

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

81327

GELENEKSEL SPORUMUZ YAĞLI GÜREŞ TEMEL TEKNİK
OYUNLARI İLE TÜRKİYE'DEKİ SERBEST GÜREŞ TEMEL
TEKNİK OYUNLARIN KARŞILAŞTIRMALI
ANALİZİ

81327

YÜKSEK LİSANS TEZİ

UFUK DEMİRCİ

Enstitü Anabilim Dalı: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

Tez Danışmanı : YRD. DOÇ. ZEKİ KARTAL

SAKARYA 1999

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GELENEKSEL SPORUMUZ YAĞLI GÜREŞ TEMEL TEKNİK
OYUNLARI İLE TÜRKİYE'DEKİ SERBEST GÜREŞ TEMEL
TEKNİK OYUNLARIN KARŞILAŞTIRMALI
ANALİZİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
UFUK DEMİRCİ

Enstitü Anabilim Dalı : **BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**

Bu tez 23 / 07 / 1999 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oy birliği / Oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Zeki KARTAL

Jüri Başkanı



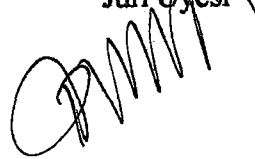
Erdal ZORBA

Jüri Üyesi



Reşat KARTAL

Jüri Üyesi



ÖNSÖZ

Ata sporumuz olan Güreş Türklerin tarih boyunca en başarılı olduğu spor dalı olarak ün yapmış ve bir çok madalyalar kazanılmıştır. Güreş sporu Türklerin örflerine ve geleneklerine de girmiş, çeşitli yörelerde farklı şekillerde yapılmış ve yapılmaktadır. "Yağlı Karakucak, Aba, Çengel güreşleri"

İletişim ve ulaşım kolaylaşıp geliştikçe amatör heyecanla birlikte olimpik ruh ve uluslararası sporlar ve spor kuralları da gelişmeye başlar. Çeşitli ırk ve toplumlarda gelişen spor dalları bir çatı altında belirli kurallar içinde uluslararası yarışmalar halinde yapılmaya da başlanmıştır. Güreşte ise FILA çatısı altında yapılan ve FILA kurallarına uygun serbest güreşinin teknikleri, iki yağlı güreş tekniklerin farklılıklarını ve benzer tekniklerin karşılaştırmalı analizini yapacak, her iki branşın birbirleriyle olan bağlarını ve farklılıklarını anlatacağız.

Tez çalışmamı yaparken kaynak olarak kullandığım eserlerin sahiplerine çok teşekkür ederim.

Ufuk DEMİRCİ

Haziran 1999

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
RESİM LİSTESİ.....	vi
ŞEKİL LİSTESİ	viii
ÖZET	ix
SUMMARY.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. SPOR NEDİR?.....	3
3. GÜREŞ NEDİR?	6
3.1.MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'ÜN Güreş ve Spor hakkındaki sözleri.....	6
3.2.MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'ÜN TÜRK Güreşçisine Yazdığı Mektup.....	7
4. GÜREŞ TARİHİ.....	8
4.1. Yağlı Güreş Tarihçesi	8
4.2. Olimpik Güreş Sitilleri	10
4.3. Minder Güreş Tarihi.....	10
4.1.1. Kırkpınar Yağlı Güreş Tarihi	12
4.1.2. Kırkpınar Efsanesi	13
5. GÜREŞİN YAPILDIĞI YERLER İLE GİYİLEN, KULLANILAN MALZEMELER.....	14
5.1. Yağlı Güreşin Yapıldığı Yer ile Giyilen Kullanılan Malzemeler.....	14
5.1.1. Yağlı Güreşin Yapıldığı Yer "Er Meydanı"	14
5.1.2. Yağlı Güreşçinin Giysisi "Kisbet"	16
5.1.3. Güreşirken Sürülen YAĞ	18
5.1.4. Davul ve Zurna Güreşin Ahengi.....	18
5.2. Serbest Güreşte Yapıldığı Yer ile Giyilen ve Kullanılan Malzemeler	18
5.2.1. Serbest Güreşin Yapıldığı Minder.....	18
5.2.2. Serbest Güreş Giysisi "Mayo"	20

5.2.3. Serbest Güreş'te Giyilen Ayakkabı	20
5.2.4. Serbest Güreşte Skarbort.....	21
5.2.5. Spor Salonunun Durumu.....	21
5.2.6. Salonun Akustik Durumu	21
6. GÜREŞİN KURALLARI VE MÜSABAKA SÜRESİ.....	22
6.1. Yağlı Güreş Kuralları ve Müsabaka Süresi.....	22
6.1.1. Yağlı Güreşte Müsabaka Süresi	22
6.1.2. Yağlı Güreşte Yenme ve Yenilme	23
6.1.3. Yağlı Güreşte Yasak Oyunlar.....	23
6.2. Serbest Güreş Kuralları ve Müsabaka Süresi	24
6.2.1. Serbest Güreşte Müsabaka Süresi.....	24
6.2.2. Yenme ve Yenilme	25
7. GÜREŞLERDE BOYLAR İLE YAŞ GRUPLARI VE AĞIRLIK KATAGORİLERİ	
7.1. Yağlı Güreşte Boylar ve Boyların Düzenlenişi.....	26
7.2. Serbest Güreşte Yaş Grupları ile Ağırlık Katogorileri.....	28
7.2.1. Serbest Güreşte Yaş Grupları.....	28
7.2.2. Serbest Güreşte Ağırlık Katogorileri.....	28
8. GÜREŞİN PATRONLARI VE USTALARI.....	30
9. GÜREŞTE TEMEL TEKNİK OYUNLARININ FARKLILIK NEDENLERİ	
9.1. Güreşin Yapıldığı Alanın, Temel Teknik Oyunlara Etkisi	32
9.2. Güreşilen Zamanın Temel Teknik Oyunlara Etkisi	32
9.3. Güreş Gıysilerinin Temel Teknik Oyunlara Etkisi.....	33
9.4. Yenme ve Yenilme Farklılıklarının Temel Teknik Oyunlar	33
Üzerinde Etkisi	33
10. YAĞLI VE SERBEST GÜREŞTE KULLANILAN TEMEL TEKNİK OYUNLARI ve KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ	
10.1. Yağlı ve Serbest Güreş Branşlarına Has Temel Teknikler ile	34
Ortak Temel Teknik Oyunlar.....	34
10.1.1. Yağlı Güreşte Has Temel Teknikler.....	35

10.1.2. Serbest Güreşe Has Temel Teknikler.....	35
10.1.3. Yağlı ve Serbest Güreşinde Benzerliği Olan Temel Teknik Oyunlar.....	36
10.2. Yağlı ve Serbest Güreşlerin Her İkisinde de Kullanılan Temel Tekniklerin Karşılaştırmalı Analizi.....	36
10.2.1. Elense Temel Teknik Oyununun Yapılış Şekli ve Amacı.....	37
10.2.1.1. Elensenin Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	38
10.2.1.2. Elensenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	38
10.2.1.3. Elense Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi.....	39
10.2.2. "Boyunduruk" Temel Teknik Oyununun Yapılış Şekli ve Amacı.....	39
10.2.2.1. Boyunduruk'un Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	40
10.2.2.2. Boyunduruk'un Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	40
10.2.2.3. Boyunduruk Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi.....	41
10.2.3. "Tırpan" Temel Teknik Oyunu Yapılış Şekli ve Amacı.....	41
10.2.3. 1. Tırpan'ın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	42
10.2.3.2. Tırpan'ın Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	43
10.2.3 3. Tırpan Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi.....	44
10.2.4. Tek ve Çift Çapraza Girmenin Şekli ve Amacı.....	45
10.2.4.1. Çapraza Girme Tekniğinin Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	46
10.2.4.2. Çapraza Girme Tekniğinin Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	47
10.2.4.3. Çapraza Girme Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi.....	47
10.2.5. Tekdalma Temel Tekniğinin Yapılış Şekli ve Amacı.....	48
10.2.5.1. Tek Dalmanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	49
10.2.5.2. Tekdalma Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	50
10.2.5.3. Tekdalma Tekniğinin karşılaştırmalı Analizi.....	50
10.2.6. Çift Dalma Tekniğinin Yapılış Şekli ve Amacı.....	51
10.2.6.1. Çift Dalmanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	52
10.2.6.2. Çift Dalmanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	53
10.2.6.3. Çift Dalma Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi.....	54
10.2.7. Kolbastı Temel Teknik Oyununun Yapılış Şekli ve Amacı.....	55
10.2.7.1. Kolbastının Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	56
10.2.7.2. Kolbastının Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	57
10.2.7.3. Kolbastı Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi.....	57

10.2.8. Ters Paça "Ters Sarma" Temel Teknik Oyunun Yapılış	58
Şekli ve Amacı.....	58
10.2.8.1. Terspaçanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli	59
10.2.8.2. Ters Paçanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	60
10.2.8.3. Terspaça Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi	61
10.2.9. Künde Temel Teknik Oyununun Yapılış Şekli ve Amacı.....	62
10.2.9.1. Kündenin Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	63
10.2.9.2. Kündenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli	64
10.2.9.3. Künde Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi.....	65
10.2.10. Sarma Temel Teknik Oyununun Yapılış Şekli ve Amacı	65
10.2.10.1. Sarmanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	66
10.2.10.2. Sarmanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli	67
10.2.10.3. Sarmanın Karşılaştırmalı Analizi.....	68
10.2.11. Kile Temel Teknik Oyununun Yapılış Şekli ve Amacı.....	68
10.2.11.1. Kilenin Yağlı Güreşte Yapılış Şekli	69
10.2.11.2. Kilenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli	69
10.2.11.3. Kilenin Karşılaştırmalı Analizi	70
10.2.12. Sarma Kile Temel Teknik Oyununun Yapılış Şekli ve Amacı	70
10.2.12.1. Sarma Kilenin Yağlı Güreşte Yapılış Şekli	71
10.2.12.2. Sarma Kilenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	72
10.2.12.3. Sarma Kilenin Karşılaştırmalı Analizi	73
10.2.13. Kazkanadı Temel Tekniğinin Yapılış Şekli ve Amacı	74
10.2.13.1. Kazkanadının Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	74
10.2.13.2. Kazkanadının Serbest Güreşte Yapılış Şekli	75
10.2.13.3. Kazkanadının Karşılaştırmalı Analizi	75
11. SONUÇ	76
KAYNAKLAR.....	79
ÖZGEÇMİŞ	81

RESİM LİSTESİ

Resim 4.1. Kırkpınar Yağlı Güreş Tarihi.....	12
Resim 5.1. Yağlı Güreş Giysisi Kisbet	17
Resim 5.2. Serbest Güreş Giysisi Mayo	20
Resim 10.1.Elensenin Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	38
Resim 10.2.Elensenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli	38
Resim 10.3.Boyunduruk'un Yağlı Güreşte Yapılış Şekli	40
Resim 10.4.Boyunduruk'un Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	41
Resim 10.5.Tırpan'ın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli	43
Resim 10.6.Tırpan'ın Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	44
Resim 10.7.Çapraza Girmenin Yağlı Güreş Yapılış Şekli.....	46
Resim 10.8.Çapraza Girmenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli	47
Resim 10.9.Tekdalmanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli	49
Resim 10.10. Tekdalmanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli	50
Resim 10.11. Çift Dalmanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	53
Resim 10.12. Çift dalmanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	54
Resim 10.13. Kolbastımın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli	56
Resim 10.14. Kolbastımın Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	57
Resim 10.15. Terspaçanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli	60
Resim 10.16. Terspaçanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli	61
Resim 10.17. Kündenin Yağlı Güreşte Yapılış Şekli	63

Resim 10.18. Kündenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli.....	64
Resim 10.19. Sarma'nın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	67
Resim 10.20. Sarma'nın Serbest Güreşte Yapılış Şekli	67
Resim 10.21. Kıla'nın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli	69
Resim 10.22. Kıla'nın Serbest Güreşte Yapılış Şekli	70
Resim 10.23. Sarmakıla'nın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	72
Resim 10.24. Sarmakıla'nın Serbest Güreşte Yapılış Şekli	73
Resim 10.25. Kazkanadı'nın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli.....	74
Resim 10.26. Kazkanadı'nın Serbest Güreşte Yapılış Şekli	75

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 5.1. Güreş Minderinin Ebat ve Ölçüleri 19



ÖZET

Yağlı ve Serbest güreş tekniklerinin karşılaştırmalı analizini tezime konu olarak almamın amacı, yapılan bir tekniğin her iki güreş sitilinde de yapılış amacının aynı olması, yapılış şeklininde birbirlerine çok benzemesine rağmen çok önemli uygulanış farklılıklarının olmasıdır. Bu farklılıklarının nedeni ise tezimde geniş olarak bahsettim. "Güreşin yapıldığı yerlerin, kullanıldığı malzemelerin farklılığı ile her iki güreşin farklı kurallarının olmasıdır."

Tezin herkes tarafından kolaylıkla anlaşılabilmesi için sporun ve güreşin ne olduğundan başlayarak tekniklerin farklılık göstermesine neden olan konuları ayrıntılı olarak anlattım her iki güreş sitili hakkında geniş bilgi vererek tezimin konusu olan temel tekniklerin karşılaştırmalı analizini yaptım.

Her iki güreş sitilinde doğaçlama olarak yüzlerce teknik uygulanabileceği gibi her iki sitilinde kendine has teknikleri vardır ki bu tekniklerin sadece kendi sitillerinde uygulanabilmesine rağmen esas olan ve her iki sitilde de çoğunlukla kullanılan onlarca temel teknikleri, onüç temel teknik altında toplayarak yağlı güreşte ve minder güreşinde yapılış şekillerini anlatarak arasındaki farkı bulmaya çalışırken, temel tekniklerin karşılaştırmalı analizini yaptım.

Konu alınan on üç temel teknik sırasıyla

1) Elense

2) Boyunduruk

3) Tek dalma

4) Çift dalma

5) Tırpan

6) Tek ve Çift Çapraza girme

7) Kol bastı

8) Kazkanadı

9) Kile

10) Sarma

11) Sarma kile

12) Künde

13) Terspaça

SUMMARY

The subject of my thesis is to show the different sides of oily and free wrestling techniques in comparison analyses.

Techniques in free and oily wrestling are similar each others. Using a technique different. I gave a lot of explanations about the reasons of differences in my thesis. These differences in my thesis. These differences come from that the places where the wrestling is performed, the equipments.

Which are used that's why the rules are different although they look like each others.

I tried to explain the techniques which show differences in free and oily wrestling to be understood easily I started my thesis what sport and wrestling were.

I explained these two wrestling styles giving large explanations about their performing in comparison and analyses.

In both wrestling styles there can be used hundreds of techniques and also the two wrestling styles have special techniques which only can be used their own styles. But also there are tens of technique rules can be used both wrestling styles.

I put these basic techniques in thirteen topics. I explained the styles in oily and free wrestling trying to show the differences between these wrestlings, doing comparison analyses.

The thirteen main-technics are.

1. Elense
2. head drag
3. foot sweep from
4. For, double, leg, tackle
5. Leg tockle
6. Leg takedown
7. Turn - out
8. Ley ride
9. Cratch
10. Leg - hook
11. half nelson
12. Leg - hook with half - nelson
13. Kazkanadı

1. GİRİŞ

Tabiatın en gelişmiş ve problem çözebilen tek akıllı varlığı olan insanoğlu tarihin ilk yıllarında yaşamını sürdürebilmek amacıyla yaptığı sporu gelişip toplumsal yaşamda daha iyi savaşılabilmek için askeri mücadele ve cesaretli olmaya hazırlamak amacıyla yapılmasına rağmen günümüzde bir barış aracı olarak görülmektedir.

Sporu her toplum kendine has yöresel örf ve gelenekler ile göreneklerine uygun spor dallarını geliştirmiştir. Amaçları aynı olsa da, yapılış şekli farklı olan bir çok spor dalı vardır ki bunların başında güreş gelmektedir Her toplum kendine has kurallarla güreşmesine rağmen bu spor Türkler'in yaşam tarzı haline gelmiş birden çok güreş dalı ortaya çıkmasına neden olmuşlardır. "Yağlı Güreş, Karakucak, Aba ..." güreşleri gibi.

Dünyada sevilip ulusal alanda yapılmaya başladığında güreşi profesyonel olarak kabul edilmiş, adeta güç gösterisi para kazanma amacıyla yapılmıştır. 1988'den sonra ulusal amatör birliği, amatör sporlar topluluğuna güreşi de alarak belli kurallar çerçevesinde yapılmasını sağlayarak uluslararası müsabakalar düzenlemiştir. Çeşitli yıllarda bazı oyun kurallarını değiştirip yenilerini koyarak güreşi yani FİLA güreşi olan serbest minder güreşini güncelleştirmeye çalışmıştır.

Ülkemizde yapılan güreş branşlarıyla FİLA serbest minder güreşinin arasında nitelik ve nicelik açısından bir çok farklılıklar bulunmaktadır. Amaçları aynı olmasına rağmen yapıldığı yer, güreşilen zaman, galip gelme olgusu ile giyilen giysiler arasındaki büyük farklılıklar bu güreşler arasında temel teknikler açısından, amaçları aynı olsa da yapılış ve tutuş şekillerinde farklılıklar gözükmektedir.

Tezimin amacı da temelde amaçları aynı olan, yazılış şekilleriyle birbirine benzeyen fakat tekniğin yapılış esnasında çok farklı incelikler ve ustalıklar gereken ve her iki güreş dalında (yağlı ve serbest) yapılan 13 temel tekniği inceleyerek karşılaştırmalı analizi yaparak, sizlere bu iki güreş arasındaki etkileşimleri ve farklılıkları anlatmaya çalıştım.

Tezimde bu temel teknikleri verimli bir şekilde anlatabilmek için ilk önce sporun ne olduğunu, tarihsel gelişimini daha sonra güreşin ne olduğunu, tarihsel gelişimini ve ayrıntılı olarak nerede, nasıl, ne kadar zaman içinde, nelerin giyilerek yapıldığını, güreşirken uyulması gereken kuralları ile galip gelebilme şekilleri ile skletleri ve boyları anlatarak bu sporun patronlarını ve efsane olmuş Türk pehlivanlarını başarılarıyla beraber tezimde anlatarak her iki güreşi yapanların başarılarında apayrı olduğunu göstermeye çalıştım.

Her iki güreşin pehlivanlarının yapmış olduğu yüzlerce teknik arasında her iki güreşte kullanılan ve benzerlikler gösteren ve hatta aynı isimle adlandırılan fakat çok farklılıklar gösteren 13 tane temel tekniği inceleyerek karşılaştırmalı analizini yaptım. Bu analizi yaparken tekniğin yapılış şekli ve amacı, yağlı güreşte yapılış şekli, serbest güreşte yapılış şekli ile her iki güreş arasında tekniğin yapılış farklılıklarını karşılaştırmalı analizi ile sizlere açıklamalı bilgi vermeye çalıştım.

2. SPOR NEDİR?

Spor insan vücudunu anatomik yapısına uygun idmanlarla sağlamlaştırmak, çevikleştirmek ve aynı zamanda hızlandırabilmek için yaptıkları fiziksel, zihinsel ve bedensel çalışmalardır. Ferdi veya kollektif şekilde yapılan, kesin kuralları olan yarışmalara spor ve bunu yapan insanlara da sporcu denmiştir.

Spor hakkında birçok bilim adamı, düşünür ve yöneticiler fikir beyan etmişler ve sporun önemini vurgulamışlardır.

Selim Sırrı Tarcan'a göre spor: "Vücudun gücünü ve çevikliğini sürdüren, irade kudretini artıran, şuurlu bir vasıta. Spor bir yönden herkesin üstünde hırsı ile duyguya, diğer yönden başarıya etki eden teknik çalışma ile akla ve mantığa dayanır."

Sinan Erdem'e göre spor "İnsanın tabiat ile uyum sağlarken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçları araçsız savaş yöntemlerini boş zamanlarındaki artışa bağımlı olarak tek tek ya da toplu olarak barışçı biçimde benzetim yoluyla oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı estetik, teknik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir".

Spor kelime anlamıyla "Disport" kelimesinden türemiştir ve "Oyun, oyalamak, işten uzaklaşma" anlamını taşır ^{2 1} Prof. Dr. Sabri Özbaydar'a göre spor "Az veya çok dakiklik, incelik isteyen beden hareketlerinin doğrudan kedisinden zevk alırken eğlendiren hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara uyularak yapılan bir eylemdir." ^{2 2}

Poul Sanchon ve Sugues May'e göre ise spor "Bir mücadele, bir oyundur." ^{2 3}

^{2 1} Webster's Third New International Dictionary Merriam Moss 1969

^{2 2} Prof. Dr. ÖZBADOR Sabri "İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi" Altın Kitaplar yayınevi s. 30 1990

^{2 3} ÖZMEN Ömer "Çağdaş sporda eğitim üçgeni" Yılmaz Matbaası İstanbul s. 115 1976

Sporun tarihini incelediğimiz zaman ilk yıllarda kendisini korumak, savaşmak olduğunu; medenileştikçe de barışçıl amaçlarla; teknoloji geliştikçe de meslek halinde kullanıldığını görebiliriz. Bu düşünceyi destekleyen düşüncüler şunları söylemiştir:

Savaşmak için söylenen düşünceler:

Eisenhower "Sporun gerçek görevi genç insanları savaşa hazırlamaktır." 2⁴

Ludwif Sohn "Spor hiyoroşik ve otoriter bir devlet eli ile ulusal birliği örgütleyen bir eğitim aracıdır." 2⁵

Barış için söylenen düşünceler:

Kourad Lorez. "Sporun bugünkü en önemli işlevi, saldırganlık güdüsü için barışçı ve arındırıcı bir boşalma imkânı sağlamaktır. Bir ülkenin milli marşı çalınırken başka uluslara karşı düşmanlık duygularının uyanmadığı tek yer olimpiyat oyunlarıdır." 2⁶

Yeni ruh bilimcileri de sporu şöyle tanımlamaktadırlar: "Giderek rekabetçi olan günlük yaşamın beraberinde getirdiği sürtüşmeler ve gerginlik gibi tehlikelere karşı en etkili panzehir spordur." 2⁷

Papa II. Jean Paul'e göre: "Spor insanları birleştiren, ayrılıkları unutturan bir semboldür." 2⁸

2⁴ FiŞEK Kurthan "Spor Yönetimi" S.B.F. Basın ve Yayın Yüksek Okulu Basımevi Ankara 1980

2⁵ FiŞEK a.g.k. s. 29

2⁶ FiŞEK a.g.k. s. 29

2⁷ FiŞEK a.g.k. s. 29

2⁸ PAPO II. Jean Paul. Milliyet Reportaj Reha Enes 1 Aralık 1979

Meslekleşmesi hali için söylenen düşünceler:

Pierre de Coubetin'e göre: "İlerleme isteğine dayanan ve tehlikeyi göze almaya kadar arzu ile seçilerek alışkanlık haline getirilmiş yoğun kas çalışmasına tapınma biçimi" demektir.²⁹

Spor aynı zamanda bir bütünleyici ve bağlayıcı özelliğiyle de ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşıma en iyi uyan düşünce, Spiro Agnew'in dediği gibi: "Spor, toplumumuzu bir arada tutan tutkaldır." görüşüdür.

Antonio Salozonin, "Portekiz'i kırk yıl süreyle üç (F) ile yönettim: Fiesta (Şölen), Fadima (örgütlü din), Futbol." ifadesi ile sporun toplumsal ve yönetsel işlevliği işaretlenmektedir.

Yine Francisco Franco'nun Bornomav Stad için "Bana 150 bin kişilik uyku tulumu yapın!" sözleri, sporun ne kadar büyük bir birliğin mimarı olabileceğini göstermektedir.

²⁹ ÖZMEN a.g.k. s. 114

3. GÜREŞ NEDİR?

Güreş iki insanın birbiri ile, hiç bir araç ve gereç kullanmadan eşit şartlarda belli bir alan, belli kurallar ve belli bir zaman içinde mertçe, yiğitçe yapılan zihinsel ve fiziksel bir mücadeledir.

İnsanoğlu, hayvanlarla, kendi cinsinden olanlarla yakından mücadele etmek zorunda kalınca kendi vücut ağırlığı ile kas gücünden faydalanma şeklini, yani güreş sanatını yaratmıştır. Güreş; iki canlı arasındaki mücadelenin en mükemmel şeklidir. ^{3 1}

8

3.1. MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'ÜN

Güreş ve Spor hakkındaki sözleri

- Benim en çok sevdiğim spor serbest güreştir.
- Spor yalnız, beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılmaz. İdrak, zekâ, ahlâkta bu işe yardım eder. Zekâ ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler, zeka ve kavrayışı yerinde olan daha az kuvvetlilerle başa çıkamazlar.
- Ben sporcunun zeki, çevik, aynı zamanda ahlâklısını severim.
- Güreş şudur: Kuvvet ve zekâ oyunu. Bu iki üstün varlık insanda birleştiği vakit ancak büyük işler görülebilir.

K. ATATÜRK ^{3 2}

^{3 1} TAYGA Yuus "Türk Spor tarihine genel bakış" s. 1 Ankara 1990

^{3 2} PEHLİVAN Dursun Ali "Çağdaş serbest güreş teknikleri" Nural matbaacılık önsözler kısmı
Ankara 1985

3.2.MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'ÜN TÜRK Güreşçisine Yazdığı Mektup

Kurtdereli yabancı güreşçilerle yaptığı müsabakalarda çok büyük başarılar elde edince, bu başarıları nasıl aldığı sorulduğunda.

– Ben, güreşirken arkamda daima Türk milletinin bulunduğu düşünürüm...

Kurtdereli'nin bu sözleri söylediğini duyan Atatürk, bundan o kadar duygulanır ki, ona hemen şu mektubu yazar:

"Seni cihanda büyük ün almış bir Türk pehlivanı olarak tanıdım. Parlak muvaffakiyetlerinin sırrını şu sözle ifşa ettiğini de öğrendim: "Ben her güreşte arkamda Türk milletinin bulunduğunu ve millet şerefini düşünürüm." Bu dediğini yaptıkların kadar beğendim. Onun için bu değerli sözünü, Türk sporculuğuna bir meslek düsturu olarak kaydediyorum. Bununla, senden ve sizden ne kadar memnun olduğumu anlarsın. Çoluk çocuğun için sana ufak bir armağan gönderiyorum. O mektubumla beraberdir.

Pehlivan, ömrünün tam sağlıklı uzun sürmesini dilerim. 1931 ATATÜRK" 3³

3³ TURK GUREŞ VAKFI Türk Güreş Vakfı yayınları No. 2 Ankara 1980

4. GÜREŞ TARİHİ

İnsanoğlunun ilk yapmış olduğu sporlardan biri olarak kabul edilen güreş sporu, insanoğlunun kültürel gelişimine paralel bir gelişme göstermiştir. İlk çağlarda avını yakalarken yaptığı mücadeleyi geliştirmek için boş zamanında yaptığı hazırlıklardan, modern çağda spor yaparak gelirini sağlar duruma gelmiş, savaşa hazırlık için spor yapılırken barış güvercini olarak kullanılmaya başlamıştır.

Türk güreş federasyonunun internet sayfalarında güreşin gelişimine şu satırları yazılmıştır.

Güreş insanlık tarihinin en eski sporlarından biridir. M.Ö. 708'de Yunanlılar, M.Ö. 2. yüzyılda Türkler, M.Ö.22'de Japonlar, M.Ö. 260'da Sümerler, M.Ö. 2000-2470-2320'de Mısırlılar tarafından güreş yapıldığına dair belgeler bulunmuştur.

Güreş sporu ile uğraşan milletlerin başında Türkler, Araplar ve Yunanlılar gelmektedir.

Güreş İ.Ö. 900'lerde kurallara bağlanmıştır. İ.Ö. 704 deki 18. Olimpiyat oyunları

Modern Olimpiyatların başlangıcı 1896 Atina Olimpiyatlarına Greko-Romen stil güreş 1904 St. Louise Olimpiyatlarına Serbest Stilli Güreş Spor Dalı olarak resmen alınmıştır. 1912 yılında FİLA (Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu) kuruldu.^{4 1}

4.1. Yağlı Güreş Tarihçesi

Yağlı güreş, Türklerin yüzyıllardan beri yaptığı kültürel sporlardandır. Yağlı güreş ata sporlarımızdan olup, Yunanlıların pankreasvari yağlı kum güreşleriyle yapılış şekli ve kuralları açısından hiçbir benzerliği yoktur.

^{4 1} Türkiye Güreş Federasyonu Güreş Sporü. Şampiyonlarımız. Yayınlar. Haberler. English Ana Menü Ttle:// A: 4 tarınce. htm.

Eski Türkler'de yapılan güreşler, karakucak şeklinde kuru olarak yapılmaktaydı. Anadolu'ya yerleşince, bilhassa Ege bölgesindeki Türkler burada zeytinyağını tanıdı. Kültür alışverişi içerisinde, Yunanlılar'da güreşi yağlanarak ve kum sürülerek yapıldığını gördüler. Daha sonra kendi öz güreşimiz olan karakucak güreşi bazan yağ sürünerek yapmaya başladılar. Böylece yağlı güreş, karakucak güreşten meydana gelen bir güreş çeşidi oldu. Yağlı güreş, davul zurna eşliğinde yapılmaktadır. Müzik; pehlivan, cenk ve dağlı havaları çalarak, pehlivanları ve seyircileri coşturur. Türkler'de yapılan sporlar incilendiğinde, hemen hemen hepsinin müzik eşliğinde yapıldığı görülecektir. Ülkemizde çalınan güreş havalarının makamları da yörelere göre değişmektedir. Örneğin: "Hüseyni makamı", "Rast makamı", "Karcigâr makamı" ve bazıları da "Hüseyni" makamında olmasına rağmen "Dağı" tarzında olup, "Gerdani" de denilebilir.

Yağlı güreşteki kaideler, dini hükümlere göre tasavvufi bir şuur anlayışı içerisinde düzenlenmiştir. Bu kaidelerle, zalimin, hainin ve nihayet kuvvetlinin istese de istemese de zayıfı ezme sansı, yok edilmemişse bile asgariye indirilmiştir. Yağlı güreşi yapan her pehlivan, güreşin kaidelerine ve törelere uymak mecburiyetindedir. Sporun, milli ve manevi değerlerle iç içe ve kültürden ayrılamayan özelliğini ortaya koyan "güreş tekkeli"nde uyulması gereken törelerden bazıları şunlardır: Pehlivanlar abdest alıp, iki rekat namaz kılarak dua ettikten sonra güreşe çıkarlar, abdest almadan herhangi bir sebeple de olsa kıspetlerini giymezlerdi. Herşey bu ölçüler içerisinde, ibadet kutsiyetiyle devam edip giderdi. Pehlivalar bu usulleri hâlâ devam ettirmektedirler.

Pehlivanlar, güreşe çıkar çıkmaz eşleştirilip, kendi hallerine terkedilmezlerdi. Yağlı güreşleri, törelere göre idare eden ve pehlivanların saygısını kazanan kişi "cazgır" olup, aynı zamanda bir duahandır. Cazgır, pehlivanları kibleye doğru sıraya sokup, seci'li cümleler okur. Sonra mukaddes isimleri sıralayarak, pehlivanların pir'i Hz. Hamza (r.a.)'ya salavat getirip, pehlivanları salavata davet ederek, helalleştirir. Böylece pehlivanlara ölüm hatırlatılarak, güreşin de bir cenk olduğu söylenir. Yağlı güreşte, cenk havalarının çalınışı bu yüzdendir. Güreşin neticesi tevekkülle karşılanır ve başarıya

şükredilir. Yensin ya da yenilsin, genç yaşlının, çırak ustanın elini, o da ötekinin alnını öperek, her ikisi de er meydanından beraberce dostça ayrılır. Bu yağlı güreşin en önemli özelliklerinden birisidir. 4²

4.2. Olimpik Güreş Stilleri

Dünyada olimpik iki güreş stili vardır. Bunlar Greko-Romen ve Serbest stillerdir.

a) **Greko-Romen** : Güreş stilinde belden yukarısı ile oyun taklit edilir. Ayakla oyun yapılmaz ve rakibin hücumu engellenmez. Bu stil Avrupa ülkelerinde yaygındır. Greko-Romen güreş stili ilk uygulayan Türk güreşçileri: Koca Yusuf, Kara Ahmet, Hergeleci İbrahim, Filiz Nurullah, Kurtdereli Mehmet, Adalı Halil, Mandıralı Ahmet ve Kara Osman'dır. Türkiye'de bu stil Beşiktaş kulübünde 1903 yılında uygulanmıştır.

b) **Serbest Güreş**: Sitilinde ayaklar dahil vücudun her yeriyle oyun tatbik edilir. Bu güreş stili Türkiye'deki geleneksel güreşlere benzediğinden dolayı ülkemizde daha yaygındır. 4³

4.3. Minder Güreş Tarihi

Günümüzde olimpik spor olarak tanıdığınız serbest güreş biçimi, hemen hemen bütün tutuş biçimleri serbest olan İngiliz Luncashire sitilinin gelişmişisi olarak görmekteyiz. A.B.D. ve Büyük Britanya'da sevilen bu serbest güreş biçimi ilk zamanlarda profesyonel olarak kabul edilmiş daha sonraları 1888'de amatör spor olduğuna karar verilmiş ve uluslararası amatör spor birliğince kabul edilmiş ve ilk kez 1904 yılında St. Louis

4² "Vefa Yayıncılık Ana Sayfa", "İslam Dergisi Ana Sayfa", "İslam dergisi Eski Sayfa"
geleneksel hkm.

4³ Türkiye Güreş Federasyonu Güreş sporu. Şampiyonlarımız. Yayınlar. Haberler. English. Ana Menü
Ttle: //A: 5

olimpiyatlarında resmen kabul edilmiş. 1912 Stocholm olimpiyatlarına kadar zaman sınırlaması olmayıp 1912 yılında 30 dk.'lık devreler haline çevrilmiş yenişme olmazsa uzatma dakikaları konulmuştur. 1929 yılında ise ilk kez Avrupa şampiyonası düzenlenmiş 1924 yılındaki Paris olimpiyat oyunlarına FİLA güreşi 30 dk., 1948 Londra olimpiyatlarından sonra 15 dakikaya indirilmiş. 1960 Roma olimpiyatlarında yer güreşi kaldırıldı. 1969 yılında 12 dakika 1980 Moskova olimpiyatlarından sonra 3 dk.'lık 2 devre olarak değiştirilmiştir.

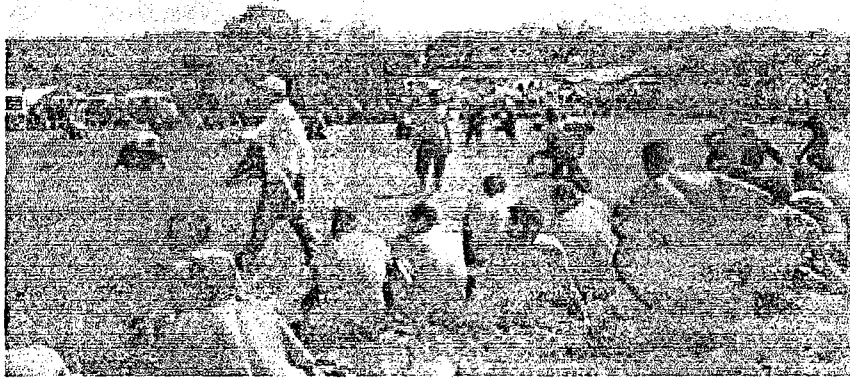
Türkiye Güreş federasyonu 1922 yılında T.İ.C.İ. (Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı) kurulmuş 1923 yılında FİLA (Federation Internationale de Lutte Amotevr) ye üye olunmuştur.

1924 Paris olimpiyat oyunları türk güreşçileri için uluslararası olarak ilk ciddi deneyim olmuştur. Bu olimpiyatlara katılan takımımız; SEYFİ CENOP BERKSON, FUAK AKBAŞ, DÜRSÜ SADE, MAZHAR ÇAKOR, TAYYAR YALUZ'dan oluşmaktadır.

4.1.1. Kırkpınar Yağlı Güreş Tarihi

Kırkpınar yağlı güreşleri hakkında birçok rivayetler olmakla birlikte, bir çok kaynak ve esere göre de, Nilüfer Hatun'la Orhan Gazi'nin büyük oğulları olan Süleyman Paşa I. Murat'ın ağabeyi komutasındaki askerlerin 1349'larda sırpların işgaline son vermek üzere Selanik'e doğru yol alan Türk askeri: Bir hıdırellez günü Edirne yakınlarındaki Ahir Köyde konaklar. Pehlivanlık Türklerde hem bir gelenek hem de savaş hazırlığı olduğundan kırk yiğit 1349 yılının hıdırellezinde güreş'e başlar. Güneş batarken kapışmalara son verilince bu kırk yiğitte buldukları yere düşerek son nefeslerini verirler. Şehit oldukları yerde gömülmüşler, ertesi gün kalktıklarında bakmışlar ki her yiğidin can verdiği, gömüldüğü yerden bir pınar fışkırmış. Bunun üzerine oraya kırkpınar adı verilmiş ve her hıdırellezde burada toplanıp güreşmek adet haline gelmiştir. 4 4

Bilindiği gibi "Kırk" kelimesi aynı zamanda türkçemizde çokluk belirtisidir. Kırkpınar, kırkağaç, kırkharamiler, kırkayak ve kırk gün kırk gece gibi tabirler dilimize yerleşmiş tabirlerdir. Kırkpınar kelimesinde bir çokluk belirtisi olduğunun sezilmesine rağmen kırklar aynı zaman "Azizler" anlamına da gelmektedir. 4 5 Güreşin yapıldığı yerde birçok kaynak suyun olması da denildiğinde düşünülmektedir.



Resim 4. 1. Kırkpınar yağlı güreş tarihi

4 4 GUMUŞ Ali "Kırkpınar Güreşleri" G.S.M. spor eğitim Dairesi Başkanlığı. Özkan Matbaacılık
Ankara S. 3 1990

4 5 GUMUŞ a.g.k. S. 3. 1990

4.1.2. Kırkpınar Efsanesi

Olay efsaneden evvel tarihi bir gerçektir. Şimdi efsane olarak kayıtlara geçmesi olayı masallaştıracağı gibi türk tarihinde gerçek bir kahramanlık destanını tarihin karanlık sayfalarına gömmek gibi büyük bir hataya düşmüş olunacaktır.^{4 6}

Osmanlı padişahlarından Orhan Gazi'nin Rumeli'yi eline geçirmek için gönderdiği askeri birliklerin başına kardeşi Süleyman Paşa'yı görevlendirir Paşa Rumeli'ye ilk ayak basan Osmanlı Paşası olduğu için ve fethettiği yerlerden dolayı kendisine Rumeli Fatihî ünvanı verilmiştir. ^{4 7}

Süleyman Paşa kırk akıncısı ile Domuz Hisar'ın üstüne yürür Çanakkale'den sallarla karşı kıyıya geçerler. Kırk akıncı ile Domuz Hisar'ı ele geçirirler. Öbür Hisarları'da ele geçirdikten sonra bu kırk kişiler önce akıncı birlikleri daha ileriye gitmek için şimdi Yunanistan'ın içinde kalan Ahır Kapı Çayırı "Somonodo" da mola verirler. Her molada olduğu gibi bu kırk akıncı birbirleriyle eşleşerek güreş'e tutuşurlar, hepsi eşlerini yener bir çift yenişemez bunlar Ali ile Selim adında iki kardeşirler. Günlerden bir hidrellez günü Ahır Köyü Çayırında yenişemeyen bu çift akıncı mutlaka ustalıklarını ayırmak için güreş'i bırakmazlar. Gün biter akşam olur, Mumlar fenerler yakılır. Geceyarısına kadar süren bu güreş'te ikiside birbirini yenemez ve nefesleri kesilerek oracıkta yıkılır kalırlar. Arkadaşları onları bir incir ağacının altına gömerler. Yıllar sonra oraya yolu düşen akıncılar iki arkadaşının mezarı başına taş koymaya gittiklerinde bir de ne görürler incir ağacının altındaki mezarların altından ve yanından buz gibi pınarların aktığını görürler.^{4 8} O günden sonra yöre halkı pınarlara "Erenlerin, Kırkların pınarı" diyerek her yıl hidrellez'de orada dede günü yaparak güreşler tertiplenmiş adına, Kırk Pınar Güreşleri denmiştir. İşte Kırk Pınar destanının gerçek öyküsü burada başlar.^{4 9}

^{4 6} AYKUT Şaban "Türkiye Başpehlivanlar Antolojisi" Çözüm ofset basım Bursa S. 14. 1991

^{4 7} AYKUT a.g.k. S. 14

^{4 8} AYKUT a.g.k. S. 15

^{4 9} AYKUT a.g.k. S. 15

5. GÜREŞİN YAPILDIĞI YERLER İLE GİYİLEN, KULLANILAN MALZEMELER

Kullanılan giysiler ile yapıldığı yer güreşin niteliğini belirler ve güreşe apayrı bir anlam bütünlüğü verir. Bu iki unsur yapılan güreşin anlamını ortaya koyan unsurlardır. Bunlar güreşle bütünleşmiş olmazsa olmaz; değişirse, güreşin niteliği de değişmektedir. Örneğin yağlı güreşte giyilen kısbet bu tür güreşin en büyük anlam bütünlüğü ve güreşin en büyük simgesidir. Kısbet giyilir, çayıra çıkılır ve güreş tutulur. Minder güreşinde ise güreşçi mayosunu giyer, Mindere çıkar, güreşini yapar. Bir düşünsenize, minder güreşinde giyilen mayo ile çayıra çıkılıp yağlamanın ne kadar anlamsız olduğunu görmek çok zor olmasa gerek. Ya da bir sumo güreşçisinin er meydanı Kırkpınar çayırında düşünemediğimiz gibi, bir baş pehlivanın da kısbeti ile dünya minderlerinde güreşemeyeceği çok açıktır. En ufak bir değişiklik koskoca bir efsaneyi komedi haline çevirebiliyor.

5.1. Yağlı Güreşin Yapıldığı Yer ile Giyilen Kullanılan Malzemeler

Türklerin geleneksel sporu olan yağlı güreşin en büyük özelliği yağlanıp kısbet giyerek çayırdaki davul ile zurna eşliğinde yapılan güreş olmasıdır.

5.1.1. Yağlı Güreşin Yapıldığı Yer "Er Meydanı"

T.C. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü. Güreş Federasyonu Başkanlığı'nın yayınlamış olduğu Yağlı Güreş. Yağlı Güreş Hakem Karakucak ve mahalli Güreş yönetmeliğinin. 14. maddesine göre;

Madde 14. Güreş meydanının Mahalli Gençlik ve Spor İl Başkanlığının gözetim ve denetiminde organizasyon komitesi tarafından aşağıda belirtilen kural ve şartlara uyularak hazırlanması zorunludur. 5¹

- Güreş meydanının zemini Çayır (Çim) seyir yerleri dışından en az 30X30m. ölçüsünde olup ve etrafı ip veya dikensiz telle çevrilir.
- Güreş meydanında sağlık ekibi, ambulans veya bu görev için özel bir araç bulundurulur.
- İçilecek su yeteri kadar 1.5 asid zeytinyağı bulundurulur
- Güvenliği sağlanmış etrafı kapalı pehlivan soyunma yerleri ayrılır.
- Güreş meydanı yanında veya yakınında yıkanma yeri olmalı.
- Güreşler esnasında pehlivanların gözlerini silmeleri için küçük ve temiz bez parçaları bulundurulur ve bezciler görevlendirilir.
- Meydan hakemlerinin dinlenmeleri için yer ayrılır. Davul ve zurnalara yer gösterilir.
- Müsabaka sırasını bekleyen pehlivanlar için yer ayrılır.
- Seyir bölümlerinin düzenini sağlamak üzere yeteri kadar memur bulundurulur. Güvenlik "Kolluk" kuvvetleri ile meydan komiseri işbirliği yapar.
- Kule hakemleri için güreş meydanının tümünü görebilecekleri meydanın bir kenarının arkasından yüksek bir yer ayrılır. Bu yerin altında kronometre ve müsabaka kayıt görevlileri ve cazgır bulunur. Ses düzeni temin edilir. Basın için yer ayrılır.

5¹ G.S.G.M. Güreş Fed. Baş. Yağlı Güreş Hakem Karakucak ve Mahalli Güreş Yönetmeliği Nehir ofset
Ankara S. 16 1992

5.1.2. Yağlı GreŖinin Giysisi "Kisbet"

GreŖinin en büyük sermayesi olan giysisi ve her gittiği yere zenbilinin içine koyarak taŖıdıđı kisbetidir.

Kisbet kelimesi dilimize arapça kelime olan ve büyük bir olasılıkla Selçuklular zamanında kisvet sözcüğünden gemiŖtir. Kisvet'i Türkçe karŖılıđı belden aŖađı giyilen elbise anlamındadır. Kisvet, halk arasında "Kısbet" veya "Kıspet" olarak fonetik bir deđiŖime uđramıŖtır.

Kisbet greŖirken zorluk vermesin, rahatça hareket edilebilsin diye yumuŖak fakat sağlam, genç hayvanların derisinden yapılır. Çoğunlukla sığır ve dana derisinden yapılan Vaketa veya Vidala cinsi deriden dikilir. 5² Eskiden 13-17 kg. gelen kisbet teknolojiden nasibini alarak daha rahat ve hafif kisbet dikilmesi sađlamıŖ ağırlığı 3-5 kg. kadar inmiŖ fakat sağlamlığından bir Ŗey kaybetmemiŖtir.

ATIF KAHRAMAN Kısbet hakkında en doğru ve doyurucu bilgi olarak "Cumhuriyete kadar Türk GreŖi" eserinde vermiŖ ve kisbeti aŖađıdaki yedi bölümde incelemiŖtir. 5³

1) **KASNAK:** Kısbetin bele gelen kısmıdır ve en önemli yeridir. Çünkü: Hasım greŖi tarafından yapılan bir çok oyun buradan tutarak yapılır. Bu nedenle, kolay kolay avuç içinde sıkılmaması için 5-6 kat deri, dikiŖlerle güzel Ŗekiller verilerek iŖlenip yapılır. İe gelen kısmının üst tarafında "Kasnak" açıp kapamak için ip geirilmiŖtir. Bu ip Kasnak'ın ne gelen kısmındaki "Sak" denilen yarıktan geçirilip bağlanarak kasnağı bele uydurmaya yarar.

2) **HAZNE:** Kısbetin a皮ş arasına gelen kısmına denir.

5² KAHRAMAN Atıf. "Cumhuriyete Kadar Türk greŖi" Kültür Bakanlığı yayını Cilt. 1.

Ankara S. 96 1989

5³ KAHRAMAN a.g.k. S. 97-98

3) **ARKA:** Kıça gelen kısımdır. Rahatça oturup kalkılabilmesi için, Amasya, Tokat ve Çorum yöreleri köylülerinin pantolon çıkmadan önce giyindikleri kıldan yapıma arkası bol şalvar gibi geniştir.

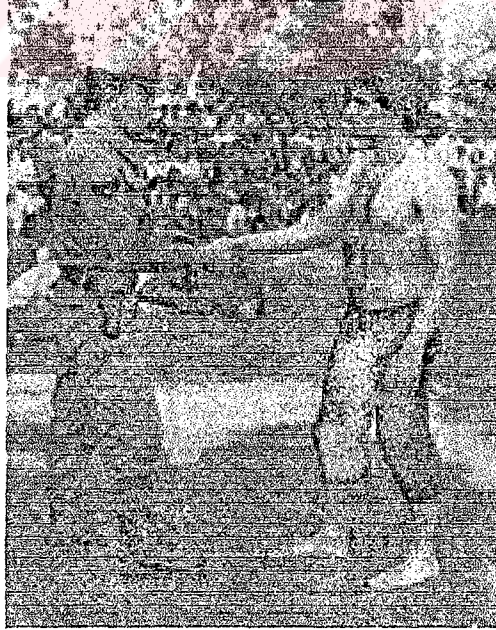
4) **OYLUK:** Kasnaktan dize kadar olan kısımdır. Vücudu sıkmayacak kadar dar yapılır. Usta kısıbetçiler, bu kısmın öne gelen taraflarını dikişlerle güzel şekiller vererek işlerler.

5) **PAÇA:** Kısbetin dizden 'şiraze'lere kadar olan kısmıdır. İç kısmına keçe veya bez konularak baldıra sarılır, üstten de iple bağlanır.

6) **ŞİRAZE:** Kısbetin en alt ucudur. Bazı kısıbetçiler, şiroze kısmını süslü olsun diye üçgen biçiminde kesik kesik yaparlar.

7) **AYNA:** Kısbetin dize gelen kısmıdır. İkinci bir deri ile sağlamlaştırılmıştır.

Kırkpınar Ağası olan ALİ AYAĞ yazdığı kitabında "Bir kısbet otuzbeş, kırk paçadan meydana gelir. Dikişi biz denilen bir iğne ile yapılır. 5⁴ Son zamanların en tanınmış kısbet ustaları Çarşı Kapılı Hidayet Usta ile Bigalı İrfan SAMİN'dir.



Resim 5.1.Yağlı Güreşin Giysisi Kısbet

5⁴ AYAĞ Ali "Türklerde Spor geleneği ve Kırkpınar Güreşleri" DIVAN Yay. İstanbul S. 87 1983

5.1.3. Güreşirken Sürülen YAĞ

Güreşerek pehlivanlar, meydanın uygun bir yerinde içleri yağ ve su doldurulmuş kazanların etrafında yağlanırlar. Yağlanırken önce sağ elle sol omuza, göğüse, kol ve kısıbete yağ sürülür. Sonra sol el ile aynı şey yapılır.

5.1.4. Davul ve Zurna Güreşin Ahengi

Müzik eşliğinde pek az spor dalı vardır ki bunlar cimnastik, buz dansı gibi oyunlardır, bunların başında da yağlı güreş gelmektedir. Müzik eşliğinde doğaçlama yapılan tek spor olma özelliği de yağlı güreşe hastır. Osmanlı'nın ilk zamanında askeri savaş da şahlandırması beklenen mehterin yerine er meydanında da davul ile zurna gelmektedir. Öyle ki davul ile zurnanın temposu güreşi alevlendirir veya söndürebildiği gibi davul ile zurnanın da güreşçilere uyduğu hızlanıp yavaşladığı bilinmektedir. Bir davul ile zurnadan bir "KAT" oluşur. Kırrkınıarda her sene 15 KAT ile güreşler yapılmaktadır.

5.2. Serbest Güreşte Yapıldığı Yer ile Giyilen ve Kullanılan Malzemeler

Bu güreşin olimpiik olması kullanılan araç ve gereçlerin daha modern ve gelişmiş olmasını sağlamıştır. Teknoloji geliştikçe bunun nimetlerinden yararlanmaya devam edeceğide gözler önündedir.

5.2.1. Serbest Güreşin Yapıldığı Minder

1980'li yılların başında teknolojiyle birlikte güreş malzemeleri de hızla geliştii ve özellikle güreş minderii çok kaliteli yapılmaya başladı. BSW güreş minderleri birleşik köpüğün bir özüne sahiptir. Yapay deri üst düzey ve kenarlara yapıştırılır. Oysa daha alt yüzeyde onti-slip (kaymayan) bir madde kullanılır. 10 kg. kv.m. yoğunluğuna sahiptir. Güreş müsabakalarında şu boyutlarda olması gerekir.

2000 X 1000 X 60 mm
2000 X 1000 X 60 m.m

1000 X 1000 X 60 mm
1000 X 1000 X 50 m.m

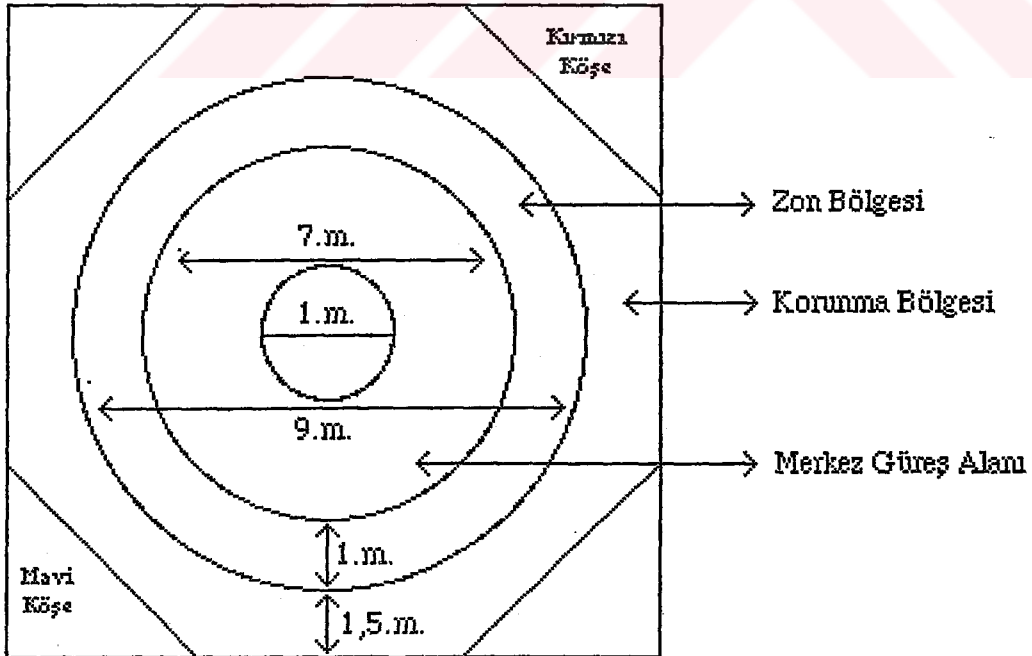
Uluslararası güreş müsabakaları 2000 X 1000 X 50 mm

Güreş minderlerinin üstü branda ile örtülür. Kullandığımız branda uluslararası düzene uyan özel PVC kaplı trevi-o'dan yapılır.

Su geçirmemesi için yırtıklara dayanıklı, toplu kalıp, darbede oluşabilecek yırtıklara karşı sağlam yapılmıştır. En orta yerde 1 m. çapında santra denilen güreşin başlama noktası bulunur. Merkezi güreş alanının içine dahil olan zar bölgesi kırmızı ile boyalı 1m. genişliğinde bir daire ile çizilmiştir. Kırmızının dışı koruma bölgesidir.

Koruma bölgesi içerisinde güreşçilerin köşelerini gösterir. Kırmızı ve mavi renklerle işaretli iki köşe vardır. buralar güreşçilerin köşesidir.

Kullanılan güreş minderleri 8X8m / 9X9m / 10X10m / 12X12m boyutlarındadır. Uluslararası müsabakalar 72 paçadan oluşan 2000 X 1000 X 50 mm boyutlarındaki 12X12m den oluşan güreş minderlerinden yapılır.



Şekil 5.1. Güreş Minderinin Ebat ve Ölçüleri

5.2.2. Serbest Güreş Giysisi "Mayo"

Güreşçilerin kullandığı bir diğer malzeme de güreş mayolarıdır. Güreş mayoları likra kumaştan tek parça olarak yapılırlar. Bu mayolar elastiktirler. Sporcunun performansını etkilememesi için vücuduna uygun mayo giymesi gerekir. Büyük mayo vücutta durmaz, küçük olan ise vücudu sıkar ve hareket kabiliyetini kısıtlar. Bu yüzden kullanılan mayonun tam uyması lazımdır.



Resim 5.2. Serbest Güreşin Giysisi MAYO

5.2.3. Serbest Güreş'te Giyilen Ayakkabı

Güreş ayakkabıları da güreş sporunda kullanılan malzemelerin en önemlilerindedir. Ayakkabılar da sporcunun performansını etkileyen unsurlardan biridir. Günlük yaşantımızda kullandığımız spor ayakkabıları güreş yapan sporcuyla olumsuz etkiler, ayakkabının ağırlığı sporcuya ek bir yük getirir. Aynı zamanda yüksek olan bu ayakkabı ayakta burkulmalara neden olan sakatlıkların meydana gelmesine neden olur. Güreş ayakkabıları ise hafiftir. Kolay hareket etmesini sağlar. Bu yüzden de sporcunun performansını olumlu yönde etkiler. Güreş çalışmalarında kullandığımız antrenman mankenleri de deriden yapılabilir.

5.2.4. Serbest Güreşte Skorbort

Güreş müsabakalarının sağlıklı bir şekilde cereyan etmesi hem sporcu, hem de seyircinin rahatlıkla görülebilmesi için elektronik olarak hazırlanmıştır.

Sporcuların mayo renklerini ihtiva eden kırmızı ve mavi renkler skorborda işlenir. Yani skorbort'un bir kenarında kırmızı ışık bir kenarında mavi ışık yanar. Bu ışıklar altında da sporcuların aldığı pozitif puanları ve ihtarları yazan bölge vardır. Üst kısmında ortada zamanı gösteren kronometre vardır. En alt kısmında ortada da sporcunun sketini (K.6) gösteren bölme vardır.

5.2.5. Spor Salonunun Durumu

Salonun durumunda ışıklandırma sporcuların gözlerini almaması için ışıklandırma sisteminin yukardan yapılması gerekir. Yandan gelen ışıklar sporcunun gözünü alabilir. Bu durumda sporcunun performansını olumsuz yönde etkiler. Onun için ışıklandırma çok önemlidir. Salonun ısıtma sistemi de sporcunun performansını etkileyen en önemli unsurlardan biridir. Salonun soğukluğu sporcunun performansını olumsuz yönde etkilediği gibi sakatlıkların artmasına da zemin hazırlar. Bu yüzden sporcunun sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi için salonun ısıtma sisteminin çok iyi olması gerekir.

5.2.6. Salonun Akustik Durumu

Sporcunun performansını etkileyen faktörlerden biri de akustik (seslendirme) durumudur. Şişirme tipi salonlarda sesler birbirine karıştığından sporcunun konsatrasyonu bozulur. Bu da sporcunun performansını etkiler. Onun için salonların seslendirme sistemi de sporcunun performansını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkiler.^{5 5}

^{5 5} AYAĞ a.g.k. S. 89. 1983

6. GÜREŞİN KURALLARI VE MÜSABAKA SÜRESİ

Her spor dalında olduğu gibi güreş branşlarında belli başlı kuralları ve bunların da belirli bir süresi vardır. Konu olarak aldığımız yağlı ve serbest güreşleri inceleyeceğiz

6.1. Yağlı Güreş Kuralları ve Müsabaka Süresi

Yağlı güreşin tarihini okuduğumuzda gördüğümüz üzere spordan çok adeta bir savaş hazırlığı ve kuvvet göstergesi olarak kullanıldığı görülür ve bu nedenden dolayı da kuralları çok az olmuş, sadece rakibin sırtını çayıra çevirebilme veya pes ettirebilmek amacıyla olmuş, eşleşmede bile kendine güvenen meydan okurcasına eşleşir veya kabul etmezlermiş. Ne varki zaman geçtikçe her şeyde olduğu gibi yağlı güreşte de değişime, gelişime uğramış müsabaka kuralları ve süresinde de değişmeler olmuştur.

6.1.1. Yağlı Güreşte Müsabaka Süresi

Yağlı güreşin ilk yapıldığı Cumhuriyetli yıllarda hatta yakın bir zamana kadar güreşin bir zaman sınırlaması yok idi. Birinin galip gelme haline kadar süren müsabaka, sporcuların katılımı çoğaldıkça zaman bakımından sınırlanır. Belli bir zaman konur ve bu zaman bir saat olarak belirlenir. Yenişme olmaz ise beş dakikalık dinlenme ve yağlanmadan sonra on dakikalık puanlama güreşi dediğimiz zaman başlar ve güreşçilerden birinin galibiyetiyle bu zaman sona erer. Puanlama güreşte yapılan oyunlarla rakipten 1 veya 2 puan alındığı gibi rakibi yenik durumda yani açık düşürerek süre bitmede galipte gelinebilmektedir. Bir puan kazanmanın şartı rakibin arkasına geçmektir. İki puan kazanmak ise yenik düşmeye yakın fakat yenik sayılmayacak oyunların yapılmasıyla kazanılır. Tam açık düşülürse puanlama zamanının bitmesi beklenmeden güreş biter.

6.1.2. Yağlı GreŖte Yenme ve Yenilme

Yağlı greŖte yenme ve yenilme Ŗekilleri geleneksel olarak yıllarca deđiŖmeden ya da çok az deđiŖikliđe uğrayarak gelmiŖtir. Bunları maddeler halinde yazarsak. Kırkpınar Ağası Ali AYAĞ "Kırkpınar GreŖleri" kitabında sırayla maddelemiŖtir. Sırasıyla on madde halinde sunulan kurallar:

- 1- Göbeği yıldız gören yenilir.
- 2- İki el yerde oturuyor durumda payanda yapıldığında.
- 3- Sırt st dŖerken dirsek yere değerse.
- 4- Rakibi yerden tamamen temizsiz hale getirip ti adım veya olduğu yerde kendi ekseninde tam bir tur atılırsa.
- 5- Tek el payanda iken diğer elle payandoyu geçirildiğinde
- 6- GreŖ esnasında Kısbetin çıkması veya yırtılması.
- 7- ivi yukan dikilmesi (90°) olacak Ŗekilde.
- 8- Sırt st olmada.
- 9- Tedavi ve bayılmada zamanın geçmesi halinde.
- 10- Faull greŖte ısrarlı olunması halinde yenik sayılacağının belirlendiğini yazmıŖtır.^{6 1}

6.1.3. Yağlı GreŖte Yasak Oyunlar

Kırkpınar ağası Ali AYAĞ kitabında bu yasakları:

- 1- Çift sarma vurarak rakibinin üstünde beklemek.
- 2- Kndede omurgaya tazsik, beli dirsekle zorlamak.

^{6 1} AYAĞ a.g.k. S. 93

3- Ayağı diz kapağından ters tarafa bükme.

4- Baldır pantolon oyun.

5- Rakibin gözüne, burnuna, kulağına parmak sokmak

6- Rakibi dışarıya itlemek, vurmak, ısırarak, tırmalamak, hayaları sıkmak veya tekme atmak.

7- Rakibin kolunu kasıtlı olarak ters tarafa bükme.

8- Sebepsiz boyunduruk çekmek ve boğmaya çalışarak maddelenmiştir. 6²

6.2. Serbest Güreş Kuralları ve Müsabaka Süresi

Çağdaş sporların bir çoğunda olduğu gibi serbest güreşlerde zaman zaman güncelliği yakalayabilmek için kural ve zaman değişikliğine gidilmiş en son değişiklikler ise 1999 Avrupa ve Dünya Şampiyonasında kullanılmıştır.

6.2.1. Serbest Güreşte Müsabaka Süresi

Uluslararası Güreş Federasyonu (FILA) belirlediği ve Türkiye Güreş Federasyonunda tercümesini yaparak 03.11.1998 tarihinde genelgeyle Spor İl Müdürlüğüne bildirdiği kural değişiklikleri şunlardır:

Minik ve Yıldız Erkek / BAYAN 2 dakikadan 2 devre

Gençler ve Büyükler Erkek / BAYAN 3 dakikadan 2 devre

6² AYAG a.g.k. S. 93

Her iki devrede arasında 30 saniyelik dinlenme devresi olan 3 dakikaya geçilir galip gelenecek kadar üstünlük sağlandığı anda sürenin sonu beklenmez.

6.2.2. Yenme ve Yenilme

Minder güreşinde bunu kısaca altı madde de toplayabiliriz:

- 1) Tuşla galibiyet = Rakibi her iki omuzunu aynı anda mindere deyecek pozisyona getirebilmek.
- 2) Teknik üstünlük = Güreşçilerden birinin diyerine on sayı farkı yapabilmesi örneğin 2-12 veya 10-0 gibi. Buna ulaşıldığında süre sonu beklenmez müsabaka sona ermektedir.
- 3) Diskalifiye galibiyet = Güreşçinin, birinin diskalifiye olacak hal ve tutumuna devam etmesiyle olur ki bunlarda; faulli güreşmek, hakemlere karşı gelmek, seyirciye hakaret gibi sportmenlik dışı hareketler sonunda.
- 4) Rakibin Mindere Çıkmamasından Dolayı Galibiyet = Tabii ki en rahat galibiyet şekli olarak nitelendirilebilir. Rakibin daha önceki müsabakasında sakatlanması veya tartıyı geçememesi gibi şartlardan dolayı olabilir.
- 5) Rakibin Sakatlanması Sonucu Galibiyet = Müsabaka esnasında kasıtlı olmaksızın rakibin sakatlanması belli bir zaman içinde müsabakaya dönmemesi halinde galip gelinir ki bu sürede yani rakibin müsabakaya dönme zamanı iki dakikadır.
- 6) Sayı Üstünlüğü ile Galibiyet = Rakipten Sayı üstünlüğü olması yeterli sayılırki sadece uzatmaya gidilmemesi için üç puan alınması gerekmektedir.

7. GÜREŞLERDE BOYLAR İLE YAŞ GURUPLARI VE AĞIRLIK KATAGORİLERİ

Geleneksel güreşlerde boylar tabiri kullandığımız pehlivan sınıflaması tasnifi daha esnek göz kararı şanına ve şöhretine bakılarak yapılmasına rağmen, olimpik spor olan serbest güreşte ise bu denge daha hassas, hatta, yaş katagorisi, "Yıldız, minik, genç ve büyükler" gibi sınıflandırma da yapılmıştır.

7.1. Yağlı Güreşte Boylar ve Boyların Düzenlenişi

Tarihi ve büyük bir organizasyon olan Kırkpınar güreşlerinde pehlivanlar dokuz ayrı gruba ayırt edilerek, yani boylarına, dağıtılarak güreştirilmektedir. Bunlar sırasıyla şöyle sıralanmaktadır:

- 1) Teşvik Boyu (12-15 yaş arası)
- 2) Deste Küçük Boy
- 3) Deste Orta Boy
- 4) Deste Büyük Boy
- 5) Küçük orta Küçük Boy
- 6) Küçük orta Büyük Boy
- 7) Büyük orta
- 8) Baş altı
- 9) Baş

Bu boylarda greecek greilerin tesbitini YAĞLI GÜREŞ YAĞLI HAKEM KARAKUCAK ve MAHALLİ GÜREŞ YÖNETMELİĞİ'nin 19. maddesine göre yapılması gerekmektedir. 7¹

Teşvik Boyunda = Adı üstünde teşvik iin yapılan greler olup 12 ile 15 ya arası çocukların alındığı boydur.

Deste Kk Boy = Bu boydaki greiler 15 ile 18 ya arası Gre mazisi 2 yıla kadar olan ve azami 65 kg. gelen sporculardır.

Deste Orta Boy = Bu boydaki greilerde 15-18 ya arası Deste kk boyda bir yıl önce birinci olanlar ve azami 75 kg. gelen greilerdir.

Deste Büyük Boy = Bu boydaki greilerde 18 yaını doldurmuş olup Deste orta boyda bir yıl önce birinci olanlardan ve Azami 80 kg. gelen greilerdir.

Kk orta Kk Boy = Bu boydaki greilerde Deste büyük boyda bir yıl önce birinci olanlardan ve azami 85 kg. olan greilerdir.

Kk orta Büyük Boy = Bu boydaki greilerse kk orta kk boyda bir yıl önce birinci olanlardan ve azami 90 kg. gelen greilerden oluşurlar.

Büyük Orta Boy = Bu boyda greecek greilerde kk orta Büyük boyda bir yıl önce birinci ve ikinci olanlardan oluşmaktadır.

Ba Altı Boyu = Büyük orta boyda bir yıl önce birinci ve ikinci olan greilerden oluşmaktadır.

Ba Boyu = Pehlivanlığın biri en üst tabakası sayılan boyda görüşmek kolay değildir. Bu boyda greebilmek iin. Bir yıl önce baaltında birinci veya ikinci olmak veya geleneksel

7¹ Y.G.Y.H.K. ve M.G.Y. Ankara S. 23 1992

güreşlerde aynı yılda iki ayrı, güreşte baş pehlivan olmak veya aynı geleneksel güreşte iki yıl üst üste baş pehlivan olmak gerekmektedir. Ayrıca Avrupa, Dünya ve Olimpiyat Şampiyonlarda başta güreşebilmektedir.

7.2. Serbest Güreşte Yaş Gurupları ile Ağırlık Katogorileri.

Serbešt Güreşte yaş gurupları ile ağırlık Katogorileri FİLA tarafından 01.01.1999 tarihinde son Őeklini alarak düzelenmiŐ.

7.2.1. Serbest Güreşte Yaş Gurupları

Minikler 14-15 yaş (13 yaş doktor raporu ile)

Yıldızlar 16-17 yaş (17 " " " ")

Gençler 18-20 yaş (17 " " " ")

Büyükler 20 yaş üstü sporcuların güreşebileceği tesbit edilmiş FİLA

7.2.2. Serbest Güreşte Ağırlık Katogorileri

FİLA tarafından deđiŐtirilerek ve 01.01.1999 tarihinde deđiŐen kurallarla birlikte kullanılan ağırlık katogorileri yaş guruplarına göre Őöyledir.

Yıldızlar için Ağırlık Kategorisi (16-17 yaş)

42-46-50-54-58-63-69-76-85-100 kg.

Toplam on sikletten oluşmaktadır.

Gençler için Ağırlık kategorisi (18-20 yaş)

50-54-58-69-76-85-97-130 kg.

Toplam dokuz siktetden oluşmaktadı. Aynı zamanda bu ağırlık kategorisi Bıyıklerde de aynı şekilde kullanılmaktadır.

Serbest gıreşte yaş gurupları ve siktetler hakkındaki bilgiler BURSA SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNDEN. Güreş Federasyonunun FİLA tarafından 01.01.1999 da gönderilen kuralları çevirerek hakemlere dağıtılmasından faydalanarak yazılmıştır.

3

2



8. GÜREŞİN PATRONLARI VE USTALARI

Güreş sporuna gönül vermiş binlerce insan içinden kimileri güreşmiş, kimileri yönetmiş, kimileride patronluk, ağalık yapmışlar, ne varki alt yapıda birbirlerine sporcu potansiyeli sağlayan yağlı ve serbest güreşte ustaları ve patronları birbirlerinden oldukça uzak kalmışlardır.

Her iki güreşin patronlarını incelediğimiz zaman şaşırtacak kadar farklılıklar ve bir o kadar da birbirinden uzak olduklarını görmekteyiz. Kırkpınarda ağalık yapmış ağalarda hiçbiri minder güreşiyle ilgilenmemiş federasyonda hiçbir görev almadığı gibi Kırkpınarı düzenleyen Edirne Belediyesi ve Başkanı da hiçbir görev almadığı gibi yüksek düzeyde bir Serbest Güreş Turnuvası tertiplemeye çalışmamışlardır. Aynı durum diğer tarafta da görülmektedir. Federasyon başkanlığı yapmış ve hatta eski şampiyonlardan bu görevde bulunan hiçbir kişi Kırkpınar ağalığı yapmamıştır. Bunların içinde eski şampiyonlardan ve maddi durumu çok iyi olan Gazanfer Bilge ve Ahmet ayıkta bulunmaktadır.

Güreşin yönetimindeki uzaklık, güreşin ustalarında da görülmektedir. Serbest güreşte yüzümüzü güldüren Dünya Avrupa ve Olimpiyat şampiyonlarımızdan hiçbiri Kırkpınarda baş pehlivan olmadığı gibi kırkpınarda yıllarca başpehlivanlığı kazanmış pehlivanlar serbest güreşte dünya minderlerinde madalya almak bir yana ülkemizi temsil hakkı bile kazanamamışlardır. Sadece Dünya ve Avrupa ikinciliği bulunan ve minderde ülkemizi defalarca başarıyla temsil etmiş güreşçimiz MEHMET GÜÇLÜ kırkpınarda da baş pehlivanlığı kazanan tek kişi olarak tarihe geçmiştir.

9. GÜREŞTE TEMEL TEKNİK OYUNLARININ FARKLILIK NEDENLERİ

Şimdiye kadar işlediğimiz konularda güreşin ne olduğunu anlamaya çalıştık. Anlaşıldığı üzere güreş sporunun birçok dalı olduğunu gördük. Öyle ki bu dallar birbirinin aynısı gibi görünse de birbirlerinden çok farklı olduğu, bir dalda başarılı olan sporcunun diğer dalda başarılı olmasının beklenemeyeceğini ve hatta güreşi atletizmle kıyaslırsak bir orta mesafe koşan atletten uzun mesafe koşan atlet arasındaki farklılık kadar güreşte de dalları arasında farklılıklar olduğu göze çarpmaktadır.

Bu iki güreş, yağlı ve minder güreşlerinin arasındaki temel teknik oyun farklılıklarının sebebi daha önceki işlediğimiz konuların başlıklarından anlamak mümkündür. Bu oyun farklılıklarını ortaya çıkartan nedenler ise Güreş'in yapıldığı yer, güreşin ne kadar zaman sürdüğü ve güreşirken giyilen giysinin yanısıra; nasıl galip gelinebildiği yani oyun kurallarıdır. Güreşçiler galip gelebilmek için yaptıkları temel teknik oyunlar bu dört faktöre geliştirmişler veya değişiklikler yapmışlardır.

Bir konu önce işlediğimiz GÜREŞİN PATRONLARI VE USTALARI adlı konuda, her iki güreşte söz sahibi olan kişilerin çok farklı olduğunu gördük. Bu farklılık pehlivanlara yansıma şekli. Serbest güreşte, dünya minderlerinde Dünya, Avrupa ve Olimpiyat Şampiyonları Kırkpınarda başarılı olamamışlardır. Aynı şekilde kırkpınar şampiyonları, baş pehlivanları mindere çıkıp başarı kazanamamışlardır. Bu farklılıklar yönetim kadrosunda görülmekte Kırkpınar Ağalarının hiçbirisi Federasyon başkanı olmadığı gibi Federasyon başkanları da KIRKPINAR Ağası olmamışlardır. Bu konuya örnek olabilecek kişilerin başında Şampiyonlarımızdan AHMET AYIK gelmektedir. Minderde fırtına gibi estiği yıllarda kırkpınarda hiç başarısı olmadığı gibi Federasyon başkanlığı iki defa yapılmasına rağmen hiçbir zaman kırkpınar ağası olmaya teşebbüs etmemiştir.

Bu iki Güreş branşının sporcularının anotenik yapıları ve spor yaşları da farklılıklar gösterebilmekte KEL ALİCO yıllarca yenilmeden Kırkpınar baş pehlivanı olmasına

rağmen, YAŞAR DOĞU gibi bir devin minderdeki spor hayatı beş, altı seneyi geçmemiştir.

9.1. Güreşin Yapıldığı Alanın Temel Teknik Oyunlara Etkisi

Güreşin bir ata yadigârı olan yağlı güreş en az 30X30m olması gereken çayırdaki, yakıcı bir güneş altında yapılırken diğeri olimpik olan minder güreşi ise 9m çapı olan daire içinde kapalı bir salonda ve hiç bir doğal etkenden etkilenmediği gibi sıcaklığında belli bir ölçüde sabit tutulduğu bir alan içinde yapılmaktadır. Bu da bize gösteriyor ki güreşlerin yapıldığı alan çok farklılıklar göstermektedir.

Serbest güreşi yapabilmek için şehrin müsait yerlerinde olan salonlarda minder bulmak mümkün ve bu imkândan günün istenildiği saatinde haftanın her gününde yaz veya kış yararlanmak mümkünken, yağlı güreş yapabilmek için çayırdaki şehir dışında kırsal alanda ve sadece doğal ışık altında, sadece iklim şartları müsaade ettiği takdirde yapılabilinmektedir.

Çalışma yerinin müsait olması Serbest güreşçilere devamlı ve uzun süre çalışma imkânı sağlarken yağlı güreşçi kısa ve kısıtlı zamanlarda çalışma yapabilmekte bu nedenden dolayı da temel teknik oyunlarda farklılıklar ortaya çıkmakta, yetişecek genç güreşçiler uzun yıllar harcanan çabalarla ancak ustalaşabilmektedir.

Çayır ve minder bir farkı da potansiyel farkıdır. Çayır bulabilen sporcular köy çocukları yağlı güreş yaparken salona yakın şehir çocukları minder güreşini yapıyorlar.

9.2. Güreşilen Zamanın Temel Teknik Oyunlara Etkisi

İncelemeye çalıştığımız yağlı güreşin zaman sınırlaması son yıllarda olmuş ve güreş zamanını bir saat ve uzatma süresi 10 dk. olarak tesbit edilmiş, minder güreşinde ise 3X3 dk ve uzatma süreside 3 dk'dır. Yenme gerçekleşirse uzatma süresinin sonu beklenmemektedir.

9.3. Güreş Giysilerinin Temel Teknik Oyunlara Etkisi

Güreşin tamamen içeriğini değiştiren olgu kullanılan giysidir. Düşünsenize, suma güreşçisinin kısıbet giydiğini olacak şey değil; güreş suma güreşi olmaktan çıkar; suma güreş oyunlarının hiç birini yapmak mümkün olmaz.

Konu olarak aldığımız Yağlı Güreş temel teknik oyunları ile minder güreşi temel teknik oyunlarının birbirinden farklı olmasının en büyük nedeni, sonuca ulaşma şeklinden de önemli sayabileceğimiz oluşum, giyilen Kısıbete bağlı yapılan oyunlar ile güreşe hiçbir etkisi olmayan mayodur.

Yağlı Güreşte yapılan temel teknik oyunlarının galip gelebilmek amacıyla yapılan oyunları yüzde doksanı kısıbete bağlı olarak yapılan oyunlardır. Örnek vermemiz gerekirse: "paça kazık, iç kazık, dış kazık..." gibi oyulardır. Bu temel teknikler yapılırken ya kısıbetin bir kısmı tutulur ya da kazık dediğimiz şekilde kol rakibin kısıbetinin içine sokulur. Minderde ise mayoyu tutmak kesinlikle yasaktır. Yağlı Güreşte güreşin bir parçası olan kısıbet pehlivanın sermayesi sayılırken, minder güreşinde mayo sadece örtünmek ve giysinin etkisini sıfıra indirebilmek için kullanılan bir malzemedir. Bu da her iki güreş temel tekniklerinin yapılmasını büyük ölçüde etkilemektedir.

9.4. Yenme ve Yenilme Farklılıklarının Temel Teknik Oyunlar Üzerinde Etkisi

Yağlı ve Serbest güreşte galip gelebilmek koşulları farklı olduğundan dolayı yapılan oyunlarda farklılıklar göstermektedir. Serbest güreşte yapılan çarpma oyunu Yağlı Güreşte yapılan önce bu teknik oyunu yapan teknik sayılmaktadır. Yağlı güreşte galip gelmeyi sağlayan açık düşürme, minderde sadece iki puanla değerlendirilir. Bu da temel teknik oyunlarda farklılıklığa neden olmaktadır.

10. YAĞLI VE SERBEST GÜREŞTE KULLANILAN TEMEL TEKNİK OYUNLARI ve KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ

Türkiye'deki bir çok yörede severek izlenen güreş çeşitlerinin birbirlerinden etkilenmemesi mümkün değildir. Etkilenme kelimesini neden kullandığıma gelince, akla ilk olarak bunların temelde güreş olduğunu amacın ve sonucun aynı olduğunu savunabilir ve hatta oyunların gerek isim gerekse yapılış şekliyle, göze hitabı birbirine çok benzemesi etkilenme yerine oyunların birbirinin aynısı denilebilir. Tabii ki her iki güreşte yapılan oyunlar birbirinin aynısı olmadığı gibi birbirinden de çok farklıdırlar. Farklılığı da ortaya çıkartan unsurları daha önce ki konularda işlemiştik.

10.1. Yağlı ve Serbest Güreş Branşlarına Has Temel Teknikler ile Ortak Temel Teknik Oyunlar

Yağlı ve Serbest güreş branşlarına has temel tekniklerin olduğu gibi, ortak kullanılan ve benzeri teknikler olmaktadır. Bu iki güreş branşını tenisle karşılaştırmak gerekirse: Kort tenisi ile Masa tenisi arasındaki farkı güreşte de görmek mümkündür. Bekent ve Forent vuruşlar her iki dalda da aynı isim ve yapılış şekliyle benzerlik gösterse de çok farklı olduğu herkesce bilinmesine rağmen, güreşteki oyun farklılıkları bu kadar açık şekilde bilimektedir. Her iki güreşte en temel teknik olan tek ve çift dalma arasında çok farklılıklar olduğunu bilmekteyiz. Bu örnekleri çoğaltıp detaylı bir şekilde daha sonraki konularda ele alacağız. Yağlı güreşte yapıp minder güreşinde yapılmayan bir çok oyun minder güreşinde yapılan oyunlarda yağlı güreşte yapılmamakla birlikte her iki branşta da yağlı ve minder güreşinde birbirine benzerlik gösteren, aynı oyunmuş gibi gözüken, temelde yapılış amacı aynı olan ve yapılırken tutuş şekilleri ve tutulduğu yer farklılıkları olan oyunlar vardır.

10.1.1. Yağlı GreŖe Has Temel Teknikler

Yağlı greŖ dalına has oyunların çıkmasının en büyük nedeni ise greŖirken giyilen kısıbettir. Kısıbetin giyiliŖ nedeni ve bunun bir de yağlanması bazı temel tekniklerin bu greŖe has geliŖmesini, sadece bu greŖte yapılabilir konuma gelmesini sađlamıŖtır ki bu oyunlar paa ve kasaktan tutarak ve kolun kısıbet içine sokulması ile yapılan oyunların çokluğuyla tanımlaya bilmekteyiz.

Yağlı greŖe has oyunlar: elense, paakazık, ipaa, terskazık, kazık vurma, kasnak tutma, paalama, dıŖ kazık dıŖ paça, kndede kasnak tutma, kazıkta kaldırıp tersi bulma gibi oyunlardır ki bu oyunlar yağlı greŖe apayrı bir ahenk ve zevk katmakla birlikte baŖka hiçbir greŖ branŖında görülmemektedir. Bu oyunlar diğer temel teknik oyunlarla karŖılaŖtırılmaz.

10.1.2. Serbest GreŖe Has Temel Teknikler

Minder greŖinin Olimpik spor olması bir çok ülkede yapılması nedeniyle temel teknik oyunlarda daha geliŖmiŖ daha fazla ve etkili oyunlar ortaya çıkmasına etken olmakla birlikte greŖin yapıldığu yer ve giyilen giysiyle birlikte bu branŖın kendine has kuralları da bu branŖa has oyunların ortaya çıkmasına neden olmuŖlardır. Bu oyunlara yani serbest greŖteki oyunların geliŖmesinde ülkemizde yapılan kara kucak greŖinin etkisi büyük olmuŖ ve bu gibi geleneksel ve yöresel greŖler her ülkenin greŖine ve dolayısı ile dünya serbest greŖine de etkili olmuŖlardır.

Serbest greŖteki has oyunların kısaca isimlerini söylemek gerekirse: Tekkol, Kafakol, Tek Salto, ift Salto, Dana Bağu, angal, Gırvat, Koldan ekme, çırpma eŖitleri ayak kilitleri gibi oyunları saymak mümkündür.

10.1.3. Yağlı ve Serbest Güreşinde Benzerliği Olan Temel Teknik

Oyunlar

Her iki branşta benzerliklerin olması mümkündür. Nedeni ise yer, zaman, giyilen giysi ve kurallar ne kadar farklı olsa da amaç aynıdır. Rakibi alt etmek bu iki branşta da olduğu gibi rakibin sırtını yere doğru çevirmek, yere değdiyse bilmek, rakibi alta alabilmek, rakibe üstünlük sağlamak olduğu için yapılan temel teknik oyunlarda da benzerlikler mümkündür. Bir başka nedeni ise her iki branşta greşen güreşçi aynı fizik kanunlarından yararlandığı için yapılan iç ve harcanan kuvvete de yakın benzerlikler olmaktadır.

Bu iki branşta benzerlikler gösteren temel teknik oyunların kısaca isimlerini saymamız gerekirse tek dalma, çift dalma, elense, tupan, boyunduruk, tek ve çift çapraza girmek, kol bastı, kaz kanadı, kile, sarma, sarma kile, künde, ters paça olarak adlandırabiliriz.

10.2. Yağlı ve Serbest Greşlerin Her İkisinde de Kullanılan Temel Tekniklerin Karşılaştırmalı Analizi

Bu konuyu verimli bir şekilde tam anlamıyla anlatabilmem için şimdiye kadar sizlere dokuz konudan oluşan sayfalarca bilgi ve veriler vermek zorunda kaldım. Nedeni ise sporun ne olduğunu anlatmak, sporun bir dalı olan güreşin nasıl yapıldığını, nasıl ve nerede ne şartlarda oluştuğunu bilmek gerektiğine inandım. Bunların yanı sıra güreşin bir çok branşının olduğunu ve bunların birbirinden kkence ayrılmamasına rağmen çok farklı ince ayrıntıları olduğunu sonuca ulaşmak, ulaşılan sonucun ve kullanılan giysi ve meknların farklılığını açıklamalı olarak anlatma ihtiyacı duydum.

Bütün bu bilgi ve verileri dikkatlice incelediğimiz zaman Güreşin iki dalı olan Yağlı ve Serbest güreşteki farklılıkları, benzerlikleri anlamak ve birbiriyle karşılaştırabileceğimiz oyun benzerliklerinin olabileceğini anlayacaksınız. Bununla birlikte kendilerine has

oyunlarında kendilerine kalmasının ve bu oyunların sadece geçerliliğini kendi branşında geçerli olduğu taşın yerinde ağır olduğunu bir kez daha hatırlattı.

Yağlı ve Serbest Güreşte temel teknik oyunları daha önceki konuda üçe ayırmıştık. Yağlı güreşe has, serbest güreşe has ve bezerlikleri olan temel teknik oyunlar olarak diye. Bunlardan kendilerine has olan yani Serbest güreşe has olanı yağlı güreşle yağlı güreşe has oyunları serbest güreşle karşılaştırmamız. Elma ile armutu karşılaştırmamıza benzer. Her iki güreşteki kendilerine has oyunlar bu güreşlere apayrı bir tat vermiş ve ayrıcalıklar getirmiş ve bu ayrıcalıklarda yağlı ve serbest güreş farklı bir dal haline getirmiştir. Adeta kort tenisi ile masa tenisi örneği gibi.

Bu iki güreşte mutlaka büyük benzerlikler vardır nedeni ise kökünde nitelik bakımından aynı değerlere sahip olması yatmakta. Güreş braşının birisini yapan sporcu diğer branşı da çok çabuk öğrendiğini bilmekteyiz, bununda nedeni benzerlikler gösteren oyunların olmasıdır.

Biz de bu benzerlikler gösteren oyunları 13 isim altında karşılaştırmalı olarak gösterebileceğimizi ifade edebiliriz. Bu benzerlik isim benzerliği hatta aynı isimle ifade edildiği gibi bu oyunların yapılış amaçları ile tutulabildikleri yerler ve pozisyonlarda da bu benzerlikler olduğunu görmekle birlikte çok ayrı ustalık ve incelikler gerektiğini de anlayacağız.

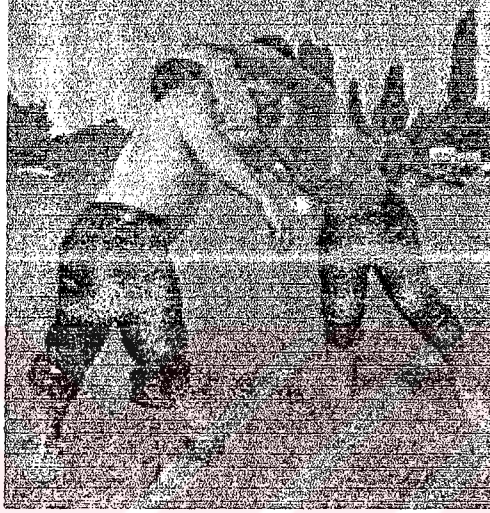
10.2.1. Elense Temel Teknik Oyununun Yapılış Şekli ve Amacı

Kolun bitim yerine yakın kısmından elinin içine kadar olan kısımla rakibin ensesine yapılan tazzikin adına elense denmekte.

Ayak güreşinde rakibi yıldırma bunaltma dikkatini dağıtma için yapılan en önemli harekettir.

10.2.1.1. Elensenin Yağlı GreŖte YapılıŖ Ŗekli

Yağlı greŖ oyun kuralları bu oyunun abartılı ve daha çok etkili yapılmasına müsade etmektedir. Elin geliŖ açısı daha büyük ve hız alarak geldiği yol daha fazla ve abartılıdır. Rakibi bunaltmak için üst üste defalarca yapılmasına müsade edilmekte elin enseye vurulması yanı sıra elin tersiyle oyunun tam ters açıdan göğüse vurulmasına da izin verilmektedir.



Resim 10.1. Elensenin Yağlı GreŖte YapılıŖ Ŗekli

10.2.1.2. Elensenin Serbest GreŖte YapılıŖ Ŗekli

Elense tekniğinin yöresel greŖlerinde yoğun kullanılmasına rağmen FİLA bu tekniğin kullanılmasına kısıtlama getirmesine rağmen daha kibar Ŗekilde yapılmaktadır. YapılıŖ açısı çok sınırlı ve sadece elavu iiyle yapılmasına izin verilmektedir. Elensenin serbest greŖte elin enseye tazzikeye kadar, elin ense ve yukarisına baŖın arka kısmına da yapıldığı bilinmekte.



Resim 10.2. Elensenin Serbest GreŖte YapılıŖ Ŗekli

10.2.1.3. Elense Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi

Yapılış şeklinde çok farklılıklar olmasına rağmen elin enseye vurulması ve her iki dalda da bunun böyle yapılması nedeniyle aynı görülmesine nedendir.

Tekniğin yapılış farklılıkları ise yağlı güreşte elin geliş açısı kolun uzanabileceği yerden gelebilmesine rağmen serbest güreşte elin omuz mesafesinden daha öteye gidememekte. Yağlı güreşte bilekle enseye vurulabilmesine rağmen serbest güreşte sadece elin içiyle vurmadan öteye itme ve tazdik yapılabilir.

Yağlı güreşte bu tekniğin yapılış amacı sinir sistemini yıpratmak amacıyla rakibin canını acıtabilecek şekilde serbest güreşte ise sadece rakibin dengesini bozmak ve dikkatini dağıtmak amacıyla yapılmaktadır.

10.2.2. "Boyunduruk" Temel Teknik Oyunun Yapılış Şekli ve Amacı

Rakibin kafasını göğüs altına alarak tek veya çift kolu rakibin boynuna dolayarak sıkılabildiği kadar sıkılabilmektedir. Tekte veya rakibin kolunu alarak yapılan bu oyun bir kolu rakibin boynuna dolayarak kafasını göğüs altına yanında kontrol altında durmasını sağlarken diğer kolu rakibin ters taraftaki kolunu kafasının yanına alınarak ikisi aynı anda bütünleştirilmiş şekilde sıkılır ve rakip kontrol altına alınmış olunur.

Boyunduruğun amacı yağlı güreşte tam anlamıyla savunma içeriği taşıması sporcunun kendisini tehlikeli durumdan kurtarmak amacıyla yapılmasına karşılık, serbest güreşte savunma amacıyla başlamasına rağmen oyun başladığı andan itibaren boyunduruk tutulduğundan itibaren tutlan güreşçi avantaj sağlamış ve bu avantajla puanlar alıp üstünlük kurmaya çalıştıran bir oyun şeklidir.

10.2.2.1. Boyunduruk'un Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

Yağlı güreşte ayakta yapılan en etkili savunma tekniğidir. Belli koŐullarda belli bir zaman tek veya kolla birlikte tutulmasına izin verilmekle birlikte güreşçilerin yağlanmış olmaları kolun boynu daha rahat sıkmasını sağladığı için rakibe nefes alacak kadar boŐluk bile bırakmayabilmir.

Boyunduruk yağlı güreşte sadece savunma amacıyla yapılan bir oyundur. Dikkat edilmesi gereken en 3 önemli husus da rakip güreşçi kısıbetin paçasından tutmuş tek dalmaya veya kazık vurmaya kasnaktan tutmaya çalıŐıyorsa güreşçi rakibin bu hareketlerden vaz geçip kollarını yanlara açarak belliedene kadar boyunduruk oyununu tek veya koluda alarak tekniğin yapılmasına izin verilmiştir. Rakip oyuncu ellerini açtığı anda boyunduruğu zmemek gerekmektedir.

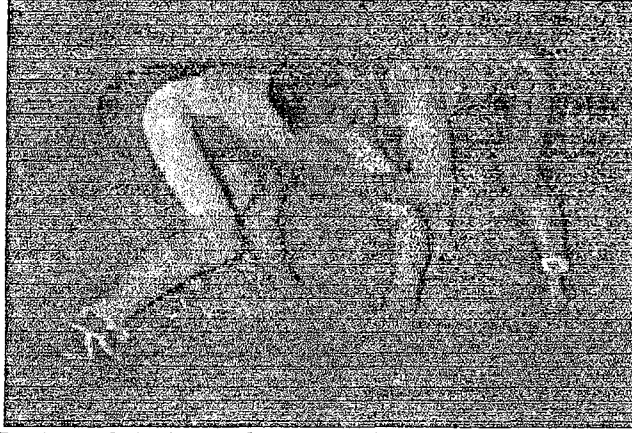


Resim 10.3. Boyunduruğun Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

10.2.2.2. Boyunduruk'un Serbest Güreşte Yapılış Şekli

Serbest güreşte boyuduruk savunma amaçlı yapılmasına rağmen daha çok üstünlük kurabilmek için yapılan bir teknik haline gelmiştir.

Kesinlikle tek kafa içeri alınarak boyun sıkmasına izin verilmediği gibi uzun sürede tutulması güreş bu Şekilde bağlanılamaz. Ya rakibin arkasına geçilmeye çalıŐılmalı ya da boyundurukta yapılan teknikler yapılmalı örnek verecek olursak "gırvat tekniği"



Resim 10.4. Boyunduruğun Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.2.3. Boyunduruk Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi

Yağlı güreşte savunma amaçlı ve tek kafa içeri alınarak yapılmasına izin verilmesine rağmen, serbest güreşte savunma yapılabilme imkânı kısıtlı olduğundan ve burada fazla izin verilmediğinden daha çok üstünlük kurmak ve bir sonraki tekniğin yapılmasına imkân sağlamaya çalışılır, ve ayrıca tek kafa içeriye alınarak boyunduruk yapılmasına kesinlikle izin verilmez. Boyunla birlikte kolunda tutulması şartı mutlaka vardır.

Yağlı güreşte kollar boyna tam anlamıyla dolayabilmesine rağmen burada izin verilmesi serbest güreşte kolun çenenin üstünden ve enseye gelecek şekilde dolanabilmesine imkân ve izin verilmiştir.

10.2.3. "Tırpan" Temel Teknik Oyunu Yapılış Şekli ve Amacı

Tırpan tekniğinin yapılış şekli çok kolay olmasına rağmen yapılış zamanlaması "taymink"ini ayarlaması çok zor olan temel tekniktir. Tekniği yapan güreşçinin ayak içinin rakip güreşçinin ayak dışına temâsıyla yapılan ve rakibin bu temasla ayağının itilmesi ve vücudun üst tarafında ters tarafa itilmesiyle yapılan güreşin en eski tekniklerinden biridir.

Tırpan tekniğinin yapılmasının amacı rakibin dengesini bozmak ve rakibin teknik yapma girişimine girmesini engellemektir.

Güreş sporunda dengenin çok kuvvetli ve hassas olması temel amaçlardandır. Güreşin temelinde rakibin dengesini bozarak alt etmek ve sırtını yerine çevirmek olduğunu hatırlarsak bu tekniğin amacını anlamakta da zorlanmayız. Güreşte savumanın başında dengeli bir şekilde yere basmak, rakibe herhangi bir tekniğin yapılmasına izin vermemektir. Tırpan tekniği yapılarakta rakibin dengesi bozulduğuna göre demek oluyor ki rakibin dengesi bozulursa hücum amaçlı tekniklerin yapılabilmesi de kolaylaşır. Tırpan aynı zamanda başlı başına bir teknik olarak yapılsa bile daha sonra da yapılacak tekniklere zemin hazırlayacak önemli bir teknik olduğundan unutmamız ve bilmemiz gerekmektedir.

Tırpan tekniği aslında ayaklarla yapılan bir teknik olsa da hâlî bazı hallerde el ile ayağa yapılması da kaçınılmaz ve çok gerekli olduğu kadar da etkilidir. Aynı zamanda diğer tekniklerle birlikte yapılan belli başlı teknikler arasındadır. Amacı rakibin dengesini bozmak olan bu teknikte, rakibe tek dalındığında ve rakibin tek ayak üzerinde denge sağladığı zaman çoğunlukla ayakla bazende elle yapılan tırpan tekniği çok etkili olduğunu görünce tırpan'ın diğer oyunlarla çok uyumlu bir şekilde yapılabileceğini görebiliriz. Buda bize tırpan tekniğinin başlı başına bir teknik olmakla birlikte pozisyon hazırlayan ve birlikte yapılabilen bir teknik olduğunu göstermektedir.

10.2.3. 1.Tırpan'ın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

Yağlı güreşte özellikle yüksek boylarda çok kullanılan tekniklerden biri olarak göze çarpmaktadır. Serbest minder güreşe göre yağlı güreşte oldukça abartılı yapılmasına rağmen çok da etkili bir tekniktir. Amacı rakibin dengesini bozmak olan bu tekniğin yağlı güreşteki amacına bir de rakibi yıldırma eklenmiştir.

Tırpan'ın yapılış şeklini târif ederken ayağın iç kısmı ile rakibin ayağının iç veya dışına yapılan teorik olarak bahsetmiştik. Yağlı güreşte ise bu teori yerini ayağının yere basan kısmından kısıbet'in başlangıç yerine kadar olduğuna ve hattâ bazı zaman ve şartlarda kısıbetin baldırına kadar çıktığı da gözlenebilmektedir.

Tırpan tekniği yağlı güreşte elense ile birlikte ve etkili bir şekilde yapılmakla birlikte göğüs çaprazına girildiğinde rakibin dengesini bozmak amacıyla da yapılan tekniktir.



Resim 10.5. Tırpanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

10.2.3.2. Tırpan'ın Serbest Güreş'te Yapılış Şekli

Tırpan tekniği bir çok teknikte olduğu gibi Türklere has bir teknik olmakla birlikte FİLA güreşi olan serbest güreşte de kısıtlı bir şekilde yapılmasına izin verilmiştir. FİLA kurulmadan önce yapılan Avrupa'daki güreş şekillerinde fazla kullanılmayan teknik olan tırpan FİLA kuruluşundan sonra Türklerinde bu birliğe girmesiyle tırpan'da güreşteki yerini almış ve uzun yıllar kısıtlama görmeden abartılı olmaksızın faul yapılmadan tekniğin uygulanmasına izin verilmiştir.

Güreş'in zamanla kısıtlamasına gidildikçe ve güreşin hızlanmasıyla da tırpan oyunu biraz gözden düşer gibi olsa da değerinden birşey kaybetmemiştir.

Serbest güreşte tırpan tekniği kesinlikle abartısız bir şekilde ayağının iiyle rakip ayağının i ve dış kısmına yapılan teorik olmuş ayağın üst kısmına yapılan teorik yani; tırpan oyunu engelleme amacıyla vurmada yapılmadığı koşulda yasaklanmış faul olarak değer kazanmıştır.

Tırpan tekniği serbest güreşte, yağlı güreşte kullanıldığı amaçtan farklı olarak kullanılmaktadır. Kesinlikle yıldırmak amacıyla yapılmadığı gibi bunada izin verilmemektedir. Tırpan tekniği serbest güreşte % 90 denebilecek kadar bağlantılı olarak kullanılmaktadır. Çoğunlukla karşı rakip yapılan bir teknik nedeniyle tek ayak üzerinde savunma yaptığında rakibin dengesini bozmak amacıyla yapılan temel tekniktir. rnek verecek olursak; tek dalıp rakibin tek ayağını yerden kaldırıldığında rakip tek ayak üzerinde denge kurarak savunma yapmaya çalışmakta ve bu ayağa yapılan tırpan'da etkili ve sonuca götüren bağlantılı bir teknik olarak gözükmekte, buna bir çok örnek verebiliriz. Serbest güreşte rakibin ayakta duruşunda ve nde kullandığı ayağa tırpan vurulması da çok etkili bir oyundur.



Resim 10.6. Tırpanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.3 3. Tırpan Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi

Tırpan tekniğinin her iki güreş dalında yapılış şekli ile yapılış amaçları birbirine benzer gözüksede ve isim olarak aynı ismi taşısada yapılış amacında birçok farklılıkları yapılış esasında da birçok ince hassas ayrıntılar ustalık farklılıkları görmek mümkün değil.

Tırpan yağlı güreşte rakibi yıldırma amacıyla yapılırken serbestte buna müsaade edilmemekte tırpanın her iki branşta, yapılış yerlerinde farklılıklar görülmektedir. Serbestte ayakların birbirine temâsına izin verilmesine rağmen, yağlı güreşte tırpan'ın yapıldığı yer baldıra kadar olmaktadır. Yağlı da elenseyle birlikte olmakla beraber minderde birçok teknikle birlikte yapılabilir. Çok iyi yapıldığında rakibi açık düşürebilecek bir oyun olmasıyla birlikte yağlı güreşte maçın sonunu getirebilmekte iken serbest güreşte rakibe hâkim bir pozisyon elde edilmediğinden hiçbir önemi yoktur.

Tırpan tekniği yağlı güreşte sadece ayakla yapılan bir teknik olmasına rağmen serbest güreşte elle de yapılabilir. Üstelik minderde elle yapılan tırpan oyunu en etkili olanıdır.

Tırpan tekniği güreş tekniklerinin tümünde olduğu gibi yapılış şekli ve amacıyla çeşitli farklar gösterebilmekle beraber, sporcular arasında da yapılış farkları olmaktadır. Çok iyi yapan sporculara tırpancı da denir.

10.2.4. Tek ve Çift Çapraza Girmenin Şekli ve Amacı

Çapraza girme tekniği'ni yapmak oldukça kolaydır. Nedeni ise çapraza girme tekniği yapıldığı anda rakibinde çapraza girerek çift çapraza girmek kolaydır. Ne varki bu tekniye girmesi çok kolay olmasına rağmen tekniğin sonuçlandırılması çok zordur. Bu yapılan tekniği çoğu zaman hatta her zaman başka bir teknikle bağlantılı olarak yapılması zorunda kalmabilir. Veya başka bir tekniğin yapılmasına zemin hazırlayan bir teknik olan çapraza girme tekniği yapılabilmesi için çok hassas dengeyle taymingin çok iyi olmasıyla birlikte kas kuvvetinde oldukça fazla olması gerekmektedir.

Çapraza girme tekniğinin yapılış şekli ise çok kolaydır. Bir kolun rakibin koltuk altından geçirilecek diğer kolunda rakibin boynunun yanından geçirilerek rakibin sırt tarafında birleştirilerek rakibi kontrol edebilmek için sıkıca sıkılır. Daha önceki satırlarda söylediği

gibi çapraza girme tekniği bir çok tekniğin hazırlayıcısı olduğu veya birlikte yapılmakta olduğu bilimektedir. Örneğin aprazdan ká fakol tekniğinin yapılması çapraza girildiğinde alttan tırpan vurulması ile tekniğin gclendirilmesi, çaprazdan tek salto atılması gibi daha çok tekniğe yardımcı olması, beraber yapılması veya zemin hazırlanması açısından çok önemli bir tekniktir.

Tırpan tekniğinin yapılış amacı yeri ve zamana göre çok farklılıklar gösterebilir. Müsabakayı nde götüren bir sporcunun rakibinin yapacağı yüksek teknikli puan veya tuş yapma isteğiyle deneyeceği salto tekniğiyle karşı savunma amaçlı olarak yapılabileceği gibi müsabakayı yenik sürdüren sporcunun ise rakibi yenebilmek amaçlı üstün teknik veya tuşlayıcı bir teknik yapabilmek amacıyla yapılabilmekte.

10.2.4.1. apraza Girme Tekniğinin Yağlı Güreşte Yapılış şekli

apraza girme tekniği yağlı güreşte savunma amaçlı olarak yapıldığına çok az rastlanmakla birlikte, daha çok hcm yapan güreşçinin yaptığı bir teknik olarak görülmüştür. Hatta bu teknik baş pehlivanların finalde yaptığı ve baş pehlivanlığı getirdiğinde görülmüştür.

apraza girme tekniğinin yapılış şekli her iki dalda farklılık göstermeden yapılır. Bir kolun rakip koltuk altından diğer kol boynun yanından geçirilerek sırtta yakın bir yerde birleştirilir.



Resim 10.7. apraza Girmenin Yağlı Güreşte Yapılış şekli

10.2.4.2. Çapraza Girme Tekniğinin Serbest Güreşte Yapılış Şekli

Çapraza girme tekniği yağlı güreşin aksine savunma anında yapılan teknik olarak görülmektedir. Yapılış şekli her iki daldada aynı rakip güreşçinin koltuk altından ve boyun yanından kolların geçirilerek sırtta birleştirilmesiyle yapılır. Rakibi bloke etmek amacıyla etkisiz hale getirmek amacıyla yapılan, yerinde yapıldığında çok etkili olan bir tekniktir.



Resim 10.8. Çapraza Girmenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.4.3. Çapraza Girme Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi

Yağlı ve serbest güreşte çapraza girme tekniğinin yapılış şeklide, tekniğin birarada olsa yapılış amaçlarına da deyinmiştim. Yağlı güreşte güreşçilerin yağlı olmaları nedeniyle tekniğin yapılarak sonuca gidilmesi çok zorlu olması nedeniyle güreşçilerden tekniği yapan güreşçi çok umutlu olmadığı gibi diğer güreşçide fazla tedirginlik yaşamaz, fakat tek dalma veya çift dalmadan sonra güreşçiler hızla yer değiştiriyor ve rakibinin yer değiştirmesini sağlayan güreşçinin çapraza girerek alttan ayaklara tırpan veya engelleyici bir hareket yaparak tekniği tamamlaması etkili olabilmekte. Serbest güreşte ise olayın gelişmesi böyle değildir. Güreşilen yerin sınırlı olması ve bunun dışına çıkmanın hatalı ve cezalı olması ile birlikte güreşçilerde yağlı güreşte olduğu gibi yağın almaması gibi tekniğe farklılıklar katmıştır. Çapraza girme minderde savunma ve hucum anlayışı içinde yapıldığı gibi tekniğe hazırlayıcı teknik olarak görülür. Örneğin çapraza girildikten sonra rakibin boş bir anını yakalayarak kafakol veya salto atılması olası bir ihtimaldir. Bu imkan yağlı güreşte yapılmamasına imkan yoktur.

Serbest gürreşte yeni kurallarla birlikte çapraza girme tekniği çok önem kazanmıştır. İkinci yarıya veya uzatma devresine beraberlik ile girildiği takdirde, kura çekilerek hangi gürreşçinin önce bağlayacağı belirlenir ve iki gürreşide çapraza girerek gürreşe hakemin düdüğü ile başlarlar ve gürreşilerden birinin çaprazdan çıkması veya ellerini birbirinden ayırması ile puan kaybetmesine rakibin puan almasını sağlamaktadır.

Ayrıca serbest gürreşte çapraza girildiğinde rakibin kendisine savunmaya alması vucudun geriye çekmesi kedisine pasivile verilmesine neden olacağından yağlı gürreşte böyle bir kuralın olmaması nedeniyle serbest gürreşte etkisinin daha fazla olduğunu burdan da anlamak mümkün.

10.2.5. Tekdalma Temel Tekniğinin Yapılış şekli ve Amacı

Yağlı ve serbest gürreşte en temel teknik olarak adlandırabileceğimiz tekniklerin başında gelen tekdalma tekniğinin gürreş içinde önemi ve faydası çok önemlidir. Tekniğin yapılış amacı rakibi dengesini bozmak yer ile temasını azaltarak kuvvetini zayıflatmak Tek bacağa dalınarak bacağın yerden kesilmesiyle rakip dengesini kaybedecek ve ona karşı üstünlük kurmak kolaylaşacak.

Tekdalma tekniğinin yapılış şekli ise rakibi çeşitli hilelerle açığı bularak, sağa veya sola yapılacak bir hamle ile rakibin her iki ayağından birini tutulup kavrayarak yerden temasının kesilmesi sağlanır. Amaç rakibin dengesini bozmak veya temasını azaltmak için yapılan bu tekniğin birden fazla versiyonu vardır. Bunlar gürreşçinin sitiline ve anatomik yapısına göre değişmektedir. Bu teknikler örnek vermek gerekirse kafa içeride tekdalma, kafa dışarıda tek dalma, topuğa tek dalma, dönerek tek dalma, koltukaltı geçerken tekdalma, Kol ekme yaparken tek dalma olarak sayacağımız gibi bir çok değişik pozisyonlarda dalmada sayacağımız gibi yağlı gürreşe has tekdalma şeklide vardır. Örneğin tutarak paaya dalma gibi.

10.2.5.1. Tek Dalmanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

Tek dalma tekniği yağlı güreşin ayakta yapılabildiği en etkili oyunu olarak nitelendirmemiz hiçte yanlış olmaz. Tüm güreş dallarında en çok etkili olan tekniklerin başında, ayağın yerden kesilmesini sağlayan teknikleri olmuştur.

Tekdalma tekniğinin yağlı güreşte yapılabildiği şekli diğer güreşlerden çok farklıdır ki bu farkın ortaya çıkmasına en büyük etkeni güreşirken giyilen kısbet ile güreşe adını veren vücuda ve kısbete sürülen yağdır. Tekdalma tekniği yapılırken kısbeti kullanmak gerekmektedir. Nedeni ise vücudun yağlı olması nedeniyle rakibin geriye dönerek ayağını çekmesi tekniğin etkisinden kurtulmaya yeterli olacaktır. Yağlı güreşte tek dalma tekniği yapılırken rakibin açık vermesini sağlayarak bunlarda tırpan ve elense gibi oyunlarla mümkündür. Rakibin açığı bulunduğu bir elin kasnaktan tutarak rakiple mesafenin azalması için çekilir, diğer el paçaya ulaştınca paçadan sıkıca tutulur, kasnaktaki el kasnaktan bırakılarak kaldırılır, kol ile sıkıca kavranır rakibin bir ayağı pozisyona göre yerden kesilerek dengesinin bozulması ve yere düşmesi sağlanır.

Tekdalma tekniğinin yağlı güreşteki en büyük özelliği üstte belirttiğimiz gibi kasnaktan ve paçadan tutarak yapılmasıdır. Bu bir avantaj olarak gözükebilse de tekdalma tekniğinin yağlı güreşte bundan daha fazla pozisyon değişiklikleri görünmemekle birlikte daha farklı tutuş şekli ve tutulacak bölge yoktur.



Resim 10.9. Tek Dalmanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

10.2.5.2. Tekdalma Serbest Güreşte Yapılış Şekli

Tekdalma tekniğinin yapılış şekli ve yeri olarak yağlı güreşe nisbetle daha fazladır. Vucudun kuru ve temiz olması nedeniyle bacağı her bölgesinde etkili bir şekilde tutmak mümkün. Kısbet veya benzeri gibi bir giysinin olmaması nedeniyle tutulup çekilecek bir pozisyonda yoktur. Rakibin boşluğu bulunduğu anda bacakta kalçaya olan kısım boyunca her yerden tutulabilir.

Tekdalma sağa ve sola olmakla iki tarafa yapılabilir. Hangi tekniğin yapılacağına örneğin sağa tekdalınacaksa sağ kolun rakibin iki bacağı arasından geçirilerek sağ bacak, sol kolun yardımcı gelmesi ile sıkıca tutularak sıkıca kavranır. Pozisyon gereği yapılması gereken bağlantılı hareketlerle rakibin ayağı yerden kesilir, rakibin dengesi bozularak yere düşmesi ve bir şekilde puan vermesi sağlanır.

Serbest güreşte tekdalma çeşitleri oldukça fazladır. Diz altına dalma, diz seviyesine dalma, baldıra dalma gibi üç kısma ayrılır. Rakibin bacağına yapılacak tekdalmalarda tutuş şekilleri olarakta fazla seçenek vardır. Sporcu bunu kendi beceri ve kabiliyetine göre seçer ve uygular başarılı olmaya çalışır.



Resim 10.10. Tek dalmannın Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.5.3. Tekdalma Tekniğinin karşılaştırmalı Analizi

Tekdalma tekniği her iki branşta etkili ve her iki branşın güreşçileri tarafından denenmekte olan bir tekniktir. Her iki güreş branşında da yapılış şekli ve amacı benzerlikler olsada çok

fazla farklılıklar bulunmaktadır. Bu farkın olmasının en büyük nedeni ve kısıbetin birinde olması değerinde olmamasıdır. Bir de buna kaymayı sağlayan yağ faktöründe eklenince tekniğin yapılış şeklindeki farklılıkları nedeni anlaşılacaktır.

Tekdalma tekniğin yapılışındaki farklar ise kısıbet ve yağlarda bitmiyor güreşilen yerin ve güreş kuralları da etkili olmaktadır. Yağlı güreşte arkasını dönüp ayağını çekerek kendini kurtaran güreşçiye herhangi bir ceza verilmezken serbest güreşte buna ihtar puanla cezalandırılmakta, zaten arkasını dönüp kaçabileceği yer yoktur nedeni ise serbest güreşte güreşilen alanın büyüklüğü 9 m'lik çapı olan bir alandır ki bu alanın ortasında durduğu da geri çıkabileceğin yer 4 m'nin altında kalmakta.

Serbest güreşte kısıbetin olmadığı için tutup çekebilecek herhangi bir kısım yoktur, tutulacak yer sadece rakibi alt bacağı ve baldırındır. Rakipler yağlı olmadığı içinde serbest güreşte kayma endişesinde yoktur.

Tekdalma tekniğini serbest güreşçiler yağlı güreş yaptığında yağlı güreşte de başarı ile yaptıkları görülmekte, aynı başarıyı yağlı güreşçiler minderde serbest güreşte yapmakla çok zorlanır. Bu da bize tekdalma tekniğini serbest güreşçilerin daha etkili bir şekilde yaptıklarını söylemek mümkün

10.2.6. Çift Dalma Tekniğinin Yapılış Şekli ve Amacı

Her iki güreş dalında da yapılabilen çift dalma tekniği yapılış esası, rakibin aldatma şekilleri, teknik yapılmadan önce elenselerle rakibin şaşırtılması ve açık vermesi tek dalma tekniğine oldukça çok benzemektedir.

Çift dalma tekniği yapılış şekli oldukça zor bir teknik olmakla birlikte yapılacak anı ve fırsatı bulmakta oldukça zordur. Rakip tekdalmadaki gibi elenselerle aldatılıp açık vermesi sağlandıktan sonra, rakibin göğüs altından girilerek üst bacak dediğimiz baldır

kısmına her iki kolun rakibi dıştan baldırları kollarla sarılması ile başlayan ve rakibin dengesini bozabilmek için ya rakibin yerden teması kesilir, ya da rakip üzerine yürünerek dengesi bozularak düşmesini, açık vermesini sağlamaya çalışılır.

Çift dalma tekniğinin yapılış şekli, rakibin arkasına, bacaklarının arkasına adeta bir engel, barikat kurarak ve bu engele rakibi takarak geriye gitmesini engelleyip dengesini bozarak geriye, arkasına açık vererek düşmesini sağlamaktır ki barikatıda güreşçi kendi kollarıyla rakibin baldırlarına dolamakla yapılmaktadır.

Çift dalma tekniğinin en büyük özelliği ise rakibin iki bacağını birbirine yaklaştırmaya çalışarak rakibin denge sağlamak amacı ile kullanacağı alanı, basılacak zemini daraltmaktır. Daraltılan alanda bacakların birbirine yaklaşması ile bağlantılı oyunların yapılmasına da sebep olmaktadır. Örneğin; ayak kilidi, terspaça gibi.

10.2.6.1. Çift Dalmanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

Tüm dalma tekniklerinin yağlı güreşte yapılış şeklini etkileye en büyük etken kısıbet ve yağdır. Bu etkenler çift dalmada da çok büyük etkindir. Bu etkenler tekniği yapan güreşçi için ne kadar geçerli ise savunma yapan güreşçi içinde aynı oranda etkilidir.

Çift dalma tekniği yağlı güreşte tek dalmadan daha fazla yapılması ve fırsatının ele geçirmesi zor olsada yapıldığı anda daha etkilidir. Nedeni ise tek dalındığında savunma yapan güreşçi tarafından yapılan boyunduruk tekniği çift dalındığında yapılması zordur.

Çift dalma tekniği serbest güreşte yapıldığı şekilde yapılmasına rağmen yağlı güreşte kendine has tekniklerle yapılması daha kolay ve olasıdır. Eleselerle açık veren güreşçinin ani bir hamle ile göğüsünün altından üst bacağa veya kısıbetin her iki paçasını, dıştan gelen her iki kola dolanarak parmakların paçanın arkasından içeri sokularak sıkıca tutulup, yağın kayma etkisini azaltmaya çalışılır. Paçadan veya baldırdan tutulduktan sonra rakibin

üzerine hamle yaparak yürütür ve rakibin dengesi bozulur. Eller paçanın içinde olduğu için rakip dönüp koşamaz, yenik düşmemek içinde ters dönerek yere yüz üstü, bank duruşta düşmek isteyecektir.

Eller paçanın içinde olduğu için tekniğin sonunda buna bağlantılı teknikler yapılabilmektedir.



Resim 10.11. Çift Dalmanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

10.2.6.2. Çift Dalmanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli

Çift dalma tekniği diğer tekniklerde olduğu gibi çift dalma tekniğinde de birçok farklılıklar vardır. Bu farklılığın nedeni ise yine kısıbet ve yağdır. Rakip de kısıbet olmadığından rakipte tutup, çekecek bir giyside yoktur. Rakip yağlanmadığı içinde kayma muimum olacaktır. Bu nedenlerden dolayıda rakibin sadece baldırına dalma zorunluluğu da yoktur.

Çift dalma tekniği serbest güreşte oldukça etkili bir teknik olmakla birlikte, rakipin her iki bacağına birlikte istenildiği bölgesine dalma bilinmekte. Bu bölgeler çift topuktan, kabaya kadar olan bölgedir. Güreşçiler yağlı olmadığı için savunma çok zordur. Geç kalınıldığı ve başarısız olunduğu zaman düşülecek pozisyon çok zorlu bir pozisyonudur.

Çift dalma tekniğinin yapılış şekli diğer güreş şekline benzemekte ve amaçları da aynıdır. Rakibi göğüs altından vücut kısmını geçirerek kollar ile rakip bacakların her ikisi de dıştan sıkıca sarılarak sıkılır, aynaç yine aynı rakibin temas alanını daraltmak basılacak zemini minimuma indirmek, dengesini bozmakla birlikte rakibi zor duruma düşürmektir.



Resim 10.12. Çift Dalmanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.6.3. Çift Dalma Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi

Çift dalma tekniğinin yağlı ve serbest güreşte yapılış şekli ve amacı birbirine oldukça çok benzemektedir. Her iki branşta da amaç rakibi bacaklarını birleştirip dengesini bozarak yere düşürmektir. Çift dalma tekniğinin yapılış biçimlerinde yapılış farklılıkları olmasının nedeni ise güreşirken giyilen giysilerdir. Birinde kısıbet ve üzerinde yağ, kaymasının en büyük etken değerinde sadece bir güreş, mayosu ile temin oldukça kuru olmasının sağlamasıdır. Bunlarda tekniğin yapılış farklılıklarını çıkartıyor.

Yağlı güreşte çift dalmadığında rakibin kasnak ile paçası tutulmaya çalışılırken serbest güreşte sadece çift dalmada her iki baldır tutularak yapılır. Bu şekil zor olsada yağlıda da yapılmaktadır. Her iki branşta amaç aynıdır. Yapılışda da sadece tutuş yerleri farklılık göstermektedir. Yağlıda çift dalındığında ileri sürülerek yapılabilinsede serbest güreşte çift dalındığında rakip yerden ayakları kesilebileceği gibi çeşitli bağlantılarla da rakip yere düşürülmeye çalışılmaktadır. Bu olay özellikle rakibin yerden sökülüp havaya kaldırmak oldukça zordur, yapılabilinirse galip gelme tamamlanmış olunur.

Buda bize gösteriyor ki çift dalma ve diğer dalma çeşitlerinin farklılık gösterme nedeni giyilen giysilerin olması güreşilen zemin farklılıkları da etkilemektedir. Tabii ki farklılığın en büyük etkeni kısbettir. Bununla birlikte kısbete ve vücuda sürülen yağdır.

10.2.7. Kolbastı Temel Teknik Oyunun Yapılış Şekli ve Amacı

Yağlı ve Serbest güreşin her ikisinde aynı amaçla yapılan ve yapılış şekilleriyle benzerlik gösteren 13 tane olarak konu aldığımız temel teknik oyunlardan sadece kolbastı tekniği savunma yapan ve alttaki güreşçi tarafından yapılan temel tekniktir.

Kolbastı tekniği yağlı güreşte "Kılçık" olarak adlandırılmış olup tekniğin amacı diğer teknikler gibi rakibi açık düşürmek veya yenmek amacıyla yapılmayıp, sadece savunma amaçlı başlayıp üstünlük kurmaya, alttan kurtulup rakibin üstüne çıkıp üstünlük kurmaya çalışılan bir tekniktir.

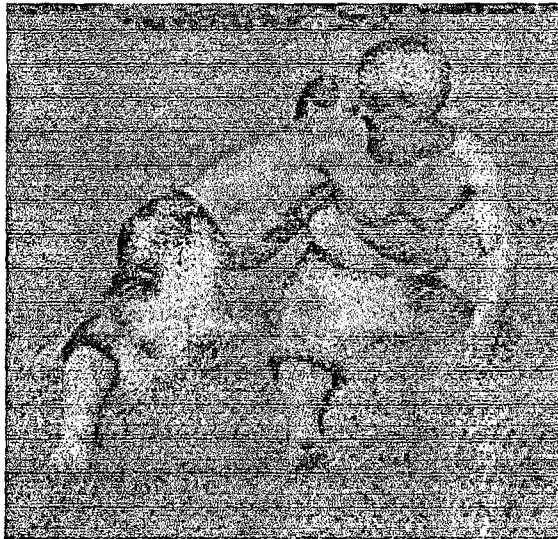
Kolbastı tekniğinde her iki güreş arasında yapılış şekliyle, kolun pozisyonları açısından çok fazla farklılıklar vardır. Serbest güreşte alttaki güreşçi özellikle bank durumunda iken ve rakip kollarını bele dolamış ise alttaki güreşçi kışının üstüne oturarak rakibin kolunun üstünden kolunu geçirerek rakibin bacaklarının arasına geçirerek rakibin koluna baskı yapar ve üste, rakibin üzerine çıkmaya çalışır veya alttan kurtulmaya çalışır. Yağlı güreşte ise bu oyuna kılçık demesinin mutlaka bir nedeni vardır. Yağlı güreşte yapılış şekli ise serbest güreşe göre çok farklılıklar vardır. Bu farkın en büyük olanı kolbastının yağlı güreşte adeta bir kurtarıcı olması içindir. Nedeni ise yerde kazık vurarak paçayı almış bir güreşçinin elinden kolbastı yaparak kurtulabilmesidir. Yağlıda bir güreşçinin elinden kolbastı yaparak kurtulabilmesidir. Yağlıda yapılış şekli ise serbest güreşten farklı kısbetin olması ile kolun rakip güreşçinin bacaklarının arasına sokulabildiği gibi, rakibin kısbetinin içine de sokulabilmesidir.

10.2.7.1. Kolbastının Yağlı GreŖte YapılıŖ Ŗekli

Kolbastı tekniğinin yağlı greŖte çok önemi vardır. Ve sıkıca da kullanılır nedeni ise yine kısıbet ve yağdır. Vuct'un yağlı olması nedeni ile kolayca dönülerek yapılabilinen bir tekniktir. Kolbastı tekniğini yaparak üste çıkan greŖi aynı anda kendisine de kolbastı yapılarak alta dŖebilir.

Kol bastının yapıılıŖ Ŗekli de çok basit görülse de çok incelik ve ustalık isteyen bir tekniktir. Kolbastı tekniğini alttaki greŖi tarafından yapılırken üstteki greŖi ise rakibini yenmek için eŖitli teknikler yapmaya alıŖmaktadır. Tüm bu sırada yapılan kolbastı tekniği ise rakip kazılıŖurmuŖ paalayarak kaldırmak isterken, alttaki greŖi'nin yan dönerek kolunu rakibin kısıbetinin içine yandan sokarak kolu ile birlikte baldıra da baskı yaparak rakibin oyununu bozar aynı zamanda rakibin dengesi de bozulmuŖ olunur. Bu nedenle rakibin altından kurtulunur ve üstüne de çıkılarak üstünlükte sağlanabilen bir oyundur.

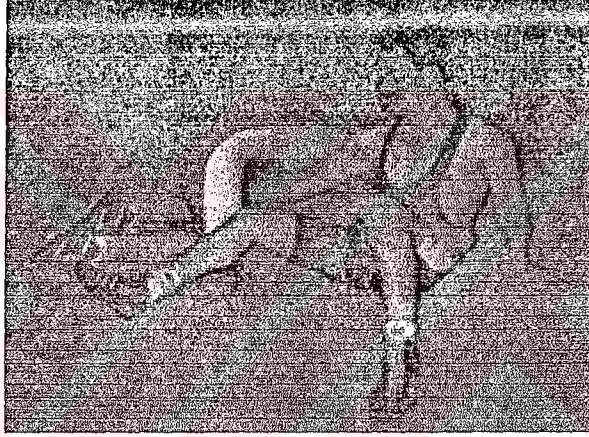
Kolbastı tekniğini yapabilmek için savumadaki greŖinin altta ne Ŗekilde durması önemli değildir, banko veya uzanılıŖ Ŗekilde kolayca yapılabilinen teknik olmasına rağmen baŖarısız olduğu zaman yenilmeye neden de olabilir.



Resim 10.13. Kolbastının Yağlı GreŖte YapılıŖ Ŗekli

10.2.7.2. Kolbastının Serbest Güreşte Yapılış Şekli

Serbest güreşte, yağlı güreşe oranla fazla yapılmamakla birlikte yapılabilindiğinde çok büyük avantajlar sağlanmasına neden olabilir. Tekniği yapabilmek için de savunma güreşçinin duruşuda çok önemlidir. Savunma yaparken ya bankta ya da yarı bankta durması tekniğin yapılmasına kolaylık sağlamaktadır. Kolbastının yapılış şekli de alttaki savunmasını yapan güreşçinin hızla yandömesi, kışının üstüne oturmasıyla kolunu rakibin kolunun üstünden baskı yapıp rakibin bacaklarının arasına kolunu sarmasıyla olmaktadır. Tekniği adından anlaşılacağı gibi teknik yapılırken rakibin koluna baskı yapılması temel amaçtır.



Resim 10.14. Kolbastının Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.7.3. Kolbastı Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi

Kolbastı tekniği her iki güreş branşında, göze hitabı aynı oyunmuş imajı versede yapılış şekli çok farklıdır. Sadece tekniğin amacı aynı olup savunmadaki alta düşmüş güreşçi tarafından yapılması her iki güreşteki ortak yönleridir.

Kolbastı tekniği mider güreşinde pek fazla yapılmaz, yapılmamasının nedeni ise, sporcuları ile alttaki güreşçiyi rahat bloke edebilmeleri ve aynı zamanda kolbastı yapılmak istendiği zaman yağlı da yapılmayan çırpmayı denediğinde üstteki rakibi ters tarafa çırpma yapabilmekte bu da güreşçide kolbastı tekniğine pek sıcak bakmamasına neden olmuştur.

Nevarki şunu hatırlatmalıyız çırpma tekniği son 10-15 yıldır yapılmakta ve bundan önce kolbastı tekniği daha fazla ve rahatça yapılmaktaydı.

Kolbastı veya biraz değişiki veya tıpatıp aynısı olan ve başı yerlerde "kılçık" olarak da adlandırılmış olan teknik yağlı güreşte oldukça fazla kullanılan bir tekniktir. Özellikle hücum ve yenmeye, çevirmeye yönelik oyunlara Kontra olarak yapılan kolbastı tekniği kısıbet ve yağın faydasıyla da daha rahat yapılmakta.

Yağlı güreşte uzatma zamanı hariç alta düşmek her hangi bir puan anlamına gelmediğinde güreşçiler rahatlıkla ve bazen kendi istekleriyle bile alta yatarlar. Yağlı olmalarından yararlanmakta hemen hemen istedikleri zamanda alttan kalkarlar, bunu da en çok kolbastını deneyerek yaparlar. Kolbası tekniğini çok iyi bir savunma, kontra olarakta kullanabilmektedir. Örneği paça kazıktan kurtulmak için alttaki güreşçi hafif yan dönerek üstteki rakibin kolunun üstünden kendi kolunu rakibin kısıbetinin içine sokar ve bel ile baldıra baskı yaparak üstteki güreşçinin teknik yapmasını engeller, aynı şekilde künde tekniğinin kontra olarakta kullanılması mümkün. Bu da bize gösteriyor ki kolbastı tekniğinin benzerliklerinin nedeni amacın aynı olması ve alttaki güreşçinin yapması farklılıklarının nedeni ise yine kısıbeti giyilip yağın sürülmesi olarak tanımlanabilir.

10.2.8. Ters Paça "Ters Sarma" Temel Teknik Oyunun Yapılış

Şekli ve Amacı

Ters paça tekniği her iki güreşte de çok tutulan ve etkili bir teknik olarak birlikte yapılması oldukça zor bir tekniktir. Göze hitabı her iki güreşte de yapılış şekli ile aynı imiş, gibi gözükse de raptiden tutuş yerleri oldukça farklıdır. Amaç ise her iki güreşte rakibin sırtını yere doğru çevirebilmektedir.

Terspaça tekniğinin ters sarma olarak adlandırılmasının nedeni ise ters taraftaki bacağa sarmanın vurulması, ters taraftaki paçanın tutulmasıdır.

Rakip alta alındığında yanında arkasına yakın yerde durarak kendinize yakın bacağı kavrayarak kaldırır. Uzakta ters tarafta duran bacağa çoğu zaman barodik bazı zamanda kolla çengel şeklinde tutularak sarmanın vurulması rakibin bacaklarını ters makas şekline yetişerek tersteki bacağı çekilmesine çalışılarak rakibin dengesini bozarak ve üstüne yüklenilerek rakibin ters tarafa, sırtının yere doğru çevrilmesine çalışılır.

Ters paçada amaç kesin sonuca ulaşabilmektir yani rakibi yenebilmek. Yağlı güreşte açık düşürebilmek, serbest güreşte ise rakibin iki sırtını yere değıdirebilmek.

10.2.8.1. Terspaçanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

Terspaça tekniğı yağlı güreşte apayrı bir kimlik bulmuş bunun nedeni ise kısbettir. Kısbetin kasnak ve paçasının olması ile kolun kısbet içine sokulabilmesi.

Güreşte temel tekiklerin yapılabilmesinin en büyük etkeni teknik yapılırken tutulacak yerdir. Teknikte tutulan yerin elverişli olması bu tekniğın çok ve etkili yapılmasını sağlar. Yağlı güreşte giyilen kısbet te tutulabilecek yerin elverişli olması da ters paçanın oldukça fazla yapılmasına neden olmuş sonuca gidebilmek için fazlaca denenmektedir.

Yağlı güreşte yapıılış şekli serbest güreşe göre daha kolay ve elverişlidir. Üstünlük sağlanmış ve alta alınmış rakibi ortasına yakın şekilde sırtın rakibin kafasına dönük şekilde yanına oturularak tekniğın yapılabilmesi için şekil alınır. Rakibin sol bacağına vurularak sarmayı üstteki güreşçide sol bacağıyla yapmak zorundadır. Sağ kol rakibin kasnağından içeri baldırın yanına sokulur, sol elle rakibin sağ paçasından tutularak rakip yerden sağ bacak en yukarda olacak şekilde yerden kaldırılır. Sol bacak ile rakibi sol bacağına çengel şekilde sarma kurularak rakibin üzerine yüklenerek bacaklarının çapraz şekilde olması sağlanır, tazzik yapılarak ta rakibin sırtının yere doğru değımesi sağlanır. Bazı zamanlar da yağlı güreşte sarma bacak yerine kolla da yapılır, hatta sarma vuruşlar ters bacağa çengel şeklinde tutulacağı gibi paçasından da tutmak mümkündür.

Ters paça şekli yağlı güreşte tutuş farklılıkları olduğu gibi yapılış farklılıkları da vardır. Örneğin sol tarafa yapılacak terspaça, rakip yerden kaldırmadan sol kol ile rakibin sağ bacak altından uzatılarak sol paçadan tutularak da kaldırmak şekliyle, rakibin bacakları makas şekline gelir ve rakip ters tarafa sırtının üzerinden dönmesi sağlanır, ve galip gelinmiş olur.



Resim 10.15. Terspaçanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

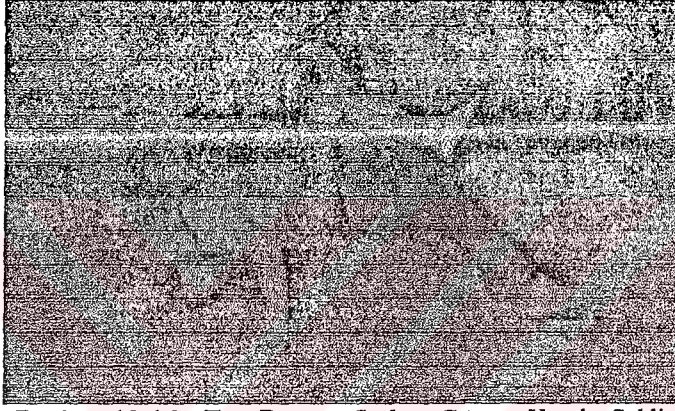
10.2.8.2. Ters Paçanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli

Serbest güreşte ters paça tekniği yapılırken tutulacak kasnak ve paça olmasada baldırın sıkıca tutularak rakibin kaldırılması sağlanır ve ters taraftaki bacağa sarma vurularak teknik tamamlanmaya çalışılır.

Ters paça tekniği sol bacağa yapılacak ise rakibi sağ bacağı rakibin yanında göğsünüzün rakibe dönük şekilde kaldırarak, sol bacak ile rakibin sol bacağına yapılacak sarma ile rakip bacakları ters makas şekline çekilerek köprü pozisyonuna getirmeye çalışılır. Sol bacaklar sarma halinde iken sağ kol ile rakibin çevresinden veya alnından çekilerek sarmaya yardım ederek rakibin sırtının yere doğru düşmesi sağlanmaya çalışılır.

Ters paça tekniğinin serbest güreşte yapılabilmesi için rakibin mutlaka yerde ve üstülük sağlamış şekilde olması gerekmektedir. Rakip güreşçiye çift dalındığında rakip geriye doğru dönerek uzaklaşmaya çalıştığı zaman aynı taraftaki bacaklarla sarma vurulabilmektedir.

Serbest güreşte de yağlıda olduğu gibi terspaça tekniği bacak yerine kolla yapılabilse de fazla rastlamamaktadır. Nedeni ise kolla bacakta tutulacak bölgede paça gibi bir kısım olmadığından bacağın da koldan kuvvetli olması tekniğin orijinalliğini bozmaktadır.



Resim 10.16. Ters Paçanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.8.3. Terspaça Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi

Terspaça tekniği her iki amacı ve yapılış şekliyle birbirine çok benzemekle birlikte adeta ayrı birer oyunmuş gibi ayrıcalıkları bulunmakta. Bu ayrıcalıkların ortaya çıkmasına neden olan etkenler ise herkezin tahmin edebileceği gibi kısıbet ve yağdır.

Terspaça tekniğinin yapılış esnasında her iki güreşte de farklılıklar bulunmaktadır. Teknik yapılışının ilk başında duruş pozisyonunda başlayan farklılıklar vardır. Yağlı güreşte rakibin yanında sırtını rakibin başına dönük şekilde durulabildiği gibi serbest güreşte rakibe göğsünü de dömek zorunda, hatta rakibi bloke edebilmek için göğsünüzün rakibin sırtına veya yanına baskı yapması bile gerekmektedir. Tekniğin tutuş şeklinde de büyük farklılıklar vardır. Yağlı güreşte kasnaktan sokulan kol kısıbetin içinde baldırın yanında

diğer el kısıbetin paçasında iken serbest güreşte tutuş sadece baldırın her iki kol ile kavrayarak kaldırması ile olmaktadır. Yağlı güreşte ters paçanın elle tutulması ile yapılabilmesine rağmen serbest güreşte bu oldukça zordur. Bundada anlaşıldığı gibi ters paça tekniği kısıbetin yardımını ile yağlıda daha çok kollar ile yapılırken serbest güreşte bacaklarla yapıldığında da etkili olmaktadır.

Ters paça tekniği yağlı güreşte yapılmış esas rakip altta iken rahatlıkla yapılabilirken; bunada neden kısıbetin kolun sokularak kazık denilen teknikle birlikte yapılmasıdır. Serbest güreşte rakibe tek veya çift dalma tekniği yapıldıktan sonra rakibin dengesi bozulduktan sonra geriye doğru düşerken ters paçanın yapılabilmesi olasılığının fazla olmasıdır. Serbest güreşte alta düşmüş ve savunma yapan bir güreşçiye ters paça tekniğini yapmak oldukça zordur. Bu da bize ters paça tekniğinin yağlıda yer güreşinde etkili serbest güreşte ise ayak güreşinde daha fazla etkili olduğunu göstermekte.

Adından da anlaşılacağı gibi ters paça tekniği kısıbet veya pırpıt gibi paçası olan giysiler yiyecek yapılan yağlı ve kara kuçak tekniği olsada modern serbest güreşe bu teknik ters sarma olarak adlandırılırsa da amaç ve yapılış şekli diyik kanunlara göre aynıdır.

10.2.9. Künde Temel Teknik Oyununun Yapılış Şekli ve Amacı

Künde tekniğinin yapılış şekli birden fazla olmasına rağmen hepsinin amacı aynıdır. Rakibi sağ veya sol yanına yakın bir yerde durularak yapılabilen teknik bu durulacak yer rakibin ensesinden kalçasına kadar olan kısmıdır. Rakibin sağ tarafından künde tekniği yapılacaksa rakip bel veya kasnak kısmına gelecek şekilde iken sol kol rakibin bacaklarının arasından geçirilecek, rakibin göbek kısmında kollar birleştirilerek, ellerle sıkıca birbirine bağlanır. Sağ ayak destek olarak kullanılır, ve rakip yerden kaldırılır. Kaldırılan rakip baş ve sağ omuz kısmından öne veya yana doğru çevreler veya ileriye yana doğru hızla savrulur ve ileriye doğru atılır.

Künde oyuunda amaç rakibin bel ile kalçadan tutarak, rakibi baş ve omuz kısmından çevirerek, açık düşürerek üstün puanlar almak veya rakibi yenik düşürebilmektir. Amacı bu olan kündenin birden fazla olan yapılış şekilleri de yerden künde, ayakta künde, yana ileri künde olarak çeşitlendirmemiz mümkündür.

10.2.9.1. Kündenin Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

Yağlı güreşin yenici ve temel tekniklerinden biri olan künde tekniği yapılış şekli ile serbest güreşten pek fazla farklılık göstermez, amaç ise tamamen aynıdır. Yapılış şekil ve pozisyonlarda her iki branşta aynıdır.

Kündenin yağlı güreşte yapılış farklılığı sadece kolun beli dolması yerine rakibin karşı baldırına kolu sokarak rakibi yerden kaldırmak ve bacaklarının arasından sokulup göbek altında diğer kolla birleşen kolda rakibin kısıbetinin kasnağından tutarak kaymayı engelleyerek kündenin atılmasını sağlamaktır.

Kündenin yağlı güreşte başarıyla yapılabilmesi için rakip çok iyi bloke edilip yağ faktörünü ortadan kaldırmaktır. Bu da kısıbetten tutarak rakibi bloke etmekte mümkündür.



Resim 10.17. Kündenin Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

10.2.9.2. Kündenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli

Künde tekniğinin serbest güreşte de bir çok şekilde yapılmaktadır. Güreşin gidiş şekline göre rakip tek daldığında yapılan künde rakip yerde, bankta savunma yaparkende uygulanabilen tekniktir.

Her iki taraftanda yapılabilen künde tekniği sağ tarafa yapılarak işe rakip, sağ kolun altına alınır, sırt rakibin başına dönülerek göğüs bacaklara bakarak sol kol bacak arasından geçirilerek göbek kısmında birleştirildiği gibi sol kol bacakların arasından geçirilerek göbek kısmında birleştirildiği gibi sol kol bacakların arasından değilde belin altından sağ kolla birleştirilir. Amaç rakibi adeta çivileme şeklinde dikerek rakibi sırtının üstüne çevirmektir.

Künde tekniğinin serbest güreşte de birçok değişik yapılış şekilleri vardır. Ayakta, yerde yapılabilindiği gibi yüksekten veya alçaktan çevirerek yapılabilmele beraber savunmada iken rakip tekdalmış iken yapılabilirken, hücum anında rakip altta savunma yaparken künde tekniği tam anlamıyla yapmak mümkündür.



Resim 10.18. Kündenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.9.3. Künde Tekniğinin Karşılaştırmalı Analizi

Künde tekniğinin her iki güreşte farklılıklar göstermesinin nedeni yine kısbet ve yağdır. Şimdiye kadar incelediğimiz şekil teknikte oldukça fazla farklılıklar olmasına rağmen künde bu kadar farklılıklar yoktur. Tek fark yağlı güreşte rakip kayıp kaçamaması diye sağdan künde yapılırken sağ kol kasnaktan tutarken sol kol bacak arasından geçerek göbek altındaki kasnaktan tutma alternatifi olmasıdır.

Künde tekniği her iki güreşte aynı şekilde hiçbir değişikliğe uğramadan yapılabilen ender tekniklerden biridir. Yapılış şekli, yapılış çeşitleri ve amaç her iki güreşte aynıdır. Yapılış şekillerinde tek fark yağlı güreşte, serbest güreşte yapılabilen bel kündesinin yapılamamasıdır. Serbeste ise kasnaktan tutulmasına karşın tutunacak bir şeyin bulunmamasıdır.

10.2.10. Sarma Temel Teknik Oynunun Yapılış Şekli ve Amacı

Sarma tekniği her iki güreşte başarıyla yapılmakla birlikte amaçları ve yapılış şekliyle her iki güreşte bir bütünlük göstermektedir. Sarma tekniği yağlı güreşte yapılabilindiğinde galip gelmekte iken Serbest Güreşte yapıldığında sadece iki puanla değerlendirilmekte teknik başarı ile beş saniye uygulandığında artı bir puan daha verilmektedir. Sarma tekniğinin yapılmasının diğer bir amacı da rakibi yıldırma rakibin drencini zayıflatmak amacıyla yapılır.

Sarma tekniği her iki taraftan yani sağdan ve solda alınmakla her iki taraftan yapılabilenmektedir. Terspaça veya iç sarma dediğimiz tekniğe amaç ve şekil olarak benzerlikler bulunmakta, terspaçadan farkı çaprazdaki bacağa sarma yerine paçalardaki bacağa sarma varolmasıdır. Sarmanın yapılışı rakibe üstünlük sağlayıp rakip alta alındıktan sonra yapılabilinecek tekniktir. Rakip bank veya yere uzanmış pozisyonda iken

tekniki yapmak istediğimiz taraftaki bacağa bu bacak sol ise tekniği yapan gürüşçide sol bacağını kullanarak rakibin dış tarafından içe doğru bacağına sarma vurarak yani bacağını rakibin bacağına dıştan içe doğru sıkıca sararak rakibin ters tarafına doğru yüklenilir, rakip açık düşürülmeye, sırtının yere doğru çevrilmesine çalışılır. Bütün bunlar yapılırken kollarda başın alın kısmından veya çeneden aynı yöne çekerek sarmaya yardım ederken sarmadaki diğer bacak sarma yapan bacağa destek olmak amacıyla dolanılır veya rakibin bacağına sıkıca sarılabilmesi için sarma bacağına destek verir.

10.2.10.1. Sarmanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

Sarma tekniğinin her gürüş şeklinde aynı şekilde ve amaçla yapıldığını söylemiştim. Sarma tekniğinin yağlı ve Serbest gürüşteki yapılış farkı olmamasına rağmen teknik pozisyon alış farklılığı vardır.

Yağlı gürüşte rakip alta alındığında kaçıp kurtulmaması için varolan kazık tekniğiyle rakip yere uzatılır ve hafifçe rakibin sarma vurularak bacağı yukarıya kalkması, açılması sağlandığında rakibin bacağına dıştan içe sarma vurulur. Hatta bu pozisyonda bile kazık çıkartılmaz. Fakat sarma tekniği de fazla etkili olmaz. Teknik etkili yapıldığı zaman kazık çıkartılır, tekniğin şiddeti artırılarak galip gelmeye çalışılır.

Yağlı gürüş oyun kurallarına göre sarma vuran gürüşe rakibini açık düşüremese de, rakibi çeviremede istediği kadar bu pozisyonda bekleyebilmektedir. Bunun amacı rakibin direncini, dayanıklılık gücünü azaltmaktır.

Sarma tekniği diğer tekniklere bağlantı olarakta yapılır. Yağlı gürüşte en etkili olarak künde oyunu ile bağlantılı yapılır. Rakibe künde tekniği yapılacak imaj verilip, rakip yanıtılır ve sarma tekniği etkili bir şekilde yapılmaya çalışılır.



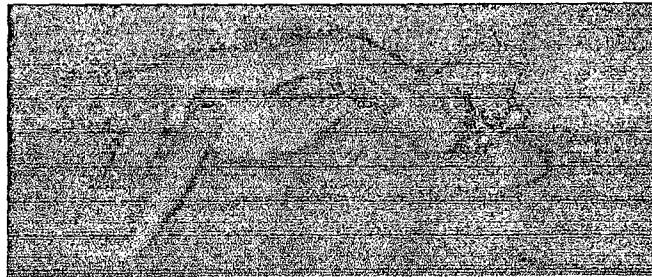
Resim 10.19. Sarmanın Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

10.2.10.2. Sarmanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli

Sarma tekniği serbest güreşte de yağlı güreşte olduğu gibi aynı şekilde ve amaçla yapılmakla birlikte, yapılış süresi ve bağlantılı tekniklerle olan ilişkisi farklıdır.

Sarma tekniği Serbest güreşte iki puan almak amacıyla yapılan sadece rakibi yıpratmak içinde yapılmaktadır. Güreş süresi fazla uzun olmadığından sonuca gidilmediği takdirde kısa bir süre sonra hakem güreşi ayakta başlatmak için düdüğü çalmakta gecikmemektedir.

Sarma tekniği Serbest güreşte, yağlı güreşte olduğu gibi künde atılacakmış gibi yapılır, rakip diğer tarafa doğru açılınca bacağa sarma vurulur. Aynı şekilde çırpma tekniğini yaparmış gibi gözükerek sarma yapmakta mümkündür. Amaç rakibi yıpratmak ve sarma ulaşılmca iki puan almak olan sarma tekniği, rakib yüz üstü dönmesine izin verilerek tekrar tekrar yapılarak üst üste ikişer puan almak mümkündür. Beş saniye tutulduğunda artı bir puan verilmekte ve rakibi tuşla yenmekte mümkündür.



Resim 10.20. Sarmanın Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.10.3. Sarmanın Karlaştırmalı Analizi

Sarma tekniği yağlı ve serbest güreşte yapılış Şekli ve analizi rakibi sırt üstü çevirmek olsada yapılırken farklılık göstermektedir. Yağlı güreşte tekniğe başlandığında sonuca ulaşabilmek için uzun bir süre beklensede serbest güreşte bekleme süresi kısıtlıdır. Teknik yapılabilirse yağlı güreşte galip gelince serbest güreşte iki puanla değer bulmakta iken bağlantılı tekniklerde de farklılıklar vardır. Yağlı güreşte kazıkla birlikte güreş künde atarmış gibi gözükmekte yapılırken, serbest güreşte künde tekniğiyle birlikte çırpma tekniği yapılır mış gibi gzklerek sarma yapmak mümkündür.

10.2.11. Kle Temel Teknik Oynunun Yapılış Şekli ve Amacı

İnsanın en kuvvetli olduğu ve kuvvetli adelerleriyle donatılmış ensesi, insanın en çabuk yorulmasına ve yıpratılmasına da neden olmaktadır. Sinir sisteminin enseden geçmesi nedeniyle enseye yapılan tazzikle vücudun dengesinin çok çabuk bozulması sporcunun dengesinin bozulmasını sağlamak amacıyla da yapılabilinen kle tekniği rakibi tuşlamak ve açık düşürmek sırtüstü çevirmek içinde yapılmaktadır.

Yapılışı çok etkili olan kle tekniğinin çeşitli yapılış Şekli olmakla birlikte amaç rakibi sırt üstü çevirmek amacı olduğundan adeta bir maivale görevi görecek kollarla yapılmaktadır. Yapılış Şekli ise kölenin rakibinin kolunun, koltuk altı kısmından kendi kolunu geçirerek enseye uzatılması ile kle pozisyonu alınmış olunur. Teknik yapılış esnasında koltuk altı yukarı, ileri itilirken ensenin üzerine tazzik yapılacak rakip ensenin tarafında dönmesini sağlayarak sırtının veya omuzlarının yere değmesi sağlanır.

Kle tekniğinin birçok yapılış Şekli olmakla birlikte pozisyon alma eşitleri de bulunmaktadır. Kle tekniği rakibin ortasından yanından ve ön kısmında yapılması mümkündür. Tekniğin yapılış amacı iki puan almak, rakip tuşlamak ve rakibi yararak yıpratmak olduğunu hatırlıtmakta fayda görmekteyim.

10.2.11.1. Kilenin Yağlı GreŖte YapılıŖ Ŗekli

Kile tekniği yağlı greŖte en etkili olduğu Ŗekli rakip hücum esnasında iken adeta boyunduruk yaparmıŖ gibi ve amaçla yapılmaktadır, nden yapıldığı için rakip geri çekilince teknikte etkisii yitirmektedir.

Kile tekniğinin yağlıda fazla etkili olmamasının nedeni greŖilerin yağlı olması nedeni ile rakibi kayıp çıkmasıdır. Bu nedenden dolayı kile tekniği yağlı greŖte tek baŖına oldukça az yapılmaktadır.



Resim 10.21. Kilenin Yağlı GreŖte YapılıŖ Ŗekli

10.2.11.2. Kilenin Serbest GreŖte YapılıŖ Ŗekli

Kile tekniği serbest greŖte yapılabilirlik ayrıcalığı olmasına rağmen tek baŖına oldukça az yapılmasına rağmen yine de greŖ esnasında pozisyonu geldiğinde yapılması kaçınılmaz olmakta ve çok büyük avantajlar sağlanabilmektedir. Ayrıca bazı oyunların kontrası olarak kullanılmaktadır. Örneğin brovle tekniğine kontra olarak kullanılmaktadır. Tek veya çift dalındığında rakip yan Ŗekilde açık dŖtđnde rakibi tuŖlamak ve açık dŖrmek rakibin sırtını yere değdirmek için hemen koltuk altında geçirilerek ensenin üstüne baskı yapılır ve rakip çevrilmeye alıŖılır.

Kıle ayrıca serbest güreşte bir çok teknikle birlikte de yapılması olasıdır. Öreğin: kola ve ayağa yapılacak sarma ile birlikte yapılması etkilidir.



Resim 10.22. Kilenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.11.3. Kilenin Karşılaştırmalı Analizi

Her iki güreşte de etkili olabilinen kıle tekniğinin güreşler arasındaki farklılığı sadece yağ olgusu etkilemektedir. Bağlantılı olmadığı zaman etkisi azalmakta olan teknik serbest güreşte daha fazla ve etkili bir şekilde yapılırken daha çok hücum anlayışı içinde yapılırken yağlı güreşte daha az yapılmasına ve daha çok savunma amaçlı yapılmakta veya rakibi ezmek ve yıpratmak amaçlı teknik olmaktadır.

10.2.12. Sarma Kıle Temel Teknik Oynunun Yapılış Şekli ve Amacı

Sarma kıle tekniği yapıldığında etkisi oldukça fazla olan bir tekniktir. Müsabakanın sonucunu oldukça fazla etkilemektedir. Çok ince bir teknikte yapılmasına oldukça fazla kas kuvvetinin olması da gerekmektedir.

Sarma kıle tekniğinin yapılış şekli ve kıle tekniklerinin birleşimi gibi görünse de ve hatta aynı isimlerle anılmasına rağmen farklı amaçları ve yapılış yönüyle de dikkati çekmektedir. Sarma vuruluş şekli sarma tekniğiyle aynı şekilde bacağın dışından içe

doğru vurulmasına rağmen Őiddetli sarma tekniği kadar fazla değildir. Sarma kilede amaç rakibi kile ile kendine çekerek açmak ve kilenin yapılış Şekli ile rakibi iki omuzunu yere değdirmektir. Sarma kilede, kile uzak koluğ altından koltuk altından geçirerek ensenin üstünden geçirilip enseye baskı yapılması ile rakip kendinize taraf çevrilirken, altta bacaklara yapılan sarmanın amacı rakibi blokè etmektir.

Sarma kile tekniklerinin birçok versiyonları olmakla birlikte bu tekniğe bir çok katlamalar getirilmiőtir. Sarma kilede amaca rakibi yenebilmekle birlikte direncinin zayıflamasını sağlamaktadır. Bu direncinin kısılmasını sağlamak amacıyla sarmayı ve kileyi her iki taraftan kurarak rakibi dört tarafından gererek zorlamak her iki güreş branşında da yasaklanmıőtir. Yağlı güreşte sarmanın veya kilenin birinin boşaltılmak vurulması gerekmekte iken serbest güreşte ise sadece her ikisinden de birinin kurulmasına izin verilmektedir. Yani tek sarma, tek kile, vurularak rakibin dönmesine fırsat verilecek Şekilde yapılmasına izin verilmekte. Sarma kile tekniğinin etkili olması ve sonuca başarı ile ulaőılabilmesi için sarma ve tekniğin çapraz Şekilde uygulanması gerekmektedir.

Sarma kile tekniğinde sarmanın bacaklara uygulandığı gibi sarmanın rakibin koluna da yapılması mümkündür, bu Şekilde serbest güreşte başarılı olmak daha fazladır.

10.2.12.1. Sarma Kilenin Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

Sarma kile tekniği yağlı güreőte vaz geçilmez tekniklerin baőında gelmektedir. Yapılıő amacı yağlı güreőte oyun kurallarının daha esnek olması nedeniyle rakibi yıpratmak amaçlı yapıldığı ve bunda da oldukça etkili olduğu görölmektedir. Yağlı güreőte yenilme Őekillerinden biride pes etmek olduğunu daha önce hatırlatmıőtık. Pes ettirebilmek için en etkili ve hatta tek olarak sarma kile tekniğini göstermek mümkündür. Pehlivanın pes etmek içi iki nedeni vardır. Birincisi kesin olarak yenildiğini anlayınca yenilmede açık dűőmandan mertçe pes etmek, ikincisi ise çaresiz ve zor durumda olduğu zamandır. Bu

ikincisini sağlayabilmek için pehlivan sarma kile vurarak rakibi çok zor ve çaresiz bir pozisyona getirir. Teknik her iki taraftan da çift yapıldığında rakip dönecek yer bulamayacağı gibi çok zor anlar, dayanılamıyacak kadar zor anlar çekeceğinden kurtulmak umudunu da bulamadığı zaman pes etmesi içten bile değildir.

Sarma kile tekniği yapılış şekli olarak her iki sarma bacakları rakibi dıştan içe doğru yapılacak ve ayrı zamanda kilelerde dıştan içe doğru yaparak rakip sırt yönüne doğru her taraftan gerilmekte ve rakibin yere temas ettiği kısmı sadece göğsü ve göbek kısmı kalacak şekilde uygulanır.



Resim 10.23. Sarma Kilenin Yağlı Güreşte Yapılış Şekli

10.2.12.2. Sarma Kilenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli

Serbest güreş kuralları birçok tekniğe getirdiği kısıtlama ile sarma kile tekniğine kısıtlamalar getirmiştir. Yağlı güreşte ki gibi pes ederek yenileme olmadığı için bu kısıtlamalar yerindedir.

Tekniğin yapılış amacı rakibi tuşla yenebilmekle birlikte iki puan ve artı bir almakla birlikte rakibin direncini azaltmaktır. Tekniğin yapılış şekli ise her iki bağlantı olan sarma ve kilenin tek taraflı olarak çapraz şekilde yapılmasına izin verilerek rakibi dönebilmesine izi verilmesini amaçlamaktadır. Sarma sağ taraftan sağ bacağa dıştan içe doğru vurulurken kile sol taraftan sol kolun altından koltuk altından ense üstüne baskı yapılarak sol omzun

enseye yapılan baskı ile ense tarafından gelerek mindere değerek veya açılarak iki puan ile artı bir puan almak veya her iki omuzu mindere değdirilerek tuşla galip gelebilmektir.



Resim 10.24. Sarma Kilenin Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.12.3. Sarma Kilenin Karşılaştırmalı Analizi

Sarma kileden önce karşılaştırmalı analizi yaptığımızda onbir tekniğin çoğunda kısıbette dolay farklılıklar görmemize rağmen sarma kile tekniğindeki farkı ise her iki güreş oyun kurallarının neden olduğunu gördük.

Yağlı güreşte her iki taraftan çift olarak sarmanın ve kilenin yapılmasına izin verilirken, serbest güreşte ise her iki taraftan da tek taraflı olarak tekniğin yapılmasına izin verilmektedir.

Serbest güreşte yapılış amacı iki puan ve artı bir puan olmakla birlikte rakibi tuşlamak veya direncini azaltmak iken yağlı güreşte rakibi yenebilmek, yıpratmak pes ettirmek galip gelmek amacıyla yapılır. Yağlı güreşte sarma kile tekniğini sonuç alınmasada müsabaka sonuna kadar teknik üstünde beklenebilirken serbest güreşte sonuç alınmaz ise kısa bir süre beklenir ve güreş ayakta devam edebilmesi için hakem düdüğü çalmaktadır.

Yağlı greŖte sarmanın tek veya çift olarak sadece bacaklarla bacaklara sarılabilirken serbest greŖte sarmanın bacaklarla bacaklara sarılabildiği gibi bacaklarla kola da sarılabilme imkânı vardır, yani kolla sarma köle olarak teknik yapılabilir.

10.2.13. Kazkanadı Temel Tekniğinin YapılıŖ Ŗekli ve Amacı

Kazkanadı tekniği diğer birçok tekniği anımsatarak, birçok tekniğin birleŖmeŖymiŖ gibi gzlmektedir. Kazkanadı tekniği kolları adeta kazkanadı gibi kaldırılabilmesiyle yapılabilen ve bu nedenden dolayıda kazkanadı olarak adlandırılmıŖtır. Her iki kolun aynı zamanda rakibin sırt tarafına doğru kaldırılabilmesi için eŖitli versiyonları vardır, bunlardan bir tanesi kölenin çift vurulmasıyla ortaya kazkanadı tekniği yapılabileceği gibi rakibin çift kolu dirseklerinin olduğu kısımdan sırtının olduğu kısma doğru ekilerekte yapılabilinmektedir.

Kazkanadının yapılma amacı alta dŖmŖ rakibin kollarını bloke ederek savunma gücünü yok ederek rakibi sırt üstü evirebilmesidir.

10.2.13.1. Kazkanadının Yağlı GreŖte YapılıŖ Ŗekli

Kazkanadı tekniği yağlı greŖte yağın etkisiyle fazla yapılmakla birlikte, sadece tektaraflı sağdan veya soldan kolu kalça tarafından sırtına doğru dirsek kısmında zorlanarak yapıldığında oldukça etkili ve yenici alacağı bilinmekte.

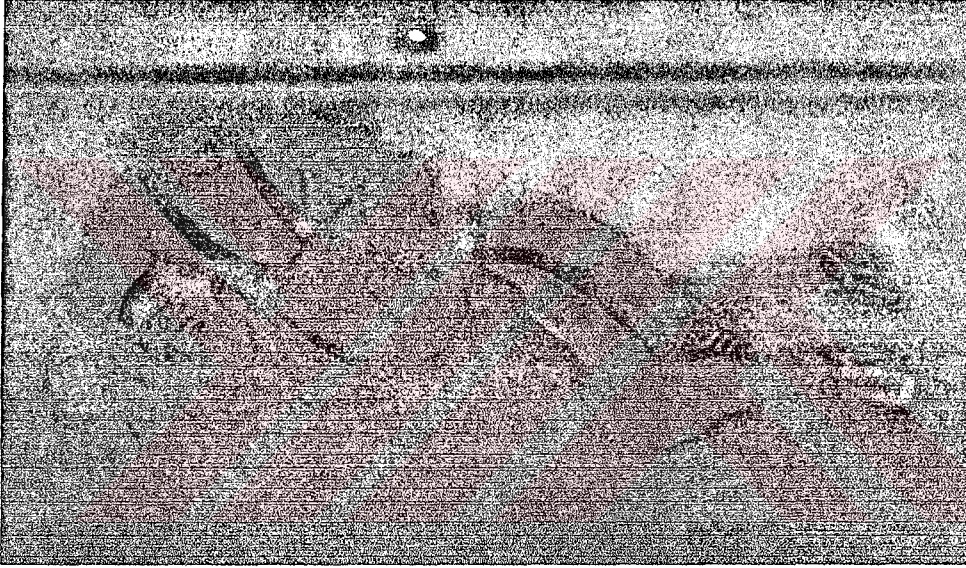


Resim 10.25. Kazkanadının Yağlı GreŖte YapılıŖ Ŗekli

10.2.13.2. Kazkanadının Serbest Güreşte Yapılış Şekli

Kazkanadı tekniği yağlı güreşin aksine serbest güreşte teknik çift kile şeklinde yapılarak uygulanması daha fazla etkili olmaktadır. Yağlı güreşte yapıldığı şekilde de yapılarak sonuca ulaşmak mümkündür.

Kazkanadı tekniği Serbest güreşte daha fazla etkili olmaktadır. Rakibin üzerine yürüyerek iki puan almak yağlıya göre daha kolaydır, yağın olmaması büyük avantajdır.



Resim 10.26. Kazkanadının Serbest Güreşte Yapılış Şekli

10.2.13.3. Kazkanadının Karşılaştırılmalı Analizi

Kazkanadı tekniği her iki güreşte de etkili ve yapılabilen üç teknikten biridir. Yapılış şekilleri ve amacı aynı olan kazkanadı tekniği serbest güreşte ense kısmına yağlı güreşte bel kısmına doğru kolların, kaldırmak yapılacak tekniğin sonuçlamak daha etkilidir.

Kazkanadı tekniğinin savunması yağlı güreşte yağın etkisiyle daha kolay yapılmaktadır. Kazkanadı tekniği güreşin ilk yıllarından beri yapılmaktadır.

11. SONUÇ

Tezime konu olarak aldığım yağlı ve serbest güreşin temel tekniklerini karşılaştırmalı analizini yapabilmek için birçok önbilginin gerekli olduğuna inandım. Bu ön bilgilerin başında sporu ve güreş'in ne olduğunu tanımlamak gelmektedir.

Tezime başlarken ilk konuda giriş yaparak güreş'in ve tezimin hakkında önbilgi vererek nelerin nasıl ele alınacağı hakkında ön bilgi vermeye çalıştım. Tezimin içeriğini gerçekte tam anlamıyla anlatabilmem içinde 2. Konu'da sporun ne olduğunu, tarihsel sürecini; yapılış amacını işledikten sonra 3. Konuda güreş hakkında bilgiler vermeye çalıştım. 4. Konuda ise güreşin tarihini anlatarak dünya'da ve Türkiye'deki tarihini anlatırken serbest güreşin ve yağlı güreşin tarihiyle birlikte, Kırkpınar tarihini ve efsânesinide işlemeye çalıştım. 5. Konuda ise yağlı ve serbest güreş yapılırken kullanılan ve giyilen malzemeleri anlatıp, güreşirken giyilen kısbet ile mayo'yu anlatıp, güreşilen yerler olan çayır ile minder hakkında bilgi vererek, yağın güreşe etkisi; davul ile zurna'nın güreşe verdiği ahengi anlatmaya çalıştım. 6. Konuda ise güreşlerin kuralları ve müsabaka sürelerini anlatarak her iki güreşte yenme ve yenilmeyi, yasak olan oyunlarla birlikte güreşilecek zaman hakkında bilgi vermeye çalıştım. 7. Konuda her iki güreşteki boyları, sikletleri, yaş grupları ile ağırlık kategorilerini vermeye çalıştım. 8. Konuda her iki güreşe gönül vermiş ahalık ve federasyon başkanlığı yapmış insanlarla, bu iki güreşte üstün başarıları olan güreş ustalarını listeler halinde vererek bu kıymetli insanları tekrar anmış olduk. 9. Konuda her iki güreşin temel teknik farklılıklarının olmasının nedenlerini tek tek açıklayarak "kısbet'in, yağ'ın, güreş süresinin, güreşilen yerle yenme ve yenilme farklılıklarını" inceledim. 10. Konuda ise tezimin merkezine yaklaşmış olarak her iki güreşteki temel teknikleri önce ikiye ayırarak ilkinde her iki güreş'in kendine has tekniklerini işleyerek sonra da her iki güreşte farklılıklar göstermelerine rağmen yapılış şekliyle benzerlik gösteren amaçları aynı olan 13 temel tekniği, yapılış şekillerini anlatarak karşılaştırmalı analizlerini yapmaya çalıştım.

Yağlı ve serbest güreşte yapılmakta olan yüzlerce teknikten sadece onüç tanesinin karşılaştırmalı analizini yapmanın amacı bu tekniklerin her iki güreşte de ustalıklı yapılabilmesindedir. Bütün bu tekniklerin her biri iki güreş dalında da tıpatıp aynı şekil ve amaçta yapılmadığına işledik.

Ayrıca her güreş branşının kendisine has oyunları vardır ki bu oyunlar o güreşi karakterini gösterir ve güreşe kendisine has ayrıcalıklar kazandırır. Bunlar yağlı güreşte paçakazık tekniği, serbest güreşte ayak kilidi, çarpma tekniği gibi tekniklerdeki bu tekniklerden hiç bahsetmememizin nedeni ise bu teknikler sadece kendi güreş branşlarında yapılan ve etkili olan tekniklerdir. Ve diğer güreş branşlarında etkisi olmadığı gibi yapılmamaktadırlar. Bu nedenden dolayı bu tür tekniklerin karşılaştırılmalı analizlerini yapmadım. Yapsaydım elma ile armudun faydalarını karşılaştırmak gibi gülünç bir hal alırdı.

Yağlı ve serbest güreşi tanıdıkça nerede ve nasıl yapıldığını neler kullanıldığını ve kurallarını öğredikçe her iki güreş branşında benzer oyunları ve karşılaştırılabilir özellikleri olan onüç tane tekniği: Bu tekniklerin yapılış amaçları tamamen aynı olmasına rağmen yapılış şekillerinde farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıkların nedenlerini kısaca açıklamak gerekirse ilkönce ele almamız gereken olgunun galip gelmenin farklılığıdır. Yağlıda yenik sayılabilecek pozisyon serbest güreşte iki puan değer bulabildiği gibi hiç bir şekilde değerlendirilmeyebilmektedir. Örneğin: Yerden tamamen söküp üç adım alıp rakibi yere konulduğunda yağlıda galip gelindiğinde serbestte hiçbir değerlendirmeye tabi değildir. 2. bir etkense güreşilirken giyilen kısbet ve mayodur. Kısbetten tutulup çekilerek yapılan bir çok oyunu serbest güreşte rakibin vucududan tutarak yapmak gerekmektedir. Mayodan tutmak faul olur. Bu durumda güreşin ve tekniğin kaderini oldukça fazla etkilemektedir. 3. bir etkende güreşilen zamandır. Yağlı güreşte bir saat güreşilerek yenişme olmaması halinde 10 dakikalık uzatma güreşi yapılırken, serbest güreşte 6 dakika güreşilip yenişme olmazsa üç dakikalık daha güreşme zamanı bulunmaktadır. Buda güreşin temposunu etkilediği gibi teknikleri de etkilemektedir.

Birde güreşin patronlarına ve ustalarına bırakıldığında çok büyük farklılıklar görülmektedir. Kırkpınar ağası olmuş değerli büyüklerimizin hiçbirinin güreş federasyonlarında görev almadıklarını görmekle birlikte hiçbir federasyon başkanında kırkpınar ağalığına aday olmadığı da görülmekte. Bu durum açıkça pehlivanlara da yansımış Kırkpınar da başpehlivan olmuş hiçbir pehlivan, olimpiyat, dünya ve Avrupa şampiyonu olmadığı gibi, şampiyonlardan hiçbiride Kırkpınar başpehlivanı olmadığı gibi hiçbir boyda da birincilik alamamıştır. Buda bize şunu düşündürmekte acaba bu iki güreş yağlı ve serbest branşlar ayrı bir spor dalıdır?

Güreşin tarihine baktığımızda yağlı güreş yıllardır Anadolu'nun herbiryerinde gelenekler halinde Türk sporu biçiminde yapılırken serbest minder güreşinin yüzyıla varan bir tarihini görmekteyiz ve tamamen Avrupa'da yapılan İngilizlerin ve ABD'nin benimseyip yüzyıllardır yaptıkları güreşlerin devamını anımsatan kurallar ve giysiyle yapılan bir güreş branşı olarak görmekteyiz.

Bütün bu çalışmamın sonunda şunu söyleyebilirim. Güreş mert ve yiğit bir spor dalıdır, bir çok branşları vardır. İnsanoğlunun varoluşundan günümüze kadar yapılan bu spor dalında her branşın kendine has özellikleriyle apayrı bir tat almış olması ve her branşın kendine has sporcular ve yönetim kadrosunun oluştuğunu görmemize rağmen bütün branşlar gönül birliği içinde yer almasında kaçınılmaz olmuş. Bütün güreş branşları kendilerine has güreşçiler yetiştirmiş olsalarda bir pehlivanın az çok her branşı yapabileceğininide güreşte temel tekniklerinin birbirlerine yapılış ve amaç benzerliğinden anlamakla birlikte bir branşta başarılı olmuş pehlivanın aynı başarısını diğer branşlarda da göstermesini beklememiz yanlış olacağını yine güreşin temel tekniklerdeki yapılış ve amaç farklılıklarından anlaşılmaktadır.

KAYNAKLAR

AYAĞ Ali "Türklerde spor geleneği ve Kırkpınar Güreşleri" *Divan yayınları*
İstanbul 1983

AYKUT Şaban "Türkiye Başpehlivanları Antolojisi" *Çözüm Ofset basım* Bursa 1991

FİŞEK Kurthan "Spor yönetimi" S.B.F. *Basın ve Yayın Yüksek okulu Basımevi*
Ankara 1980

GÜMÜŞ Ali "Kırkpınar Güreşleri" G.S.M. *Spor eğitim Dairesi Başkanlığı Öska*
Matbaacılık Ankara 1990

G.S.G.M. Güreş Fed. Baş. Yağlı Güreş Hakem Karabacak ve mahalli Güreş
yönetmenliği *Nehir Ofset* Ankara 1992

KAHRAMAN Atıf "Cumhuriyete kadar Türk Güreşi" *Kültür bakanlığı yayını*
Cilt. 1. Ankara 1989

ÖZMEN Ömer "Çağdaş sporda eğitim üçgeni" *Yılmaz matbaası* İstanbul 1976

PAPO II. Jean Paul. Milliyet Reportaj Reha Enes 1 Aralık 1979

PEHLİVAN Dursun Ali "Çağdaş serbest güreş teknikleri" *Nural matbaacılık*
Ankara 1985

Prof. Dr. ÖZBADOR Sabri "İnsan davranışlarının sınırları ve spor psikolojisi"
Altın kitaplar yayınevi 1990

Türkiye Güreş Federasyonu Güreş sporu Şampiyonlarımız yayınlar. Haberler. English.
Ana menü. İnternet sayfaları.

Türk Güreş Vakfı *Türk Güreş Vakfı yayınları* No.2 Ankara 1980

Y.G.Y.H.K. ve M.G.Y. Ankara 1992

Webster's Third New International Dictionary Merriem Mars 1969

Vefa Yayıncılık Ana Sayfa, İslam Dergisi Ana Sayfa, İslam Dergisi eski sayfa



ÖZGEÇMİŞ

Ufuk DEMİRCİ. 1969 doğumlu olup Erzurum Tortum ilçesinde Cemal'dan olup Muazzez'den doğmuşum. İlk ve orta okulları Bursa'da lise tahsilini İstanbul'da tamamlayarak, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünü bitirip, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Yüksek Lisans öğrenimine başladım.

Dokuz yaşında başladığım ve ondokuz yaşında bırakmak zorunda kaldığım spor yaşamımda. Güreş sporunun serbest stilinde onbir kez katıldığım Türkiye şampiyonasında dokuz kez final maçı yaparak altı birincilik, iki ikincilik birde üçüncülük kazanarak Milli mayoyu giyme şansını ellinin üstünde kazanarak "Akropolis, Yaşar Doğu ve Vehbi Emre gibi "A" kılasmamı turnuvalarında güreştim ve hepsinde'de derece alarak turnuvaları tamamladım 1986 yılında Bursa'da yapılan Avrupa Yıldızlar Şampiyonasında 63 kg. Türkiye'yi temsil ederek Avrupa Yıldızlar Şampiyonluğunu kazandım. Kırkpınar deste bir boyunda da güreşerek 253 güreşçinin arasından altı güreşçi kalana kadar güreşerek turnuvayı yenilmeden bırakmak zorunda kaldım.

Halen Beden Eğitimi öğretmenliği ve Güreş eğitmenliği yapmaktayım.