KARA HARP OKULU GÜREŞ TAKIMINDA YER ALAN
TÜRK VE AZERİ ÖĞRENCİLERİN BAZI FIZİKSEL TEST
ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Kemal Filiz*

ÖZET

Güreş takımındaki Türk ve Azeri öğrencilerin ölçümleri karşılaştırıldı. 1. grubu oluşturulan Türk öğrencilerin yaş (N=15) X=19,8 ±1,32 yıl, boy X=169,33 ± 3,34 cm, kilo X=65,260 ± 6,383 kg.addir. 2. grubu olan Azeri öğrencilerin (N=15) yaş X=18,5 ± 0,99 yıl, boy X=176,33 ± 7 cm, kilo X=63,660 ± 10,72 kg olan iki grup güreşinin yaş, boy kilo ve vücut yağ yüzdelik tesi sonuçları arasında p>0,05 olduğundan manidar bir ilişki bulunmamış. Sağ-sol pençe kuvveti, esneklik, dik açıma, sırt, göğüs, press ve tam squat testleri karşılaştırıldığında, yüzdelik değişiklik değerleri yüksek olduğu halde ilişkiler azalmıştır.

Kara Harp Okulunda okuyan ve getecekte ordu sattından subay olacak her iki ülke öğrencilerinin fiziksel açıdan bir fark olmadası görülmüştür.

* Yel PojDr Kemal FILIZ G.0.B.E.S.Y0.
I. GİRİŞ


Haien modern eğitim sistemi içinde öğrenimini sürdürmek Kara Harp Okulu, 1994 yılından itibaren sistem mühendisliği kurulmasına Piyade, Topçu, Tankçılı, İstasyon, Mühendis, Jandarma, Levazım, Personel, Ordonan, Maliye, Harita ve Kara Hava hava olmak üzere 12 ayrı satışa eğitim devam etmektedir. Bu satışa ayrı eğitimin 3 yılın sonuna olmaktadır, sonra yılın seçkileri alanlarda öğrenim görmektedir.


Gürce, sikletler esasına dayanır bir spor türü. Modern gürce, serbest ve zırhlı ordu olarak alın.Body 48 kg'dan büyük, 130 kg'a kadar 8 kilit ve


Testler geniş kalanın alınana sahiptir. Spor alanlarına yaygın olarak kullanılmaktadır. Tanım olarak "sporcunun fizik
kapasitesini, organik koordinasyonunu, fiziksel yapısını, dayanıklılığını, sosyal ve toplumsal uyumunu, becerilerini direkt yada dolaylı yönden ölçme ve değerlendirilmeye kullanılan metotlara denir. Sporcunun türününde belirlenilen özellikleri hakkında bilgi veren ve sonuçları ortaya koyan sistemdir.

Araştırma amacını, Kam Harp Okulunda oklayan Türk ve Azeri güreşçilerin, fiziksel kapasite ve güc gösteri adidasındaki farklı ortaya koyan vardır.

2. MATERIAL VE METOT

Araştırma, farklı ayrıntılarla 15 Türk, 15 Azeri güreşçi olarak 50 deney olanları olarak katılmıştır.

Boy ölçümü, 0,01 metreden sapma gösteren metot olan ölçüm ile, kilo ölçümü, 0,1 kg hata payla, Holtein marka şartlarla atlet ile alınmıştır.

Vücut yağ ölçümü, çevresel bir (circular circumference) metotunyla üç ayn yerdenden mezzo ile ölçülür. Frenç kuvveti, 0,30 kg'lik ve 0,50 kg'lık çiftlerinde sahip handgrip ile dik sırama, duvara iştapinan ölçüm sehpasına bir adım geride hiz alarak çift el ve ayakta 3 defa sıramının sonucunda en yüksek olan almındır.

Eşdeflik tercih-uzun (sitondric) ölçüm sehpasına oturmuş vaziyette diz yer olarak dik büküm ve dayanıklı, çift elde 3 denemeden sonra en uzun nokta alınır. 12 dik koşu (cooper) testi, 400 m iki KHO safhasında gerçekleştirildi.

Sirt kadanının kuvvetini ölçmek için, sirt diametresi vücut pozisyonuna göre ayarlanarak kullanılarak uygulan ölçülüt, göğüs kuvvetinin ölçmek için, KHO kondisyon saniyede kuvvetsiz halde sette kilo artırarak yapıldı. Tam squat ölçümü, KHO'deki hallerde saniyede kilo artırma yöntemiyle halleri ornamalarından sonra vücut dik, tam çökerek kalkması istendi.

İstatistik olarak, aritmetik ortalama (X), %1lik fark, T. Değeri, standart sapması (SD), standart hatası ile iki grup arasındaki fark 0,01 ve 0,05'e göre anlamlı olup olmadığı belirlendi.

3. BULGULAR

Tablo 1: Araştırma Grubuna Fiziksel Özellikler

<table>
<thead>
<tr>
<th>Değişken</th>
<th>Grup No</th>
<th>N</th>
<th>X</th>
<th>SD</th>
<th>X̄ - X₂</th>
<th>T. değ.</th>
<th>%lik değ.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Yaş</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
<td>19,8</td>
<td>1,320</td>
<td>1,27</td>
<td>1,00</td>
<td>-6,41</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>15</td>
<td>18,53</td>
<td>0,990</td>
<td>0,27</td>
<td>0,642</td>
<td>-3,74</td>
</tr>
<tr>
<td>Boy</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
<td>169,53</td>
<td>3,542</td>
<td>0,80</td>
<td>0,355</td>
<td>0,47</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>15</td>
<td>179,33</td>
<td>7,00</td>
<td>0,75</td>
<td>0,280</td>
<td>0,44</td>
</tr>
<tr>
<td>Kilo</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
<td>65,26</td>
<td>6,385</td>
<td>1,80</td>
<td>0,496</td>
<td>-2,45</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>15</td>
<td>63,66</td>
<td>10,72</td>
<td>3,50</td>
<td>0,930</td>
<td>-5,21</td>
</tr>
<tr>
<td>VYY</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
<td>13,57</td>
<td>2,357</td>
<td>0,70</td>
<td>0,671</td>
<td>-5,12</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>15</td>
<td>12,95</td>
<td>2,820</td>
<td>1,96</td>
<td>1,081</td>
<td>9,50</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*P<0,01, *<0,05

1. Grup Türk Güreşçiler (T.G)
2. Grup Azeri Güreşçiler

Tablo 2: Araşturmada kullanılarak çıkan gruplarla yaş, boy, kila ve vücut yağ % leri için aritmetik ortalamanın arasındaki fark ait T. değeri istatistikleri alınmıştır.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Değişken</th>
<th>Grup No</th>
<th>N</th>
<th>X</th>
<th>SD</th>
<th>X̄ - X₂</th>
<th>T. değ.</th>
<th>%lik fark</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Sağ Pençe</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
<td>30,15</td>
<td>6,93</td>
<td>-2,15</td>
<td>0,534</td>
<td>-5,49</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tablo 2'de de görüldüğü gibi grupların sağ ve sol pençe kuvvetleri ortalama arasındaki fark istatistik açıdan önemli bulunmamıştır. Gruplar arasındaki %10 değişimde ise en yüksek fark 1 grup sağ pençe ile 2 grup sağ pençe kuvveti arasında %6,49 lik bir fark olarak görülmüştür.

Tablo 3. Araştırmaya katılan grupların 12' kök, dökme ve esneklik test sonuçlarının karşılaştırmaları.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Değişkinler</th>
<th>Grup No</th>
<th>N</th>
<th>X</th>
<th>SD</th>
<th>X₁ - X₂</th>
<th>T.deg</th>
<th>%lık fark</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>12' kök(cm)</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
<td>2855</td>
<td>0</td>
<td>149,93</td>
<td>-11,00</td>
<td>0,196</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>15</td>
<td>2866</td>
<td>0</td>
<td>151,72</td>
<td>129,41</td>
<td>2,512</td>
</tr>
<tr>
<td>Durarak Dökme (cm)</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
<td>41,3</td>
<td></td>
<td>5,20</td>
<td>2,00</td>
<td>1,044</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>15</td>
<td>39,3</td>
<td></td>
<td>5,19</td>
<td>5,00</td>
<td>22,244</td>
</tr>
<tr>
<td>Esneklik(cm)</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
<td>29,96</td>
<td>4,04</td>
<td>-0,84</td>
<td>0,444</td>
<td>1,38</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>15</td>
<td>30,80</td>
<td>7,26</td>
<td>5,10</td>
<td>1,857</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

** P<0,01, * P<0,05

Tablo 3'te 12lik kök durarak, dökme ve esneklik testi ortalamalar arasında fark ait T testinde T değeri istatistik anlamda manâdir bulunmamıştır.

Tablo 4. Gruplara ait, sırt, göğüs ve squat test test sonuçları

<table>
<thead>
<tr>
<th>Değişik Grup</th>
<th>No</th>
<th>X</th>
<th>X₁ , X₂</th>
<th>T.deg</th>
<th>%lık fark</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Sırt (kg)</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
<td>151,9</td>
<td>20,74</td>
<td>-14,13</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>15</td>
<td>166,03</td>
<td>32,52</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Göğüs (kg)</td>
<td>15</td>
<td>100,33</td>
<td>28,193</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>15</td>
<td>109,66</td>
<td>20,2</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Squat (kg)</td>
<td>15</td>
<td>86,66</td>
<td>14,22</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>15</td>
<td>77,33</td>
<td>11,23</td>
<td>9.33</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tablodaki ve 3' te görüldüğü gibi sirta, göğüs ve tam squat test sonuçları karşılaştırıldığında P<0,05 seviyesinde anlamlı ilişki bulunmamıştır.

4. TARTIŞMA VE SONUC

Araştırmada, her iki gruba ait yaş, boy, kilo ve vücut yağ yüzdesi (VYY) değerleri, birbirine çok yakın bulunmuştur. (Tablo)

Güreşçilerin skletleri, geniş bir ağırlık yelpazesini göremiştir. Orneğin, büyüklerde 48 kg ile 130 kg aralıksa değişmektedir. Harf sistetten ağı sklete doğru gidildikçe, VYY'lerinde artış olduğu gözlenmiş, bunun ise artışa maraçlı normal karşılanmıştır. Aynca Fox ve arkadaşlar, VYY ile yapılan egzersiz sırası arasında, doğru bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

1. grbun (T.G) VYY'ni X= 13,67±2,357, 2. grbun (A.G) VYY'ni X=12,95±3,280 dir. (Tablo: 1) her iki grbunun VYY'leri
araında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Güreşçilerin VYV Mai üzerinde yapılan araştırmalarda Hollickson'ın %9,6 Fieck'in %65,3 oradakilerde %7,9, büyüklükte %8,7 Sharratt'ın %8,2 Scott'ın %9,45 ve % 9,81 Hurs'ın %7-10, Filiz'ın %11,91 ± 7,95 ve 11,57 ± 5,5 olarak bulundular. Bu sonuçlarla karşılaştırıldığında her iki grubun WY yüksek süvunmuş, medeni elit sporcular olmasında bağlanabilir.

Güreşte esnekliğin önemli, bir yen varır. Esneklik, vücudun %47'si eklene, %24 kasa, %10 tendona ve %2'ye deri yapısı bağlıdır. Normal esnema -15±15 cm arasında, ortalama esneme 2,5 cm, ideal esneme 2,5 ile 12,5 cm arasında kabul edilmektedir. T.G'nin esneklik X =29,96±4,04 cm, A.G'inin X =30,8±7,26 cm dir. (Tablo:3). Yapılan esneklik araştırmalarında, Dönmeye güreşçiler üzerinden yapılan ölçümlerde 1 grubun hafif sıktı X =29,75±2,38 cm, orta sıktı X =32,0±3,09 cm, ağır sıktı X =37,0±2,45 cm, 2 grubun hafif sıktı X =39,0±4,64 cm, orta sıktı X =33,33±4,99 cm, ağır sıktı X =27,76±7,59 cm bulunmuştur. Her iki grubun esneklik sonuçları çok yakın çıkmıştır. Sharratt'ın ve 49 Kanadalı güreşinin esneklik X=15,3 cm bulunmuştur.

Sağ ve sol pence kuvveti farkları 1,00 ve 1,60 % lik değişim değerleri, 2,25 ve 3,85 bulunmasına rağmen her iki grubun sonuçları anlamalı çıkmamıştır. (Tablo:2) Feinbau'nun, pence kuvvetinin 12-18 yaşı arasında gelir ve gösterildiği, 20-30 yaş aralığı en üst seviyeye çıkmış, 10-65 yaş aralığı ise daha fazla değeri bulmuştur. Her iki grubun sonuçları anlamalı çıkmıştır. Araştırma, Mathews'ın California Üniversitesi'ndeki okuyan erkek öğrencisi üzerinde yaptığa araştırmada sonuçları şöyle: 52,210-63,560 kg ve yukarı oluyor, 43,130-51,736 kg'arası orada, 29,510-43,120 kg arasına zayıf olarak nitelendirmelidir. Bu gruplara göre güreşçilerin pence kuvvetleri zayıf ortalamada bulunmaktadır. (Tablo:2)

Freischlog'ün 104 güreşinin pence kuvveti ortalaması Kasın ayında X =30,72 kg, Şubat ayında ise X =42,27 kg, Scott'tin, Dünya kupasına katılan 8 anorak güreşinin pence kuvveti

50,38 ile 48,75 kg arasında bulunmuştur. Bu ortalamalarla göre dışik olduğu söylenebilir.

Dik sırama testi sonucu T.G'in X =41,3±5,3 cm, A.G'inin X =39,3±5,19 cm dir. (Tablo:3) İki testin arası, anoreksi gibi görünmüyor. Bu da 30-40 an gibi kafa bir süre kapar. Güreş kana sürede şak dokununun ettiği bir spordan. E diklik bir güreşte, %50-60 oranında tüfek ve süvün bietenir. Scott'ın 20 ayak çizimlik 7,4 w/kg, 8,6 w/kg ve 7,47 w/kg bulurken Hornswill 8,5 w/kg, Kılıç'ın 14-16 yaş grubu güreşcilerde 45±1,10 cm aynı yaş kontrol grubuna 41,44±5,03 cm olarak bulunmuştur. (Tablo:4)

Sirt kas kuvveti testi karışımlarında TG X =~151,9±20,74 kg, AG X =~166,03±62,52 kg bulunmuştur, ortalamalar fark X = X =~14,13 ve %lik değeri % 8-9 teveks halde anlamlı ilişki yoktur. Göğüs prensis testinde, T.G X =100,33±28,193 kg AG X =105,66±20,20 kg ölçümlerle P<0,05 seviyesinde anlamalı bulunmuştur. Tam squat testi ise TG X =66,66±14,2 kg, AG X =77,33±11,23 kg, aritmik ortalamalar fark X =~10,75 ve % lik değeri % 11 teveks halde anlamalı ilişki bulunmamıştır.

Sonuç olarak harp okulu okuyan genç Türk gurur Azeri güreşçilerin test sonuçları birbirine yakındır. Aynı eğitmenin öğrenimin stratejileri geçerli belki bu farklı oradan kaçınılmı biçimde dursunlabilir. P < 0,05 seviyesinde anlamalı ilişki bulunmamıştır.

KAYNAKLAR


CHAMBERLAIN, C.G., SMILEY, D.F.; Functional Health and the physical Fitness Index, Research Quari, Vol., 2, March, 1931.

DÖNMEZ, B., MTA ve Şekerspor Serbest Talim Güreşçilerinin Seçilmiş Bazı Fizyolojik Özelliklerinin Ölçümü ve Kaşlaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üni. SBE. RES, ABD., N:27, 29,1899, Ankara


KELLOGG, J.H.; The Measure of man. Research Department of the Battle Creek Sanatorium Battle Creek; Michigan, 1910.
