

Çolak, E. (2021). *Mann-Whitney U ve Wilcoxon T Testleri*, Yayınlanmamış ders notu, Tıp Fakültesi Biyoistatistik Anabilim Dalı, Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir. Erişim adresi:

D'ohsson, A. C. (2008). *Moğol tarihi* (Çeviri: Bahadır Apaydın). İstanbul: Nesnel Yayınları.

Dağdeviren, F. (2012). *Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Güreş Yapan Sporcuların SosyoEkonomik Yapılarının Araştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.

Dönemlerindeki Beslenme ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Dünden Bugüne Türk Güreşi Tarihi. (2021). Erişim Adresi: <https://spor.haber7.com/spor/haber/782366-dunden-bugune-turk-guresi-tarihi#:~:text=T%C3%BCrkiye'de%20modern%20anlamda%20g%C3%BCre%5C%9F,Macar%20antren%C3%B6r%20Raol%20Peter%20g%C3%B6vlendirilmi%C5%9Ftir.>
- Erman, K. A. (1989). *Güreşte Ani Kilo Kaybının Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eroğlu, H.(2002). *Güreşçilerin Hızlı Kilo Kaybının Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Filaire, E., Maso, F., Degoutte, F., Jouanel, P., & Lac G. (2001). Food Restriction, Performance, Psychological State And Lipid Values İn Judo Athletes. *Int J Sports Med*, 22(06): 454-459.
- Fogelholm, M. (1994). Effects of Bodyweight Reduction on Sports Performance. *Sports Med*, 18(4): 249-267. Erişim tarihi: 01.02.2021. <https://link.springer.com/article/10.2165%2F00007256-199418040-00004>.
- Franchini, E., Brito, CJ. & Artioli, GG. (2012). Weight Loss İn Combat Sports: Physiological, Psychological And Performance Effects. *Int J Society Of Sports Nutr* .2012; 9(1), 52. Erişim tarihi: 21.02.2021. <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-9-52>.
- Gümüş, A. (1997). *Beş Dakikalık Güreşte Teknik Taktik*. Konya: Damla Ofset Matbaacılık.
- Gümüş, A. (1998). *Güreş Tarihi*. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Güneş, Z. (1998). *Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Güreş ve Diğer Savaş Sanatları. (2014, 14 Temmuz). Erişim Adresi: <https://www.turkguresvakfi.org.tr/Gures-Makaleleri/gures-ve-diger-savas-sanatları/1>.

- Gürsoy, R., Ahın, S., Arıkan, Y., Salehian, M. H., & Ersoy, A. (2012). Güreş Sporü Ve Kilo Düşme Yöntemleri. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 9-14.
- Hickner, R., Horswill, C., Welker, J., Scott, J., Roemmich, J., & Costill, D. (1991). Test Development For The Study Of Physical Performance İn Wrestlers Following Weight Loss. *Int J Sports Med*, 12(06): 557-562. DOI: 10.1055/s-2007-1024733.
- Hiung-nu. (2021, 12 Ocak). Erişim Daresi: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Hiung-nu>.
- Hursh LM. Food And Water Restriction İn The Wretlers, *Am.Jor.Med.Ass.* 1979; Vol:241, No:9, Page:915-916. doi:10.1001/jama.1979.03290350035018.
- Işık, Ö. (2012). *Güreş Müsabakalarında Değişen Kuralların Elit Güreşçilerde Kassal Hasar Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Kahraman, A. (1989). *Cumhuriyete Kadar Türk güreşi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlıda Spor*. Ankara: Kültür Bakanlığı Başvuru Eserleri.
- Kahraman, E. D. E. (2019). *Serbest Güreş Milli Takım Sporcularının Beslenme Durumu, Vücut Kompozisyonu ve Kilo Kontrolü Yöntemlerinin Değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kalyon, T. A. (1995). *Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları* (3.Baskı). Ankara, GATA Basımevi.
- Karaçam, Z. (2015). Bilimsel Araştırma Makalesinde Tartışma Bölümü ve Sınırlılıkların Yazımı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 31(2), 86- 97. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/825136>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karma Dövüş Sanatı. (2021). Erişim Adresi: <http://www.dovussanati.com.mma.html>. (Erişim Tarihi: 14.02.2021, 20:30).

- Kılıç, M. (1998). *Yıldız Kategorisindeki Güreşçilerde (15-16 Yaş Grubu) Kısa Süreli Sıvı Kaybının Performansa Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kılıç, M. (1998). *Yıldız Kategorisindeki Güreşçilerde(15- 16 Yaş Grubu) Kısa Süreli Sıvı Kaybının Performansa Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kızmaz, Z. (2004). Öğrenim Düzeyi ve Suç: Suç- Okul İlişkisi Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2),291- 319. Erişim tarihi: 21.03. 2021. https://cteds.adalet.gov.tr/makaleler/zahirkizmazmakaleleri/zahirkizmaz_suc-okuliliskisi.pdf.
- Kinningham, R.B. ve Gorenflo, D.W. (2001). Weight Loss Methods of High School Wrestlers. *Med Sci Sports Exerc*, 33(5): 810-813. DOI: 10.1097/00005768-200105000-00021 .
- Kinningham, R. B. ve Gorenflo, D. W. (2001). Weight Loss Methods of High School Erestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(5) 810–813. doi: 10.1097/00005768-200105000-00021.
- Koloğlu, O.(1972).*Türk Güreşi ve Dünya Minderlerini Titreten Türkler* (1.Baskı). İstanbul: Yavuz Yayınları.
- Kongresi, 2002, Mirage Park Resort. Antalya, Türkiye.
- Kordi R., Ziaee V., Rostami, M., Wallace, W.A.(2011). Patterns of weight loss and supplement consumption of male wrestlers in Tehran. *Sports Med, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy & Technology*. 3(1), 4. <https://doi.org/10.1186/1758-2555-3-4>.
- Kukidome, T., Shirai, K., Kubo, J., Matsushima, Y., Yanagisawa, O., Homma, T., & Aizawa, K. (2008). MRI Evaluation of Body Composition Changes in Wrestlers Undergoing Rapid Weight loss. *British journal of sports medicine*, 42(10), 814-818. doi: 10.1136/bjism.2007.044081.
- Marguart, L.F. ve Sobal, J. (1994). Weight Loss Beliefs Practices And Support Systems For High School Wrestlers . *J Adolesc Health*. Jul. 15 (5): 410-5. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(94\)90266-6](https://doi.org/10.1016/1054-139X(94)90266-6).

- Marguart, L.F. ve Sobal, J. (1994). Weight Loss Beliefs Practices And Support Systems For High School Wrestlers . *J Adolesc Health*. Jul. 15 (5): 410-5. DOI: 10.1016/1054-139x(94)90266-6.
- Marttinen RH, Judelson DA, Wiersma LD ve Coburn JW.(2011). Effects Of Self-Selected Mass Loss On Performance And Mood In Collegiate Wrestlers. *J Strength Cond Res*, 25(4): 1010-1015. doi: 10.1519/JSC.0b013e318207ed3f.
- Michael E. Houston, Donald A. Marrin, Howard J. Green & James A. Thomson (1981) The Effect of Quick Weight Loss in Physiological Functions in Wrestlers. *The Physician and Sportsmedicine*, 9:11, 73-78, DOI: 10.1080 /00913847.1981.11711208.
- Oppliger, R.A., Steen, S.A. ve Scott, J.R. (2003). Weight Loss Practices of College Wrestlers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13(1), 29–46. doi: 10.1123/ijsnem.13.1.29.
- Oppliger, R. A., Case, H. S., Horswill, C. A., Landry, G. L., & Shelter, A. C. (1996). American College of Sports Medicine Position Stand. Weight Loss in Wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(6), ix-xii. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8926865/>.
- 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. Doi: <https://doi.org/10.1123/ijsnem.13.1.29>.
- Oppliger, RA., Case, HS., Horswill, CA., Landry, GL., & Shelter, AC.(1996). American College of Sports Medicine position stand. Weight loss in wrestlers. *Med Sci Sports Exerc*. 28(6), 9-12. Erişim tarihi: 23.02.2021. <https://insights.ovid.com/pubmed?pmid=8926865>.
- Otrar, M. (2021). *Kruskal Wallis-H Testi*. Erişim adresi: <https://mustafaotrar.net/istatistik/kruskal-wallis-h-testi/>.
- Özal, M.(2021). *1999-2000 Yılı Güreş Eğitim Merkezleri Sınavlarına Katılan Sporculara Uygulanan Testlerin Kazananlar ve Kaybedenler Açışından Araştırılması*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Patlar, S., Keskin, E. ve Çakmakçı, O. (2007).. Sedanterlerde Gliserol Takviyesinin Plazma Aldosteron Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 12(4), 261-264.
- Pazan, M. (2019). *Elit Kadın Güreşçilerde Müsabaka Öncesi Ağırlık Kaybının Vücut Bileşenleri ve Depresyon Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi ve Ağırlık Kaybı Yönetimi Eğitimi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
- Pehlivan, A. (2005).*Sporda Beslenme*. İstanbul: Yayıncılık Matbaası.
- Pettersson, S., Ekström, MP., & Berg, CM. (2013). Practices Of Weight Regulation Among Elite Athletes In Combat Sports: A Matter Of Mental Advantage? *J Athl Train*, 48(1): 99-108. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.1.04>.
- Physiological, Psychological And Performance Effects. *Journal Of The International*
- Reale, R., Burke, L. M., Cox, G. R., & Slater, G. (2020). Body composition of Elite Olympic Combat Sport Athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(2), 147-156. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1616826>.
- Reale, R., Slater, G., & Burke, L. M. (2017). Individualised Dietary Strategies for Olympic Combat Sports: Acute Weight Loss, Recovery and Competition Nutrition. *European Journal of Sport Science*. 17(6):727-740. doi: 10.1080/17461391.2017.1297489.
- Robert C. Serfass, G. Alan Stull, John F. Alexander ve John L. Ewing Jr. (1984) Kolej Güreşçilerinde Hızlı Kilo Kaybı ve Denenen Rehidrasyonun El Sıkışan Kasların Gücü ve Dayanıklılığı Üzerindeki Etkileri, *Araştırma Üç Aylık Egzersiz ve Spor*, 55: 1, 46-52. DOI: 10.1080 / 02701367.1984.10605354.
- Saraç, Z. S. (2012). Bilinç bozukluğunun metabolik nedenlerine yaklaşım: II. Endokrin dışı nedenler. *Ege Tıp Derisi/Ege Journal of Medicine*, 51, 11-16.
- Sarıtaş, N. (1995). *Judocularıda Kısa Süreli Kilo Kaybının Güç, Kuvvet, Dayanıklılık, Esneklik, Çeviklik Üzerine Etkileri*, (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Shirin Shirzad, M. B. (2020) “ *Milli Takım Güreşçilerinde Hızlı Kilo Düşmenin Bazı Kan Parametreleri, Karaciğer ve Böbrek Fonksiyonları Üzerindeki Kronik*

Etkilerinin Değerlendirilmesi” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Shriver, L. H., Betts, N. M., & Payton, M. E. (2009). Changes in Body Weight, Body Composition, And Eating Attitudes in High School Wrestlers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 19(4), 424-432. DOI: 10.1123/ijsnem.19.4.424.

Singer, R. N., & Weiss, S. A. (1968). Effects of Weight Reduction on Selected Anthropometric, Physical, and Performance Measures of Wrestlers. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 39(2), 361-369. DOI: 10.1080/10671188.1968.10618060.

Steen, S.N., & Brownel, K.D. (1990). Patterns Of Weight Loss And Regain In Wrestlers: Has The Tradition Changed? *Med Sci Sports Exerc*, 22: 762-768. DOI: 10.1249/00005768-199012000-00005 .

Steen, SN., & Brownel, KD., (1990). Patterns Of Weight Loss And Regain In Wrestlers: Has The Tradition Changed? *Med Sci Sports Exerc*, 22: 762-768. DOI: 10.1249/00005768-199012000-00005 .

Süel, E., Şahin, I., Karakaya, M.A., Ve Savucu, Y. (2006). Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 20 (4), 271-275.

Şahin, H.(2011). *Gelişim Çağındaki Güreşçilerin Akut Kilo Kaybının Performansa Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Şahin, İ. (2000). *Güreş Takımındaki Güreşçilerin Kısa Süreli Kilo Düşmeleri Sonucu Motorik Özelliklerinde Meydana Gelen Değişiklikler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Şahiner, M. (2020). *Türkiye A Milli Güreş Takımındaki Sporcuların Ağırlık Kaybı Dönemlerindeki Beslenme Ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tarihi Güreş. (2021, 5 Şubat). Erişim Adresi: <https://olympics.com/en/sports/wrestling/>.

Tavşancıl, E.(2006). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

TDK. (2021). <https://sozluk.gov.tr/> . Erişim tarihi: 01.04.2021.

Turnagöl, H. H. (2021). *Hızlı Kilo Kaybının Sağlık ve Performansa Etkileri*. Kaynağı bulunmayan metin. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara. Erişim Adresi: https://akademi.olimpiyat.org.tr/wpcontent/uploads/Hizli_Kilo_Kaybinin_Saglik_ve_Performansa_Etkileri.pdf,

Türkiye Güreş Federasyonu. (2021). tgf.gov.tr. (Erişim tarihi: 03.01.2021).

Türkmen, M., & Demirhan, B. (2014). Osmanlı güreş tekkeleri ve fonksiyonelliği. *Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları Uluslararası Sempozyumu*, 162-173.

Türkyılmaz, R. (2019). *Elit Güreşçilerde Kısa süreli Vücut Ağırlığı Kaybının Turnuva Şartlarında Anaerobik Performans ve Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

UWW.(2021). Erişim Adresi: <https://uww.org/organisation/history-wrestling-uww>. (Erişim tarihi: 02.02.2021).

Westerterp, K.R., Meijer, E.P., Rubbens, M., Robach, P. ve Richalet, J.P. (2000). Operation Everest .III: Energy And Water Balance. *Pflügers Archiv*. 439(4), 483-488. <https://doi.org/10.1007/s004249900203>.

Yağmur, R. (2011). *Güreş Milli Takım Sporcularında Kan Gruplarının ve Beslenme Alışkanlıklarının Başarılarındaki Rolünün Araştırılması* (Doktora Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.

Yankanich, J., Kenney, W. L., Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1998). Precompetition Weight Loss and Changes in Vascular Fluid Volume in NCAA Division I College Wrestlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 12(3), 138-145. Erişim tarihi: 11.03.2021. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/1998/08000/Precompetition_Weight_Loss_and_Changes_in_Vascular.2.aspx

Yarar, H., Eroğlu, H., Uzun, H., & Polat, E. (2016). Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri Ve Etkileri Ölçeği; Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6164-6175.

Yarar, H., Türkyılmaz, R., Eroğlu, H., Kurt, S., Ve Eskici, G. (2017). Elit Güreşçilerin Kilo Düşme Profillerinin Belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 19 (4):52-6.

Yılmaz, R. (2012). *Artvin Yöresinde Ormancılık İşlerinde Çalışan İşçilerin Fiziksel İş Yüklerinin Belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çoruh Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Orman Mühendisliği Anabilim. Artvin.



EKLER

EK- A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Cinsiyetiniz:	1() Kadın	2()Erkek				
2.Eğitim durumunuz :	()Ortaokul	()Lise	()Lisans	()Lisansüstü		
3.Yaş aralığınız :	()14-15 ()16-17 ()18-20 ()21-25 ()26- 30 ()31-35 () 36 yaş ve üstü					
4. Stiliniz :	()Serbest stil	()Greko-romen				
5. Milli sporcu musunuz?	()Evet	()Hayır				
6.Şu an hangi kategoride yarışyorsunuz?	()Minikler	()Yıldızlar	()Gençler	()Büyükler		
7. Sıkletinizi yazınız. (Ör. 63 kg).						
8. Güreşe başlama yaş aralığınız kaçtır?	()5-7	()8-10	()11-16	()14-16 ()17 yaş ve üzeri		
9. Kilo düşmeye müsabakadan kaç gün önce başlarsınız?	()Müsabakadan 1-2 gün önce	()Müsabakadan 3-5 gün önce	()Müsabakadan 1 hafta önce	()Müsabakadan 2 hafta önce	()Müsabakadan 3-4 hafta önce	()Müsabakadan 5 hafta ve daha öncesi
Kilo düşme yöntemleri ile ilgili herhangi bir bilgi aldınız mı?	()Evet	()Hayır				
Bilgi aldıysanız bu bilgileri kimlerden aldınız?	()Antrenör	()Diyetisyen ve beslenme uzmanı	()Arkadaş	()İnternet		

SPORCU KILO DÜŞME YÖNTEMLERİ VE ETKİLERİ ÖLÇEĞİ

II.Bölüm: Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği	1) Hiçbir zaman	2) Nadiren	3) Ara sıra	4) Sık sık	5) Her zaman
1. Yiyecek tüketimini azaltırım.					
2. Karbonhidrat tüketimini azaltırım.					
3 Yağ tüketimini azaltırım.					
4. Yağmurlukla koşu yaparım.					
5. Saunaya girerim.					
6. Tükürerek kilo kaybederim.					
7. Müshil hapları (ishal edici) kullanırım.					
8. Diyet hapları kullanırım.					
9. İdrar sökücü haplar kullanırım.					
10 Kas krampları yaşarım.					
11. Vücut ısım artar. (Ateşlenirim).					
12. Kalp çarpıntısı yaşarım.					
13. Solunum güçlüğü çekerim.					
14. Sakatlık yaşarım.					
15. Aşırı sınırlı hale gelirim.					
16. Aşırı yorgunluk hissederim.					
17. Performansım düşer.					
18. Strese girerim.					
19. Spor yapma isteğim azalır.					

ETİK KURUL ONAYI



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 21.05.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-17

KARAR NO: 2021-17-45: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı 191002088 numaralı Mehmet Naim DİLDİRİM, "Farklı Sıkletlerde Yarışan Güreşçilerde Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkilerinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 26.03.2021 tarih ve 2021-10 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.