

ÖZET

Bu çalışmanın amacı bir sezonluk antrenman periyodunda Kırgızistan Milli Takımlarında yer alan sporcuların, bazı fizyolojik ve kan parametreleri üzerine etkisini incelemektir. Araştırmaya Kırgızistan Milli Takımlarında yer alan 9 erkek Greko-Romen stil güreşçi (24±4,5 yaş), 10 erkek serbest stil güreşçi (22,10±3,21 yaş), 8 erkek judocu (23,6±1.89 yaş), 8 erkek atlet (22,29±2,87 yaş) ve 3 kadın atlet (21,67±2,08 yaş) olmak üzere 35erkek ve 3 kadın milli sporcu katılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların, kalp atım hızları (KAH), sistolik- diastolik kan basınçları, laktik asit düzeyleri, sağ-sol pençe kuvvetleri, bacak kuvvetleri, sırt kuvvetleri, 10 ve 30 metre sürat, aerobik ve anaerobik güç düzeyleri, vücut yağ oranları (VYO) ve esneklik ölçümleri 6 aylık antrenman periyodunun hemen öncesinde, 3 ay sonra ve 6 ay sonra olmak üzere toplamda 3 kez ölçülmüştür. Hematolojik ve biyokimyasal kan parametreleri yorgunluk testi öncesi ve sonrasında üç ölçümde, kan gazlarıbaşlangıç (1. ölçüm) vealtıncı ayda (3. ölçüm)iki defa test öncesi ve sonrasında ölçülmüştür. Vital kapasite (FVC), zirve eksprasyon akımı (PEF),zorlu eksprasyon hacmi (FEV) ve sağ-sol el reaksiyon zamanları ise bir kez ölçülmüştür.

Egzersiz öncesi (EÖ), egzersiz sonrası (ES) ve egzersizden 15 dakika sonra (E15dkS) alınan kalp atım hızı ölçümleri 6 aylık periyottan sonra Greko-Romen güreşçilerde, serbest stil güreşçilerde, judoculararda ve atletlerde üç ölçüm zamanına göre istatistiksel olarak gelişme göstermemiştir. EÖ, ES ve E15dkS laktik asit ölçümleri serbest stil güreş, judo ve atletlerde farklı ölçüm zamanlarına göre istatistiksel bir fark göstermezken grekoromen güreşçilerin E15dkS ölçülen laktik asit düzeyleri üçüncü ölçümde istatistiksel olarak düşüş göstermiştir. Diastolik kan basıncı EÖ, ES ve E15dkS grekoromen güreşçilerde, serbest stil güreşçilerde, judocular ve erkek atletler 6. ay ölçümlerinde ilk ölçümlere nazaran istatistiksel olarak değişim göstermemiştir. Bayan atletlerde EÖ ve E15dkS değerleri 2. ölçümde en düşük bulunurken, ES değerleri 1. ölçümde en yüksek bulunmuştur. Sistolik kan basıncı EÖ, ES ve E15dkS Greko-Romen güreşçilerde, serbest stil güreşçilerde ve atletlerde tüm sonuçların benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Judoculararda ise EÖ ve E15dkS 3. ölçümde en yüksek, ES ise 1. ölçümde en düşük değer olarak belirlenmiştir. Sağ-sol pençe kuvveti ve sırt kuvveti değerleri serbest stil, judo ve atletlerde ölçüm zamanlarına göre anlamlı gelişme göstermediği bulunmuştur. Sporcuların Bacak kuvvetleri Greko-Romen, serbest stil güreş, judo ve erkek atletlerde 3. ölçümde ilk ölçüme göre anlamlı şekilde artış göstermiş ayrıca grekoromen güreşçilerin sırt kuvvetleri de son ölçümde artış göstermiştir. 10 metre sürat değerleri tüm branşlarda anlamlı değişiklik göstermezken bayan atletlerde 3. ölçümde, istatistiksel olarak düştüğü görülmüştür. 30 metre sürat değerleri atletlerde anlamlı düşüş gösterirken diğer branşlarda anlamlı değişiklik bulunamamıştır. Aerobik güç değerleri serbest stil güreşçilerde ve erkek atletlerde ölçüm

zamanlarına göre anlamlı değişiklik göstermemiştir. Greko-Romen güreşçilerde ve judocularda son ölçüm ilkinde göre anlamlı şekilde artış göstermiştir. Esneklik düzeyleri bayan atletlerde 2. ve 3. ölçümde anlamlı yükseliş gösterirken diğer branşlarda değişiklik göstermemiştir. Anaerobik güç tüm branşlarda ve bütün ölçümlerde istatistiksel bir değişiklik göstermemiştir. Vücut yağ oranları (VYO) Greko-Romen ve serbest güreş, judocular ve atletlerde ölçüm zamanlarına göre istatistiksel bir farklılık bulunmadı. Ancak, yapılan her ölçüm bir öncesine göre rakamsal olarak düşük belirlendi. Kadın atletlerde en düşük ortalama ikinci ölçümlerde gözlemlendi. Greko-romen güreşçilerde FVC değeri 3,87 litre, PEF değeri 9,33 litre, FEV 3,27 litre olarak ölçülmüştür. En yüksek FVC 5,27 litre, PEF 11,18 litre ve FEV 3,82 litre değerleri judocularda ölçülmüştür. Sağ ve sol el reaksiyon ölçüm sonuçları incelendiğinde judocu ve erkek atletler dışında diğer tüm dallarda sağ el reaksiyonlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak araştırmaya katılan sporcuların bazı fiziksel özellikleri yaptıkları antrenmanlarla gelişme gösterirken bazı özellikleri değişmemiş ya da gerilemiştir.

Sporcuların gelişme göstermeyen özelliklerine yönelik daha planlı ve programlı çalışmalar yapmaları, performans ölçümlerinin her yıl periyodik olarak tekrarlanması ve antrenman planlamalarının çıkan sonuçlara göre hazırlanması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Greko-Romen güreş, Serbest güreş, Atletizm, Judo, Performans ölçümü, Kırgızistan milli sporcular