

Bölüm 9

GÜREŞ SPORUNDA KİLO DÜŞME

Yener AKSOY¹

Sıklet sporcuları için en önemli noktalardan biri de uygun vücut ağırlığına sahip olmak olarak görülür. Birçok spor dalında spor dallarında sporcular vücut ağırlığını dengelemek için birçok yollara başvururlar. Sporcuların harcadığı toplam kalori, vücutlarının kütlelerine, cinsiyetlerine, yaptıkları spor türüne göre farklılıklar gösterir. Sıklet şeklinde müsabakalar olan dallarında vücut ağırlığını dengelemek için kilo kontrolü ya da kilo verme yollarına gidilir. Kilo kaybetme veya vücut ağırlığını azaltmanın en etkili yolu, kalori girişini düşürmek ve kalorilerin harcanmasını artırmak olarak görülebilir. Fazla olan vücut ağırlığı durumunda alınan enerji miktarının, harcanan enerjiden fazla olması etkilidir. Amaçlanan vücut ağırlığına sahip olmak için uygun beslenme ile birlikte uygun antrenmanlar yapılmalıdır. Vücut ağırlığı normalin üstünde olan bir güreşçinin vücut ağırlığı normal sınırlar içinde bulunan diğer bir güreşçi ile kıyaslanırsa, Vücut ağırlığı fazla olanın aynı aktivite durumunda daha fazla enerjiye ihtiyaç duyduğu ve enerji depolarını daha fazla harcadığı bilinir. Hızlı bir şekilde vücut ağırlığında kaybın insanların sağlığı üzerine negatif etkileri bilinmesine rağmen sıklet sporlarında bu işlem çok fazla kullanılmaktadır^{1,2,3}. Çoğu zaman sıklet sporcularında ve özelde güreşçilerde özellikle müsabakalar öncesi zamanlarda yiyecek tüketiminin yeterinden az olması ve bazı yöntemlerle hızlı bir şekilde kilo verme şekli yaygındır. Yiyecek kısıtlayarak yada aç kalarak zayıflama şekilleri ile verilen ağırlığın 2/3'ü vücut kas kütleleri ve su olarak azalması sonucunda performans düşer ve hatta sağlıkları tehlikeli duruma girer. 1997 yılında Amerika Birleşik Devletlerinde üç güreşçinin altı hafta içinde öldüğü görülmüştür⁴. Bu güreşçilerin ölümlerinin kısa sürede gerçekleştirdikleri ağırlık kaybından kaynaklandığı ve hatta vücutlarının %15'i kadar sıvı kaybı ile karşılaştıkları görülmüştür⁵. Tüm sıklet sporlarında sporcular kendilerinin bir alt sıklette başarılı olacaklarını düşündükleri için vücut ağırlığında kayıp için değişik yöntemler kullanmaktadırlar. Bazı sporcular kendileri isteyerek bazıları ise dış etmenlerin zorlamasıyla bu yola başvururlar. Vücut ağırlığında kayıp veya genel olarak kilo kaybı, güreş branşında da diğer branşlarda olduğu gibi çok fazla kullanılan bir yöntemdir. Güreşçiler genelde müsaba-

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, yeneraksoysim@gmail.com

Amerikan spor hekimliği tarafından kilo düşme konusunda 3 ilke tarafından yönlendirilen yeni kurallar geliştirmiştir. Bunlar:

*Sporcunun sağlığı üzerinde olumsuz etkisi olabilecek kilo yönetimi uygulamalarını ortadan kaldırılmalıdır. Uyumluluğu sağlamak için sağlıksız kilo yönetimi uygulamalarına yönelik teşvik en aza indirilmelidir.

* Ağırılık kontrolü değil müsabakaların kendisi sporun odak noktası olmalıdır.

*Yeni kurallar pratik, etkili ve uygulanabilir olmalıdır³⁷.

Antrenörler ve güreşçiler genellikle müsabaka avantajı elde etmek için en iyi güreştikleri ağırlığın sezon dışındaki ağırlıklarının altında olduğuna inanırlar. Mümkün olan en düşük ağırlık sınıfında rekabet etmek için güreşçilerin aşırı güçlü egzersiz dahil bir rekabete yol açan güvenli olmayan uygulamaları kullandıkları bilinmektedir. Bunlar sıvı kısıtlaması, hava geçirmez giysiler ve sıcak ortamlar (örneğin sauna), laksatifler, emetikler, diüretikler ve kendinden kaynaklı kusma vs sayılabilir. Ne yazık ki, bu tür uygulamaların kalp ve damar fonksiyonları üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir. Bu Isı düzenlemesi, böbreklerin fonksiyonu, elektrolit dengesi, vücut kompozisyonu ve kas dayanıklılığın üzerinde olumsuz etki olarak kendini gösterebilir ^{38,39}.

Güreş branşında sporcuların ani kilo verme yönetimlerinden vaz geçmeleri, sık sık kilo verme yöntemlerine başvurmamaları, bazı müsabakalarda kilo kaybetme yerine bir üst sıklıtte güreşmeleri daha doğru bir yaklaşım olur.

KAYNAKÇA

1. Aydos L. Güreşçilerde Müsabaka Öncesi Kısa Süreli Kilo Kaybının Kuvvet Ve Dayanıklılık Üzerine Etkilerinin Deneysel Olarak İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bil. Enst. 1991.
2. 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.
3. Kılıç M. (1998). Yıldız Kategorisindeki Güreşçilerde (15-16 Yaş Grubu) Kısa Süreli Sıvı Kaybının Performansa Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
4. Litsky, F. (1997). Wrestling: Collegiate wrestling deaths raise fears about training. *New York Times*.
5. Remick, D., Chancellor, K., Pederson, J., Zambraski, E. J., Sawka, M. N., & Wenger, C. B. (1998). Hyperthermia and dehydration-related deaths associated with intentional rapid weight loss in three collegiate wrestlers- North Carolina, Wisconsin, and Michigan, November-December 1997 (Reprinted from *MMWR*, vol 47, pg 105-108, 1998). *Jama-Journal of the American Medical Association*, 279(11), 824-825.
6. Bayer M.A. (2018). Lisede Öğrenim Gören Genç Güreşçilerde Akut Kilo Kaybının Oluşturduğu Fiziksel Ve Fizyolojik Değerlerin İncelenmesi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

7. Wroble, R. R. ve Moxley, D. P. (1998). Weight loss patterns and success rates in high school wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(4), 625-662.
8. Bulgay, C. ve Polat, S. Ç. (2017). Elit seviyedeki güreşçilerin bacak kuvvetleri ve denge performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 59-67.
9. Atan T.,Akyol P. İmamoğlu O. (2012). Comparison of Jumping Performance With Different Methods of Volleyball and Wrestling Athletes. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 145-151.
10. Atan, T., İmamoğlu O. (2005). Competition analysis of World Greco-Roman and World free-style wrestling championships, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Volume 5 (1), 31-40
11. Ermiş E., Satıcı A.,İmamoğlu O.(2019). 12th World University Wrestling Championship Women's Competitions Technical Analyses, *Turkish Studies Social Sciences*, 14 (3), 1169-1178.
12. İmamoğlu O.,Yamak B.,Çebi M.İslamoğlu İ. (2018). Antropometric and Motoric Characteristics of Certain Selected Primary School Student Wrestlers, *The Journal of International Social Research*, 11 (59):1469-1474
13. İmamoğlu O.,Erkin A.,Mayda M.H.,Öztürk O.,Yılmaz A.K. (2017). 12 th World Universities Wrestling Championship Free Style Competition Technical Analysis. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(11), 182-193.
14. Kolkusa Ş., İmamoğlu O., Ziyagil M.A., Kışalı N.F. (2004). 46. Dünya Grekoromen ve 35. Dünya Serbest Güreş Şampiyonası Müsabaka Teknik Analizi Karşılaştırması, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Erzurum, 6 (1),18-29.
15. Yamak B. İmamoğlu O., İslamoğlu İ., Çebi M. (2018). The Effects of Exercise on Body Posture, *Turkish Studies Social Sciences*, Volume 13/18:1377-1388.
16. Timpmann S, Ööpik V, Pääsuke M, Medijainen L And Erelina J., Acute Effects Of Self-Selected Regimen Of Rapid Body Mass Loss İn Combat Sportsathletes, *Journal Of Sports Science And Medicine* (2008) 7, 210-217.
17. Webster S, Rutt R And Weltman A. Physiological Effects Of A Weight Loss Regimen Practiced By College Wrestlers. *Medicineand Science İn Sports And Exercise*1990; 22, 229-234.
18. 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.
19. Opplinger, R. A., Utter, A. C., Scott, J. R., Dick, R. W., & Klossner, D. (2006). NCAA rule change improves weight loss among national championship wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(5), 963-970.
20. Alderman BL, Landers DM, Carlson J, Scott JR. Factors Related To Rapid Weight Loss Practices Among İnternational-Style Wrestlers.*Med Sci Sports Exerc*. 2004 Feb;36(2),249-52.
21. Ööpik V, Pääsuke M, Timpmann S, Medijainen L, Erelina J. And Gapejeva J. Effects Of Creatine Supplementation During Recovery From Rapid Body Mass Reduction On Metabolism And Muscle Performance Capacity İn Well-Trained Wrestlers. *Thejournal Of Sports Medicine And Physical Fitness*, 2002; 42, 330-339.
22. Umeda T, Nakaji S, Shimoyama T, Yamamoto Y, Totsuka M. And Sugawara, K. Adverse Effects Of Energy Restriction On Myogenic Enzymes İn Judoists. *Journal Of Sports Sciences*, 2004; 22, 329-338.
23. Fogelholm, G.M., Koskinen, R., Laakso, J., Rankinen, T. And Ruokonen, I. Gradual And Rapid Weight Loss: Effects On Nutrition And Performance in Male Athletes. *Medicine And Science İn Sportsand Exercise* 1993; 25, 371-377.
24. Kraemer WJ, Fry AC, Rubin MR, Triplett-Mcbride T, Gordon SE, Koziris LP, Lynch JM, Volek JS, Meuffels DE, Newton RU, Fleck SJ. Physiological And Performance Responses To Tournament Wrestling. *Medicine And Science İn Sports And Exercise*, 2001; 33, 1367-1378.
25. Güneş Z. (1998). Spor ve Beslenme Antrenör Ve Sporcu El Kitabı, Ankara: Bağırhan Yayımevi, 43-63.

26. Marguart LF, Sobal J. Weight Loss Beliefs Practices And Support Systems For High School Wrestlers . J Adolesc Health. 1994; Jul. 15 (5): 410-415.
27. Utter, A. C., Goss, F. L., Swan, P. D., Harris, G. S., Robertson, R. J., & Trone, G. A. (2003). Evaluation of air displacement for assessing body composition of collegiate wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(3), 500-505.
28. Gürsoy R.,Şahin S.,Arıkan Y.,Salehian M.H.Ersoy A. (2012). The Sport of Wrestling and Weight Loss Methods, *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 14(3) ,9-14.
29. Alpay C.B.,Ersöz Y.,Karagöz Ş.,Oskouel M.M. (2015). A Comparison Of Weight Loss, Body Composition and Some Mineral Levels Before Competition in Elite Wrestlers, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Special Issue 4,338-348
30. Kiningham Rb, Gorenflo Dw. (2001). Weight Loss Methods Of High School Wrestlers. *Med Sci Sports Exerc*. May;33(5):810-3.83
31. Hazar M, Aydos L, Elbek Ş, Durmuş O. (1992). Güreşçilerde Müsabaka Öncesi Kısa Süreli Kilo Kaybının Kuvvet Ve Dayanıklılık Üzerine Etkisi, *Ankara: Spor Bilimleri Dergisi*, Yayın No:3.
32. Serfass RC, Stull GA, Alexander JF, Ewing JL. The Effects Of Rapid Weight Loss And Attempted Rehydration On Strength And Endurance Of The Handgripping Muscles İn College Wretlers, *Res. Quart. Exerc. Sports*, 1984; Vol:55, No:1, Page:46-52.
33. Gary, D. V., (2001).Young Wrestlers Fast, Sweat to Make WeightThe study was published in the May issue of *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
34. Şahin, H. (2011). Gelişim çağındaki güreşçilerin akut kilo kaybının performansa etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
35. Kukidome , T., Shirai, K., Kubo, J., Matsushima, Y., Yanagisawa, O., Homma, T. & Aizawa, K. (2008). MRI Evaluation of body composition changes in wrestlers undergoing rapid weight loss. *British Journal Of Sports Medicine*, 42(10), 514–8.
36. Hole JW. JR. (1993).*Human Anatomy Physiology*, Wm.C.Brown Puplichers, Sixth Edition, , Oxford, England.
37. National Collegiate Athletic Association NCAA Wrestling Weight-Certification Program (1998). Indianapolis, IN: National Collegiate Athletic Association, 1-32
38. Scott JR, Horswill CA, Dick RW. (1994).Acute weight gain in collegiate wrestlers following a tournament weigh-in. *Med Sci Sports Exerc*. 26:1181-1185
39. Horswill CA. (1992).Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Med*, 14:114-143