


Article Arrival : 01/10/2021

Published : 23.11.2021

Doi Number  <http://dx.doi.org/10.26449/sss.3539>Reference  Koçyiğit, B. & Şentürk, A. (2021). "Elit Güreşçilere Makro Planlamada Uygulanan Kombine Antrenmanların Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:7, Issue:89; pp:4460-4468

ELİT GÜREŞÇİLERE MAKRO PLANLAMADA UYGULANAN KOMBİNE ANTREMANLARIN BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNE ETKİSİ

The Effects Of Combined Training Applied To Elite Wrestlers In Macro Planning On Some Physical Fitness Parameters

Arş. Gör. Berat KOÇYİĞİT

Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Isparta/TÜRKİYE

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0853-204X>

Aydın ŞENTÜRK

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Kütahya/TÜRKİYE

ÖZET

Araştırmanın amacı elit güreşçilere makro planlamada uygulanan kombine antrenmanların bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesidir.

Çalışmaya Antalya Büyükşehir Belediyesi ASAT Spor Kulübünde bulunan 17 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların yaş ortalamaları 17,65±1,36 yıl, boy ortalamaları 179.76±8,75 cm, vücut ağırlık ortalamaları 89,24±16,85 kg ve spor yaşları 5,12±1,40 yıl olarak tespit edilmiştir. Antrenman programları haftada 4 gün olmak üzere 8 hafta uygulanmıştır. Araştırmaya katılan sporculardan antrenman öncesi ve sonrası ölçümler alınmıştır. Elde edilen veriler Paired Sample t-testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Tüm testler Antalya büyük şehir belediyesinin güreş salonunda pandemi kurallarına uyularak gerçekleştirildi.

Yapmış olduğumuz araştırmada güreşçilere uygulanan 8 haftalık antrenman öncesi ve sonrası testlerde flamingo denge testi haricinde tüm parametrelerde önemli bir artışın olduğu ($p<0.05$) görülmektedir.

Sonuç olarak, elit güreşçilere uygulanan kombine antrenmanların performansı olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Makro Planlama, Kombine Antrenman, Fiziksel Uygunluk

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the effects of combined training applied to elite wrestlers in macro planning on some physical fitness parameters.

17 male athletes from Antalya Metropolitan Municipality ASAT Sports Club participated in the study voluntarily. The mean age of the athletes was 17.65±1.36 years, their average height was 179.76±8.75 cm, their body weight average was 89.24±16.85 kg, and their sports age was 5.12±1.40 years. The training programs were applied 4 days a week for 8 weeks. Pre- and post-training measurements were taken from the athletes participating in the study. Obtained data were evaluated using Paired Sample t-test. All tests were carried out in the wrestling hall of Antalya metropolitan municipality in accordance with the pandemic rules.

In our study, it was observed that there was a significant increase ($p<0.05$) in all parameters except the flamingo balance test in the 8-week pre- and post-training tests applied to the wrestlers.

As a result, it has been seen that combined training applied to elite wrestlers has a positive effect on performance.

Key words: Macro Planning, Combined Training, Physical Fitness

1. GİRİŞ

Spor, kitleleri etrafında toplayan, önemli toplumsal ve evrensel olgulardan biridir. Büyük stadyumların, spor salonlarının ve spor alanlarının insanlarla dolup taşması, bir yandan da radyo, televizyon ve basın gibi çağımızın en etkin kitle iletişim araçlarının uzun yayın sürelerini ve sayfalarını spora ayırmaları, bu

toplumsal olguya verilen önemi göstermektedir. İlginin bu kadar büyük olması performansın önemini her geçen gün artırmaktadır (Akar, 2008).

Güreş iki bireyin, belirlenen boyutlardaki minder üstünde alet kullanmadan, vücut kısımlarının eş zamanlı işlev kazanmasıyla, koordinasyon, teknik, dayanıklılık kuvvet ve zekâlarını kullanarak, FILA'nın ön gördüğü kurallara uygun şekilde birbirine üstünlük kazanma isteğidir (Kılınç ve Özen, 2015).

Güreşçilerin fizyolojik ve biyomotorik özellikleri göz önüne alındığında, anaerobik enerji sisteminin düzenli şekilde kullanıldığı, sürat, çabukluk, kuvvet, esneklik, çeviklik, koordinasyon ve benzeri öğelerin performansı etkilediği göz önündedir (Johnson ve Cisar, 1987; Cura, 2020). Güreş branşında başarıyı sağlamak için bu faktörlerin en iyi şekilde, uygun antrenman programları ile üst seviyelere çıkartılması gerekmektedir. Bu nedenle çocukluk döneminden başlayarak gelişim dönemleri de dikkate alınarak kuvvet antrenmanı ve branşa özgü antrenman programları hazırlanmalıdır (Suchomel TJ ve Nimphius S, 2016).

Sporda bilimsel araştırma yöntemlerinin ve laboratuvar araştırmalarının gelişmesi, performansın artması yönünde olumlu etkiler göstermektedir (Bağcı, 2016). Performans sporcularında antrenman programlarının sistematik bir şekilde uygulanması performans açısından önemli olduğu belirtilmektedir (Özdiç ve Alp, 2020). Spor müsabakalarında başarı elde etmek için, uzun süreli antrenmanların yanında sporcuların mevcut durumlarını belirlemek ve değerlendirmek amacıyla performans testleri yapılmalıdır (Koçyiğit ve ark., 2020).

Alanında uzman güreş antrenörleri ve spor bilimciler sporcuların performanslarını en üst seviyeye getirmeye hedeflerken bilimsel testler vasıtasıyla uygulanan antrenman programının etkinliğini değerlendirebilirler. Uygulanan testlerde sonuçları bir önceki test sonuçlarıyla karşılaştırarak sporcuların yapısal ve fonksiyonel özelliklerinde meydana gelen olumlu ve olumsuz değişikliklerin tespitini, dolayısıyla çalışma programının yeniden düzenlenmesini mümkün kılabilirler (Kürkçü ve ark., 2009).

Sporda verimli olabilmenin ve bu verimi sürdürebilmenin en önemli faktörlerinden bazıları planlı, programlı, disiplinli ve düzenli bir şekilde yapılan antrenmanlardır (Vanderford ve Stewart 2004). Performans sporcunun ortaya çıkardığı verim seviyesi olmakla beraber bazı komponentlerden (fiziksel, fizyolojik, biyomotorik, psikolojik, mental, sosyolojik, teknik, taktik vb.) oluşmaktadır. Performans gelişiminde çok çeşitli antrenman yöntemleri geliştirilmiş ve kombine antrenman modelleri kullanılmaya başlanmıştır (Turna ve Kılınç, 2018; Suna, 2019).

Araştırmanın amacı; planlı ve sistemli olarak uygulanan kombine antrenmanların güreşçilerin bazı biyomotorik ve fiziksel parametrelerine etkilerinin araştırılması amaçlanmaktadır.

2. MATERYAL METOT

2.1. Araştırmaya Katılan Sporcular

Çalışmaya Antalya Büyük Şehir Belediyesi ASAT Spor Kulübünde bulunan 17 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporculara 8 hafta, haftada 4 gün antrenman yaptırılmıştır. Çalışma sürecinin başında ve sonunda sporculara performans ölçüm testleri yapılmıştır. Sporcuların yaş ortalamaları $17,65 \pm 1,36$ yıl, boy ortalamaları $179,76 \pm 8,75$ cm, vücut ağırlık ortalamaları $89,24 \pm 16,85$ kg ve spor yaşları $5,12 \pm 1,40$ yıl olarak tespit edilmiştir.

Tüm testler 2021 yılında Antalya büyük şehir belediyesinin güreş salonunda pandemi kurallarına uyularak gerçekleştirildi. Yapılacak tüm testler ve uygulanacak antrenman programı öncesi sporcular bilgilendirildi.

2.2. Araştırmada Testlerde Kullanılan Araçlar

Boy Ölçümü: Güreşçilerin boyları çıplak ayak ile "Holtain Ltd. UK" marka ölçüm aleti ile cm. cinsinden ölçülmüştür.

Vücut Ağırlık Ölçümü: Güreşçilerin vücut ağırlıkları "KING-EB 817" marka baskül üzerinde sadece şort ve tişört kalacak şekilde kg cinsinden kaydedilmiştir.

Dikey Sıçrama Testi: Sporcuların dikey sıçrama testi "TKK 5406" marka ve model jump metre ölçüm aleti ile ölçülmüştür. Sporcular jump metre pedine çıkarılıp jump metre kemeri bellerine bağlanılıp makine sıfırlanmıştır. Sporcular dizelerini kırarak ve kollarının kuvveti ile yukarı sıçramışlardır. Her sporcu 3 defa sıçrayıp en iyi skor cm. cinsinden kaydedilmiştir (Koçyiğit ve Şahinler, 2019).

Statik Denge Testi (Flamingo denge testi): Sporcuların denge yeteneğini ölçmek için statik denge testi (flamingo denge testi) kullanıldı. Test prosedürü olarak 50 cm uzunluğunda, 4 cm yükseklik ve 3 cm genişlikte metal bir kiriş kullanıldı. Sporcular 1 dakikalık süre içerisinde deneme sayıları hesaplandı ve puan olarak kaydedildi (Hazar ve Taşmektepligil, 2008).

El Kavrama Kuvveti Testi: Sporcuların dominant el kavrama kuvveti ölçümü 0,1 kg hassasiyetinde olan ve ayarlanabilir kavrama koluna sahip dijital el dinamometresi kullanılmıştır. Sporcuların ayakları omuz genişliğinde açık, dirsekleri tam ekstansiyonda ileriye bakarak elde rahat bir pozisyonda tuturulmuştur. Teste başlamadan önce el dinamometresi sporcuların el boyutuna göre ayarlanmıştır. Sporcuların el dinamometresi tutacağını maksimum seviyede sıkmaları istenmiştir. El kavrama kuvveti testi 3 defa yaptırılarak ve en iyi derece kg cinsinden kaydedildi.

Mekik Testi (30 sn/adet) Testi: Sporcular standart mekik pozisyonuna alınıp 30 saniye boyunca mekik hareketini maksimum hızda yapmaları istendi. Mekik süreleri 0,001 hassasiyetindeki kronometre ile tutulmuştur. Sporcular teste bir defa alınmıştır. Skorları adet cinsinden kaydedilmiştir (Yılmaz, 2019).

Şınav Testi (30 sn/adet) Testi: Sporcular şınav testi için minder üzerine standart şınav pozisyonu aldıktan sonra 30 saniye boyunca şınav hareketini maksimum hızda ve nizami olarak yapmaları istendi. Şınav süreleri 0,001 hassasiyetindeki kronometre ile tutulmuştur. Sporcular teste bir defa alınmıştır. Skorları adet cinsinden kaydedilmiştir (Yılmaz, 2019).

Sürat Testi (20m): Sporcuların 20 m sürat ölçümlerinde “New Test 2000” Fotosel Cihazı kullanıldı. Sporcular teste kendilerini hazır hissettiklerinde başlamışlardır. Her sporcu 3 defa teste alınmıştır. En iyi derece saniye cinsinden kaydedilmiştir (Alıcı, 2014).

Esneklik (Otur-Uzan) Testi: sporcuların esnekliklerini ölçmek için otur uzan testi kullanıldı. Sporculardan, uzun oturuş pozisyonunda bacakları gergin (dizler kırılmadan) yerde oturmaları istendi. Sporcuların ayak tabanları otur uzan sehpaşının duvarına yerleştirildi ve sehpa üzerindeki mesafe ölçeri ileri doğru itmeleri istendi. Sporculardan üçer defa ölçüm alınarak en iyi skorları cm cinsinden kaydedilmiştir.

Tablo1. Sekiz (8) Haftalık Kombine Antrenman Programının Detaylı Görünümü

PLAN VE PERİYOTLAMA									
Dönemler		Dönem 1				Dönem 2			
Aylar		MART				NİSAN			
Haftalar		1	2	3	4	1	2	3	4
Performans Testleri									
Yüklenme Şiddetleri (%)	% 100								
	% 90								
	% 80								
	% 70								
	% 60								
	% 50								
Haftalık Antrenman Planlaması	Pazartesi	T	1	1	1	1	1	1	1
	Salı	D	D	D	D	D	D	D	D
	Çarşamba	1	1	1	1	1	1	1	1
	Perşembe	D	D	D	D	D	D	D	D
	Cuma	1	1	1	1	1	1	1	1
	Cumartesi	1	1	1	1	1	1	1	1
	Pazar	M	M	M	M	M	M	M	T
Toplam	K.A.G.	3	4	4	4	4	4	4	4
	Maç Sayısı	1	1	1	1	1	1	1	0
	Tatil Günü	3	2	2	2	2	2	2	2
	Antrenman Sayısı	4	5	5	5	5	5	5	4
Biyomotorik Yüklenme Şiddetleri	Kuvvet%	40	30	40	30	40	30	40	30
	Sürat%	10	10	10	10	10	10	10	10
	Dayanıklılık%	20	30	20	30	20	30	20	30
	Koordinasyon%	15	15	15	15	15	15	15	15
	Esneklik%	5	5	5	5	5	5	5	5
	Teknik%	10	10	10	10	10	10	10	10

D: Dinlenme, T: Test, M: Maç



Tablo 2. Sekiz (8) Haftalık Kombine Antrenman Programı

Güreşçilere Uygulanan 8 Haftalık Kombine Antrenman Programı				
	Pazartesi	Çarşamba	Cuma	Cumartesi
1. Hafta	-15 dk antrenmanın içeriği ve antrenmanlarda neler yapılacağı açıklanması -30 dk eşli olarak kendi vücut ağırlıkları ile çalışma -20 dk eşli müdafaasız teknik çalışma	- 50dk 5x100m/ 5x200m/ 5x400m koşu (tam dinlenme) -25 dk mekik/ Şınav/Barfiks/Halat tırmanma	-20 dk jimnastik hareketler -15 dk eşli kuvvet çalışmaları -10 dk çabuk yön değiştirmeler ve taklalar -30 dk istasyon çalışması	-15 dk teknik çalışma -10 dk adam itme oyunu (minder dışına) -50dk kuvvet/ çabuk kuvvet/ beceri şeklinde kombine antrenman
2. Hafta	-20dk Eşlerin %60-70 güreş teknik çalışma -55 dk kombine antrenman (dayanıklılık ve beceri)	-20 dk aynı ağırlıkta kişilerle adam taşıma/ El arabası/Squat -55 dk kombine antrenman (Pliometrik, çabukluk ve beceri)	-20 dk jimnastik ve koordinasyon -55 dk kombine antrenman (kuvvet, sürat, çabukluk ve beceri) -Çabuk kuvvet 8 istasyon (%60-8x-3 set Tam Dinlenme)	-15 dk core antrenman -10 dk sezinleme ve algı çalışmaları -50 dk kombine antrenman (koordinasyon, denge, reaksiyon sürati ve beceri)
3. Hafta	-15 dk jimnastik -10 dk oyun eşliğinde kuvvet çalışmaları -50 dk kombine antrenman Pliometrik, çabukluk ve beceri)	-40 dk ip atlama (100x4/200x3/300x2/ 400x1) (tam dinlenme) -35 dk istasyon çalışması (sağlık topu, El arabası, adam taşıma)	-10 dk oyun -15 dk core antrenman -50dk kombine antrenman (kuvvet, sürat çabukluk ve beceri)	-15 dk jimnastik ve koordinasyon -10 dk sıçrama ve çıkışlar -50 dk kombine antrenman (piramidal metoda göre interval çalışması)
4. Hafta	-20 dk aynı ağırlıkta kişilerle adam taşıma/ El arabası/Squat -55 dk kombine antrenman (Pliometrik, çabukluk ve beceri)	-10 dk jimnastik ve koordinasyon -65 dk kombine antrenman -Çabuk kuvvet (8 İstasyon-%60 8x-3 set /Tam dinlenme) -Kuvvette Devamlılık (8 istasyon/ %40 8x-3 set/Tam dinlenme)	-20 dk jimnastik hareketler -15 dk eşli kuvvet çalışmaları -10 dk çabuk yön değiştirmeler ve taklalar -30 dk istasyon çalışması	-20dk Eşlerin %60-70 güreş teknik çalışma -55 dk kombine antrenman (dayanıklılık ve beceri)
5. Hafta	- 50dk 5x100m/ 5x200m/ 5x400m koşu (tam dinlenme) -25 dk mekik/ Şınav/Barfiks/Halat tırmanma	-15 dk core antrenman -10 dk sezinleme ve algı çalışmaları -50 dk kombine antrenman (koordinasyon, denge, reaksiyon sürati ve beceri)	-15 dk koordinasyon eşliğinde teknik çalışma -10 dk adam itme oyunu (minder dışına) -50 dk kombine antrenman (kuvvet, çabukluk ve beceri)	-20dk Eşlerin %60-70 güreş teknik çalışma -55 dk kombine antrenman (dayanıklılık ve beceri)
6. Hafta	-20 dk aynı ağırlıkta kişilerle adam taşıma/ El arabası/Squat -55 dk kombine antrenman (Pliometrik, çabukluk ve beceri)	20 dk jimnastik ve koordinasyon -55 dk kombine antrenman (kuvvet, sürat, çabukluk ve beceri)	-15 dk core antrenman -10 dk sezinleme ve algı çalışmaları -50 dk kombine antrenman (koordinasyon, denge, reaksiyon sürati ve beceri)	-15 dk çabuk yön değiştirmeler -10 dk oyun eşliğinde kuvvet çalışmaları -50 dk kombine antrenman Pliometrik, çabukluk ve beceri)
7. Hafta	-20 dk aynı ağırlıkta kişilerle adam taşıma/ El arabası/Squat -55 dk kombine antrenman (Pliometrik, çabukluk ve beceri)	-20 dk jimnastik ve koordinasyon -55 dk kombine antrenman (kuvvet, sürat, çabukluk ve beceri)	-15 dk core antrenman -10 dk sezinleme ve algı çalışmaları -50 dk kombine antrenman (koordinasyon, denge, reaksiyon sürati ve beceri)	-20 dk jimnastik hareketler -20 dk eşli kuvvet çalışmaları ve teknik taktik geliştirici oyunlar -35 dk istasyon çalışması
8. Hafta	-40 dk ip atlama (100x4/200x3/300x2/ 400x1) (tam dinlenme) -35 dk istasyon çalışması	20 dk jimnastik ve koordinasyon -55 dk kuvvet/ çabuk kuvvet/ Sürat ve beceri şeklinde kombine antrenman	-15 dk jimnastik -10 dk oyun eşliğinde kuvvet çalışmaları -50 dk kombine antrenman Pliometrik, çabukluk ve beceri)	- 50dk 5x100m/ 5x200m/ 5x400m koşu (tam dinlenme) -25 dk mekik/ Şınav/Barfiks/Halat tırmanma

Not: Tüm antrenmanlarda öncesinde 15 dk ısınma ve sonunda 10 dk soğuma yapılmıştır.



2.3. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde istatistik paket programı kullanıldı. Demografik bilgiler için tanımlayıcı istatistikler, ön ve son test değerlerini karşılaştırmak için “Eşleştirilmiş t Testi” kullanıldı. Sonuçlar “ $p>0.05$ ” önem derecesine göre değerlendirildi.

3. BULGULAR

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Fiziksel Parametreleri ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	ss
Yaş (yıl)		15	20	17,65	1,367
Boy (cm)	17	160	198	179,76	8,757
Vücut Ağırlığı (kg)		58,00	125,00	89,23	16,85
Sporcu Yaşı (yıl)		3	8	5,12	1,40

Tablo 4. Güreşçilerin Flamingo Denge Testi Öntest-Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	N:17	Ort±Ss	t	p
Flamingo Denge Testi	Ön test	,71±,849	2,063	,056
	Son test	,41±,618		

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan güreşçilerin flamingo denge testinin ön test-son test ölçümleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Güreşçilerin Esneklik Testi Öntest-Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	N:17	Ort±Ss	t	p
Otuz Uzan Testi	Ön test	27,71±4,53	-3,665	,002*
	Son test	28,58±4,00		

Tablo 5'e göre güreşçilerin esneklik öntest-sontest bulgularına bakıldığında pozitif yönde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 6. Güreşçilerin Dikey Sıçrama Testi Öntest-Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	N:17	Ort±Ss	t	p
Dikey Sıçrama Testi	Ön test	31,41±3,72	-15,792	,000*
	Son test	35,35±4,04		

Tablo 6'ya göre çalışmamıza dahil edilen güreşçilerin dikey sıçrama öntest-sontest ölçümleri karşılaştırıldığında pozitif yönde anlamlı bir fark görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 7. Güreşçilerin 30 Saniye Şınav Testi Öntest-Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	N:17	Ort± Ss	t	p
30 Saniye Şınav Testi	Ön test	29,53±7,96	-,379	,000*
	Son test	31,76±7,35		

Tablo 7'ye göre araştırmaya dahil edilen güreşçilerin otuz saniye şınav öntest-sontest ölçümleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 8. Güreşçilerin 30 Saniye Mekik Testi Öntest-Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	N:17	Ort± Ss	t	p
30 Saniye Mekik Testi	Ön test	26,59±4,18	-3,881	,001*
	Son test	28,12±4,28		

Tablo 8'e göre araştırmaya katılan güreşçilerin otuz saniye mekik öntest-sontest ölçümleri karşılaştırıldığında pozitif yönde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 9. Güreşçilerin El Pençe Kuvveti Testi Öntest-Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	N:17	Ort± Ss	t	p
El Pençe Kuvveti Testi	Ön test	50,37±9,27	-5,905	,000*
	Son test	52,66±9,27		

Tablo 9'a göre çalışmaya dahil edilen güreşçilerin el pençe kuvveti öntest-sontest verileri karşılaştırıldığında pozitif anlamda önemli bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 10. Güreşçilerin Bacak Kuvveti Testi Öntest-Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	N:17	Ort± Ss	t	p
Bacak Kuvveti Testi	Ön test	109,79±27,70	-10,463	,000*
	Son test	112,59±27,31		

Tablo 10'a göre araştırmaya katılan güreşçilerin bacak kuvveti ön ve son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 11. Güreşçilerin Sırt Kuvveti Testi Öntest-Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

N:17	Ort± Ss	t	p	
Sırt Kuvveti Testi	Ön test	123,44±24,22	-12,762	,000*
	Son test	127,51±23,79		

Tablo 11'e göre çalışmaya katılan güreşçilerin sırt kuvveti ön ve son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 12. Güreşçilerin 20 Metre Koşu Testi Öntest-Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

N:17	Ort± Ss	t	p	
20 Metre Koşu Testi	Ön test	4,80±,26	3,760	,002*
	Son test	4,76±,24		

Tablo 12'ye göre araştırmaya katılan güreşçilerin sürat öntest-sontest ölçümleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur($p<0,05$).

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmaya Antalya ASAT spor kulübünde güreşen 17 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılan sporculara sekiz hafta boyunca haftada dört gün olmak üzere kombine antrenman programı uygulanmıştır. Antrenman sürecinin başında ve sonunda flamingo denge testi, dikey sıçrama testi, otur uzan esneklik testi, el pençe kuvveti testi, bacak ve sırt kuvveti testi, otuz saniye boyunca şınav ve mekik testi ve 20 metre sürat testleri gerçekleştirildi. Sporcuların yaş ortalamaları 17,65±1,36 yıl, boy ortalamaları 179,76±8,75 cm, vücut ağırlık ortalamaları 89,23±16,85 kg ve sporcu yaşları 5,12±1,40 yıl olarak tespit edilmiştir.

Güreş branşında maksimum düzeyde performans gösterebilmek için sporcuların kuvvet, esneklik, dayanıklılık, çabukluk ve koordinasyon çalışmalarını tekniklerle bütünleştirerek sergilemeleri gerekmektedir.

Hız, çeviklik, kuvvet ve esneklik testleri güreşçilerde performansın değerlendirilmesinde kullanılan başlıca testler arasında yer almaktadır (Mirzaei ve ark., 2009; Demirkan, 2012). Yapılan bu çalışmada kombine antrenman programı uyguladığımız yıldız güreşçilerin, hız (20 metre), patlayıcı kuvvet (dikey sıçrama), kuvvet (şınav, mekik, el pençe, sırt ve bacak) ve esneklik performanslarının karşılaştırılmasına yönelik elde edilen bulgularda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$).

Yapılan bu çalışmada sporculara uygulanan otur uzan testi ön test ortalamaları 27,71±4,53 cm, son test ortalamaları ise 28,58±4,00 santim olarak belirlenmiş ve istatistiksel anlamda esneklik (otur uzan testi) değerlerinde önemli farklılıklar görülmüştür($p<0,05$). Literatürde otur uzan testi (esneklik) uygulanan araştırmalarda, Demirkan (2012) yıldız (15-17 yaş) güreş milli takımlarına seçilen ve seçilemeyen güreşçilerin esneklik değerleri seçilen 33,7±6,6 cm seçilemeyen 32,2±6,6 cm olarak ölçmüştür. Cicioğlu ve Ark., (2007) 15-17 yaş grubu güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin sezonsal değişimi çalışmalarında otur uzan test değerlerinin ilk ölçümde 30,45±8,82 cm dördüncü ölçümde ise 35,61±8,26 cm olarak belirtmiştir. Ziyagil ve Ark., (1994) 16-17 yaş grubunda milli takımda mücadele eden güreşçilerin esneklik ölçümlerinde antrenman öncesi 29,08 cm, antrenman sonrası 35,30 cm olarak bildirmiştir. Akyüz ve ark., (2010) genç milli takım güreşçilerinin esneklik değerlerini 35,3±5,8 cm olarak ölçmüşlerdir. Mirzaei ve Ark., (2009) genç milli takım güreşçilerinin esneklik derecesini 38,2±3,9 cm olarak ölçmüşlerdir. Yapılan çalışmalarda esneklik değerlerinin biraz yüksek olduğu belirtilmiştir. Bunu 2020 yılında ortaya çıkan pandemiden dolayı antrenman ve müsabaka eksikliğinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Çalışmamızda güreşçilerin 20 metre sürat test değerleri ön test ortalamaları 4,80±,26 sn son test ortalaması ise 4,76±,24 sn olarak tespit edilmiştir. Öktem ve Şentürk (2017) milli güreşçilere uyguladıkları 8 haftalık intensiv interval antrenmanların 20 metre sürat ön test değerleri 2,98±,11 metre son test değerleri 2,97±,12 metre olarak belirtmişlerdir.

Çalışmamızda güreşçilerin dikey sıçrama değerleri ön test ortalamaları 34,41±3,72 cm iken son test dikey sıçrama değerleri ortalamaları ise 35,35±4,04 santim olarak bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür($p<0,05$). Kılınç ve Ark., (2011) Hazırlık periyodunda güreşçilere uyguladıkları kombine antrenmanların kuvvet performansları üzerine etkileri çalışmada dikey sıçrama değerleri ön testte 29.1±3.6 adet/30 sn, son testte 31.1±2.9 adet/30 sn olarak belirtmişlerdir. Öktem ve Şentürk (2017) milli

güreşçilere uyguladıkları 8 haftalık intensiv interval antrenmanların dikey sıçrama değerleri ön test ortalamaları 49,13±3,73 cm son test ortalamaları 51,06±3,99 cm olarak bulmuşlardır.

Yaptığımız çalışmada el pençe kuvveti, sırt kuvveti ve bacak kuvveti ön test ortalamaları sırasıyla (50,37±9,27) kg, (123,44±24,22) kg, (109,79±27,70) kg, son test ortalamaları ise sırasıyla (52,66±9,27) kg, (127,51±23,79) kg, (112,59±27,31) kg olarak ölçülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda el pençe kuvveti, sırt kuvveti ve bacak kuvveti parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Literatürde güreşçilerin el pençe kuvveti, sırt kuvveti ve bacak kuvvetlerine yönelik çalışmalarda, Demirkan (2012) yıldız (15-17 yaş) güreş milli takımlarına seçilen ve seçilemeyen güreşçilerin el pençe kuvveti ortalamaları seçilen 45±10,1 kg seçilemeyen 44,5± 9 kg, sırt kuvveti ortalamaları seçilen 151,4±32,1 kg, seçilemeyen 149,4±35,3 kg, bacak kuvveti ortalamalarını ise seçilen 192,2±40 kg, seçilemeyen 189,6±39 kg olarak belirtmiştir. Akyüz ve Ark., (2010) genç milli güreşçilerin el pençe kuvvetini 50,8±7,9 kg bacak kuvvetini 182,2±115,5 kg ve sırt kuvveti ortalamalarını ise 169,2±105 kg olarak ölçmüşlerdir. Karakaş (2017) elit güreşçilere fiziksel çalışmaların esneklik üzerine etkileri araştırmasında çalışma grubunun el pençe kuvveti ön test ortalamalarını 47,92±9,77 kg son test ortalamalarını 49,70±9,79 kg, sırt kuvveti ön test ortalamalarını 120,11±37,28 kg son test ortalamalarını 126,07±36,94 olarak belirtmiştir. Öktem ve Şentürk (2017) milli güreşçilere uyguladıkları 8 haftalık intensiv interval antrenmanların el pençe kuvveti ve bacak kuvveti değerleri ön test ortalamalarını sırasıyla; 44,88±8,79 kg 113,93±25,43 kg son test ortalamaları sırasıyla; 48,7200±9,34 kg 117,50±25,72 kg olarak bulmuşlardır.

Çalışmamızda güreşçilerin antrenman öncesi 30 (otuz) saniye şnav ve mekik ön test ortalamaları sırasıyla 29,53±7,96 adet/30 sn, 26,59±4,18 adet/30 sn, son test ortalamaları ise sırasıyla 31,76±7,35 adet/30 sn, 28,12±4,28 adet/30 sn, olarak belirlenmiştir. Kılınç ve Ark., (2011) Hazırlık periyodunda güreşçilere uyguladıkları kombine antrenmanların kuvvet performansları üzerine etkileri çalışmada 30 saniye şnav/mekik değerlerini sırasıyla 37,5±6,9 adet/ 30 sn, 30,6±4,1 adet/30 sn, olarak bulmuşlardır. Cicioğlu ve arkadaşları (2007), 15-17 yaş grubu güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin sezonsal değişimi tespit amacıyla yaptıkları çalışmada 30 sn şnav/mekik test değerlerinin ortalamalarını şnav test değerini 42,50±6,84 adet/30 sn, mekik test değerini 30,76±4,12 adet/30 sn olarak bulmuşlardır. Literatürde elde ettiğimiz çalışmaların değerleri ile bizim çalışmamızda bulduğumuz değerler çok az farklılık göstermektedir. Bu durumu 2020 yılında ortaya çıkan pandemiden kaynaklı yeterince antrenman ve müsabaka yapmamış olmalarından kaynaklı olduğunu söyleyebiliriz.

Literatürde kombine antrenman programlarının diğer spor branşlarında da birçok parametre üzerinde pozitif anlamda olumlu sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Koç, 2010; Kılınç ve ark., 2011; Çimen ve Kılınç, 2017; Türkay ve Gökbel, 2020; Koçyigit ve Ark., 2020).

Sonuç olarak çalışmamızda elde edilen verilere bakılarak hazırlık periyodunda 8 haftalık süreçte güreşçilerin ön test değerleri baz alınarak hazırlanan kombine antrenmanların güreşçilerin bazı parametreleri üzerinde olumlu etki yaptığı görülmüştür. Çalışmamızın spor bilimciler ve antrenörlere antrenman plan ve programlama yapmaları açısından katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

KAYNAKÇA

Akar, E. (2008) Sporda İmaj Belirleyici Faktörler ve Branşlara İlişkin Algılama Düzeyleri, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir.

Akyüz, M., Koç, H., Uzun, A., Özkan, A., Taş, M. (2010). Türkiye Güreş Milli Takımında Yer Alan Genç Sporcuların Bazı Fiziksel Uygunluk ve Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi, Atabesbd; 12 (1): 41-47.

Alıcı, Ö. (2014). 13- 15 Yaş Arasındaki Güreşçiler Hentbolcular ve Sedanterlerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.

Bağcı, O. (2016). 12-14 Yaş Arası Güreşçilerde 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Cicioğlu, İ., Kürkçü, R., Eroğlu, H., Yüksek, S. (2007). 15- 17 Yaş Grubu Güreşçilerinin Güreşçilerin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Sezonsal Değişimi, Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(4): 151-156.



- Cura, E. (2020). Elit Güreşçilere Uygulanan kuvvet Antrenman Programının Performansa Etkisi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Karaman.
- Çimen, E., Kılınç, F. (2017). 12-14 Yaş Hentbolculara Müsabaka Döneminde Uygulanan Kombine Antrenmanların Performansları Üzerine Etkilerinin Araştırılması. Sportif Performans Araştırmaları Dergisi, 1(1), 35-50.
- Hazar, F., Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1); 9-12.
- Johnson, G. O. And Cisar, C. J. (1987). Basic Conditioning Principles For High School Wrestlers. The Physician And Sports Medicine, 15 (1), 153-159.
- Karakaş, C. (2017). Elit Güreşçilerde Hazırlık Dönemi Antrenman Programları İçerisinde Fiziksel Çalışmaların Esneklik Üzerine Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kılınç, F., Aydoğan A., Ersoy A., Yavuz A. (2011). Güreşçilerde Hazırlık Periyodunda Uygulanan Kombine Kuvvet Antrenmanlarının Kuvvet Performansları Üzerine Etkileri. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 9 (1); 398-411.
- Kılınç, F., Erol, A. E., Kumartaşlı, M. (2011). Basketbol Alt Yapıda Uygulanan Kombine Teknik Antrenmanların Bazı Fiziksel, Kuvvet ve Teknik Özellikler Üzerine Etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1); 213-229.
- Koç, H. (2010). Kombine Antrenman Programının Erkek Hentbolcularda Aerobik ve Anaerobik Kapasiteye Etkisi, Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 3(2); 48-56.
- Koçyiğit, B., Akın, S., Şentürk, A. (2020). The Effects Of Combined Trainings On Tennis Serve Speed İn Tennis Players. Turkiye Klinikleri Spor Bilimleri, 12(2); 137-146.
- Koçyiğit, B., Çimen E., Karakuş S. (2018). 12-14 Yaş Grubu Hentbol ve Tenis Performans Sporcuların Fiziksel Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 5(1), 14-25.
- Koçyiğit, B., Şahinler, Y. (2019). 12-14 Yaş Tenisçilerde Teknik Antrenman Programlarının Bazı Biyomotorik ve Teknik Gelişimleri Üzerine Etkilerinin Araştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(3); 85-95.
- Kürkcü, R., Ersoy, A., Aydos L. (2009). Güreşçilere Uygulanan 12 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisi, Sport Sciences, 4(4); 313-321.
- Mırzaei, B., Curby, D.G., Rahmani-Nia, F., Moghadasi, M. (2009). Physiological Profile Of Elite Iranian Junior Freestyle Wrestlers. J Strength Cond Res, 23(8); 2339–2344.
- Öktem, G., Şentürk, A. (2017). 8 Haftalık İntensiv İnterval Antrenman Metodunun Genç Erkek Milli Karateci ve Güreşçilerde Aerobik, Anaerobik Kapasite ile Kuvvete Etkisi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3(1). 34-44.
- Özdiñç, M., Alp, M. (2020). Korfbolcularda Teknik ve Kombine Antrenman. 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritius, Lap Lambert Academic Publishing. ISBN: 978-620- 2-51117-3.
- Özer, Ö., Kılınç, F. (2012). Elite Athletes İn Individual And Team Strength, Speed And Flexibility To Compare Their Performance. Journal Of Human Sciences, 9 (1), 360-371.
- Suchomel, Tj, Nimphius S, Stone M.H. (2016). The Importance Of Muscular Strength İn Athletic Performance, Sport Med., 46(10): 1419–1449.
- Suna, G. (2019). Elit Haltercilerde Toplam Bacak Hacminin Maksimal Kuvvet İle İlişkinin İncelenmesi, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi (ASBD), 2(2); 149-158.
- Turna, B., Kılınç, F. (2018). “Comparison of Some Biomotoric Properties and Anthropometric Measurements of Male Basketball and Football Players”. Journal of Education and Training Studies. Vol. 6. (2018) 118-122.
- Türkay, İ.K., Gökbel, S. (2020). 11-13 Yaş Tenisçilerde Uygulanan Kombine Antrenmanların Vücut Kompozisyonlarına Etkisi. Spor Eğitim Dergisi, 4(2), 33-41.

Vanderford, M.L, Stewart, C.C. (2004). Physiological And Sport- Specific Skill Response Of Olympic Youth Soccer Athletes. The Journal Of Strenght And Conditioning Research, 18(2); 334-342.

Yılmaz, E. (2019). Yüzme Antrenmanlarının Çocuklar Üzerindeki Etkisi. 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritus, Lap Lambert Academic Publishing. ISBN: 978-620-0- 24490-1.

Ziyagil, M., Zorba, E., Elioç, M. (1994). Sıkletlerinde Türkiye Birincisi Ve İkincisi Olan Güreşçilerin Yapısal Ve Fonksiyonel Özelliklerinin Karşılaştırılması Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5 (1).

