

Ortaokul ve Lisede Öğrenim Gören Güreş ve Judo Sporcularının Kilo Verme Yöntemlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Investigation of Weight Loss Methods of Wrestling and Judo Athletes in Secondary and High Schools in terms of Various Variables

Muhammet Raşit YILMAZ¹, Hayri AKYÜZ^{2*}

*Correspondence:

Hayri AKYÜZ

hayriakyuz@bayburt.edu.tr
Bayburt University, Bayburt, Turkey

¹Bartın University, Faculty of Sports Sciences, Bartın, Türkiye,
m.r.yl@hotmail.com
Orcid: 0000-0002-3511-2825

²Bayburt University, Bayburt, Türkiye, hayriakyuz@bayburt.edu.tr
Orcid: 0000-0002-8550-6689



<https://doi.org/10.5281/zenodo.14993028>

Received / Gönderim: 10.07.2024

Accepted / Kabul: 05.01.2025

Published / Yayın: 28.02.2025

Volume 2, Issue 1, February, 2025

Abstract

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 Yazar and his friends, made its validity and reliability (alpha value $\alpha=0.74$) were used as data collection tool. Analysis of the data 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.

Öz

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", Yazar 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 gerçekleştirildiği 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, jodo, kilo verme.

Giriş

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 sıyetersiz klet 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 mücadele sporunda sporcuların vücut kitlelerine göre ayrılması, rekabeti daha adil hale getirmek amacıyla yapılır. Ancak, bazı sporcuların daha hafif kategorilere geçmek için vücut kütlelerini hızlı ve aşırı bir şekilde azaltması, sağlık açısından riskler taşıyabilir. Bu tür düzenlemeler, performansı artırma amacı gütsen de dehidrasyon, beslenme eksiklikleri ve yaralanma riskini artırabilir. Bu nedenle, sporcuların bu tür stratejileri kullanmadan önce dikkatli düşünmeleri ve sağlık profesyonellerinin rehberliğini almaları önemlidir. Sağlıklı bir kilo kontrolü, uzun vadeli performans ve genel sağlık için daha sürdürülebilir bir yaklaşımdır (Franchini vd., 2012).

Güreş, belirli bir bölge içerisinde önceden tespit edilmiş kurallara göre bireylerin rakiplerine karşı üstünlük kurmayı amaçladığı ve geçmişi çok eskilere dayanan bir spor branşdır (Doğar vd., 2021). Bununla birlikte güreş, çok yönlü motorik özelliklerin ön plana çıktığı bir spor dalıdır ve teknik becerilerin yanı sıra kuvvet, sürat, dayanıklılık ve esneklik gibi unsurları da içerir. Olimpiyatlarda da önemli bir yer tutarak en fazla madalya dağıtılan branşlar arasında bulunması, güreşin dünya genelindeki popüleritesini ve önemini göstermektedir.

Sporcuların sikletlerine uygun kiloyu bulmak için düzenli olarak kilo ayarlama işlemleri yapmaları, performanslarını etkileyen kritik bir faktördür. Bu ayarlamalar hem fiziksel hem de zihinsel olarak zorlu bir süreç olabilir. Sporcuların sağlıklı bir kilo yönetimi yapmaları hem rekabet avantajı sağlamak hem de sağlıklarını korumak açısından büyük önem taşır. Bu süreçte, antrenörlerin ve beslenme uzmanlarının rolü da oldukça kritiktir (Türkyılmaz, 2019).

Judo, gerçekten de birçok motorik özelliği barındıran dinamik bir mücadele sporudur. Patlayıcı kuvvet, sürat, dayanıklılık ve teknik becerilerin yanı sıra, judocuların reaksiyon hızları da oldukça önemlidir. Vücut ağırlığına dayalı bir spor olması nedeniyle kilo ayarlama, judocular için kritik bir süreçtir. Sporcular, belirli sikletlere uygun kilolarını ayarlamak için düzenli olarak diyet ve antrenman programları uygularlar. Bu süreç hem performanslarını artırmak hem de rakipleriyle adil bir şekilde rekabet edebilmek için gereklidir. Ancak, sağlıklı bir kilo yönetimi ve dengeli beslenme, bu ayarlamaların sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi için son derece önemlidir. Antrenörlerin ve beslenme uzmanlarının desteği, sporcuların bu süreci başarılı bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabilir (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. Sporunun 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,

vücutumuzdaki yağ oranı ölçümü yapılarak bilinçli olarak yeterli ve belirli zaman periyotlarına yayarak kilo verme yöntemini gerçekleştirilmesi performans olumlu etkilerini ortaya çıkaracaktır (Şahin, 2000). Diğer taraftan kilo kaybı, diyet ve performans arasında literatürde pek çok çalışma bulunmaktadır (Orkun-Erkılıç & Erkılıç, 2023; Orkun-Erkılıç vd., 2024b; Orkun-Erkılıç, 2023).

Güreş ve judo dallarında, kuvvet ve dayanıklılık mühim bir faktör olduğu için kısa zaman içinde kilo vererek alt sıklitte 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). Literatür bilgileri kapsamında bu çalışmanın amacı ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının kilo verme yöntemlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Güreş ve judo gibi mücadele sporlarında kuvvet ve dayanıklılık, başarının belirleyici faktörlerindedir. Kısa süre içinde kilo veren sporcuların, hızlı kilo kaybı nedeniyle performanslarının olumsuz etkilenmesi, bu sporların doğası gereği sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bu hızlı kilo kaybı, vücutta kortizol ve testosteron seviyelerini düşürerek, kuvvet, dayanıklılık ve genel kondisyon üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. Şahin (2000) tarafından belirtilen bulgular, bu sürecin bilimsel temellerle desteklendiğini göstermektedir. Hızla kilo veren sporcular, antrenman verimliliğini kaybedebilir ve yarışma sırasında beklenen performanslarını sergileyemeyebilirler. Bu çalışmanın amacı, ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının kilo verme yöntemlerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Böylece, genç sporcuların kilo verme süreçlerinin etkileri daha iyi anlaşılabilir ve sağlıklı kilo yönetimi konusunda bilinçlendirme sağlanabilir. Ayrıca, elde edilen veriler, antrenörler ve spor bilimciler için önemli bilgiler sunarak, sporcuların performanslarını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine yardımcı olabilir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli ve Önemi

Bu çalışmada, araştırma amaçlarına uygun olarak "Betimsel Tarama Modeli" kullanılmıştır. Bu çalışmanın önemi sıklit sporu olan güreş ve judo branşlarında ara kilolarda kalan sporcular bir üst kiloda başarı sağlayamayacağını düşünmesi veya bir üst sıklitte daha iyi bir sporcu olduğunda bir aşağı sıklitte yarışmak istemektedir. 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 sıklitte yarışma kavramı onlara uzak gözüküp 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 yeterince 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 yetiştirmek için kritik bir öneme sahiptir. Ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo branşlarındaki sporcuların kilo düşme yöntemlerini araştırıp incelemelerde bulunulmuştur.

Araştırmanın Amacı

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

Araştırma 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.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler online anket yöntemi ile elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Yarar ve arkadaşları (2016) 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.

Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümdeki sorular cinsiyet, eğitim durumu, spor branşı, spor yaşı, milli olma durumu, hangi kategoride yarıştığı, ilk kilo düşme yaşı, bir müsabakada en çok kaç kilo düştüğü ve bir sezonda kaç kilo düştüğü gibi bilgiler içermektedir.

Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği (SKDYEÖ)

Araştırmada kullanılan "Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği", sporcuların kilo verme süreçlerini çok yönlü bir şekilde incelemek için oldukça kapsamlı bir araçtır. Bu ölçek, beş alt boyutuyla, sporcuların kilo verme deneyimlerini fizyolojik, psikolojik ve diyet gibi farklı açılardan değerlendirmeyi sağlar.

Fizyolojik Etkiler: Sporcuların kilo verme sürecinde yaşadığı fiziksel belirtiler ve olumsuz etkiler üzerine odaklanır. Örneğin, kas krampları ve kalp çarpıntısı gibi durumlar bu boyutta incelenir.

Psikolojik Etkiler: Kilo verme sürecinin sporcular üzerindeki zihinsel etkilerini değerlendirir. Sporcuların motivasyon düzeyleri, stres halleri ve genel psikolojik durumları bu boyutta ele alınır.

Ergojen Etkiler: Sporcuların kilo vermek için kullandıkları takviyeler ve maddelerin kullanım derecelerini ölçer. Bu, sağlık açısından önemli bir değerlendirme alanıdır.

Diyet: Sporcuların beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikleri ve diyet uygulamalarını inceler. Yağ ve karbonhidrat alımındaki azalmayı değerlendirmek için kullanılır.

Sıvı Kaybı: Sporcuların kilo verme yöntemleri arasında yer alan sıvı kaybı uygulamalarını (sauna, terleme, vb.) ve bu eylemlerin sıklığını ölçer.

Ölçeğin Cronbach's alpha güvenirlik katsayısının kullanılması, ölçeğin iç tutarlılığını ve güvenilirliğini gösterir. Bu tür kapsamlı bir veri toplama aracı, sporcuların kilo verme süreçlerini daha iyi anlamak ve sağlıklı uygulamalar geliştirmek için değerli bir kaynak sağlar (Yarar vd., 2016).

Verilerin Analizi

Bu çalışmanın istatistiksel analizleri, verilerin güvenilirliğini ve geçerliliğini sağlamak için titizlikle yürütülmüştür. SPSS 23.0 istatistik programının kullanılması, analizlerin

profesyonel bir düzeyde gerçekleştirildiğini gösterir. Normal dağılımın kontrolü için Kolmogorov-Smirnov testinin uygulanması, verilerin istatistiksel analiz için uygunluğunu kontrol etmek adına önemli bir adımdır.

İstatistiksel işlemler için kullanılan bağımsız t testi, gruplar arasındaki ortalama farklarını değerlendirmek için, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ise birden fazla grup arasındaki farklılıkları analiz etmek için kullanılmıştır. LSD düzeltme testinin eklenmesi, ANOVA sonrası gruplar arasındaki spesifik farklılıkların belirlenmesi açısından faydalıdır.

Sonuçların $p < 0,05$ ve $p < 0,001$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirilmesi, elde edilen bulguların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve gözlemlenen etkilerin tesadüfi olmadığını gösterir. Bu analiz yöntemleri, çalışmanın sağlam bir temele dayandığını ve elde edilen sonuçların güvenilir olduğunu ortaya koyar.

Bulgular

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular tablolaştırılarak bu başlık altında sunulmuştur.

Tablo 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
	Yıldızlar	90	44,8
Kategori	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
Kilo düşme miktarı	16 yaş ve üstü	4	2,0
	2 kg ve daha az	74	36,8
	3-4 kg	80	39,8
Kilo düşme sayısı	5 kg ve daha fazla	47	23,4
	Hiç ve bir defa	43	21,4
	2 defa	65	32,3
Toplam	3 defa	63	31,3
	4 defa ve daha fazla	30	14,9
		201	100

Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 2 Cinsiyete göre SKDYEÖ 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 SKDYEÖ 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 3 Branşa göre SKDYEÖ 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 SKDYEÖ 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 Eğitim durumuna göre SKDYEÖ 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 SKDYEÖ puanlarının karşılaştırılmasında sadece sıvı kaybı alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,001). Ortaokul mezunlarının puanı lise mezunlarından daha düşüktür.

Tablo 5 Spor yapma yılına göre SKDYEÖ 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 SKDYEÖ 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 6 Millî sporcu olup olmama durumuna göre SKDYEÖ puanlarının karşılaştırılması

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

* $p<0,05$

Millî sporcu olup olmama durumuna göre SKDYEÖ 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 millî sporcuların lehinedir.

Tablo 7 Kategoriye göre SKDYEÖ puanlarının karşılaştırılması.

	Kategori	n	Ortalama	S.S.	F	P	Anlamlı
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	5,82	0,001**	4>1,2,3 1>2
	Minikler (2)	44	5,55	2,07			
	Gençler (3)	39	6,41	2,04			
	Ümitler (4)	28	7,61	2,27			
	Toplam	201	6,50	2,18			
Toplam Ölçek	Yıldızlar (1)	90	40,53	10,97	3,62	0,014*	2<1,3,4
	Minikler (2)	44	35,68	10,58			
	Gençler (3)	39	40,26	9,74			
	Ümitler (4)	28	43,46	9,06			
	Toplam	201	39,83	10,62			

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

Kategoriye göre SKDYEÖ puanlarının karşılaştırılmasında “psikolojik, diyet, sıvı kaybı” alt boyut ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Anlamlı farklılık bulunan alt boyutlarda miniklerin puan ortalamaları diğer gruplara kıyasla daha düşüktür.

Tablo 8 Kilo düşmeye başlama yaşına göre SKDYEÖ puanlarının karşılaştırılması.

	Kilo Düşmeye Başlama Yaşı	n	Ortalama	S.S.	F	p
Fizyolojik	12 yaş ve altı	97	8,73	3,84	1,33	0,266
	13-15 yaş	100	7,96	2,91		
	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	1,37	0,257
	13-15 yaş	100	11,08	4,32		
	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	0,52	0,593
	13-15 yaş	100	3,16	0,55		
	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	0,06	0,942
	13-15 yaş	100	10,36	3,28		
	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	2,43	0,091
	13-15 yaş	100	6,45	2,04		
	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	1,18	0,311
	13-15 yaş	100	39,01	8,87		
	16 yaş ve üstü	4	35,00	4,40		
	Toplam	201	39,83	10,62		

Kilo düşmeye başlama yaşına göre SKDYEÖ puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kilo düşmeye başlama yaşının kilo düşme etkileri ölçeği ile bir etkileşimi olmadığı düşünülmektedir.

Tablo 9 Bir müsabakada en çok kaç kilo düşme durumuna göre SKDYEÖ puanlarının karşılaştırılması.

	Kilo düşme miktarı	n	Ortalama	S.S.	F	p	Anlamlı
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 SKDYEÖ 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 10 Kilo düşme sayısına göre SKDYEÖ puanlarının karşılaştırılması.

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

*p<0,05

Kilo düşme sayısına göre SKDYEÖ 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.

SONUÇ VE TARTIŞMA

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. Millî sporcuların puan ortalamaları en yüksek, minik sporcuların ise en düşük çıkmıştır. Sporcuların kilo düşerken %54,2 ile zorlanmadığını %45,8 ile ise zorlandığını belirtmişlerdir.

Cinsiyet değişkenine bağlı psikolojik, diyet ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılık olduğu ve bu farklılığın kadın katılımcıların daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumu, lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spora yönelik kaygılarını araştıran Kul ve arkadaşlarının (2021) bulguları ile açıklamak mümkündür. Bahsi geçen araştırma sonuçlarında da kadın katılımcıların

ortalama puanları hem somatik hem de bilişsel süreçler bakımında erkeklere oranla daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

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 sıklık arasında olması, %32,8 ile kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, daha süratli, daha dayanıklı ve daha hareketli olmak istemesi ve %32,3 ile üst sıklıkta kendisini yetersiz görmesidir. Bu çalışmada sporcuların iki sıklık 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 (2001) güreşçilerin ilk kilo düşme yaşlarını 14 yaş olarak bulmuştur. Benzer bir çalışmada Farhan (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 (2003) yaptığı çalışmada güreşçilerin ilk kilo düşme yaş ortalamasını 13,7 yaş olduğunu tespit etmiştir. Yarar 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 (2017) tarafından judo ve güreşçilerde kilo düşme üzerine yapılan bir çalışmada, 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 Yarar 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.

Yarar ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada, güreşçilerin kilo verme yöntemleri olarak genellikle besin alımını kısıtlama, yağmurlukla koşu yapma ve yağ tüketimini azaltma gibi stratejileri benimsedikleri belirlenmiştir. Serbest stil güreşçilerin çoğunlukla yiyecek ve yağ tüketimini azalttıkları, sıvı kaybı için ise yağmurlukla koşmayı tercih ettikleri tespit edilmiştir. Greko-romen stil güreşçilerinin ise diyet boyutunda genellikle yağ tüketimini azalttığı, sıvı kaybı için saunaya girdikleri bulunmuştur. Xiong ve arkadaşları (2017) tarafından Malezya'daki elit dövüş sporcuları arasında yapılan bir çalışmada, hızlı kilo verme uygulamalarının %92,5 oranında yaygın olduğu, en sık

kullanılan yöntemlerin terletici elbiselerle antrenman (%62,2) ve öğün atlama (%27,0) olduğu görülmüştür. Bu bulgular, elit dövüş sporcuları arasındaki yüksek agresif kilo kaybı prevalansının önemli bir endişe kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. Yağmur (2019) elit greko-romen güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada, güreşçilerin %92,9'unun yiyecek tüketimini, %87,1'inin karbonhidrat tüketimini ve %95,7'sinin yağ tüketimini azalttığını tespit etmiştir. Ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının ise müşil ilaçları, zayıflama hapları ve idrar söktürücü hapları gibi hızlı kilo verme yöntemlerini tercih etmedikleri bulunmuştur. Bu, sporcuların doğru bir davranış sergileyerek sağlıklı kilo yönetimini benimsediklerini göstermektedir. Buschmann ve Cuff (2016), sporcuların düşük karbonhidratlı diyetlerden kaçınmaları gerektiğine dikkat çekmiş ve antrenman için gerekli enerjiyi sağlamak adına karbonhidratların önemine vurgu yapmışlardır. Çakır ve Coşkuntürk (2022) ise yetersiz beslenmenin, bireylerin vücut direncini kaybederek enfeksiyonlara daha açık hale gelmelerine neden olabileceğini belirtmişlerdir. Ersoy ve Hasbay (2008) ise azalan karbonhidrat depolarının antrenman performansını olumsuz etkileyebileceğini ve sakatlık riskini artırabileceğini belirtmişlerdir. Özdemir (2010) da spor dallarındaki farklılıklara rağmen karbonhidratların tüm sporcular için en önemli besin ögesi olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışmalar, sporcuların sağlıklı kilo verme yöntemlerini benimsemeleri ve dengeli bir beslenme düzenine sahip olmalarının önemini desteklemektedir.

Çatıkkaş (2016) tarafından yapılan çalışmada, genç taekwondo sporcularının sağlıksız kilo verme davranışları incelenmiştir. Araştırma, en çok tercih edilen hızlı kilo verme yöntemlerinin aç kalma, kat kat giyinme, sauna, öğün atlama, tek tip beslenme ve yağ yakıcı ilaç kullanımı olduğunu ortaya koymuştur. Bu hızlı kilo verme yöntemlerini seçen sporcuların kararlarında, kendi görüşleri, arkadaşları ve antrenörlerinin etkili kaynaklar olarak belirlendiği ifade edilmiştir. Çalışmada ayrıca, hızlı kilo verme yöntemlerine bağlı olarak meydana gelen sağlık sorunları ve tespit edilen ölümlerin varlığına dikkat çekilmiştir. Buna rağmen sporcuların sağlıksız yöntemleri kullanmaya devam etmeleri, bu konuya yönelik acil önlemler alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Diğer taraftan, Orkun-Erkılıç vd., (2024a), beslenme ve fiziksel aktivitenin kilo vermede önemli rol oynadığını çalışmalarında tespit etmiştir. Bu bulgular, sağlıklı kilo yönetimi ve sporcuların uzun vadeli sağlıkları açısından kritik bir sorun teşkil etmektedir. Eğitim programları ve bilinçlendirme çalışmaları, sporcuların sağlıklı yöntemleri tercih etmelerini sağlamak ve tehlikeli uygulamalardan kaçınmalarını teşvik etmek için son derece önemlidir. 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.

Şahin (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, güreş müsabakalarında uygulanan hızlı kilo verme yöntemlerinin gelişim çağındaki güreşçilerin performansları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, güreşçilerin vücut ağırlıklarında istatistiksel olarak %3'lük anlamlı bir kayıp olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, dehidrasyonun güreşçiler üzerinde genel olarak performansı olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Demirkan (2012) ise sporcuların sıklet ayarlamalarını yarışma tartısına az süre kala %5-6 oranında ağırlık kaybı ile gerçekleştirdiklerini belirtmişlerdir. Bu kaybın, besin ve sıvı alımının azaltılması yoluyla gerçekleştirilmesi, sporcularda ciddi sağlık sorunları doğurmakta ve yarışmalarda beklenen performansın sergilenmemesine neden olmaktadır. Webster (1990) tarafından yapılan araştırmalar da müsabaka öncesi ortalama ağırlık kaybının %5 olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmalar, hızlı kilo verme uygulamalarının kısa vadede performans kaybına ve potansiyel sağlık risklerine yol açabileceğini göstermektedir. Sporcuların sağlıklı ve dengeli bir şekilde kilo vermeleri

için uygun yöntemlerin geliştirilmesi, uzun vadede hem performanslarını artırmaları hem de sağlıklarını korumaları açısından kritik bir öneme sahiptir.

Güder (2020) resmi bir güreş turnuvasına katılan 36 güreşçinin idrar örneklerini analiz ettiği araştırmada, tartı saatinden müsabakaya kadar geçen sürede, azalttıkları vücut ağırlıklarını tekrar kazandıklarını fakat bu süreçte dehidrasyonun devam ettiğini bildirmiştir. Işık (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. Yel ve arkadaşları (2024), besinlerin zamanlaması ve uygun miktarlarda alınmasının doğrudan egzersiz performansını etkilediğini belirtmişlerdir. Diğer bir çalışmada Ersoy (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. Książek (2017) tarafından yapılan çalışma, Polonyalı milli judo sporcularının müsabaka öncesi kilo verme durumlarını detaylı bir şekilde incelemektedir. Bu araştırmada, sporcuların diyet bileşenlerinin günlük ortalama alımlarının, önerilen normlarla önemli ölçüde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Özellikle judocuların, enerji, karbonhidrat, yağ, su, potasyum, kalsiyum, demir, iyot ve bazı vitaminlerin (D, C, E, B2) alımlarının önerilen seviyelerin altında kaldığı gözlemlenmiştir. Diğer yandan, sodyum, fosfor ve bazı vitaminlerin (B3, B6, B12) alımlarının ise önerilen normların üzerinde olduğu bulunmuştur. Bu durum, sporcuların beslenme düzenlerinin dengesiz olduğunu ve sağlıklı bir kilo yönetimi için dikkat edilmesi gereken unsurları ortaya koymaktadır. Bu çalışma, kilo verme süreçlerinin sadece miktarını değil, aynı zamanda kalitesini de göz önünde bulundurmanın önemini vurgulamaktadır. Sporcuların sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı izlemeleri, performanslarını artırmalarına ve sağlıklarını korumalarına yardımcı olacaktır. Bu bağlamda, diyetisyen ve antrenörlerin rehberliği, sporcuların ihtiyaçlarına uygun beslenme stratejileri geliştirmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir.

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 sporcularının kilo verme stratejileri arasında yağ kaybı, sıvı kaybı ve yiyecek ile karbonhidrat tüketimini azaltma eğilimleri öne çıkmaktadır. Antrenmanlar sırasında yağmurluk kullanarak koşu yapmaları, kilo verme yöntemleri arasında yaygın bir uygulama olarak görülmektedir. Ayrıca,

sporcuların ergojenik madde kullanmadıkları tespit edilmiştir, bu da sağlıklı bir yaklaşımı yansıtmaktadır. Sıklet sporcularının, kilo vermeden önce vücut analizlerini yaptırarak su ve yağ yüzdelerini öğrenmeleri, diyetisyen ve antrenör eşliğinde kilo verme sürecini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Kalori dengesinin korunması, performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğundan, sporcuların bu konuya dikkat etmeleri gerekmektedir. Ayrıca, güreş ve judo sporcuları ile antrenörlerine kilo verme yöntemleri ve kilo kontrolü hakkında seminerler düzenlenmesi, bilgi düzeylerinin artırılması açısından kritik öneme sahiptir. Bu tür eğitimler, sporcuların istenilen performans seviyelerine ulaşmalarında önemli katkılar sağlayabilir. Sağlıklı kilo yönetimi ve bilinçli antrenman yöntemleri, uzun vadede sporcuların başarısını artıracaktır.

ÖNERİLER

Bu ölçüğün kilo düşme yaşları ile bağlantısını ortaya çıkarabilecek bir boyutu kapsayacak 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.

Kısaltmalar / Abbreviations

f	Frekans
%	Yüzde
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
p	Anlamlılık değeri
SKDYEÖ	Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

In the preparation and writing process of this study, scientific, ethical, and citation principles outlined in the "Directive on Scientific Research and Publication Ethics of Higher Education Institutions" have been strictly followed. No falsification has been made on the collected data, and this study has not been submitted to any other academic publication medium for evaluation. The author assumes full responsibility for any potential violations related to the article

Veri Ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Fon Desteği / Funding

Bu çalışma, kamu, ticari veya kar amacı gütmeyen sektörlerden herhangi bir özel fonlama desteği almamıştır / This study did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Yazar Katkıları / Author contributions

Çalışmanın tasarımı ve planlanması: M.R.Y., H.A.; Veri toplama, analizi veya yorumlanması: M.R.Y., H.A.; Makalenin yazımı: M.R.Y., H.A.; Veri düzenleme, yöntem belirleme, yazım – özgün taslak, yazım – gözden geçirme ve düzenleme: M.R.Y., H.A.; Tüm yazarlar, makalenin önemli noktalarını eleştirel bir şekilde gözden geçirmiştir. Tüm yazarlar makalenin son halini onaylamıştır.

Study design and planning: M.R.Y., H.A.; Data collection, analysis, or interpretation: M.R.Y., H.A.; Manuscript writing: M.R.Y., H.A.; Data organization, methodology determination, writing – original draft, writing – review and editing: M.R.Y., H.A.; All authors have critically reviewed the key aspects of the manuscript. All authors have approved the final version of the manuscript

Teşekkür / Acknowledgements

None / Not applicable

Not: Bu çalışma Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde Doç. Dr. Hayri AKYÜZ danışmanlığında Muhammet Raşit YILMAZ'ın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Note: This study is derived from the master's thesis of Muhammet Raşit YILMAZ, conducted under the supervision of Assoc. Prof. Dr. Hayri AKYÜZ at the Graduate Education Institute of Bartın University.

APA 7 Citation

Yılmaz, M. R., & Akyüz, H. (2025). Ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının kilo verme yöntemlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 2(1), 1–15.

MLA Citation

Yılmaz, Muhammet Raşit, and Hayri Akyüz. "Ortaokul ve Lisede Öğrenim Gören Güreş ve Judo Sporcularının Kilo Verme Yöntemlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi." *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, vol. 2, no. 1, 2025, pp. 1–15.

ISO 690 Citation

Yılmaz, Muhammet Raşit, and Hayri Akyüz. 2025. "Ortaokul ve Lisede Öğrenim Gören Güreş ve Judo Sporcularının Kilo Verme Yöntemlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi." *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)* , 2(1): 1–15.

Vancouver Citation

Yılmaz MR, Akyüz H. Ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının kilo verme yöntemlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)* . 2025;2(1):1–15.

References / Kaynaklar

- Bradley, D. D. (2006). *Prevalence and effect of rapid weight loss among international style wrestlers*. Dept. HPER, Northern Michigan University, Marquette, MI, USA.
- Buschmann, J., & Cuff, S. (2016). Weight loss practices and nutrition in wrestlers. *Ohio Pediatrics, Sports Shorts Guidelines for Parents, Winter 2016*.
- Çakır, Z., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 105–118. <https://doi.org/10.30769/usbd.1210763>
- Çatıkkaş, F. (2016). Genç taekwondo sporcularının sağlıklı kilo verme davranışları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 125-130.
- Demirkan, E. K. (2012). Elit güreşçilerde vücut kompozisyonu ve hidrasyon değişimlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 179–183.
- Doğar, Y., Sert, T., & Akarsu, M. (2021). Türkiye'de güreş ile ilgili yayınlanan lisansüstü tezlerin incelenmesi: Bir içerik analizi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 4(2), 52-65.
- Ersoy, G., & Hasbay, A. (2008). *Sporcu beslenmesi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık, Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Ersoy, G. R. (2016). *Özel durumlarda beslenme*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Farhan, H. A. R. (2014). Comparison methods and effects of rapid weight loss between elite teen freestyle and Greco-Roman wrestlers. *Bulletin of Environmental Pharmacology and Life Sciences*, 3(5), 441-445.
- 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.
- Güder, F. (2020). Monitoring change of urine specific gravity levels of the wrestlers in an official wrestling tournament. *Progress in Nutrition*, 22(1), 189-193. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1-5.9824>
- Işık, Ö. G. (2013). Elit güreşçiler üzerine bir çalışma: Ağır kilo kaybı ve depresyon. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 216-223.
- Kılıç, M. (1998). *Yıldızlar kategorisindeki güreşçilerde (15-16 yaş grubu) kısa süreli sıvı kaybının performans etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kiningham, G. D. (2001). Weight loss methods of high school wrestlers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(5), 810-813.
- Książek, A. K.-L. (2017). An evaluation of diets in the Polish national judo team during the pre-competition weight loss period. *Archives of Budo*, 13, 101-106.
- Kul, M., Ceyhan, M. A., Adatepe, E., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Boz, E. (2021). An investigation of high school students' continuous anxiety towards physical education and sports course. *Education Quarterly Reviews*, 4(1), 449-456.
- Oppliger, R. A., Steen, S. A. (2003). Weight loss practices of college wrestlers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13(1), 29-46.

- Orkun-Erkılıç, T., & Erkılıç, A. O. (2023). Bitki bazlı diyetlerin spor performansı üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Temelinde Güncel Tartışmalar* (ss. 141-150). İzmir: Duvar Yayınevi.
- Orkun-Erkılıç, T. (2023). Aralıklı orucun metabolizma üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Alanında Akademik Çalışmalar* (ss. 41-67). Ankara: İksad Yayınevi.
- Orkun-Erkılıç, T., Bayraktar, B., Erkılıç, A. O., & Özcan, G. B. (2024a). Determination of salivary cortisol levels and nutrition, smoking, and physical activity status of university students during the exam period. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 14(3), 594-604.
- Orkun-Erkılıç, T., Bayraktar, B., Taşci, S. Ç., & Çakır, Y. (2024b). Üniversite öğrencilerinde hedonik açlık durumları ile bazı değişkenler arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(3), 1153-1161.
- Özdemir, G. (2010). Spor dallarına göre beslenme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6.
- Pehlivan, A. (2005). *Sporda beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Satıcı, A. A. (2017). Judo ve güreşçilerde kilo düşme periyodunda antrenman ve beslenme durumlarındaki değişimin araştırılması. *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (ss. 129-130), Antalya.
- Şahin, H. (2011). *Gelişim çağındaki güreşçilerin akut kilo kaybının performans etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Şahin, İ. (2000). *Niğde Üniversitesi Güreş Takımındaki güreşçilerin kısa süreli kilo düşmeleri sonucu motorik özelliklerinde meydana gelen değişiklikler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Türkyılmaz, R. (2019). *Elit güreşçilerde kısa süreli vücut ağırlığı kaybının turnuva şartlarında anaerobik performans ve reaksiyon zamanı üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Webster, S. R. (1990). Physiological effects of a weight loss regimen practiced by college wrestlers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 22(2), 229-234.
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkılıç, A.O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15--28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>
- Xiong, N. Q., Xian, C. Y., Karppaya, H., Jin, C. W., & Ramadas, A. (2017). Rapid weight loss practices among elite combat sports athletes in Malaysia. *Malaysian Journal of Nutrition*, 23(2), 199-209.

Publishers' Note

IJOSS remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.