

BÖLÜM 5

U15 ERKEK GÜREŞÇİLERDE TABATA ANTRENMANININ ÇEŞİTLİ MOTORİK ÖZELLİKLER VE GÜREŞ PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİ¹

Abdulselam GÜNGÖR²
Öztürk AĞIRBAŞ³

GİRİŞ

Spor, bireyleri ruhen ve bedenen rahatlatan, negatif düşüncelerden arındırarak zinde kalmalarını sağlayan ve yaşam boyu sağlıklı olma imkânı sunan bir etkinliktir. Sporun bu kapsamlı yapısı, onu her yaşta insana hitap eden bir olguya dönüştürürken (Kan ve Seçkin Ağırbaş., 2021) erken yaşlarda sporla buluşan bireyler; zihinsel berraklaşma ile birlikte, sosyal çevre edinme, kendini ifade edebilme, kişisel gelişim ve insanlarla etkileşimde gibi birçok özellikleri kazanabilirler (Can ve Ozan, 2020). Sporun kemik ve kasların gelişimi gibi fiziksel kapasiteyi artırmak ve sağlık için yapılan faaliyet olarak değil aynı zamanda beslenme alışkanlıklarının düzenli hale gelmesi, kişilerin sosyalleşmesi ve motorik özelliklerinin gelişimi gibi pek çok önemli faydaları vardır (Erdil, 2016; Tatlısu ve ark., 2023). Sporcuların müsabakalarda en yüksek performansa ulaşabilmeleri için teknik, taktik ve kondisyon çalışmalarının tümüne antrenmanlarda yer verilmesi; performansı ve başarıyı getirdiği söylenebilir (Sevim, 1997, s. 7). Güreş kısa süreler içinde yapılan bir mücadele sporu olması sebebiyle anaerobik gücün fazlasıyla gerekli olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca güreş büyük oranda kuvvet gerektiren bir spordur (Cicioğlu vd., 2007). Araştırmalarda güreşin bir mücadele sporu olması nedeni ile, ani gelişen tekniklerde çok hızlı karşı ataklar yapılması gerektiği için üst seviyede kuvvete ihtiyaç olduğu belirtilmiştir. Güreşin zaman zaman çok hızlı olan, bazen de yavaş bir tempoda seyreden bir yapısı olduğu için vücudun maksimal düzeyde anaerobik ve aerobik kapasitesinin üst düzeyde olması gerekmektedir (Hübner

¹ Bu çalışma, 2023 yılında Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yayınlanan “U15 Erkek Güreşçilerde Tabata Antrenmanının Çeşitli Motorik Özellikler ve Güreş Performansı Üzerine Etkisi” isimli yüksek lisans tezinin bir bölümünü oluşturmaktadır.

² Güreş Antrenörü, abdulselamgngnr@hotmail.com, ORCID iD: 0009-0006-9687-2867

³ Doç. Dr., Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, ozturkagirbas@bayburt.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6185-024X

motorik özellikler üzerine önemli gelişmeler sağlamıştır. Araştırmada uygulanan Tabata egzersizlerinin güreş kategorilerinin farklı yaş gruplarına uygulanması önerilmektedir. Ayrıca geleneksel olan yağlı güreş ve karakucak güreşi yapan sporcularına uygulanması literatüre katkıda bulunulması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akgül, M. Ş., Gürses, V. V., Karabıyık, H. & Koz, M. (2016). İki haftalık yüksek şiddetli interval antrenmanın kadınların aerobik göstergeleri üzerine etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (1), 298-305.
- Alpar, R. (2001). Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik, *Nobel Yayın Dağıtım Ltd.*, (2), 279-84.
- Alper, E. (2020). *Yıldız güreşçilerde gövde stabilitesi, denge ve fonksiyonel hareketlilik düzeyi ile güreş performansı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No:646484).
- Aslan, C. S., Karakollukçu, M., Gül, M., & Fişne, M. (2013). 13-15 yaş güreşçilerin fiziksel ve motorik özelliklerinin bir yıllık değişimlerinin karşılaştırılması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 48, s. 1-7.
- Ateşoğlu, U. B., & Hazar, S. (2005). Kendi vücut ağırlığı ve ek ağırlıklı yapılan pliometrik antrenmanın serum enzim aktivitesine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 59-68.
- Aydos, L., Taş, M., Akyüz, M., & Uzun, A. (2009). Genç elit güreşçilerde kuvvetle bazı antropometrik parametrelerin ilişkisinin incelenmesi/investigation of the relationship between strength and some anthropometric parameters in young elite wrestlers. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(4).
- Aykora, E., & Dönmez, E. (2017). Kadın voleybolcularda tabata protokolüne göre uygulanan pliometrik egzersizlerin kuvvet parametrelerine etkisi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 71-84.
- Baydıl, A. (2022). *Covid 19 sürecinde evde yapılan tabata uygulamalarının sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No:746013).
- Bayraktar, G., & Tozoğlu, E. (2015). Güreş sporuna küreselleşme sürecinin etkileri. *Ağrı İbrahim Çeçen üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 1(2), 71-92.
- Bompa, T. O. (2002). *Theory and methodology of training: periodization*. Çeviri: Keskin İ, Tuner AB, Küçüköz H, Bağırğan T. Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi, 2.
- Hasan Ceyhan, Can., & Ozan, M. (2020). Korunma İhtiyacı Olan Çocuklar Hakkında Spor Değişkeniyle Yapılan Çalışmalar. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 6(1): 136-145.
- Cicioğlu, İ., Kürkcü, R., Eroğlu, H., & Yüksek, S. (2007). 15-17 yaş grubu güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin sezonsal değişimi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 151-156.
- Cüce, G. (2019). *Aerobik cimnastikçilerde uygulanan pliometrik ve tabata antrenmanlarının sıçrama performansı ve solunum fonksiyon parametreleri üzerine etkisi* (Yüksek Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:539292).
- Çıplak, M. E., Yamaner, F., & İmamoğlu, O. (2020). Sporcu eğitim merkezi güreşçilerinde yaş seviyelerine göre sürat, kuvvet ve esneklik değerleri karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 84-94.
- Edirne İl Kültür Ve Turizm İl Müdürlüğü. (2022). Kırkpınar Yağlı Güreşleri.2022 tarihinde Edirne İl Kültür Ve Turizm İl Müdürlüğü: <http://www.edirnekulturturizm.gov.tr/TR,76392/kirkpinar-yagli-guresleri.html> adresinden alındı.
- Erdil, G. (2016). Farklılıkla öğrenme motor becerilerin öğrenimine farklı bir bakış. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 39-48.
- Erdoğan, C. S., Er, F., İpekoğlu, G., Çolakoğlu, T., Zorba, E., & Çolakoğlu, F. F. (2017). The effects of different type balance exercises on static and dynamic balance performance in volleyball

- players. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 11-18.
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Gökhan, İ., Aktaş, Y., & Aysan, H. A. (2015). Amatör futbolcuların bacak kuvveti ile sürat değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(4), 47-54.
- Gürbüz, A. (2021). *Ümit ve genç kategorileri erkek karateçilerde tabata antrenmanının bazı motorik özellikler üzerine etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:692242).
- Hübner-Wozniak, E., Kosmol, A., Lutoslawska, G., & Bem, E. Z. (2004). Anaerobic performance of arms and legs in male and female free style wrestlers. *Journal of science and medicine in sport*, 7(4), 473-480.
- Işık, Ö., Doğan, İ., Cicioğlu, H., & Yıldırım, İ. (2017). Özel Judo Fitness Testi endeksine yeni bir yaklaşım: göreceli indeks. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 14(4).
- İri, R., Engin, H., & Aktuğ, Z. B. (2018). 12-15 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık denge antrenmanının denge çeviklik ve sürat performansı üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 81-90.
- Kale, R. (2022). *Güreşçilerde vücut kompozisyonu, alt ekstremite kuvveti, denge ve foksiyonel hareketlilik arasındaki ilişki değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 730455).
- Kan, M.E., Seçkin Ağırbaş, İ. (2021). Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığının 2019-2023 Stratejik Planının Analizi, *Anatolia Sport Research*, 2 (1):46-56
- Karimi, M. (2016). İranlı erkek güreşçilerde özel judo kondisyon testinin geçerliliği. *Uluslararası Güreş Bilimleri Dergisi*, 6(1), 34-38.
- Kaplan, S (2021). *Adölesan voleybolcularda tabata protokolüyle uygulanan 6 haftalık pliometrik egzersizlerin fiziksel ve bazı motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 715699).
- Kılınç, F., & Özen, G. (2015). Elit serbest ve grekoromen güreşçilerin anaerobik güç değerlerinin ve kalp atım sayılarının karşılaştırması. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 21-34.
- Kurban, G. (2021). *12-14 yaş fazla kilolu ve obez bireylerde uygulanan tabata egzersiz protokolünün fiziksel ve fizyolojik bazı özelliklere etkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 67779).
- Kürkçü, R. (2009). Güreşçilere uygulanan 12 haftalık antrenman programının bazı fiziksel ve fizyolojik özellikler üzerine etkisi. *Sport Sciences*, 4(4), 313-321.
- Lorcu, F. (2020). *Örneklerle Veri Analizi SPSS Uygulamalı*. 2. Baskı, Ankara, Detay Yayıncılık, s. 102.
- Muratlı, S. (1977). *Antrenman bilgisi ve testler*. Ankara, 294-295.
- Naka, T., Kanno, M., Shidochi, S., Sakae, K., & Shima, N. (2022). Characteristics of Upper-Limb Pull Power and Power Endurance in Japanese Female Wrestlers. *Journal of strength and conditioning research*, 36(5), 82-87.
- Nalbant, Ö. & Kale, R. (2022). *Güreş ve kondisyonel özellikler*. Ankara: Nobel akademik yayıncılık
- Olson, M. (2013). Tabata interval exercise: energy expenditure and post-exercise responses. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 45(2), 420-425.
- Paillard, T., Noé, F., Rivière, T., Marion, V., Montoya, R., & Dupui, P. (2006). Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition. *Journal of athletic training*, 41(2), 172-176.
- Rebold, M. J., Kobak, M. S., & Otterstetter, R. (2013). Sucul sualtı koşu bandı kullanan Tabata aralıklı antrenman programının çeşitli performans değişkenleri üzerindeki etkisi. *Güç ve Kondisyon Araştırmaları Dergisi*, 27(12), 3419-3425.
- Scrivener, R. (2014). Tabata: HIITâ€™s Most Well-known Training Protocol. TrainFitness. <https://train.fitness/personal-trainer-blogs/tabata-hiits-most-well-known-training-protocol> Erişim tarihi: 20.08.2022.

Her Yönüyle Spor Araştırmaları IV

- Shao, A. T., & Zhou, K. Z. (2002). Marketing research: An aid to decision making. South-Western/ Thomson Learning.
- Savranbaşı, R. (2008). Güreş'te antrenmanın fiziksel, teknik ve taktik komponentlerinde planlama ve periyotlama stratejilerinin problemleri ve çözümleri. Türkiye Güreş Federasyonu Antrenör Semineri. 31 Ekim – 2 Kasım. Antalya.
- Setiawan, E., Tri Iwandana, D., Festiawan, R., & Babtista, C. (2020). Improving handball athletes' physical fitness components through tabata training during the outbreak of COVID-19. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 375-389.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman bilgisi*, Ankara, Tudibay ltd.
- Sharratt, M. T. (1984). Wrestling profile. *Clinics in sports medicine*, 3(1), 273-289.
- Sterkowicz, S. (2001). *Specific fitness of elite and novice judoists*. Journal of Human Kinetics.
- Şipal, Ö. (2022). *14-16 yaş grubu boksörlere uygulanan 8 haftalık tabata antrenmanının performans etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:736472).
- Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M. & Yamamoto, K. (1996). Effects of Moderate Intensity Endurance and High-intensity Intermittent Training on Anaerobic Capacity and VO2max. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 28 (10), 1327-1330.
- Tatlısu, B., Polat, Ş., Yurttaş, H., & Uçan, İ. (2023). Bayburt Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyalleşme Taktiklerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Multidisipliner Boyutta Spor Araştırmaları*. (ed: Temur, B. H., ve Türker, Ü.) Gazi Kitabevi. Ankara. Ss: 91-106
- Tekin, D. (2016). *Flamenko dansçılarında yüksek şiddetli aralıklı eğitimin performansa olan etkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:428941).
- TGF. (2022). Tarihçe. Ekim 10, 2022 tarihinde Türkiye Güreş Federasyonu: <http://www.tgf.gov.tr/tr/index.php/tarihce-2/> adresinden alındı.
- Topçu, Y. (2018). *Kendi vücut ağırlığıyla uygulanan tabata egzersiz protokolü'nün sedanter bayanların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 523565).
- Türkiye Güreş Vakfı (2022). *Güreşin tarihçesi*.
- United World Wrestling. (2022). History of Wrestling. Mayıs 3, 2022 tarihinde United World Wrestling: <https://unitedworldwrestling.org/organisation/history-wrestling> adresinden alındı.
- Yamashita, D., Arakawa, H., Wada, T., Yumoto, K., Fujiyama, K., Nagami, T., and Shimizu, S. (2020). Whole-Body Mechanics of Double-Leg Attack in Elite and Non-elite Male Freestyle Wrestlers. *Frontiers in sports and active living*, 2, 58. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00058>
- Kurt, Y., & Eroğlu, H. (2020). Sporcu Eğitim Merkezindeki Güreşçilerin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Sezonal Değişimi. *Germanica Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 1-14.
- Zorba E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Gazi Kitabevi, ikinci baskı, Muğla, 148,278,277.