



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ORTAOKUL VE LİSEDE ÖĞRENİM GÖREN GÜREŞ VE JUDO
SPORCULARININ KİLO VERME YÖNTEMLERİNİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

MUHAMMET RAŞİT YILMAZ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. HAYRİ AKYÜZ

BARTIN-2022



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTAOKUL VE LİSEDE ÖĞRENİM GÖREN GÜREŞ VE JUDO
SPORCULARININ KİLO VERME YÖNTEMLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammet Raşit YILMAZ

BARTIN-2022

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Hayri AKYÜZ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Ortaokul ve Lisede Öğrenim Gören Güreş ve Judo Sporcularının Kilo Verme Yöntemlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

22 / 01 / 2022

Muhammet Raşit YILMAZ

ÖN SÖZ

Ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının kilo verme yöntemlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi başlıklı bu çalışmada tezimin hazırlanmasında bana yardımcı olan ve çalışma süresince beni yönlendiren tez danışmanım Doç. Dr. Hayri AKYÜZ hocama desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimi tamamlamamda her zaman bana destek olan Doç. Dr. Murat KUL ve Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Naci DİLEK hocama sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Tez çalışmamda emeği olan Kubilay AKBAŞ, İshak ÇAPAŞ ve Mustafa UYKAN hocalarıma, eğitim ve öğretim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini hiç esirgemeyen aileme teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca tezimi yazarken yol arkadaşım Emine YILMAZ ve oğlum Muhammed Alp YILMAZ'a sabır ve desteklerinden dolayı teşekkür ederim

Muhammet Raşit YILMAZ

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ORTAOKUL VE LİSEDE ÖĞRENİM GÖREN GÜREŞ VE JUDO SPORCULARININ KİLO VERME YÖNTEMLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Muhammet Raşit YILMAZ

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

Bartın-2022, sayfa: xiii+66

Bu çalışmanın amacı ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının kilo verme yöntemlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu, Bartın, Tokat, Ankara, Bolu, Samsun, Düzce, Kocaeli, Zonguldak ve İstanbul illerinde 80 judo 121 güreşçi toplam 201 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, “Kişisel Bilgi Formu”, Yarar ve arkadaşları tarafından geliştirilen geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış (alfa değeri $\alpha=0.74$) “Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi bilgisayar ortamında SPSS 23.0 istatistik programı (SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD) kullanılarak yapılmıştır. Spor branşına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında fizyolojik, psikolojik ve diyet alt boyutları ve toplam ölçek puanlamasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Judo sporcularının ortalama puanları güreşçilerden daha yüksektir. Bir diğer bulgumuzda ise milli sporcu olup olmama durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında psikolojik, ergojenik, diyet alt boyutları ve

toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Fakat fizyolojik ve sıvı kaybı puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Anlamlı farklılık olanlarda milli sporcuların puanları milli olmayan sporculardan daha yüksektir. Kategoriye göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında psikolojik, diyet, sıvı kaybı alt boyut ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Anlamlı farklılık bulunanlarda miniklerin puanları diğerlerinden daha düşük çıkmıştır. Kilo düşerken zorlanma ve zorlanmama durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında tüm alt boyutlar ve toplam ölçek puanında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Kilo düşmekte zorlananlar daha yüksek puan almışlardır. Antrenmanlarda yağmurluk kullanıldığı ve koşu yoluyla kilo verme gerçekleştiği görülmektedir. Sporcuların ergojenik madde kullanmadıkları görülmüştür. Sonuç olarak, bu çalışmaya katılan güreş ve judo sporcuları kilo düşme profili vücuttan yağ kaybı, sıvı kaybı, yiyecek ve karbonhidrat tüketimini azaltma ve antrenmanlarda yağmurluk kullanarak kilo verme eğilimlerinin genellikle tercih edilen stratejiler olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Judo, Kilo Verme

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

INVESTIGATION OF WEIGHT LOSS METHODS OF WRESTLING AND JUDO ATHLETES IN SECONDARY AND HIGH SCHOOLS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Muhammet Raşit YILMAZ

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Hayri AKYÜZ

Bartın-2022, pp: xiii+66

The purpose of this study is to investigate a variety of variables for the methods of weight loss of wrestlers and judo athletes who have studied in secondary school and high school. The study group of the research consists of 80 judo and 121 wrestlers in total 201 athletes from the provinces of Bartın, Tokat, Ankara, Bolu, Samsun, Düzce, Kocaeli, Zonguldak and Istanbul. Personal Information Form and “Athlete Weight Loss Methods and Effects Scale” that developed by Yarar and his friends , made its validity and reliability (alpha value $\alpha=0.74$) were used as data collection tool. Analysis of the datas made by using the SPSS 23.0 statistical program (SPSS Inc., Chicago, Illinois, USA) in computer environment. A significant difference was found in the physiological, psychological and diet sub-dimensions and total scale scoring in the comparison of the athletes' weight loss methods and effects scale scores according to sports branch ($p<0.05$ and $p<0.001$). Average scores of judo athletes are higher than wrestlers. In another finding, when comparing the athletes’ weight loss methods and effects scale scores according to whether they are a national athlete or not it was found that there were significant differences in psychological, ergogenic, diet sub-dimensions and total scale scores ($p<0.05$). However, no significant difference was found in physiological and fluid loss scores ($p>0.05$). In those which consist a significant difference, the scores of national athletes are higher than

non-national athletes. According to the category when comparing athlete weight loss methods and effects scale scores, significant differences were found in psychological, diet, fluid loss sub-dimension and total scale scores ($p<0.05$ and $p<0.001$). In those which consist significant differences, the scores of the little ones were lower than the others. When comparing the scores of the athlete's weight loss methods and effects scale according to the difficulty and non-strain status while losing weight, a significant difference was found in all sub-dimensions and total scale scores ($p<0.05$ and $p<0.001$). Those who had difficulty in losing weight get higher scores. It is seen that a raincoat is used in training and weight loss is achieved through running. It was observed that the athletes did not use ergogenic substances. As a result, it is seen that the weight loss profile of wrestling and judo athletes participating in this study, fat loss from the body, fluid loss, reducing food and carbohydrate consumption and losing weight by using raincoats in training are generally preferred strategies.

Keywords: Wrestling, Judo, Weight Loss

İÇİNDEKİLER

BEYANNAME.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
EKLER DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Sayıtlar	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar.....	4
2. LİTERATÜR ÖZETİ	6
2.1. Eğitim	6
2.2. Ortaokul (İlköğretim)	6
2.2.1 İlköğretimin Amaç ve Görevleri	7
2.3. Lise (Ortaöğretim).....	7
2.3.1 Ortaöğretimin Amaç ve Görevleri.....	7
2.4. Spor.....	8
2.5. Sıklet Sporları.....	9
2.6. Sıklet Sporları ve Egzersiz.....	9
2.7. Güreş	10
2.7.1. Güreşin Dünyada Gelişimi	10
2.7.2. Türk Güreş Tarihi.....	11
2.7.3. Modern Güreş Stilleri	13

2.7.4. Serbest Stil Güreş	14
2.7.5. Greko-Romen Stil Güreş	14
2.7.6. Güreş Kuralları	14
2.7.7. Güreşte Yaş Grupları ve Sıkletler	15
2.8. Judo	15
2.8.1 Judonun Dünya’ da Gelişimi.....	15
2.8.2. Judonun Türkiye’ye Gelişi	16
2.8.3. Judo Kuralları	16
2.8.4. Judoda Yaş Grupları ve Sıkletler	17
2.9. Müsabaka Kilosunun Önemi ve Kilo Kontrolü.....	17
2.10. Sıklet Sporları ve Egzersiz.....	18
2.11. Kilo Kaybı Nedenleri	18
2.12. Beslenme.....	19
2.13. Su ve Vücut Suyu.....	20
2.13.1 Hücrelerde Bulunan Su	20
2.13.2 Suyun Vücuttaki Görevi	21
2.14. Vücut Yağ Yüzdesi.....	22
2.15. Vücut Isısı.....	23
2.16. Dehidrasyon	23
2.17. Vücutta Sıvının Yerine Konması	24
2.17.1 Egzersiz Öncesi Sıvı Tüketimi.....	25
2.17.2 Egzersiz Esnasında Sıvı Tüketimi.....	26
2.17.3 Egzersiz Sonrası Sıvı Tüketimi	28
2.18. Kilo Düşme Yöntemleri	28
2.19. Hızlı Kilo Kaybı.....	29
2.20. Vücutta Sıvı Kaybı Oluşum Yolları.....	29
2.20.1. Böbreklerin Sıvı Atımı	30

2.20.2. Deri Altı Sıvı Kaybı (Terleme)	30
2.20.3. Solunum Yolu İle Kaybedilen Sıvı.....	30
2.20.4. Mide Bağırsak Yolu ile Sıvı Kaybı.....	31
2.20.5 Sauna Yoluyla Kilo Kaybı	31
2.20.6. İdrar Söktürücüler (Diüretikler)	32
2.21. Kilo Kaybı Sonrası Toparlanma	32
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Konusu	34
3.2. Araştırmanın Önemi	34
3.3. Çalışma Grubu	34
3.4. Verilerin Toplanması	35
3.4.1 Kişisel bilgi formu	35
3.4.2 Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği	35
3.5. Verilerin Analizi	36
4. BULGULAR	37
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	51
5.1. Tartışma ve Sonuç	51
5.2. Öneriler	56
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	64

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1: Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin değerler tablosu	37
4.2: Cinsiyete göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	38
4.3: Branşa göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	38
4.4: Eğitim durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	39
4.5: Spor yapma yılına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	39
4.6: Milli sporcu olup olmama durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	40
4.7: Kategoriye göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	40
4.8: Kilo düşmeye başlama yaşına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	41
4.9: Bir müsabakada en çok kaç kilo düşme durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	42
4.10: Kilo düşme sayısına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	42
4.11: Kilo düşme öncesi zamana göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	43
4.12: Kilo kontrol sıklığına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	44
4.13: Kilo düşerken zorlanma ve zorlanmama durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	45
4.14: Kilo düştüğü müsabakalarda başarılı olma durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	45
4.15: Kilo düşme faktörlerine göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması	47
4.16: Branşa göre sorulara verilen cevapların ortalamaları ve karşılaştırılması	49

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	64
EK 2. Kilo Düşmenize Sebep Olan Faktörler.....	65
EK 3. Kilo Düşme Etkileri ve Yöntemi Ölçeği	66



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
ATP	: Adenozin Trifosfat
N	: Katılımcı Sayısı
Ort.	: Ortalama
Ss	: Standart Sapma
t	: t Testi Değeri
p	: Anlamlılık Değeri
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
s^2	: Ölçek Varyansı
r	: Korelasyon
%	: Yüzde
α	: Cronbach's Alpha

1. GİRİŞ

İlkokul ile öğrenime başlayan çocuklarımız uzun bir eğitim-öğretim hayatına atılmaktadır. İlkokul öğrencileri beden eğitimi derslerinde beden eğitimi öğretmeni olmadığı için dersleri çeşitli oyunlar oynayarak işlemektedir. Böylece öğrencilerin motorik özellikleri gelişmekte fakat öğrenciler bir spor branşına başlayamamaktadır. Ortaokulda ise beden eğitimi derslerinde branş öğretmenleri ile tanışan öğrenciler yeni spor branşlarını tanıyarak yetenek taraması ile bir spor branşına başlamaktadır. Kendine özgü branşı sevip kavrayan öğrenciler için mücadele, heyecan, sosyalleşmenin yanında uzun bir çalışma dönemi başlar. Bu çalışmada mücadele ve sıklet sporu olan güreş ve judo branşlarında sporcular bir müsabaka döneminde 8-10 müsabakaya katılmaktadır. Kendi istekleri, antrenör yönlendirmesi veya ara sıklette kalan sporcular başarılı olmak için bir sezonda 8-10 defa kilo verme yöntemlerine başvurmaktadır.

Birçok sporda, özellikle mücadele sporlarında, sporcular vücut kitlesine göre ayrılır. Bu strateji, anlaşmazlıkları daha dengeli bırakmak için kabul edilmiştir. Bununla birlikte, sporcuların daha küçük ve daha zayıf rakiplere karşı rekabet etmek amacıyla daha hafif kategorilere geçmek amacıyla vücut kütlesini büyük miktarlarda azaltmak için bazı düzenlemeler yaptıkları görülmektedir (Franchini ve ark, 2012).

Güreş; kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik, reaksiyon gibi birçok motorik özelliği içinde barındıran çeşitli sıklet ve stillerden oluşan bir mücadele sporudur. Ayrıca olimpiyatlarda (serbest, greko-romen) en çok madalyanın dağıtıldığı spor branşları arasında yer almaktadır. Güreşin vücut ağırlığına dayalı bir spor olması nedeniyle, kilo ayarlama güreş branşında yarışmalara katılan birçok sporcuyu yakından ilgilendiren önemli konulardan biridir. Güreş branşıyla uğraşan sporcular mevcut kilolarını belirli sıkletlere göre ayarlamakta ve bu işlemi yılda birçok defa uygulamaktadır (Türkyılmaz, 2019).

Judo; büyük ölçüde patlayıcı kuvvet (ATP), sürat, dayanıklılık, teknik, reaksiyon gibi birçok motorik özelliği içinde barındıran çeşitli sıkletten oluşan bir mücadele ve savunma sporudur. Judo vücut ağırlığına dayalı bir spor olması nedeniyle, kilo ayarlama Judo branşında yarışmalara katılan birçok sporcuyu yakından ilgilendiren önemli konulardan biridir. Judo branşıyla uğraşan sporcular mevcut kilolarını belirli sıkletlere göre ayarlamakta ve bu işlemi yılda birçok defa uygulamaktadır (Türkyılmaz, 2019).

Şahin'in (2000) yapmış olduğu bir çalışmada, aşırı kilo kaybı ile performans arasında negatif yönde ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca söz konusu performans düzeyindeki düşüşten dolayı

aşırı kilo kaybı önerilmemektedir. Aşırı kilo kaybı özellikle spora yeni başlayanlarda branşa özgü yaş gruplarında olumsuzluklara sebep olabilmektedir. Sporcunun fiziksel gelişimini etkileyebilmektedir. Bununla birlikte solunum ve dolaşım yollarında olumsuz etkiler ortaya çıkabilmektedir. Aşırı kilo kaybının ortaya çıkardığı bu etkiler göz önünde bulundurularak fazla kilo kaybının önüne geçilmelidir. Sadece, vücudumuzdaki yağ oranı ölçümü yapılarak bilinçli olarak yeterli ve belirli zaman periyotlarına yayarak kilo verme yöntemini gerçekleştirilmesi performansa olumlu etkilerini ortaya çıkaracaktır (Şahin, 2000).

Güreş ve judo dallarında, kuvvet ve dayanıklılık mühim bir faktör olduğu için kısa zaman içinde kilo vererek alt sıkllette müsabakaya katılan sporcuların hızlı ağırlık kaybettikleri için performanslarında bir düşüş yaşanması yarışmadaki başarısını olumsuz etkileyebilmektedir. Hızlı kilo kaybeden sporcuların, performans ve kuvvete etki eden kortizol ve testosteron seviyesini düşürmektedir. Kuvvet, kondisyon ve dayanıklılıkta kısa zaman içinde düşüşlerin olabileceği görülmektedir (Şahin, 2000).

1.1. Problem

Problem cümlesi: Tez kapsamında gerçekleştirilen araştırmaya ilişkin problem cümlesi şu şekilde ifade edilebilir: Ortaokul ve lisede öğrenim gören sporcuların güreş ve judo branşında müsabaka öncesi kilo düşerken nasıl bir yol izlemektedir?

Bu çalışma içerisinde 14 adet alt probleme cevap aranmaya çalışılmıştır.

1. Alt Problem: Yaş farklılıklarına göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
2. Alt Problem: Cinsiyete göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
3. Alt Problem: Branşa göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
4. Alt Problem: Eğitim durumuna göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
5. Alt Problem: Spor yapma yılına göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
6. Alt Problem: Milli sporcu olanlar ile olmayanlar arasında kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
7. Alt Problem: Kategoriye göre sporcu kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?

8. Alt Problem: Kilo düşmeye başlama yaşına göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
9. Alt Problem: Kilo düşerken zorlanma ve zorlanmama durumuna göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
10. Alt Problem: Kilo düştüğü müsabakalarda başarılı olma durumuna göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
11. Alt Problem: Bir müsabakada en çok kaç kilo düşme durumuna göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
12. Alt Problem: Kilo düşme sayısına göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
13. Alt Problem: Kilo düşme öncesi zamana göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?
14. Alt Problem: Kilo kontrol sıklığına göre kilo düşme yöntemlerinde farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının spor hayatına başlangıç ve orta seviyede olmaları önem arz etmektedir. Çünkü spor hayatının başında ve orta seviyede olan öğrenciler, sporcuların ve antrenörlerin erken başarı istekleri ara sıklıkta kalan sporcuların kilo vermesine sebebiyet vermektedir. Sporcuların vücut ağırlığını nerede ve ne şartlarda (sauna, buhar odası, hamam, antrenman gibi) kaybettiğini araştırmak ve kilo düşme yöntemlerini incelemektir. Bu çalışmanın amacı ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının kilo verme yöntemlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmanın önemi sıklet sporu olan güreş ve judo branşlarında antrenör yönlendirmesi ya da ara kilolarda kalan sporcular bir üst kiloda başarı sağlayamayacağını veya bir üst sıklıkta daha iyi bir sporcu olduğunda bir aşağı sıklıkta yarışmak istemektedir. Genellikle müsabakalardan bir-iki hafta önce kilo ayarlaması yapılmaktadır. Fakat sporcular antrenör ve beslenme uzmanlarından destek almadıklarından daha öncesinde kilo tutma taktiği

uygulayıp çalışma döneminde sağlam ve yeteri düzeyde beslenmediklerinden gerçek bir şekilde müsabakaya hazır hale gelemediğinin farkında olamazlar.

Spor hayatlarının başı olan ortaokulda öğrenim gören sporcular kilo vermeye erken başladıklarında spora küsme ve sporu bırakma durumları gerçekleşmektedir. Lise düzeyinde öğrenim gören sporcularda ise bir üst sıklette yarışma kavramı onlara uzak gözüktüğü için öz güvenlerini kaybetmelerine neden olmaktadır. Başarısızlığa alışan sporcular gerçek üst düzey performanslarını ortaya koyamazlar. Müsabaka öncesi kilo düşmeye başlayan sporcular psikolojik destek verilmediğinden, düzensiz beslendiklerinden ve yeterince su almadıklarından, müsabaka esnasında kuvvet ve devamlılıklarında düşüş yaşadıklarından dolayı çoğu zaman başarılı olamıyorlar.

Bu sebepler başarılı sporcu sayımızı azaltmaktadır. Bu bilgilerinin artırılması, daha verimli sporcular yetiştirme açısından önem arz etmektedir. Ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo branşlarındaki sporcuların kilo düşme yöntemleri çeşitli değişkenler açısından araştırma yapıp incelemelerde bulunulmuştur.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmada uygulanan anketin objektif olarak uygulandığı,
2. Araştırmada kullanılan anketin sporcularda kilo verme ile ilgili bir farkındalık oluşturduğu,
3. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Yapılan araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Bulgular ise istatistiksel analizlerden elde edilen veriler ile sınırlandırılmıştır.
2. Bu araştırmanın evrenini oluşturan güreşçi ve judocu sporcu öğrencilerin, uyguladıkları anket ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Araştırmada kullanılan mefhum kelimelerin tanımları bu başlık altındadır.

Güreş anaerobik enerji sisteminin yoğun olarak kullanıldığı sürat, kuvvet, patlayıcılık, dayanıklılık, çabukluk, esneklik, denge, kondisyon ve koordinasyon gibi özellikleri gerektiren ayrıca çabuk karar verebilme, risk alabilme ve güçlü bir irade isteyen bir spor branşıdır. Güreş belirli kurallar çerçevesinde herhangi bir araç kullanmaksızın belirli bir alan ve zamanda iki sporcunun birbirlerine karşı bütün fiziksel, fizyolojik ve psikolojik yeteneklerini kullanarak birbirlerine karşı üstünlük sağlamak için sergilemiş olduğu mücadeledir (Çolakoğlu, 2000).

Ju', yumuşaklık, esneklik, kibarlık, nezaket ve çevikliği, işin öneminin teknik olup kabalığa yer olmadığı, 'do' ise yol veya ilke anlamındadır. Judo, yüksek yoğunluk aralıklarında yapılan, başarıya ulaşma ve karmaşık beceriler için taktik üstünlüğün gerektiği dinamik bir spor türüdür (Degoutte ve ark, 2003). Bu sporun eğitimini alan kişilere judoka, judo sporu uygulanırken kullanılan kıyafete ise judo-gi denir. Bu elbise uzun bir ceket, pantolon ve kuşaktan oluşmaktadır. Judo eğitime başlarken bireye ilk başta düşüşler, sonra basit teknikler aracılığıyla rakibi düşürme öğretilir ve düşüren (uke), düşen (tori) arkadaşını incitmemek için çaba sarf eder. Judoda düşmeler çok önemlidir ve judoyu bilmeyen birisinin çok yüksekten düşmesi tehlikeli durumlara neden olabilir. Bu açıdan judo eğitiminin uzman eğitmenler tarafından verilmesi gerekmektedir (Çolak, 2019).

Kilo ayarlama işlemi, zamansal anlamda uzun vadede, adım adım gerçekleştirilirken, diğer yandan müsabakalardan önceki birkaç gün içerisinde, kısa sürede gerçekleştirilmektedir. Hızlı veya kısa süreli kilo kaybı: müsabakadan önceki 2-3 gün içerisinde vücut ağırlığının %2'si ve üzerinde oluşan vücut ağırlığı kayıpları olarak tanımlanmaktadır (Türkyılmaz, 2019).

2. LİTERATÜR ÖZETİ

2.1. Eğitim

Eğitim sözcüğü, Latince anlamı “Educere” den gelmiştir. Bu sözcük bitki ve hayvanların yetiştirilmesinin yanı sıra çocukların bakımı ve yetiştirilmesi anlamını da kapsar. 1940’lı yıllarda maarif, tedrisat, talim ve terbiye sözcüklerinin yerine “eğmek” fiilinden türeyerek dilimizde yer almaya başlamıştır (Cantekin, 2019).

Eğitim; doğumdan ölüme kadar yaşamımızın her aşamasında bizi takip eden bir süreçtir. Hayat boyunca da var olması beklenmektedir. Eğitimin amacı; bireyleri kendi kişisel yeteneklerine ve becerilerine göre eğitmek, bununla birlikte ülkenin kalkınmasına destek olacak şekilde yetiştirmektir (Taş, 2008).

Bireylerin ruhsal ve bedensel yönden gelişmesi ve daha sağlıklı hale gelmesini sağlamak için yapılan çalışmalardır. En geniş anlamıyla, bireyleri belirli amaçlar doğrultusunda yetiştirme sürecidir. Kişilerin yaşamları boyunca bilgi, beceri ve tutum kazanma sürecidir. Ya da başka bir ifadeyle kişilerin toplumla kurduğu etkileşim sonucu ortaya çıkan davranış değişiklikleridir (Kılıç, 2009).

Nelson Mandela, eğitimi ‘Dünyayı değiştirmek için kullanacağınız en güçlü silah eğitimidir’ şeklinde tanımlar. Eğitim, insanların toplum içinde önemli bir yere sahip olması, hayatını devam ettirebilmeleri için bilgiye ve yeteneğe sahip olmasıdır. Bir başka deyişle eğitim, insanların yaşam standartlarını iyi hale getirmek için yolların bulunmasında önemli bir araçtır. Eğitimin kökü olan eğmek; bükmek, uygulamak, öğretmek, yetiştirmek, egemenlik altına almak anlamlarına gelmektedir. “Ağaç yaşken eğilir” sözü buradan gelmektedir. Eğitim sadece okul hayatını kapsamaz. Yaşamın her anında ve her yerinde bulunmaktadır (Cantekin, 2019).

2.2. Ortaokul (İlköğretim)

Ortaokullar zorunlu eğitim süresinin ikinci kademesi oluşturup 10 ile 14 yaş arası çocukların eğitimini kapsamaktadır. Eğitim süresi dört yıl olup devlet okullarında ücretsizdir. İkinci kademedede öğrencilere seçme hakkı verilmiş olup, öğrenciler ortaokul ile imam-hatip ortaokulları arasında tercih yapmaktadır. Ortaokullar lise eğitimini destekleyecek şekilde

öğrencilerin yetenek, gelişim ve tercihlerine göre seçmeli dersler yer almaktadır (Aslan, 2013). Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ortaokulların sorumluluğunu yürütürken, Milli Eğitim Bakanlığı Din Öğretimi Genel Müdürlüğü de imam hatip okulların sorumluluğunu yürütmektedir (Gökçan, 2019).

2.2.1 İlköğretimin Amaç ve Görevleri

İlköğretimin amaç ve görevleri Milli Eğitim Temel Kanunun 23. maddesinde belirtilmiştir. İlköğretimin amaç ve görevleri, milli eğitimin genel amaçlarına ve temel ilkelerine uygun olarak,

1. Her Türk çocuğuna iyi bir vatandaş olmak için gerekli temel bilgi, beceri, davranış ve alışkanlıkları kazandırmak; onu milli ahlak anlayışına uygun olarak yetiştirmek;
2. Her Türk çocuğunu ilgi, istidat ve kabiliyetleri yönünden yetiştirerek hayata ve üst öğrenime hazırlamaktır.
3. (Ek: 16/8/1997 - 4306/4 md.) İlköğretim yılının ikinci yarısında, rehberlik kurumları ortaokullarda hangi branş okullarının ve programların sunabileceği konusunda bilgi sağlamak için gerekli araştırmaları yapmaktadır (Gökçan, 2019).

2.3. Lise (Ortaöğretim)

Ortaöğretim zorunlu eğitimin son kademesini oluşturmaktadır. Eğitim süresi diğer kademelerde de olduğu gibi burada da dört yıl olmakla beraber devlet okullarında ücretsiz olmaktadır. 14 ile 18 yaş arası çocukların eğitimini kapsamaktadır. Ortaöğretim, farklı programları bünyesinde barındıran ve uygulayan liselerden oluşur. 6287 sayılı ilköğretim ve eğitim kanununa göre, ortaöğretim örgün ve yaygın öğrenim veren genel, mesleki ve teknik öğretim kurumlarının hepsini kapsar (Madde 10).

2.3.1 Ortaöğretimin Amaç ve Görevleri

Ortaöğretimin amaç ve görevleri Milli Eğitim Temel Kanunun 27. maddesinde yer almaktadır. Buna göre ortaöğretimin amaç ve görevleri şunlar;

1. Bütün öğrencilere ortaöğretim seviyesinde asgari ortak bir genel kültür vermek suretiyle onlara kişi ve toplum sorunlarını tanımak, çözüm yolları aramak ve yurdun iktisadi sosyal ve kültürel kalkınmasına katkıda bulunmak bilincini ve gücünü kazandırmak,
2. Öğrencileri çeşitli programlarda ilgilerine, yeteneklerine uygun olarak eğitmeyi; onları yükseköğrenime, hayata ve iş dünyasına veya her ikisine hazırlamayı içerir.

Her iki maddede yer alan görevler yerine getirilirken, öğrencilerin beklentileri ve kabiliyetleri ile toplum gereksinimleri arasında uyum sağlanmaya çalışılır (Gökçan, 2019).

2.4. Spor

Sporun sözlük anlamı of, desport, disport sözcüklerinin kısaltılması oyun, vakit geçirme, eylemden kopmak manasına gelmektedir. Sporun evrim süreci Antik Yunan'da düzenlenen olimpiyatlardan sonra başlamıştır. Süreç içerisinde branşlaşıp, milletlerin ihtiyacına binaen devam etmiştir. Çağdaş anlamda spor 19. yy.da başlamış, takımlar kurularak ve müsabakalar düzenlenmiştir. 19. yy. dan sonra ilerlemiş ve gelişmiştir (Özdilek ve ark, 2003).

Spor; bir müsabakada başarılı olmak ya da rakibine karşı üstün gelebilmek amacıyla, fiziksel, zihinsel ve teknik bir performans olması gereken, izleyicide güzel duygu oluşturan, psikolojik, fizyolojik ve biyomekanik olgularla birlikte beraber olan bir alandır (European, 2010).

Spor, kişinin içinde olan agresifliğe, sulhçu davranmasını amaç gütmek, agresif davranışlarını kontrol edebilmek için uygun müsabaka ortamı oluşturmaktır (Gertenbach, 2002).

Psikolog ve sosyal bilimcilerin görüşüne göre spor, kişilerin cemiyete uyum sağlaması, kişilerin ruhsal ve fiziksel sıhhatlerini güvence altına almasıdır. 20. yy. da stresle mücadele etmenin en güzel çarelerindendir (Cho, 2016).

Devamlı uygulanan spor egzersizleriyle kalp rahatsızlığından dolayı genç yaşta vefat, aşırı kilo, diyabet, tansiyon ve kanser riski düşmektedir. Tansiyonu olan kişilerde kan basıncını normal seviyesine getirerek bulanım ve huzursuzluğu azaltır. Fiziksel kilo uygunluğunu sağlayarak kemik ve kas kütlesine destek olmakta ve sağlığını artırmaktadır ve bireyin mutlu olma durumunu yüksek tutar (Lephart, 1997). Spor, tarihsel açıdan insanların birlikte yaşamasıyla zuhur etmeye başlamıştır. Cenklerin insan gücüne bağlı olduğu bir dönemde, spor olgusu bir hazırlık dönemidir. Spor, bireyin gücünü oluşturan, rekabete ve takım

oyununa dayalı disiplinli bir gelişim biçimidir (Erkal, 1998). Görüldüğü gibi sporun farklı tanımları vardır. Önemli olan hangi amaca dönük yapılmasıdır.

Spor hekimliğince sağlık, antrenman bilimcilerince performans, toplum bilimcileri açısından ise serbest zaman ön plana çıkmaktadır (Pink, 2008).

2.5. Sıklet Sporları

Sıklet kelime anlamı olarak, ağırlık ve yük anlamlarına gelmektedir (Cesur, 2018). Sıklet sporu olan Halter, Judo, Taekwondo, Karate, Boks, Kickboks ve Güreş gibi branşlarda sporcular branşlarına özgü belirli kilo sınıflamalarına ayrılarak yarışmaktadır (Cesur, 2018). Müsabaka dönemi esnasında ağırlıklarını kontrol eden sporcular, müsabaka tartı zamanında yarışma sıkletlerindeki ağırlıkta olmaları gerektiğinden kilosunu veren sporcular hızla kilo vererek sıkletlerine düşmektedirler. Sıklet sporcularının müsabaka döneminde yapılan antrenmanlar ile ana unsur olarak ağırlık kontrolü gerçekleştirirken; harcanan ve alınan kalori miktarlarını eşit tutmaları gerektiği belirtilmektedir (Işık, 2015). İlkel insan için korunmanın önemli olduğu ve bunun ardından beslenmenin geldiği görülmektedir. Korunma ve beslenme söz konusu olduğunda ilkel insanın bunları gerçekleştirebilmesi için bir takım yöntemler geliştirdiği görülmektedir. Tutma, atma, boğuşma ve kafa atma gibi hareketler, vahşi hayvanlardan korunmak için yapılan çalışmaların zamanla yerini karşılıklı kuvvet denemelerine bıraktığı görülmektedir. Böylece sıklet sporlarından güreşin ortaya çıktığı görülmektedir (Şahin, 2000). İnsanların ilkel ve doğal olarak yaptıkları bu hareketleri zamanla daha bilinçli ve bir amaca yönelik olarak yaptıkları görülmektedir (Başaran, 1984).

2.6. Sıklet Sporları ve Egzersiz

Genellikle sıklet sporu yapan sporcuların vücut hidrasyon durumları müsabaka öncesi dönemde, müsabaka döneminde ve müsabaka sonrası dönemde değişkenlik gösterdiği görülmektedir (Shriver ve ark, 2009). Ağırlık kaldıran sporcular, rahatladıkları için bir müsabakadan sonra vücut yağlarını arttırır. Yarış öncesi dönemde uzun süreli hipertrofik egzersiz, yağ oranını azaltırken, geçiş sırasında ağırlık kontrol edilir (Ratamess ve 2013). Müsabaka sırasında kilosunu kontrol eden sporcular müsabaka sırasında müsabaka ağırlık sınıfında olmaları gerektiğinde müsabakadan önce hızlı bir şekilde kilo verirler. Müsabaka döneminde sıklet sporcuları yapılan antrenmanlarda temel olarak ağırlık kontrolü

gerçekleştirirken; alınan ve harcanan kalori miktarlarını eşit tutmaları gerekmektedir. Ağırlık kaybı gerçekleştirirken de; alınan kalori miktarının harcanan kalori miktarından daha düşük seviyede olması gerekmektedir. Bu yüzden sıklet sporcuları genellikle her istenilen yemeği her istenilen zamanda ve miktarda tüketemeyebilirler (Işık, 2015).

2.7. Güreş

İlk olarak Milattan Önce 776 yılında yapılan olimpiyat oyunlarında ortaya çıkan güreş bilinen ilk ortaya çıkan spor dallarından biri olduğunu gözler önüne sermiştir. Tarih öncesindeki bireyler yabani hayatla yaşamak zorunda oldukları için güreş ile bazı fizyolojik ve bilişsel niteliklerini geliştirmişlerdir. Zaman içinde savaşımlardan önce hazır bulunma çalışmalarında kullanılmış, ardından boş zaman aktivitesi olarak yapılmaya başlanan güreş 1896 yılından itibaren Yunanistan'ın Atina şehrinde gerçekleştirilen ilk modern olimpiyatlarda yerini almıştır. Güreş sporu belirli ölçütlere göre uygulanan temel ve bileşik motorik niteliklerle beraber, sosyolojik ve psikolojik yönlerin de olduğu bir mücadele sporudur. Beşeriyet tarihi kadar eski olan güreş sporu bireylerin hayatını devam ettirebilmesi için her canlıya ve her türlü hava koşullarına karşı savaşmak zorunda olduğundan kişi kendi ağırlığından ve kas kuvvetini kullanmayı yani güreş sporunu ortaya koymuştur. Milattan Önce 3 bin tarihli eserlerde Babil ve Mısırda güreş figürlerine rastlanmaktadır. Eski Yunan ve Roma güreşlerinden ilham alınarak bulunan Greko-romen ve Serbest Güreş stilleri ortaya çıkmıştır. Fransa' da büyük ilgi gören Greko-romen stil güreş 1986 olimpiyatlarına dâhil edildi (Akbaş, 2018).

Serbest güreş ilk resmi olarak 1904 ABD' de yapılan olimpiyat oyunlarında uygulanmaya başlamıştır. 1921 yılında dünya şampiyonası ve 1924 yılında Avrupa şampiyonası düzenlenmiştir (Akbaş, 2018).

2.7.1. Güreşin Dünyada Gelişimi

Güreş branşının izleri beş bin sene önce Sümerler uygarlığına kadar uzanmaktadır. Çivi yazısı, heykeller, kabartmalar ve Gılgamış Destanı gibi birçok kaynakta güreş sporuna rastlanmaktadır. Eski Mısırda birçok arkeolojik ve tarihi izler görülmektedir. Bunların içinde Beni-Hasan'ın mezarında keşfedilen dört yüz çift güreşçiyi gösteren figürlerden bahsedilmeye değer. Bu figürler ve birçok tarihi eser Eski Mısır'daki güreşin olduğunu göstermektedir. Yunanlılar için güreş bir bilim ve ilahi bir sanatı, savaşçı gençler için en

önemli eğitim yöntemini temsil ediyordu. Milattan Önce 708 yılında Olimpiyat oyunlarına katılan en eski branşlardan birisidir. Tüm güreşçilerin en ünlüsü, Croton'un Milon'u (filozof Pythagoras'ın öğrencisi) altı kez olimpiyat şampiyonu (540'dan 516'ya) kadar. Güreş genç aristokratların, askerlerin ve çobanların favori sporuydu. Romalıların askeri başarılarının kökeniydi. 393' te İmparator Theodosius tüm putperest oyunları yasakladı ve Olimpiyat Oyunlarını yasakladı demesiyle Olimpiyat değerleri karanlık çağlara gömüldü fakat varlığını gizli şekilde sürdürmeye devam etti. Orta çağ ve Rönesans sırasında güreş sosyal seçkinler tarafından kaleler ve saraylarda uygulandı. Çeşitli ressam ve yazarlar tarafından (Montaigne, Caravaggio, Poussin, Locke vb.) güreşi teşvik ettiler. Albrecht Dürer 1512 yılında ilk defa güreş el kitabı yazmıştır. Tekrardan olimpiyat oyunlarını kurmak için birçok çalışmalar yapıldı. 1896 yılına kadar Baron Pierre de Coubertin tarafından tekrardan resmleştirildi. 1894 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin kurulmasıyla beraber, Uluslararası spor federasyonları ve Olimpiyat komitelerinin gelişimi hızlandı. 1894 yılında ilk Olimpiyat Kongresi gerçekleşti ve Olimpiyatlarda yapılacak olan 10 spor branşları belirlendi (atletizm, güreş, kürek, bisiklet, eskrim, jimnastik, halter, yüzme, atış ve tenis). Atina'daki güreş turnuvasında sıklet kategorisi bulunmuyordu ve 5 sporcu profesyonel greko-romen güreş kurallarına benzer müsabaka yaptılar. Sporculardan biri kazanana kadar yarışmalar devam etti (Akbaş, 2018). Eğitimli bir güreşçi olmayan Alman atlet Schumann ilk olimpiyat şampiyonu oldu. Profesyonel güreş 1830 yıllarında Fransa'da başladı. Fransız etkisi Avusturya Macar İmparatorluğu'na, İtalya'ya, Danimarka'ya ve Rusya'ya Greko-Romen güreşi, klasik güreş veya Fransız güreşi adı altında yeni stilleri ortaya çıkardı. Böylelikle Avrupa' da profesyonel güreş karşılaşmaları düzenlenmeye başlandı. 1898 yılında düzenlenen ilk profesyonel dünya şampiyonasında Fransız Paul Pons Dünya Şampiyonu olmuştur. Diğer bazı büyük şampiyonlar, Türk Kara Ahmed (Doğu Canavarı), Bulgar Nikola Petrov (Balkanlar'ın aslanı) ve Rus IvanPoddoubni (Şampiyonlar Şampiyonu) gibi güreşçilerdir (Akbaş, 2018).

2.7.2. Türk Güreş Tarihi

Türkler, Büyük Göç'ten önce "Totemizm" akidesinin verdiği hür ve serbest terbiyenin, tabiat güçlerine tapınmanın etkisinde kalarak doğaya, kuvvete tutkun karakteristik özellikleriyle, asırlar boyunca pehlivanlığı baş tacı yapmışlardır. İslamiyet'ten önce de her Türk'ün güreştiği bilinmektedir. Ölülerin en cesurları silahlarla gömüldü ve mezarlarının etrafında dokuz gün dokuz gece güreş yapıldı. Kahramanların üç gün üç gece savaştığı söylenir.

Hayatı sürekli doğayla boğuşan Türk milletinin bin yıl önce güreş yaptığı söylenmektedir. Sinoloji Profesörü D.V. Çin kaynakları, Eberhad'ın yeni yılın ilk günü Türkistan'da zırhlı adamlarla savaştığını belirttiği (Han) döneminde (MÖ 2. yy.) güreş hakkında bilgiler içermektedir. (Yen-Chi), yine Türkistan'da Yeni yılın (Kucha) başında şehirde sığır, at ve deve güreşlerinin yapıldığı haberleri geldi. Miladi ve Hicri yılların başında din ve bilim açısından önemli olan eski Türk Yeni Yılı (9-22 Mart) Türk milleti tarafından doğal bir diriliş içinde kutlanırdı. O gün, bütün halk kırlarda bayramı kutladı. Perslerin "Nevruz-Yenigün" dedikleri bu günde kır yemekleri ve spor müsabakaları yapılır. Bu gelenek Anadolu'da ve Türklerin yaşadığı her yerde devam etmektedir. Eski Türklerin sadece yılbaşında değil, düğünlerde ve zafer partilerinde de güreş yaptıkları söylenir. Kralların (Kırk Yiğit) yanlarına alındığı ve birbirleriyle veya diğer milletlerden güreşçilerle kıyaslandığı bilinmektedir (TGF, 2017).

Türkler güreşe özel önem vermiş, bütün sporlardan üstün tutmuşlardır. Binicilik ve atıcılığın yanında “Pujila” da (Yakut Türklerinin buluşu bir tür boks) ve atlı cirit oyunlarında son derece usta olan Türkler, güreşi de bütün sporların temeli, terbiye verici, adeta bir ibadet şeklinde kabul etmişlerdir. Orta Asya'daki Türklerde güreş, binicilik ve okçuluk sporlarıyla birlikte yapılmaktadır. Eski Türkler birbirleriyle kavga etmek istemediler ve aralarındaki yanlış anlaşılma, iki güreşçi arasındaki şiddetli bir kavganın sonuçlarıyla açıklandı. Yenilen bir güreşçi kaybeden olarak kabul edilir. Eski Türklerin bir kolu ve Oğuz Türklerinden biri olan Osmanlı Türkleri, Anadolu Selçuklu Türklerinin devamı olan devletlerini kurarken Doğu Roma İmparatorluğu'nun güreşçilerini ve güreş yöntemlerini görmeye ilgilendiler. Bu tür güreşlerde, Rumeli denilen Avrupa'ya giden Osmanlı Türkleri burada gördükleri şişman güreşlere ilgi duymuş ve kendilerine has bir şekilde güreşmeye başlamışlardır. Almanya sınırından İtalya yarımadasına, Budin eyaletinden (Budapeşte) Basra Körfezi'ne, İspanya kıyılarından Fas, Cezayir, Tunus, Bingazi, Trablus, Mısır, Arabistan, Kafkaslar, Kırım, Eflak, Moldova (Romanya) ve İstanbul. İmparatorlukta; Güreş önemli bir spor haline geldi. Osmanlı Türklerinde güreş, tekkeler (şimdi kulüpler) tarafından yönetiliyordu ve liderleri (Şeyh) sporcular (Murit) olarak biliniyordu. En büyüğü İstanbul Zeyrek'te olan güreş salonunun merkezi. Ayrıca Mekke, Cidde, İskenderiye, Lazkiye, Şam, Maraş, Amasya, Tokat, Ankara, Kütahya, Tire, Bergama, Manisa, Akhisar, Yenice, Üsküp, Gelibolu, İpsala, Ustrumca, Avlonya, Diyarbakır, Konya, Bursa, Halep, Belgrad, Bağdat ve Edirne'de güreş salonları olduğunu biliniyor. Bu localardaki çalışmalar, bize daha önce hiç görülmemiş teknik bilgileri öğreterek büyük bir başarı elde etti. Uzun yıllar boyunca bu

organizasyon Türk greşçilerinin tüm dünyada ne çıkmalarına ve ünlü olmalarına yardımcı olmuştur. Günümüzün son derece uygar ülkelerinde bile böyle bir organizasyon, böyle bir disiplin, böyle bir teknik yoktur. Sporcular ve başkanları için aylık ve yemek imkânlarının yanı sıra bu otellerde iki aşevi bulunuyordu. Bu orbaların ziyaretçiler, seyirciler ve yoldan geçenler tarafından ücretsiz servis edildiği söylenir. Tüm bu temeller; O zamanki Beylerbeyleri, Paşalar, bakanlar, soylular ve yüzbinlerce altın bağışlayan hanlar tarafından keşfedilmiştir. Menzil, türün adını almıştır. Sözgelimi “Pehlivan Tekkesi” (Güreş Kulübü), Okçular Tekkesi (Okçular Kulübü), Grzcler Tekkesi (Kale kapılarını ağır grzcler kaldırarak kıranlar) gibi. Türk güreş tarihi ile ilgili bir açıklama yapmak gerekirse, bunu  kısımda ele almada yarar vardır: I. Devir 18. yüzyılın başına kadar gelen ve daha çok eski tarih kitaplarında kısaca bahsi geçen devre, II. Devir 18. yüzyılın başından Koca Yusuf’a kadar (1830-1890) geçen ve daha çok söylentiler halinde bilinen devre. III. Devir Koca Yusuf’tan bu yana belgelere dayanılarak bilinen devredir (TGF, 2017).

Türk güreşi genel olarak iki türlüdür. Birine “Karakucak” denir. Anadolu’da bu tür karşılaşmalar “Harman Güreşi” şeklinde de bilinmektedir. İşvire’nin dağ köylerinde, Kuzey Amerika’nın bazı bölgelerinde “Karakucak” tabir ettiğimiz türde greşler yapılmaktadır. İşvire’nin dağ köylerine bu güreşi Attila ve Cengiz’in ordusundan ayrılan askerlerin taşıdığı sanılmaktadır. Bunlara ek olarak Fransa’da Brtonlar da serbest güreşleri bilmekte ve yapmaktadırlar. Avar Türklerinin yüksek dağlarda kalan kolları Avrupa’ya bu tür güreşi yaymıştır. Karakucak, başka bir deyişle “Serbest Güreş” Mançu’dan, Yakut Türklerinden, Moğolistan’dan, Doğu ve Batı Türkistan’dan, Kırım ve Kazak Türklerine varıncaya kadar bilinen bir spordur (TGF, 2017).

Türk greşinin yönetiminde en üst basamağı oluşturan Türkiye Güreş Federasyonu, 1922 yılında TİCİ (Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı) bünyesinde kurulmuş, 1923 yılında FILA (Federation Internationale de Lutte Amateur)’ya ye olmuştur (TGF, 2017).

2.7.3. Modern Güreş Stilleri

Modern güreş stilleri olarak Serbest Güreş ve Greko- Romen greşten bahsedilebilir.

2.7.4. Serbest Stil Güreş

Serbest güreş stilinde vücudumuzun bütün azalarının kurallar çerçevesinde kullanıldığı, rakibi yenebilmek için ayakların tekniklerle bulunduğu güreş stilidir (TGF, 2017).

2.7.5. Greko-Romen Stil Güreş

Greko-romen güreş, ayaklara dokunmadan yapılan bir spordur. Rakipler birbirlerinin bacaklarına ve ayaklarına dokunmadan savaşırlar. Greko-Romen güreşi belden yukarısı yapılır. Ayak oyunları oynamazlar ve rakibin hücumunu engellemezler. Bu tarz Avrupa ülkelerinde yaygındır (TGF, 2020).

2.7.6. Güreş Kuralları

Güreşin sporunda amaç rakibin iki omuzunu birden mindere getirmektir. Bu hareket ‘tuş etmek’ olarak adlandırılmaktadır. Bu hareketle rakibin omuz bölgesini sadece birkaç saniye süreyle tutmayı başarmak müsabakayı bitirmektedir. Bir müsabaka esnasında rakibini tuş etmeyen güreşçi, müsabaka da galip gelmek için kurallara uygun teknik ataklar yapmaya çalışarak puan toplamaya çalışmalıdır (Smith, 2016).

Müsabaka esnasında on puan öne geçerek de rakibi sayı tuşu yaparak galip gelmekte mümkündür, greko-romen stilde puan farkı sekizdir. Müsabakalar minikler ve yıldızlar kategorisinde 2 dk. 2 devre toplam 4 dk. ve devre arası 30 sn. dinlenme şeklinde yapılmaktadır. Yetişkin ve genç kategorilerinde 3 dakika arasında 30 saniye ara verilir ve 2 turda toplam 6 dakika yapılır. Sporcular; Son güreş kurallarına göre, kazanan son veya en yüksek puana sahip sporcudur. Serbest ve Greko-Romen stilde bütün kural dışı teknikler (minderden kaçış, oyundan kaçış, fauller) ihtar (0) +2 puan olarak değerlendirilmektedir. Ayakta yapılan atışlarda tehlikeli pozisyona düşmeyen oyunlara 2 puan verilmektedir. Grand teknik oyunlar iki omuzun üstüne net bir şekilde düşerse 5 puan, sırtüstü hafif yan düşme durumlarında 4 puan olarak değerlendirilmektedir. Hakem bir güreşçinin pasif olduğu kanaatinde ise pasif güreşçiyi sözlü bir şekilde uyarır, ikinci bir uyarıyla pasif olan güreşçi 30 saniyelik içinde puan alması gerektiği ceza verilir ve puan çıkarması istenilir. 30 Saniye aktivite periyodu sonunda güreşçilerden herhangi biri puan alamadığında pasif güreşçinin rakibine müsabakaya ara verilmeden 1 puan verilir sporcu puan alırsa müsabaka devam eder (Akbaş, 2018).

2.7.7. Güreşte Yaş Grupları ve Sıkletler

Güreş sporunda müsabakalara katılabilmek için uygun yaş ve sıkletler;

-Küçük Minikler	:	(23-26),29,32,35,38,42,47,53,59,66,75,(75-90)	KG,
-Büyük Minikler	:	(29-32),35,38,42,47,53,59,66,73,85,(85-100)	KG,
-Yıldızlar	:	(39-42),46,50,54,58,63,69,76,85,(85-100)	KG,
-Gençler	:	(46-50),55,60,66,74,84,96,120)	KG,
-Serbest Ümitler ve Büyükler	:	(57,61,65,70,74,79,86,92,97,125)	KG,
-Greko-romen Ümitler ve Büyükler	:	(55,60,63,67,72,77,82,87,97,130)	KG

(TGF, 2017).

2.8. Judo

Ruh ve beden eğitimini birlikte sağlayan moral üstünlük kurma doğru hareket uygulayabilme saygı ve sevgiyi her şeyin üstünde gören bir bilim dalıdır. Uzak doğu mücadele sporlarından biri olan judo da esneklik kuvvete karşı koyma ve karşıdan gelen kuvvetten faydalanma teknikleri ile rakibi alt eden bir savunma sporudur (Arslan, 2018).

Judo kelime anlamı olarak JU: Nezaket, yumuşaklık ve iyilik yap Do ise Yol anlamına gelir. Kısacası, "iyilik yolu" anlamına gelir. Judo sadece fiziksel bir egzersiz değil, aynı zamanda bir yaşam biçimidir. Judo iyi bilinen bir dövüş sanatıdır. Olimpik sporda en popüler dövüş sanatlarından biridir. Judo, Olimpiyat kurallarına göre sürekli güncellenen ve geliştirilen bir spordur. Judoda sonuca ulaşmak için çeşitli teknik özellikler kullanılır. Judo yerde başlama ve devam etme özelliğine sahiptir (Tanrıkulu, 2019).

2.8.1 Judonun Dünya’ da Gelişimi

Judonun kurucusu olarak bilinen Prof. Jigaro KANO 1869 yılında doğmuş 1881 yılında Tokyo’ ya yerleştiği bilinmektedir. Dövüş sanatları 1871'de kılıç kullanma yasağıyla azaldı. Bu yıllarda, birçok türde jiu-jitsu okulu vardı ve tüm şehirlerde yaygın olarak öğretiliyordu. Ama o yıllarda bu okullar yıkıldı. Jigaro KANO, jiu-jitsu sporuyla ilgilenmeye başladı ve sanatın temellerini araştırdı (Arslan, 2018).

1882'de Jigaro CANO kendini teknik olarak gelişmiş olarak gördü ve Kodokan adında bir okul kurdu. Bu okulda judo öğretmeye jiu-jitsu ile değil kendi sistemiyle başladı. Judo

alanında dünya genelinde kullanılan metodolojik, teorik ve teknik isimler, okul tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre belirlenmektedir (Uzun, 2018).

Judo, Münih'teki 1972 erkekler Olimpiyatları'nda ve Barselona'daki 1992 kadınlar Olimpiyatları'nda resmi bir spor oldu. 1964 Oyunlarında erkekler Tokyo'ya davet edildi ve 1988 Seul Oyunlarında kadınlar da davet edildi. 1961'de Dünya Kupası Paris'te yapıldı (Uzun, 2018).

Uluslararası Judo Federasyonu 1951 yılında kurulmuştur. 1952 yılında Avrupa Judo Federasyonu (EJU) kurulmuş ve Avrupa Şampiyonaları resmi olarak düzenlenmiştir. İlk Dünya Kupası 1956'da Tokyo'da, 1958'de Tokyo'da ve 1961'de Paris'te düzenlendi. Judo, 1964 Tokyo Olimpiyatları'nda yarışmıştır. Türkiye Judo Federasyonu 1962 yılında bağımsızlığını kazanmış ve 1967 yılında ilk Türkiye şampiyonasına ev sahipliği yapmıştır. 1964 yılında ilk kez olimpiyat oyunlarına katıldı (Arslan, 2018).

2.8.2. Judonun Türkiye'ye Gelişi

Judo 1950 'li yıllarda Türkiye'ye gelmiş ve ilk çalışmalara başlamıştır. 1962 yılında Güreş federasyonu bünyesinde federe olarak resmi faaliyetlerine devam etmekteydi. Judo, 1964 Tokyo Olimpiyatları'nda yarıştı ve ilk Olimpik spor oldu. 1966 yılında Türkiye'de bağımsız bir judo federasyonu kuruldu. Judo Federasyonu'nun kurulmasından sonra ilk federasyon başkanı olarak Hakkı Isıgöllu atandı ve 1967'de ilk Türkiye şampiyonası yapıldı. Judo ve Taekwondo Federasyonu 1969-1979'da, Judo ve Karate Federasyonu ise 1980-1990'da kuruldu. Kuruluşundan 1993 yılına kadar atamayla görev yapan federasyon başkanları aynı gün seçildi ve ilk seçimde judo federasyonu başkanlığına Natyk Kanka seçildi. Judo Federasyonu, 1997 yılında Wusu, Aikido ve Kurash şubelerini, 2006 ve 2011 yıllarında ise Wushu ve Aikido şubelerini içererek Judo ve Kurash Federasyonu olarak faaliyetlerine devam etmiştir. Kuraş şubesi nihayet 2011 yılında dağıtıldı ve o zamandan beri Türkiye Judo Federasyonu adı altında faaliyet gösteriyor (<https://www.judo.gov.tr/kurumsal/tarihcesi>, 2020).

2.8.3. Judo Kuralları

Judo müsabakaları, 8 x 8 m. müsabaka alanı bulunan ve 14 x 14 m. bükülüğünde judo minderinde yapılmaktadır. Sporcular dayanıklı, kalın kumaş pantolonlardan ve biri mavi,

diğeri beyaz olan bol bir ceketten yapılmış giysiler giyerler. Bele giyilen bu elbiseye judo denir. Sporcular geleneksel olarak yarışmalarda birbirlerine eğilirler. Tekniğinin ardından rakibinin bacaklarını yerden kesen, yere ulaştıktan sonra çeşitli tekniklerle sırtını indiren ve sırtını büken judocu. 20 saniye boyunca yer yarışmayı kazanır. Judoda tüm omurgaya ippon denir ve böyle bir durum ortaya çıkmaz ve rakip pes etmezse skor kimin kazandığına göre belirlenir. Bu sporu yapan kişilere judoka, giydikleri kıyafetlere de judo-gi denir. Bu elbise uzun bir ceket, pantolon ve rütbesini belirleyen bir kemerdendir oluşur (<https://www.judo.gov.tr/kurumsal/tarihcesi>, 2020).

Judo müsabakaları minikler kategorisinde 2 dk. yıldızlar kategorisinde 3 dk. ümitler ve büyükler kategorisinde 4 dk. olarak yapılmaktadır. Sporcular wazari hareketi ile 10 puan ve ippon hareketi ile müsabakayı direk bitirme hareketleri vardır.

2.8.4. Judoda Yaş Grupları ve Sıkletler

Minikler Erkek: 26 –30-34–38–42–46–50–55–60–66- + 66 kg,

Minik Bayan: 24 – 28 - 32 – 36 – 40 – 44 – 48 – 52 – 57 - +57 kg,

Yıldızlar Erkek: 34-2-38-42-46-50-55-60-66-+66 kg,

Yıldız Bayanlar: 32-36-40-44-48-52-57-63-+63 kg,

Ümitler Erkek: 50-55-60-66-73-81-90-+90 kg Bayanlar: 40-44-48-52-57-63-70-+70 kg,

Genç Erkek: 60-66-73-81-90-100-+100 kg Bayanlar: 48-52-57-63-70-78-+78 kg,

Büyük Erkek: 60-66-73-81-90-100-+100 kg Bayan:48-52-57-63-70-78- +78 kg.

2.9. Müsabaka Kilosunun Önemi ve Kilo Kontrolü

Sporcular, kalori ihtiyaçlarını hesaplarken, yaptığı sporun özelliklerini ve kilo alıp vermesinin gerek olup olmadığını önceden hesaba katmalıdırlar ve kilo problemini küçük yaşlardan itibaren ele alınmalıdır. Fazla kilo alınan enerji miktarının harcanan enerjiden fazla olması ile ortaya çıkar ve bu problemten kurtulmak için bu işlevi tersine çevirmek yani alınan enerjiyi harcanan miktardan daha aşağıya indirmek gerekir. İstenilen kilonun elde edilebilmesi için diyetle birlikte düzenli antrenmanlar yapılmalıdır. Son bilgilere göre şişmanlık, genetik, davranış ve çevresel nedenlere bağlı kompleks bir hastalıktır ve vücut yağ dokusunun vücut yağ ağırlığına oranla aşırı artması olarak tanımlanır (Kılıç, 1998).

Pine (1989)' nin bildirdiğine göre çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarda şişman çocukların asıl meselelerinin diğer çocuklardan çok daha fazla yemek yemeleri değil, daha az hareket etmeleri olduğu anlaşılmıştır.

Karataş (1987)' a göre sporcular, ideal kilolarını hesap edebilmeleri için yağ yüzdelerin ne olduğunu bilmelidirler. Vücut yağ yüzdesi, vücudumuzda var olan yağın vücut ağırlığı miktarına denir. İstenilen en uygun ağırlık müsabaka döneminden önce veya yakın zamanda verimli bir antrenman ve diyet programı uygulayarak elde edilir. Müsabaka döneminde ise, yiyeceklerden elde edilen enerji miktarı bu ağırlığı muhafaza edecek ölçüde olmalıdır. Optimal yağ yüzdesi elde etmek için, rutin beslenme alışkanlıkların ve spor hareketlerini yaşam boyu sürdürülmelidir.

2.10. Sıklet Sporları ve Egzersiz

Genel olarak, güreşçiler yarış öncesi ve yarış sonrası ağırlıkları bakımından farklılık gösterir (Shriver ve ark, 2009). Güreşçiler, müsabakadan sonra rahatlayıp gevşerken vücut yağ oranlarını artırır. Yarış öncesi dönemde uzun süreli hipertrofik egzersiz, yağ oranını azaltırken, geçiş sırasında ağırlık kontrol edilir (Ratamess ve ark, 2013). Müsabaka sırasında kilosunu kontrol eden sporcular müsabaka günü müsabaka kilosunda olmaları gerektiğinde müsabakadan önce hızlı bir şekilde kilo verirler (Hall, 2001). Müsabaka döneminde sıklet sporcuları yapılan antrenmanlarda temel olarak ağırlık kontrolü gerçekleştirirken; alınan ve harcanan kalori miktarlarını eşit tutmaları gerekmektedir. Ağırlık kaybı gerçekleştirirken de; alınan kalori miktarının harcanan kalori miktarından daha düşük seviyede olması gerekmektedir. Bu yüzden sıklet sporcuları genellikle her istenilen yemeği her istenilen zamanda ve miktarda tüketemeyebilirler (Işık, 2015).

2.11. Kilo Kaybı Nedenleri

Güreş ve judo branşlarında mücadele ve dayanıklılık faktörü önem arz ettiğinden beslenme çalışmaya göre düzenlenmelidir. Çalışmaların sıkı olduğu antrenman ve müsabaka dönemlerinde, beslenmeleri çalışmalara faydalı olacak şekilde belirlenmelidir. Güreş ve judo gibi bireysel, mücadeleye dayalı bazı branşlarda kilonun sıkletlere göre ayarlanması gerekmektedir. Sıklet çeşitliliğinin farklı olması bireyin hem kilo düşmesini ve beslenme olayını birlikte yürütmesini gerektirmektedir. Beslenme diyetini dengeli ve düzenli

uygulayan sporcuların olduğundan fazla kiloda olmaları söz konusu olmamaktadır. Beslenmesine dikkat etmeyen ve kontrol altında tutmayan sporcuların dengesiz kilo alımları çok doğaldır (Kalyon, 1997).

Güreşçiler ve judoculararda kilo verme yöntemi iki şekilde gerçekleştiği bilinmektedir: Güreşçilerin yapabilecekleri en alt sıklette müsabakaya katılabilmeleri için en az yağ oranına inmeyi istemektedirler. Bu işlemi vücudundaki yağ depolarının çok fazla antrenmanlarda yakılarak sağlanmasını ve beslenmelerine dikkat ederek yapılmaktadır. İkinci yöntem ise judo ve güreşçilerin tartı günü hızlı bir şekilde daha düşük vücut ağırlığına inebilmek için dehidrasyon (sıvı kaybı) yöntemlerini (saunada ter kaybı, uzun süre sıvı ve gıda alımının kısıtlanması, diuretikler ve diyet hapları) uygulamalarıyla yapıldığı bilinmektedir (Wroble, 1998). Güreş ve judocuların bir alt sıklette kilo vererek yarışabilmelerini teşvik eden önemli faktör, müsabakada rakiplerine karşı üstün olabilmek için mümkün olduğu kadar en düşük sıklette yarışmak istekleridir. Bu faktörlerden dolayı bazı sporcuların müsabaka tartısı ile müsabaka arasındaki zamanda rehidrasyon kazanımı (sıvı alımı) ve yeterli besin takviyesi için yeterli süreye sahip olduğu fikri ve bu sebeplerden ötürü rakiplerine karşı fiziksel kilosunu ve kuvvetinde bir üstünlüğe kendinde görme fikri, sporcuların bu şekilde hızlı kilo verme ve alımı uygulamalarına teşvik edildiği bilinmektedir (Wroble, 1998).

2.12. Beslenme

Müsabaka öncesi beslenme, kahvaltı hafif olmalı, son yemek müsabakadan 2-3 saat önce olmalıdır. Beslenme karbonhidrat içerikli olmalı, gaz yapıcı yemekler yenmemelidir.

Protein alımı: Normal insanlarda protein alımı kg. başına 0,7 gr. dır. Egzersiz yoğunluğu ve şiddeti arttıkça protein ihtiyacı da artmaktadır.

Vitamin alımı: Fazla vitamin alımı performansı artırmaya etki etmez, fazla vitamin alımı vücut dengesini olumsuz etkilemektedir.

Sıvı ihtiyacı: Normal insanlarda su tüketimi günde 2,5-3 litre kadar olmalıdır. Sporcularda ise egzersizin yoğunluğu şiddeti arttıkça sıvı alımı ihtiyacı da artar, 4,5-5 litreye kadar çıkabilir. Egzersiz esnasında 1 saat içinde sıvı alımı 1 litre civarında olmalıdır. Bu da 15-20 dk. aralıklarla alınmalıdır. Vücutta glikojen depolamak avantajlıdır. Kasların başlangıçta içerdikleri glikojen miktarına bağlıdır. Uygun bir beslenme kasın glikojen içeriği arttığı takdirde sporcunun dayanıklılığı da artmış olur (Kılıç, 1998).

2.13. Su ve Vücut Suyu

İnsan vücudunun yaklaşık %60 ını oluşturan su vücudun en temel bileşenidir (Costant, 2010). İnsan vücudundaki su intraselüler ve ekstraselüler olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır (Armstrong ve ark, 2007). Yaş cinsiyet sağlık durumu fiziksel aktivite ve rüzgâr, sıcak gibi çevresel koşullar vücut su oranını etkilemektedir (Armstrong ve ark, 2007). Yüzde olarak, bebek ve çocuk su seviyeleri yetişkinlerden daha yüksektir, ancak vücut su seviyeleri yaşla birlikte azalmaktadır (Costant, 2010). İnsan vücudunda yağ hücrelerinin yaklaşık %10-15'i su iken, yağsız vücut ağırlığının %70-80'i sudur (Sawka ve ark, 2007). Erkeklerin ve sporcuların kas kütlesinin yüksek olması nedeniyle vücut su miktarı diğerlerine göre daha fazladır (Joseph, 2008).

2.13.1 Hücrelerde Bulunan Su

Kemik, mide gibi birkaç yapı dışında su, genellikle hücrenin molekül sayısı bakımından fazlaca bulunan komponentidir. Bir atom oksijen ile iki atom hidrojenin birleşmesinden oluşan su, canlılar için çok gerekli bir maddedir. Hidrojen ve oksijen doğada ender olarak atom olarak bulunurlar. Su hücrede serbest bağli olmak üzere iki şekilde bulunur. Hücrede bulunan total suyun %95 i serbest olarak bulunmaktadır. Suyun dört önemli özelliği vardır. Bunlardan birincisi suyun en iyi çözücü olmasıdır. Diğer herhangi bir sıvı ya göre su içinde daha fazla kimyasal madde çözülür. Su hücrelerdeki mineral iyonları ve diğer maddeler için çözücüdür. Suyun ikinci özelliği protoplazmanın kolloiyd sistemleri için bir dağılma ortamı teşkil etmesidir. Suyun üçüncü özelliği kararlı bir madde olmasıdır. Su kararlı bir madde olduğu için bu reaksiyonlar sırasında hidrojene ve oksijene ayrılmaz. Bununla beraber, su nispeten kararlı olmasıdır. Suyun dördüncü özelliği, su içinde iyonlaşan maddeler arasında bizzat suyun iyonlaşmasıdır. Fakat suyun iyonlaşması çok cüzidir. Yaklaşık olarak beş yüz milyon su molekülünde bir su molekülü iyonlaşır. Canlılarda su miktarı bir dokudan diğerine çok değişebileceği gibi tek bir organın çeşitli kısımlarındaki su miktarı da farklı olabilir. Bir organizmanın çeşitli dokularındaki su miktarı ile metabolik aktivitesi arasında bir ilgi vardır. Yağ dokusu, kırış, miyelin, kas, tiroit bezi, beynin boz maddesinde su miktarı yüksek olup bu yapıların metabolik aktiviteleride yüksektir. Su organizmadan uzaklaştırılarak maddeleri taşımada da görev yapar. Bir diğer görevi ise hücrede meydana gelebilecek fazla sıcaklığı emerek yüksek ısının hücreye zarar vermesini engeller (Kılıç, 1998).

2.13.2 Suyun Vücuttaki Görevi

Su temel benzersiz ve vazgeçilmez bir besin ögesidir. Suyun vücuttaki önemli görevleri şunlardır;

1. Tükürük ve mide sıvısı içerisinde yiyeceklerin sindirimini sağlamaktadır.
2. Vücut sıvıları ile eklemlerin kayganlığını sağlar, organlar ve dokular için yastık görevi görmektedir.
3. Kanda yağ, protein, karbonhidrat, hormonların taşınmasını sağlar. Çalışan kaslara oksijen taşır, karbondioksit, amonyak ve laktik asit atık maddeleri uzaklaştırmaktadır.
4. İdrarla vücuttan atık ürünleri atılmasını sağlar. Egzersiz atık ürün oluşumunu attırır. (Koyu idrar çok miktarda atık ürün içermektedir.)
5. Terleme ile egzersiz sırasında oluşan vücut ısını düşürür (Bağatır, 2013).

Vücut suyunun azalması vücut işlevlerinin mükemmel olarak devam ettirme yetisini kaybetmesini sağlar. Vücudunda su az olması nedeniyle, gıdaların kaslara dağıtılması daha fazla zamanda gerçekleşir bunun sonucunda performans negatif olarak etkilenmektedir. Vücudumuzdaki suyun eksikliğini tamamlamaz isek neticesinde hücreler su kaybettikleri için dehidrasyon oluşmaktadır. Vücudumuzdaki hücrelerin gereğinden fazla ısı derecesi yüksek olarak çalışma düzenlerini olumsuz yönde etkilenmektedir. Kısaca; suyun tadı basit olduğu görülmektedir. Ancak işlevleri o kadar basit değil. Su %100 doğaldır, %100 saftır, sodyum oranı düşüktür, enerji, yağ ve kolesterol içermez. Su iyi bir çözücüdür. İçinde birçok madde çözünür. Hücrenin sitoplazmasında hemen hemen tüm maddeler suda değişen miktarlarda çözünür. Birçok madde, hücre dışı sıvıda suda çözünür. Bu ve diğer özellikleri ile su; Vücuttaki besinlerin emilmesi, ezilmesi, işlenmesi, hücrelere verilmesi ve metabolizmasında rol oynar. Su, reaksiyona gireceği sıvı bir ortam oluşturur. Suda ve suda eriyen maddelerle hücre çalışmaları devam eder (Ersoy, 2004). Su, metabolik atıkların ve toksinlerin akciğerlere ve böbreklere taşınmasını ve vücuttan atılmasını sağlar (Baron, 2002).

Gebelik döneminde bebeğin iyi beslenmesi ile ilgili yapılan çalışmada, antrenman programı ve gebeliği destekleyebilmek için yeterli kalori ve sıvı alınmalıdır. Bol miktarda su, meyve suyu, yağsız süt ve ya alkolsüz ve kafeinsiz içecekler ile sıcak hava veya antrenmandan dolayı oluşan sıvı kayıpları yerine koymak gereklidir. Sıvı alımı ayrıca, kabızlığı engeller. İdrar bol ve renksiz çıkacak kadar sıvı alınmalıdır (Guyton, 2001).

Su iyi bir ısı düzenleyicidir. Vücuttaki her hücre hayatta kalabilmek için yakıtı düzenli bir şekilde kullanır. Egzersiz vücudun enerji ve yakıt ihtiyacını artırır. Serbest kalan enerjinin çoğu termal enerjidir ve faydalı olamaz. Vücutta yeterli su olmadığında oluşan ısı cilt yüzeyine geçmez ve soğutma sistemi olarak terlemez. Isı dağıtılmazsa vücudun sistemlerini, özellikle dolaşım ve sinir sistemlerini bozar. Susuz bir ortamda, enerji üretmek için gerekli olaylar gerçekleşmez. Vücut hücrelerinde meydana gelen kimyasal olaylar, yaşam için gerekli olan enerjiyi sağlar. Su, bu olayların yarattığı ortamdır. Vücutta daha fazla su daha fazla olay anlamına gelir. Bu, kas hücrelerinin neden yağ hücrelerinden daha fazla su içerdiğini açıklar (Ersoy, 1993).

Suyun üç hali vardır (katı-sıvı-gaz) ve yeryüzünde bunlar sürekli birbirine dönüşüm gösterirler. Suyun katı halinde, moleküller arasında oluşturulmuş hidrojen bağları en fazladır ve ortalama her molekül suya dört hidrojen bağıyla, dört başka su molekülü bağlanır. Suyun sıvı haline ise su molekülleri arasında hidrojen bağlarıyla bağlanma daha azdır. Gaz (buhar) halindeki su molekülleri arasında ise hidrojen bağları oluşması yoktur. Gaz suda moleküller birbirinden daha uzaktadırlar (Benette, 1995).

Su, bir proteindeki amino asit molekülleri ile glikoz molekülleri arasındaki bağlantıyı sağlar. Bir gram karbonhidrat için 2.7 gr. su gereklidir ve insan karbonhidrat rezervleri 454 g'dır. Vücut ağırlığı 1215 gr. artacak. Buna göre, bir kişi diyet yoluyla su kaybettiğinde, bunun tersi doğrudur, 1.816 kcal tüketir ve vücut ağırlığını 1215 gram kaybeder. Vücuttaki bazı kimyasal ve elementlerin konsantrasyonları su ile birlikte korunur (Ersoy, 1993).

2.14. Vücut Yağ Yüzdesi

Erkekler ve bayanlar arasındaki performans farklılığı, bayanların vücutlarındaki yağ oranının fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Yetişkin erkeklerde ortalama vücut yağ oranı vücut ağırlığının %15-17'si, kadınlarda ise %25'i kadardır. Yağ hücreleri, kaslar tarafından kullanılan ATP üretemez ve yağ hücrelerinin birincil kaynağı lipitlerdir. Örneğin; Bir kadın ortalama 60 kg ağırlığındaysa, 15 kg vücut yağına sahiptir. Ancak erkekler 9-10 kg ağırlığındadır. Oyun sırasında kadınlar erkeklere göre enerji üretmeyen 5-6 kg. hücre taşırlar. Aktif kişilerin vücut yağları, hareketsiz kişilere göre kesinlikle daha düşüktür (Bağatır, 2013).

Yetişkin kadınların aynı boydaki erkeklere göre %8-10 daha fazla vücut yağına sahip olduğu bilinmektedir. Obez kadın sporcuların güç, dayanıklılık ve hız gerektiren sporlarda daha az başarılı oldukları gözlemlenmiştir (Sunday, 2008).

Vücut yağ yüzdesinin bilinmesi, vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde ve birçok hastalık için risk faktörü olan obezite, egzersiz ve egzersiz yöneliminin belirlenmesinde önemli bir kriterdir (Ergün ve ark, 1992). Sıklet sporcuları vücudunun yağ yüzdesini öğrenmeleri onların kaç kilo verebilir, kiloyu düşme zamanlamasını ve kilo vermeli mi gibi sorularına cevap verecektir.

2.15. Vücut Isısı

Vücut ısısı, vücutta üretilen ve yayılan ısının dengesidir. İnsan vücudunun düzgün çalışması için belirli bir sıcaklığa ihtiyacı vardır. İki tür vücut ısısı vardır: çekirdek ısısı ve yüzey ısısı. Çekirdek sıcaklık, vücudun derin dokularında üretilen ısıdır. İç sıcaklığı çok iyi düzenler. Hipotalamik sıcaklık 37.1 ° C'dir. Bu nedenle iç sıcaklık; yani göğüs boşluğu, pelvik boşluk, kalp, karın boşluğu, deri altı doku vb. Bölgesel sıcaklıklar genellikle sabittir. Normal şartlar altında yaklaşık $\pm 0,6-1$ °C'den fazla sapma göstermez. Yüzey sıcaklığı, vücut yüzeyinde oluşan ve ortam sıcaklığına göre artan veya azalan ısıdır. Kuru havada çıplak bir kişi 12.5-60 °C sıcaklığa maruz kalır, ancak iç vücut ısısı sabit kalır. Vücut ısısı kontrol mekanizmaları çok sürekli olarak düzenlenir. Vücut sıcaklığının sabit ve dengeli olması için vücudun ısı üretimi ve ısı harcamasının eşit olması gerekir. Sabit iç sıcaklık; Bunun nedeni, ısının kan dolaşımı yoluyla cilde aktarılması ve çeşitli ısı kaybı yöntemleriyle çevreye aktarılmasıdır (Hemsirelik, 2012).

2.16. Dehidrasyon

Dehidrasyon, böbreklerin idrarı konsantre etme yeteneğinde bir azalma, susuzluk, dehidrasyona bağlı aşırı dehidrasyon, sıvı dengesizliği ve dolaşımdaki sıvı hacminde bir azalma anlamına gelir. Azalmış sıvı alımı, dehidrasyon veya iki durumun bir kombinasyonu birçok akut ve kronik dehidrasyon bozukluğuna yol açabilir (Saraç, 2012). İnsan vücut ağırlığının yaklaşık %55 -75 ini su oluşturmaktadır. Yüksek şiddette yapılan aktivitelerde vücut sıvı miktarının azalması (dehidrasyon) sporcunun performansını olumsuz olarak etkilediği bilinmektedir (Ersoy, 2008). Spor müsabakaları ve antrenmanlarında en çok

rastlanan durumlardan birisinin dehidrasyon olduğu belirtilmektedir. Dehidrasyon durumunda vücutun toparlanması ve düzenlenmesi için yiyecek ve sıvı takviyesi yapılması gerekmektedir. İnsan vücudunda meydana gelen sıvı eksikliğinin yeteri kadar yerine konmaması durumunda sadece sportif performans düşmez spor yapan kişinin ölümle bile sonuçlanabilecek ciddi sağlık sorunları ortaya çıkabilir (Demirkan ve ark, 2010).

Dehidrasyonun akut ve kronik olarak iki çeşit belirtisi olabilir;

1. Kısa süreli belirtilerde susama, idrara çıkmada azalma, kas güçsüzlüğü, dudak ve ağzın kuruması, baş ağrısı, zihinsel ve fiziksel performansın düşmesi, vücut ısısının düşmesi, astım ve dolaşım bozukluğu durumlar ortaya çıkmaktadır.
2. Uzun süreli belirtilerde ise aşırı susama, sinirlilik, ağız deri ve mukoz membranlarının kuruması ter ve idrarda azalma, idrar renginin koyu sarıya dönmesi, gözlerde çökme, buruşmuş ve kuru deri, kalp atım hızının artması, kan basıncını düşmesi hipertansiyon, bilinç kaybı, safra kesesi taşları ve kronik hastalıklar gibi durumlar ortaya çıkmaktadır (Çamkerten, 2016).

2.17. Vücutta Sıvının Yerine Konması

Vücutumuzdaki suyun düzenini sağlamak için antrenmandan önce, antrenman esnasında ve antrenman sonrasındır. Sonucunda amacımız, antrenmana hidrasyon statüsünde (uygun sıvı düzeyi) başlamak, antrenman sırasında dehidrasyondan uzaklaşmak ve gelecek egzersiz evresi öncesinde vücutumuzda eksilen sıvı kaybının yerine konmasını sağlamaktadır (Reimers, 2000). Antrenman öncesi sıvı alımı devamlı antrenman yapan bilinçli sporcuların, antrenman süresi boyunca oluşan sıvı kaybı, sporcu kaybedilen sıvıyı yeterli olarak yerine koyamaz ise sonucunda gelecek antrenman evresinde zorlanması kaçınılmazdır. Sporcuların çoğu günde çift veya her gün devamlı antrenman çalışması yaparlar ve kronik olarak dehidrasyona maruz kalmaktadırlar (Shirreffs ve ark, 2004).

Bir sporcu dehidrasyon için antrenman yapmaya başladığında fizyolojik mekanizmalar değişir, kardiyovasküler yük artar ve iç sıcaklık hızla yükselir. Yüksek iç sıcaklıklarda hipohidrat, cilt kabiliyetini, kan akışını, ısı çıkışını ve ter seviyelerini sınırlayarak performansın düşmesine neden olur (Casa, 1999). Egzersiz öncesinde hafif bir sıvı kaybı olsa da egzersiz öncesi sıvı alımı vücut sıvı dengesinin korunmasında etkilidir (Shirreffs ve ark, 2004). Antrenmandan 2 saat önce en az 500 ml sıvı tüketimi, optimal hidrasyonu sürdürmek için gereken sıvıyı sağlar ve fazla sıvının idrarla atılmasını sağlar. Sonuç olarak

egzersizden 60 dakika önce kardiyovasküler yük azalır ve vücut ısısı yükselir. Ayrıca sıvı içmeleri de daha az olasıdır (Casa, 1999).

2.17.1 Egzersiz Öncesi Sıvı Tüketimi

İnsan vücudunda önemli bir rol oynayan su, vücut ağırlığının büyük bir kısmını oluşturur. Vücut ağırlığının %60-70'inin, kas dokusunun %70-75'inin su ve yağ dokusunun %10-15'inin su olduğu bilinmektedir. Bir kişi birkaç hafta yiyeceksiz yaşayabilir. Ancak susuz birkaç gün yaşayabilir (ideal olarak en fazla 7 gün). İnsan vücudundaki tüm karbonhidratların, yağların ve proteinlerin yarısının ve vücut sıcaklığının %10'unun kaybı yaşamı tehdit edebilir. Vücut suyunun %20'sinin dehidrasyonu ölümcül olabilir. Su ihtiyacı üç kaynaktan karşılanır: yiyecek, içecek ve metabolik su. 70 kg. olan yetişkin bir erkeğin vücut ağırlığının çoğunu su oluşturur ve yağlar, proteinler, mineraller ve karbonhidratlar değişen oranlarda sıvı olmayan hücreleri oluşturur. Bu oranlar kilo alıp verme ile değişebilmektedir (Ersoy, 1986).

Gün içinde 2 litre sıvı ihtiyacının giderilmesi sporcu olmayan sedanter bireyler için uygun olduğu, sporcuların ise daha fazla sıvı tüketmeleri gerekmektedir. Neredeyse her 1000 bir. Kalori konusunda ise en iyi kural 1 litre sıvı kullanmaktır. Örneğin, günde 4000-5000 k. Kalori kullanılıyorsa 4-5 litre sıvı tüketilmelidir. Günde 1500k. kalori yakan kişilerin 1,5 litre sıvıya ihtiyacı vardır. Sık idrara çıkma, yeterli sıvı alımının bir göstergesidir (Ersoy, 2004).

Gerçek gereksinimler, nem, sıcaklık, çevreye uyum ve çalışma yoğunluğu gibi çeşitli faktörlere bağlıdır. Ne kadar sıvı gerektiğinin bir göstergesi, vücut ağırlığındaki değişiklikleri izlemektir. Sıcak ve nemli havalarda sporcuların terleme (saatte 2,5 litre) ve dehidrasyon nedeniyle kilo kaybettikleri gösterilmiştir (Köln, 1994).

Sıvı kaybını telafi etmek için her ½ kg kaybı için 2-3 bardak sıvı için. Pratikte 300 gr. iseniz en az 1 bardak su içmelisiniz. Bu kadar kısa sürede yağ kaybını önlemek için, sıvı kaybını kontrol etmek için egzersizden önce ve sonra kendinizi çıplak veya ince giysilerle tartmalısınız. Bir sporcu düzenli olarak vücudunun %2'sini kaybediyorsa, egzersiz öncesi ve sonrası bol su içmelidir. Sıcak havalarda egzersiz sırasında 2,5-4 kg sıvı rahatlıkla tüketilir (Ersoy, 2004).

Araştırmalar, buzdolabının yarısı (2°C) sıcaklıktaki suyun mideyi 20 dakika içinde terk ettiğini, sıcak suyun (32°C) ise mideyi dört kat daha yavaş terk ettiğini göstermiştir (Benette,

1995). Ancak kışın soğuk sıvı kullanmak iyi bir seçim olmayabilir. Bu nedenle soğuk havalarda ılık veya sıcak içecekler içebilirsiniz (Demirkan, 2007). Antrenmanın 2 saat öncesi; 400-600 ml. su tüketilip antrenmana hazırlanmalıdır.

2.17.2 Egzersiz Esnasında Sıvı Tüketimi

Egzersiz sırasında ideal hidrasyonu konumunun devam ettirilmesi kardiovasküler (kalp-damar), thermoregulasyon, vücuttaki sıvı ölçüsü, performans ve başka etki alanlarını da etkilemektedir (Casa, 1999). Vücut, egzersizin en büyük ürünü olan ısı üretir. Aslında, egzersiz sırasında üretilen enerjinin yaklaşık yüzde 75'i mekanik iş yerine ısı şeklinde aktarılır. Bu ateşi ortadan kaldıracak bir mekanizma olmasaydı vücut ısı hızla yükselir ve sporcunun ölümüne yol açardı. Deriden geçen ter miktarı, sporcunun metabolizma hızı ve deri aktivitesi sırasında uygulanan kuvvet tarafından belirlenir. Ancak bireysel farklılıklar, sporcunun çevreye uyum düzeyi ve çevresel koşullar gibi diğer faktörler de metabolik değişikliklerde rol oynamaktadır (Hawley ve ark, 1998).

Egzersiz sırasında sıvı değişiminin amacı, sıvıyı ağızdan kan dolaşımına daha hızlı hareket ettirmek ve terleme kaybını telafi etmektir (Reimers, 2000). Gönüllü sıvı alımı çalışmaları, bazı sporlarda sporcuların normal egzersiz sırasındaki ter kaybının %30-70'ini telafi ettiğini göstermiştir (Broad ve ark, 1996).

Avusturya Spor Enstitüsü'nden Elizabeth Breed ve meslektaşları tarafından yürütülen bir araştırma, sporcuların ter kaybının %70-75'ini telafi etmek için ortalama 500-700 ml sıvı tükettiklerini buldu. Başka bir çalışmada, Profesör Tim Noax'ın dayanıklılık sporcularında sıvı dengesi çalışması, saatte sadece 300 ila 600 ml sıvı tüketen sporcuların ter kaybının yaklaşık yüzde 50'sini oluşturduğunu buldu (Hawley ve ark, 1998).

Sporcular susamadan içmeye başlamalı ve düzenli olarak içmelidir (Reimers, 2000). Sıvıları içerken mide boşalması ve bağırsak emilim hızı dikkate alınmalıdır. Sıvı hacmi, sıcaklığı, çevresel stres, sıvı kalitesi (ozmotik kalite ve kalori alımı) ve egzersiz yoğunluğu mide ve ince bağırsakta sıvı emilimini belirlemede etkili faktörlerdir (Convertino ve ark, 1996).

Sporcular, sıcak havalarda antrenman sırasında sıvı alımını artırabilir, ancak serin iklimlerde yapılan egzersize kıyasla dehidrasyon artabilir. Örneğin 10°C'de saatte 580 ml. sıvı tüketen erkekler ortalama 1.165 ml. kaybederken, saatte ortalama 1.980 ml. tüketenler sıvı alımını 980 ml. arttırdı. 32 °C ortam sıcaklığında aynı antrenman yüküne maruz kalan bir grup. Genel olarak sıcak mevsimde antrenman sırasında sıvı kaybı vücut ağırlığının %1.7'si, serin

mevsimde ise %0.6'sıdır. Mide boşalmasını etkileyen en önemli faktör mide sıvısının miktarıdır (Convertino ve ark, 1996). Mide boşalmasını etkili kılmak için yaklaşık 400-600 ml. mide sıvısı tutulması önerilir (Casa, 1999). Ancak vücut sıvılarındaki glikoz konsantrasyonu (yoğunluğu) %8'den fazla olduğunda mide boşalma hızı orantılı olarak yavaşlar. Bu nedenle egzersiz midede daha fazla sıvıyı tolere eder, özellikle mide boşalmasını artırmak için %4-8 karbonhidrat içeren sıvıları tolere eder. Laboratuvar ve saha çalışmaları, uzun süreli egzersiz sırasında her 15-20 dakikada bir istenenden (150 ml.) daha fazla sıvı (350 ml.) tüketmenin mümkün olduğunu göstermiştir. (Convertino ve ark, 1996).

Egzersiz esnasında sıvı alımını belirleyen faktörler:

1. Sporcunun ter kaybını farkında olması,
2. Sporcunun dehidrasyonun dezavantajlarının bilincinde olması,
3. Sıvının varlığı,
4. İçmek için fırsatın olması,
5. İçeceği lezzeti,
6. Mide-bağırsak rahatlığı,
7. Vücut ağırlığı kazanım endişesi,
8. Egzersiz evresi süresince idrar oluşum endişesi (Hazar, 2000).

Bununla birlikte aşağıdaki birkaç ortak neden de sporcular üzerinde tam bir hidrasyonun oluşmasında muhtemel etkilere sahiptir.

1. Yarışmada veya antrenmanların ter kaybı oranının fazla olduğu sıcak çevre koşullarında gerçekleştirilmesi,
2. Aynı günde birden fazla yarışma veya antrenman evresinin yer alması,
3. Sporcuların kasten belli bir ağırlığa düşmek için dehidrasyon yöntemlerini kullanmaları (Maughan ve ark, 1996).

Antrenman boyunca her 15 dakikada bir; 200 ml. çocuklarda 100 ml. su tüketilmelidir.

2.17.3 Egzersiz Sonrası Sıvı Tüketimi

Egzersiz sonrası sıvı alımının amacı, vücut sıvı düzeylerini bir sonraki egzersiz için uygun düzeye getirmektir (Reimers, 2000). Egzersiz sonrası rehidrasyon (sıvı alımı) sürecini etkileyen önemli bir faktör, kullanılan sıvının bileşimi ve miktarıdır. Kullanılan sıvı, içeceğin tadı ve susuzluk mekanizmasına etkisi gibi birçok faktörden etkilenir (Shirreffs, 2004). Sıvı tutma ve glikojen takviyesi birçok vücut fonksiyonunda önemli bir rol oynar. Temiz su tüketimi yalnızca ozmolaliteyi azaltır; Bu sıvı tutulmasını sınırlar ve idrar çıkışını hafifçe artırır. Rehidrasyon içeceği veya diyetinde sodyum bulunması, vücudun sıvıları daha iyi tutmasını ve sıvı alımını sürdürmesini sağlar (Casa, 1999). Normal sağlıklı insanlarda günlük sıvı kaybı ve sıvı dengesi susuzluk ve idrar kaçırma ile düzenlenir. Ancak ortam sıcaklığı gibi stresli koşullarda susuzluk hissi vücutta sıvı dengesini sağlamak için yeterli bir uyarıcı değildir ve bu durum vücut sıvılarının yenilenmesini 4-24 saat önemli ölçüde geciktirir (Burke, 2001).

Sıvı alımı üzerine yapılan bazı araştırmalar, vücuttaki elektrolitlerin, özellikle sodyumun değiştirilmesinin sıvı tutulması ve dolayısıyla sıvı dengesi için önemli olduğunu bulmuştur (Maughan, 1994). Sodyum kaybı ter ile büyük ölçüde değişir. Normal terdeki sodyum düzeylerinin 20-80 mmol/L olduğu tahmin edilmektedir (Armstrong ve ark, 1987). Bu nedenle egzersiz sonrası yaklaşık 50 mmol/litre sodyum ilavesinin uygun düzeyde rejeneratif içecek sağlayarak vücut sıvılarının korunmasında etkili olduğu gösterilmiştir (Shirreffs ve ark, 1996).

Gonzalez, kafeinli kolanin dehidrasyonu telafi etmede içme suyu veya spor içeceklerinden daha az etkili olduğunu buldu. Sedanter kişilerde günde 6 fincan kahve içmek idrar miktarını artırmakta ve bu da negatif sıvı dengesine yol açmaktadır (Kleiner, 1999). Egzersizden sonra kaybedilen sıvıları yenilemek bir sporcunun devamlılığı ve sağlığı için kritik öneme sahiptir.

2.18. Kilo Düşme Yöntemleri

Sıklet sporu yapan bireylerden birçoğunda normal kilolarının altında, daha düşük bir sıklette yarışıp başarılı olma isteği vardır. Bu sebeple sporcular vücut ağırlıklarını, bulundukları sıkletin altında bir kategoriye inmek için bir dizi yöntemler uygularlar (Türkyılmaz, 2019). Sporcuların kilo ayarlama yöntemlerinden bazıları; Yarı veya tam aç kalarak, tüketilen sıvı miktarı azaltılarak, özel diyet uygulayarak, sauna odalarında yüksek ısıda bekleyerek, naylon giysilerle antrenman (yağmurluk vb.) yaparak, sıcak ortamda çalışma ve ağır egzersizler

içeren antrenman programları uygulayarak, vibratör kemerler kullanarak, sürekli tükürerek, müshil hapları (laksatif), diüretik ilaçlar, kusturucu (vomiting) ilaçlar ve çeşitli diyet haplarını kullanarak gerçekleştirdikleri belirtilmektedir (Kiningham, 2001). Pek çok sporcu kendi performans ve sağlığını tehlikeye atan bu metot veya bu metotlardan birkaçını bir arada kullanarak kilo ayarlaması yapmaktadırlar (Pehlivan, 2005). Buna rağmen birçok çalışma judo ve güreşçilerde kilo düşme yönteminin yaygın olarak kullanıldığını göstermektedir.

Steen and Brownell (Steen, 1990) yapmış oldukları bir çalışmada turnuva esnasında çalışmaya katılan güreşçilerden, üniversiteye gidenlerin %89'u turnuva için 3 gün içinde ortalama $4,4 \pm 2,1$ kg ve liseye gidenlerin ise %70'i 4,5 gün içinde ortalama $3,3 \pm 1,8$ kg kilo kaybettiklerini belirtmişlerdir. Yine Kordi ve (Kordi, 2011) yaptıkları çalışmada yer alan İran'daki erkek güreşçilerin %62'si çalışmadan bir önceki sezonda kilo düşme yöntemlerine başvurmuşlardır. Bu kilo düşen sporculardan %73 hızlı müsabakaya 7 veya daha az gün kala, %34'ü aşamalı olarak %7'si hem aşamalı hem de hızlı kilo düşme yöntemine başvurmuşlardır.

2.19. Hızlı Kilo Kaybı

Kilo ayarlama işlemi, zamansal anlamda uzun vadede, adım adım gerçekleştirilirken, diğer yandan müsabakalardan önceki birkaç gün içerisinde, kısa sürede gerçekleştirilmektedir. Hızlı veya kısa süreli kilo kaybı: müsabakadan önceki 2-3 gün içerisinde vücut ağırlığının %2'si ve üzerinde oluşan vücut ağırlığı kayıpları olarak tanımlanmaktadır (Türkyılmaz, 2019).

Hızlı kilo düşme amacıyla en çok tercih edilen yöntemler; sauna, kat kat giyinme, ısıyı arttırılmış salonda antrenman, diüretik ve müshil kullanma gibi dehidrasyon temelli yöntemlerdir (Çatıkkaş, 2016).

2.20. Vücutta Sıvı Kaybı Oluşum Yolları

Vücutta Sıvı Kaybı Oluşum Yolları Sıvı vücuttan böbrek, deri altı, solunum ve mide-bağırsak yollarıyla dışa atılır (Grandjean ve ark, 2003).

2.20.1. Böbreklerin Sıvı Atımı

Normal şartlar altında böbrekler vücut sıvılarının ana düzenleyicileridir. Böbrekler günde 150 litreden fazla suyu süzmesine rağmen, bunun sadece %1'i idrarla atılır. Renal atılım esas olarak arginin vazopressin (AVP, antidiüretik hormon) ve renin anjiyotensin sistemi tarafından kontrol edilir. Ancak arteriyel natriüretik peptitlerde (antriopeptinler) ve ürodilatinde önemli bir rol oynar. AVP, ozmotik ve basınç sinyalleri tarafından kontrol edilen sıvıları düzenleyen anahtar bir hormondur (Kavauras, 2002).

2.20.2. Deri Altı Sıvı Kaybı (Terleme)

Deri altı sıvısının terlemeye bağlı kaybı vücut ısısının düzenlenmesinde (ısı düzenleyici) önemli rol oynar (Kavauras, 2002). Bu mekanizma bağlı nem, güneşten sıcaklık açısı, rüzgâr hızı ve ortam sıcaklığı gibi iklimsel faktörlere bağlıdır (Ustdal, 1998). Ancak bu kayıplar tutuşma, yanma ve metabolizmanın hızlanması sırasında artar (Kavauras, 2002). Genel olarak terleme yoluyla günlük sıvı kaybı yaklaşık 500 ml. dir (Shirreffs, 2004). Egzersiz sırasında deri altı sıvı kaybı önemli ölçüde artar. Örneğin; Kursiyerler, sıcak bir ortamda yapılan yoğun antrenman sırasında saatte 1.500 ile 2.000 ml. arasında terlerler (Kavauras, 2002). Olimpik maratonda saatte 3,7 litre terleyen sporculara da rastlanmaktadır (Hawley ve ark, 1998).

Alberto Salazar tüm yarış boyunca 7,5 litre ter kaybetti (Hawley ve ark, 1998). Egzersiz, vücudun genel metabolik hızını artırarak iskelet kasılma enerjisini artırır. Egzersizin türüne bağlı olarak metabolizmanın yüzde 70'inden fazlası ısı şeklinde gerçekleşir (Hawley ve ark, 1998). Vücutta üretilen ısıнын çoğu ter yoluyla atılır (Ustdal, 1998). Her litre ter için vücut yaklaşık 580 kcal ısı yaymaktadır (Duvillard ve ark, 2004).

2.20.3. Solunum Yolu İle Kaybedilen Sıvı

Solunum yolu yoluyla vücuttan nispeten küçük bir sıvı kaybı vardır. Ancak egzersiz, hiperventilasyon, ateşleme ve az miktarda ortam nemi solunum sırasında sıvı kaybını artırır (Kavauras, 2002). Normal şartlar altında insan vücudunda solunum yoluyla kaybedilen sıvı miktarı yaklaşık 400 ml. dir (Maughan, 2003).

2.20.4. Mide Bağırsak Yolu ile Sıvı Kaybı

Her gün atılan sıvı miktarı diğer dehidrasyon yöntemlerinden daha azdır (yaklaşık 100 ml). Alınan sıvının çoğu ince bağırsakta emilir ve geri kalanı kalın bağırsakta emilir. İshal, kusma ve diğer mide-bağırsak rahatsızlıkları dışkıda sıvı kaybını artırır ve vücutta aşırı su kaybına (dehidrasyon) neden olur (Kavauras, 2002).

2.20.5 Sauna Yoluyla Kilo Kaybı

Terlemeyle vücut ağırlığının azaldığını gören pek çok kişi bol bol terleyerek zayıflamayı umut etmekte ve bu amaçla pek çok yöntemi denemektedir. Bu yöntemlerin başında sauna gelmektedir. Sauna, çok kısa sürede bol terleme olur. Saunadan çıktıktan sonra vücut ağırlığının eksikliği vücut ölçülerinin küçüldüğü görülür (Astrand, 1986).

Aşırı sıcak etkisiyle su kaybetmek zayıflamak için uygun bir yöntem değildir. Terin buharlaşması için gerekli enerji kaynağı vücut değil, çevredeki sıcak havadır. Kısa bir süre sonra ise terle azalan vücut ağırlığı rehidrasyonla geri gelir. Dolayısıyla vücut yağ dokusu miktarında hiç bir değişiklik olmaz. Sauna yoluyla birkaç litre sıvı kaybedilirken 0,5 kg yağ dokusu kaybetmek için saatlerce fiziksel aktiviteye ihtiyaç vardır. Bol terlemenin sağlık için yararlı olduğu iddiaları olmasına rağmen sauna, buhar banyosu ve sıcak banyo gibi yöntemler aşırı sıvı kaybına bağlı olarak kardiyovasküler sistemin zorlanmasına neden olurlar. Aşırı sıcak etkisiyle perifer kan akımı artar ancak çevre ısısı vücut sıcaklığından fazla olduğundan bu durum özellikle kardiyovasküler problemi olanlarda risk taşır (Kalyon, 1994).

Sauna ortamının kuru sıcak olması itibarı ile ter buharlaşabilir, ancak bu terlemenin soğutucu etkisi yoktur. Sayılan sakıncalardan dolayı sauna ve buhar odalarında kesinlikle egzersiz yapılmamalıdır. Yoğun bir egzersiz sonrasında sporcular çoğu kez aşırı terleme nedeniyle dehidrate durumuna da düşerler. Bu yüzden sauna ve buhar banyoları dehidrasyon tablosunun çok ciddi boyutlara kadar ilerlemesine neden olabilir. Dehidratasyona engel olmasının en emin yolu egzersizden önce ve sonra tartılmaktır. Vücut ağırlığının %2'si kadar bir azalma söz konusu ise, sıcak ortama kesinlikle girilmemesi ve kaybedilen sıvının yerine konması esastır. Aksi takdirde dehidratasyon tablosu ortaya çıkar. Sauna, buhar banyosu, hamam ve benzer şekilde çok terlemeyi sağlayan yöntemlerin vücut yağ dokularının azaltmada etkisi yoktur (Nelson, 1996).

2.20.6. İdrar Söktürücüler (Diüretikler)

İdrar söktürücüler; vücuttaki fazla su ve sodyumu atmaya yararlar. Ödem olarak da bilinen vücudun fazla su tutmasının sebepleri arasında aşırı tuz tüketimi, hareketsiz yaşam, stres, vitamin eksikliği, diyabet, kalp ve böbrek sorunları gibi rahatsızlığı olan kişilerin kullandığı bir ilaçtır (Talimatlar, 2020).

Desal, diüretik adı verilen bir ilaç grubuna aittir. Diüretikler, böbreklerin idrar atma hızını artıran, su ve tuz kaybına neden olan ilaçlardır. Vücuttaki fazla suyu atmak veya yüksek tansiyonu tedavi etmek için kullanılır. Etki süresi, sağlıklı bireylerde 20 mg. furosemidin intravenöz olarak verilmesinden yaklaşık 3 saat ve 40 mg'ın oral yoldan verilmesinden sonra 3-6 saattir. Albümin bağlanması azaldığında furosemidin etkisi azalır. Emilim: Furosemid, gastrointestinal sistemden hızla emilir. DESAL 40 mg. tabletlerdeki Tmax 1-1,5 saattir (Talimatlar, 2020).

Kilo kaybı için diüretik kullanmak kesinlikle yanlıştır. Bu ilaçlar doğrudan böbreklere zarar verir ve kan üresini artırır. Vücuttaki sodyum ve potasyum kaybını artırır ve kan kalsiyumunu yükseltir. Bu nedenle çeşitli yan etkiler ortaya çıkabilir. İlacın yan etkileri çarpıntı gibi aritmiler, kan basıncında ani düşüşler ve anormallikleri içerir (Gazette, 2020). Kısa sürede kilo vermeye çalışan sporcuların başvurdukları bu yöntem sporcularda kısa süreli kilo verme işlemini gerçekleştirmelerini sağlarlar. Fakat müsabaka performanslarında düşüş ve vücuduna zarar verdiği söylenmektedir.

2.21. Kilo Kaybı Sonrası Toparlanma

Çoğu dövüş sporcusunun kilo ölçümü sonrası besin ve sıvı kaybını yerine koymasını gerektiğini bilse de bunu uygulamamaktadır. Akut kilo kaybı sonrası ortaya çıkan dehidrasyon, sıvı kaybının derecesine ve iyileşme zamanına bağlı olarak değişebilir. Laboratuvar ortamında yapılan bir çalışmada, %2.8 dehidrasyon ve plazma hacmine değişme, 3 saatlik agresif besin takviyesiyle iyileştirilmiştir. Ancak dehidrasyonla birlikte %6'luk vücut kütle endeksi kaybı kilo ölçümünden 15 saat sonra bile iyileştirilememiştir. Nitekim yarışmadan hemen önce yapılan hidrasyon değerlendirmesi, planlanan ağırlıkları olan etkinliklere katılan sporcularının olaydan önceki akşam %80'inden ve sabah için %95'inden fazlasında önemli miktarda hiperhidrasyon olduğunu gösterdi (Çolak, 2019).

Müsabakadan önce glikojen depolarının hazırlanmasında, müsabakadan önceki akşamda yapılan kilo ölçümü sonrasında, güreşçilerin karbonhidrat takviyesi aldığı görülmüştür.

Biyopsi tekniğiyle glikojen ölçümü yapan diğer bir çalışma göstermiştir ki, bir gecelik iyileşme mümkün olduğuunda sporcular yeterli bir şekilde depolarını doldurmaktadır. Müsabaka sabahı kilo ölçümüne giren sporcuların tam olarak iyileşip iyileşemediği kesin değildir, zaten optimal bir performans için bu gerekli değildir. Judo performansı için 4 saatlik takviye yeterli olmuştur ve sınırsız karbonhidrat alımının performansına etkisi olmamıştır. Bu sebeple, kilo ölçümü ve müsabakalar arasında yüksek dozda karbonhidrat almak garantili bir durum değildir (olak, 2019).

Hepsine birlikte bakıldığında, kilo ölçümü sonrası sıvı ve besin takviyesi almak, glikojen depolarının ve rehidrasyonun teorik zaman takvimi sporculara yarar sağlamaktadır. Dahası bu ihtimal glikojen hazırlanması durumunda ortaya ıkrsa da, çoğu sporcu öhidasyon yapmamaktadır. Tam tersine kısa iyileşme süreleri, kilo ölçümünün müsabaka sabahı yapılması gibi, sporculara rehidrasyon için yeterli zaman vermemektedir. Dahası, teorik olarak glikojen için yeterli zaman sağlansa da, sabah kilo ölçümü yapıldığında müsabakaya kadar olan zamanda sporcular bu zamanı iyi değerlendiremiyorlar. Bütün bu bulgular hem antrenörler hem de sporcular için besinlerin önemini vurgulamaktadır. Rehidrasyon ve glikojen için detaylı okuma yapmak isteyenler referanslara başvurabilir (Sevim, 1997).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Konusu

Bu çalışmanın konusu ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının kilo verme yöntemlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

3.2. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmanın önemi sıklet sporu olan güreş ve judo branşlarında ara kilolarda kalan sporcular bir üst kiloda başarı sağlayamayacağını düşünmesi veya bir üst sıklette daha iyi bir sporcu olduğunda bir aşağı sıklette yarışmak istemektir. Genellikle müsabakalardan bir hafta önce kilo ayarlaması yapılmaktadır. Fakat sporcular antrenör ve beslenme uzmanlarından destek almadıklarından daha öncesinde kilo tutma taktiği uygulayıp çalışma döneminde sağlam ve yeteri düzeyde beslenmediklerinden gerçek bir şekilde müsabakaya hazır hale gelemediğinin farkında olamazlar. Spor hayatlarının ilk aşaması olan ortaokulda öğrenim gören sporcular kilo vermeye erken başladıklarında spora küsmeye ve bırakma durumları gerçekleşmektedir. Lise düzeyinde öğrenim gören sporcularda ise bir üst sıklette yarışma kavramı onlara uzak gözükp öz güvenlerini kaybetmelerine sebebiyet vermektedir. Başarısızlığa alışan sporcular gerçek üst düzey performanslarını ortaya koyamazlar. Müsabaka öncesi kilo düşmeye başlayan sporcular psikolojik destek almadıklarından, düzensiz beslenme ve yetirince su tüketmediklerinden müsabaka esnasında kuvvet ve devamlılıklarında düşüş yaşadıklarından çoğu zaman başarılı olamıyorlar. Bu sebepler ve daha fazlası başarılı sporcu sayımızı azaltmaktadır. Bu bilgilerinin artırılması, daha verimli sporcular yetiştirme açısından önem arz etmektedir. Ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo branşlarındaki sporcuların kilo düşme yöntemlerini araştırıp incelemelerde bulunulmuştur.

3.3. Çalışma Grubu

Araştırmada çalışma grubunu, Bartın, Tokat, Ankara, Bolu, Samsun, Düzce, Kocaeli, Zonguldak ve İstanbul illerinde güreş ve judo sporu yapan sporcular oluşturmaktadır. Katılımcılar ortaokul ve lisede öğrenim görüp, kilo düşen sporcular gönüllü olarak

çalışmamıza katılmıştır. Katılımcıların %78.1 ile erkek %21.9 ile kız 80 judo 121 güreşçi toplam 201 sporcu oluşturmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler online anket yöntemi ile elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Yarar ve arkadaşları tarafından geliştirilen geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış (alfa değeri $\alpha=0.74$) “Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği” kullanılmıştır (Yarar ve ark, 2016). İki bölümden oluşan veri toplama aracının birinci bölümü katılımcıların kişisel bilgi formu ile ilgili sorulardan, ikinci bölümü ise kilo düşme yöntemleri ve etkileri ile ilgili sorular ve beş kategoriden oluşmaktadır. Ankette verilecek yanıtların sayısal karşılığı; Hiçbir zaman=1, Nadiren=2, Ara sıra=3, Sık sık=4, Her zaman=5 olacak şekilde belirlenmiştir.

3.4.1 Kişisel bilgi formu

Bu bölümdeki sorular yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor branşı, spor yaşı, milli olma durumu, hangi kategoride yarıştığı, ilk kilo düşme yaşı, bir müsabakada en çok kaç kilo düştüğü, bir sezonda kaç kilo düştüğü, kilo düşmeye müsabakadan kaç gün önce başladığı, kilonuzu ne sıklıkla kontrol edersiniz, kilo düşerken zorlanır mısınız ve kilo düştüğü müsabakalarda başarı durumu gibi bilgiler içermektedir.

3.4.2 Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Yarar, Eroğlu, Üzümlü ve Polat (2016) tarafından geliştirilen Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeğinden yararlanılmıştır. Ölçeğin 5 alt boyutu vardır: Fizyolojik etkiler, Psikolojik etkiler, Ergojen etkiler, Diyet ve sıvı kaybı. Geliştirilen ölçeğin Cronbach's alpha güvenirlik katsayısı Likert tipi beşli bir kriter kullanılarak değerlendirilmiştir (Yarar ve ark, 2016).

Ölçekte, “sporcunun kilo düşerken kas krampları, kalp çarpması, solunum güçlüğü, sakatlık yaşama, vücut ısısının artışı fizyolojik etkilerini yaşama derecesinin” ölçüldüğü fizyolojik etki; “sporcunun kilo düşerken spor yapma isteği, sinirlilik hali, yorgunluk, stres durumu ve performans düzeylerine ilişkin kendisini psikolojik olarak nasıl hissettiğine yönelik durumunun” ölçüldüğü psikolojik etki; “sporcunun kilo düşerken idrar söktürücüler, diyet hapları vb. maddeleri kullanma derecesinin” ölçüldüğü ergojenik yardımcıları; “sporcunun

kilo düşerken diyet yöntemlerinden yağ, karbonhidrat ve yiyecek tüketiminin azaltılma düzeyini” ölçmekte olan diyet; sporcunun kilo düşerken saunaya girerek terleme, tükürme ve yağmurlukla koşu yapma gibi eylemler ile ne derece kilo düşmeye yöneldiğinin” ölçüldüğü sıvı kaybı alt boyutları bulunmaktadır (Yarar ve ark, 2016).

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS 23.0 istatistik programı (SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD) kullanılarak yapıldı. İstatistiksel işlemlere geçmeden önce normal dağılımın kontrolü için Kolmogorov-Smirnov testi uygulandı. İstatistiksel işlemlerde bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD düzeltme testleri kullanıldı. İstatistiksel sonuçlar $p<0,05$ ve $p<0,001$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin değerler tablosu

Değişkenler	Grup	f	%
Cinsiyet	Erkek	157	78,1
	Kadın	44	21,9
Branş	Güreş	121	56,25
	Judo	80	22,50
Eğitim durumu	İlköğretim	80	36,25
	Lise	121	56,25
Spor Yılı	0-4 yıl	93	5,00
	5 yıl ve daha fazla	108	6,25
Millilik	Milli sporcu değil	151	75,1
	Milli sporcu	50	24,9
Kategori	Yıldızlar	90	44,8
	Minikler	44	21,9
	Gençler	39	19,4
	Ümitler	28	13,9
Kilo Düşmeye Başlama Yaşı	12 yaş ve altı	97	48,3
	13-15 yaş	100	49,8
	16 yaş ve üstü	4	2,0
Kilo düşme miktarı	2 kg ve daha az	74	36,8
	3-4 kg	80	39,8
	5 kg ve daha fazla	47	23,4
Kilo düşme sayısı	Hiç ve bir defa	43	21,4
	2 defa	65	32,3
	3 defa	63	31,3
	4 defa ve daha fazla	30	14,9
Zaman	1-2 gün önce	37	18,4
	3-5 gün önce	32	15,9
	Son bir hafta içinde	66	32,8
	Son 6 hafta önce	46	22,9
	3-4 hafta önce	15	7,5
	Kilo düşmeyen	5	2,5
Kontrol Sayısı	Her gün	72	35,8
	Haftada birkaç gün	82	40,8
	Ayda birkaç defa	32	15,9
	Ayda bir defa	15	7,5
Kilo Düşerken Zorlanma Durum	Zorlanıyor	92	45,8
	Zorlanmıyor	109	54,2
Başarı durum	Birçoğunda başarılı oldum	128	63,7
	Hepsinde başarılı oldum	18	9,0
	Birçoğunda başarılı olamadım	42	20,9
	Hiçbirinde başarılı olamadım	13	6,5
Toplam		201	100

Katılımcıların %78.1 erkek %21.9 ile kadın, branş olarak %56,25 güreş %22.20 ile judodur. Eğitim durumu %36.25 ilköğretim, %56.25 lise olarak bulunmuştur. Spor yılı 0-4 yıl spor yapanlar %5, 5 yıl ve daha fazla spor yapanlar ise %6.25 tir. %75.1 milli sporcu olmadığını, %24.9 ise milli sporcu oldukları bulunmuştur. Kategoriler ise %44.8 yıldızlar, %21.9 minikler, %19.4 gençler ve %13.9 ümitler kategorisinde yarışan sporcular olarak

bulunmuştur. Kilo düşmeye başlama yaşı %49.8 13-15 yaş, %48.3 12 yaş altı ve %2 si 16 yaş ve üstü olarak bulunmuştur. Kilo düşme miktarı olarak %39.8 3-4 kg. düşenler, %36.8 2 kg. ve daha az düşenler, %23.4 5 kg. ve daha fazla düşenler olarak bulunmuştur. Kilo düşme sayısı %21.4 hiç ve bir defa, %32.3 iki defa, %31.3 üç defa ve %14.9 ise dört ve daha fazla bir sezonda kilo düşme yöntemlerine başvurduklarını bulunmuştur. Kilo düşmeye ne zaman başladıkları ise %18.4 1-2 gün önce, %15.9 3-4 gün önce, %32.8 son bir hafta içinde, %22.9 son 6 hafta kala ve %7.5 3-4 hafta önce kilo düşmeye başladıklarını bulunmuştur. Kilo kontrol sıklığına göre %35.8 her gün, %40.8 haftada birkaç gün, %15.9 ayda birkaç defa ve %7.5 ayda bir defa kilolarını kontrol ettiklerini bulunmuştur. Kilo düşerken zorlanma durumu %45.8 zorlanıyor, %54.2 zorlanmadıklarını belirtmiştir. Başarı durumu ise %63.7 birçoğunda başarılı oldum, %9 hepsinde başarılı oldum, %20.9 birçoğunda başarılı olamadım ve %6.5 hepsinde başarılı olamadım şeklinde cevap vermişler.

Tablo 4.2. Cinsiyete göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S.	t	p
Fizyolojik	Erkek	157	8,29	3,42	-0,47	0,638
	Kadın	44	8,57	3,45		
Psikolojik	Erkek	157	10,95	4,31	-2,89	0,004*
	Kadın	44	13,18	5,24		
Ergojenik	Erkek	157	3,18	0,68	-0,77	0,440
	Kadın	44	3,27	0,82		
Diyet	Erkek	157	9,94	3,43	-3,16	0,002*
	Kadın	44	11,75	3,13		
Sıvı kaybı	Erkek	157	6,59	2,13	1,03	0,360
	Kadın	44	6,20	2,34		
Toplam ölçek	Erkek	157	38,94	10,55	-2,25	0,026*
	Kadın	44	42,98	10,35		

*p<0,05

Cinsiyete göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği psikolojik ve diyet alt boyutu ile toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Farklılık bulunan bu puanlarda kadınların puanı erkeklerden daha yüksektir.

Tablo 4.3. Branşa göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Branş	N	Ortalama	S.S.	t	p
Fizyolojik	Güreş	121	7,93	2,72	-2,20	0,029*
	Judo	80	9,00	4,20		
Psikolojik	Güreş	121	10,57	3,97	-3,33	0,001**
	Judo	80	12,75	5,18		
Ergojenik	Güreş	121	3,14	0,61	-1,43	0,154
	Judo	80	3,29	0,84		
Diyet	Güreş	121	9,51	3,31	-4,34	0,000**
	Judo	80	11,58	3,28		

Sıvı kaybı	Güreş	121	6,49	2,08	-0,12	0,905
	Judo	80	6,53	2,33		
Toplam ölçek	Güreş	121	37,64	9,20	-3,71	0,000**
	Judo	80	43,14	11,76		

*p<0,05 ve ** p<0,001

Spor branşına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında fizyolojik, psikolojik ve diyet alt boyutları ve toplam ölçek puanlamasında anlamlı farklılık elde edilmiştir (p<0,05 ve p<0,001). Judocuların ortalama puanları güreşçilerden daha yüksektir.

Tablo 4.4. Eğitim durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Eğitim	N	Ortalama	S.S.	t	p
Fizyolojik	Ortaokul	80	8,13	3,57	-0,77	0,440
	Lise	121	8,50	3,33		
Psikolojik	Ortaokul	80	10,84	4,73	-1,50	0,133
	Lise	121	11,83	4,50		
Ergojenik	Ortaokul	80	3,10	0,47	-1,60	0,110
	Lise	121	3,26	0,83		
Diyet	Ortaokul	80	10,50	3,50	0,56	0,578
	Lise	121	10,22	3,41		
Sıvı kaybı	Ortaokul	80	5,54	1,99	-5,46	0,000**
	Lise	121	7,14	2,07		
Toplam ölçek	Ortaokul	80	38,10	10,75	-1,88	0,061
	Lise	121	40,97	10,41		

** p<0,001

Eğitim durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında sadece sıvı kaybı alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,001). Ortaokul mezunlarının puanı lise mezunlarından daha düşüktür.

Tablo 4.5. Spor yapma yılına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Spor yılı	N	Ortalama	S.S.	t	p
Fizyolojik	0-4 yıl	93	8,13	3,48	-0,86	0,390
	5 yıl ve daha fazla	108	8,55	3,37		
Psikolojik	0-4 yıl	93	10,42	4,52	-2,96	0,003*
	5 yıl ve daha fazla	108	12,31	4,52		
Ergojenik	0-4 yıl	93	3,11	0,48	-1,69	0,092
	5 yıl ve daha fazla	108	3,28	0,86		
Diyet	0-4 yıl	93	10,12	3,49	-0,82	0,482
	5 yıl ve daha fazla	108	10,52	3,40		
Sıvı kaybı	0-4 yıl	93	5,88	2,07	-3,88	0,000**
	5 yıl ve daha fazla	108	7,04	2,13		
Toplam ölçek	0-4 yıl	93	37,66	10,72	-2,73	0,007*
	5 yıl ve daha fazla	108	41,69	10,20		

*p<0,05 ve ** p<0,001

Spor yapma yılına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında psikolojik, sıvı kaybı alt boyutları ile toplam ölçek puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). 5 yıl ve daha fazla spor yapanlar 0-4 yıl arası spor yapanlara göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 4.6. Milli sporcu olup olmama durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Millilik	N	Ortalama	S.S.	t	p
Fizyolojik	Milli sporcu değil	151	8,40	3,64	0,32	0,752
	Milli sporcu	50	8,22	2,66		
Psikolojik	Milli sporcu değil	151	11,02	4,56	-2,25	0,025*
	Milli sporcu	50	12,70	4,58		
Ergojenik	Milli sporcu değil	151	3,12	0,54	-2,80	0,006*
	Milli sporcu	50	3,44	1,05		
Diyet	Milli sporcu değil	151	10,02	3,51	-2,67	0,024*
	Milli sporcu	50	11,28	3,05		
Sıvı kaybı	Milli sporcu değil	151	6,34	2,21	-1,80	0,074
	Milli sporcu	50	6,98	2,03		
Toplam ölçek	Milli sporcu değil	151	38,90	10,74	-2,17	0,031*
	Milli sporcu	50	42,62	9,80		

* $p<0,05$

Milli sporcu olup olmama durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında psikolojik, ergojenik, diyet alt boyutları ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Fizyolojik ve sıvı kaybı puanlarında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Anlamlı farklılık olanlarda milli sporcuların puanları milli olmayan sporculardan daha yüksektir.

Tablo 4.7. Kategorije göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Kategori	N	Ortalama	S.S.	F	P	Anlamlı Fark
Fizyolojik	Yıldızlar (1)	90	8,57	3,87	0,22	0,888	-
	Minikler (2)	44	8,11	3,51			
	Gençler (3)	39	8,21	2,33			
	Ümitler (4)	28	8,25	3,11			
	Toplam	201	8,35	3,42			
Psikolojik	Yıldızlar (1)	90	11,46	4,69	3,45	0,018*	2<1,3,4
	Minikler (2)	44	9,75	3,78			
	Gençler (3)	39	12,23	4,91			
	Ümitler (4)	28	12,93	4,49			
	Toplam	201	11,44	4,61			
Ergojenik	Yıldızlar (1)	90	3,17	0,71	0,97	0,407	-
	Minikler (2)	44	3,09	0,47			
	Gençler (3)	39	3,31	0,92			
	Ümitler (4)	28	3,32	0,72			
	Toplam	201	3,20	0,71			
Diyet	Yıldızlar (1)	90	10,68	3,43	2,90	0,036*	2<1,4
	Minikler (2)	44	9,18	3,29			

	Gençler (3)	39	10,10	3,70			
	Ümitler (4)	28	11,36	2,93			
	Toplam	201	10,33	3,44			
Sıvı Kaybı	Yıldızlar (1)	90	6,67	2,05			
	Minikler (2)	44	5,55	2,07			
	Gençler (3)	39	6,41	2,04	5,82	0,001**	4>1,2,3 1>2
	Ümitler (4)	28	7,61	2,27			
	Toplam	201	6,50	2,18			
Toplam Ölçek	Yıldızlar (1)	90	40,53	10,97			
	Minikler (2)	44	35,68	10,58			
	Gençler (3)	39	40,26	9,74	3,62	0,014*	2<1,3,4
	Ümitler (4)	28	43,46	9,06			
	Toplam	201	39,83	10,62			

*p<0,05 ve ** p<0,001

Kategoriye göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında psikolojik, diyet, sıvı kaybı alt boyut ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05 ve p<0,001). Anlamlı farklılık bulunanlarda miniklerin puanları diğerlerinden daha düşüktür.

Tablo 4.8. Kilo düşmeye başlama yaşına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Kilo Düşmeye Başlama Yaşı	N	Ortalama	S.S.	F	p
Fizyolojik	12 yaş ve altı	97	8,73	3,84		
	13-15 yaş	100	7,96	2,91	1,33	0,266
	16 yaş ve üstü	4	9,00	4,08		
	Toplam	201	8,35	3,42		
Psikolojik	12 yaş ve altı	97	11,91	4,92		
	13-15 yaş	100	11,08	4,32	1,37	0,257
	16 yaş ve üstü	4	9,00	2,16		
	Toplam	201	11,44	4,61		
Ergojenik	12 yaş ve altı	97	3,25	0,87		
	13-15 yaş	100	3,16	0,55	0,52	0,593
	16 yaş ve üstü	4	3,00	0,00		
	Toplam	201	3,20	0,71		
Diyet	12 yaş ve altı	97	10,33	3,65		
	13-15 yaş	100	10,36	3,28	0,06	0,942
	16 yaş ve üstü	4	9,75	2,63		
	Toplam	201	10,33	3,44		
Sıvı Kaybı	12 yaş ve altı	97	6,65	2,29		
	13-15 yaş	100	6,45	2,04	2,43	0,091
	16 yaş ve üstü	4	4,25	1,89		
	Toplam	201	6,50	2,18		
Toplam Ölçek	12 yaş ve altı	97	40,87	12,26		
	13-15 yaş	100	39,01	8,87	1,18	0,311
	16 yaş ve üstü	4	35,00	4,40		
	Toplam	201	39,83	10,62		

Kilo düşmeye başlama yaşına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Kilo düşmeye başlama yaşının kilo düşme etkileri ölçeği ile bir etkileşimi olamadığı düşünülmektedir.

Tablo 4.9. Bir müsabakada en çok kaç kilo düşme durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Kilo düşme miktarı	N	Ortalama	S.S.	F	p	Anlamlı Fark
Fizyolojik	2 kg ve daha az (1)	74	7,85	3,04	1,28	0,279	
	3-4 kg (2)	80	8,60	3,96			
	5 kg ve daha fazla (3)	47	8,72	2,92			
	Toplam	201	8,35	3,42			
Psikolojik	2 kg ve daha az (1)	74	9,88	3,50	10,45	0,000**	1<2,3 2<3
	3-4 kg (2)	80	11,60	4,49			
	5 kg ve daha fazla (3)	47	13,62	5,43			
	Toplam	201	11,44	4,61			
Ergojenik	2 kg ve daha az (1)	74	3,04	0,26	2,37	0,009*	1<3
	3-4 kg (2)	80	3,20	0,75			
	5 kg ve daha fazla (3)	47	3,45	1,02			
	Toplam	201	3,20	0,71			
Diyet	2 kg ve daha az (1)	74	9,39	3,46	4,55	0,012*	1<2,3
	3-4 kg (2)	80	10,91	3,19			
	5 kg ve daha fazla (3)	47	10,83	3,57			
	Toplam	201	10,33	3,44			
Sıvı Kaybı	2 kg ve daha az (1)	74	5,36	2,14	18,87	0,000**	1<2,3
	3-4 kg (2)	80	7,20	1,94			
	5 kg ve daha fazla (3)	47	7,11	1,89			
	Toplam	201	6,50	2,18			
Toplam Ölçek	2 kg ve daha az (1)	74	35,53	8,95	11,30	0,000**	1<2,3
	3-4 kg (2)	80	41,51	10,45			
	5 kg ve daha fazla (3)	47	43,72	11,19			
	Toplam	201	39,83	10,62			

*p <0,05 ve ** p<0,001

Bir müsabakada en çok kaç kilo düşme durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında psikolojik, ergojenik, diyet, sıvı kaybı alt boyutları ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05 ve p<0,001). 2 ve daha az kilo düşenler 3, 4 kg. ile 5 kg. ve daha fazla kilo düşenlerden daha düşük puan almışlardır.

Tablo 4.10. Kilo düşme sayısına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Kilo düşme sayısı	N	Ortalama	S.S.	F	p	Anlamlı Fark
Fizyolojik	Hiç ve bir defa (1)	43	8,95	4,42	1,18	0,138	-
	2 defa (2)	65	8,55	3,50			
	3 defa (3)	63	7,75	2,72			
	4 defa ve daha fazla (4)	30	8,33	2,84			

	Toplam	201	8,35	3,42			
	Hiç ve bir defa (1)	43	11,09	5,40			
	2 defa (2)	65	11,55	4,44			
Psikolojik	3 defa (3)	63	11,67	4,25	0,17	0,916	-
	4 defa ve daha fazla (4)	30	11,20	4,64			
	Toplam	201	11,44	4,61			
	Hiç ve bir defa (1)	43	3,19	0,63			
	2 defa (2)	65	3,25	0,94			
Ergojenik	3 defa (3)	63	3,13	0,46	0,39	0,754	-
	4 defa ve daha fazla (4)	30	3,27	0,74			
	Toplam	201	3,20	0,71			
	Hiç ve bir defa (1)	43	9,23	3,75			
	2 defa (2)	65	10,29	3,32			
Diyet	3 defa (3)	63	10,83	3,49	2,28	0,081	-
	4 defa ve daha fazla (4)	30	10,97	2,88			
	Toplam	201	10,33	3,44			
	Hiç ve bir defa (1)	43	5,98	2,23			
	2 defa (2)	65	6,20	2,05			
Sıvı Kaybı	3 defa (3)	63	6,89	2,30	2,74	0,045*	1<3,4
	4 defa ve daha fazla (4)	30	7,10	1,90			
	Toplam	201	6,50	2,18			
	Hiç ve bir defa (1)	43	38,44	13,15			
	2 defa (2)	65	39,85	10,66			
Toplam Ölçek	3 defa (3)	63	40,25	9,04	0,37	0,774	-
	4 defa ve daha fazla (4)	30	40,87	9,83			
	Toplam	201	39,83	10,62			

*p<0,05

Kilo düşme sayısına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında sadece sıvı kaybı alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Bu boyutta hiç kilo düşmeyen ve bir defa kilo düşenler 3 defa kilo düşenler ile 4 ve daha fazla sayıda kilo düşenlerden daha düşük puan almışlardır.

Tablo 4.11. Kilo düşme öncesi zamana göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Zaman	N	Ortalama	S.S.	F	p	Anlamlı Fark
	1-2 gün önce (1)	37	9,73	5,25			
	3-5 gün önce (2)	32	7,91	2,36			
	Son bir hafta içinde (3)	66	8,67	3,11			
Fizyolojik	Son 6 hafta önce (4)	46	7,22	2,39	2,56	0,029*	1>2,4 3>4
	3-4 hafta önce (5)	15	8,00	2,27			
	Kilo düşmeyen (6)	5	8,40	4,22			
	Toplam	201	8,35	3,42			
	1-2 gün önce (1)	37	11,81	4,72			
	3-5 gün önce (2)	32	10,13	4,35			
	Son bir hafta içinde (3)	66	12,08	4,28			
Psikolojik	Son 6 hafta önce (4)	46	11,20	4,62	0,89	0,483	-
	3-4 hafta önce (5)	15	11,60	6,09			
	Kilo düşmeyen (6)	5	10,40	4,77			
	Toplam	201	11,44	4,61			
	1-2 gün önce (1)	37	3,32	1,03			
Ergojenik	3-5 gün önce (2)	32	3,00	0,00	1,08	0,373	-
	Son bir hafta içinde (3)	66	3,20	0,75			

	Son 6 hafta önce (4)	46	3,17	0,49			
	3-4 hafta önce (5)	15	3,27	0,70			
	Kilo düşmeyen (6)	5	3,60	1,34			
	Toplam	201	3,20	0,71			
	1-2 gün önce (1)	37	10,70	3,85			
	3-5 gün önce (2)	32	9,44	3,07			
	Son bir hafta içinde (3)	66	10,98	3,28			
Diyet	Son 6 hafta önce (4)	46	9,65	3,24	1,80	0,114	-
	3-4 hafta önce (5)	15	11,13	3,25			
	Kilo düşmeyen (6)	5	8,60	5,41			
	Toplam	201	10,33	3,44			
	1-2 gün önce (1)	37	6,27	2,02			
	3-5 gün önce (2)	32	6,25	2,20			
	Son bir hafta içinde (3)	66	6,79	2,03			
Sıvı Kaybı	Son 6 hafta önce (4)	46	6,35	2,22	0,49	0,784	-
	3-4 hafta önce (5)	15	6,73	2,60			
	Kilo düşmeyen (6)	5	6,80	3,63			
	Toplam	201	6,50	2,18			
	1-2 gün önce (1)	37	41,84	13,73			
	3-5 gün önce (2)	32	36,72	8,67			
	Son bir hafta içinde (3)	66	41,71	8,89			
Toplam Ölçek	Son 6 hafta önce (4)	46	37,59	9,53	1,73	0,130	-
	3-4 hafta önce (5)	15	40,73	11,70			
	Kilo düşmeyen (6)	5	37,80	18,14			
	Toplam	201	39,83	10,62			

*p<0,05

Kilo düşme öncesi zamana göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında sadece fizyolojik alt boyutta anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Diğer alt boyutlar benzerlik göstermektedir.

Tablo 4.12. Kilo kontrol sıklığına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Kontrol Sayısı	N	Ortalama	S.S.	F	p	Anlamlı Fark
	Her gün (1)	72	8,07	3,04			
	Haftada birkaç gün (2)	82	8,50	3,78			
Fizyolojik	Ayda birkaç defa (3)	32	8,75	3,68	0,391	0,760	-
	Ayda bir defa (4)	15	8,07	2,63			
	Toplam	201	8,35	3,42			
	Her gün (1)	72	12,06	4,77			
	Haftada birkaç gün (2)	82	11,26	4,55			
Psikolojik	Ayda birkaç defa (3)	32	10,81	4,58	0,764	0,516	-
	Ayda bir defa (4)	15	10,80	4,26			
	Toplam	201	11,44	4,61			
	Her gün (1)	72	3,17	0,53			
	Haftada birkaç gün (2)	82	3,22	0,85			
Ergojenik	Ayda birkaç defa (3)	32	3,25	0,80	0,166	0,919	-
	Ayda bir defa (4)	15	3,13	0,52			
	Toplam	201	3,20	0,71			
Diyet	Her gün (1)	72	10,61	3,42	1,26	0,288	-

	Haftada birkaç gün (2)	82	10,41	3,21			
	Ayda birkaç defa (3)	32	10,25	3,78			
	Ayda bir defa (4)	15	8,73	3,94			
	Toplam	201	10,33	3,44			
Sıvı Kaybı	Her gün (1)	72	6,96	2,06			
	Haftada birkaç gün (2)	82	6,73	1,92	5,79	0,001*	1>3,4 2<3
	Ayda birkaç defa (3)	32	5,31	2,35			
	Ayda bir defa (4)	15	5,60	2,69			
	Toplam	201	6,50	2,18			
Toplam Ölçek	Her gün (1)	72	40,86	10,31			
	Haftada birkaç gün (2)	82	40,12	10,71	0,99	0,399	-
	Ayda birkaç defa (3)	32	38,38	11,34			
	Ayda bir defa (4)	15	36,33	9,93			
	Toplam	201	39,83	10,62			

*p<0,05 ve ** p<0,001

Kilo kontrol sıklığına göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında sadece sıvı kaybı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,001). Her gün kilosunu kontrol edenler ayda bir veya birkaç defa kontrol edenlerden daha yüksek puan almışlardır. Yine haftada birkaç gün kontrol edenler ayda birkaç defa kontrol edenlerden daha yüksek puan almışlardır.

Tablo 4.13. Kilo düşerken zorlanma ve zorlanmama durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Kilo Düşerken Zorlanma Durum	N	Ortalama	S.S.	t	p
Fizyolojik	Zorlanıyor	92	9,46	3,83	4,38	0,000**
	Zorlanmıyor	109	7,42	2,72		
Psikolojik	Zorlanıyor	92	13,21	4,48	5,38	0,000**
	Zorlanmıyor	109	9,95	4,19		
Ergojenik	Zorlanıyor	92	3,32	0,94	2,14	0,034*
	Zorlanmıyor	109	3,10	0,43		
Diyet	Zorlanıyor	92	11,78	3,03	5,94	0,000**
	Zorlanmıyor	109	9,11	3,30		
Sıvı Kaybı	Zorlanıyor	92	6,95	2,28	2,69	0,008*
	Zorlanmıyor	109	6,13	2,02		
Toplam Ölçek	Zorlanıyor	92	44,71	9,74	6,59	0,000**
	Zorlanmıyor	109	35,71	9,56		

*p<0,05 ve ** p<0,001

Kilo düşerken zorlanma ve zorlanmama durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında tüm alt boyutlar ve toplam ölçek puanında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05 ve p<0,001). Kilo düşmekte zorlananlar daha yüksek puan almışlardır.

Tablo 4.14. Kilo düştüğü müsabakalarda başarılı olma durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Başarı durum	N	Ortalama	S.S.	F	p	Anlamlı Fark
Fizyolojik	Birçoğunda başarılı oldum (1)	128	8,13	3,03	3,49	0,017*	3>1,2
	Hepsinde başarılı oldum (2)	18	7,11	2,47			
	Birçoğunda başarılı olamadım(3)	42	9,74	4,73			
	Hiçbirinde başarılı olamadım (4)	13	7,85	1,63			
	Toplam	201	8,35	3,42			
Psikolojik	Birçoğunda başarılı oldum (1)	128	11,16	4,19	1,93	0,125	-
	Hepsinde başarılı oldum (2)	18	10,33	5,48			
	Birçoğunda başarılı olamadım(3)	42	12,88	5,11			
	Hiçbirinde başarılı olamadım (4)	13	11,00	5,13			
	Toplam	201	11,44	4,61			
Ergojenik	Birçoğunda başarılı oldum (1)	128	3,17	0,64	1,00	0,391	-
	Hepsinde başarılı oldum (2)	18	3,06	0,24			
	Birçoğunda başarılı olamadım(3)	42	3,36	1,03			
	Hiçbirinde başarılı olamadım (4)	13	3,15	0,55			
	Toplam	201	3,20	0,71			
Diyet	Birçoğunda başarılı oldum (1)	128	10,44	3,18	2,19	0,091	-
	Hepsinde başarılı oldum (2)	18	9,17	4,37			
	Birçoğunda başarılı olamadım(3)	42	11,00	3,33			
	Hiçbirinde başarılı olamadım (4)	13	8,77	4,40			
	Toplam	201	10,33	3,44			
Sıvı Kaybı	Birçoğunda başarılı oldum (1)	128	6,43	2,14	4,35	0,005*	3>1,2,4 1>4
	Hepsinde başarılı oldum (2)	18	6,11	2,32			
	Birçoğunda başarılı olamadım(3)	42	7,33	2,02			
	Hiçbirinde başarılı olamadım (4)	13	5,08	2,06			
	Toplam	201	6,50	2,18			
Toplam Ölçek	Birçoğunda başarılı oldum (1)	128	39,33	9,07	4,27	0,006*	3>1,2,4
	Hepsinde başarılı oldum (2)	18	35,78	11,72			
	Birçoğunda başarılı olamadım(3)	42	44,31	12,81			
	Hiçbirinde başarılı olamadım (4)	13	35,85	11,74			
	Toplam	201	39,83	10,62			

*p<0,05 ve ** p<0,001

Kilo düştüğü müsabakalarda başarılı olma durumuna göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında fizyolojik ve sıvı kaybı alt boyutu ile toplam ölçek puanında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Birçoğunda başarılı olamadım diyenlerin puanı diğerlerinden daha yüksektir.

Tablo 4.15. Kilo düşmeye sebep olan faktörlerine göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Rakam No	N	Ortalama	S.S.	F	p	Anlamlı Fark
Fizyolojik	1	51	7,12	2,28	3,13	0,001**	1<2,3,5,6,10,11 2<3 2>8 3<4,5,7,8,9,11,12 10>4,8,11,12
	2	18	9,44	4,85			
	3	7	12,57	5,38			
	4	17	7,65	2,52			
	5	12	9,17	3,43			
	6	8	9,63	5,53			
	7	10	8,00	2,36			
	8	13	7,08	2,10			
	9	13	8,00	2,65			
	10	14	10,50	3,20			
	11	29	8,76	3,62			
	12	9	7,11	1,27			
	Toplam	201	8,35	3,42			
Psikolojik	1	51	10,75	3,96	2,00	0,030*	1<3,10 3>4,5,7,8,9 10>4,5,7,8,9,11
	2	18	12,56	4,51			
	3	7	15,14	6,26			
	4	17	10,76	4,60			
	5	12	9,67	3,63			
	6	8	11,63	4,90			
	7	10	10,30	3,43			
	8	13	10,62	4,43			
	9	13	9,85	3,13			
	10	14	15,14	4,88			
	11	29	11,55	5,30			
	12	9	12,33	5,36			
	Toplam	201	11,44	4,61			
Ergojenik	1	51	3,02	0,14	1,24	0,261	
	2	18	3,33	0,84			
	3	7	3,57	1,51			
	4	17	3,24	0,56			
	5	12	3,25	0,87			
	6	8	3,00	0,00			
	7	10	3,00	0,00			
	8	13	3,15	0,55			
	9	13	3,08	0,28			
	10	14	3,50	1,16			
	11	29	3,41	1,09			
	12	9	3,00	0,00			
	Toplam	201	3,20	0,71			
Diyet	1	51	9,90	3,48	3,61	0,000**	1<3,10 2<3,10 3>5,6,7,9,11,12 10>4,5,6,7,8,9,11,12
	2	18	10,67	3,38			
	3	7	14,00	1,29			
	4	17	10,47	3,61			
	5	12	9,42	4,27			
	6	8	9,75	3,54			
	7	10	8,60	2,27			
	8	13	11,08	2,75			
	9	13	10,15	1,28			
	10	14	14,14	1,35			
	11	29	9,00	3,79			
	12	9	10,22	2,95			
	Toplam	201	10,33	3,44			

Sıvı Kaybı	1	51	6,45	2,09	1,94	0,037*	1<2 2>4,5,7,8,11,12 10>5,11
	2	18	8,06	2,29			
	3	7	7,00	2,52			
	4	17	6,12	2,50			
	5	12	5,42	2,64			
	6	8	7,13	1,81			
	7	10	6,30	1,57			
	8	13	6,00	2,12			
	9	13	6,69	2,02			
	10	14	7,50	1,29			
	11	29	5,93	2,07			
	12	9	5,89	2,26			
	Toplam	201	6,50	2,18			
Toplam Ölçek	1	51	37,24	8,05	3,57	0,000**	1<2,3,10 2<7 3>4,5,6,7,8,9,11 ,12 10>4,5,6,7,8,9,1 1,12
	2	18	44,06	13,50			
	3	7	52,29	12,87			
	4	17	38,24	7,66			
	5	12	36,92	11,41			
	6	8	41,13	14,50			
	7	10	36,20	7,52			
	8	13	37,92	8,54			
	9	13	37,77	5,79			
	10	14	50,79	8,15			
	11	29	38,66	12,16			
	12	9	38,56	9,34			
	Toplam	201	39,83	10,62			

*p<0,05 ve ** p<0,001

Kilo düşme faktörlerine göre sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında fizyolojik, psikolojik, diyet, sıvı kaybı alt boyutu ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05 ve p<0,001).

Rakamların açıklaması:

Mevcut kilomun iki sıklet arasında olduğu için kilo düşerim. (1)

Üst sıklette kendimi yetersiz gördüğüm için kilo düşerim (2).

Bulduğum sıklette güçlü rakibim olduğu için kilo düşerim (3).

Kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, daha süratli, daha dayanıklı ve daha hareketli olabilmek için kilo düşerim (4).

Antrenörlerin bulduğum sıklette müsabakaya katılmama izin vermemesinden dolayı kilo düşerim (5).

Alt sıkletteki sporcuların performans anlamında benden daha düşük düzeyde olabileceklerini düşünerek kilo düşerim (6).

Mevcut kilomun iki sıklet arasında olduğu için kilo düşerim + Kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, daha süratli, daha dayanıklı ve daha hareketli olabilmek için kilo düşerim + Alt sıkletteki sporcuların performans anlamında benden daha düşük düzeyde olabileceklerini düşünerek kilo düşerim (7)

Mevcut kilomun iki sıklet arasında olduğu için kilo düşerim + Üst sıklette kendimi yetersiz gördüğüm için kilo düşerim + Antrenörlerin bulunduğu sıklette müsabakaya katılmama izin vermemesinden dolayı kilo düşerim(8)

Mevcut kilomun iki sıklet arasında olduğu için kilo düşerim + Üst sıklette kendimi yetersiz gördüğüm için kilo düşerim + Kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, daha süratli, daha dayanıklı ve daha hareketli olabilmek için kilo düşerim (9)

Antrenörlerin bulunduğu sıklette müsabakaya katılmama izin vermemesinden dolayı kilo düşerim+ Alt sıkletteki sporcuların performans anlamında benden daha düşük düzeyde olabileceklerini düşünerek kilo düşerim (10)

Mevcut kilomun iki sıklet arasında olduğu için kilo düşerim + Kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, daha süratli, daha dayanıklı ve daha hareketli olabilmek için kilo düşerim + Antrenörlerin bulunduğu sıklette müsabakaya katılmama izin vermemesinden dolayı kilo düşerim (11).

Mevcut kilomun iki sıklet arasında olduğu için kilo düşerim + Üst sıklette kendimi yetersiz gördüğüm için kilo düşerim(12).

Tablo 4.16. Branşa göre sorulara verilen cevapların ortalamaları ve karşılaştırılması

			N	Ortalama	S.S.	t	p
Fizyolojik	Kas krampları yaşarım	Güreş	121	1,74	0,92	-1,77	0,078
		Judo	80	2,00	1,13		
		Toplam	201	1,85	1,01		
	Vücut ısım artar. (ateşlenirim)	Güreş	121	1,88	1,05	-0,72	0,468
		Judo	80	2,00	1,36		
		Toplam	201	1,93	1,18		
	Kalp çarpıntısı yaşarım.	Güreş	121	1,36	0,71	-1,87	0,063
		Judo	80	1,59	0,99		
		Toplam	201	1,45	0,84		
	Solunum güçlüğü çekerim.	Güreş	121	1,38	0,74	-2,96	0,003*
		Judo	80	1,75	1,03		
		Toplam	201	1,53	0,88		
	Sakatlık yaşarım.	Güreş	121	1,56	0,78	-0,85	0,396
		Judo	80	1,66	0,87		
		Toplam	201	1,60	0,82		
Psikolojik	Aşırı sinirli hale gelirim.	Güreş	121	1,96	1,04	-2,78	0,006*
		Judo	80	2,44	1,39		
		Toplam	201	2,15	1,22		
	Aşırı yorgunluk hissederim.	Güreş	121	2,69	1,15	-2,47	0,014*
		Judo	80	3,11	1,26		
		Toplam	201	2,86	1,21		
	Performansım düşer.	Güreş	121	2,31	1,13	-1,12	0,264
		Judo	80	2,50	1,18		
		Toplam	201	2,39	1,15		
	Strese girerim.	Güreş	121	1,97	1,05	-3,85	0,000**
		Judo	80	2,64	1,42		
		Toplam	201	2,23	1,25		
	Spor yapma isteğim azalır.	Güreş	121	1,64	1,02	-2,59	0,010*
		Judo	80	2,06	1,26		

		Toplam	201	1,81	1,14		
Ergojenik	Müşhil hapları (ishal edici) kullanırım.	Güreş	121	1,07	0,31	-2,12	0,035*
		Judo	80	1,20	0,58		
		Toplam	201	1,12	0,44		
	Diyet hapları kullanırım.	Güreş	121	1,02	0,13	0,23	0,819
		Judo	80	1,01	0,11		
		Toplam	201	1,01	0,12		
	İdrar söktürücü haplar kullanırım.	Güreş	121	1,06	0,35	-0,32	0,743
		Judo	80	1,08	0,38		
		Toplam	201	1,06	0,36		
Diyet	Yiyecek tüketimini azaltırım.	Güreş	121	2,98	1,24	-4,70	0,000**
		Judo	80	3,83	1,25		
		Toplam	201	3,32	1,31		
	Karbonhidrat tüketimini azaltırım.	Güreş	121	3,00	1,24	-3,88	0,000**
		Judo	80	3,70	1,27		
		Toplam	201	3,28	1,30		
	Yağ tüketimini azaltırım.	Güreş	121	3,53	1,25	-2,99	0,003*
		Judo	80	4,05	1,15		
		Toplam	201	3,74	1,23		
Sıvı Kaybı	Yağmurlukla koşu yaparım.	Güreş	121	3,40	1,26	0,29	0,769
		Judo	80	3,34	1,57		
		Toplam	201	3,37	1,39		
	Saunaya girerim.	Güreş	121	1,90	0,98	-1,11	0,269
		Judo	80	2,06	1,06		
		Toplam	201	1,97	1,01		
	Tükürerek kilo kaybederim.	Güreş	121	1,19	0,65	0,81	0,417
		Judo	80	1,13	0,37		
		Toplam	201	1,16	0,55		

*p<0,05 ve ** p<0,001

Branşa göre fizyolojik alt boyut ifadesi “solunum güçlüğü çekerim” puanında judocular güreşçilerden daha yüksek puan almıştır (p<0,05). Branşa göre psikolojik alt boyut ifadeleri “Aşırı sinirli hale gelirim”, “Aşırı yorgunluk hissederim”, “Strese girerim” ve “Spor yapma isteğim azalır” puanları judocularda güreşçilerden anlamlı şekilde yüksektir (p<0,05 ve p<0,001). Branşa göre ergojenik alt boyut ifadesi “Müşhil hapları (ishal edici) kullanırım” puanında judocular güreşçilerden daha yüksek puan almıştır (p<0,05). Branşa göre Diyet alt boyut ifadeleri “Yiyecek tüketimini azaltırım”, “Karbonhidrat tüketimini azaltırım” ve “Yağ tüketimini azaltırım” puanları judocularda güreşçilerden anlamlı şekilde yüksektir (p<0,05 ve p<0,001). Branşa göre sıvı kaybı alt boyut ifadelerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının %78.1 ile erkek %21.9 ile kız 80 judo 121 güreşçi toplam 201 sporcunun kilo düşme yöntemleri incelenmiştir. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor branşı, spor yaşı, milli olma durumu, hangi kategoride yarıştığı, ilk kilo düşme yaşı, bir müsabakada en çok kaç kilo düşüldüğü, bir sezonda kaç kilo düşüldüğü, kilo düşmeye müsabakadan kaç gün önce başladığı, kilonuzu ne sıklıkla kontrol edersiniz, kilo düşerken zorlanır mısınız, kilo düştüğü müsabakalarda başarı durumu, güreş ve judo sporcularının karşılaştırmaları yapılmıştır.

Araştırmaya katılan güreş ve judocu sporcuların çok büyük bir çoğunluğu, idrar söktürücü, diyet ve müşil gibi ergojenik maddeler kullanmayı tercih etmediklerini belirtmişlerdir.

Branşa göre kilo düşmede judocu sporcuların ortalaması güreşçilerden yüksek çıkmıştır. Lisede okuyan sporcuların sıvı kaybı notu ortaokulda okuyan sporculara göre yüksek çıkmıştır. Milli sporcuların puan ortalamaları en yüksek, minik sporcuların ise en düşük çıkmıştır. Sporcuların kilo düşerken %54,2 ile zorlanmadığını %45,8 ile ise zorlandığını belirtmişlerdir.

Bu çalışmada sporcuların kilo düşmeye 12 ile 15 yaş aralıklarında başladığı görülmektedir. Sporcuların kilo düşmeye ne zaman başladıkları sorusuna ise %32 ile son bir hafta içinde, %22 ile son iki hafta içinde ve %15 ile 3-4 gün kala cevabını vermişlerdir. Bir müsabakada en fazla 10 kilo düşüldüğü ve %25 ile 3 kilo, %20 ile 2 kilo düşüldüğü görülmüştür. Kilo verme işleminin 1-2 hafta öncesinden diyet yaparak ayarlandığı, büyük çoğunluğunun yağ ve karbonhidrat tüketimini azalttığı görülmektedir. Sporcuların antrenmanda yağmurluk kullanarak kilo verdiği ve koşu antrenmanının yağmurluk ile yapıldığı görülmektedir. Güreş ve judocu sporcuların kilo verirken diyet ve antrenman olarak her iki branşta doğru bir yaklaşıma sahip oldukları fakat hızlı bir şekilde kilo verdikleri görülmüştür.

Sporcuların kilo verme sebepleri; en yüksek %59,7 ile mevcut kilosunun iki sıklet arasında olması, %32,8 ile kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, daha süratli, daha dayanıklı ve daha hareketli olmak istemesi ve %32,3 ile üst sıklette kendisini yetersiz görmesidir. Bu çalışmada sporcuların iki sıklet arasında kaldıkları için kilo verdiği görülmektedir. Kilo düşme sonrası başarı durumunu ise %63,7 ile birçoğunda başarılı oldum, %20,9 ile

birçoğunda başarılı olamadım, %9 hepsinde başarılı oldum ve %6,5 ile hiçbirinde başarılı olamadım olarak yanıtlamışlardır.

Güreş ve judocuların ilk kilo verme analizinde 12 ile 15 yaşları arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgumuzu destekleyen sporcuların ilk kilo düşme yaşının belirlendiği çalışmada, Kiningham ve Gorenflo (2001) güreşçilerin ilk kilo düşme yaşlarını 14 yaş olarak bulmuştur. Benzer bir çalışmada Farhan ve arkadaşları (2014) serbest stil ve greko-romen stil güreşçilerin ilk kilo düşme yaşlarını sırası ile 14,03 yaş ve 14,53 yaş olarak tespit etmiştir. Başka bir çalışmada Bradley (2006) erkek güreşçilerde ilk kilo düşme yaş ortalamasını 15,5 yaş, kadınlarda ise 15,1 yaş olarak bulmuştur. Oppliger ve arkadaşları (2003) yapmış oldukları çalışmada güreşçilerin ilk kilo düşme yaş ortalamasını 13,7 yaş olduğunu tespit etmiştir. Yazar ve arkadaşları (2017) ise 14,37 yaş olarak belirlemiştir. Diğer çalışmalarda görüldüğü gibi ilk kilo verme yaş ortalamaları desteklemektedir.

Bu çalışmada kilo verme işleminin nasıl gerçekleştiği analizinde %34,3 ile yağ tüketimini azaltırım, %28,9 ile yağmurlukla koşu yaparım %26,9 ile yiyecek tüketimini azaltırım ve %24,4 ile karbonhidrat tüketimini azaltırım şeklinde cevaplar verilmiştir. Sporcuların çoğunluğu öncelikle diyet yaparak kilo vermeye başladıkları ardından müsabaka tartısı öncesinde yağmurluk ile koşu yapıldığı görülmektedir. Sporcuların kilo verme işleminde doğru bir yaklaşım sergiledikleri görülmektedir. Bu çalışmamızı destekleyen bir çalışmada, Satıcı ve arkadaşları (2017) tarafından judo ve güreşçilerde kilo düşme üzerine yapılan bir çalışmada da, müsabaka tartısı öncesinde kilo düşme yöntemi olarak en çok %35,3 ile koşuya başvurulduğunu, sauna yönteminin de %29,4 ile hemen sonrasında geldiğini belirtirlerken, kilo düşme konusunda her iki branşta yer alan sporcuların da doğru bir yaklaşıma sahip olmadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir çalışmada ise Yazar ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, elit güreşçilerin en çok tercih ettikleri kilo düşme yöntemlerinin, %33 oranında yağ tüketiminin azaltılması ve %31 oranında yağmurlukla koşu olduğu tespit edilmiştir.

Benzer bir çalışmada ise Yazar ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada güreşçiler üzerinde yapmış oldukları çalışmada kilo düşme yöntemi olarak genelde güreşçilerin besin alımını kısıtlama, yağmurlukla koşu yaptıklarını ve yağ tüketimini azaltmayı kullandıklarını belirtmiştir. Ayrıca bu çalışmada serbest stil güreşçilerin kilo kaybı yöntemlerinden diyet boyutunda çoğunlukla yiyecek ve yağ tüketimini azalttıkları, sıvı kaybı boyutunda çoğunlukla yağmurlukla koşu yaptıkları, greko-romen stil güreşçilerin diyet boyutunda çoğunlukla yağ tüketimini azalttıkları, sıvı kaybı boyutunda ise çoğunlukla saunaya

girdikleri bulunmuştur. Yurt dışında yapılan bir çalışmada ise, Xiong ve arkadaşları (2017) tarafından Malezya'daki elit dövüş sporcuları arasında hızlı kilo düşme uygulamalarının incelendiği çalışmada, sporcular arasında hızlı kilo düşmenin oldukça yaygın olduğu (%92,5), terletici elbiselerle antrenman (%62,2) ve öğün atlamanın (%27,0) uygulanan en yaygın hızlı kilo düşme teknikleri olduğu tespit ederlerken, elit dövüş sporcuları arasındaki yüksek düzeyde agresif kilo kaybı prevalansının ortaya çıkmasının büyük bir endişe kaynağı olduğuna da vurgu yapmışlardır. Çalışmamızı destekleyen başka bir çalışmada Yağmur ve arkadaşlarının (2019) elit greko-romen güreşçilerde kilo düşme yöntemlerini inceledikleri çalışmalarında, güreşçilerin %92,9'unun yiyecek tüketimini, %87,1'inin karbonhidrat tüketimini, %95,7'sinin ise yağ tüketimini azaltırım cevabı verdikleri tespit edilmiştir. Ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularına yapılan bu çalışmada, güreş ve judocuların kilo düşme yöntemleri açısından, hızlı bir şekilde kilo düşmeye sebebiyet veren müshil ilaçları, zayıflama hapları ve idrar söktürücü hapları kullanmayı tercih etmedikleri belirlenmiştir. Sporcuların hızlı kilo vermek için ilaç kullanmadıkları ve doğru bir davranış sergiledikleri görülmüştür. Yazar ve arkadaşlarının (2017) elit güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmamızı destekler nitelikte bir çalışmada, güreşçilerin kilo vermek için hızlı kilo verme, zayıflama ilaçları ve diüretik kullanmayı tercih etmedikleri bulunmuştur. Diğer bir çalışmada Buschmann ve Cuff (2016) karbonhidratların sporcular için önemine dikkat çekerek, sporcuların düşük karbonhidratlı diyetlerden kaçınması gerektiğini, bir sporcunun antrenmanlarını yapabilmesi için gerekli olan enerjiyi sağlaması için karbonhidratlara ihtiyacı olduğunu, kilonun kontrol edilmesi için karbonhidrat alımının sınırlandırılmasının düşük enerji ve zihinsel yorgunluğa sebebiyet vereceğini belirtmişlerdir. Ersoy ve Hasbay (2008) sporcuların, azalan ya da boşalan karbonhidrat depoları ile antrenmanlarını sürdürmeye çalışmalarının, sakatlık ve yaralanma riskini de artıran önemli bir faktör olduğuna; (Özdemir, 2010) de spor dallarındaki temel farklılıklara rağmen temelde bütün sporcular için en önemli besin ögesinin karbonhidratlar olduğuna dikkat çekmektedirler.

Çalışmamızı desteklemeyen bir çalışmada ise Çatıkkaş (2016), genç taekwondo sporcularının sağlıksız kilo verme davranışlarını incelediği çalışmasında, en çok tercih edilen hızlı kilo düşme yöntemlerinin, aç kalma, kat kat giyinme, sauna, öğün atlama, tek tip beslenme ve yağ yakıcı ilaç kullanımının olduğunu, hızlı kilo verme yönteminin seçiminde ise sporcunun kendisi, arkadaşı ve antrenörünün etkili kaynaklar olarak belirlendiğini ifade ederken, hızlı kilo düşme yöntemlerine bağlı olarak gerçekleştiği; tespit edilen ölümlerin bulunmasına rağmen sporcuların halen sağlıksız şekilde kilo düşme yöntemlerini

kullanmaya devam etmesinin, bu konu üzerinde acil olarak çeşitli önlemlerin alınması gerekliliğini de beraberinde getirdiğine vurgu yapmıştır.

Sporcuların kaç kilo düştüğü analizinde ise bir müsabakada en fazla 10 kilo düştüğü ve %25 ile 3 kilo, %20 ile 2 kilo düştüğü görülmüştür. Çok fazla ve hızlı kilo verme işlemi sporcularda sağlık problemleriyle birlikte yarışmalarda beklenen performansı sergileyememesine neden olur. Benzer bir çalışmada Şahin, (2011) yaptığı çalışmada güreş müsabakalarında uygulanan hızlı ağırlık verme (dehidrasyon) metotlarının gelişim çağındaki güreşçilerin performanslarına ne derecede etki yapacağı araştırılmış sonucunda genel olarak güreşçilerin vücut ağırlıklarında önemli ve istatistiksel olarak % 3'lük anlamlı bir kayıp gözlenmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar dikkate alındığında, dehidrasyonun güreşçiler üzerinde genel olarak performansı büyük oranda olumsuz etkilediği görülmektedir. Demirkan ve arkadaşları (2012) yaptığı çalışmada da sporcuların sıklet ayarlamasını yarışma tartısına az süre kala ağırlıklarının %5-6'sını düşerek gerçekleştirdikleri bilinmektedir. Bunun besin ve sıvı alımının azaltılmasıyla yapılması sporcularda önemli sağlık sorunlarıyla beraber yarışmalarda beklenen performansın sergilenmemesine neden olur. Webster ve arkadaşları (1990) yaptıkları araştırmalarda müsabaka öncesi ortalama ağırlık kaybını %5 olarak ortaya çıkarmışlardır. Işık ve arkadaşları (2013) tarafından elit güreşçiler konusunda yapılan bir çalışmada, sıklet sporlarında, sporcuların genellikle hızlı bir şekilde kilo düşmekte olduklarını ve bu kilo düşmeleri, sauna, sıvı ve besin kısıtlaması yoluyla yapan sporcuların dehidrasyona maruz kaldıklarına vurgu yapılmaktadır. Pehlivan (2005) bazı sıklet sporlarında (güreş, boks, taekwondo, judo, karate gibi), birçok sporcunun normal sıkletlerinde yarışabilmek adına kilo düşmek için suyun tercih edildiğini vurgulamaktadır. Diğer bir çalışmada Ersoy ve arkadaşları (2016) aktivite öncesinde sporcuların sık aralıklarla yeterli düzeyde sıvı tüketimi yapmalarının gerekliliğine vurgu yaparak, fazla sıvı tüketmek için aktivite öncesindeki 24 saatin çok önemli olduğunu, bunun yanı sıra, sporcular için başarının, tamamen doğru beslenme ve antrenman düzeyinin dengelenmesi yoluyla meydana gelebileceğini belirtmektedirler. Güreş ve judocu sporcuların kilo düşerken çoğunlukla yağ ve karbonhidrat tüketimini azalttıkları görülmüştür. Çalışmamızı destekleyen başka bir çalışmada Książek, Karpalave, Słowińska-Lisowska (2017) Polonyalı Milli judo sporcularında müsabaka öncesi dönemde kilo düşme durumlarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, diyet bileşenlerinin günlük ortalama alımlarının (enerji, karbonhidratlar, diyet lifi, proteinler, yağlar, su, mineraller ve vitaminler) sporcular için önerilen normlardan önemli ölçüde farklı

seviyede olduğunu, judocuların önerilen normlara kıyasla daha az enerji, daha az karbonhidrat, daha az yağ, daha az su, potasyum, kalsiyum, demir, iyot, vitamin (D, C, E, B2) tükettiklerini, diğer taraftan da, sodyum, fosfor, vitamin (B3, B6, B12) diyet alımının önerilen normdan önemli ölçüde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Güreş ve judo sporcularının kilo verme yöntemleri ile ilgili yapılan farklı çalışmalarda ise Kılıç (1998) yıldız kategorisindeki güreşçilerde kısa süreli sıvı kaybının performansa etkisi çalışmasında, hamam, buhar banyosu, sauna veya başka şekillerde, çok terlemeyi sağlayan ve insanlara kısa sürede fazla vücut ağırlığından kurtulup formda kalmayı vaat eden yöntemlerin, vücut yağ dokularını azaltmada etkisi yoktur sonucuna ulaşmıştır. Yapılan egzersizin süresi ile şiddeti ne kadar büyükse üretilen ısı ve terleme de o kadar fazla olur, 32°C'lık çevre ısısındaki egzersizlerde saatte bir litre sıvı kaybı olduğu bildirilmekte, sıcak ortamda yapılan egzersizin dehidrasyona neden olacağı düşüncesinden hareketle saunada egzersizin riskli olduğu söylenebilir. Yamak (2019) yaptığı bir başka çalışmada elit güreşçiler ve judocularda kilo kaybı üzerine bir araştırma yapmış ve sporcuların vücut ağırlığının %3-7'sinin esneklikte önemli bir değişiklik göstermediğini ancak kilo kaybına yol açtığını bulmuştur. Aerobik ve anaerobik gücün özellikleri azalır, kilo verilmemesi önerilir, eğer kilo verilecekse uzun süreye yayılması önerilir.

Sonuç olarak, bu çalışmaya katılan güreş ve judo sporcuları kilo düşme profili olarak, vücuttan yağ kaybı, sıvı kaybı, yiyecek ve karbonhidrat tüketimini azaltma eğilimlerinin genellikle tercih edilen stratejiler olduğu görülmektedir. Antrenmanlarda ise yağmurluk kullanıldığı ve koşu yoluyla kilo verme gerçekleştiği görülmektedir. Sporcuların ergojenik madde kullanmadıkları görülmüştür. Sıklet sporcularının kilo vermeden önce vücut analizi yaptırmaları ve vücut suyu ve yağ yüzdesi öğrenilerek diyetisyen ve antrenör eşliğinde kilo verme işlemi daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir. Sıklet sporu yapan bireylerde, kalori dengesinin korunabilmesinin performansı etkileyen önemli bir unsur olduğu düşüncesinden hareketle güreş, judocu sporculara ve antrenörlerine kilo düşme yöntemleri ve kilo kontrolü hakkında seminer imkânlarının sağlanması ve bilgi düzeylerinin geliştirilmesinin, sporcuların istenilen seviyedeki yüksek performans düzeyine ulaşabilmesi için oldukça önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir.

5.2. Öneriler

- Ortaokul ve lise eğitim müfredatına sağlıklı beslenme ve su tüketim dersi konulmalıdır.
- Sporculara ve antrenörlere beslenmeyle birlikte kilo düşme konusunda eğitim verilerek onların bu konuda gelişim göstermeleri sağlanabilir.
- Bu ölçeğin kilo düşme yaşları ile bağlantısını ortaya çıkarabilecek bir boyutukapsayacak şekilde geliştirilmesi önerilebilir.
- Sporcunun kilo düşmesi gerekiyorsa bunu kademeli olarak uzun sürede düşmesi daha yararlı olabilir. Bu nedenle antrenörler, sporcularının kilolarını düzenli olarak kontrol etmelidirler.
- Büyük oranlarda ani kilo düşüşlerinin önüne geçilmesi sporcuların hem performansı hem de sağlığı için faydalı olacaktır.
- Gelişim çağındaki sporcuların kilo düşmesi zihinsel, fizyolojik ve psikolojik olarak büyük ölçüde etkilendiklerinden kilo düşmeleri engellenmelidir.
- Bu çalışma farklı sıklet sporlarının karşılaştırılması ile daha kapsamlı olarak yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akbaşı, K. (2018). *Minik güreşçilerde propiosepsiyon antrenmanının bazı motorsal özellikler üzerine etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Altun, M., Kaynak, H., Özer, M., & Akseki, D. (2015). Sporda Propriosepsiyon ve Sıcak - Soğuk Uygulamalarla İlişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10-35.
- Armstrong, LE., Cost DL., Fink WJ., (1987). Changes in Body Water And Electrolytes During Heat Acclimation: *Effects Of Dietary Sodium*, *Aviat. Space Environ. Med.*,58: 143- 48.
- Armstrong LE, (2007). Assessing hydration status: *The elusive gold Standard*. *J Am Coll Nutr*, 26 (5), 531-32.
- Arslan, A. (2018). *12-18 Yaş arası güreş ve judo branşı sporcularının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması*. İstanbul.
- Ashton-Miller J., W. E.-W. (2015). *Can Proprioception Really Be Improved By Exercises?* Retrieved Ekim 25, 2017, from <http://www1.udel.edu/http://www1.udel.edu/PT/PT%20Clinical%20Services>.
- Aslan, İ., Tanrıverdi, M. H., & Bucaktepe, P. G. (2013). Birinci Basamakta Kronik Yorgunluk Sendromu Yönetimi. *Euras J Fam Med*, 3(2), 65-68.
- Bağatır, E. (2013). *Üniversite düzeyindeki güreşçilerde kısa süreli sıvı kaybının performansa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray.
- Baron DK, (2002). Sporcuların Optimal beslenmesi. 2. Baskı, Ankara, Bağırhan Yayınevi, s.30-32.
- Başaran M, (1984). Serbest ve Grekoromen Güreş. 1. Baskı, Ankara, Gençlik Spor Akademisi yayınları, s.1-3.
- Bennett, M. R., Evan, G. I., & Schwartz, S. M. (1995). Apoptosis of human vascular smooth muscle cells derived from normal vessels and coronary atherosclerotic plaques. *The Journal of clinical investigation*, 95(5), 2266-2274.
- Bradley DD, (2006). Prevalence and effect rapid weight loss among international style wrestlers Dept HPER. *Northern Michigan University, Marquette, MI, USA 1401 Presque Isle Marquette* , 1- 17.
- Broad, EM., Burke, LM., Gox, GR., Heeley, P., Riley, M., (1996). Body Weight Changes and Voluntary Fluid intages During Training And Competition Sessions in Team Sports. *Int J Sport Nutr* 1996;6: 307-320.
- Burke, ML., (2001). Nutritional Needs For Exercise in The Heat. *Comparative Biochemistry And Physiology, Part A*; 128: 735-748.

- Buschmann, J., & Cuff, S. (2016). *Weight Loss Practices and Nutrition in Wrestlers*. Ohio Pediatrics, Sports Shorts Guidelines for Parents, Winter 2016.
- Cantekin, B. (2019). *İstanbul işletme enstitüsü*. Retrieved 4 20, 2020, from Eğitim nedir: <https://www.iienstitu.com/blog/egitim-nedir>.
- Cesur, B. (2018). *Elit güreşçilerin uyguladıkları kilo düşme yöntemlerinin ve etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Cho, S., & Kim, S. (2016). Immediate effect of Immediate effect of flexibility and proprioception. *Journal Of Physical Therapy Science*, 28(6), 1806–1808.
- Convertino, VA., Armstrong, LE., Coyle, EF., Mack, GW., Sawka, MN., Senay, LC., Sherman, WM., (1996). American College Of Sports Medicine Position Stand: Exercise And Fluid Replacement. *Med Sci Sports Exerc* 1996; 28(1): 1-11.
- Costant F, Jequier E, (2010). Water as an essential nutrient: *the physiological basis of hydration Eur J Clin Nutr*, 64(2), 115-23.
- Çamkerten D, (2016). *Elit güreşçilerde su ilavesinin bazı hematolojik parametrelere etkisi*. 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.
- Çolak, A. (2019). *Siklet sporu yapan bireylerde kilo düşme yöntemleri ve etkilerinin incelenmesi*. İstanbul.
- Çolakoğlu, T. (2000). *Sporun Topluma Yaygınlaştırılmasında Medyanın etkisi (Güreş Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Degoutte, F., Jouanel, P., & Filaire, E. (2003). Energy demands during a judo match and recovery. *British journal of sports medicine*, 37(3), 245-249.
- Demirkan, E. K. (2012). Elit güreşçilerde vücut kompozisyonu ve hidrasyon değişimlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.*, 14(2), 179–183.
- Demirkan E, Koz M, Kutlu M, (2010). Sporcularda Dehidrasyonun Performans Üzerine Etkileri ve vücut Hidrasyon Düzeyinin izlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 8 (3) 81-92.
- Duvillard Von, SP., Braun, WA., Melissa, M., Ralph, B., Renate, L., (2004). Fluids And Hydration İn Prolonged Endurance Performance, *Nutrition*; 20 (7): pp 651- 656.
- Ergün, A., Yardımcı S., Akçıl, E., (1992). 17-21 Yaş Grubunda Vücut Yağ Yüzdesinin Farklı İki Yöntemle Ölçülüp Karşılaştırılması. *Türk J. Med Res*; 10 (10): 333-335.

- Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: Der Yayınları.*
- Ersoy, G., (1993). Sporcu İçeceklerinin Özellikleri. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*; 1(9):19.
- Ersoy, G., (2004). *Egzersiz Ve Spor Yapanlar İçin Beslenme.* (3. Baskı) Nobel Yayın Evi, Ankara; ss 185-212. (4).
- Ersoy, G. &. (2008). Sporcu Beslenmesi. *Ankara: Klasmat Matbaacılık, Sağlık Bakanlığı Yayın*, 726.
- Ersoy, G., (1986). *Spor ve Beslenme (2. Baskı).* Milli Eğitim Basım Evi, Ankara; s 79.
- Ersoy, G. R. (2016). Özel Durumlarda Beslenme. *Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın* , 1031.
- European Commision. (2010). Sport and Physical Activity. *Special Eurobarometer.*
- Farhan H, A. R. (2014). Comparison methods and Effects of rapid weight loss between elite teen Freestyle and Greco-Roman Wrestlers *Bull. Env. Pharmacol. Life Sci*, 441-45.
- Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition*, 9(1), 52.
- Gazetesi, S, (2020,05.03).
https://www.sabah.com.tr/saglik/2010/12/09/idrar_sokturucu_kilo_verdirmez.
- Gertenbach, H. J. (2002). The Influence of Proprioceptive Training on the Functional Balance of Older Adults. *University of Stellenbosch, Spor Bilimleri, Yüksek Lisans Tezi.*
- Grandjean, AC., Mers, KJ., Buycks, ME., (2003). Hydration: Issues Fort He 21st Century. *Nutrition Reviews*; 61 (8): 261-271.
- Gökçan, A. (2019). *Türk eğitim sistemi ile alman eğitim sisteminde kademeler arası geçişlerin karşılaştırılması.* Çanakkale.
- Guyton, AC., (2001). *Hall JE. Tıbbi Fizyoloji.* (1 baskı), Tavaslı Matbaacılık, İstanbul; ss 184- 185.
- HawleyJ, Burke L, (1998). Peak performance training and nutritional strategies for sport, *1st ed. Sydney,Allen & Unwin*, p.283-91.
- Hall, C. J. ve Lane, A. M. (2001). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. *British Journal Of Sports Medicine*, 35(6), 390–5.

Hazar, S., (2000). *Türk Güreş Milli Takımı Seviyesindeki Güreşçilerin Kalp Yapı ve Fonksiyonlarının Elektrokardiyografi Yöntemiyle incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara; ss 7.

Hemşirelik. (2012). *Yaşam Bulguları*. Ankara.

<https://www.judo.gov.tr/kurumsal/tarihcesi>. (2020, 04 25).
<https://www.judo.gov.tr/kurumsal/tarihcesi>. Retrieved 04 25, 2020, from
<https://www.judo.gov.tr/kurumsal/tarihcesi>:
<https://www.judo.gov.tr/kurumsal/tarihcesi>.

Işık, Ö. (2015). *Elit güreşçilerde dehidrasyonun iskelet kasi hasari ve inflamasyon üzerine etkisi*. Ankara.

Işık, Ö. G. (2013). Elit güreşçiler üzerine bir çalışma: ağırlık kaybı ve depresyon. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 216-223.

Joseph A, Rothenberg AP, (2008). Musculoskeletal performance and hydration status. *Curr Rev Musculo Med* 1, 131-36.

Kalyon T. A, (1994). Sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları. 3.Baskı, Ankara, GATA Basımevi, s.32.

Kalyon T. A, (1997). Sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları. 4.Baskı, Ankara, GATA Basımevi.

Kavauras, SA., (2002). Assessing Hydration Status: *Curr Opin Clin Nutr Metap Care Sep 2002*; 5 (5): 519-524.

Kılıç, M. (1998). *Yıldızlar Kategorisindeki Güreşçilerde (15-16 Yaş Grubu) Kısa Süreli Sıvı Kaybının Performansa Etkisi*. 5-6.(2).

Kılıç, R. (2009). *Yağlı, Karakucak, Minder Güreşleri Arasındaki İlişkiler*. Ankara: Spordan sorumlu Devlet Bakanlığı'na sunulan rapor.

Kano, J. (2005). *Kodokan judo*. Edizioni Mediterranee.

Kinningham, G. D. (2001). Weight loss Methods of Hig school Wrestlers. *Med Sci Sports Exerc*, 33(5), 810-13.

Kleiner, SM., (1999). Water: *An Essential But Overlooked Nutrient*, *J Am Diet Assoc*, Feb 1999; (2):200-206.

Książek, A. K.-L. (2017). An evaluation of diets in the Polish national judo team during the pre-competition weight loss period. *Arch Budo*, 13: 101-106.

Lephart, S. M. (1997). The Role of Proprioception in the Management and Rehabilitation of Athletic Injuries . *The American Journal of Sports Medicine*.

Maughan, RJ., Leiper, JB., (1994). Fluid Replacement Requirements in Soccer. *J Sports Sci*,; 12: 29-34.

- Maughan, R.J., Leiper, J.B., Shirreffs, S.M., (1996). Rehydration And Recovery After Exercise, *Sports Science Exchange*, 9 (3).
- Maughan, R.J., (2003). Impact Of Mild Dehydration On Wellness And On Exercise Performance. *European Journal Of Clinical Nutrition. Supply*; 2: 19-23.
- Nelson, S., and Bravnel, K.D., (1996). Patterns of rapid weight loos and rehydration a wrestling performance test. *J .S. Med.* 26:149-156.
- Oppliger RA, S. S. (2003). Weight loss practices of college wrestlers. *Int J Sport Nutr Exerc*, 13(1), 29-46.
- Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6.
- Özdilek, Ç., Şentürk, A., & Döşyılmaz, E. (2003). Modern Olimpiyat Oyunlarının Tarihi Gelişimi ve Olimpiyatların Gezici Olma İlkesinin Günümüze Kadar Düzenlenen Oyunlar Açısından Değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-15.
- Pehlivan, A. (2005). Sporda Beslenme. *İstanbul: Morpa Kültür Yayınları*.
- Pink, B. (2008). Defining Sport and Physical Activity, a Conceptual Model. *Australian Bureau Of Statistic*.
- Ratamess, N. A., Hoffman, J. R., Kraemer, W. J., Ross, R. E., Tranchina, C. P., Rashti, S. L., & Faigenbaum, A. D. (2013). Effects of a competitive wrestling season on body composition, endocrine markers, and anaerobic exercise performance in NCAA collegiate wrestlers. *European journal of applied physiology*, 113(5), 1157-1168.
- Reimers, K., Ruud, J., (2000). Essentials Of Strength Training And Conditioning, 2 Rd, *Creighton University, Omaha*;12: 246-249.
- Satıcı, A. A. (2017). Judo ve Güreşçilerde Kilo Düşme Periyodunda Antrenman ve Beslenme Durumlarındaki Değişimin Araştırılması. *15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım, pp.129-130, Antalya*.
- Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS, (2007). American college of sports medicine position stand. *Exercise and fluid reolacement. Med Sci Sports Exer*,39 (2), 377-90.
- Saraç. Z, Savağ S, (2012). Bilinç bozukluğunun metobolik nedenlerine yaklaşım: II. Endokrin dışı nedenler. *Ege Tıp Dergisi/ Ege Journal of Medicine*, 51, 11-16.
- Sevim, Y. (1997). Antrenman Bilgisi. *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım*.
- Shirreffs, S.M., (2004). Markers Of Hydration Status, *Jour Sports Med Phys Fitness*;40(1): 80-84.

- Shirreffs, SM., Taylor AJ., Leiper JB., Maughan RJ., (1996). Post-Exercise Rehydration in Man: *Effects Of Volume Consumed And Drink Sodium Content*, *Med Sci Sports Exerc*; 28(10): 1260-1271.
- Steen, S. N., & Brownell, K. D. (1990). Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition changed? *Medicine and science in sports and exercise*, 22(6), 762-768.
- Şahin, H. (2011). *Gelişim çağındaki güreşçilerin akut kilo kaybının performansına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şahin, İ. (2000). *Niğde üniversitesi güreş takımındaki güreşçilerin kısa süreli kilo düşmeleri sonucu motorik özelliklerinde meydana gelen değişiklikler*. Niğde.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2018). *Beden Kitle Endeksi*. Retrieved Haziran 22, 2018, from T.C. Sağlık Bakanlığı: <https://www.sbn.gov.tr/BKindeksi.aspx>.
- Talimatı, K. (2020). http://www.biofarma.com.tr/Images/dosya/urun-bilgisi-2018/Desal%2040mg%20Tablet_KT.pdf. Retrieved 05 2020, 2020, from http://www.biofarma.com.tr/Images/dosya/urun-bilgisi-2018/Desal%2040mg%20Tablet_KT.pdf: http://www.biofarma.com.tr/Images/dosya/urun-bilgisi-2018/Desal%2040mg%20Tablet_KT.pdf.
- TGF. (2017). *Tarihçe*. Retrieved 10. 10. 2017, from Türkiye Güreş Federasyonu: <http://www.tgf.gov.tr/tr/index.php/tarihce-2/>.
- Türkyılmaz, R. (2019). *Elit güreşçilerde kısa süreli vücut ağırlığı kaybının turnuva şartlarında anaerobik performans ve reaksiyon zamanı üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- United World Wrestling, (2017). *History of Wrestling*. Retrieved Mayıs 3, 2018, from United World Wrestling: <https://unitedworldwrestling.org/organisation/history-wrestling>.
- Üstüdal KM, Köker AH, (1998). *Sporda yüksek performans nasıl kazanılır*. Nobel Tıp Kitap Evleri, İstanbul, s.170.
- Webster, S. R. (1990). Physiological effects of a weight loss regimen practiced by college wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(2), 229-234.
- Wroble, RR., Moxley, DP., (1998). Acute weight gain and its relationship to success in high school wrestlers. *Med Sci Sports Exerc.*; 30(6): 949-51.
- www.güreşiyorum.com (2017). *Güreşin Tarihçesi*. Retrieved Ekim 02, 2017, from [www.guresiyorum.com](http://www.guresiyorum.com/guresin-tarihcesi/): <http://www.guresiyorum.com/guresin-tarihcesi/>.
- Xiong, N. X. (2017). *RapidWeight Loss Practices among Elite Combat Sports Athletes in Malaysia*.
- Yağmur, R. I. (2019). Weight Loss Methods and Effects on the Elite Cadet Greco-Roman Wrestlers. *JTRM in Kinesiology*, 33-40.

- Yamak, B. (2019). Elit Güreş ve Judocularıda Kilo Düşme ile Esneklik, Aerobik ve Anaerobik Güç Değerleri Değişimi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 10-16.
- 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. T. (2017). Elit Güreşçilerin Kilo Düşme Profillerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4) 52-63.



EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız :
2. Cinsiyetiniz: Erkek ☐ Kadın ☐
3. Eğitim Durumunuz: İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐
4. Spor Branşınız.....
5. Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz:
6. Branşınızda Milli Sporcu Oldunuz mu: Evet ☐ Hayır ☐
7. Şu an hangi kategoride yarışıyorsunuz? (uygun seçeneği işaretleyiniz)
- a) Minikler b) Yıldızlar c) Gençler d) Büyükler e) Veteranlar
8. İlk kilo düşüğünüzde kaç yaşındaydınız?.....Yaşında.
9. Spor yaşamınız boyunca bir müsabakada **en çok** kaç kilo düştinüz?.....kg.
10. Bir sezonda **kaç defa** kilo düşüyorsunuz?.....defa
11. Kilo düşmeye müsabakadan ortalama **kaç gün önce** başlarsınız? (uygun seçeneği işaretleyiniz)
- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| a) 1-2 gün önce | d) Son 2 hafta içinde |
| b) 3-5 gün önce | e) Yarışmadan 3-4 hafta önce |
| c) Son 1 hafta içinde | f) Diğer..... |
12. Kilonuzu **ne sıklıkla** kontrol edersiniz? (uygun seçeneği işaretleyiniz)
- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| a) Her gün | d) Ayda bir defa |
| b) Haftada bir kaç defa | e) Yılda bir kaç defa |
| c) Ayda bir kaç defa | f) Yılda bir defa |
13. Kilo düşerken zorlanıyor musunuz? Evet () Hayır ()
14. Kilo düşüğünüz müsabakalarda başarı durumunuz nedir? (uygun seçeneği işaretleyiniz)
- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| a) Hiç birinde başarılı olamadım | b) Birçoğunda başarılı oldum |
| c) Birçoğunda başarılı olamadım | d) Hepsinde başarılı oldum |

Ek 2: Kilo Düşmenize Sebep Olan Faktörler

Size uygun gelen üç seçeneği önem sırasına göre 1.2.3 olarak sıralayınız	Sıralama
1. Mevcut kilomun iki sıklet arasında olduğu için kilo düşerim	
2. Üst sıklette kendimi yetersiz gördüğüm için kilo düşerim	
3. Kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, daha süratli, daha dayanıklı ve daha hareketli olabilmek için kilo düşerim.	
4. Bulduğum sıklette güçlü rakibim olduğu için kilo düşerim	
5. Alt sıkletteki sporcuların performans anlamında benden daha düşük düzeyde olabileceklerini düşünerek kilo düşerim	
6. Antrenörlerin bulduğum sıklette müsabakaya katılmama izin vermemesinden dolayı kilo düşerim	



Ek 3: Kilo Düşme Etkileri ve Yöntemi Ölçeği

Aşağıda kilo düşme yöntemleri ve etkileri ile ilgili ifadelerden size uygun olanları sağ taraftaki kutucuklardan birini seçerek işaretleyiniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
Kilo düşerken aşağıdaki yöntemlerinden her birini hangi sıklıkta kullanırsınız?						
1.	Yiyecek tüketimini azaltırım.	1	2	3	4	5
2.	Karbonhidrat tüketimini azaltırım.	1	2	3	4	5
3.	Yağ tüketimini azaltırım.	1	2	3	4	5
4.	Yağmurlukla koşu yaparım.	1	2	3	4	5
5.	Saunaya girerim.	1	2	3	4	5
6.	Tükürerek kilo kaybederim.	1	2	3	4	5
7.	Müshil hapları (ishal edici) kullanırım.	1	2	3	4	5
8.	Diyet hapları kullanırım.	1	2	3	4	5
9.	İdrar söktürücü haplar kullanırım.	1	2	3	4	5
10.	Kas krampları yaşarım.	1	2	3	4	5
11.	Vücut ısım artar. (ateşlenirim)	1	2	3	4	5
12.	Kalp çarpıntısı yaşarım.	1	2	3	4	5
13.	Solunum güçlüğü çekerim.	1	2	3	4	5
14.	Sakatlık yaşarım.	1	2	3	4	5
15.	Aşırı sinirli hale gelirim.	1	2	3	4	5
16.	Aşırı yorgunluk hissedirim.	1	2	3	4	5
17.	Performansım düşer.	1	2	3	4	5
18.	Strese girerim.	1	2	3	4	5
19.	Spor yapma isteğim azalır.	1	2	3	4	5

