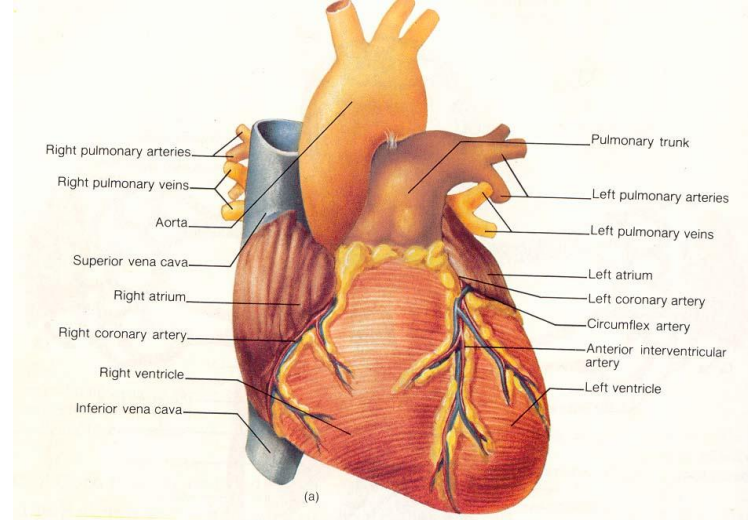


# GÜREŞ (KIRKPINAR) ve DAYANIKLILIK



**Prof Dr. Fehmi TUNCEL**



**Ankara Üniversitesi**  
**Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

# **GÜREŞ (KIRKPINAR) ve DAYANIKLILIK**



**Prof Dr. Fehmi TUNCEL**



**Ankara Üniversitesi**

**Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

# Sağlık

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization – WHO) :

Önceleri → HASTALIĞIN  
OLMAMASI

# WHO

Daha sonraları :

FİZİKSEL, RUHSAL, SOSYAL ve ZİHİNSEL

İYİ OLMA HALİ

# Fiziksel Uygunluk (fitnes)

## KARDİYORESPIRATUVAR FİTNES (KALPDAMAR-SOLUNUM UYGUNLUĞU)



**Organizmanın zor bir aktiviteye uzun süre devam edebilmesi**

# Kardiyorepiratuvar fitnes

**UZUN SÜRE ORTA VE YÜKSEK ŞİDDETLİ  
EGZERSİZLERDE BÜYÜK KAS  
GRUPLARININ PERFORMANS  
YETENEĞİ OLARAK BİLİNİR.**



# Kardiyorepiratuvar fitnes

**BU TİP BİR EGZERSİZDE PERFORMANS,  
SOLUNUM, KALP-DAMAR VE İSKELET  
KAS SİSTEMLERİNİN FONKSİYONEL  
DURUMLARINA BAĞLIDIR.**

# Kardiyorepiratuvar fitnes

**KARDİYOİRESPIRATUVAR FİTNESİN  
SAĞLIKLA İLİŞKİLİ OLMASI ŞU  
NEDENLERLEDİR :**



# Kardiyorepiratuvar fitnes

**a) KR FİTNESİN DÜŞÜK OLMASI,  
KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLARIN  
NEDEN OLDUĞU ERKEN ÖLÜMLERİN  
YÜKSEK OLMASI İLE  
İLİŞKİLENDİRİLMİŞTİR.**

# Kardiyorepiratuvar fitnes

**b) KR FİTNESDEKİ ARTIŞLAR, NE SEBEPLE OLURSA OLSUN, BÜTÜN ÖLÜMLERDEKİ DÜŞÜŞLE İLİŞKİLENDİRİLMİŞTİR.**

# Kardiyorepiratuvar fitnes

**\*c) YÜKSEK KR FİTNEŞ DÜZEYLERİ, YÜKSEK FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLİDİR VE BUNUN DA SAĞLIĞA YÖNELİK PEKÇOK FAYDALARI VARDIR.**

**\*(ACMS's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Eight Edition Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, 2010, S 71-72).**

## KASSAL KUVVET



**HERHANGİ BİR KAS GRUBUNUN  
BİR DİRENCE KARŞI KASILABİLMESİ**

**Fiziksel Uygunluk (fitnes)**

# KASSAL DAYANIKLILIK



**BİR KAS GRUBUNUN BELİRLİ BİR HAREKETİ  
UZUN SÜRE DEVAM ETTİREBİLMESİ**

**Fiziksel Uygunluk (fitnes)**

**\*(ACMS's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Eight Edition Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, 2010. S. 94).**



**KASSAL DAYANIKLILIK, BİR KAS GRUBUNUN, KASTA YORGUNLUK MEYDANA GELİNCEYE KADAR YA DA BELİRLİ BİR SÜRE İÇİN MAKSİMAL İŞ YAPMA KAPASİTESİNİN BİR ORANINDA TEKRARLANMIŞ KASILMALAR MEYDAN GETİREBİLMESİ OLARAK TANIMLANIR (\*).**

# **KASSAL DAYANIKLILIK**

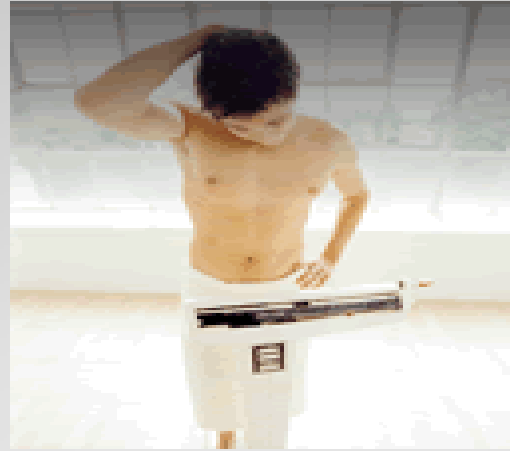
## ESNEKLİK



**EKLEMLERİN NORMAL HAREKET ALANLARI İÇİNDE  
HAREKET EDEBİLMELERİ**

**Fiziksel Uygunluk (fitnes)**

## VÜCUT KOMPOZİSYONU



**YAĞLI ve YAĞSIZ VÜCUT AĞIRLIĞININ  
VÜCUTTAKİ DAĞILIMI**

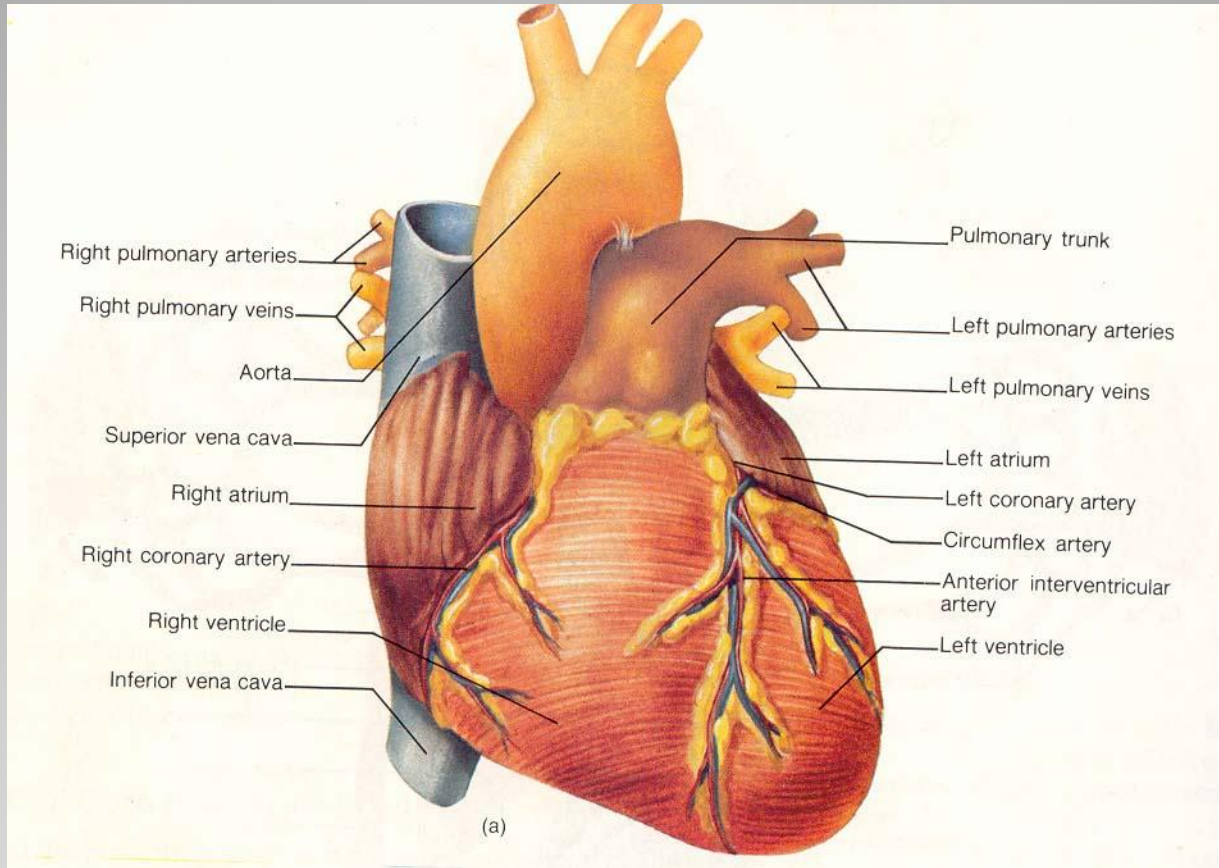
**Fiziksel Uygunluk (fitnes)**



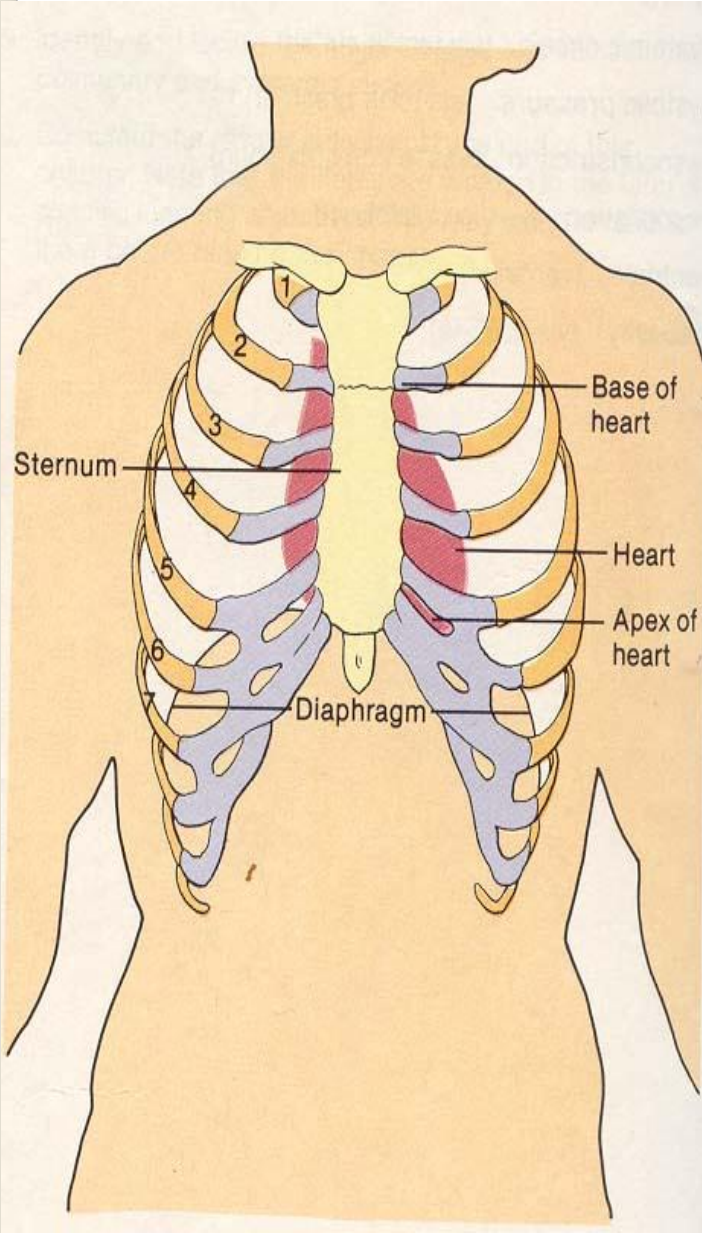
BU UNSURLAR, FİTNESİN “ATLETİK  
YETENEK” OLARAK BİLİNER ÜÇ TEMEL  
PARÇASIDIRLAR.

BİR KİMSENİN İYİ BİR SPORCU OLDUĞUNU  
SÖYLEDİĞİNİZ ZAMAN, GENELDE BU  
KİMSENİN İYİ BİR ÇEVİKLİK, DENGE VE  
KOORDİNASYONA SAHİP OLDUĞUNU  
BELİRTİYORSUNUZDUR.

**Çeviklik, Denge ve  
Koordinasyon**



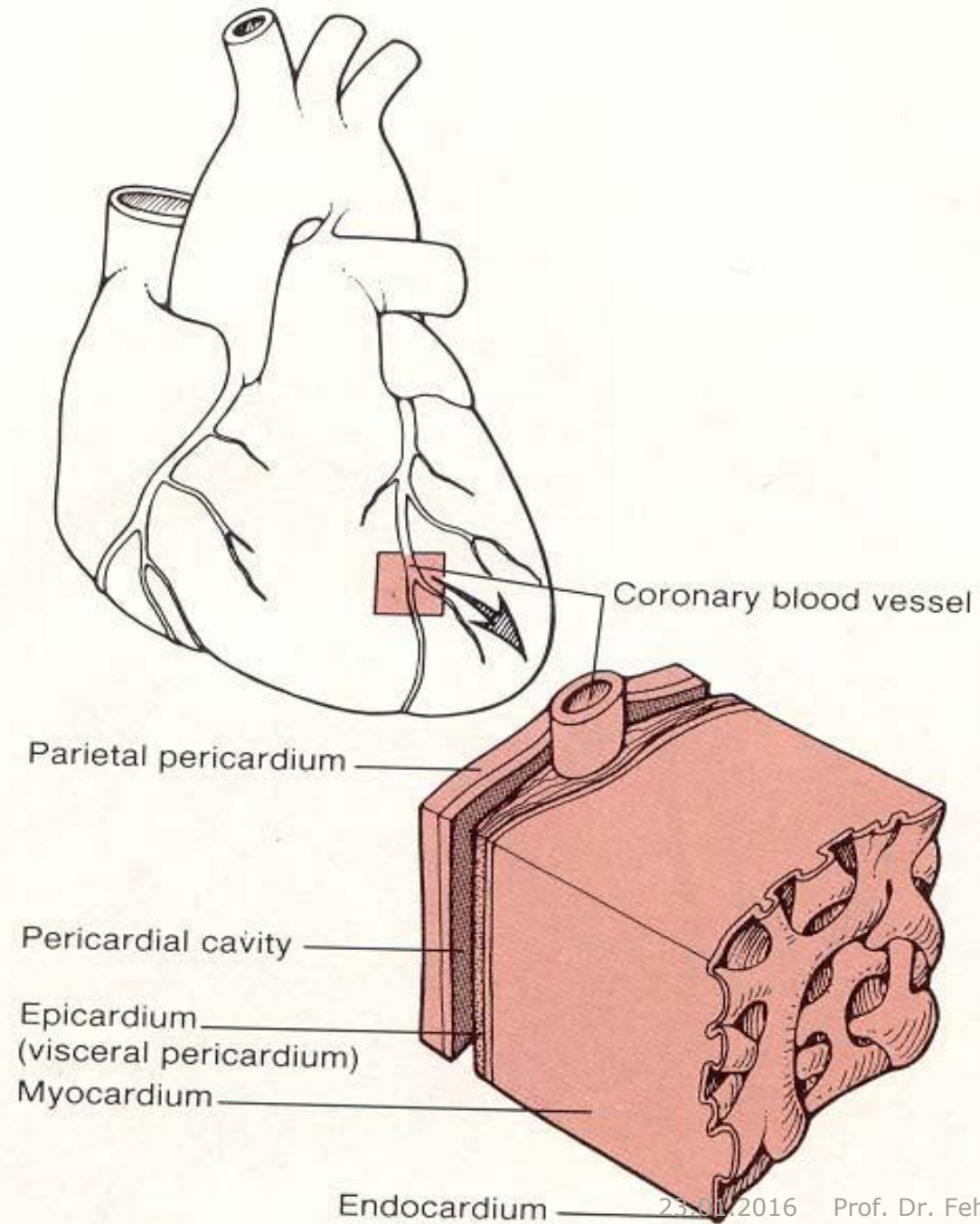
# KALP VE EGZERSİZ



Kalbimiz göğüs boşluğunda iki akciğer arasında, sternum dediğimiz göğüs kemiğinin arkasında, göğüs kafesi ile korumaya alınmış bir pozisyonudadır.

Doğumdan ölüme kadar hiç durmaksızın çalışan bu organımızın çalışkanlığını şu basit hesaplamayla ortaya koymak mümkündür ;

Yetişkin bir kimsede nabız, dinlenme halinde, dakikada ortalama 70 olarak kabul edilirse, saatte 4.200 kez, günde 100.800, yılda 36.792.000 kez, bu kimse yaklaşık 70 yıl yaşarsa, kalbi hiç durmaksızın 2.575.440.000 kez çarparak sürekli çalışacak ve kan pompalayacak demektir.



**KARDİYOVASKÜLER KORUNMANIN  
ÖNEMLİ BİR GÖSTERGESİ AEROBİK  
FİTNESDİR.**

**Sonuç**

**BİRKAÇ ÇALIŞMA, EGZERSİZİN  
KARDİYOVAŞKÜLER KORUYUCU  
OLDUGUNU GÖSTERMEDE BAŞARISIZ  
OLMASINA RAGMEN, ÜSTÜN BİR  
ÇOĞUNLUK % 30 VE % 80 ORANINDA  
KARDİYOVAŞKÜLER HASTALIĞI  
ENGELLEDİĞİ EĞİLİMİNDEDİR ( RİSK  
FITNES DÜZEYİ 35ML/KG.DAK. VE  
DAHA ÇOK OLANLARDA  
AZALABİLMEKTEDİR)**

**Sonuç**

**GÜNLÜK KALORİ HARCAMA MİKTARINI  
YÜKSELTEREK, İLERİDE OLABİLECEK  
RİSK AZALTILABİLİR.**

**ÇOK BASİT OLARAK YÜRÜYÜŞ İNSANLAR  
İÇİN ÖNEMLİ BİR KORUMA  
MEKANİZMASI OLUŞTURMAKTADIR  
(GÜNDE 500 - 600 KALORİLİK -10 KM. -  
YÜRÜYÜŞ VEYA HAFİF KOŞMA (jogging)  
ŞEKLİNDE)**

**Sonuç**



İKİ GÜREŞÇİNİN YA  
DA İNSANIN ARAÇ  
KULLANMAKSIZIN  
fıla KURALLARINA  
UYGUN BİÇİMDE  
TEKNİK, B CER ,  
KUVVET VE  
ZEKALARINI  
KULLANARAK  
B RB RLER NE  
 ST NL K KURMA  
M CADELES D R  
(K rk   ve ark., 2010).



**G re  nedir?**



BU ZORLU MÜCADELE  
SIRASINDA ARTAN  
ENERJİ İHTİYACININ  
KARŞILANMASI VE  
MEYDANA GELEN  
YOĞUNLUĞA KARŞI  
KONULABİLMESİ İÇİN  
VÜCUT  
SİSTEMLERİNİN  
MAKSİMAL ORANDA  
ÇALIŞMASINA  
İHTİYAÇ DUYULUR.



**Güreş**

NİTEKİM GÜREŞTE,  
YAPISAL  
(antropometrik) VE  
FONKSİYONEL  
(fizyolojik)  
ÖZELLİKLER,  
PERFORMANSIN  
ÖNEMLİ  
BELİRLEYİCİLERİ  
OLARAK İFADE  
EDİLMEKTEDİRLER.



**Güreş**

GÜREŞ SPORUNUN  
SON YILLARDA ÇOK  
YÜKSEK TEMPOLARLA  
YAPILMASI  
MÜSABAKALARA  
HAZIRLIK İÇİN  
YAPILAN  
ANTRENMANLARIN  
PLANLI VE  
PROGRAMLI BİR  
ŞEKİLDE YAPILMASI  
ZARURETİNİ  
DOĞURMUŞTUR.



© Enver Şengül

**Güreş antrenmanları**

UYGULAMA  
AŞAMASINDA  
SADECE TEKNİK  
KAPASİTENİN  
YÜKSEK OLMASI VE  
TAKTİK YETERLİLİK  
MÜSABAKA  
KAZANMAYA  
YETMEMEKTEDİR.



**Güreş antrenmanları**

GÜREŞİN TEORİSİ,  
ANTRENMAN  
YÖNTEMLERİ,  
BİYOMEKANİĞİ,  
FİZYOLOJİSİ, ÖLÇME  
ve DEĞERLENDİRMESİ  
GÜNÜMÜZDE  
GÜREŞÇİLERİN  
MÜSABAKALARA  
HAZIRLANMALARINDA  
ÖNEMLİ FAKTÖRLER  
OLARAK KARŞIMIZA  
ÇIKMAKTADIR.



**Güreş antrenmanları**



ULUSLAR ARASI  
GÜREŞ  
FEDERASYONU'NUN  
(fila) GÜREŞ  
KURALLARINDA SIK  
SIK YAPMAKTA  
OLDUGU  
DEĞİŞİKLİKLER,  
ANTRENMAN  
YÖNTEMLERİNDE DE  
DEĞİŞİKLİKLERİ  
BERABERİNDE  
GETİRMEKTEDİR.



## Güreş antrenmanları

YENİLENEN BU  
DEĞİŞİKLİKLERE  
GÜREŞÇİLERİN  
UYUM  
GÖSTEREBİLMELERİ  
İSE İYİ BİR  
HAZIRLIK DÖNEMİ  
GEÇİRMELERİNE  
BAĞLIDIR.



## Güreş antrenmanları

BU NEDENLE,  
GÜREŞÇİLERİN  
ÖZELLİKLE HAZIRLIK  
DÖNEMİ  
ANTRENMANLARINDA,  
MÜSABAKALARDA  
KULLANACAKLARI ENERJİ  
SİSTEMLERİ, MAXVO2 VE  
SOLUNUM  
FONKSİYONLARININ  
AYRINTILARIYLA  
İNCELENMESİ VE BUNA  
BAĞLI OLARAK  
ANTRENMAN  
PROGRAMLARININ  
DÜZENLENMESİ  
GEREKMEKTEDİR.



## Güreş antrenmanları



**TÜRKLERE ÖZGÜ OLAN  
YAĞLI GÜREŞİN  
TARİHİ AŞYA'DAN  
BATIYA GÖÇ EDEN  
TÜRKLERİN  
BİZANSLILAR İLE  
KARŞILAŞMALARINA  
DAYANMAKTADIR.**

**KIRKPINAR YAĞLI  
GÜREŞLERİNİN  
BAŞLANGICI  
EDİRNE'NİN FETİH  
TARİHİ OLAN 1361  
YILI OLARAK KABUL  
EDİLMEKTEDİR.**



**KIRKPINAR GÜREŞLERİNİN  
BAŞLANGICI**

SPORCULARIN  
PERFORMANSLARINDAKİ  
ANLAMLI ARTIŞIN SEBEBİ  
OLARAK ÜSTÜN  
YETENEĞİN MÜMKÜN  
OLDUĞUNCA ERKEN  
YAŞLARDA BULUNMASININ  
YANI SIRA YETENEKLİ  
SPORCULARIN EN İYİ  
ŞEKİLDE ANTRENE  
EDİLMESİ DE  
GÖSTERİLEBİLİR.

**GÜREŞ**

**YÜKSEK  
PERFORMANS**

ÇAĞDAŞ GÜREŞ  
ANTRENÖRÜ  
GÜREŞÇİLERİNİ  
ŞAMPİYONALARA  
HAZIRLARKEN  
BİLİMSEL TESTLER  
VASITASIYLA  
UYGULANAN ANTENMAN  
PROGRAMININ  
ETKİNLİĞİNİ  
DEĞERLENDİREBİLİR.

**GÜREŞTE**

**BİLİMSEL**

**TESTLER**

YAPILAN TEST SONUÇLARINI  
BİR ÖNCEKİ TEST  
SONUÇLARI İLE  
KIYASLAYARAK  
GÜREŞÇİLERİN YAPISAL VE  
FONKSİYONEL  
ÖZELLİKLERİNDE MEYDANA  
GELEN OLUMLU VE  
OLUMSUZ DEĞİŞİKLİKLERİN  
TESPİTİNİ, DOLAYISIYLA  
ÇALIŞMA PROGRAMININ  
YENİDEN DÜZENLENMESİNİ  
MÜMKÜN KILABİLİR (Ziyagil, 1996).

**GÜREŞTE**

**BİLİMSEL  
TESTLER**

- **BOY ve VÜCUT AĞIRLIĞI**
- **İSTİRAHAT KALP ATIM SAYISI**
- **KAN BAŞINCININ ÖLÇÜLMESİ**
  - **AKÇİĞER FONKSİYONLARI :**
- **Zorlu Vital Kapasite (FVC) Ölçümü,**
- **Zorlu Ekspirasyon Hacmi (FEV1) Ölçümü,**
  - **Maksimum İstemli Ventilasyon (MVV)**

**GÜREŞTE**

**BİLİMSEL**

**TESTLER**

## **GÜREŞTE**

- **SKİNFOLD (DERİ ALTI YAĞ KALINLIĞI) ÖLÇÜMLERİ**
- **ÇEVRE ÖLÇÜMLERİ :**
  - Baldır Çevresi,
  - Biseps
- **ÇAP ÖLÇÜMLERİ :**
  - Femur Bikondüler Çap,
  - Humerus Bikondüler

(Tamer, 1995).

**BİLİMSEL**

**TESTLER**

ARAŞTIRMACILAR  
(Housh ve ark.  
(1988), J. N.  
Roemmich ve ark.  
(1996), vd.),  
güreşçilerin ideal  
vücut yağ yüzdelerinin  
% 5 ile % 9 arasında  
olması gerektiğini  
belirtmektedirler.

**güreşte**

**İdeal**

**Vücut**

**Ağırlıkları**



YAĞLI GÜREŞ  
YAPANLARDA  
BU ORANIN  
% 15 LERDE  
OLDUĞU  
YÖNÜNDE  
BULGULAR  
VARDIR.

YAĞLI GÜREŞ

VÜCUT  
YAĞ  
YÜZDELERİ

YAĞLI GÜREŞ  
TARİHİNDE 5 SAAT  
SÜREN GÜREŞLER  
OLMASI, BU KADAR  
UZUN SÜRE  
ENERJİNİN NEREDEN  
SAĞLANDIĞI  
SORUSUNU GÜNDEME  
GETİRMEKTEDİR.

YAĞLI GÜREŞ

ENERJİ  
KAYNAKLARI

KAN;  
KAS  
VE  
KARACİĞER'DE  
BULUNAN  
GLİKOJEN,  
ENERJİ OLARAK  
KULLANILMAKLA  
BİRLİKTE,

**YAĞLI GÜREŞ**

ENERJİ  
KAYNAKLARI

KARACİĞER'DEN ELDE  
EDİLEN  
KARBONHİDRAT VE  
KALORİ YAKLAŞIK  
OLARAK BİR  
YETİŞKİNDE 200  
KALORİ İLE SINIRLI  
OLDUĞUNDAN, KAS  
KAYNAKLARI DAHA  
ÖNEMLİ  
KAZANMAKTADIR.

**YAĞLI GÜREŞ**

ENERJİ  
KAYNAKLARI

BİR YETİŞKİNDE  
ORTALAMA 2.3 kg.  
OLAN KARACİĞER  
AĞIRLIĞI = YAKLAŞIK  
50 gr.  
KARBONHİDARAT;  
 $50 \times 4$  KALORİ =  
ORTALAMA 200 KALORİ  
SAĞLAMAKTADIR.

**YAĞLI GÜREŞ**

ENERJİ  
KAYNAKLARI

GÜREŞÇİLERDE TESPİT  
EDİLEN ORTALAMA  
MAKSİMAL OKSİJEN  
TÜKETİMİ (Max VO<sub>2</sub>) =  
60 ml/kg/dk.  
OLDUĞU İÇİN, Max  
VO<sub>2</sub>'nin  
% 60 – 70 LERİNDE  
SUBMAKSİMAL  
YÜKLENMELERLE  
ÇALIŞMALAR YAPMAK  
YERİNDE OLACAKTIR.

## YAĞLI GÜREŞ

ENERJİ  
KAYNAKLARI

KUVVET TÜRÜNDE İSE,  
OLMAZSA OLMAZ  
BİRİM KUVVETE EK  
OLARAK,  
PATLAYICI KUVVETİN  
GELİŞTİRİLMESİ  
ÇOK ÖNEMLİ  
VE GEREKLİDİR.

**YAĞLI GÜREŞ**

ENERJİ  
KAYNAKLARI

HEPSİNİN ÜSTÜNDE VE  
EN ÖNEMLİSİ ÇOK İYİ  
GELİŞMİŞ BİR

**YAĞLI GÜREŞ**

KARDİYOİRESPIRATUVAR

ENERJİ  
KAYNAKLARI

SİSTEMDİR (KALP-  
DAMAR-SOLUNUM  
SİSTEMİ).