

## Güreşçilerin Müsabaka Öncesi Hızlı Kilo Vermeye İlişkin Tutumları ve Hızlı Kilo Verme Nedenleri: Fenomenolojik Bir Araştırma

Eylem GENCER<sup>1†</sup> 

<sup>1</sup>Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir

### Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 14/11/2022

Kabul Tarihi: 14/04/2023

Online Yayın Tarihi: 30/06/2023

### Öz

Araştırmanın amacı güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarını ve hızlı kilo verme nedenlerini anlamaktır. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseniyle gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu amaçlı örneklemeyle belirlenen, yaşları 19 ile 24 arasında değişen ve daha önce hızlı kilo verme deneyimine sahip yedi (n=7) milli güreşçi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak uzman görüşleri alınarak hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler tümdengelsel ve tümevarımsal içerik analiziyle çözümlenmiştir. Bulgular, güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik çabukluk/çeviklik performansını iyileştirdiğine ve avantaj sağladığına yönelik olumlu düşüncelere sahip olduğunu; güç/kuvvet ve dayanıklılık performansını olumsuz etkilediğine, gelişimi engellediğine, obsesyona sebep olduğuna, gerginlik ve motivasyon kaybı oluşturduğuna, hedeften ve spordan uzaklaştırdığına yönelik olumsuz düşüncelere sahip olduklarını göstermiştir. Bulgular ayrıca, güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik bezginlik ve pişmanlık hissettiklerini, hızlı kilo vermeyi genel olarak önermediklerini, önermelerini ise bir şarta bağladıklarını göstermiştir. Hızlı kilo verme nedenlerine yönelik bulgular ise, güreşçilerin başarı gereksinmesi, koşullanma, antrenör yönlendirmesi, kararsızlık, zorunluluk ve manevi değerler sebebiyle hızlı kilo verdiklerini göstermiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, alanyazındaki araştırma ve kuramlar çerçevesinde tartışılarak hızlı kilo verme olgusu aydınlatılmaya çalışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Tutum, Hızlı kilo verme, Güreş.

## The Attitudes of Wrestlers Towards Rapid Weight Loss Before Competition and The Reasons for Rapid Weight Loss: A Phenomenological Research

### Abstract

The aim of the research is to understand the attitudes of wrestlers towards rapid weight loss before the competition and the reasons for rapid weight loss. The research was carried out with the phenomenology design, one of the qualitative research methods. The study group consisted of seven (n=7) national wrestlers, aged between 19 and 24, who were determined by purposive sampling and had previous rapid weight loss experience. A semi-structured interview form, which was prepared by taking expert opinions, was used as a data collection tool in the research. The data obtained in the research were analyzed via deductive and inductive content analysis. The findings showed that wrestlers have positive thoughts towards rapid weight loss that it improves quickness/agility performance and gains advantage; and have negative thoughts that it affects power/strength and endurance performance negatively, blocks development, causes obsession, tension, loss of motivation, and distracts from the goal and sports. The findings also showed that wrestlers feel disgust and regret for rapid weight loss, they do not generally recommend rapid weight loss, but attribute their recommendations to a condition. The findings on reasons for rapid weight loss showed that wrestlers lose weight due to the need for success, conditioning, coach guidance, necessity, and moral values. The findings obtained in the research were discussed within the framework of the theories and research in the literature, and the phenomenon of rapid weight loss was tried to be clarified.

**Keywords:** Attitude, Rapid weight loss, Wrestling.

<sup>†</sup> Sorumlu Yazar: Eylem GENCER, E-posta: [egencer@ahievran.edu.tr](mailto:egencer@ahievran.edu.tr)

## GİRİŞ

Güreş, taekwondo, judo, boks gibi olimpik branşlarda uluslararası ve ulusal federasyonlarca rakipler arasında adaleti sağlamak ve güç farklılıklarını ortadan kaldırmak için ağırlık (sıklet) sınıflamaları yapılmakta, müsabakalar bu sınıflamalara göre düzenlenmektedir. Sporcuların yarışacakları sıkletlerle ilgili ağırlık kriterlerini yerine getirip getirmediğini test etmek için de müsabakalardan önce resmi bir tartı yapılmaktadır. Bu süreçte bazı sıklet sporcuları müsabakalarda avantaj sağlamak ve kendilerinden daha zayıf, güçsüz bir rakiple yarışmak için müsabakalar öncesi ağırlık ayarlaması yapmakta (Pettersson ve ark., 2013) ve hızlı kilo verme uygulamalarına başvurabilmektedirler. Bu konuda yapılan araştırmalar bu sürecin müsabakalardan 3-4 hafta öncesinden başlamak üzere son güne kadar devam ettiğini (Drid ve ark., 2021; Seyhan, 2018), ancak ağırlıklı olarak son hafta içerisinde gerçekleştiğini göstermektedir (Drid ve ark., 2021; Hall ve Lane, 2001). Kısa bir zaman aralığında gerçekleşen hızlı kilo verme, sporcuların vücut ağırlıklarının %5 ile %10'unu kaybetmelerine de neden olmaktadır (Artioli ve ark., 2010; Pettersson ve ark., 2013). Her ne kadar sporcular (Marquart ve Sobal, 1994) ve antrenörler (Sossin ve ark., 1997) arasında müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin performans üzerindeki olumsuz etkileri bilinse de bu uygulamalara hala sıklıkla başvurulmaktadır. Nitekim 2021 yılında güreşçiler ve taekwondocularla yapılan bir araştırmada katılımcıların %96'sının müsabaka öncesi hızlı kilo verdikleri rapor edilmiştir (Castor-Praga ve ark., 2021).

Sıklet sporlarından birisi olan güreşte de müsabakalar belirli sıkletlere göre düzenlenmektedir. 2018 yılı itibariyle Dünya Güreş Birliği'nin (UWW) aldığı karar doğrultusunda; erkekler serbest stil Büyükler, 23 Yaş Altı ve Gençler kategorisindeki sıkletler: 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97, 125 kg, Olimpik sıkletler: 57, 65, 74, 86, 97, 125 kg; erkekler grekoromen stil Büyükler, 23 Yaş Altı ve Gençler kategorisindeki sıkletler: 55, 60, 63, 67, 72, 77, 82, 87, 97, 130 kg, Olimpik sıkletler: 60, 67, 77, 87, 97, 130 kg; kadınlar Büyükler, 23 Yaş Altı ve Gençler kategorisindeki sıkletler: 50, 53, 55, 57, 59, 62, 65, 68, 72, 76 kg, Olimpik sıkletler: 50, 53, 57, 62, 68, 76 kg olarak belirlenmiştir. Dünya Güreş Birliği sıkletlere yönelik bu düzenlemesinin yanında müsabaka süresi ve tartı sistemine yönelik de bazı düzenlemelere gitmiştir. Bu düzenlemeler doğrultusunda müsabakaların iki gün süresince; ilk gün eleme, çeyrek final ve yarı final müsabakaları, ikinci gün ise üçüncülük ve final müsabakalarının yapılması, müsabaka tartısının müsabaka sabahına alınması, güreşçilerin her iki müsabaka günü sabahı da tartılması kararı alınmıştır. Her ne kadar Dünya Güreş Birliği tarafından hızlı kilo verme uygulamalarını önlemek ya da en aza indirmek amacıyla müsabaka resmi tartısı müsabaka günü sabahına (2018 öncesi müsabakadan bir gün önceki akşam yapılmaktaydı) alınsa da güreşte müsabaka öncesi hızlı kilo verme uygulamalarına hala başvurulmaktadır. Araştırmalar güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermek için birçok yöntem kullandıklarını göstermektedir. Bu yöntemler arasında antrenman sıklığını ve yoğunluğunu artırma, sıvı ve katı gıda alımını azaltma, sauna uygulamaları, plastik ya da kalın kıyafetlerle antrenman yapma, yediklerini kusma, laksatif ve diüretik kullanımı gibi uygulamalar yer almaktadır (Castor-Praga ve ark., 2021; Kiningham ve Gorenflo, 2001; Kordi ve ark., 2011; Kurt ve Sağıroğlu, 2015; Viveiros ve ark., 2015). Araştırmalar ayrıca bu yöntemlerin bazı olumsuz sonuçlarının olduğunu ortaya koymuştur. Hızlı kilo verme uygulamaları vücut suyunda,

elektrolitlerde, glikojende ve yağsız dokuda azalmaya yol açarak termoregülasyon (Casa ve ark., 2000), kardiyovasküler fonksiyon ve metabolizma (Allen ve ark., 1977; Fogelholm, 1994) gibi performans için çok önemli olan bir dizi fizyolojik fonksiyonu değiştirmektedir. Bunun yanında hızlı kilo verme sürecinde ortaya çıkan dehidrasyon; güç (Judelson ve ark., 2007; Webster ve ark., 1990), kuvvet (Viitasalo ve ark., 1987; Walsh ve ark., 1994) ve dayanıklılıkta (Bigard ve ark., 2001) bozulmaya yol açmaktadır. Ayrıca hızlı kilo verme dönemindeki yiyecek ve sıvı yoksunluğu sporcuların psikolojik durumunu olumsuz yönde etkileyerek gerginliği, öfkeyi, yorgunluğu ve kafa karışıklığını artırıp, zindeliği azaltmaktadır (Castor-Praga ve ark., 2021; Filaire ve ark., 2001; Hall ve Lane, 2001). Bu araştırmalardan da anlaşılacağı üzere gerek başvuru yöntemlerinin zorlukları gerekse fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olumsuz etkilerine rağmen günümüzde hala güreşçiler tarafından müsabaka öncesi hızlı kilo verme uygulamalarına sıklıkla başvuruluyor olması düşündürücüdür. Bu açıdan güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarının ve bu uygulamaya başvurma nedenlerinin anlaşılması büyük önem arz etmektedir.

Tutumlar, kendileri doğrudan gözlenemeyen, ancak gözlenebilen bazı davranışlara yol açtığı varsayılan eğilimler olarak ifade edilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2019). Smith tutumu bireyin psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan bir eğilim olarak tanımlamaktadır (Akt.: Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2019). Tanımdan da görüldüğü gibi tutumun bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç ögesinin olduğu anlaşılmaktadır. Tutumların bu şekilde üç öğeden oluştuğu tezi ilk olarak Rosenberg ve Hovland tarafından ele alınmıştır (Akt.: Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2019). Benzer şekilde, Ajzen (2001) de tutumun bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerinin olduğunu ifade etmiştir. Tutumun bilişsel ögesini; tutum objesine (kişi, grup, nesne, fikir, olay, ideoloji vb.) yönelik biliş ve düşünceler, duygusal ögesini; tutum objesine yönelik duygular, davranışsal ögesini ise davranışlar oluşturmaktadır (Ajzen, 2001; Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2019). Tutumların olumsuzdan olumluya uzanan bir süreklilik çizgisi üzerinde bir nesne, kişi veya olayla ilgili bir değerlendirmeyi içerdiği ve bizi o nesne, kişi veya olay karşısında belli bir şekilde davranmaya yatkın hale getirdiği ifade edilmektedir (Plotnik, 2013). Her ne kadar sosyal psikolojinin ana konularından birisi olsa da tutum kavramının beden eğitimi ve sporda da ele alındığı görülmektedir. Ancak araştırmalar daha çok Beden Eğitimi ve Spor Dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi (Akandere ve ark., 2010; Demirhan ve Altay, 2001; Güllü ve Güçlü, 2009; Şişko ve Demirhan, 2002) üzerine odaklanmıştır. Bununla birlikte tutum çalışmalarına spor olgusu içinde ihtiyaç duyulduğu aşikârdır. Hızlı kilo verme uygulamasında olduğu gibi sporcular tarafından sıklıkla başvuru ve performansı etkileyen davranışların anlaşılabilmesi için, tutum objesine yönelik düşünce, duygu ve davranışların anlaşılması gerekmektedir.

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyle ilgili alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, çalışmaların daha çok sıklet sporcularının kilo vermek için hangi yöntemleri kullandığı, hızlı kilo verme uygulamalarının fiziksel, fizyolojik ve psikolojik etkilerine odaklanmıştır. Ancak sıklet sporcuları tarafından günümüzde hala sıklıkla başvuru hızlı kilo verme olgusuna yönelik sporcuların düşünceleri, duyguları, davranışları ve bu davranışa niçin ve nasıl yönlendiklerine ilişkin yeterli bilgi bulunmamaktadır. Her ne kadar sporcuların hızlı kilo verme uygulamalarına daha çok takım arkadaşlarından, antrenörlerinden ve ailelerinden etkilenecek

başvurdukları belirtilmişse (Artioli ve ark., 2010; Castor-Praga ve ark., 2021; Çatıkkaş, 2016; Drid ve ark., 2021; Kurt ve Sağıroğlu, 2015) de bu sürecin daha iyi aydınlatılabilmesi için derinlemesine araştırmalara ihtiyaç duyulduğu açıktır.

Bu bağlamda araştırmada, bir sıklet sporu olan güreşte müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumlar bilişsel (düşünceler), duygusal (duygular), davranışsal (davranışlar) boyutlarıyla ve hızlı kilo verme nedenleri hızlı kilo verme deneyimine sahip güreşçilerin değerlendirmeleri aracılığıyla aydınlatılmaya çalışılmıştır.

Bu doğrultuda araştırmada aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik düşünceleri nelerdir?
2. Güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik duyguları nelerdir?
3. Güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik davranışları nelerdir?
4. Güreşçilerin hızlı kilo verme nedenleri nelerdir?

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırmada güreşçilerin müsabaka öncesi “hızlı kilo verme” olgusuna yönelik tutumlarını (düşünceler, duygular, davranışlar) ve hızlı kilo verme nedenlerini derinlemesine aydınlatmak amaçlandığı için çalışma nitel araştırma desenlerinden olgubilim (fenomenoloji) deseniyle gerçekleştirilmiştir.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örneklemeyle belirlenen, yaşları 19 ile 24 arasında değişen yedi (n=7) milli güreşçi oluşturmuştur. Güreşçilerin örnekleme dahil edilme kriteri, hızlı kilo verme deneyimine sahip olmaktır. Katılımcıların betimsel istatistikleri Tablo 1’ de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların betimsel istatistikleri

Katılımcı	Yaş	Spor yaşı	En iyi dereceler	İlk kilo verme yaşı	Kilo verme sıklığı (1 yılda)
1	19	8	Akdeniz Oyunları 1., Gençler Dünya 2.	12-13	4-5
2	21	10	Yıldızlar Dünya 1., U23 Avrupa 3.	15	4
3	23	11	Balkan 1., Gençler Türkiye 1.	14	4-5
4	22	13	U23 Dünya 3., U23 Avrupa 3.	15	3-4
5	21	10	Balkan 1., Gençler Türkiye 1.	12	4-5
6	24	10	Akdeniz Oyunları 2., Büyükler Türkiye 2.	14	6
7	24	10	Büyükler Türkiye 2., Balkan 1.	14	6

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veriler, araştırmacı tarafından uzman görüşleri alınarak geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Görüşme formunun geliştirilmesi aşamasında “tutum” kavramıyla ilgili literatür incelenmiş, katılımcıların müsabaka öncesi hızlı

kilo vermeye ilişkin tutumlarını (düşünce, duygu, davranış) ve hızlı kilo verme nedenlerini anlamak için açık uçlu sorular oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan sorular Spor Bilimleri alanından, sporda psiko-sosyal alanlarda nitel ve nicel araştırmaları bulunan, aynı zamanda eski milli güreşçi olan iki (2) öğretim üyesine (1 Doçent doktor, 1 Doktor öğretim üyesi) ayrı ayrı gönderilmiştir. Uzmanların araştırmacı tarafından hazırlanan sorularda gerekli gördükleri düzenlemelerinden sonra yarı yapılandırılmış görüşme formuna son hali verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formundaki örnek sorulardan bazıları aşağıdaki gibidir:

- a) Müsabaka öncesi hızlı kilo verme hakkında ne düşünüyorsunuz? Olumlu ve olumsuz düşünceleriniz nelerdir? Niçin?
- b) Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik hissettiğiniz duygular nelerdir? Niçin?
- c) Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi başka güreşçilere önerir misiniz? Niçin?
- d) Müsabaka öncesi niçin hızlı kilo veriyorsunuz?

### **Araştırma Etiği**

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 21.04.2022 tarih ve 2022/03/50 no'lu kararı ile bu araştırmanın etik kurulu onamı alınmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmanın amacı doğrultusunda hızlı kilo verme deneyimine sahip milli güreşçilerle iletişime geçilmiş, gerçekleştirilmek istenen çalışmanın amacı ve içeriği açıklanmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan milli güreşçilerle araştırmacının ofisinde önceden planlanan zamanda görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Her bir katılımcıya görüşme öncesi araştırmanın amacı ve içeriği açıklanmış, araştırmaya gönüllü katıldıklarına dair “Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu” imzalatılmıştır. Bunun yanında, görüşmeler esnasında veri kaybını önlemek amacıyla görüşmeler yine katılımcıların izni dâhilinde ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınmıştır. Ayrıca görüşmeler süresince araştırmacı tarafından görüşmeye ilişkin notlar da tutulmuştur. Görüşmeler 04/05/2022 ile 08/05/2022 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Görüşme süreleri; 1. Katılımcıyla 34,35 dakika, 2. Katılımcıyla 19,54 dakika, 3. Katılımcıyla 17,43 dakika, 4. Katılımcıyla 14,10 dakika, 5. Katılımcıyla 13,40 dakika, 6. Katılımcıyla 40,48 dakika ve 7. Katılımcıyla 31,33 dakika sürmüştür. Güreşçilerin kimliklerinin gizliliği açısından her bir katılımcıya K1, ... K7 şeklinde kodlar verilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada hızlı kilo vermeye yönelik tutumlar, Rosenberg ve Hovland (Akt.: Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2019) ve Ajzen' in (2001) kuramsal temelinden yararlanıldığı için tündengimsel içerik analiziyle; hızlı kilo verme nedenleri ise tümevarımsal içerik analiziyle çözümlenmiştir. İçerik analizi sürecinde şu aşamalar izlenmiştir: 1. Verilerin kodlanması, 2. Temaların bulunması, 3. Kodların ve temaların düzenlenmesi ve 4. Bulguların tanımlanması ve yorumlanması (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Bu doğrultuda, katılımcılarla gerçekleştirilen görüşme kayıtları öncelikle yazılı metne dönüştürülmüştür. Yazılı metin haline getirilen veriler birçok defa okunarak veriler arasındaki anlamlı bölümler (cümleler, paragraflar) belirlenmiş ve bu bölümler kavramlarla isimlendirilmiştir (kavramsal kodlama). Kodlama işleminden

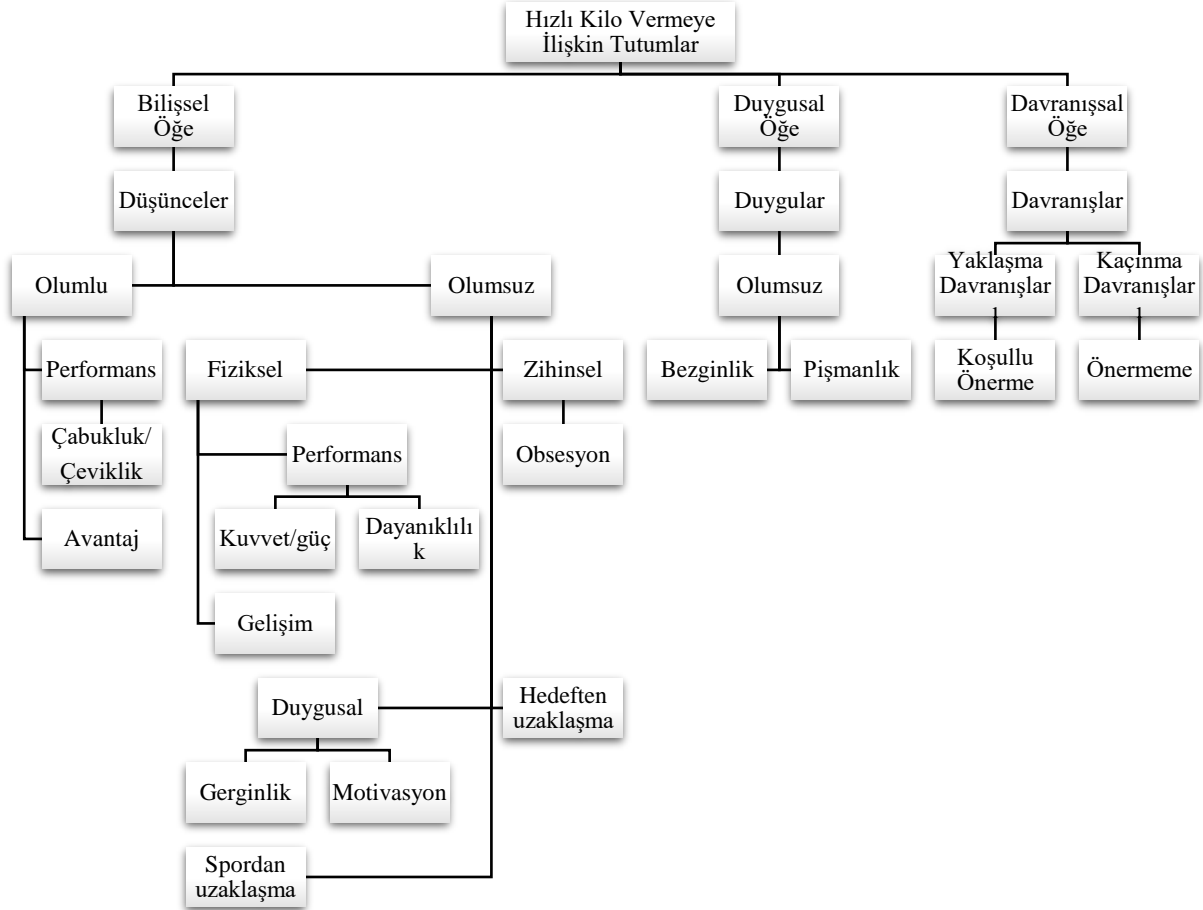
sonra ortaya çıkan kodlar bir araya getirilerek benzerlik ve farklılıklarına göre kategorilere ayrılmıştır (tematik kodlama). Başka bir ifadeyle, verileri genel düzeyle açıklayan ve birbiriyle ilişkili olan kodları bir araya getirebilecek temalar belirlenmiştir. Tematik kodlama işleminden sonra araştırma verileri birinci ve ikinci aşamada ortaya çıkan kod ve temalara göre birbiriyle ilişkili bir biçimde düzenlenmiştir. Son aşamada ise kodlar ve temalara göre düzenlenen araştırma verileri aslına sadık kalınarak doğrudan alıntılarla ayrıntılı olarak betimlenmiş ve yorumlanmıştır. Başka bir ifadeyle elde edilen verilere anlam kazandırılmış, bulgular arasındaki ilişkiler açıklanmış, neden-sonuç ilişkileri kurulmuş, bulgulardan çıkarımlar yapılmış ve elde edilen sonuçların önemi açıklanmıştır.

### **Geçerlik ve Güvenirlik**

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlilik kavramları “inandırıcılık” (iç geçerlik), “aktarılabirlik” (dış geçerlik), “tutarlık” (iç güvenirlilik) ve “teyit edilebilirlik” (dış güvenirlilik) kavramlarıyla açıklanmaktadır (Erlandson ve ark., 1993; Yıldırım ve Şimşek, 2005). Araştırma sonuçlarının inandırıcılığını (iç geçerlik) sağlamak için bazı önlemlere (uzun süreli etkileşim, derinlik odaklı veri toplama, çeşitleme, uzman incelemesi, katılımcı teyidi) başvurulması önerilmektedir (Lincoln ve Guba, 1985). Araştırmacı eski bir milli güreşçidir ve müsabaka öncesi hızlı kilo verme deneyimini daha önce birçok defa tecrübe etmiştir. Ayrıca örnekleme seçilen milli güreşçilerin de tamamı müsabaka öncesi hızlı kilo verme deneyimine sahiptirler. Araştırmacı katılımcılarla araştırma öncesi ortak deneyimleri olan müsabaka öncesi hızlı kilo verme üzerine birçok defa istişarelerde bulunmuş, hızlı kilo vermenin olumlu ve olumsuz yanlarını tartışmışlardır. Dolayısıyla katılımcıların araştırma sorularına içtenlikle cevap vermeleri için gerekli olan güven ortamı, araştırmacı ve katılımcılar arasındaki uzun süreli etkileşim (prolonged engagement) sağlanmıştır. Bunun yanında araştırmacı eski milli güreşçi ve hızlı kilo verme deneyimine sahip olduğu için araştırılan olguya yakındır ve görüşmeler esnasında derinlik odaklı sorular ve gerektiğinde sondaj sorularıyla katılımcıların müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarını katılımcıların bakış açılarıyla ortaya koymuş, eleştirel bir bakış açısıyla da elde ettiği sonuçları sürekli olarak araştırmanın amacıyla ilişkilendirmiştir (derinlik odaklı veri toplama). Ayrıca araştırma sürecinde araştırmanın amacı, deseni, örnekleme dahil edilen bireyler, araştırma soruları, görüşmelerde elde edilen veriler, kavramsal kodlama, tematik kodlama, kategorilere ayırma ve elde edilen çıkarımlar araştırmacı tarafından araştırmaya dahil olmayan, spor bilimleri alanında nitel araştırmaları bulunan başka bir öğretim üyesine sözel olarak sunulmuş, araştırmacının yaklaşımı ve düşünce biçiminin geçerliği uzman ile değerlendirilmiştir. Ek olarak, araştırmacı görüşmeler esnasında katılımcıların ifadelerini nesnel bir yaklaşımla “Söylediklerinizden ... mı kastediyorsunuz? Anladığım kadarıyla ... ifade etmek istiyorsunuz” gibi ifadelerle katılımcıların asıl ifade etmek istedikleri görüşlerini teyit etme fırsatı vermiş (katılımcı teyidi), böylelikle araştırma sonuçları yoluyla gerçeğin doğru temsili sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarının aktarılabirliğini (dış geçerlik) sağlamak için “ayrıntılı betimleme” ve “amaçlı örnekleme” gibi önlemlere başvurulması önerilmektedir (Erlandson ve ark., 1993). Bu doğrultuda araştırmada katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme (Patton, 1987) yöntemiyle belirlenmiştir. Katılımcılar örnekleme, araştırmanın amacı doğrultusunda müsabaka öncesi hızlı kilo verme deneyimine sahip olmaları ölçütüyle dâhil edilmişlerdir. Bunun yanında ham araştırma verileri okuyucuya sunulurken verinin doğasına sadık kalınarak ortaya çıkan kavram

ve temalara göre düzenlenmiş biçimiyle sunulmuş, kavram ve temaların betimlenmesinde doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Araştırmanın tutarlığını (iç güvenilirlik) sağlamak için araştırmaya dâhil olmayan, spor bilimleri alanında nitel araştırmaları bulunan öğretim üyesi araştırma sorularının her bir katılımcıya benzer bir yaklaşımla sorulduğunu yazılı metne dönüştürülmüş ses kayıtlarından incelemiş, ham verideki benzer anlamlı bölümlerin veriyi temsil edebilecek benzer kodlarla kavramsallaştırılıp kavramsallaştırılmadığını kontrol etmiştir. Son olarak araştırmanın teyit edilebilirliğini sağlamak için spor bilimleri alanında nitel araştırmaları bulunan öğretim üyesi, ham verilerin ulaşılan sonuçlarla ilişkili olup olmadığını, başka bir ifadeyle ulaşılan sonuçların ham verilere sadık kalınarak ulaşıp ulaşılmadığını teyit etmiştir.

## BULGULAR



Şekil 1. Hızlı kilo vermeye yönelik tutumlara ilişkin tema, kategori ve alt temalar

Bu bölümde içerik analiziyle çözümlenmiş araştırma verileri Şekil 1 ve Şekil 2’de tema, kategori ve alt temalara göre düzenlenmiş, tema ve alt temalar katılımcıların doğrudan alıntılarına yer verilerek betimlenmiştir. Temaların betimlenmesinde temayı en iyi açıklayan alıntılara yer verilmiştir.

## Düşünceler

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumun bilişsel ögesini “düşünceler” teması oluşturmaktadır. Güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik düşünceleri “olumlu” ve “olumsuz” olarak iki kategoride ele alınmıştır.

### Olumlu düşünceler

Olumlu düşüncelere yönelik analizler, güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik olumlu düşüncelerinin “performans” ve “avantaj” alt temaları ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

#### *Performans*

Hızlı kilo vermeye ilişkin olumlu düşüncelere yönelik analizler, düşük miktarda kilo vermenin çabukluk/çeviklik performansını olumlu etkilediğine inanıldığını göstermektedir. Bazı güreşçiler müsabaka öncesi 2 ya da 3 kilo vermenin çabukluk/çevikliği iyileştirdiğini düşünmektedir. Müsabaka öncesi 2-3 kilo vermenin kendisini daha çabuk yaptığını bir katılımcı şöyle ifade etmektedir: “*Kilo düşmenin 2 kiloya kadar olumlu katkısı var. Benim için, mesela ben 2-3 kilo düştüğüm zaman vücudum daha hızlı oluyor, böyle biraz daha hızlanıyorum yani*” (K6). Bu olumlu etkinin sebebi hızlı kilo vermeye bağlı vücut ağırlığındaki azalmaya atfedilmektedir. Bazı güreşçiler hızlı kilo vermeyle birlikte vücutta fazlalık olarak gördükleri yükten kurtulduklarını, bu durumun da kendilerini daha çevik hale getirdiğini düşünmektedirler: “*3 kilo normal olarak düşünüyorum, normal yani. Çünkü 3 kilo fazlalık oluyor. Antrenman şiddetinden dolayı vücut biraz sıklaşıyor. Yağ oranında biraz azalma olduğu zaman vücut biraz daha rahatlıyor, güzel oluyor yani, çevikliğin artıyor*” (K2); “*Bazı sporcuları da forma sokuyor kilo düşmek, dinçleştiriyor yani. Yağ kaybı falan oldu mu kasa dönüşüyor kilo düşünce, bu da fit yapıyor, vücuttan çünkü biraz kilo eksiliyor, ben öyle hissediyorum. Biraz zayıfladığım zaman daha hızlıyım gibi geliyor bana, daha çevik hissediyorum*” (K7).

#### *Avantaj*

Olumlu düşüncelere yönelik analizler, çabukluk/çevikliğin yanında, hızlı kilo vermenin avantaj sağladığına yönelik düşüncelerin olduğunu da göstermektedir. Bu düşüncenin temelinde sıkletlere özgü güç algılarının yattığı görülmektedir. Bazı güreşçiler üst sıklettaki rakiplerini kendilerinden daha güçlü, kendilerini de alt sıklettaki rakiplerinden daha güçlü algılamaktadır. Bu algının üst sıklette başarılı olma inançlarını olumsuz etkilediği, alt sıklette başarılı olma inançlarını pekiştirdiği görülmektedir. Bazı katılımcılar bu konudaki düşüncelerini şöyle ifade etmektedir: “*Örnek veriyorum ben 57 kiloda güreşiyorum. 57 kilo yapan bir kişi 57 kilo gelmez aslında, 61-62 kilo falan gelir normalde. Fiks 3 kilo düşer yani. 61 kilo yapan bir adam 64-65 kilo gelir. 65 yapan 68-69 gelir. 57’ye düştüğün zaman bir nevi seni üstün kılıyor. 57 sana daha iyi daha güzel geliyor 61’e nazaran, daha rahat bir rakip*” (K1). “*Kilo düşmediğinde bir üst sıklet yapıyorsun belki. Rakiplerin senden biraz daha iyi olabiliyor. Onlarla baş etmen zorlaşıyor. Ama kilo düştüğüm zaman bir şekilde mücadele edebiliyorum. Onlar da yani rakiplerimiz de kilo düşerek geliyor, güç olarak daha üstün oluyor. Rekabet etmen biraz da zorlaşıyor*” (K3). Hızlı kilo vermenin güç bakımından kendilerine avantaj sağladığına yönelik bu düşüncenin, bazı güreşçilerin hızlı kilo vererek alt



sıklete inmelerinde etkili olduğu görülmektedir: “65’ten 61’e düştüğümde hocamızla istişare ediyorduk, o kiloda işte şu sporcular var... O sporcuları da analiz ediyorduk. Yani şimdi göz var nizam var, bakıyorsun sporcu iyi yani, yenemeyiz diyoruz. Ama 61’de yenebileceğimiz sporcular var o yüzden kilo düşüyoruz. Sporcu bakıyor üst sıkletlere gücü yetmiyor, bu sebeple kilo düşüyor. Bir üst sıklette garanti sporcular var, çok iyi, o kiloya yerleşmiş. Ben onu nasıl yenerim diyor adam, bir alt sıklete düşüyor” (K2).

### **Olumsuz düşünceler**

Olumsuz düşüncelere yönelik analizler, güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz düşüncelerinin “fiziksel”, “zihinsel”, “duygusal”, “hedeften uzaklaşma” ve “spordan uzaklaşma” alt temalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

#### **Fiziksel**

##### **Performans**

Hızlı kilo vermeye ilişkin olumsuz düşüncelere yönelik analizler, hızlı kilo vermenin “kuvvet/güç” performansını olumsuz etkilediğine inanıldığını göstermektedir. Bazı güreşçiler antrenmanlarla kazanılan kuvvet/güç yetisinin hızlı kilo verme sebebiyle kaybedildiğini düşünmektedirler. Hızlı kilo vermenin kuvvet üzerindeki olumsuz etkisine yönelik düşüncesini bir katılımcı şöyle ifade etmektedir: “Kilo düşmek benim için zararlı. Ne kadar idman yapsak da baya geliyoruz, geliyoruz, kiloyu birdenbire düşüyoruz. Biz geliştikçe o kuvvetimiz var, kilo düşünce rakiplerimizden dezavantajlı oluyoruz. En son 57’ye kilo düşmüştüm, 7 kilo falan... O zaman güçsüz kaldım. 64 kiloyken durumum çok iyiydi böyle, rakiplerimden baya bir güçlüydüm. Sonra 57’ye düşünce iş farklı oldu tabii” (K5). Bu düşüncenin temelinde güreşçilerin hızlı kilo verdiği ve vermediği dönemlerdeki performans karşılaştırmalarının yattığı görülmektedir: “Eski gücünün olmadığını hissediyorsun. Mesela adama dalıyorsun, adam ayağını çektiğinde omuzların yerinden çıkacak gibi oluyor. Kilo düşmediğinde böyle olmuyor ama” (K7).

Analizler, hızlı kilo vermenin, kuvvet/güç performansının yanında “dayanıklılık” performansını da olumsuz etkilediğinin düşünüldüğünü de göstermektedir. Bu düşüncenin temelinde hızlı kilo verme sonrası yaşanan mukavemet sorunlarının olduğu görülmektedir. Bir katılımcı bu konudaki düşüncesini şöyle ifade etmektedir: “Performansı baya etkiliyor. Mesela atıyorum nefesi çok iyiye bir sporcunun ciddi bir kilo düştüğünde o nefes de artık şey yapıyor bir süreden sonra, 6 dakika maçı çıkartamıyor” (K2).

Analizler, hızlı kilo vermenin gerek kuvvet/güç gerekse dayanıklılık performansını olumsuz etkilediğine yönelik düşüncenin, hızlı kilo verme sürecinde uygulanan diyet sebebiyle besin öğelerinin yeterince tüketilememesinden kaynaklandığı göstermektedir: “Yani maç başlıyor 3 dakika falan sıkıntı yok ama belli bir dakikadan sonra artık vücutta yeteri kadar su yok, yeteri kadar vitaminini alamamışsın, yeteri kadar yiyememişsin, atıyorum etini yeteri kadar alamamışsın. Yani güçten de düşüyorsun sonuç olarak. Mesela çalışıyorsun, 3-4 ay kuvvet yapıyorsun, geliyorsun 1 ay kilo düşüyorsun. Düştüğümüz zamanlarda oldu, 6 kilo düştük, 5-6 kilodan sonra artık vücutta su kalmıyor, sudan sonra artık şeyden gitmeye başlıyor, kastan gidiyor. Ne bileyim fiziksel her şey zayıflıyor yani. Bence güç olarak zaten çok etkiliyor,

*gücün gidiyor yani. Vücudun kesiliyor ayrıca. 6 dakikayı zor çıkarıyorsun. Bizim branş 6 dakika mesela, yeterince sıvıyı alamadığın için, sıvıyı kestiğin için ne olacak ki!” (K6).*

### **Gelişim**

Olumsuz düşüncelere yönelik analizler, hızlı kilo vermenin fiziksel gelişimi engellediğine yönelik düşüncelerin olduğunu da göstermektedir. Bazı güreşçiler özellikle ergenlik dönemindeki hızlı kilo verme uygulamalarının bu süreçteki büyümeyi olumsuz etkilediğine inanmaktadırlar: *“Belli bir kilodan fazlası zararlı. Mesela küçük yaşta kilo düştüğü için sıklet olarak da ufalıyor, gelişim olarak da vücut gelişimi olarak da ufalıyor. Büyümeyi durdurduğunu düşünüyorum, hele ki ergenlik döneminde düşüyorsan!” (K4).*

Ergenlik dönemindeki hızlı kilo verme uygulamalarına bağlı ortaya çıktığı düşünülen fiziksel gelişim sorunlarının aynı zamanda güreşçilerin üst kategorilerdeki başarısına ket vurduğuna inanıldığını da göstermektedir: *“Bana kalırsa kilo düşmek, küçük yaşlardaki sporculara kilo düşürüyorlar Türkiye’de. Bu da gelişimi engelliyor, engellediği için sporcu yıldızlara kadar güreş yapıyor ondan sonra kayboluyor” (K2).*

### **Zihinsel**

#### **Obsesyon**

Hızlı kilo vermeye ilişkin olumsuz düşüncelere yönelik analizler, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin obsesyonlara sebep olduğuna inanıldığını da göstermektedir. Hızlı kilo verme sürecinde sporcuların güreşecekleri sıkletlere yönelik ağırlık ayarlamalarının, takıntılı düşünceleri de beraberinde getirdiği, bu düşüncelerin daha çok alınan ya da alınması planlanan besin öğelerinin kilo ayarlama sürecine etkisiyle ilgili olduğu görülmektedir. Bazı katılımcılar bu konudaki deneyimlerini şöyle aktarmaktadırlar: *“Düşüncen sadece kilo... bu suyu içsem kaç gram, bunu yesem kaç kalori, bunu yesem nasıl geri veririm? Bu gibi düşünceler, sürekli bu” (K3); “Kafan sürekli kilo düşmede oluyor. Yediğin yemeklerde kaç gram aldın, kaç gram vücudum yakmış? Daha çok öyle düşünce oluyor” (K4).* Hızlı kilo vermenin zihinsel olumsuz etkilerine yönelik düşüncelerin sadece kilo ayarlama süreciyle sınırlı olmadığı, aynı zamanda müsabaka performansına etkisiyle de ilgili olduğu görülmektedir: *“Zihinsel olarak da şöyle oluyor: ‘Ben kilo düştüm, şimdi maça çıkacağım, kesileceğim kesin’ düşüncesi oluyor” (K2).* Gerek kilo ayarlama süreciyle ilgili gerekse müsabaka performansı ile ilgili obsesyonların zaman zaman kompulsiyonlara da yol açtığı görülmektedir: *“Kilo alır mıyım su içsem? Bir şey yiyince direk tartılıyorsun” (K5); “Kiloyu düşünüyor insan sadece, yani her saat gidip tartılıyor böyle kilo vermiş miyim, vermemiş miyim diye” (K1).*

### **Duygusal**

#### **Gerginlik**

Olumsuz düşüncelere yönelik analizler, hızlı kilo vermenin duygusal gerginliğe sebep olduğuna inanıldığını göstermektedir. Bazı güreşçiler hızlı kilo vermenin kendilerini agresif yaptığını düşünmektedirler. Bu gerginlik halinin hızlı kilo verme sürecindeki doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçlara bağlı ortaya çıktığı görülmektedir. Doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçlara bağlı ortaya çıktığı düşünülen bu gerginlik hali güreşçilerin çevresel uyaranlara olumsuz

tepkiler vermelerine sebep olabilmektedir. Bazı katılımcılar bu konudaki düşüncelerini şöyle aktarmaktadırlar: “6 kilo düştüğüm zamanlar hiçbir şey yiyemedim. Hiçbir şey yiyemiyorsun yani. Eve gidiyorsun bir şey söylüyorlar sanki sana batıyor yani. O bir şey söylüyor çat ona bir laf, ondan sonra özür falan diliyorsun ama, yani o insanı kırmak istemezsin o an ama bir şey oluyor tak bir şey söylüyorsun. Sonra düşünüyorsun ben bunu niye yaptım? Yani çok gergin oluyorsun hocam. Arkadaşım var mesela, benim ustam. Usta çırak ilişkisi var yani biliyorsunuz. Ustam yani, saygısızlık yapmamam gerekiyor. Ben bir başlıyorum kilo düşmeye... 3 kilo düşüyorum sıkıntı yok, 4 kilo, 5 kiloya gelince bana hiç yaklaşmazdı mesela. 5 kilo düştüğüm zaman ben çok stresli, çok agresifim yani. 5 kilo düşmenin verdiği şeyden mi kaynaklı, gerginliğinden mi, sinirinden mi? Zaten %100 ondan. Çünkü normalde niye olmuyor ki kilo düşmediğin zaman? Kilo düştüğüm zaman böyle bir şey oluyor her türlü kırıp dökabiliyorum. Çok kilo düşmediğimde çok yüksek dozda olmuyor ama yine oluyor. Normalde söylemeyeceğin bir lafı bile söyleyebiliyorsun yani. Hani mesela ‘lan’ demezsin, ‘lan’ diyorsun lafı yapıştırıyorsun misal” (K6); “Sinirli oluyorsun, agresif oluyorsun, birisi bir şey dediğinde havadan nem kapıyorsun” (K3); “Çok fazla gergin oluyorsun, tahammül edemiyorsun hiçbir şeye. Mesela karşıdaki insan sana güzel bir şey söylese bile bile ters anlıyorsun” (K7); “Çok sinirli oluyorum mesela, aşırı agresif oluyorum kilo düşerken. Çünkü istemediğin şeyler oluyor. Yemek yemiyorsun adam akıllı” (K1).

### **Motivasyon**

Analizler, hızlı kilo vermenin, gerginliğin yanında motivasyon kaybına sebep olduğunun düşünüldüğünü de göstermektedir. Hızlı kilo vermenin bazı güreşçilerde antrenman ve müsabakaya yönelik istek ve arzularını olumsuz etkilediği görülmektedir. Bir katılımcı hızlı kilo vermenin motivasyonunu olumsuz etkilediğine yönelik düşüncesini şöyle açıklamaktadır: “Kilo düşmek hiç iyi bir şey değil. Vücut çöküyor, güreş yapmak istemiyor, sen istesen bile vücut gitmiyor. Çok bitkin hissediyorum. Antrenman diyorlar, antrenmana gidesin gelmiyor. Üstünü giyerken strese giriyorsun. Bugün de mi kilo düşeceğiz? Bugün de mi yemek yemeyeceğiz?” (K3). Hızlı kilo vermeye bağlı ortaya çıktığı düşünülen bu durumun aynı zamanda bazı güreşçilerin müsabakaya yönelimlerini de olumsuz etkilediği görülmektedir: “Kilomdan dolayı bir turnuvada güreşmek istemedim. Bir bahane bulmuştum. Gerçekten çok kilom var diye bir bahane bulmuştum. Güreşmek istemedim, hatta demiştim sakatım ben demiştim. Sakatlığı bahane ederek, sebep sadece kiloydu” (K6).

### **Hedeften uzaklaşma**

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz düşüncelerle ilgili analizler, hızlı kilo vermenin güreşçileri hedeften uzaklaştırdığına dair olumsuz düşüncelerin olduğunu da göstermektedir. Bu düşüncenin temelinde hızlı kilo verme sürecinde doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçların yattığı görülmektedir. Hızlı kilo vermek için uygulanan diyet sebebiyle gıda alımının azaltılması, odağın müsabakadan ziyade hızlı kilo vermeye evrilmesine sebep olmaktadır. Bu konuda bazı katılımcı ifadeleri şöyledir: “Su kısıtlaması oluyor, bazen yemeklerinden ful kıstığın oluyor. Maça gideceksin kafanda hep böyle kilo düşme şeyleri var yani, kilomu düşebilecek miyim? Maçı artık düşünemiyorsun, artık kiloyu düşünmeye başlıyorsun, maça odaklanamıyorsun yani bir nevi. Çok kilo düştüğüm zamanlar oldu benim, çok kötü hissediyordum, 6 kilo düşüyordum. Ben sadece kilo düşeceğim, sadece kilo düşmeye

*şey yapıyordum. Kilomu düşeyim de maç benim için önemli değil yani, maç ikinci planda yani. Çünkü 5-6 kilo vücuttan gidiyor. Vücuttan 5-6 kilonun gitmesi bazı günler hiç yemek yemiyorsun, yani hiç yemek yemediğimiz günler oluyor” (K6); “Hocam ne güreşi? Güreş aklımda hiç yok. Şu diyorum, tartılayım, tartı bitsin bir yemek yiyeyim böyle, su içeyim, hocam çok kötü. Tek derdin var açlık. Zaten şöyle de etkiliyor seni, konsantrasyon olarak güreşe de konsantre olamıyorsun. Çok kilo düştüğün zaman tartılayım da kurtulayım artık diyorsun, güreşe odaklanamıyorsun” (K7).*

### **Spordan uzaklaşma**

Hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz düşüncelerle ilgili analizler, müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin güreşçileri spordan uzaklaştırdığına yönelik olumsuz düşüncelerin olduğunu da göstermektedir. Sporcuların alt kategorilerde başarı elde etmek için zorlu bir süreç olan hızlı kilo verme uygulamasına başvurmasının her ne kadar anlık başarılarla ulaşmada etken olduğu düşünülse de özellikle alt kategorilerdeki aşırı kilo verme uygulamasının psikolojik olumsuz etkileri sebebiyle sporcuları güreşten kopardığına inanılmaktadır: “Benim çok arkadaşım vardı miniklerde şampiyon olan. Çok kilo düştükleri için sadece günü kurtarma şeyindelerdi. Geleceğe dair şeyleri yoktu. O yüzden şimdi kayboldular, bıraktılar güreşi zor diye, psikolojisi kaldıramıyor. Bence kişiyi spordan uzaklaştıran en ciddi faktörlerden biri kilo düşmek” (K2).

### **Duygular**

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumun duygusal ögesini “duygular” teması oluşturmaktadır. Analiz sonuçları hızlı kilo vermeye yönelik güreşçilerin olumsuz duygulara sahip olduğunu, bu duyguların “bezginlik” ve “pişmanlık” olduğunu göstermektedir.

### **Bezginlik**

Olumsuz duygulara yönelik analizler, hızlı kilo vermeye yönelik hissedilen olumsuz duygularından ilkinin bezginlik olduğunu göstermektedir. Bu duygunun oluşmasında hızlı kilo verme sürecindeki zorlu uygulamaların etkili olduğu görülmektedir: “Avrupa Şampiyonası Sırbistan’da 2015 sezonunda. 200 gramım var. 20 dakika koştum düşmedi, ter çıkmıyor artık vücuttan. En son iki tane yağmurluk getirdiler bana hocalarım. Bir tane mont, bir tane daha eşofman... artık yolda koşmaya başladım. Sıcak vuruyor, güneş... 200 gram için bir saat koştum. Yani sürüne sürüne mi diyeyim... bir daha düşmeyeceğim, yapmayacağım bu işi, gerekirse bırakacağım. Öyle düşüncelere bile girdiriyor insanı” (K3); “Kilo düşmek gerçekten çok zor bir şey. Sporcular için çok zor, gerçekten çok zor. Adam antrenman mı yapayım diyor, kiloyu mu ayarlayım diyor” (K2). Bu hissin oluşmasında kilo verme sürecinde doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçların da önemli olduğu görülmektedir: “Kilo düşmek; yaşamasam daha iyi yani, gerçekten bak yaşamasam daha iyi yani. Çünkü insanın bir şeyler yemesi lazım, vücut enerjisi olması lazım, gezdiği yerde gittiği yerde böyle bir şeyler, bir aktivite yapması lazım. Bu da illaki yani gıda anlamında da oluyor. Mesela bir kahve içmeye gittik diyelim. Orada bir tatlı yiyeceksin, tatlıyı yiyemedikten sonra... mesela bir restorana gittin yemek yiyemiyorsun. Bir çorba içtiğimiz günler oluyor, sadece çorba içiyorsun orda. Mesela şey duruyor; köfteler, pirzolalar cart curt hepsi duruyor. Sen sadece şöyle bir kâse çorba almışsın çorbayı içiyorsun yani. Çok kötü bir şey hocam yani, iğrenç bir şey...” (K6).

## Pişmanlık

Olumsuz duygulara yönelik analizler, hızlı kilo vermeye yönelik hissedilen bir diğer duygunun pişmanlık olduğunu göstermektedir. Hızlı kilo verme sürecindeki doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçların karşılanmamasına bağlı yaşanan olumsuz tecrübelerin bu duyguda önemli bir paya sahip olduğu görülmektedir. Bir katılımcı hızlı kilo verdiği için yaşadığı pişmanlığı şöyle ifade etmektedir: “Çok acı çektim, çok fazlasıyla acı çektim. Fazla kilo düşmek çok acı çektiriyor. Hiçbir şekilde hayattan keyif alamıyordum, nasıl alayım? Uyku uyuyamıyorsun, yemek yiyemiyorsun, zaten kalkıp gezmek... afedersin lavaboya gitmeye bile insan üşeniyor yani, zaten gidemiyorsun, çıkamıyorsun lavaboya. Bir şey yememişsin ki! kemiklerin sızlıyor, vücudun yanıyor... kötü bir durum ya hocam çok kilo düşmek. Benim şu anki aklım olsa başarı da olsa yapmam hocam. Çünkü çok değişik bir şey ya, farklı bir şey. Yani neye değerdi ki? Ölebilirdim de! Çünkü çok kötü bir durum, ben onu yaşadım. Sabaha kadar ağladım güreş öncesi o vücudun yangınından. Bir daha yapmam hocam, şampiyon olacak olsam yine yapmam. Hayatta yapmam, çünkü o acıyı gördüm ben. Şampiyon olsam ne? Sağlığım çok önemli, sağlık önemli!” (K7).

## Davranışlar

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik tutumun davranışsal ögesini “davranışlar” teması oluşturmaktadır. Güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik davranışları “kaçınma davranışları” ve “yaklaşma davranışları” olarak iki kategoride ele alınmıştır.

## Kaçınma davranışları

### Önermeme

Analizler, müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik kaçınma davranışının hızlı kilo vermeyi ‘önermeme’ şeklinde ortaya çıktığını göstermektedir. Hızlı kilo vermenin ergenlik çağındaki sporcuların gelişimini olumsuz etkilediğine ve spordan uzaklaştırdığına yönelik inançlar hızlı kilo verme uygulamasının önerilmemesine sebep olmaktadır: “Kesinlikle tavsiye etmem, hele ki alt yaş kategorilerine... gelişme çağına oluyor onlar genelde. Gelişme çağına olanların gelişmesine de çok etki ediyor. Ondan sonra alt yaşlarda güreşten bıkkınlık, tiksinden oluyor. Çok tanıyorum, mesela çok arkadaşım var kilo düşme yüzünden güreşten tiksinden, güreşi bırakan” (K7); “Ben küçüklere kesinlikle önermiyorum. Çünkü güreş şeyini düşürüyor. Mesela pil 100’se 60’a, 70’e o zamandan daha küçükken düşürüyor. Küçüklerde ne önemi var ki kilo düşmenin, güreş büyüklerde başlıyor. Dünya çapında birkaç sporcu var hiç kilo düşmeyen bir çocuk. Büyüklere geçinceye kadar alabildiği kadar kilo alıyor -bizim hocanın da şeyi bu ‘kilo ne kadar ileri giderse o kadar rahat güreş yaparsınız’ diyor. Büyüklere kadar çocuğa kilo düşürmemişler, çocuk belli bir kiloya oturmuş artık. Kimseye fırsat vermiyor o kiloda, her sene şampiyon oluyor hiç kilo düşmediği için” (K2).

Bunun yanında müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik kaçınma davranışlarının, bu süreçteki doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçlardan da kaynaklandığı görülmektedir: “Ben önermem, kilo düşmek eziyet, zulüm... stresli oluyorsunuz, hayattan kopmuş gibi... her şeyiniz var imkân var, yemek yiyebilirsiniz, her şeyiniz var ama yiyemiyorsunuz” (K5).

Güreşçilerde kaçınma davranışına yol açan bir diğer sebebin de federasyonca düzenlenen tartı sisteminden kaynaklandığı görülmektedir. Müsabaka tartılarının yeni karar gereği müsabaka günü sabahı 07:00'a alınması ve müsabakaların da 09:00'da başlaması, bazı güreşçilerin performans kaygıları sebebiyle hızlı kilo vermeden kaçındıklarını göstermektedir: *“Hiç önermem, bu sistemde önermem. Diğer sistem olsa belki önerirdim ama bu sistem farklı bir sistem. Sabah tartılıyorsun, iki saat sonra güreşe giriyorsun. Bu bitkin vücutla nasıl güreşeceksin, nasıl adama karşı koyacaksın? 1 tur 2 tur desen neyse... 5-6 tur yapıyorsun aynı gün içinde. Finale kaldın, final günü bir daha tartılacaksın. Çıktı 1 kilo 2 kilo, fazla yemişsin, diğer gün akşam kaçırılmışın...”* (K3).

### **Yaklaşma davranışları**

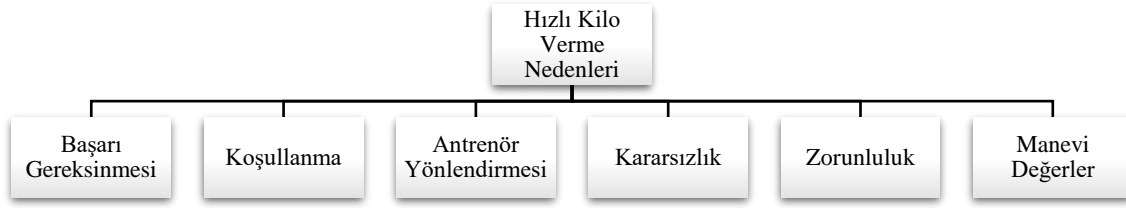
#### ***Koşullu önerme***

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik davranışlarla ilgili analizler, hızlı kilo vermeye yönelik kaçınma davranışlarının yanında yaklaşma davranışlarının olduğunu da göstermektedir. Hızlı kilo vermeye yönelik yaklaşma davranışları “koşullu önerme” şeklinde görülmektedir. Ergenlik evresinin fiziksel gelişimin devam ettiği süreç olarak düşünülmesi ve farkındalığın bu evreden sonra kazanıldığına yönelik değerlendirme, bazı güreşçilerin ergenliğin tamamlanmış olması şartıyla hızlı kilo vermeyi önerdiğini göstermektedir: *“Ergenliğini atlatmamış sporculara önermem. Ergenlikten sonra vücudu oturmuş sporcular düşebilir tabii. Vücut oturmuştur, kendini biliyordur, profesyonel çünkü. Belli bir sıklet kurmuştur kafasında ‘ben bu sıklette başarılı olacağım’ diye. O sıklete göre kilo düşüyordur, belli bir amaç için”* (K4).

Yaklaşma davranışına yol açan bir diğer faktörün de verilen kilonun miktarından kaynaklandığı görülmektedir. Aşırı kilo vermenin performansı ve duyu durumunu olumsuz etkilediğine yönelik inanç, bazı güreşçilerin az miktarda kilo vermek koşuluyla hızlı kilo vermeyi önerdiğini göstermektedir: *“Benim kendi sporcularım olursa ilerde maksimum 2, bunun üstü 2.5... onun haricinde kilo düşmeyin derim. Performansım yarı yarıya düşüyor. Yarı yarıya değil de bir tık üstü, yüzde yüzünü kullanamıyorsun yani. Güreşin zaten en kötü yanı, bizim branşın en kötü yanı kilo düşmek. Kilo düşmeden olsa daha mutlu oluruz. Çünkü bir insanın 5 kilo düşmesi, benim 5 kilo düşmem... bambaşka bir insan oluyorum. Bu insan çıkıyor sanki bambaşka bir insan oluyor. Ben neden böyle bir insan olayım ki yani? neden bu kadar gergin, neden bu kadar sinirli, neden bu kadar insanları kıran birisi olayım ki? hani sadece kilo düşüyorum diye neden ben kilo düşerken insanlar benden uzak dursun ki?”* (K6).

### **Hızlı kilo verme nedenleri**

Müsabaka öncesi hızlı kilo verme nedenlerine yönelik analizler, “başarı gereksinmesi”, “koşullanma”, “antrenör yönlendirmesi” “kararsızlık”, “zorunluluk” ve “manevi değerler” temalarını ön plana çıkarmaktadır. Güreşçilerin hızlı kilo verme nedenlerine yönelik ortaya çıkan temalar Şekil 2.' de sunulmuştur.



Şekil 2. Hızlı kilo verme nedenlerine ilişkin temalar

### Başarı gereksinmesi

Hızlı kilo verme nedenlerine yönelik analizler, başarı gereksinmesinin müsabaka öncesi hızlı kilo verme nedenlerinden birisi olduğunu göstermektedir. Bu gereksinmenin temelinde başarı ve başarıya bağlı kazanımların güreşçiler tarafından anlamlı ve değerli algılanmasının yattığı görülmektedir. Hızlı kilo vermenin tüm zorluklarına rağmen bu gereksinmenin karşılanmasında önemli bir araç olarak değerlendirilmesi, bazı güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelmelerinde etkili olabilmektedir. Bu konudaki bazı güreşçi ifadeleri şöyledir: “*Nasıl desem bir hedef, insanın geleceği, bir hedefi yani bir şampiyonluk, bir meslek sahibi olma, gelecek beklentisi insanları buna yönlendiriyor kesinlikle. Kilo düşüp de keyif alıyorum diyen birisi kesinlikle yalan söylüyordur. Yoksa insan bu kadar çileyi neden çeksin ki, 5 kiloyu neden düşsün ki, hiçbir şey yemesin neden bunu kendine yapsın ki? illaki bir beklentisi var. Benim de bir beklentim var. Ne beklentim var? İşte az önce dediğim gibi meslek sahibi, şampiyon olmak istiyorsun. İşte bazı şeylerden ödün veriyorsun, sosyal hayattan ödün veriyorsun, işte bu şekilde...*” (K6); “*Bir şampiyonluk vardır, bir hedefin vardır, ona ulaşmak için o kiloyu düşüyorsunuz. Ucunda bir şampiyonluk hedeflediyse Avrupa ve Dünyada bunun için düşer. Başka hiçbir nedeni yok. Gününü kurtarmak için kimse kilo düşmez. Bir hedefi vardır bir insanın o hedefe ulaşmak için... eziyetleri çekmek, bir hayat kurtulma mücadelesi, varoluş mücadelesi, hayatına yön çizme mücadelesi demek istiyorum. ‘Başarıya giden yolda çekilen çile kutsaldır’ diye bir laf var ya, aynen tam olarak öyle... tek amaç başarı... Türkiye şampiyonluğunu kazanmak ya da kürsünün bir basamağında olmak... ben bu amaçla kilo düşerim. Başka hiçbir amaçla kilo düşmem, düşüremezler yani. Bu zorlukları bildiğim için, tattığım için yani... hedefim olmasa ben niye kilo düşeyim, niye ekmeğimi yemeğimi kısıyım?’” (K3); “*Kimse oraya zevkine düşmüyor. Ben 57 kilonun adamıyım. Gideyim düşeyim, maç yapayım diye değil; düşüyorsan başarı için düşüyorsun, madalya için”* (K1).*

Bunun yanında, başarı gereksinmesinin daha önce karşılanmamış olmasının ve bu durumun da hızlı kilo verilmemesine atfedilmesinin de bazı güreşçilerin hızlı kilo vermeye başvurmalarında etkili olduğu görülmektedir: “*Yıldızlarda 69 yaptım. Gençlere geçtim 65 var, 70 var. Bir de o zamana kadar hiç başarı elde edemedim. Benim kesin derece yapmam lazım diyorum. Yıldızlardaki 69’da başarılı olamadım da kiloyu dolduramadım diye düşündüm. Dolduramadığım için, onlar kilo düşüyor işte, onlara gücüm yetmiyor gibi falan”* (K7).

### Koşullanma

Müsabaka öncesi hızlı kilo verme nedenlerine yönelik analizler, koşullanmanın da güreşçilerin hızlı kilo verme nedenlerinden birisi olduğunu göstermektedir. Hızlı kilo verme sonrası elde edilen başarıların, bazı güreşçilerde hızlı kilo verme ile başarı arasında ilişki

kurulmasına, başka bir ifadeyle başarının hızlı kilo vermeye bağlı olduğunun düşünülmesine yol açtığını göstermektedir. Hızlı kilo vermeye yönelik bu koşullanma bazı güreşçilerin hızlı kilo vermelerinde etkili olabilmektedir: “12-13 yaşlarında 36 kilo geliyorum. 32 kiloya düşeceğim. Beni mayoyla tarttı antrenmandan sonra, çok iyi hatırlıyorum bunu, 35 net geldim. Sıklet olarak 32 de var 35 de var. Hoca yanıma geldi antrenmandan sonra, 3 kilo hiçbir şey dedi. Böyle psikolojik olarak beni şey yaptırdı. Bizi ağılata ağılata düşürdü falan, böyle başladı. Ondan sonra hep bir düşme gereksinimi geldi. Düştüğ 32’ye şampiyon oldum, ‘hmm düştüm de şampiyon oldum’ dedim” (K1). Bu koşullanmanın aynı zamanda üst sıklette başarılı olma inancını da olumsuz etkilediği, bazı güreşçilerin bu sebeple üst sıklete çıkmak yerine, hızlı kilo vererek alt sıklette inmelerinde etkili olduğu görülmektedir: “İlk başlarda kilo düşmemiştim ben. Ama ilerleyen zamanlarda madalya almaya başlıyorsun. Bakıyorsun madalyanı aldın mesela, kaç kiloda aldın, belli bir kiloda aldın. Ondan sonra zaten belli bir başarı geldiği zaman... Benim sıkletim var mesela. Bizde biliyorsunuz 10 sıklet var. Benim sıkletim 74 mesela. Ben 74 kiloda güreşiyorum, yıllardır da bu sıklette güreşiyorum. Bu sıklette kendimi bir yerlere taşımışım, başarılar almışım. Bir üst kiloya çıksam mesela, illaki oraya adapte olma bilmem ne... çok zor olacağını biliyorum yani. Üst sıklette hemen başarılı olacağıma inanmıyorum. Şahsi fikrim ben çıkmam yani, ben kilo düşmeyi tercih ederim” (K7).

### **Antrenör yönlendirmesi**

Müsabaka öncesi hızlı kilo verme nedenlerine yönelik analizler, başarı gereksinmesi ve koşullanmanın yanında, antrenör yönlendirmelerinin de güreşçilerin hızlı kilo vermelerinde etkili olduğunu göstermektedir. Antrenör yönlendirmelerinin, tavsiye ve zorlama niteliğinde olduğu, bazı güreşçilerin antrenör tavsiyesi ile kilo verdikleri bazılarının ise antrenör zorlamalarıyla kilo verdikleri anlaşılmaktadır. Antrenörlerinin tavsiye ve zorlamalarıyla kilo verdiğini bazı güreşçiler şöyle ifade etmektedir: “Antrenörlerimiz yönlendiriyor, zaten antrenörlerin görevi de bu; rakibi analiz etme, çalıştırma... o da rakibi analiz ediyor, işte ‘sen bu kiloda daha iyi güreşiyorsun’ diyor. Hocadan duyarak kiloyu düşüyoruz” (K2); “Bir de hoca etkeni de oluyor tabii. Hocan diyor ‘şu kiloyu yap sen’ bakıyor şöyle. Sen istemiyorsun ama kilo düşmek, mecbur kalıyorsun bazen. Kendilerine göre yönlendiriyor hocalar. ‘sen bunu yaparsın, bu kiloyu yaparsın’ diyor, öyle öyle düşürüyor” (K4).

### **Kararsızlık**

Müsabaka öncesi hızlı kilo verme nedenlerine yönelik analizler, yaşanan kararsızlıkların da hızlı kilo verme nedenlerinden birisi olduğunu göstermektedir. Sahip olunan ağırlığın federasyonca belirlenen sıkletlerle uyuşmadığı durumlarda bazı güreşçilerin iki sıklet arasında kaldığı, üst sıklete çıkma veya alt sıklete inme konusunda kararsızlık yaşadığı görülmektedir. Yaşanan bu kararsızlık bazı güreşçilerin üst sıkletteki güreşçileri daha güçlü algulamaları sebebiyle hızlı kilo vererek alt sıklette inmelerinde etkili olabilmektedir. Yaşadığı kararsızlık sonucu kilo verdiğini bazı katılımcılar şöyle ifade etmektedir: “Ben gençlerde düştüğüm zamanda ortada kalıyordum. Ne yukarı çıkabiliyordum ne aşağı inebiliyordum. Çünkü 65 vardı, 70 vardı. 70’i dolduramıyordum. Dolduramıyordum derken aslında 69-70 geliyordum. 70’tekilerin kuvvetli olduğuna inanıyordum, yukarıdan düşüyor diyordum. Hani benim gücüm yetmez olarak algılıyordum, ortada kaldım. Ne 70 yapabiliyorum, 65’e de düşmeye gözüm kesmiyordu. Ortada kaldım. Sonradan karar verdim, 65’e düşeceğim dedim



(K7); “*Sıklet var dediğimiz gibi. 57 var, 61 var. Bazen ara kiloda kalıyor, o zaman düşüyor. Daha iyi hissediyor o kiloda*” (K5).

### **Zorunluluk**

Müsabaka öncesi hızlı kilo verme nedenlerine yönelik analizler, zorunlu hallerin de güreşçilerin hızlı kilo vermelerinde etkili olduğunu göstermektedir. Spor kulüpleriyle sıklet bazında imzalanan sözleşmelerin, bazı güreşçilerin hızlı kilo verme nedenlerinden birisi olduğu görülmektedir. Bir katılımcı bu durumu şöyle ifade etmektedir: “*Relax maçlar olunca bir üst sıklet yapıyorsun. Ben mesela liglerde bir üst sıklet yapıyorum ama önemli maçlarda Türkiye şampiyonası, turnuva, Avrupa ve Dünya’da 57... Kulübe imza atarken de böyle. ‘Paranı sana bunun için veriyorum’ diyor adam*” (K1).

### **Manevi değerler**

Müsabaka öncesi hızlı kilo verme nedenlerine yönelik analizler, son olarak manevi değerlerin de güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo verme nedenlerinden birisi olduğunu göstermektedir. Bazı güreşçilerin “Vatan”, “Bayrak” gibi kavramları anlamlı ve değerli gördüğü, bu değerleri yücelmek için hızlı kilo verdikleri görülmektedir. Manevi değerlerin aynı zamanda hızlı kilo verme sürecinde yaşanan zorlukların üstesinden gelinmesinde de yardımcı olduğu görülmektedir. Bir katılımcı bu durumu şöyle ifade etmektedir: “*Kilo düşmenin tek nedeni Şu! (Türk Bayrağı’nı gösteriyor) zevkine değil yani. Türkiye’mizi en iyi şekilde temsil etmek için... Çok acı da hissetmiyoruz aslında. Vücut aslında çok acı çekiyor ama biz psikolojik olarak hazırlandığımızdan dolayı vücudu pek hissetmiyoruz*” (K1).

## **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Araştırmanın amacı güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye ilişkin tutumlarını (düşünce, duygu, davranış) ve hızlı kilo verme nedenlerini anlamaktır. Bulgular; güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik çabukluk/çeviklik performansını iyileştirdiğine ve avantaj sağladığına yönelik olumlu düşüncelere sahip olduğunu; güç/kuvvet ve dayanıklılık performansını olumsuz etkilediğine, gelişimi engellediğine, obsesyona sebep olduğuna, gerginlik ve motivasyon kaybı oluşturduğuna, hedeften ve spordan uzaklaştırdığına yönelik olumsuz düşüncelere sahip olduklarını göstermiştir. Bunun yanında, hızlı kilo vermeye yönelik bezginlik ve pişmanlık hissettiklerini, hızlı kilo vermeyi genel olarak önermediklerini, önermelerinin ise bir şarta bağlandığını göstermiştir. Bulgular ayrıca güreşçilerin başarı gereksinmesi, koşullanma, antrenör yönlendirmesi, kararsızlık, zorunluluk ve manevi değerler sebebiyle hızlı kilo verdiklerini göstermiştir.

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik düşüncelere ilişkin analiz sonuçları, güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik olumlu düşüncelerinin olduğunu göstermiştir. Hızlı kilo vermeye yönelik sahip olunan olumlu düşüncelerin verilen kilonun miktarı ve sağladığı avantajla ilişkili olduğu görülmektedir. Nitekim bazı güreşçiler düşük miktarda kilo vermenin çabukluk/çevikliği iyileştirdiğine, bazıları da güç bakımından kendilerine avantaj sağladığına

inanmaktadırlar. Alanyazında hızlı kilo vermenin olumlu etkilerine yönelik araştırmalar yok denecek kadar azdır; ancak Pettersson ve arkadaşları (2013) tarafından hızlı kilo vermenin bir sorun mu yoksa bir avantaj mı olduğuna yönelik güreşçiler, judocular ve taekwondocularla yapılan bir çalışmada, hızlı kilo vermenin sporculara fiziksel ve mental avantaj sağladığına yönelik bulgular rapor edilmiştir.

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik düşüncelere ilişkin analiz sonuçları, güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz düşüncelerinin olduğunu da göstermiştir. Hızlı kilo vermeye yönelik sahip olunan olumsuz düşüncelerin hızlı kilo verme yöntemleri ve bu yöntemlerin olumsuz etkileriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Hızlı kilo vermenin güç/kuvvet ve dayanıklılık performansını olumsuz etkilediğine yönelik düşüncelerin, hızlı kilo verme sürecindeki gıda alımı kısıtlanmasıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, hızlı kilo verme sürecinde katı ve sıvı gıda alımının kısıtlandığını (Artioli ve ark., 2010; Çatıkkaş, 2016; da Silva Santos ve ark., 2016; Drid ve ark., 2021; Kordi ve ark., 2011; Viveiros ve ark., 2015), yağsız dokuda azalma olduğunu (Casa ve ark., 2000) ve hızlı kilo vermenin kuvvet ve dayanıklılık performansını olumsuz etkilediğini (Bigard ve ark., 2001; Hall ve Lane, 2001; Seyhan, 2018) gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu doğrultuda hızlı kilo vermenin güç/kuvvet ve dayanıklılık performansını olumsuz etkilediğine yönelik inançların, hızlı kilo verme sürecindeki gıda alımının kısıtlanmasına bağlı enerji depolarının azalması ve kas kaybıyla ilişkili olabileceği söylenebilir.

Hızlı kilo vermenin fiziksel gelişimi engellediğine yönelik düşüncelerin, ergenlik dönemindeki zorlu kilo verme yöntemleriyle ilişkilendirildiği görülmektedir. Alanyazında bu bulguyu destekleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ergenlik döneminde hızlı kilo vermenin fiziksel gelişimi engellediğine yönelik düşüncelerin güreşçilerin gözlemlerinden kaynaklandığı görülmektedir.

Hızlı kilo vermenin obsesyon oluşturduğuna yönelik düşüncelerin, kilo ayarlama sürecinin yarattığı stresle ilişkili olduğu görülmektedir. Nitekim bazı güreşçiler hızlı kilo verme sürecinde aldıkları her türlü gıdanın vücut ağırlıklarına etkisine yönelik kaygılar yaşadıklarını bildirmişlerdir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, hızlı kilo vermenin strese (Seyhan, 2018) ve zihinsel bulanıklığa (Castor-Praga ve ark., 2021; Caulfield ve Karageorghis, 2008) sebep olduğuna yönelik bulgular mevcuttur. Bu bağlamda hızlı kilo vermenin obsesyona sebep olduğuna yönelik düşüncelerin, hızlı kilo verme sürecinin yarattığı stresle ilişkili olabileceği söylenebilir.

Hızlı kilo vermenin gerginlik ve motivasyon kaybı yarattığına yönelik düşüncelerin, hızlı kilo verme sürecindeki doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçlarla ilişkilendirildiği görülmektedir. Nitekim bazı güreşçiler hızlı kilo verme sürecinde yaşadıkları duygu-durum bozukluklarını bu süreçte doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçlarına dayandırmaktadırlar. Literatür incelendiğinde, doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçların organizmayı gergin bir hale soktuğu (Cüceloğlu, 2005) ifade edilmekte, ayrıca hızlı kilo vermenin sporcularda gerginlik oluşturduğunu (Caulfield ve Karageorghis, 2008; Filaire ve ark., 2001; Koral ve Dosseville, 2009; Seyhan, 2018) ve zindeliği azalttığını (Castor-Praga ve ark., 2021; Filaire ve ark., 2001; Hall ve Lane, 2001) gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu doğrultuda güreşçilerin, hızlı kilo

vermenin gerginlik ve motivasyon kaybı oluşturduğuna yönelik düşüncelerinin, hızlı kilo verme sürecindeki doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklandığı söylenebilir.

Hızlı kilo vermenin hedeften uzaklaştırdığına yönelik düşüncelerin yine hızlı kilo verme sürecindeki doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçlarla ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu sonuç fizyolojik ihtiyaçların önemine işaret etmektedir. Maslow (1943) temel fizyolojik gereksinmelerin en temel ihtiyaçlar olduğunu, bu ihtiyaçların kısmen ya da tamamen doyurulmadan üs basamaklardaki ihtiyaçların ortaya çıkma olasılığının düşük olduğunu ifade etmiştir. Bu doğrultuda güreşçilerin hızlı kilo verme sürecinde uyguladıkları diyet sebebiyle ortaya çıkan fizyolojik ihtiyaçlarının başarılı olma ihtiyaçlarının önüne geçtiği ve hızlı kilo vermenin kendilerini hedeften uzaklaştırdığına yönelik sahip oldukları inançlarının doyurulmayan ihtiyaçlarından kaynaklandığı söylenebilir.

Hızlı kilo vermenin spordan uzaklaştırdığına yönelik düşüncelerin, hızlı kilo verme sürecinde kilo vermek için başvurulan zorlu yöntemlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Alanyazındaki araştırmalar hızlı kilo verme sürecinde antrenman sıklığını ve yoğunluğunu artırma, sıvı ve katı gıda alımını azaltma, sauna uygulamaları, plastik ya da kalın kıyafetlerle antrenman yapma (Artioli ve ark., 2010; Çatıkkaş, 2016; da Silva Santos ve ark., 2016; Drid ve ark., 2021; Kiningham ve Gorenflo, 2001; Kordi ve ark., 2011; Viveiros ve ark., 2015) gibi zorlu uygulamaların olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda güreşçilerin, hızlı kilo vermenin güreşçileri spordan uzaklaştırdığına yönelik düşüncelerinin, hızlı kilo verme sürecindeki zorlu uygulamalarla ilişkili olabileceği söylenebilir.

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik duygulara ilişkin analiz sonuçları, güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz duygular hissettiklerini göstermiştir. Hızlı kilo vermeye yönelik hissedilen duyguların temelinde hızlı kilo verme sürecindeki zorlu uygulamaların ve doyurulmayan fizyolojik ihtiyaçların yattığı görülmektedir. Nitekim hızlı kilo verme sürecinde sporcuların kilo vermek için antrenman sıklığını ve yoğunluğunu artırdıkları, sıvı ve katı gıda alımını azalttıkları, plastik ya da kalın kıyafetlerle antrenman yaptıkları (Artioli ve ark., 2010; Çatıkkaş, 2016; da Silva Santos ve ark., 2016; Drid ve ark., 2021; Kordi ve ark., 2011; Kiningham ve Gorenflo, 2001; Viveiros ve ark., 2015) ve hızlı kilo vermenin sporcularda olumsuz psikolojik etkilerinin olduğuna yönelik bulgular (Castor-Praga ve ark., 2021; Hall ve Lane, 2001; Koral ve Dosseville, 2009; Seyhan, 2018) mevcuttur. Bu doğrultuda hızlı kilo vermeye yönelik hissedilen olumsuz duyguların, hızlı kilo verme sürecinde kilo vermek için başvurulan zorlu yöntemler ve bu yöntemlerin olumsuz etkilerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik davranışlara ilişkin analiz sonuçları, güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik kaçınma ve yaklaşma davranışlarının olduğunu göstermiştir. Güreşçilerin yaklaşma ve kaçınma davranışlarının, hızlı kilo vermeye yönelik düşünce ve duygularıyla doğru orantılı olduğu görülmektedir. Hızlı kilo vermenin önerilmemesinin temelinde, hızlı kilo vermenin olumsuz etkilerinden kaynaklı olumsuz düşünce ve duyguların yattığı, önerilmesinde ise hızlı kilo vermenin sağladığı avantajların yer aldığı görülmektedir. Bu doğrultuda, güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik kaçınma ve yaklaşma davranışlarının, hızlı kilo vermeye yönelik deneyimlerinin sonucunda ulaştıkları düşünce ve duygularından kaynaklandığı söylenebilir.

Müsabaka öncesi hızlı kilo verme nedenlerine yönelik analiz sonuçları, başarı gereksinmesinin hızlı kilo verme nedenlerinden birisi olduğunu göstermiştir. Güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi başarıya ulaşımda önemli bir araç olarak değerlendirmelerinin hızlı kilo vermelerinde etkili olduğu görülmektedir. Nitekim spor ortamlarında bireysel olarak anlamlı hedeflerin başarı davranışını harekete geçirdiği (Roberts ve ark., 2007), başarının teşvik edici değerlerinin başarı davranışına yön verdiği (Roberts, 2001) ifade edilmektedir. Bunun yanında sporcunun motivasyonunun anlaşılabilmesi için başarı davranışının sporcunun nazarındaki işlevinin ve amacının anlaşılması gerektiği belirtilmiştir (Roberts ve ark., 2007). Bu doğrultuda güreşçilerin değerli olarak algıladıkları başarı hedeflerine ulaşmalarında hızlı kilo vermeyi önemli bir araç olarak değerlendirmelerinin hızlı kilo vermelerinde etkili olduğu söylenebilir.

Analiz sonuçları, başarı gereksinmesinin yanında koşullanmanın da güreşçileri hızlı kilo vermeye yönlendiren faktörlerden birisi olduğunu göstermiştir. Hızlı kilo verme sonrası elde edilen başarılar, hızlı kilo verme ile başarı arasında ilişki kurulmasına, bazı güreşçilerin elde ettikleri başarıları kilo vermeye açıklamalarına yol açmaktadır. Müsabaka öncesi kilo verme ile başarı arasında kurulan bu ilişkinin güreşçilerde hızlı kilo vermeye yönelik bağlılığı güçlendirdiği, başka bir ifadeyle pekiştirdiği, bu koşullanma sonucu ortaya çıkan “kilo verirsem başarılı olurum” anlayışının güreşçileri hızlı kilo vermeye yönlendirdiği söylenebilir.

Analiz sonuçları, antrenör yönlendirmesinin de güreşçilerin hızlı kilo verme nedenlerinden birisi olduğunu göstermiştir. Katılımcı ifadelerinden, bazı güreşçilerin antrenörlerine güvendikleri, bazılarının ise çekindikleri anlaşılmaktadır. Antrenörlerine güven duyan güreşçilerin hızlı kilo verme konusunda antrenörlerinin sıkletlere özgü analizlerinden etkilendikleri, antrenörlerinden çekinen güreşçilerin ise bu çekineden kaynaklı kilo verdikleri görülmektedir. Nitekim alanyazında sporcuların antrenörlerinden etkilenecek hızlı kilo verdiklerine yönelik bulgular mevcuttur (Artioli ve ark., 2010; Castor-Praga ve ark., 2021; Drid ve ark., 2021).

Analiz sonuçları ayrıca, güreşçilerin yaşadıkları kararsızlıklar sebebiyle hızlı kilo verdiklerini de göstermiştir. Bazı güreşçilerin sahip oldukları vücut ağırlıklarının yarışma sıkletleriyle uyuşmadığı, iki sıklet arasında kalan güreşçilerin üst sıklete çıkma ya da alt sıklete inme konusunda kararsızlık yaşadıkları görülmektedir. Üst sıklete çıkma ya da alt sıklete inme konusunda yaşanan bu kararsızlık üst sıkletteki sporcuların daha güçlü, kuvvetli algılanması sebebiyle bazı güreşçilerin hızlı kilo vererek alt sıklete inmelerinde etkili olmaktadır. Bu doğrultuda güreşçilerin sahip oldukları vücut ağırlığı sebebiyle yaşadıkları kararsızlıkların sıkletlere özgü güç değerlendirmeleri sonucunda hızlı kilo verme davranışına yol açtığı söylenebilir.

Güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo verme nedenlerinden bir diğerinin de zorunluluk olduğu görülmüştür. Güreşçilerin kulüplerle yaptıkları sözleşmelerin hızlı kilo vermelerinde etkili olduğu görülmektedir. Nitekim bazı sporcular kulüple yaptıkları maddi sözleşmeler gereği müsabaka öncesi hızlı kilo vermek zorunda kaldıklarını ifade etmektedir. Bu bulgu güreşte hızlı kilo vermenin her zaman güreşçilerin kendi inisiyatifinde olmadığını, bağlı kalmak zorunda oldukları mukavelelerin de onları hızlı kilo vermeye ittiğini göstermektedir.

Son olarak güreşçilerin manevi değerler sebebiyle de müsabaka öncesi hızlı kilo verdikleri görülmektedir. “Vatan”, “Bayrak” gibi kavramların güreşçiler tarafından kutsal olarak algılandığı, bu algının bazı güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermelerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda güreşçilerin hızlı kilo vermenin anlamlı olarak algıladıkları manevi değerlerine hizmet ettiğine yönelik inançlarının, hızlı kilo vermeye başvurmalarında etkili olduğu söylenebilir.

Bulgulardan hareketle, güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik olumlu tutumları olmakla birlikte, tutumlarının genel olarak olumsuz olduğu söylenebilir. Nitekim hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz düşüncelerinin olumlu düşüncelerinden fazla olduğu, hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz duygular besledikleri ve bu doğrultuda müsabaka öncesi hızlı kilo vermeyi önermedikleri, önersele dahi önermelerini bir koşula bağladıkları görülmektedir. Güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik geliştirdikleri bu tutumun hızlı kilo verme sürecindeki zorlu uygulamalardan ve bu uygulamaların olumsuz etkilerinden kaynaklandığı görülmektedir. Bu bağlamda güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik sahip oldukları tutumun, doğrudan deneyimlerinin bir sonucu olduğu söylenebilir. Nitekim Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar (2019) tutumların doğuştan gelmeyip sonradan öğrenildiğini, bir objeyle ilgili tutum sahibi olmanın en açık yolunun o objeyle ilgili geçirilmiş bir deneyim olduğunu belirtmişlerdir.

Hızlı kilo vermeye yönelik genel itibarıyla olumsuz bir tutuma sahip olmalarına karşın güreşçilerin tamamının farklı sebeplerle müsabaka öncesi hızlı kilo vermeleri düşündürücüdür. Ortaya çıkan bu çelişkili durum tutarlık kuramlarıyla açıklanabilir. Abelson’un (1959) bilişsel dengeleme kuramına göre tutum öğelerinden birini güçlendirmenin bireyin tutum nesnesine yönelik yaşadığı çelişkiyi ortadan kaldıracak olduğu, başka bir ifadeyle bu dengesizlikten kurtarabileceği ifade edilmektedir. Benzer şekilde, Festinger (1957) bilişsel çelişki kuramında bireyin tutum nesnesine yönelik sahip olduğu inancın yine o kişinin sahip olduğu başka bir inançla çelişmesi durumunda bilişsel çelişki yaşayacağını, çelişen bilgilerin sayısının ve öneminin artmasına bağlı bilişsel çelişkinin artacağını, bu çelişkiden kurtulmak için uyuşan bilgilerin sayısının ve öneminin artması gerektiğini ifade etmektedir. Bulgulardan görüldüğü üzere güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik olumlu ve olumsuz düşüncelere sahip oldukları, buna karşın, olumsuz düşünce ve duygularının, olumlu düşüncelerinden nicelik olarak fazla olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermenin kendilerine avantaj sağladığına yönelik olumlu düşünceleri güç ve önem bakımından olumsuz düşüncelerinden daha baskın olabilir ve bu durum müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye yönelik yaşadıkları bilişsel çelişkiyi dengeliyor olabilir. Bunun yanında başarı gereksinmelerinin hızlı kilo verme sonrası karşılanıyor olması, güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarını etkiliyor olabilir. Nitekim Ajzen’in (1991) Planlanmış Davranış Kuramına göre bireyin davranışa yönelik tutumu, davranışın sonuçlarıyla ilgili düşünceler ve olası sonuçların değerlendirilmesinden etkilenmektedir. Bu doğrultuda güreşçiler hızlı kilo vermenin zorlu uygulamalar gerektirdiğini ve bu uygulamaların fiziksel, zihinsel, duygusal olumsuz etkiler oluşturduğunu düşünüyor olabilirler; ancak olası sonuçlar bakımından hızlı kilo vermeyi kendilerine avantaj sağlayan, başarıya ulaştırıcı ve manevi değerlerine hizmet eden bir araç olarak değerlendirmeleri hızlı kilo vermeye yönelik olumsuz düşünce ve duygularını bertaraf ediyor olabilir. Bunun yanında antrenör yönlendirmesi ve zorunluluklar sebebiyle hızlı kilo vermeleri ile hızlı kilo vermeye yönelik tutumları arasında ise bir çelişki

söz konusu olmayabilir. Çünkü bireyin bir davranışı baskı ve zorlama sonucu yapmasının, o davranışa yönelik tutumu farklı olsa dahi makul bir gerekçe olduğu için bireyde bilişsel bir çelişki oluşturmayacağı ifade edilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2019).

Sonuç olarak, güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik tutumları, hızlı kilo verme yöntemleri ve bu yöntemlerin olumsuz etkilerinden kaynaklı genel olarak olumsuz olmakla birlikte, sağladığı avantajlara bağlı olumlu tutumları da vardır. Güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik tutumları doğrudan deneyimlerinin sonucunda gelişmiştir. Müsabaka öncesi hızlı kilo verme nedenleri ise başarıya olan yüksek gereksinimlerinden, hızlı kilo verme sonrası elde ettikleri başarılarla bağlı hızlı kilo vermeye koşullanmalarından, manevi değerlere bağlılıklarından, antrenör yönlendirmesi ve zorunluluklardan kaynaklanmaktadır.

Araştırma bulguları nitel yöntem kullanılarak elde edilmiştir. Bu sebeple bulgular ancak güreşçilerin hızlı kilo vermeye yönelik tutumları ve hızlı kilo verme nedenlerinin anlaşılmasında kuramsal bir çerçeve sunabilir. Farklı branşlardaki sıklet sporcularının hızlı kilo vermeye yönelik tutumları ve hızlı kilo verme nedenleri ile yine güreş, judo, taekwondo, boks gibi sıklet branşı antrenörlerinin hızlı kilo vermeye yönelik tutumlarının araştırılması hızlı kilo verme olgusunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma tasarımı, makalenin hazırlanması, verilerin toplanması EG tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler**

**Kurul Adı:** Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu

**Tarih:** 21.04.2022

**Sayı/Karar No:** 2022/03/50

## KAYNAKLAR

- Abelson, R. P. (1959). Modes of resolution of belief dilemmas. *Journal of Conflict Resolution*, 3(4), 343-352. <https://doi.org/10.1177/002200275900300403>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ajzen, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 27-58. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.27>
- Akandere, M., Özyalvaç, N. T., ve Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu Lisesi örneği). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 1-10. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/susbed/issue/61801/924425>
- Allen, T. E., Smith, D. P., & Miller, D. K. (1977). Hemodynamic response to submaximal exercise after dehydration and rehydration in high school wrestlers. *Medicine and Science in Sports*, 9(3), 159-163. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/593078/>
- Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F. B., Takesian, M., Fuchs, M., & Lancha Junior, A. H. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(3), 436-442. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181ba8055>
- Bigard, A. X., Sanchez, H., Claveyrolas, G., Martin, S., Thimonier, B., & Arnaud, M. J. (2001). Effects of dehydration and rehydration on EMG changes during fatiguing contractions. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(10), 1694-1700. <https://doi.org/10.1097/00005768-200110000-00013>
- Casa, D. J., Armstrong, L. E., Hillman, S. K., Montain, S. J., Reiff, R. V., Rich, B. S., Roberts, W. O., & Stone, J. A. (2000). National athletic trainers' association position statement: Fluid replacement for athletes. *Journal of Athletic Training*, 35(2), 212-224. Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1323420/>
- Castor-Praga, C., Lopez-Walle, J. M., & Sanchez-Lopez, J. (2021). Multilevel evaluation of rapid weight loss in wrestling and taekwondo. *Frontiers in Sociology*, 6, 637671. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.637671>
- Caulfield, M. J., & Karageorghis, C. I. (2008). Psychological effects of rapid weight loss and attitudes towards eating among professional jockeys. *Journal of Sports Sciences*, 26(9), 877-883. <https://doi.org/10.1080/02640410701837349>
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Çatıkkaş, F. (2016). Genç taekwondo sporcularının sağlıklı kilo verme davranışları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 125-130. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbubesbd/issue/32244/357861>
- Demirhan, G., ve Altay, F. (2001). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği II. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 9-20. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16421/171534>
- da Silva Santos, J. F., Takito, M. Y., Artioli, G. G., & Franchini, E. (2016). Weight loss practices in Taekwondo athletes of different competitive levels. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(3), 202-208. <https://doi.org/10.12965/jer.1632610.305>
- Drid, P., Figlioli, F., Lakicevic, N., Gentile, A., Stajer, V., Raskovic, B., Vojvodic, N., Roklicer, R., Trivic, T., Tabakov, S., Eliseev, S., & Bianco, A. (2021). Patterns of rapid weight loss in elite sambo athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(39), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00267-3>
- Erlanson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L., & Allen, S. D. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A Guide to methods*. Sage Publications.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F., & Lac, G. (2001). Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(2), 263-268. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11447372/>
- Fogelholm, M. (1994). Effects of bodyweight reduction on sports performance. *Sports Medicine*, 18(4), 249-267. <https://doi.org/10.2165/00007256-199418040-00004>

- Güllü, M., ve Güçlü, M. (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 138-151. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/bsd/issue/53580/713960>
- Hall, C. J., & Lane, A. M. (2001). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. *British Journal of Sports Medicine*, 35(6), 390-395. <https://doi.org/10.1136/bjism.35.6.390>
- Judelson, D. A., Maresh, C. M., Farrell, M. J., Yamamoto, L. M., Armstrong, L. E., Kraemer, W. J., Volek, J. S., Spiering, B. A., Casa, D. J., & Anderson, J. M. (2007). Effect of hydration state on strength, power, and resistance exercise performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(10), 1817-1824. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180de5f22>
- Kağıtçıbaşı, Ç., ve Cemalcılar, Z. (2019). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. Evrim yayınevi.
- Kiningham, R. B., & Gorenflo, D. W. (2001). Weight loss methods of high school wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(5), 810-813. <https://doi.org/10.1097/00005768-200105000-00021>
- Koral, J., & Dosseville, F. (2009). Combination of gradual and rapid weight loss: Effects on physical performance and psychological state of elite judo athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 115-120. <https://doi.org/10.1080/02640410802413214>
- Kordi, R., Ziaee, V., Rostami, M., & Wallace, W. A. (2011). Patterns of weight loss and supplement consumption of male wrestlers in Tehran. *Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy & Technology*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1758-2555-3-4>
- Kurt, C., & Sagioglu, I. (2015). Rapid weight loss practice and perceived problems during reduction periods of Turkish young combat athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 748-751. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.04114>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Marquart, L. F., & Sobal, J. (1994). Weight loss beliefs, practices and support systems for high school wrestlers. *Journal of Adolescent Health*, 15(5), 410-415. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(94\)90266-6](https://doi.org/10.1016/1054-139X(94)90266-6)
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Patton, Q. M. (1987). *How to use qualitative methods in evaluation*. Sage Publications.
- Pettersson, S., Ekström, M. P., & Berg, C. M. (2013). Practices of weight regulation among elite athletes in combat sports: A Matter of mental advantage? *Journal of Athletic Training*, 48(1), 99-108. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.1.04>
- Plotnik, R. (2013). *Psikolojiye giriş*. (Çev.: T. Geniş). Kaknüs Yayınları.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The Influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in exercise and sport* (pp. 1-50). Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (p. 3-30). John Wiley & Sons.
- Seyhan, S. (2018). Evaluation of the rapid weight loss practices of taekwondo athletes and their effects. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 213-218. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i10.3663>
- Sossin, K., Gizis, F., Marquart, L. F., & Sobal, J. (1997). Nutrition beliefs, attitudes, and resource use of high school wrestling coaches. *International Journal of Sport Nutrition*, 7(3), 219-228. <https://doi.org/10.1123/ijns.7.3.219>
- Şişko, M., ve Demirhan, G. (2002). İlköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 205-210. Erişim adresi: [http://efdergi.hacettepe.edu.tr/shw\\_artcl-965.html](http://efdergi.hacettepe.edu.tr/shw_artcl-965.html)
- Viitasalo, J. T., Kyröläinen, H., Bosco, C., & Alen, M. (1987). Effects of rapid weight reduction on force production and vertical jumping height. *International Journal of Sports Medicine*, 8(4), 281-285. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1025670>
- Viveiros, L., Moreira, A., Zourdos, M. C., Aoki, M. S., & Capitani, C. D. (2015). Pattern of weight loss of young female and male wrestlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(11), 3149-3155. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000968>



Walsh, R. M., Noakes, T. D., Hawley, J. A., & Dennis, S. C. (1994). Impaired high-intensity cycling performance time at low levels of dehydration. *International journal of sports medicine*, 15(7), 392-398. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1021076>

Webster, S., Rutt, R., & Weltman, A. (1990). Physiological effects of a weight loss regimen practiced by college wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(2), 229-234. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2355820/>

Yıldırım, A., ve Őimsek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seękin Yayıncılık.



Bu eser Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.