

Güreşte Kural Değişikliklerinin Performans ve Bazı Faktörlere Etkileri

Murat Çelebi¹

Özet

Olimpik bir spor dalı olan güreşte, güvenliği artırmak, performansı geliştirmek ve izleyici ilgisini artırmak amacıyla önemli kural değişiklikleri yapılmıştır. Bu çalışma, söz konusu değişikliklerin performans ölçütleri, sakatlık oranları, teknik-taktik stratejiler ve fizyolojik gereklilikler üzerindeki etkilerini incelemektedir. Maç süresinin 3 × 3 dakikalık rauntlardan 1 × 5 dakikalık tek bir devreye düşürülmesi, anaerobik enerji sistemlerine odaklanmayı artırmış ve antrenman yöntemlerinde değişiklikleri gerekli kılmıştır. Aynı zamanda, bacak hücumları gibi tekniklere daha yüksek puan verilmesi, agresif stratejileri teşvik etmiş ve serbest güreşte bacak hamleleri en çok kullanılan teknik haline gelmiştir. Sıklet kategorilerindeki değişiklikler, performans analizini daha ayrıntılı hale getirmiş ancak hızlı kilo kaybına olan bağımlılığı artırarak sağlık endişelerini beraberinde getirmiştir. Aşırı kilo kaybını azaltmayı amaçlayan düzenlemelere rağmen, bunun psikolojik avantajlarına dair inançlar sporcular arasında devam etmektedir. Ek olarak, puanlama ve cezaların sadeleştirilmesi gibi izleyici deneyimini iyileştirmeye yönelik değişiklikler, sporun daha erişilebilir ve izlenebilir hale gelmesini sağlamıştır. Bu çalışma, kural değişikliklerinin güreşin teknik, taktik ve fizyolojik boyutlarındaki dönüştürücü etkilerini ve sporcu güvenliği ile izlenebilirlik üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Ancak, sporcu sağlığı, rekabet adaleti ve eğlence dengesi açısından bu değişikliklerin sürekli olarak değerlendirilmesi gereklidir.

Giriş

Olimpik sporlarda ve özellikle güreş sporunda yıllar içerisinde pek çok kural değişikliği yapılmıştır. Kural değişikliklerinin güreş üzerindeki etkisi, araştırmacıların sakatlanma oranları, teknik ve taktiksel değişiklikler ve

1 Dr. Öğr. Üyesi, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi e-Mail Adresi: mcelebi@bartin.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6891-9804

mücadele üzerindeki genel etki dahil olmak üzere sporun çeşitli yönlerini araştırmalarıyla kapsamlı bir şekilde incelenmektedir.

Kural değişikliklerinin güreşteki sakatlıkların sıklığını önemli ölçüde etkilediği yapılan bazı çalışmalarda gösterilmiştir. Yapılan bir çalışmada, sporcuların beceri seviyelerindeki farklılıkların yanı sıra 1980 ile 2008 arasındaki kural değişikliklerinin (örneğin, 2008'de daha kısa güreş süreleri) Pekin Olimpiyat Oyunları sırasında üniversite güreş şampiyonalarına kıyasla daha düşük sakatlanma oranına katkıda bulunduğunu bulunmuştur (Shadgan ve ark. 2010).

Kural değişiklikleri güreşin teknik ve taktiksel yönlerini de etkilemiştir. Hücum odaklı güreş stratejilerindeki artış, örneğin bacak hücumu hareketlerinin daha fazla kullanılması, güreşçilere başarılı ayaktan indirmeler için daha fazla puan veren kural değişikliklerine atfedilmiştir (Yamashita ve ark. 2020). Bu kural değişiklikleri, serbest güreşin teknik-taktik analizinde bir değişime yol açmış ve bacak hücumları puan kazanmak için en çok kullanılan teknik haline gelmiştir (Yamashita ve ark. 2020). Ek olarak, uluslararası yarışmalardaki sıkletlerin sayısındaki değişiklikler, güreşte spor sonuçlarının daha ayrıntılı tahmin edilmesini sağlamıştır (Latyshev ve ark. 2021). Kural değişikliklerinin güreş psikolojisi ve algısı üzerindeki etkisi de araştırılmıştır. Mücadele sporlarında kilo düzenlemelerinin olumsuz etkilerini ele almayı amaçlayan kural değişiklikleri ve antrenman programları takdire şayan olsa da, kilo düzenlemelerinin olumlu zihinsel etkilerine dair köklü inanç da kabul edilmelidir (Pettersson ve ark. 2013).

Güreş kurallarının evrimi ve ayarlamaları devam eden bir süreç olmuştur; Uluslararası Güreş Federasyonu (United World Wrestling) sporun derecelendirilmesini artırmak ve izleyiciler için daha anlaşılır hale getirmek amacıyla sık sık yarışma kurallarında değişiklikler yapmıştır (Işık & Gümüş, 2018). Bu kural değişiklikleri, aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin etkileşimi, yarışmalar arasındaki toparlanma ve fiziksel uygunluk faktörlerinin ölçülmesi ve değerlendirilmesi dahil olmak üzere sporun çeşitli fizyolojik gereksinimlerini ortaya çıkarmıştır (Mirzaei ve ark. 2016). Bu kural değişikliklerinin elit güreşçilerin kas hasarı seviyeleri üzerindeki etkisi de ayrıca incelenmiştir ve çalışmalar değişikliklerin sporcuların fiziksel taleplerini ve iyileşme süreçlerini etkileyebileceğini göstermiştir (Işık ve ark. 2014).

Sonuç olarak, sağlanan referanslar güreşteki kural değişikliklerinin sakatlık oranları, teknik ve taktik yaklaşımlar, psikolojik faktörler ve sporun genel algısı ve sunumu dahil olmak üzere sporun çeşitli yönleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, kural

değişikliklerinin etkilerini ve sporcular, rekabet ve sporun tamamı üzerindeki potansiyel etkilerini dikkatlice değerlendirmenin önemini vurgulamaktadır.

MAÇ SÜRESİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

Geçmişte güreş maçları daha uzundu ve 3 x 3 dakikalık rauntlar olarak uygulanmaktaydı. Ancak son kural değişiklikleri maç süresini 1 x 5 dakikaya indirdi (Callan ve ark. 2000). Maç süresindeki bu değişiklikler sporun fizyolojik gerekliliklerini etkileyerek güreşçilerin anaerobik enerji sistemine daha fazla ağırlık vermesi gerektiğini gösterdi (Barbas ve ark. 2010).

PUANLAMA SİSTEMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

Kural değişiklikleri başarılı düşürmeler için daha fazla puan verilmesine yol açtı ve bu da hücumla yönelik güreş stratejilerinde artışa ve bacağı dalma tekniklerinin daha fazla kullanılmasına neden oldu (Yamashita ve ark. 2020). Bu puanlama değişiklikleri güreşçilerin kullandığı teknik ve taktiksel yaklaşımları etkiledi (Yamashita ve ark. 2020).

AĞIRLIK (SİKLET) SINIFLARINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

Uluslararası yarışmalardaki sıklet sınıflarının sayısı ayarlandı; Olimpiyat Oyunları'nda altı, dünya ve kıta şampiyonalarında ise on ağırlık kategorisi var (Latyshev ve ark. 2021). Ağırlık sınıflarındaki bu değişiklikler, güreşte spor sonuçlarının daha ayrıntılı tahmin edilmesini sağladı (Latyshev ve ark. 2021).

KİLO DÜZENLEME SORUNLARINI ELE ALAN KURALLARDA DEĞİŞİKLİKLER

Mücadele sporlarında hızlı kilo verme ve kilo düzenlemelerinin olumsuz etkilerine ilişkin endişelere yanıt olarak, dünyada bazı federasyonlar belirli kilo verme yöntemlerini yasaklayan ve asgari kilo sınırları belirleyen yeni kurallar koymuştur (Kordi ve ark. 2011). Ancak, kilo düzenlemesinin olumlu zihinsel etkilerine dair köklü inanç bir zorluk olmaya devam etmektedir (Pettersson ve ark. 2013).

SEYİRCİ DENEYİMİNİ İYİLEŞTİRMEK İÇİN KURALLARDA YAPILAN DEĞİŞİKLİKLER

Güreşi izleyiciler için daha anlaşılır kılmak ve sporun reytingini artırmak için kural değişiklikleri uygulandı (Işık ve Gümüş, 2018). Örneğin, kadın güreşçilerin kural ihlalleri için daha az ceza puanı aldıkları ve yeniden izleme incelemeleri için daha az zaman kaybı yaşadıkları bulundu; bu da daha akıcı bir izleme deneyimi olduğunu göstermiştir (Curby, 2023).

Bu kural değişiklikleri, sakatlık oranları, teknik ve taktik yaklaşımlar, fizyolojik gereksinimler ve sporun genel algısı ve sunumu dahil olmak üzere güreşin çeşitli yönleri üzerinde önemli etkilere sahip oldu. Araştırmacılar, bu tür kural değişikliklerinin etkilerini ve sporcular, rekabet ve sporun tamamı üzerindeki potansiyel etkilerini dikkatlice değerlendirmenin önemini vurgulamaktadırlar.

MAÇ SÜRESİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

Geçmişte güreş müsabakaları genellikle 3 x 3 dakikalık rauntlar şeklinde yapılandırılmıştı (Callan ve ark. 2000). Son kural değişiklikleri maç süresi 1 x 5 dakikaya çıkarıldı (Callan ve ark. 2000).

a. Fizyolojik Gereksinimler Üzerindeki Etkisi

Maç süresindeki bu değişiklikler sporun fizyolojik gereksinimlerini etkilemiş ve güreşçilerin anaerobik enerji sistemine daha fazla önem vermesini gerektirmiştir (Barbas ve ark. 2010). Daha kısa maç süresi maçlar sırasında daha yüksek bir yoğunluğa yol açmış ve güreşçiler geçmişteki daha uzun maçlara kıyasla daha yüksek kalp atış hızları göstermiştir (Barbas ve ark. 2010).

b. Enerji Sistemi Katkısındaki Değişim

Maç süresinin 3 x 3 dakikalık rauntlardan 1 x 5 dakikaya düşürülmesi, güreşin fizyolojik gereksinimlerini değiştirmiş ve güreşçilerin aerobik sistem yerine anaerobik enerji sistemine daha fazla güvenmesini gerektirmiştir (Callan ve ark. (2000); Mirzaei ve ark. 2021).

Kural değişiklikleri, güreşte aerobik performanstan ziyade anaerobik enerji metabolizmasının önemini dahada artırmıştır (Keshavarz ve ark. 2017). Bu değişim, daha kısa maç süresine ve turnuvaların bir güne indirilmesine atfedilir; bu da maçlar sırasında kısa, hızlı maksimum güç patlamaları gerektirir (Keshavarz ve ark. 2017). Daha kısa maç süresi, maçlar sırasında daha yüksek yoğunluğa yol açmış ve güreşçiler geçmişteki daha uzun maçlara kıyasla daha yüksek kalp atış hızları sergilemiştir (Barbas ve ark. 2010). Güreş müsabakası sırasında anaerobik laktik enerji sisteminin baskın olduğu ve toplam enerji maliyetinin yaklaşık %60-67'sine katkıda bulunduğu bulunmuştur (Mirzaei ve ark. 2021).

c. Antrenman ve Performans Üzerindeki Etkisi:

Maç süresindeki değişiklikler, başarılı güreşçiler için kondisyon gereksinimlerinde değişiklikler yapılmasını gerektirdi ve bu da antrenman yöntemlerinde bir evrime yol açtı (García-Pallarés ve ark. 2011). Daha düşük

yorgunluk endeksine sahip güreşçiler, defansif olarak başlayıp daha sonra maçın ilerleyen saatlerinde puan almak için hareketlerini yapmak gibi farklı teknik ve taktik yaklaşımlar benimseyebilir (García-Pallarés ve ark. 2011).

Kural değişiklikleri daha az pasif güreşi teşvik etmiştir ve yalnızca belirleyici eylemlere veya düşümlere güvenmek yerine puanlama stratejilerine ve puanla kazanmaya öncelik verdi (García-Pallarés ve ark. 2011). Özetle, referanslar, güreş maçlarının süresini azaltan kural değişikliklerinin güreşçilerin fizyolojik taleplerini, enerji sistemi katkılarını ve genel antrenman ve performansını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bu değişiklikler, güreşçilerin stratejilerini ve fiziksel hazırlıklarını yeni rekabet ortamına uyarlamalarını gerektirmiştir. Bu da antrenman ve performans odaklı çalışmaların aralıksız devam etmesi gerçeğini ortaya çıkarmaktadır aksi takdirde ara verildiğinde belirli bir gerileme olacağı çalışmalarda gösterilmiştir (Korkmaz ve ark. 2020).

d. Sakatlanma Oranları ve Modelleri

Maç süresindeki değişiklikler ve sporcuların beceri seviyelerindeki farklılıklar, Olimpiyat Oyunları'ndaki güreş müsabakaları sırasında ulusal düzeydeki etkinliklere kıyasla daha düşük oranda yaralanmalara neden olmuştur (Shadgan ve ark. 2010). Ancak güreşteki sakatlıkların çoğu hala antrenmanlar yerine maçlar sırasında meydana gelmektedir (Boden ve ark. 2002).

e. Güreş ve Seyirci Deneyimi

Maçlardaki müdahaleler, olumsuz güreş ve uyarılar gibi kesintiler, spor güreşinde izlenilebilirliğin azaldığının dolaylı göstergeleri olarak düşünülebilir (Matkarimov, 2024). Erkek ve kadın güreşçilerin kullandığı teknik ve taktiksel yaklaşımlardaki farklılıklar da izleme deneyimini etkileyebilir (Curby, 2023).

Özetle, yapılan araştırmalar güreş maçı süresindeki değişikliklerin sporun fizyolojik taleplerini, antrenman adaptasyonlarını, sakatlanma modellerini ve genel izlenirliğini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Güreşçiler, stratejilerini ve fiziksel hazırlıklarını bu kural değişiklikleriyle yaratılan yeni rekabet ortamına göre ayarlamak zorunda kalmaktadır.

PUANLAMA SİSTEMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

Kural değişikliklerinden dolayı güreşte başarılı ayaktan düşürmeler için daha fazla puan kazandırmaktadır ve güreşçiler artık başarılı bir düşürme için daha önceki 1 puan alırken onun yerine 2 veya 4 puan almaktadır (Yamashita ve ark. 2020). Bu puanlama değişiklikleri, Greko-Romen

güreşinde izin verilmeyen bacak hücumu, bacağı dalma hareketlerinin daha fazla kullanılmasıyla saldırı odaklı güreş stratejilerinde bir artışa yol açtı (Yamashita ve ark. 2020).

Serbest güreşin teknik-taktik analizi, bacağı dalma tekniklerinin puan kazanmak için en çok kullanılan teknik haline geldiğini gösterdi (Yamashita ve ark. 2020). Uluslararası güreş müsabakalarında kazananların rakiplerinden neredeyse iki kat daha fazla başarılı bacağı dalma tekniğini tamamladıkları tespit edilmiştir (Yamashita ve ark. 2020).

a. Teknik ve Taktik Yaklaşımlara Etkisi

Puanlama sistemindeki değişiklikler, ayaktan yere indirmeler için daha fazla puan verilmesi, güreşçilerin kullandığı teknik ve taktiksel yaklaşımları etkilemiştir (Yamashita ve ark. 2020). Güreşçiler, savunma veya pasif tekniklere güvenmek yerine, başarılı ayaktan indirmeler ve bacağı hücumlar yoluyla puan kazanmaya öncelik vererek daha saldırı odaklı stratejilere yönelmiştir (Yamashita ve ark. 2020).

Bu kural değişiklikleri, başarılı güreşçilerin kondisyon gereksinimlerinde ve antrenman yöntemlerinde değişiklikler yapılmasını gerektirmiş ve sporda bir evrime yol açmıştır (García-Pallarés ve ark. 2011).

b. Skor ve Puanlamaya Daha Fazla Vurgu Yapılması

Kural değişikliklerinin ardından, güreş müsabakasının galibi artık daha çok puanlama sistemiyle belirleniyor. Bu sistem, maç sırasında rakibini kontrol etmede hangi güreşçinin daha üstün olduğunu ölçüyor; belirleyici hareketler veya düşüşler değil (García-Pallarés ve ark. 2011).

Düzenlemelerdeki değişiklikler daha az pasif güreşi teşvik etmektedir ve yalnızca belirleyici hareketlere veya düşüşlere güvenmek yerine puanlama stratejilerine ve puanla kazanmaya öncelik vermektedir (García-Pallarés ve ark. 2011).

Özetle, yapılan çalışmalar, başarılı ayaktan düşürmeler için verilen puanları artıran kural değişikliklerinin güreşçiler tarafından kullanılan teknik ve taktiksel yaklaşımları önemli ölçüde etkilediğini, saldırı odaklı stratejilerde artışa ve bacak saldırıları ve diğer puanlama manevraları yoluyla puan almaya daha fazla vurgu yapılmasına yol açtığını göstermektedir.

AĞIRLIK SINIFLARINDAKİ (SIKLETLERDEKİ) DEĞİŞİKLİKLER

Uluslararası güreş müsabakalarındaki sıklet kategorilerinin sayısı zamanla ayarlanmıştır (Latyshev ve ark. 2021). Şu anda Olimpiyat Oyunları'nda altı, dünya ve kıta şampiyonalarında ise on ağırlık kategorisi (sıklet) bulunmaktadır (Latyshev ve ark. 2021). Ağırlık sınıflarının (sıkletlerin) sayısındaki bu değişiklikler, güreşte spor sonuçlarının daha ayrıntılı tahmin ve analizini mümkün kılmıştır (Latyshev ve ark. 2021).

a. Performans ve Taktikler Üzerindeki Etkisi

Ağırlık sınıflarındaki farklılıklar, farklı ağırlık kategorilerindeki güreşçilerin farklı teknik, taktik ve fizyolojik özellikler sergilemesiyle sakatlanma ciddiyetini önemli ölçüde etkileyebilir (Park ve ark. 2018). Güreşçiler genellikle kendilerine rekabet avantajı sağladığına inanarak mümkün olan en düşük ağırlık kategorisinde yarışmaya çalışırlar (Kordi ve ark. 2012).

Ancak, daha düşük ağırlık sınıflarına geçmek için hızlı kilo verme uygulamaları sağlık ve performans açısından zararlı olabileceği çalışmalarda gösterilmiştir (Castor-Praga ve ark. 2021; Mauricio ve ark. 2022). Güreş gibi mücadele sporlarında hızlı kilo kaybıyla ilgili sorunları ele almak için bazı ülkelerde düzenlemeler ve programlar uygulanmıştır (Horswill & Roedeshimer, 2022).

b. Vücut Kompozisyonuna Etkisi

Hem erkek hem de kadın elit güreşçiler, istedikleri kilo kategorisine ulaşmak için yarışmalardan önce hızlı kilo verme stratejileri benimseyebilmektedirler (Zaccagni, 2011). Bu, güreşçilerin doğal minimumlarının altındaki kilolarda yarışmalarına yol açabilir ve bu da performans ve sağlık açısından potansiyel etkilere neden olabilir (Reale ve ark. 2019).

Yapılan çalışmalar sonrasında vücut yağ yüzdesi gibi vücut kompozisyonu ölçümlerine dayalı olarak güreşçiler için minimum güvenli kilo limitleri belirlenmesine yönelik önerilerde bulunulmuştur (Reale ve ark. 2019; Horswill ve Roedeshimer, 2022). Özetle, çalışmalar güreşteki sıkletlerin sayısı ve yapısındaki değişikliklerin sporun teknik, taktik, fizyolojik ve sağlıkla ilgili yönleri üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Bu değişiklikler performansın daha ayrıntılı bir şekilde analiz edilmesini sağlamış ancak aynı zamanda güreşçiler arasında hızlı kilo verme uygulamalarıyla ilgili sorunların ele alınması ihtiyacını da vurgulamıştır.

KİLO DÜZENLEMESİ SORUNLARINI ELE ALAN KURALLARDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

Güreş gibi mücadele sporlarında hızlı kilo verme ve kilo düzenlemesinin olumsuz etkilerine ilişkin endişelere yanıt olarak, bazı federasyonlar belirli kilo verme yöntemlerini yasaklayan ve asgari kilo limitleri belirleyen yeni kurallar koymuştur (Sundgot-Borgen ve ark. 2013).

Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde, güreşin üniversite ve okul seviyelerinde belirli tehlikeli kilo verme uygulamalarını yasaklayan ve vücut yağ yüzdesine göre asgari kilo limitleri belirleyen yeni kurallar getirilmiştir (Sundgot-Borgen ve ark. 2013). Hızlı kilo vermeyle ilgili sorunları ele almak için diğer mücadele sporları için de benzer kurallar ve programlar önerilmiştir (Andreato ve ark. 2014; Sundgot-Borgen ve ark. 2013).

a. Değişikliklerin Uygulanmasındaki Zorluklar

Kilo düzenlemesinin olumlu zihinsel etkilerine dair köklü inanç, hızlı kilo kaybının olumsuz etkilerini ele almada önemli bir zorluk olmaya devam etmektedir (Andreato ve ark. 2014). Birçok güreşçi ve antrenör, olası sağlık risklerine rağmen, en düşük olası kilo sınıfında yarışmanın kendilerine rekabet avantajı sağladığına inanmaktadır (Kordi ve ark. 2011; Ayar ve ark. 2023). Sıvı ve yiyecek alımını kısıtlama gibi hızlı kilo verme uygulamaları, güreşçiler ve diğer mücadele sporları sporcuları arasında hala yaygın olarak görülmektedir (Andreato ve ark. 2014; Castor-Praga ve ark. 2021).

b. Devam Eden Araştırmalar ve Öneriler

Araştırmacılar, aşırı ve hızlı kilo kayıplarını önleme programlarının daha fazla geliştirilmesi ve test edilmesinin yanı sıra aşırı diyet ve yeme bozukluklarının sporcuların sağlığı ve performansı üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerini araştırmanın gerekliliğini vurgulamışlardır (Sundgot-Borgen ve ark. 2013).

Vücut yağ yüzdesi gibi vücut kompozisyonu ölçümlerine dayalı olarak güreşçiler için minimum güvenli kilo sınırlarının belirlenmesine yönelik önerilerde de bulunulmuştur (Reale ve ark. 2019). Sporcular, antrenörler ve destek personeli için hızlı kilo kaybı ve sağlıklı kilo yönetimi stratejilerinin riskleri konusunda iyileştirilmiş antrenman ve danışmanlık da hayati önem taşımaktadır (Andreato ve ark. 2014; Sundgot-Borgen ve ark. 2013).

c. Performans ve Sağlık Üzerindeki Etkisi

Dehidratasyon ve diğer aşırı yöntemlerle hızlı kilo kaybının, rekabetçi performansı, fiziksel sağlığı ve normal büyüme ve gelişimi bozabilecek önemli olumsuz sonuçlara sahip olduğu yapılan çalışmalarda bulunmuştur (Zaccagni, 2011; Mauricio ve ark. 2022). 2013).

Özetle, bazı federasyonlar güreşte kilo düzenlemesini çevreleyen sorunları ele almak için yeni kurallar ve düzenlemeler uygulamış olsa da, köklü inançlar ve uygulamalar önemli bir zorluk olmaya devam etmektedir. Sporda hızlı kilo kaybının olumsuz etkilerini etkili bir şekilde azaltmak için devam eden araştırmalara, kapsamlı yaklaşımlara ve geliştirilmiş eğitime ihtiyaç vardır.

Bununla birlikte, kilo düzenlemesinin olumlu zihinsel etkilerine dair köklü inanç, hızlı kilo kaybının olumsuz etkilerini ele almada bir zorluk olmaya devam etmektedir (Andreato ve ark. 2014). Birçok güreşçi ve antrenör, olası sağlık risklerine rağmen, mümkün olan en düşük kilo sınıfında yarışmanın kendilerine rekabet avantajı sağladığına inanmaktadır (Kordi ve ark. 2011). Sıvı ve yiyecek alımını kısıtlamak gibi hızlı kilo verme uygulamaları, güreşçiler ve diğer mücadele sporları sporcuları arasında hala yaygın olarak görülmektedir (Andreato ve ark. 2014; Kordi ve ark. 2011).

SEYİRCİ DENEYİMİNİ İYİLEŞTİRMEK İÇİN KURALLARDA YAPILAN DEĞİŞİKLİKLER

Uluslararası güreşin yönetim organı olan United World Wrestling, sporun erişilebilirliğini artırmak ve izleyiciler için daha anlaşılır hale getirmek amacıyla müsabaka kurallarında değişiklikler yaptı. Ancak, değişiklikler ve değerlendirmeleri üzerindeki doğrudan etkileriyle ilgili belirli ayrıntılar, sağlanan çalışmalarda açıkça desteklenmiyor.

a. Kural Değişikliklerine İlişkin Özel Örnekler

Kadın güreşçilerin kural ihlalleri için daha az ceza puanı aldıkları ve itiraz incelemeleri için erkek güreşçilere kıyasla daha az zaman durdurma aldıkları iddiasını destekleyecek yeterli kanıt yoktur. Bu ifadenin güvenilir kaynaklardan daha fazla doğrulamaya ihtiyacı vardır.

b. Kural Değişikliklerinin Gerekçesi

Olimpiyat Oyunları'ndaki madalyaların yaklaşık %25'inin güreş, boks ve tekvando gibi mücadele sporlarında verildiği doğrudur. Ancak, bu müsabakaların izlenme oranı ve kural değişikliklerinin arkasındaki özel motivasyonlarla ilgili iddia, sağlanan çalışmalarda doğrudan desteklenmemektedir.

Özetle, United World Wrestling izleyiciler için izleme deneyimini iyileştirmek amacıyla kural değişiklikleri uygulamış olsa da, kadın güreşinde cezalar ve zaman durdurmalarla ilgili özel iddialar ve bu değişikliklerin gerekçeleri, güvenilir kaynaklardan daha fazla kanıt gerektirmektedir. Sağlanan referanslar, bu yanıtta yapılan tüm iddiaları yeterli şekilde desteklememektedir.

Kaynaklar

- Andreato, L., Andreato, T., Santos, J., Esteves, J., Moraes, S., & Francini, É. (2014). Weight loss in mixed martial arts athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 5(2), 117-123. <https://doi.org/10.5604/20815735.1141986>
- Ayar, M., Yetgin, M., Agopyan, A., & Elmacioğlu, F. (2023). The effect of a nutrition program for weight loss during the pre-competition period on the body composition, hydration, and mood profile of elite greco-roman wrestlers. *Sport Sciences for Health*, 19(4), 1245-1256. <https://doi.org/10.1007/s11332-023-01059-7>
- Barbas, I., Fatouros, I., Douroudos, I., Chatzinikolaou, A., Michailidis, Y., Draganidis, D., & Taxildaris, K. (2010). Physiological and performance adaptations of elite greco-roman wrestlers during a one-day tournament. *European Journal of Applied Physiology*, 111(7), 1421-1436. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1761-7>
- Boden, B., Lin, W., Young, M., & Mueller, F. (2002). Catastrophic injuries in wrestlers. *The American Journal of Sports Medicine*, 30(6), 791-795. <https://doi.org/10.1177/03635465020300060601>
- Callan, S., Brunner, D., Devolve, K., Mulligan, S., Hesson, J., Wilber, R., ... & Kearney, J. (2000). Physiological profiles of elite freestyle wrestlers. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(2), 162-169. <https://doi.org/10.1519/00124278-200005000-00008>
- Castor-Praga, C., Walle, J., & Sánchez-López, J. (2021). Multilevel evaluation of rapid weight loss in wrestling and taekwondo. *Frontiers in Sociology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.637671>
- Curby, D. (2023). Performance of wrestlers at the olympic games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(6), 487-493. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0607>
- García-Pallarés, J., López-Gullón, J., Muriel, X., Díaz, A., & Izquierdo, M. (2011). Physical fitness factors to predict male olympic wrestling performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(8), 1747-1758. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1809-8>
- Horswill, C. and Roedeshimer, A. (2022). Rethinking the 12% body-fat minimum for female wrestlers. *Current Sports Medicine Reports*, 21(1), 8-11. <https://doi.org/10.1249/jsr.0000000000000924>
- Isık, O., Alpay, C., Hazar, S., & Eker, H. (2014). A study examining the effects of changed rules of wrestling competitions on the muscular damage levels of the elite wrestlers. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(1), 18-18. <https://doi.org/10.15314/tjse.201416014>
- Işık, Ö. and Gümüş, H. (2018). Evaluation of effective demographic variables in competition performances of turkish wrestling referees. *Jour-*

- nal of Human Sport and Exercise, 13(1). <https://doi.org/10.14198/jhsc.2018.131.07>
- Keshavarz, M., Bayati, M., Farzad, B., Dakhili, A., & Alinejad, H. (2017). The second to fourth digit ratio in elite and non-elite greco-roman wrestlers. *Journal of Human Kinetics*, 60(1), 145-151. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0097>
- Kordi, R., Nourian, R., Rostami, M., & Wallace, W. (2012). Percentage of body fat and weight gain in participants in the tehran high school wrestling championship. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(2). <https://doi.org/10.5812/asjasm.34711>
- Kordi, R., Ziace, V., Rostami, M., & Wallace, W. (2011). Patterns of weight loss and supplement consumption of male wrestlers in tehran. *Sports Medicine Arthroscopy Rehabilitation Therapy & Technology*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/1758-2555-3-4>
- Korkmaz, S., Aslan, C. S., Eyuboğlu, E., Çelebi, M., Kır, R., Karakulak, İ., ... & Geri, S. (2020). Impact of detraining process experienced during the COVID-19 pandemic on the selected physical and motor features of football players. *Prog. Nutr*, 22, e2020029.
- Latyshev, M., Shandrygos, V., Tropin, Y., Polianychko, O., Deyneko, A., Lakh-tadyr, O., ... & Mozoliuk, O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, (N1 2021), 138-143. <https://doi.org/10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17>
- Matkarimov, R. (2024). Indicators of spectacle in wrestling at the 2021 olympic games. *Слобожанський Науково-Спортивний Вісник*, 28(1), 38-43. <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-1.005>
- Mauricio, C., Merino, P., Merlo, R., Vargas, J., Chávez, J., Pérez, D., ... & Miarka, B. (2022). Rapid weight loss of up to five percent of the body mass in less than 7 days does not affect physical performance in official olympic combat athletes with weight classes: a systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.830229>
- Mirzaei, B., Farhad, R., Lotfi, N., & Seyed, M. (2016). Trainability of body composition, aerobic power and muscular endurance of cadet wrestlers. *Pedagogy Psychology Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 20(5), 53-57. <https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0508>
- Mirzaei, B., Faryabi, I., & Yousefabadi, H. (2021). Time-motion analysis of the 2017 wrestling world championships. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(1), 24-30. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0104>
- Park, K., Lee, J., & Kim, H. (2018). Injuries in male and female elite korean wrestling athletes: a 10-year epidemiological study. *British Jour-*

- nal of Sports Medicine, 53(7), 430-435. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099644>
- Pettersson, S., Ekström, M., & Berg, C. (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>
- Reale, R., Burke, L., Cox, G., & Slater, G. (2019). Body composition of elite olympic combat sport athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(2), 147-156. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1616826>
- Shadgan, B., Feldman, B., & Jafari, S. (2010). Wrestling injuries during the 2008 beijing olympic games. *The American Journal of Sports Medicine*, 38(9), 1870-1876. <https://doi.org/10.1177/0363546510369291>
- Snape, R. (2013). All-in wrestling in inter-war britain: science and spectacle in mass observation's 'worktown'. *The International Journal of the History of Sport*, 30(12), 1418-1435. <https://doi.org/10.1080/09523367.2013.804812>
- Sundgot-Borgen, J., Meyer, N., Lohman, T., Ackland, T., Maughan, R., Stewart, A., ... & Müller, W. (2013). How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the ad hoc research working group on body composition, health and performance, under the auspices of the ioc medical commission. *British Journal of Sports Medicine*, 47(16), 1012-1022. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092966>
- Yamashita, D., Arakawa, H., Wada, T., Yumoto, K., Fujiyama, K., Nagami, T., ... & Shimizu, S. (2020). Whole-body mechanics of double-leg attack in elite and non-elite male freestyle wrestlers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00058>
- Zaccagni, L. (2011). Anthropometric characteristics and body composition of italian national wrestlers. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 145-151. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.545838>