

22327

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**GREKO-ROMEN GÜREŞ TEKNİKLERİNİN SERBEST GÜREŞ
MÜSABAKALARINDA BAŞARIYA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
İbrahim KAÇMAZ

Danışman
Prof. Dr. Orhan ARSLAN

Ankara, 1992

ÖNSÖZ

Geçmişte ve yaşadığımız yüzyılda ülkeler birbirleriyle dostluk ilişkilerini arttırmak ve kültürel alışverişte bulunmak için aralarında sportif karşılaşmalar düzenlemişlerdir. Bu sportif karşılaşmaların bir başka amacı da, sulh döneminde kendi halkının başarısını, yeteneğini ve gücünü sergileyerek güç gösterisinde bulunmaktır.

Bu amaçların hemen bütün özelliklerini üzerinde toplayan branşların başında güreş gelmektedir. Uluslararası güreş müsabakaları serbest ve greko-romen stilde yapılmakta, her iki stilde de geçerli olan teknikler bulunmakla birlikte, sadece serbest stil güreşe has teknikler olduğu gibi, Greko-romenin de kendine özgü farklı teknikleri vardır.

Bu çalışmada başarılı olan serbest stil güreşçilerinin greko-romen güreş tekniklerini ne ölçüde bildikleri veya bu teknikleri uygulamaya koyabilme becerilerinin araştırılması yapılmıştır.

Çalışmalarım süresince yardımlarını esirgemeyen danışman hocam Prof. Dr. Orhan ARSLAN'a ve emeği geçen herkese teşekkür ederim.

İbrahim KAÇMAZ

Kasım, 1992

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Çalışmanın Amacı.....	1
1.2. Problem.....	4
1.2.1. Alt Problemler.....	4
1.3. Hipotezler.....	4
1.4. Sayıtlar.....	4
1.5. Sınırlamalar.....	5
1.6. Çalışmanın Önemi.....	6
2. GENEL BİLGİLER.....	8
2.1. Güreşte Eğitim.....	9
2.1.1. Antrenör Eğitimi.....	9
2.1.2. Sporcu Eğitimi.....	15
2.1.3. Spor Bilimci - Antrenör İlişkisi.....	25
2.1.4. Teknik ve Hareketlerin Değeri.....	27
2.1.5. Finaller ve Takım Klasmanı.....	29

III

2.2. Serbest ve Greko-Romen Güreş.....	32
2.2.1. Serbest Güreş.....	32
2.2.2. Grek-Romen Güreş.....	33
2.2.3. Minder Güreşinin Temel Teknikleri.....	36
2.2.4. Serbest Stil Güreşçilerde Greko-Romen Tekniklerinin Gerekliği.....	47
2.2.5. Minder güreşinde meydana getirilen değişiklikler.....	48
3. MATERYAL VE METOD.....	50
3.1. Materyal.....	50
3.2. Metod.....	50
3.3. İstatistiki Analiz.....	51
4. BULGULAR.....	53
5. SONUÇ VE TARTIŞMA.....	68
6. ÖZET.....	71
7. SUMMARY.....	73
EKLER.....	75
KISALTMALAR.....	81
KAYNAKLAR.....	83
ÖZGEÇMİŞ.....	86

1. GİRİŞ

1.1.Çalışmanın Amacı

Güreş; insan topluluklarının dünya üzerinde varlığı ile birlikte başlayan ve medeniyet ile birlikte gelişme gösterip insanın günlük hayatının bir parçası olarak daima var olan bir mücadele sporudur.

İlk önceleri, insan hayatının çevreye uyması ve hayatta kalmasının tabii bir sonucu olarak içgüdüye dayalı gelişen güreş sporu, medeniyetin ilerlemesiyle, toplumların kültürel ve fiziki özelliklerinden de etkilenerek gelişme göstermiş ve bugünün ana spor dallarından biri haline gelmiştir.

Tarihin akışı içinde güreş sporu, her ülkede ayrı ayrı isimlendirilmiştir. Meselâ Japonya'da SUMO ve JUDO, İranda KURT-GLAKİ ve MAZANDERAM, Rusya'da TCHDADBA GUECH, KOURESSE KORH ve SAMBO, İzlanda'da GUMO, bizde ise KARAKUCAK, YAĞLI, ŞALVAR ve ABA gibi isimler almıştır. İsimleri ne olursa olsun güreş sporu; kuvvet, maharet, zekâ ve konsantrasyonla sistemleşmiş özel bir spor dalıdır⁽²¹⁾.

Eski Türklerde şölenlerde güreş tutmak bir töre idi. Yiğitler, kıran kırana, güreşi pay ederlerdi. Tarih yazarı Harol Lamp, Cengiz Han adlı eserinde Türklerden bahsederken: "Bu memleketlerde ata binmeyen, güreş yapmayan adama kız bile vermezlerdi", demektedir. Güreş, göç yolları ile birlikte batıya yayılmış, Türklerle birlikte Anadolu'ya da gelmiştir.

Türklerin milli güreşine, Karakucak denmektedir. Bu, çimen veya toprak meydanlarda, vücudunun üst kısmı çıplak olarak yapılan kıran kırana bir serbest güreş türüdür. Bu tür, on asırdan beri kaidelerini kaybetmeden devam edegelmiştir. Güreşçiler, ayaklarına "pırpıt" tabir edilen kıldan yapılmış ve ıslanınca vücuda yapışan dar pantolonlar giyerek güreşirlerdi.

Bunun dışında, Hatay dolaylarında yapılan Aba Güreşi vardır. Bu güreşte, güreşçiler üstlerine aba giyerler. Abanın altına kısa paçalı, şorta benzer bir giysi giyerler. Judoya benzeyen aba güreşinde yenişmeler ayakta olur. Don, yahut şalvar güreşinde ise, pantolon yerine, geniş don, şalvar giyerek üstleri çıplak güreşirler.

Karakucak dışında en yaygın güreş, Bizans kanalıyla eski Yunan'dan gelen yağlı güreştir. Bu güreşte pehlivanlar "kıspet" denilen bir deri pantolon giyerler, zeytin yağıyla yağlanırlar ve belli kaideler içinde zaman tahdidi olmadan hakemler önünde güreşirler. Yağlı güreşte teşvik, ayak, deste, küçükorta, büyük orta, baş altı ve baş adını taşıyan katagoriler vardır. Yağlı güreş, daha çok Batı Anadolu'da, yaygındır.⁽⁷⁾

Yöresel olarak çok değişik kurallar ve giysi şekilleriyle yapılan güreş müsabakalarında uluslararası resmi karşılaşmalar, yani minder güreşi, iki stilde yapılmaktadır: Greko-romen ve Serbest stil güreşi. Her iki güreş de aynı minderde ve aynı kıyafet ile yapılmaktadır. Aralarındaki başlıca fark, greko-romen güreşte belden aşağı tutmanın yasak oluşudur.

Belden aşağı uygulanan tekniklerin haricindeki bütün teknikler her iki stilde de geçerlidir ve her iki stilde de aynı puan ile değerlendirilme yapılmaktadır.

Harekete sınırlılık getiren greko-romen güreşte uygulanan teknikler, serbest stil güreşe nazaran güreşe daha çok teknik ve yapılan tekniklerde belden aşağısına ellenmediği için oyunların hepsi yüksek teknik ile gerçekleştirildiğinden güreşe esneklik getirmektedir. Greko-Romen teknikleri yapabilen bir serbest stil güreşçisi, yeri geldiğinde greko-romen tekniklerini kullanarak veya her iki stildeki teknikleri aynı anda birleştirerek ortaya çıkardığı kombine oyunlarla çok daha başarılı olabilmektedir. Bu çalışmada, greko-romen tekniklerinin serbest stil güreşçilerinin başarısını artırması hipotezden hareketle, yapılacak güreş idman programlarının yönlendirilmesine önemli katkılarda bulunabileceği düşüncesi ile konunun karşılaştırılması istenmiştir.

I. 2. Problem

"Greko-romen güreşte kullanılan tekniklerin serbest güreşteki müsabaka başarısına etkisi" bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2.1. Alt Problemler

Araştırmada aşağıdaki alt problemler ele alınmıştır:

- Greko-romen teknikleri daha çok hangi sikletlerde kullanılmaktadır?
- Kullanılan hangi greko-romen teknikleri serbest stil güreşte başarıya ulaşmada daha etkilidir?
- Hangi ülkenin güreşçileri serbest stil güreşte daha fazla greko-romen teknikleri uygulamaktadır?

1.3. Hipotezler

Yukardaki problemlerin çözümü için şu hipotezler teşkil edilmiştir:

- Serbest güreşte kullanılan grekoromen güreş teknikleri başarıya ulaşmada etkili olmamaktadır.
- Değişik greko-romen teknikleri (tek kol, kafa kol, çırpma, borevli v.b.) birbirine oranla daha çok miktarda kullanılmamaktadır.
- Serbest stil güreşte greko-romen güreş teknikleri ülkeler tarafından eşit şekilde uygulanmaktadır.

1.4. Sayıtlar

- Araştırmanın deneklerini, bir avrupa şampiyonasının toplam 195 müsabakanın 172'sinde yarışan sporcular olduğundan ve 1989 yılında Bursa'da yapılan 17-18 yaş Avrupa Gençler Serbest Güreş

Şampiyonası, çok ciddi uluslar arası ve resmi bir müsabaka olduğundan elde edilen verilerin, geçerlilik ve güvenilirlik derecesine tam anlamıyla itibar edilmiştir.

- Verilerin elde edildiği güreşler, Dünya Şampiyonasına yakın düzeyde bir şampiyonada yapılmıştır. Dünya güreşinde ilk ona giren ülkelerden Amerika Birleşik Devletleri dışında, bütün ülkeler bu şampiyonada yer almıştır. Bu şampiyonaya Avusturya, Çekoslovakya, Demokratik Almanya, Federal Almanya (bu iki ülke daha sonra birleşmiştir), Fransa, İngiltere, İspanya, İsveç, İsviçre, İtalya, Macaristan, Polonya, Romanya, Sovyetler Birliği (bu ülke daha sonra değişik isimler altında birçok ülkelere bölündü), Yugoslavya, Yunanistan ve Türkiye olmak üzere toplam 18 ülke katılmıştır.

1.5. Sınırlamalar

- Bu araştırma sadece 1989 Avrupa Gençler Serbest Güreş şampiyonası ile sınırlıdır.

- Şampiyonada 195 müsabakanın hepsinin izlenmesine karşılık, sadece 172 müsabaka video kasetlerine alınabildiğinden, araştırma, video kaydı yapılan 172 müsabaka ile sınırlıdır.

- Şampiyonanın tuşla biten müsabakalarında, tuş'a sebep olan greko-romen teknikleri dikkate alınmıştır.

- Araştırmada, müsabakalar içerisinde toplam 29 serbest ve greko-romen teknik tesbit edilmiş ve değerlendirme buna göre yapılmıştır.

- Araştırma yapılırken, bir tekniğin uygulanışında tutuş, hareket yönü ve blokajı gibi farklılıklarından dolayı sınıflandırılmaya gidilmeden, teknikler bilinen isimleri altında incelenmiştir.

- Tekniklerin uygulanışından toplanan puanların analizine girilmedi. Hakemler tarafından bir tekniğe, uygulanış şekline göre, beş puan verilebildiği gibi, 3 puan da verilebilmektedir. Bu farklılık belli kurallara bağlanmış olmasına rağmen, hakemlerin bilerek veya bilmeyerek aldıkları karar neticesinde puanlamada doğan farklılığın, araştırmayı olumsuz yönde etkilemesini önlemek için sayı ile galibiyetlerin ülkeler arası karşılaştırılması yapılmayıp, sayı ile galibiyet dikkate alınmamıştır.

1.6. Çalışmanın Önemi

Gelişmiş toplumlarda spor konusu ve sporla ilgili problemler, geleceğe yönelik bir şekilde en ince ayrıntılarına kadar ve sebep sonuç ilişkileri de dikkate alınarak çok yönlü bir şekilde incelenir. Daha sonra ülkenin ve ülke insanların özelliklerine göre, başarısızlığa neden olan problemleri giderici yönde köklü çözümler ve tedbirler aranır.

Türk toplumunun ata sporu olan güreşin de, başarı düzeyinin eski yıllardaki kadar parlak olmamasının nedenlerinin ilgili kişiler tarafından araştırılması gerekir. FİLA tarafından devamlı bir şekilde değiştirilen kaide ve kurallar, güreşte çok başarılı olduğumuz o eski yıllardaki güreşin şeklini ve uygulanışını tamamen değiştirmiştir.

Güresi takip edenler bile, sürekli değişen kuralların içinden çıkamaz olmuştur. Bununla birlikte başarıyı etkileyen bir çok nedenler vardır. Bu nedenlerden biri de, teknik ve taktik'dir.

Bu araştırmada; eskiye oranla kuralları önemli ölçüde değiştirilmiş olan güreşin, 1989 Avrupa Gençler Serbest Güreş Şampiyonası'nın analizi yapılarak başarılı güreşçiler ve başarılı ülkelerin, beş dakikalık güreş süresince uyguladıkları teknikler incelenmiştir. Buradan elde edilen bilgilerle, serbest güreşte uygulanan groke-romen güreş teknikleri tesbit edilmiş ve bu tekniklerle kazanılan müsabakalar analiz edilmiştir. Araştırmanın sonunda, serbest stil güreş teknikleri ile greko-romen güreş tekniklerini birleştirerek, serbest stil güreşin daha aktif hale gelmesi ve bu iki stil tekniklerin karmasıyla ortaya çıkan kombine teknikler sayesinde, serbest güreş sporcularının daha çok yenici tekniklere sahip olabileceği fikri, araştırmanın önemini teşkil etmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

Minder Güreşi, hızlı tempolu, bütün vücudun komple çalışmasını gerektiren bir spor dalıdır. Bu branş kısa sürede ve doğru karar verebilmeyi, dengeli, kuvvetli, dayanıklı ve elâstik bir vücudu gerektiren, birçok alternatifi bir anda düşünebilen, aynı zamanda cesaretli kişilerin yapabileceği bir spor dalıdır. Bu nedenledir ki, güreşçiler sözü edilen yeteneklerin düzeyini kendilerinde daha üst seviyeye çıkartmak için devamlı çalışmaları gerektiğinin bilincindedirler.

Eskiden yapılan ve Türk güreşçilerinin üstün başarılar kazandığı, uzun süreli güreşlerin değiştirilmesiyle Türk güreşçilerinde düşen başarı grafiğini yükseltmek, ancak yeni sisteme uyumla sağlanabileceği düşünülmekte. Sistem aşağıda sıralanan unsurların gözden geçirilip yenilenmesini ve bu konularda yeniden bilinçlenmeyi gerektirmektedir.

2.1. Güreşte Eğitim

2.1.1. Antrenör Eğitimi

2.1.2. Sporcu Eğitimi

- 2.1.3. Spor bilimci-Antrenör ilişkisi.
- 2.1.4. Güreşin Temel Teknikleri.
- 2.2. Serbest ve Greko-Romen güreş.
 - 2.2.1. Serbest güreş.
 - 2.2.2. Greko-Romen güreş.
 - 2.2.3. Serbest stil güreşçilerde Greko-Romen tekniklerinin gerekliliği.
 - 2.2.4. Minder güreşinde meydana getirilen değişiklikler.

2.1. Güreşte Eğitim

Herşeyde olduğu gibi, daima yükselmek, devamlı başarılı olmak ve bu başarıyı elde etmek için harcanılan sürenin mümkün olduğu kadar kısa sürede olması istenir. Güreşte de durum böyledir. Başarılı olmak, tüm antrenör ve sporcuların hedefi ve tek düşüncesidir. Durum böyle olunca geçmişte edinilen bilgi ve tecrübeler, yapılan araştırmalar, bunların sonuçları antrenör ve sporculara aktarılmalıdır. Yeni yetişen güreşçiler antrenörlerinin bilgisi ve yeterliliği oranında başarılı olabilirler. Buradan da şu anlaşılıyor; önce güreş antrenörlerine iyi bir eğitim verilmeli, ondan sonra sporculardan birşeyler beklenebilir.

2.1.1. Antrenör Eğitimi

Bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun, ne kadar çalışırsa çalışsın kazanmak için bir antrenörün yardımına gereksinim duyar. Antrenörün görevi, yalnızca çalıştırmak ya da sporun nasıl yapıldığını

göstermekten ibaret değildir. O, spor bilimcilerinden, spor hakimlerinden ve spor psikologlarından aldığı bilgileri, yorumlayıp kendi deneyimleri ile karşılaştırdıktan sonra sporcuya aktarır⁽⁵⁾.

Ülkemizde antrenör yetiştirme görevi ve sorumluluğu kanunla Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'ne verilmiştir. Önceleri birer haftalık kurslarla antrenör yetiştirilirken, bu uygulama yerini 21 günlük daha kapsamlı eğitim programına terk etmiştir. Ne yazık ki 21 günlük sürede bir antrenör yetiştirmek için yeterli olmamaktadır. Çoğu zaman davetli öğretim elemanları gününde gelmediklerinden bir takım dersler geçiştirilmekte, uzman olmayan kişilerce verilmek zorunda kalınmaktadır. Ayrıca antrenör eğitimi için müfredat çalışmaları da, bir iki federasyon haricinde tamamlanamamıştır⁽⁵⁾.

Son çıkarılan Antrenör Eğitim Yönetmeliğine göre branşlarda, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunlarına da antrenörlük hakkı tanınmıştır⁽¹⁵⁾.

Türkiye'de, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin durumunu incelediğimizde buradan yetişenlerin de istenilen ölçüleri taşımayacağı açıktır. Çünkü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri Üniversitelerin küçük bir ünitesi olarak görülmekte ve hak ettiği önem verilmemektedir. İdeal olarak düşünülen de, buraların son derece çağdaş eğitim veren, araştırmaların yapılacağı, laboratuvarlara sahip modern gelişmiş donanımlara sahip, yeterince spor salonları, saha ve malzemelere sahip olması gerekmektedir. Hal böyle iken

mevcut imkânlarla bakarak çağdaş bir eğitim verilebileceğini söylemek yanlış olur. Gerçekte 21 günlük kurslardan daha iyi eğitim verdiği söylenebilir. Çünkü iki müfredatın karşılaştırıldığında hem teorik hem de uygulama açısından çok büyük saat farkları mevcuttur.

Türk güreşinin gurur duyduğu şampiyonlarından olimpiyat şampiyonu sayın Mahmut Atalay, antrenörler seminerinde sunduğu tebliğinde, bir antrenörde bulunması gereken özellikleri sıraladıktan sonra şöyle özetliyor. "Antrenör, psikolojik, pedagojik ve fizyolojik bilgilerle donatılmış, bir ebeveyn, bir öğretmen, bir komutan ve bir arkadaşdır,"⁽¹⁾. Büyük şampiyonun, bir antrenörde olması gereken özellikleri ve davranış şeklini çok güzel bir şekilde izah etmiştir.

- Antrenörlerin sınıflandırılması:

Antrenör eğitim yönetmeliğinin 13'üncü maddesine göre antrenörler şu şekilde sınıflandırılırlar.

- a) Antrenör
- b) Kıdemli Antrenör
- c) Baş Antrenör

Sayılan bu kademedeki antrenörler, kıdemlerine göre değişik alanlarda görev yaparlar.

I'nci Kademe (Antrenör); Bu kademedeki antrenörler, Minikler, Yıldızlar ve Gençler katogorisinde görev yaparlar. Bu

kademe için düzenlenen Genel Eğitim programını kapsayan eğitim kurslarını başarıyla bitirenlere antrenör ünvanı verilir.

II'nci Kademe (Kıdemli Antrenör); Büyükler katagorisinde görev yapar. Kıdemli Antrenörlerin kademelerinin yükselmesi Birinci kademe antrenör lisansına sahip ve birinci kademe en az üç yıl başarılı çalışmış olduğunu belgeleyen antrenörler, Genel Eğitim programını kapsayan eğitim kurslarına alınarak başarılı olanlara kıdemli antrenör ünvanı verilir.

III'üncü Kademe (Baş Antrenör); Milli Takımlarda görev yaparlar. Baş Antrenörler, ikinci kademe antrenör lisansına sahip ve ikinci kademe en az 2 yıl başarılı çalışmış olduğunu belgeleyen, Genel Müdürlükçe, kendi biranşının herhangi bir konusunda hazırladığı tezi kabul edilmiş antrenörler, Genel Eğitim Programını kapsayan eğitim kurslarına katılırlar. Kurs sonunda başarılı olan antrenörlere, Baş Antrenörlük ünvanı verilir⁽¹⁶⁾.

Temel Eğitim ve Özel Eğitim programları ile yetiştirilen, antrenörler değişik konularda dersler almaktadırlar. Temel Eğitim Programında ders sayısı on iken, Özel Eğitim Programında dört değişik konuda ders alırlar.

Alınan bu dersler, antrenör kademelerine ve ders saatlerine göre tablo (1) de verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi birinci, ikinci ve üçüncü kademe antrenörlük kurslarında verilen derslerin sürelerinin gereğinden kısa olmaları dikkat çekmekte.

Tablo-1 : Temel Eğitim Programı

Dersin Adı	I. Kademe Ant. Ders süreleri Saat	II. Kademe Ant. Ders süreleri Saat	III. Kademe Ant. Ders süreleri Saat
Spor	8	6	8
Spor Fizyolojisi	10	12	8
Antrenman Bilgisi	20	18	8
Spor ve Beslenme	6	7	4
Spor Psikolojisi	10	8	8
Spor'da Yönetim Teşkilatlanma ve Organizasyon	4	2	2
Spor Hekimliği (İlk yardım, Masaj ve Sakatlanmalar)	8	10	4
Spor Sosyolojisi	4	2	2
GENEL TOPLAM	70 saat	65 saat	44 saat

Tablo 1'de her üç kademe de aynı dersler verilmekte. Derslerin bazılarının süreleri yeterli olmasına karşılık bazılarının çok kısa olması dikkati çekmekte. Örneğin spor hekimliği dersi teorik ve pratik olarak işlenmesi gerekirken bu derse ayrılan 8 saat gibi bir süre çok azdır. Aynı durum, Teşkilatlanma ve Organizasyon dersi ile spor sosyolojisi dersinde de görülmekte. Bu derslerin 1. kademe antrenörlük kurslarında 4 saat süre ile verilirken 2. ve 3. kademe antrenörlük kurslarında bu süre daha da kısaltılarak 2 saate indirilmiştir.

Tablo-2 : Özel Eğitim Programı

Dersin Adı	I. Kademe Ant. Kursu. Ders süreleri Saat	II. Kademe Ant. Kursu. Ders süreleri Saat	III. Kademe Ant. Kursu. Ders süreleri Saat
Özel Antrenman Bilgisi	20	10	8
Spor Dalı Teknik ve Taktik	45	50	48
Spor Dalı Oyun Kuralları	8	8	5
Spor'da Gözleme, Ölçme ve Değerlendirme	7	7	5
GENEL TOPLAM	80	75	66

Tablo 2'de Özel Eğitim Programındaki ders sayısı dörde düşmesine rağmen toplam ders saatlerinde temel eğitim programına oranla artış görülmektedir.

Antrenör yetiştirme kurslarında, birinci, ikinci ve üçüncü kademe kurslarda derslerin toplam süresi 400 saat'dir.

Türkiye'de durum böyle iken, Romanya Spor dalı Antrenör Eğitim Programına bir bakalım. Romanya'da antrenör eğitime alınacak adaylar Antrenör Okulu veya Beden Eğitimi Fakültesi mezunlarından seçilmektedir.

Romanya'daki Antrenör okullarına Lise mezunlarından, teorik ve pratik sınavlarla eleman alınmaktadır.

Sınavı kazanan öğrenciler, iki yıl süre ile ve haftada altı günlük teorik ve pratik derslerle eğitim görürler. Eğitimleri sırasında

kulüplerde staj görmek suretiyle bilgilerini pekiştiren öğrenciler, yapılan sınavda başarılı oldukları takdirde mezun edilirler.

Romanya'da bir başka spor okulu da Beden Eğitimi Fakültesidir. Bu fakülte, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı dört yıllık yüksek okuldur. Bu fakülteye lise mezunu öğrencilerden teorik ve pratik sınavlarda başarılı olanlar alınmakta. Fakülte mezunları, Beden Eğitimi öğrenmeni veya Antrenör olabilirler.

İki yıllık Antrenör Okulu veya dört yıllık Beden Eğitimi Fakültesi mezunları, daha sonra antrenörlüklerine başlarlar. Dördüncü katagoriden başlayan bir antrenör üç yıl çalıştıktan sonra, geçiş sınavında başarılı olduğu takdirde üçüncü katagoriye yükselir. Her katagoride üçer yıl çalışmak şartıyla ve sonunda, geçiş sınavında başarılı olduğu takdirde, bir üst katagoriye geçmek suretiyle devamlı başarı gösteren antrenör birinci katagoriye kadar çıkar.

Antrenör Okulundan mezun olan bir antrenör, ondört yıl sonra birinci katagori sonunda başarılı olursa, Spor Dalı En Üst Düzey Antrenörü olur. Beden Eğitimi Fakültesi'nden mezun olan bir antrenör bu seviyeye 16 yılda gelebilmektedir (16) .

2.1.2. Sporcu Eğitimi

Her konuda olduğu gibi sporda da eğitim, küçük yaşta başlatıldığında daha başarılı olunacağı herkes tarafından bilinmektedir. Önceleri karakucaktan yetişme güreşçilerin minder güreşi yaptırılmakta ve kulüpler takımlarını bu güreşçilerden

oluşturmaktaydı. Faaliyet gösteren bu güreş kulüpleri, değişik dönemlerde yıldız spor yetiştirmeye, takımının geleceğini garanti etmeye yönelik faaliyetlerde bulunmuşlardır. Bu çalışmalarında her kulüp küçük güreşçilerini yetiştirirken kendine göre bir eğitim uygulamışlardır.

Türk güreşinin geleceğini garantiye almak ve güreşte daha iyi seviyelere gelebilmek için yıldız güreşçileri çok iyi ve disiplinli bir şekilde yetişmesinin gerekliliğine inandığından Güreş Federasyonu, 1989 yılında dokuz ayrı şehirde, sekiz güreş eğitim merkezi ve bir güreş okulu kurmuştur. Bu güreş merkezlerinde yatılı olarak okuyan ve güreşi ilim olarak öğrenerek pratikte uygulaması yaptırılan küçük güreşçiler, ilk okul son sınıfta veya bitirmiş olan öğrencilerden yurdun birçok illerinde ve kasabalarında yapılan karakucak seçmelerinde başarılı olan çocuklar arasından seçilmektedir. Küçük yaşta programlı bir şekilde güreş eğitimi alan bu çocuklar ileriki yıllarda milli takımda yer alacak olan genç ve büyük güreşçilerin iyi yetişmiş temeli olacaklardır. Geleceğin büyükleri olan bugünün küçükleri çok iyi, sağlıklı ve yetenekli yetiştirilmesi gerektiği kültür seviyelerinin yükseltilmesinin güreşte başarıyı önemli ölçüde etkileyeceği yönetici, antrenör ve idareciler tarafından kabul edilip üzerinde titizlikle durulan bir konu olmuştur.

Türk toplumunda, güreş sporunun geçmişine ve bu gününe bakıldığında Evliya Çelebi'nin seyahatnamesi, Türk güreşinin geçmişinden önemli bilgiler vermektedir.

Ünlü Türk seyyahı Evliya Çelebi, Seyehatnamesinde İstanbul'da Fatih zamanından kalma güreş tekkeleri olduğundan bahisle, bu spor okullarından birinin Küçük pazar yanında Unkapanı yolu üzerinde Selvi fırını karşısında olduğunu ve "Pehlivan Şucâ Tekkesi" adını taşıdığını, diğerinin Zeyrek yokuşu ayağındaki 300 pehlivanın idman yapıp, ders gördüğü tekke olduğunu yazar. Evliya Çelebi, bunlardan başka, Seyehatnamesinde 1650 yılında Edirne'de gördüğü bir güreş tekkesinden de bahisle şu bilgiyi vermektedir.

"Edirne'de Rumeli dilaverleri, haftada bir gün toplanıp 70-80 çift babayiğit yağlanır güreş tutarlardı. Pehlivanlar güreşirken Gülbank-i Muhammedi çalınır, bahadırları gazaya teşvik ederdi. Güreşler iki üç saat sürer, pehlivanlar 360 oyun hilesini denerler nihayet şirazdan, kesmeden, sarmadan, karakuştan, havalandırmadan, boğmadan, kapakatmadan hasımlarını yenerlerdi. Pehlivanlık, pazu kuvveti, erlikti. Tekke kâgir değil, fakat mamurdu. Birçok hücreli mutfağı vardı. Eski pehlivanların demir yayları, okları, gürzleri, kispetleri duvarlarda asılı idi"⁽⁷⁾.

Evliya Çelebi'nin yazdığı seyahatnamesinden anlaşıldığına göre Türkler 1650 lerde dahi düzenli güreş eğitimi veren okullar kurmuşlar, bu tekkelerde 300 kadar pehlivanın ders görerek güreş idmanı yaptıklarını yazmakta. Yine bu dönemlerde güreş tekniklerinin sayısı 360'a kadar çıkartılıp geliştirilmiştir.

Daha sonraları güreşte eğitim, usta güreşçinin ileride yerini doldurması için ıarak dedikleri genç güreşçileri yetiştirmeleri, güreşte eğitimin bir başka şeklini ortaya çıkarmıştır. Bu eğitim şeklinde ğretim yöntemi plan ve programı tamamen usta güreşçinin yeteneğine bağlıdır. Güreş Eğitimi Cumhuriyet döneminde kurulan güreş kulüpleri, güreşçi eğitimini üstlenip götürmeye çalışmışlardır. Güreş Eğitiminde en son gelişme ise 1988 yılında kurulan Güreş Eğitim merkezleri ve Güreş okuludur. Bunlar Türkiye'nin dokuz ayrı Őhrinde faaliyet göstermekte ve bugünün minik greşilerini yarının Őampiyonları olmaları için gayret sarfetmektedir.

Güreş branşında eğitim dediğimizde, aklımıza sadece teknik ve taktiklerin sporcuya öğretilmesi şeklinde düşünülmemelidir. Muhakkak branşın teknikleri ve taktiklerinin öğretilmesi, Güreşin eğitimi içerisinde önemli bir kısımdır. Güreş eğitiminde, yeni kurallara ait teknik, taktik bilgilerle beraber sporla bağlantısı olan bazı bilim dallarının temel bilgilerini de bir pln dahilinde vermek gereklidir. Ayrıca bunların yanısıra greşilere, ahlki değerlerin önemi, vatan sevgisi ve dürüstlük, hareketlerde disiplinlilik, davranışları yönlendiren bu konuların da eğitim programı içerisinde titizlikle uygulanması gerekir.

Sporcu eğitimine fazla girmeden, öğrenme, ğretim ve eğitim ilişkisinin açıklanması gereklidir. Burada ğrenme, kişinin en doğal Şekilde olgunlaşma düzeyine göre yaşantıları aracalığı ile yada çevresiyle etkileşimi sonucunda yeni davranışlar kazanma yada

davranışlarını değiştirme sũreci olarak tanımlanmaktadır. "Öğretim" de, belli bir amaçla uygun bir çevre içinde öğreticinin yardımı ile plânlı, düzenli, bilinçli ve amaçlı davranış değişikliği sũrecidir.

Eğitim kavramı ise daha geniş kapsamlıdır. Öğrenme ve öğretim sũreçlerinin tümünü içine alır. Kişinin tutum ve davranışlarının yerleşik hale gelmesini sağlayan plânlı-plânsız, olumlu olumsuz tüm etkenleri kapsar⁽¹⁰⁾.

Spor eğitiminden örnek verecek olunursa, bir güreşçinin bir güreş oyununu gözlemesi kendisine göre bazı teknik ve kuralları öğrenmesi "öğrenme" ya bir antrenör tarafından belirli bir öğrenme ortamında plânlı ve düzenli bir program içinde güreşi öğretme istemi. "Öğretim"e güreş davranışlarının sporcunun kendi güreş kişiliğinde, dürüstlüğü, tutarlılığı, teknik ve taktik anlayışıyla oluşturduğu davranış değişikliğini de "eğitim" e örnek verilebilir⁽¹⁰⁾.

Yapılan araştırmalar, yeter kapasitede bir güreşçinin yetişebilmesi için en az beş yıllık bir hazırlık devresinin zorunlu olduğu ve bu sũreyi kısaltmanın mümkün olamayacağını göstermiştir. Bu düzeye ulaşabilen sporcuların uluslararası müsabakalarda başarılı olabilmeleri ise en az üç yıllık ek bir tecrübe ve eğitimi zorunlu kılar⁽¹⁹⁾. Görüldüğü gibi uluslararası maçlarda başarılı olabilecek bir güreşçinin yetişmesi en az sekiz yıllık bir sũreci kapsamaktadır.

Bu sũre diğer branşlarda aynı düzeyde bir sporcunun yetişmesi için gerekli sũreden daha uzundur. Çünkü güreş kişinin tüm

özelliklerinin geliştirilmesini zorunlu kılar. Sporda başarı fiziksel, teknik ve psikolojik eğitim, diğer branşlara göre daha kapsamlı olmak zorundadır. Örneğin fiziksel hazırlıkta bazı branşlar için sâdece belli özelliklerin geliştirilmesi başarı için yeterli iken güreşte hız, devamlılık ve dayanıklılık özelliklerinin beraberce geliştirilmesi gerekir.

Minik sporcuların eğitiminin önemli olmasının diğer nedeni de miniklerin psikolojik ve fizyolojik özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Miniklere önem verilmesinde bugüne kadar gecikilmiş olması, erken yaşlarda hız ve çevikliğin geliştirilmesi mümkün iken kuvvet ve direncin ancak ileri yaşlarda geliştirilebileceği şeklindeki inanca bağlanabilir. Yapılan araştırma ve gözlemler bu inancın yanlış olduğunu, kuvvet ve direnç özelliklerinin de erken yaşlarda geliştirilebildiğini göstermiştir⁽²⁰⁾. Bu gelişmeler, bütün dünyayı, çocuklarını erken yaşta spora başlatmaya itmiştir. Japonya ve Rusya'da güreş, mecburi eğitim dersleri arasında, Doğu Almanya'da ise gençlerin beden eğitimi programında yer almıştır. Ulaşılan baş döndürücü performans erken yaşta çalışmaya başlamakla mümkündür. Bu gerçeklerden hareketle 1960 larda minikler kategorisinde örgütlü çalışmaları başlatan ülkeler çalışmalarının meyvalarını almaya başlamışlardır. 20-21 yaşında olimpiyat, dünya şampiyonlukları kazanmışlardır⁽²⁰⁾.

Miniklerde Güreş Çalışmaları ve Öğretim Medotları

Güreşin teknik ve taktiklerini öğretme ve geliştirmenin yolu, ders veya uygulama süresince farklı pedagojik çalışmalar izlemektedir. Ayrıca çalışılan teknik, manken üzerinde gösterilmelidir.

Güreşde öğretim medotları, öğretim esnasında doğacak muhtemel problemlerin çözümünde uygulanacak etkili çözüm yollarının tanımlanmasıdır. Teknik eğitimde antrenör, sporcuların yaş guruplarını ve bireysel özelliklerini göz önüne alarak çalışılacak tekniklerin yapısı ve kompleksliği öğretimdeki önceliği esas teşkil etmesi lazım.

Eğitimde aşağıdaki üç metod kullanılmakta.

- **Anlatım Metodu:** Bu metod, derslerde teknikleri anlatma yoluyla sporcuya aktarma şeklidir. Kuralların izahı karşılıklı konuşma şeklinde sağlanır. Bilgilerin kitaptan okuyarak öğrenilmesi de bu metod içerisine girer.

- **Gösterme Metodu:** Öğretilecek tekniklerin uygulanışının uygulayarak veya film ve resimlerle gösterilmesini içerir. Görsel ve işitsel araçlar olarak nitelendirdiğimiz filimler ve resimlerin eğitim amaçlı kullanımında önemli ölçüde faydalar sağlamaktadır. Bunlar şöyle sıralanabilir.

- Zamandan ve sözden ekonomi sağlar.
- Belli bir fikri göz önünde canladırırken, karışık fikirleri basite indirgeyerek açıklar.
- Öğretimi, canlı ve açık hale getirirken öğrencilerin ilgi ve dikkatlerini artırır.
- Öğrenme arzusu yaratması yanısıra öğretimi zenginleştirir⁽¹⁰⁾.

- **Egzersiz Metodu (Tekrar):** Öğrenilen teknikleri geliştirmek, doğru metodolojik uygulama içerisinde tekniklerin tekrarıyla sağlanır. Güreşçi grubununun yapısına ve tekniğin yapısına bağlı olarak, eğitimde tüm metod veya basamaklandırma metodu uygulanır. Basamaklandırma metodunda teknik mantıklı olarak parçalara ayırmak suretiyle güreşçinin daha kolay kavrayabileceği bir şekilde öğretilmeye çalışılır. Basamaklama yönteminde önce teknik başlangıç pozisyonunda çalışılır. Bu çalışmayı takiben düzeltmeler yapılır. Teknik basamaklandırılırken bölümler, tekniğin dinamik veya biyomekanik özelliklerini bozmamalıdır. Basamakların tekrarından sonra teknik, bütün olarak dinamik bir şekilde çalışılır.

Güreşçiler teknikleri tüm olarak öğrenemiyorlarsa basamaklama yöntemi daha geniş bir şekilde uygulanabilir.

Basamaklama sırasında dinamik ve biyomekanik özellikleri bozulmadan mümkün olmayan tekniklerin tüm metolla öğrenilmesi gerekir. Bu şekilde, teknikler herhangi bir müdahale söz konusu olmaksızın açıklanarak, püf noktaları izah edilerek optimum hızla

yapılmalıdır. Normal hızla teknik uygulandığında gözden kaçması muhtemel püf noktalar, teknik optimal hızla tatbik edildiğinde açıkça görülmektedir (4) .

- Güreş Okullarında Uygulanan Eğitim Programı

Türk güreşini içinde bulunduğu zor durumdan kurtarmak için 1988 yılında Türk Güreşinin başına Rus Güreş Milli takımı antrenörü Yuri Şahmuradov getirilip, Güreş Milli takımlarının kamplarda yapacakları idmanların programları ve güreş eğitim merkezleri ile güreş okulunda güreş eğitimi programları yapılmıştır.

Şahmuradov'un güreş okulu için haftalık ders ve antreman programının hazırlanmasında yılda 46 hafta güreş okulu çalışmalarına, 6 hafta spor sağlık kamplarında yapılacak antrenmanlara ayrılmış, öğrencilerin aktif dinlenmeler sırasında kişisel çalışma devreleri de göz önünde tutulmuştur. Genel yıllık çalışma saatlerinin artırılması oranında, duruma göre hazırlık için ders yıllarına ayrılan zamanda da değişiklik yapılabilir. İlk hazırlık grubu için genel ve özel hazırlık araçlarının tahmini oranına göre yapılan antrenman çalışmalarında da genel fiziksel hazırlık ve özel fiziksel hazırlık için yılda 60-75 saat ayrılmıştır. Özel hazırlık için 25-40 saat yıllık eğitim devresinde yoğunlaştırılmış antrenman sayısı oranında ayarlanır.

İlk hazırlık gruplarındaki eğitim devrelerinin ders yıllarına göre dağılımı şu şekilde yapılmıştır.

I. Eğitim Yılı

- Birinci devre- Eğitim - antrenman gruplarının komple eğitimi (bir ay).
- İkinci devre- Esas elemanlarla temel hareketlerinin tanıtılması (üç ay).
- Üçüncü devre- Temel hazırlık (Tatil çalışmaları dahil yedi ay).
- Dördüncü devre- Müstakil kendine özgü çalışma (Ağustos ayında).

II. Eğitim Yılı

Bu ders yılında öğrencilere, (beş hazırlık devresinde) temel eğitim dersleri verilir.

- **Hazırlık Devresi:** (Eylül-Şubat) Müteakip devrede yapılacak olan müsabakaya hazırlık devresi.

- **Müsabaka Devresi:** (Mart-Nisan) Sınıflandırma, müsabakalara katılma.

- **Hazırlık Devresi:** (Nisan-Mayıs) Müteakip devre için büyük yüklenme hazırlığı.

- **Esas Devre ve Dinlenme Devresi:** (Haziran-Temmuz) Başka spor kamplarında antrenman, gelecek ders yılı için hazırlık.

- **Kişisel Çalışma Devresi:** (Ağustos) Hazırlık şeklinde kişisel çalışma. (Antrenmanlar, antrenörlerin verdiği ödevleri uygulama şeklinde yapılır.)

III. Eğitim Yılı

Yıllık antrenman programı bir tek devre olacağı gibi iki veya üç devreye de ayrılabilir. Her üç devre üç safhaya ayrılır. Hazırlık, müsabaka ve geçiş safhası. Bu devreler (safhalar), üçüncü ders yılının esas eğitim programını oluşturur.

Bu eğitim programına göre 1 nci, 2 inci ve 3 üncü yıllarda antrenman saatleri, antrenman adedi ve müsabaka sayıları tablodaki gibidir.

Tablo : 3.

Antrenman parametreleri	1. Yıl	2. Yıl	3. Yıl
Bir yılda antrenman günleri	156	156	208
Bir yılda antrenman adedi	156	156	208
Bir yılda müsabaka adedi	2-3	2-3	3-4
Bir haftada antrenman adedi	3	3	4
Bir günde çalışma adedi	1	1	1
Yıllık hacim çalışma saati	312	312	416

2.1.3. Spor Bilimci-Antrenör İlişkisi

Spor bilimcisi, sporu bilimsel olarak araştıran insandır. Spor bilimcisi, aynı zamanda yaptığı araştırmalarla uygulamada görev alan antrenöre tavsiyelerde bulunan bir elemandır.

Bilim adamlarının verileri, kuramsal bilgiler olup, pratik uygulamaya uygun değildirler. Bu veriler, sporcuların kişilik ve sportif özelliklerine göre, bazı değişikliklere uğraması gerekir. Bunun yanısıra, sporu ve sporcuyla en yakından tanıyan kişi olarak antrenör, bilim adamlarına, araştırmaları için gerekli ip uçlarını da verir. Bu şekilde bilim adamı, sporcu antrenör ölçüsünün orta halkası olarak, bilgi alış verişini düzenler. Bunun yanısıra antrenör, sporcunun başarılı olması için gerekli kişilik özellikleri ve motivasyon gibi faktörleri kazandırmak için özel çalışmalar yapar (3) .

Spora yardımcı olacak olan bilim adamları, Fizyoloji, Anatomi, Biyomekanik, Antropometri, psikoloji gibi bilim dallarından yararlanarak antrenör'ün verdiği ip uçlarının doğrultusunda araştırma yaparak sebeplere cevap ararlar. Bu çalışmalar neticesinde, elde edilen sonuçlar antrenör tarafından ciddi bir şekilde göz önünde bulundurularak program ve idmanlarında gerekli düzeltmelerde bulunduğu takdirde başarı, kısa sürede elde edilebilir.

Türkiye'de yeni yeni emekleyen bilimsel çalışmalara antrenörlerin genelde iyi niyetle yaklaşmadıklarını belirtmek gerekir. Bunun sebeplerini şöyle sıralanabilir.

- Bilimsel araştırma yapanların antrenörlerin bilgi ve deneyimlerini küçümsemeleri

- Bilimsel araştırma sonuçlarının uygulamayı yönlendirecek biçimde kanazile edilmeyip yalnızca antrenör ve sporcunun yetersizliklerini ortaya koyması, iyileştirici çalışmalar hakkında antrenör ve sporcuya rehber olacak bilgiler verilmemesi,

- Uygunsuz zamanlarda antrenörün çalışma programını aksatacak bilimsel araştırma isteklerinde bulunması,

- Branşa özgü performans gereklerinin araştırılması gerekirken araştırmacının kendi kendini tatmin etmek için bir takım testler uygulayarak antrenör ve sporcunun konsantrasyonunu dağıtmaları⁽⁵⁾.

2.1.4. Teknik ve Hareketlerin Değeri

1 Puan:

- Yerde rakibinin arkasına geçerek bastırırsa. Bu durumda rakibini kontrol eden güreşçiye, (iki kol ve bir diz veya iki diz bir kol yere değmelidir, yani üç üye mindere degecektir.)

- Ayakta veya yerde nizami bir oyun yaparak rakibini tehlikeli duruma düşüremiyen güreşçiye,

- Yerde, üstünden geçip rakibini arkadan kontrol edip tutan güreşçiye,

- Bir veya iki kolu üzerinde bulunan rakibini bloke edip, arka kısmını mindere doğru yönelten güreşçiye,

- Oyunu, rakibi tarafından gayri nizami bir oyunla engellenen fakat herşeye rağmen oyununu yapan güreşçiye,

- Rakibi minder dışına kaçan atak güreşçiye bir puan verilir.

2 Puan:

Prensip itibariyle yer güreşinde tehlikeli duruma düşürmede 2 puan verilir.

- Yer güreşinde nizami bir oyun yapan ve rakibini estantene tuş yaparak tehlikeli duruma düşüren güreşçiye,

- Rakibi omuzları üzerinde yuvarlanan atak güreşçiye,

- Tehlikeli durumda iken oyundan kaçarak kendini minder dışına atan güreşçinin atak olan rakibine;

- Atak olan güreşçi bir oyun sırasında omuzları üzerinde yuvarlanır veya estantene tuş olursa, atak olan güreşçiye,

- Tehlikeli durumda rakibi bloke eden atak güreşçiye,

- Rakibinin hareketini gayri nizami olarak engelleyen ve dolayısıyla oyununu yapamayan atak güreşçiye iki puan verilir.

3 Puan:

- Rakibine atakta oyun yaparak doğrudan doğruya tehlikeli duruma düşüren güreşçiye,

- Yerden rakibi söküp ayağa kaldırarak tehlikeli duruma getiriyorsa bunun değeri 3 puandır. Hatta atak olan güreşçinin bir

veya iki dizi yerde iken kaldırıp tehlikeli duruma düşürüyorsa 3 puan alır.

- Grand-teknik oyun yapan ve rakibini direkt ve hemen tehlikeli duruma düşüremiyen güreşçiye üç puan verilir.

5 Puan:

- Ayakta atak güreşçi rakibini büyük bir kavisle direkt ve hemen tehlikeli duruma getirecek şekilde yere indirerek yapılan bütün oyunlara,

- Rakibini yerden sökerek veya büyük bir kavisle yapılan bir oyun ile onu direkt ve hemen tehlikeli pozisyona atan güreşçiye verilir(2).

2.1.5. Finaller ve Takım Klasmanı

Finaller:

İştirakçilerin finalinde, müsabakalarda önce her grubun (A ve B), 1., 2., 3., 4. ve 5. incisi tesbit edilir. Müsabaka tamamlanınca finalde 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9. ve 10. uncusunu tesbit için mutlaka güreşçini birinin kazanması şarttır.

Tuş, teknik üstünlük (15 puan farkı) veya pasivite ile elemasyonda müsabaka durur ve galip ilân edilir.

- A ve B grubundaki 5. inciler 9. ve 10. unculuk için,

- A ve B grubundaki 4. üncüler 7. ve 8. incilik için,

- A ve B grubundaki 3. üncüler 5. ve 6. ncılık için,
- A ve grubundaki 2. inciler 3. ve 4. üncülük için,
- A ve B grubundaki 1. inciler 1. ve 2. ncilik için güreşirler (2).

Takım Klasmanı:

Şampiyonada ilk ona giren güreşçiler takım klasmanını tayin eder.

Her sikletin 1. gelen güreşçisi 10 puan alır.

Her sikletin 2. gelen güreşçisi 9 puan alır.

Her sikletin 3. gelen güreşçisi 8 puan alır.

Her sikletin 4. gelen güreşçisi 7 puan alır.

Her sikletin 5. gelen güreşçisi 6 puan alır.

Her sikletin 6. gelen güreşçisi 5 puan alır.

Her sikletin 7. gelen güreşçisi 4 puan alır.

Her sikletin 8. gelen güreşçisi 3 puan alır.

Her sikletin 9. gelen güreşçisi 2 puan alır.

Her sikletin 10. gelen güreşçisi 1 puan alır.

Klasman eşit olduğu durumlarda puanlar iki güreşçi arasında paylaşılır. Her siklettteki güreşçi sayısı ne olursa olsun, bu tablonun uygulanması değişmez.

Klasman Kriterleri

Birçok greŖçinin pozitif puanlarında eŖitlik olması halinde ve önceki hükümler de sonuç vermemiŖ ise klasmanda aŖağıdaki kriterler sırayla dikkate alınır.

- En fazla galibiyet alan,
- En fazla tuŖ ve teknik üstünlükle (15 puan farkla) galibiyet alan,
- TuŖ sayılmayan en fazla (4:0) lık galibiyet alan,
- En fazla üstünlükle (12-14 puan fark) galibiyet alan,
- En fazla galibiyet alan,
- En az mağlubiyet alan,
- Yine de eŖitlik bozulmaz ise, özellikle grup finali için yaptıkları son iki müsabakada aldıkları teknik puanlara bakılacak, en fazla teknik puan alan klasmanda baŖa geçecektir.
-  finalistin de elde ettikleri teknik üstünlük veya tuŖla galibiyetlerde eŖitlik bozulmuyor ise, galibiyetinin sresinin kısılğına bakılır.
- Her Ŗeye rağmen eŖitlik yine bozulmuyor ise greŖiler tartılır, hafif gelen klasmanda nde yer alır⁽¹⁹⁾.

2.2. SERBEST VE GREKO-ROMEN GÜREŞ

2.2.1 Serbest Güreş

Serbest stil güreşte teknikler uygulanırken vücudun her tarafından tutulabilir. Kırıcı, can yakıcı ve eklemlerin doğal hareket yönünün tersine zorlamalar kesinlikle yasaklanmıştır. Türkiye'de serbest güreşçilerin kaynağını yağlı güreş ve kara kucak teşkil etmektedir. Köy yerlerinde yağlı ve karakucak güreş yapan gençler, minder güreşinden serbest güreşi minderin kurallarına uymak şartıyla karakucak ve yağlıdan edindikleri tecrübeleriyle güreşebilir hatta derece bile yapabilirler. Karakucak ve yağlıdan yetişen bir genç bir antrenör yardımıyla çok kısa sürede iyi bir serbestçi olarak yetiştirilebilir.

Türkiye'de ilk defa serbest güreş şampiyonası 1938 yılında düzenlenmiştir. 1938 yılına gelinceye kadar Türkiye'deki güreş müsabakaları yağlı ve greko-romen olarak yapılmıştır(7).

Serbest stil güreşte, vücudun her tarafını kullanmak serbest olduğu için bu stilde uygulanabilen teknikler çok fazla sayıda ve çeşitliliktedir. Bir teknik tutuş, çekiş, tekniğe giriş şekli ile yönü ve ayak ile müdahale şekline göre çok çeşitli isimler altında uygulanır.

Serbest stil güreşte, tekniklerdeki uygulanış teferruatına girmeden isimleri sıralanacak olursa temel teknikler şunlardır. Tekdalma, çift dalma, terspaça, kazkanadı, topuk kesme, çangal, dana bağı, tünde, kilit, sarma, tırpan'dır(2).

2.2.2 Greko-Romen Güreş

Dünya üzerinde güreşi ilk yapan uluslar Türkler, Mısırlılar, Romalılar ve Yunanlılardır. Milattan önce 640 yılında düzenlenen olimpiyat oyunlarının programında güreş yer almıştır. Ancak o yıllarda güreş boksun da karışmasıyla yapılmış olduğundan "pankreas" denilmiştir. Daha sonra Romalılar, güreşlerin sert kaidelerini tesbit ederek kırıncılığı kaldırmış ve böylece "Greko-Romen" güreşi ortaya çıkmıştır(7).

Greko-Romen Güreş, belli ölçülerdeki minder üzerinde belli kurallar dahilinde iki güreşçinin yaptığı güreşe denir. En önemli özelliği, rakiplerin belden aşağı kısımlardan tutamamasıdır. Teknikler uygulanarak puan toplamak, daha önemlisi tuş yaparak müsabakada kısa sürede sonuca gitmeye çalışırken greko-romenin özelliği olan belden aşağı tutmama kuralına dikkat edilir.

Greko-Romen güreş, esnekliği, çevikliği ve zamanında çabuk karar verip uygulayabilme yeteneklerinin bir arada kullanabilmeyi gerektiren bir güreş stilidir. Greko-Romen tekniklerinde bariz bir şekilde yenici oyunların ve grand teknik dediğimiz 5 veya 3 puanlık değerli teknik sayısı çoktur. Aynı zamanda bu teknikler göze hoş gelen, seyircinin zevkle izlediği yüksek tekniklerdir.

Seyir açısından, zevkli, sporcu açısından kısa sürede tuşa gitmek, Greko-Romen tekniklerinin tercih nedenlerindedir. Bu tekniklerin cazip yönlerinin yanısıra rizikosu da vardır. Bu yüzdendir

ki minik greŖçilere eğitimi sırasında Greko-Romen teknikleri oğretilir. Fakat bunlardan bazılarının müsabakalarda uygulanması yasaktır. Çocuk bu teknikleri gençler katagorisinde greŖirken uygulayabilir. Bunda amaç, minik greŖçilerin kemik yapıları ve kas yapılarının tam gelişmiş olmayışı, aynı nedenlerden dolayı, çabuk sakatlanmaları sözkonusu olduğundan müsabakalarda bu tekniklerin bazılarının uygulanması minik greŖçiler için yasaklanmıştır.

Macar spor okullarında da greŖ eğitimi 11 yaşında başlatılıp önce A katagorisi serbest stil ve greko-romen stil greŖler oğretilir. Yarışmalar sadece serbest stil greŖte organize edildiği yazılmaktadır⁽¹⁴⁾.

Greko-Romen stilde ilk Avrupa Ŗampiyonası 1898 yılında Viyana'da düzenlenmiş, ağır siklette bu Ŗampiyonaya Estonya'yı temsilen katılan Mackensmidt altın madalyayı kazanmıştır.

İlk Dünya Ŗampiyonası 1904 yılında Viyana'da tertiplenmiş Greko-Romen stilde yapılan bu Ŗampiyona iki siklette yapılmıştır. Müsabakalarda Danimarkalı Ahlguist (Hafifte), Avusturyalı Arnold (Ağırda) altın madalya elde etmişlerdir.

Baron Pierre de Coubertin'in gayretleriyle gerçeken ve ilk defa olarak 1896 yılında Atina'da yapılan Modern Olimpiyatlarda greŖ de yer almıştır. GreŖ, Modern Olimpiyatların ilkine Greko-Romen stilde ve sadece tek sikletle (ağır) girmiş, ilk altın madalyayı da Alman Schumann elde etmiştir⁽⁷⁾.

On dokuzuncu yüzyıla kadar Osmanlı İmparatorluğunda güreş, bir an'ane, bir eğlence olarak devam etmiştir.

Bu yüzyılda Osmanlı imparatorluğunda güreş sporu çok sevilir olmuş. Güreşçiler itibar gören, her yerde saygı duyulan kişiler olmuşlardır. Yine ondokuzuncu yüzyılda Avrupa ülkelerinde güreş sporu çok tutulmuş, sevilen bir mücadele sporu olarak kendilerine has, Türkler'den farklı kurallar ile güreş sporunu yapmışlardır.

Ondokuzuncu yüzyılda Avrupa'ya giden, daha doğrusu Avrupa'lı organizatörler tarafından götürülen Türk güreşçileri alafranga güreş diye tabir ettikleri, minder güreşini orada görüp, onların kurallarına göre bir çok müsabakalar yapmışlardır. Yapılan bütün müsabakalarda üstün başarılar gösterip tüm Avrupa'yı Türk Güreşçilerine hayran bırakmışlardır.

Türkiye'de minder güreşi, yirminci yüzyılın başlarında tanınıp uygulamaya konuldu. Bu konuda ilk ciddi teşebbüsü Beşiktaş kulübü yapmıştır. 1903 yılında kurulan Beşiktaş Jimnastik Kulübünde Mazhar Kazancı, Kenan bey, Ahmet Fetgeri Aşeni adlı gençler, Joers adlı bir Fransızdan, Greko-Romen güreşini öğrenmişler, sonra Tatavla kulübünde, Menelos, ilk heveslilere hocalık yapmış, Anadolu, Kasımpaşa kulüplerinde faaliyet göstermişlerdir(7). Cihan harbi ile bu faaliyet yarıda kalmış, Cumhuriyetin ilânını müteakip 1923'de Ahmet Fetgeri'nin başkanlığında Türkiye Güreş Federasyonu kurulmuş, Macaristan'dan Raul Peter, Finlandiya'dan Onni Pellinen adında iki

Greko-Romen antrenörü getirilmiş ve gençler çalıştırmaya başlanmıştır.

Süratle yurda yayılan modern güreşte ilk katılım 1924'te Paris Olimpiyatında olmuş, 1927 Avrupa Greko-Romen şampiyonasında da Türk ekibi yer almıştır(7).

Değişik nedenlerden dolayı güreş faaliyetlerinde duraklamalar olmuşsa da serbest ve Greko-Romen güreş dediğimiz minder güreşi Türkiye'de yaygın hale gelmiş ve her iki stilde de büyük şampiyonlar çıkmıştır.

Zaman zaman güreş kurallarında yapılan değişiklikler, müsabaka sürelerinin kısaltılması, tekniklere verilen puanların değiştirilmesi, bu kısa süre içerisinde daha aktif olabilmeyi ve yenici oyunlarla daha fazla puan getiren oyunların mantıklı bir seçimini gerektirmektedir. Bu konular, güreş antrenörlerini ve güreşçileri teknik, taktik konularında araştırmaya zorlamıştır.

Araştırmada serbest güreşte kullanılarak; başarıya etkisi ortaya koyulmaya çalışılan greko-romen güreş teknikleri şunlardır.

Kolçekmek, boyunduruk, koltukaltı, bele girmek, tekkol, kafakol, çemberleme kafakol, çipe, salto, burgu borevli, kravat, künde, çırpma, suples⁽¹⁷⁾ .

2.2.3. Minder Güreşinin Temel Teknikleri

Boyundan Aşıma: Hücum yapan güreşçi, rakibini boyunduruğa alır ve ayakta ise rakibini bırakmadan kendini geriye, köprüye

getirirken rakibini kendi omuzu üzerinden arkaya, sırt üstü gelecek şekilde atar. Eğer teknik yerde yapılıyorsa tekniği uygulayan güreşçi için daha az riskli olur. Tekniği uygulayan güreşçi, rakibine boyunduruğu taktıktan sonra oturur vaziyette rakibini üzerine doğru çekerken kendini yan dönüşe hazırlar ve rakibi üzerinden aşar aşmaz dönüştürerek rakibine karşı kesin hakimiyeti sağlamak için tutuşlarını yeniler. Teknik ayakta yapılırsa, uygulanış şekline göre 3 veya 5 puan ile değerlendirilir. Teknik yerde uygulanırsa hareketin değeri 2 puandır.

Bohça: Teknik, iki güreşçisinde yerde ve birinin diğerine hakim bir pozisyondayken ve rakibinin yan tarafında olduğundan bohça'yı yapabilir. Tekniği uygulayan güreşçi, bir elini rakibinin kendi tarafında olan ayağının diz ekleminden, diğer eli ise çapraz tarafından baş ve omuz arasından geçirerek her iki eli de göğüste kilitler. Eller bağlandıktan sonra kalçasına doğru oturarak bağladığı rakibini başı üzerinden aşarak sırtının üzerine, tuş'a getirir. Teknik uygulanış şekline göre 2 veya 3 puan ile değerlendirilir.

Boyunduruk: Daha ayaklara dalış esnasında çene ve koldan tutarak rakibin hareketi durdurulmaya çalışılır. Kısaca baş ve bir el bloke edilerek oyunu yapan güreşçi alttan iki elini de birleştirerek ayaklarının her ikisini geriye uzatmak suretiyle kendi ağırlığının önemli bir kısmını rakibine taşımak suretiyle rakibi üzerinde hakimiyet kurmuş olur.

Bravle: Burgu veya kle takan, çırpma yapmaya hazırlanan rakibe kontra bir teknik bravledir. Tekniği yapan, altta kalan güreşçidir. Alttaki güreşçi (dizleri üzerinde ve yerde), üzerindeki rakibinin

kendini saran kolunun bileğinden tutup, diğer sağ kolunu rakibinin beline dolayarak bileği tuttuğu yöne doğru yatar. Tekniğin değeri iki puandır.

Burgu: Rakibini yere, dizlerinin üzerine indirmiş olan güreşçi, rakibinin yan tarafına geçer. Bir eliyle rakibinin belinden sarılır, diğeriyle de rakibinin kendi tarafındaki kolu bloke ederek öne doğru yüklenir. Rakibini göğsü üzerine yere düşürdükten sonra, kendi sağ elini rakibinin sağ koltuk altından sokarak sağ bileğini içten yakalamak suretiyle o kolu hareketsiz kılar. Daha sonra rakibinin kendi tarafındaki koluna kle takar. Bundan sonra, sabitleştirdiği kolu bırakmadan kle taktığı koldan, rakibinin sağ omuzuna doğru baş tarafından kavis çizerek yüklenmek suretiyle rakibini tuşlar.

Tekniğin değerlendirilmesinde rakip, bir omuzu üzerinde doksan dereceden fazla bir açıyla tehlikeli duruma getirilirse iki puan verilir.

Bele girme: İki güreşçinin de ayakta karşılıklı birbirlerinin açık tarafını ararken atak güreşçinin birden rakibinin kollarının altından yukarıya doğru vurarak eğilip beline sarılması, veya atak güreşçinin koltuk altı yapıp rakibini yandan veya arkasına dolanarak rakibini belinden iki koluyla sıkıca sarmasıdır.

Çangal: Uygulanışı tutuş ve yere indirme şekline göre farklılık gösteren, göz doldurucu maraş çangalıdır. Tek koluyla rakibinin tek kolunu bloke eden atak güreşçi, rakibinin iki bacağı arasından

arasından sokarak kendi tarafındaki ayağına, ayağını dolar ve rakibini üzerine doğru çekerken serbest kalan ayağı üzerinde yarım dönüş yaparak havadayken rakibinin sırtını yere dönük vaziyete getirmiş olur. Atak güreşçi boşa kalan diğer eliyle de rakibinin karşı omuzunu itekleyerek düşüşteki tuşu garantiler. Teknik, 3 puan ile değerlendirilir.

Çırpma: Hücüm yapan güreşçi rakibinin arkasında olup, çırpma hazırlanışı iki elle belden sararak çırpacağı yöne doğru geçip, dizini rakibinin dizi önüne yerleştirir. Bir veya iki kolunu bloke ederek belinden sıkıca bağladığı rakibini öne getirdiği dizinin kalça üzerine otururken rakibini de üzerine çekerek kendisi köprüye gelir. Hareketin akıcılığını durdurmadan kendi köprüdeyken göbek vuruşu yardımıyla rakibini diğer tarafa çevirmiş olur ve yine başlangıç pozisyonuna gelir. Bu tekniğin değeri iki puandır.

Çipe: Hücumdaki güreşçi rakibinin sağ kolunu sol kolu ile tutar ve sağ kolu ile de rakibinin koltuk altından kolunu sokarak sarar. Bu pozisyonda tekniği yapan güreşçinin sağ ayağı ileridedir. Sağ ayağının etrafında dönerek rakibini havalandırır ve bacakları çapraz duruma gelinceye kadar döner. Bu dönüş sonunda rakibini sırtüstü yere indirir.

Çift dalma: Her iki hücüm esnasında ayaklar paralel veya sağ-sol gardla olabilir. Hücüm yapan güreşçi, hamle yaparak çift bacağa dalış yapar. Baş her hangi bir taraftan yana çıkarır. Her iki bacağı da sağlam tutarak dayanak noktasına yakın bir yere rakibi

indirmeye çalışır. Rakip ellerle çekilip, omuzlarla mindere doğru yana bükerek bastırılır. Dizlerini ağırlık merkezinde birleştirerek mindere dayar ve rakibi kalça üstü yere indirir.

Danabağı: Hücüm yapan güreşçi rakibin elini tutarak ileriye doğru yürüme anından yararlanır. Tuttuğu kolun altına başını sokar ve arkadaki ayağının üzerine gelerek rakibin dışta duran ayağını tutar. Ani hareketle koldan çekip, ayağı ters yöne doğru yöneltir. Rakibi üzerinden aşırırken bacağı bırakır ve serbest olan elini yeni bir tutuşla rakibini kontrol altında bulundurup tuşlamak için zorlar.

Elense: Ayaktayken rakipler birbirlerinin gücünü denemek, dengesini bozup öne veya yanlara düşürmek, ya da rakibini sersemletip yeni bir oyuna pozisyon yaratmak için, ayak pozisyonlarına göre enseden sağa, sola ya da direk öne doğru kuvvetli bir şekilde çekmek.

Kafakol: Hücümdaki güreşçi sağ kolu ile rakibinin sol kolunu tutar, sol kolu ile de rakibinin kafasını sarar. Rakibinin kafasını sardığı koluyla aynı zamanda rakibinin sol kolunu da tutar. Aynı anda sol bacağı rakibinin ayakları arasında, sağ bacağı da biraz geridedir. Aniden sağ yana doğru dönerken pazısı da (sol kolun) rakibinin boynunu kavrar, sağ bacak ile sol yan yana gelir. Sağ yana dönüş, rakibin başını ortalayarak, hatta çekerek devam eder. Sol bacağın baldır kısmının yere teması ve rakibinin sırt üstü yere düşmesi ile sonuçlanır. Teknik, uygulama şekline göre 3 ve 5 puan ile değerlendirilir.

Koltukaltı: Ayakta karşılıklı birbirinin açığını arayan iki güreşçiden atak olanı, sol eliyle rakibinin sağ bileğini kavrar. Daha sonra rakibinin sol kolunun dirseğinin altından yukarıya doğru vurarak rakip ile kendi arasında boşluk bırakmadan rakibin koltuk altından arkasına dolanır. Koltuk altı, arkaya geçtikten sonra rakibi yüz üstü yere düşürüldüğünde bir puan getirir.

Ayakta sadece arkaya geçmekle puan alınmaz, yalnız bu teknikten sonra, birçok tekniğe kolay bir şekilde geçişi sağlar.

Künde: Üstteki güreşçi, rakibinin sol tarafına geçer. Her iki elini, kendine göre dış tarafta kalan rakibinin bacağına alt tarafında birleştirir. Rakip bu şekilde yukarı doğru askıya alınır ve ağırlık merkezi rakibinin kollarına yükleyip, göğüs hizasına kadar kaldırıldıktan sonra omuzlarının üzerine öne devrilir. Greko-romen de künde ye alırken kollar bacak arasından değil rakibin belinden çapraz tutularak kaldırılır ve o şekilde boynunun üzerine devrilir.

Künde atıldığında, teknik ayakta uygulandıysa ve rakibini yerden sökerek havadan büyük bir kavisle direkt ve hemen tehlikeli duruma getirilirse, tekniğin değeri beş puandır. Normal bir künde atışı ile rakip tehlikeli duruma getirildiyse, tekniğin değeri üç puandır. Eğer teknik yerde yapıldıysa o zaman iki puan ile değerlendirilir.

Salto: Greko-romen stilin göz dolduran tekniklerindedir. Tam olarak yapıldığında beş puan ile değerlendirilir ve rakibi direk

tuşa götürür. Salto, rakibin kollarının birini veya ikisini bağlayarak yapılışına göre tek veya çift salto olarak isimlendirilir. Hücümdaki güreşçi her iki kolunu (çift saltoda) ve göğsünü sarar. Bacakları rakibinin bacakları arasında birleştirilir ve dizler bükülürken rakip göğüsten yukarı doğru çekilir. Baş köprüye gelecek şekilde hazırlanır ve göbek vuruşuyla rakip geriye atılırken atak güreşçi köprüye gelir. Baş üzerine tam bir tur atarak yere sırt üstü düşürülen rakip, bu şekilde ve garantili bir tutuşla tuşlanır.

Kle: Rakibini yere indiren güreşçi, kendisi ile rakibi yerde uzanmış vaziyette veya dizlerinin üzerinde durur pozisyondayken atak olan güreşçinin kendi kollarını rakibinin koltuk altından sokup ensesinde birleştirerek sağa veya sola yüklenmesine, çift kle denir. Tek taraftan yapılan bu uygulamaya tek kle denir.

Rakip kle ile 90°lik bir açıdan fazla bir omuzu üzerinde tehlikeli pozisyona getirilirse iki puan ile değerlendirilir.

Kravat: Rakibini yere indiren atak güreşçi, rakibinin baş tarafına geçip, sağ elini rakibinin çenesi altından sokar. Sol elini rakibinin sağ koltuğunun altından geçirerek rakibinin sağ kolu ile başını birleştirerek kendi iki elini de alttan kenetler. Bu pozisyonda kendi ile rakibi arasında boşluk bırakılmıyacak bir şekilde sıkıca sarmalıdır. Daha sonra rakibinin ayak pozisyonuna göre, (hangi tarafı daha dirençsiz ise) kendisi de dönerek rakibini 360 derece çevirir.

Kravat tekniğinin değeri iki puandır.

Kilit: Rakibini yüz üstü yere yatıran güreşçi, rakibinin yan tarafına ve yönü ayaklarına doğru bir şekilde oturup sağ eliyle rakibinin sağ ayak bileğinden yakalayıp kendine doğru çekerek rakibinin sağ ayağını sağ koltuğu altına sıkıştırır. Rakibinin sol ayağının bileğini de sağ pazısı ile sağ kolunun ön kolu arasına sıkıştırarak rakibinin iki ayağını da çapraz vaziyette bağlamış olur. Daha sonra oturur vaziyette veya ayağa kalkarak sağdan sola doğru rakibini rahatlıkla kendi eksenini etrafında çevirebilir.

Kilit uygulanan güreşçi kontrollu bir vaziyette dirseklerinin üzerinde dönüyor ise teknik bir puan ile değerlendirilir. Eğer rakip, omuzlar üzerinde veya başı üzerinde dönderiliyorsa, teknik iki puan ile değerlendirilir.

Sarma: Rakibini yüz üstü yere yayan güreşçi, rakibinin bir bacağı kendi iki bacağı arasına gelecek şekilde pozisyon alır. Geriye uzanarak rakibinin ayak bileğinden tutarak geriye doğru asılırken, yerden kalkan rakibinin bacağının altından bir ayağını sokar ve kendi diğer ayağıyla kenetler. Sarma rakibinin ayağının diz kapağının üzerinden vurulmalıdır. Sarma takılan bacağın ters tarafına doğru yüklenerek rakibi sırt üstü getirmeye çalışırken, hareketi kolaylaştırmak için ya tek kile takılır, ya da alından çekilir.

Suples: Tekniği yapan güreşçi yerdeki rakibinin beline kollarını dolar, sol bacağının yardımı ile rakibini göğsüne doğru çekip havalandırır, sağ bacağı ise rakibinin bacakları arasındadır. Göbek

vuruşuyla birlikte rakibini bir anda havalandırıp, sağ ayağı ile bir çeyrek daire çizerek rakibinin bacakları arasından çıkar. Atak güreşçi, kendisi köprüye gelirken rakibinin omuzlarını yere vurmuş olur.

Tekniğin değerlendirmesi, yapılış şekline göre üç veya beş puandır.

Tekkol: Tekniği yapan güreşçi sol eli ile rakibinin sağ bileğinden yakalar ve kendine doğru çeker. Daha sonra sağ kolunun pazısını rakibinin sağ koltuğunun altına yerleştirirken rakibinin tuttuğu bileği de çekmek suretiyle kendi ve rakibi arasında boşluk bırakmamaya çalışır. Tekniği yapan güreşçi, tutuşlarını gevşetmeden rakibini üzerine doğru çekerken kendi eksenini etrafında sola doğru yarım dönüş yaptığı an, kalçasını sağ taraftan tam olarak yana çıkartmış olur. Bundan sonra yapacağı tek şey, sağ dizini yere koyup, yan oturarak ayaklarını mümkün olduğu kadar açarak yere sağlam oturmaktır.

Bu düşüşte rakip ya tuş olmuştur, ya da tehlikeli bir şekilde köprüye getirilmiştir. Tekniğin değerlendirilmesi düşüş ve havadaki pozisyonuna göre üç veya beş puandır.

Tek Dalma: Güreşçi rakibini ayaktan yere indirmek için, veya direk tuşa getirmek için yaptığı bir tekniktir. Rakibinin önde olan bacağına dalarak bir eli topuk arkasında, diğer eli ise bacağın baldırına sıkı bir şekilde sarılmak suretiyle diz kapağı üzerine baskı

yaparak bel hizasına kadar kaldırılır. Rakibin bacağına daha etkin birşekilde hakim olabilmek için, göğüs ile bacak üzerine baskı yapılması gerekir. Bundan sonra, diğer ayağın arkasına serbest kalan kol ile veya, ayak takmak suretiyle rakip yere düşürülür.

Ters Paça: Yerdeki rakibi, tuş pozisyonuna getirmek için yapılan bir tekniktir. Rakip künde tutuşu ile yerden kaldırılır. Göğüse kadar kaldırılan rakibin, iki bacağı arasından bacağın birini sokar ve karşı ayağının üzerinden ayağını geçirerek o bacağı kendine doğru zorlar. Rakibi yere bırakıp, çaprazdan ayağıyla yakaladığı ayağı kendine doğru çekmeye zorlarken, diğer eli ile de rakibin çenesinden veya alınından tutarak sırt üstü dönderilir.

Topuk Kesme: Bu teknik, bel kundesine alınan güreşçi tarafından yapılır. Yerdeki rakibinin sağında olan güreşi rakibine bel kundesine atmak için rakibini iki koluyla belinden sıkıca sarar. Beli hizasına kadar kaldırdıktan sonra tam yarım dönüş yaparak rakibini sırt üstü yere vuracağı an, künde alanan güreşçi sol kolu ile rakibinin ağırlığını verdiği ayağını topuğundan yakalıyarak içe doğru çekerken, ağırlığının tamamını rakibinin üzerine doğru yükler. Kalça üstü veya sırt üstü yere düşürdüğü rakibini tuşlamak için hemen pozisyonunu değiştirerek rakibini tuşlayabileceği bir tutuş şekline geçer.

Tekniğin değerlendirilmesi, rakibin yere düşüş şekline göre bir veya iki puandır.

Yerde Kol Çekme: Rakibini yere indiren güreşçi, dizleri üzerinde, yerde bekleyen rakibinin yan tarafında ve kendisi dizleri üzerinde durur. Duruş pozisyonları; tekniği uygulayacak olan yâni pozisyona hâkimolan güreşçi, göğsünü alttaki güreşçinin sağ omuzuna yaslanmış vaziyetteyken, sol elini alttan sokarak rakibinin sol kolunu hemen dirseğinin üzerinden kavrar. Sağ eliyle ise, rakibinin sol omuz başından tutarak iki eliyle birden rakibinin kolunu kendine doğru çekerken, göğsü ile de rakibinin omuzundan ileri doğru yüklenerek rakibini tuşa, ya da köprüye getirir. Tekniğe verilen puan ikidir.

Yanbaş: Bu teknik, rakip bele girdiğinde veya tek daldığında uygulanır. Teknik, rakibin başı çenesinden sağ elle tutulur. Sol el ile rakibin sağ bileğinden sıkıca kavrayıp geriye doğru çekerken hafif belden sola doğru dönüş yapılır. Dönüş anında sağ ayak rakibin sağ ayağının yanına konarak hareketi engellenir. Bu pozisyonlardan sonra, tutulan kol mümkün olduğu kadar çekilir ve çeneden yakalanan baş, geriye doğru zorlanarak rakip sırt üstü yere düşürülür. Değeri üç puandır.

Tırpan: Rakipler minderde ayakta iken, atak yapan güreşçi, rakibine yaklaşır. Süratli bir şekilde rakibin ellerini yana açarak sağ ayağı ile ileri adım atıp rakibin sol ayağını tutar. Rakip güreşçi müdafaya geçtiği anda, ayak bel hizasına kadar kaldırılıp sol elle rakibin sağ omuzundan tutulur. Rakibin üzerine bastığı ayağına, sol ayağıyla dıştan içe doğru süpürme şeklinde bir vuruş yaparken aynı zamanda tutulan omuzdan da çekiş yapılırsa rakip sırt üstü yere düşer. Yere düşüş pozisyonuna göre teknik, bir veya iki puan ile değerlendirilir.

2.2.4 Serbest Stil Güreşçilerde Greko-Romen Tekniklerinin Gerekliliği

Değişen kurallarla son olarak beş dakikaya indirilen güreşin önemli bölümü ayakta geçmektedir. Aynı zamanda yer güreşi kaldırılmış olduğundan, serbest stil güreşçilerinin greko-romen güreş oyunlarını öğrenmeleri zorunluluğu doğmuştur. Ayakta denge bozucu hareketler arasında yer alan çeşitli elense çekmeler, tek yada çift dalmalar ve koltuk altı girmeler, beş dakikalık güreşin yürürlüğe girmesinden sonra da önemini korurken, tekkol, salto ve kafakol ile çeşitleri de ön plâna çıkmıştır. Serbest güreşte, az da olsa salto atanlar görülmektedir. Bunun yanında tek kol ve kafakol daha itibar edilen oyunlar olmuştur⁽⁸⁾.

Aslında güreşçiler bir branşta uzman bile olsalar, diğer tür güreşteki oyunları öğrenmelerinde yarar vardır. Serbest stil bir tekniği başka bir greko-romen teknikle birleştirip uygulandığında, çok kolay ve çabuk tuşlar yapmak daha kolay olmaktadır. Örneğin tek dalan güreşçi kendini, savunmaya çalışan rakibi tarafından ister istemez belinden kavranır. İşte o zaman bir de bravleyi de tek dalmayla birlikte uyguladığında çok az bir zorlama ile rakibini sırt üstü yere düşürmek çok kolay olur. Yine bu tür örnekleri daha fazla çoğaltmak mümkündür. Örneğin saltoya rakibini almış olan bir güreşçi, yandan ayaklarını bıdadığı rakibini sırt üstü vurması çok daha kolaylaşmış olur.

Her iki örnekte de bir serbest bir greko-romen tekniğini birleştirerek sonuca çok kolay ulaşıldığı görölmekte.

Burada şu rahatlıkla söylenebilir, serbest stil güreşçiler greko-romen tekniklerinden faydalandıkları sürece daha başarılı olacakları konusunda şüpheleri olmamalıdır.

2.2.5 Minder Güreşinde Meydana Getirilen Değişiklikler

Serbest ve Greko-Romen güreşte uluslararası şampiyonalar ve ölkelerde düzenlenen resmi karşılaşmalar (F.I.L.A) tarafından düzenlenen güreş nizamnamelerine göre yapılır. Güreş nizamnamesinde, tempoyu hızlandırmak ve tekniği geliştirmek amacıyla birçok değişiklikler yapılmıştır. Önceleri güreş sekiz ayrı sikletten meydana gelmekteydi. Yarışma süresi 15 dakikadan 12 dakikaya sonra 10 dakikaya daha sonra 9 dakikaya, peşinden 6 dakikaya indirilen güreş, son haliyle tek devre ve 5 dakika olmuştur.

Güreşte kural değişmeleri ile;

- Güreş minderi, şekil ve alan olarak değişmiştir.
- Müsabakaların Teknik-Taktik uygulaması değişmiştir.
- Puanlama sistemi ve yenme, yenilme, beraberlik değerlendirmeleri değerismektedir.
- Dolayısıyla bunlara bağlı olarak antrenman metodları da değeristirilmek zorunda kalınmıştır.

Bilhassa 1960 yılından sonraki kural değişmeleri sonucunda, güreşe önem veren ölkeler, geçerliliğini kaybeden metodların yerine

yeni metodlar getirebilmek için devamlı eğitim araştırmalarında bulunup güreş eğitimine ilmi ve metodik alanda birçok yenilikler getirmişlerdir⁽¹⁾.

Güreş kurallarının değişmesi, müsabaka süreleri ve müsabaka süresi içerisinde devre sayılarının farklılığı yanısıra, minder ebatı ve şeklinde de farklılık getirmiştir.

Eski güreş minderi 8 m. x 8 m. = 64 m² alanında ve kare şeklindeydi. Yeni güreş minderi ise 9 m. çapında bir daire şeklindedir ve 63.585 m² alanındadır. Dokuz metre çapında daire şeklindeki yeni güreş minder alanı üzerinde yapılan karşılaşmalarda ise yapılan tüm hareketler minder içine dönük tarzdadır. Minder dışına dönük her hareket pasif olarak değerlendirilip ihtar ile cezalandırılmaktadır.

Eski minder üzerinde, eski kurallara göre güreşçiler yorgunluk ve puanlarını koruma gibi hallerde sürekli pasif olup minder dışına kaçarlardı.

Güreşte son değişen kurallardan önce teknikler 1 ile 3 puan arasında bir değer ile değerlendirilirdi. Daha sonra 1,2,3 ve 5 puan ile teknikler zorluklarına göre değerlendirilmektedir. Önceleri müsabaka süresince bir güreşçi yapabildiği kadar çırpma tekniği yapabiliirdi⁽¹¹⁾,Yeni kurallara göre iki puan değerinde olan çırpma, iki kez üst üste yapıldığında ikinci çırpmaya puan verilmiyor. Birinci çırpmadan sonra en az iki puanlık başka bir teknik uygulanması halinde ikinci çırpmaya puan verilir⁽¹⁹⁾,Çırpmadan sonra rakibi kle ile köprüye getirmek veya kilit ile rakibi çevirerek iki puan almak çırpmadan sonra ikinci çırpma için sık kullanılan tekniklerdir.

3. MATERYAL VE METOD

3.1 Materyal

Yapılan araştırma uluslararası bir karşılaşma üzerine olduğu için kalabalık bir grub'un gözlenmesiyle yapılmıştır.

Yarışmalar uluslararası olması sebebiyle araştırmada denek olarak kullanılan sporcular, kendi ülkelerinin kilolarında en iyilerinden olduğu bir gerçektir. Aynı zamanda müsabakaları süresince buldukları pozisyon ve ortamdan dolayı yapabildiklerinin en iyisini sergilemek için ellerinden geleni yaptılar. Böyle olması da araştırmanın sonuçlarını olumlu yönde etkilemiştir.

Araştırma, şampiyonaya katılan 18 ülkenin toplam 103 sporcusunun 172 müsabakası izlenmek suretiyle gerçekleştirilmiştir. Müsabakaya katılan ülkelerin her biri farklı sayıda sporcu ile müsabakaya katılmışlardır. Bu ülkelerden üç tanesi tam takım olarak onar kişi ile şampiyonada mücadele etmişlerdir.

3.2. Metod

Araştırmacı tarafından bütün şampiyona yakın bir pozisyonda baştan sona kadar gözlem yöntemiyle izlenmiştir.

Yapılan gözlemlerde hatalı veya yanlış karara varılmaması için şampiyonanın 195 müsabakasından 172 si video bantlarına kayıt edilerek müsabakaların tekrar tekrar izlenebilmesi sağlanmıştır. Eldeki kasetler sayesinde görüntülerin kalıcılığı temin edilerek gerektiğinde seyredilmek suretiyle üzerinde tartışma ve yorum yapılabilmesi imkânı garantilenmiştir.

Araştırmada, müsabakalar içinde toplam 29 serbest ve groko-romen teknik tesbit edilmiş ve bu uygulanan tekniklere göre değerlendirme yapılmıştır.

Araştırma yapılırken, bir tekniğin uygulanışında tutuş, hareket yönü ve blokajı gibi farklılıklarından dolayı sınıflandırılmaya gidilmeden, teknikler bilinen isimleri altında incelenmiştir. Tekniklerin uygulanışından toplanan puanların analizine araştırmada yer verilmedi. Bunun sebebi, Hakemler tarafından bir tekniğe uygulanış şekline göre, beş puan verilebildiği gibi, üç puan da verilebilmektedir. Bu farklılık belli kurallara bağlanmış olmasına rağmen, hakemlerin bilerek veya yanlışlıkla aldıkları kararı neticesinde puanlamada doğan farklılığın, araştırmayı olumsuz yönde etkilemesini önlemek için dikkate alınmamıştır.

Müsabakalar süresince gözlem metodu ile elde edilen bilgiler kağıda geçilerek bunların üzerinde istatistiksel çalışmalar yapılmıştır.

3.3. İstatistiksel Analiz

1989 Gençler Avrupa Serbest Güreş Şampiyonasının tekniklerinin ülkelere, sikletlere göre frekans dağılımı çıkartıldı.

Greko-Romen stil güreş teknikleri ile tuş yapılan müsabakaların sayıları ve serbest stil güreş teknikleri ile tuş yapılan tekniklerin sayılarının yüzde oranları karşılaştırıldı.

Yapılan serbest stil güreş müsabakalarında özellikle ilk üçe giren ülkelerin kullandıkları tekniklerin yüzdeleri ve başarılarına etkilerinin ne oranda olduğu belirlendi (9) .

Ayrıca araştırmada serbest ve greko-romen tekniklerinin önemlilik seviyelerini tebit için "t" testi kullanılmıştır. Bu testte 0.01 önemlilik seviyesi kabul edilerek tekniklerin ülkelere ve sıkletlere dağılımını gösteren tablolarda satır ve kolonlarda önemli olan teknikler tablolar üzerinde belirlenmiştir.

Satır ve sütunlardaki oranlar, aşağıda formülü verilen "t" testine göre karşılaştırılmıştır.

$$t = \frac{p_1 - p_2}{Sp_1 - p_2}, \quad p = \frac{p_1 + p_2}{2}$$

$$Sp_1 - p_2 \sqrt{\frac{2 \cdot p \cdot (1-p)}{n}}$$

$$\text{Serbestlik Derecesi} = 2 \cdot n - 2$$

Testin uygulanmasında kolaylık sağlanması açısından tekniklerin uygulanışına benzerlik gösterenler gruplandırılıp, toplam frekanslarıyla değerlendirilmiştir.

Tablo 4: Sıkletlere Göre Tekniklerin Dağılımı

4. BULGULAR

Sıkletler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	27	28	29
	Süpleks	Boyundan aşırma	Borelli	Boyunduruk	Bele girme	Çarpma	Elense	Künde	Kafakol	Kie	Kravat	Koltukaltı	Salto	Tekkol	Verde kol çekme	Burğu	Yandı	Boğca	Çipe	Topuk kesme	Çangal	Çift dalma	Danabağı	Küde	Kılıf	Sarma	Tekdalma	Ters parça	Tırtan
46	0	0	1	5	1	2	2	4	2	4	1	0	0	7	0	0	0	1	2	0	0	2	2	6	9	10	26	1	4
50	1	0	2	12	4	15	2	8	2	3	7	3	0	4	0	0	0	3	0	0	3	10	8	5	13	5	39	2	3
54	1	0	6	26	5	14	1	10	5	9	2	3	0	19	0	1	1	2	1	0	4	11	4	1	8	19	64	0	3
58	0	1	5	15	9	16	0	8	7	10	0	1	3	8	1	2	1	1	9	1	0	13	5	4	10	16	94	1	1
63	0	4	10	22	3	9	1	13	6	11	0	12	0	1	1	0	0	0	9	1	9	19	9	4	5	19	76	2	3
66	0	3	1	22	4	26	2	12	10	12	3	8	0	7	0	2	1	1	4	0	5	32	2	4	16	29	102	4	1
74	0	0	3	21	7	5	6	1	5	4	9	3	2	6	0	0	1	0	0	0	0	8	2	3	2	10	43	0	1
81	0	0	0	11	5	3	1	0	3	1	12	7	3	0	0	0	1	2	2	0	4	9	4	10	8	3	50	2	1
88	1	0	1	19	2	6	4	9	9	5	1	3	1	3	0	0	0	0	5	0	4	19	2	1	10	15	70	0	5
115	0	0	0	7	1	0	0	4	1	1	0	2	0	3	0	0	0	0	0	0	3	8	5	2	3	1	20	2	1

Tablo 4'te sıkletlere göre 29 değişik güreş tekniğinin sıkletlere göre tekrar sayıları verilmiştir.

Tabloda 1.15 ve 20 numaralı teknikler bütün sıkletlerde en az uygulanan teknikler olarak görülmektedir. Sıkletlerin hepsinde en fazla uygulanan teknik ise, 27 numaralı (Tek dalma) tekniktir.

Altmış sekiz kiloda bu teknik, 102 tekrar ile en çok uygulanan teknik olmuştur.

Tablo 5: Sikletlere Göre Greko-Romen ve Serbest Stil Tekniklerin Toplam Sayıları

Kg.	Greko-Romen S. Teknikler	Serbest S. Teknikler
45	32	60
50	66	38
54	105	120
58	96	154
63	96	147
68	118	195
74	73	74
81	51	31
88	69	126
115	19	48
Toplam	725	1103

Tablo 5'te, her iki stil güreş tekniklerini birlikte ve en çok uygulayanların 68 kg güreşçileri olduğu görülmektedir. Her iki stil tekniklerini bir arada en az uygulayan 115 kg. sıklendeki güreşçiler tarafından uygulanmıştır. Gençler şampiyonasında 115 kg. ağır sıklend olduğundan tekniklerin diğer sıklentlere nazaran daha az uygulanması normal kabul edilebilir. Teknikleri en fazla uygulayan 68 kg. güreşçilerin serbest stil tekniklerini greko-romen tekniklerinden daha fazla kullanmalarının sebebi şampiyonanın serbest stil olarak yapıldığının etken olduğu düşünülebilir. Çünkü serbest stil, vücudun tümünü kullanma kolaylığı sağlamakta.

Tablo 6: 1989 Avrupa Gençler Serbest Güreş Şampiyonasında Uygulanan Tekniklerin Toplam Sayıları.

Süpleks	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29										
Boyundan aşma	3	9	29	160	41	96	19	69	50	60	35	42	9	58	2	4	5	8	26	2	2	136	43	45	90	125	597	17	28										
Borevii																																							
Boyunduruk																																							
Bele glime																																							
Çırpma																																							
Elense																																							
Künde																																							
Kafakol																																							
Kile																																							
Kravat																																							
Koltukaltı																																							
Salto																																							
Tekköl																																							
Yerde kol çekme																																							
Burgu																																							
Yanbaş																																							
Bolça																																							
Çipe																																							
Topuk kesme																																							
Çangal																																							
Çift dalma																																							
Danabağı																																							
Künde																																							
Kilit																																							
Sarma																																							
Tekdalma																																							
Ters parça																																							
Tırpan																																							

Tabloda, şampiyona süresince uygulanan tüm tekniklerin toplam sayıları görülmektedir. Uygulanan teknikler içerisinde 27 numaralı teknik olan (Tek Dalma) 587 tekrar ile en çok uygulanan teknik olarak göze çarpmakta. Buna karşılık 15, 20 ve 21 numaralı teknikler 2'şer tekrarla şampiyonada en az uygulanan teknikler olarak görülmektedir.

Tablo 7: 1989 Avrupa Gençler Serbest Güreş Şampiyonasına Katılan Ülkeler ve Uyguladıkları Tekniklerin Ülkelere Göre Toplam Sayıları.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
TUR	0	0	7	24	9	7	8	15	3	7	2	10	1	4	1	0	1	5	3	0	5	24	1	10	21	17	71	6	1
FRA	0	0	2	13	1	3	2	2	2	1	0	1	0	2	0	0	0	1	3	1	4	0	4	2	5	20	0	2	
FRG	0	0	1	14	3	2	2	4	2	4	4	0	0	2	0	0	0	1	0	4	10	1	2	7	2	44	0	2	
URS	0	0	2	10	4	20	0	8	5	6	2	9	0	6	0	4	0	2	2	0	0	13	15	9	23	24	94	2	2
GRE	0	0	2	2	1	1	0	4	6	2	5	1	1	1	0	1	0	0	0	0	3	4	4	1	7	24	2	1	
POL	0	3	2	13	3	19	2	3	4	8	3	1	3	1	0	0	0	2	1	4	8	1	2	0	12	36	1	1	
GDR	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0
DDR	0	0	0	6	5	8	1	3	2	0	0	0	1	1	0	0	1	0	3	0	2	7	2	0	6	0	62	0	1
RDA	0	0	8	24	4	10	2	5	3	3	3	2	1	4	0	1	1	2	3	1	9	4	3	3	14	55	2	5	
ITA	0	0	0	4	2	4	0	2	2	5	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	10	1	1	0	4	17	1	1
SWE	0	4	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	4	0	0	0	0	2	0	0	1	1	0	2	1	19	0	1
TCH	1	0	0	3	1	4	0	0	5	1	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	5	5	2	1	2	0	0	0	4
SUI	0	0	1	6	1	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	1	0	1	2	2	3	1	0
AUT	0	0	0	3	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	7	0	1	7	15	0	0
ESP	0	0	0	3	1	3	1	3	3	0	0	0	0	4	0	0	0	0	2	0	3	7	2	1	1	2	13	0	1
HUN	2	0	0	25	4	11	1	5	5	4	1	0	2	4	0	0	1	0	0	0	2	14	1	3	5	3	42	0	2
YUG	0	1	3	10	1	9	0	8	3	5	2	2	0	9	0	0	0	1	2	0	0	12	2	2	4	17	76	1	3
BEL	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0

Tablo 7'de görüldüğü gibi, 27 numaralı teknik (Tek dalma) bütün ülkelerde en fazla uygulanan teknik olmuştur. Ayrıca uygulanan tekniklerin sayısında ülkeler arasında farklılıklarda görülmektedir.

Tablo 8: 1989 Avrupa Gençler Serbest Güreş Şampiyonasının Ülkelere Göre Greko-Romen ve Serbest Stil Tekniklerin Toplam Sayıları

Ülkeler -----	Greko-Romen S. Teknikler	Serbest S. Teknikler
TUR-----	103	161
FRG-----	30	38
FGR-----	43	72
URS-----	78	184
GRE-----	37	45
POL-----	66	66
GER-----	4	4
DDR-----	36	69
ROM-----	91	108
ITA-----	23	37
SWE-----	14	25
TCH-----	19	26
SUI-----	19	20
AUT-----	13	34
ESP-----	20	30
HUN-----	75	72
YUG-----	54	117
BEL-----	2	3
Toplam-----	717	1111

Tablo 8'de greko-romen ve serbest stil güreş tekniklerinin ülkelere göre kullanma sıklığı ve toplam sayılarını göstermektedir. Bütün ülke sporcuları şampiyonada serbest stil güreşte greko-romen tekniklerini kullanmıştır. Şampiyonada birinci olan Sovyetler Birliği takımının uyguladığı güreş tekniklerinin %30'unu, greko-romen teknikler teşkil etmiştir. Takım halinde ikinci olan Türkiye'nin ise müsabakalarda uyguladığı güreş tekniklerinin ise, %39'unu greko-romen teknikleri oluşturmuştur.

Tablo 9: 1989 Avrupa Gençler Serbest Güreş Şampiyonasında Tuş İle Biten Müsabakalar ve Ülke İsimleri

Siklet	Tuş Yapan Ülke	Tuş Olan Ülke	Teknik
46 kg	TÜR.	YUG.	1. tur. Bohça
46 kg	ROM.	FRG.	1. tur. Tek dalma
46 kg	YUG.	ESP.	2. tur. Kle
46 kg	URS.	YUG.	3. tur. Ters paça
46 kg	URS.	İTA	2. tur. Sarma
50 kg	GDR.	SUI	- Sarma
50 kg	TÜR.	HUN	3. tur. Bohça
50 kg	HUN.	YUG	2. tur. Rakibi dana bağı atarken tuşladı.
54 kg	ROM.	POL.	4. tur. Boyundan aşırma
54 kg	ROM.	YUG.	3. tur. Boyundan aşırma tekkolu bloke ederek
54 kg	URS.	HUN	1. tur. Bohça
54 kg	YUG.	SWE	2. tur. Sarma
54 kg	GRE.	İTA	2. tur. Rakibi koltuk altı yaparken tuşladı
54 kg	TÜR.	FRG	2. tur. Tek dalma
54 kg	TÜR.	GRE	1. tur. Tek dalma
54 kg	İTA	FRA	1. tur. Kle
54 kg	ESP.	POL.	- Çift dalma
54 kg	URS	TÜR.	- Bohça
58 kg	URS.	ROM.	final Borevli
58 kg	ESP.	GRE.	1. tur. Kafakol
58 kg	URS.	AUT.	4. tur. Burgu
58 kg	POL.	GBR.	2. tur. Sarma
58 kg	AUT.	ESP.	3. tur. Bele girme
58 kg	ROM.	YUG.	3. tur. Bohça
63 kg	TÜR.	ROM.	4. tur. Borevli
63 kg	TÜR.	URS	3. tur. Borevli
63 kg	TÜR.	GBR	2. tur. Künde
63 kg	ROM.	GBR	1. tur. Kilit
68 kg	YUG.	HUN	3. tur. Dana bağı
68 kg	ROM.	FRG	2. tur. Sarma
68 kg	ROM.	SWE	1. tur. Ters paça
68 kg	İTA.	GBR	3. tur. Sarma
68 kg	SUI	İTA	4. tur. Bohça
68 kg	URS	POL.	1. tur. Burgu
74 kg	URS	HUN	final Çırpma
74 kg	HUN	GRE	2. tur. Yanbaş
81 kg	TÜR.	HUN	2. tur. Koltukaltı
81 kg	FRG	SUI	4. tur. Kafakol
88 kg	TCH.	TÜR.	- Kafakol
88 kg	ROM.	POL.	3. tur. Sarma ile
115 kg	URS	İTA	Dana bağı
115 kg	URS	FRG	3. tur. Sarma

Tabloda görüldüğü gibi tuş ile biten 42 müsabakadan 8'i sarma 6'sı ise bohça ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 10: 1989 Avrupa Gençler Serbest Güreş Şampiyonasında Tuş ve Teknik Üstünlükle Kazanılan Müsabakaların Ükelere Göre Dağılımı

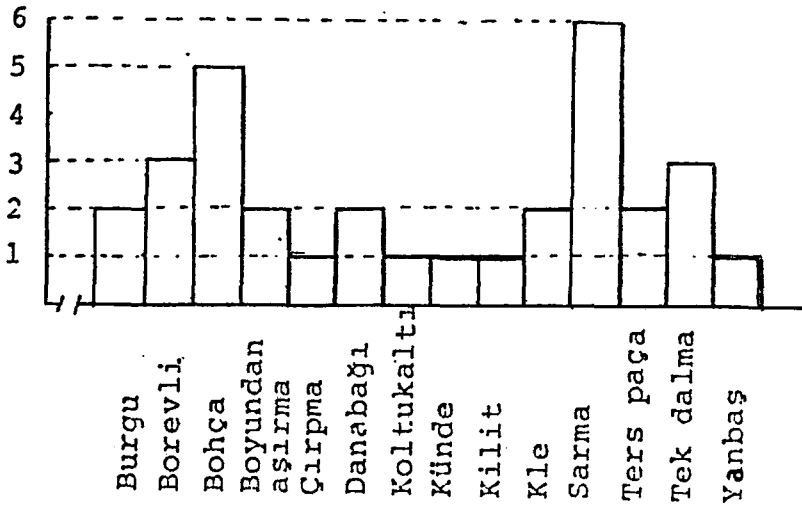
Ülke İsmi	Sıralamadaki Yeri	Sporcu Sayısı	Tuşla Galibiyeti	Teknik Üstünlük G.	Toplam Madalya S.
URS.	1.	10	10	8	10
TÜR.	2.	10	8	3	10
ROM.	3.	7	8	-	7
HUN.	4.	8		2	8
FRG.	5.	10	1	-	9
POL.	6.	8	1.	-	8
YUG.	7.	7	3.	-	6
İTA.	8.	6	2	-	6
GDR.	9.	4			
GRE	10.	7	1.		4
SUI	11.	3	1.	-	3
ESP.	12.	6	2.	-	5
AUT.	13.	2	1	2	2

Tabloda, ülkelerin farklı sayıda güreşçilerle şampiyonaya katıldığı görülmektedir. Tabloya göre, Romanyanın 7 sporcu ile aldığı derece, Şampiyonada birinci olan Sovyeler Birliği sporcularının başarı düzeyiyle hemen hemen yakınlık göstermektedir.

Tablo 11: 1989 Avrupa Gençler Güreş Şampiyonasında Tuş İle Biten Müsabakalardaki Teknikler

URS.	2 Sarma, 2 burgu, 1 borevli, 2 Bohça, 1 ters paça, 1 çırpma, 1 danabağı.
TÜR.	2 Borevli, 2 bohça, 2 tek dalma 1 Koltukaltı, 1 künde.
ROM.	2 Boyundan aşırma, 1 Bohça, 2 sarma, 1 kilit, 1 tek dalma, 1 ters paça
HUN.	1 Yanbaş, 1 rakibinin hatası.
FRG.	1 kafakol
POL.	1 Sarma
YUG.	1 Dana bağı, 1 sarma, 1 kle
İTA.	1 Sarma, 1 kle
GRE.	1 Rakibinin hatası

Tablo 11'de görüldüğü gibi en çok sarma tekniği ile tuş yapılmıştır.



Şekil 1. Tablo 11 deki Verilerin Sütun Grafiği

Tablo 12: Greko-Romen Güreş Tekniklerinin Ükelere Dağılımında, Satır ve Sütunlarda Etkin Olan Tekniklerin Tablosu

Ülk	1,5, 12	2,4, 11	3	6	7	8	9	10,15 16	13	11	17	19	TOP.
TUR	19 k	26 s	7 k	7	8 k	16 k	3	8	1	4	1	3	100
FRA	2 k	13 s	2	3	2	2	2	1	0	2	0	1	30
FGR	7	18 s	1	2	2	4	2	4	0	2	0	1	13
URS	13	12	2	20 k	0	8	6	10 k	0	6	0	2	79
GRE	6	4	2	1	0	4	8 k s	6	1	4	1	0	37
POL	6 k	24 s	2	10	2	3	4	9 k	1	3	0	2	66
GBR	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	0	0	4
GDR	8	6	0	8	1	3	2	0	1	1	1	5	36
ROM	6 k	27 s	8	10	2	6	3	9 k	1	4	1	1	80
ITA	3 k	4	0	4	0	2	2	6	0	2	0	0	23
SWE	1	4	0	0	0	2	1	0	0	4	0	2	14
TCH	3 k	3	0	4	0	0	5	1	0	3	0	0	19
SUI	1	7 k	1	2	0	0	0	1	0	6	0	1	19
AUT	1	3	0	2	0	1	1	1	1	1	0	2	13
ESP	1	3	0	3	1	3	3	0	0	4	0	2	20
HUN	6 k	36 k s	0	11	1	5	5	4	2	4	1	0	75
YUG	3 k	13	3	8	0	8	3	6	0	8	0	2	54
BEL	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2
TOP	86	203	29	96	19	60	5	66	9	58	5	26	717

Tabloda kareler içerisindeki "s" harfi tekniğin satırda etkin olduğunu kareler içerisindeki "k" harfi ise tekniğin kolonda etkin olduğunu ifade etmekte.

Tablo 12'de tekniklerin ülkelere dağılımında birinci sütundaki 1, 5 ve 12 numaralı teknikler olan süpleks, Belegirme ve Koltukaltı teknikleri 8 ayrı ülkede etkin olduğundan diğer sütunlar arasında en etkin olanıdır. Yunanistan 9 numaralı teknik ile (kafakol) sekiz tekrarda satır ve sütunda etkin olduğu görülmekte. Macaristan ise 2, 4 ve 11 numaralı tekniklerin bulunduğu ikinci sütunda 36 teknikle sütun ve satırda etkindir.

Tablo 13: Greko -Romen Tekniklerinin Sıkletlere Dağılımında Satır ve Sütunlarda Etkin Olan Tekniklerin Tablosu

Kg.	1, 5, 12	2, 4, 11	3	6	7	8	9	10, 15, 16	13	11	17	19	TOP.
46	1 s	6 s	1	2	2	1	2	4	0	7 s	0	2	31
50	8	19 s	2	15 s	2	8	2	3	0	1 k	0	0	63
54	9	28 s	6 k	14 s	1	10 k	5	10	0	19 k	1 k	1	104
58	10 k s	16 s	5	16	0	8	7	13	3 k	8	1 k	9	96
63	15 k s	26 s	10 k	9	1	13 k	6	12 k	0	1	0	3	96
68	12 k	28 k s	1	26 k s	2	12 k	10	14	0	7	1 k	4	117
74	10	30 k s	3	5	6 k	1	5 k	1	2 k	6 k	1 k	0	73
81	12 s	23 s	0	3 s	1	0	3	1	3 k	0	1 k	2	49
88	6	20 s	1	6	4 k	9 s	9 k	5	1 k	3	0	5	69
115	3	7 s	0	0	0	4	1	1	0	3	0	0	19
TOP	86	203	29	96	19	69	5	66	9	58	5	26	717

Tablo kareler içerisindeki "s" harfi tekniğin satırda etkin olduğunu kareler içerisindeki "k" harfi ise tekniğin kolonda etkin olduğunu ifade etmekte.

Yukarıdaki tabloda tekniklerin sıkletlere göre dağılımında "t" testine göre 2, 4 ve 11 numaralı teknikler olan boyundan aşırma, boyunduruk ve kravat teknikleri tüm satırlarda etkin olduğu gibi 68 ve 74 kilolarda satır ve sütunda etkin olduğu görülmekte. Süpleks, bele girme ve koltukaltı tekniklerini ifade eden 1, 5 ve 12 numaralar, 58 ve 63 kilolarda satır ve sütunda etkilidir. Satır ve sütunda etkili olan 6 numaralı teknik olan çırpma 68 kiloda görülmektedir.

Tablo 14: Serbest Stil Güreş Tekniklerinin Ükelere Dağılımında Satır ve Sütunlarda Etkin Olan Tekniklerin Tablosu

Ülk.	18, 21	20	21	22	23, 27	25	26, 28	29	TOP.
TUR	15 k	0	5	21 k	72 k s	21 k	17 k	1 k	155
FRA	4	0	1	1	20 s	2	5	2	32
FGR	2 k	0	4	10	45 k s	7 k	2	2	72
URS	11	0	0 k	13	109 k s	23 k s	26 k s	2	181
GRE	4	0	0	3	28 s	1	9	1	16
POL	2 k	1	4	8	37 k s	0	13	1	66
GDR	0	0	0 k	0	4 s	0	0	0	4
GDR	0	0	2	7	44 k	6	8	1	68
ROM	5	1	1	9	59 s	5	16	6	102
ITA	1	0	1	10	18	0	6 k	1	37
SWE	0	0	0	1	20 s	2	1	1	25
TCH	2	0	0	5	12 s	1	2	4	26
SUI	2	0	3	1	9 s	2	3	0	20
AUT	1	0	0	7	15 s	4	7	0	31
ESP	2	0	3	1	9 s	2	3	0	20
HUN	1	0	3	7	15 s	1	2	1	30
YUG	2	0	0	12	78 s	1	18 k	3	117
BFL	0	0	0	1	2	0	0	0	3
TOP	51	2	27	123	596	81	138	26	1017

Tablo kareler içerisindeki "s" harfi tekniğin satırda etkin olduğunu kareler içerisindeki "k" harfi ise tekniğin kolonda etkin olduğunu ifade etmektedir.

Tablo 14'te tekniklerin ülkelere göre dağılımında "t" testine göre 23 ve 27 numaralı teknikler olan Danabağı ve Tek dalma, Demokratik Almanya, İtalya ve Belçika dışında satırların tümünde etkin olmuştur.

Sovyetler Birliği 23,27,25,26 ve 28 numaralı tekniklerde, Türkiye ve Polonya 23,27 numaralı tekniklerde satır ve sütunlarda etkin oldukları görülmektedir.

Tablo 15: Serbest Stil Güreş Tekniklerinin Sıkletlere Dağılımında Satır ve Sütunlarda Etkin Olan Tekniklerin Tablosu

Kg.	18, 24	20	21	22	23, 27	25	26, 28	29	Top.
46	7 k	0	0	2	28 s	9	11	1	61
50	8 k	0	3	10	47 s	13	7	3	91
54	3	0	1 k	11	68 s	8	19	8	121
58	5	1	0	18 k	99 k s	10 k	20	1	154
63	4	1	3	19 k	85 k s	5	21 k	3	141
68	5	0	5 k	32 k	101 k s	16 k	83 k	1	196
74	8 k	0	0	8	45 k	2	10	1	74
81	12 k	0	1 k	9	51 s	8	5	1	93
88	1	0	1 k	19 k	72 s	10 k	15	5	126
115	2	0	3	8	28 k s	3	3	1	48
Top	55	2	26	136	630	84	144	28	1105

Tablo kareler içerisindeki "s" harfi tekniğin satırda etkin olduğunu kareler içerisindeki "k" harfi ise tekniğin kolonda etkin olduğunu ifade etmekte.

Tabloda tekniklerin sıkletlere göre dağılımında "t" testine göre 23 ve 27 numaralı teknikler olan Danabağı ve Tek dalma, 74 kg. haricinde satırların tümünde etkin olduğu görülmekte. Kolonlar arasında da en etkin olanı yine 23 ve 27 numaralı tekniklerin bulunduğu kolondur.

Tabloda 20 ve 29 numaralı teknikler olan Topuk kesme ve Tırpanın satır ve kolonlarda hiçbir etkinliği görülmemektedir.

Tablo 16: Şampiyonada Uygulanan Tekniklerin Sıkletlere Göre Dağılımında Satır ve Sütunda Etkin Olan Teknikler

Kg.	Gre.R. Tek.	Ser. Tek.	Top.
46	32	60 s	92
50	66 k	88	154
54	105 k	120 k	225
58	96 k	154 k s	250
63	96 k	147 k s	243
68	118 k	195 k s	313
74	73 k	74 k	147
81	51	91 k s	142
88	69 k	126 k s	195
115	19 k	48 k s	67
Top.	725	1103	1828

Tablo kareler içerisindeki "s" harfi tekniğin satırda etkin olduğunu kareler içerisindeki "k" harfi ise tekniğin kolonda etkin olduğunu ifade etmektedir.

Tabloda Greko-Romen tekniklerin satırda etkin olanı görülmektedir. Buna karşılık 46 kg. haricinde bütün Greko-Romen teknikleri kolonda etkin olmuşlardır. Serbest stil tekniklerde, 50, 54 ve 74 kiloların haricinde bütün teknikler satırda etkin olmuşlardır. Buna karşın kolonda, 46 ve 50 kiloların haricinde bütün sıkletlerin etkin oldukları görülmektedir.

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan araştırmalarda en çok greko-romen tekniklerinin uygulandığı sıklet %49.65 ile 74 kg. dır. Bunu takiben 2. sırada %46.66 ile 54 kg. ve üçüncü olarak %42.85 lik bir oran ile 50 kg. greko-romen tekniğini en çok uygulayan sıklet gelmektedir. En az greko-romen tekniğini uygulayan sıklet %28.35 ile 115 kg. (ağır) güreşçidir.

Müسابakalarda kullanılan greko-romen tekniklerinin içinde en fazla uygulanan, 'boyunduruk' olarak tesbit edilmiştir. Boyunduruğun tekrar sayısı 160, bunu takiben ikinci sıklıkta 96 tekrar ile çırpma ve üçüncü olarak 69 tekrarla künde tekniği uygulanmıştır.

Uygulanan tekniklerle müسابakaların tuşla sonuçlanması 14 teknikte gerçekteşmiştir. Bu 14 teknik ile 32 tuş yapılıp, 160 tekrar ile greko-romen teknikler içinde birinci sırada görülen boyunduruk ile iki tuş yapılmıştır. Çırpma tekniği, uygulanış sıklığı ile (96) ikinci sırada olmasına rağmen bir tuş yapılmış, çırpma tekniğinden daha az olan künde ile (69 tekrar) bir tuş yapılmıştır. Tuş ile biten 32 müsabakanın toplam yedi serbest, yedi greko-romen tekniklerle (toplam 14) gerçekteştiği ortaya çıkmıştır. Serbest stil yedi teknik ile 20 tuş, greko-romen stil yedi teknik ile 12 tuş yapılmıştır.

Takım klasmanında birinci olan Sovyetler Birliği, müsabakalarda uyguladığı toplam 262 teknikten 78'i greko-romen tekniklerdir ve sonuçta 10 müsabakayı tuş ile bitirmiştir. Bu on müsabakadan dört'ünü greko-romen tekniği ile kazanmıştır.

Takım klasmanında ikinci olan Türkiye toplam şampiyona süresince uyguladığı 264 teknik ile sekiz müsabakayı tuş ile kazanmış ve bunlardan dördü greko-romen teknikleridir.

Topladığı puanlarla takım klasmanında üçüncülüğe yerleşen Romanya, müsabakaları süresince uyguladığı toplam 189 güreş tekniğininin 81'i greko-romen güreş tekniği olup, tuş ile galibiyet sayısı sekiz olan Romanya sekiz tuşun ikisini greko-romen teknikleriyle gerçekleştirmiştir.

Bu sonuçlara göre Sovyetler Birliği, tuş ile sonuçlanan müsabakalarda %40 greko-romen tekniklerinden yararlanmış, Türkiye %50, Romanya %25 oranında greko-romen tekniklerini başarılarında kullanmışlardır.

Araştırmada elde edilen bilgilere göre serbest güreşte kullanılan greko-romen güreş teknikleri başarıya ulaşmakta etkili olduğu kanaati doğmaktadır.

Değişik greko-romen teknikleri bir birine oranla farklı kullanılmakta ve serbest stil güreş teknikleri ile greko-romen güreş teknikleri ülkeler tarafından farklı sayıda uygulanmakta olduğu görülmektedir.

Her konuda daima başarılı olmak, en üst düzeye ulaşabilmek bilimsel çalışmalar ışığında yürümele gerçekleşebilir. Sporda da başarı grafiğinin yükseltilmesi, bilimsel araştırmalarla olacağı bir gerçektir. Güreş masabakalarında başarılı güreşçilerin tekniklerinin tümü izlenerek analiz edilmeli ve bazı müsabakalarda başarısız olan güreşçilerin de başarısızlık nedenleri tam ve doğru olarak tesbit edilmelidir.

Elde edilen bilgilerin mantıklı bir yorumu sonucunda güreşçilerin başarı düzeylerinin yükseltilmesi için teknik, taktik ve bunlara bağlı olarak idman programlarında yapılması gerekenler hakkında antrenörlere yol gösterecek önemli bilgiler elde edileceği bir gerçektir.

6. ÖZET

GREKO-ROMEN GÜREŞ TEKNİKLERİNİN SERBEST GÜREŞ MÜSABAKALARINDA BAŞARIYA ETKİSİ

Bu çalışmanın amacı, 1989 Avrupa Gençler Serbest Güreş Şampiyonasında kullanılan greko-romen tekniklerinin serbest stildeki uygulanabilme şansı ve yoğunluğunu analiz etmektir.

Çalışmadaki denekler, Şampiyonaya katılan 18 ülkeden 172 müsabakadaki toplam 103 güreşçidir. Şampiyonada yapılan tüm müsabakaların video bandı tek tek izlenmiş ve uygulanan tüm güreş teknikleri tesbit edilerek sınıflandırılmak suretiyle çeşitli frekans dağılım tabloları elde edildi. Ülkelerin başarı düzeylerine göre uyguladıkları başarılı greko-romen tekniklerin, başarılı serbest stil tekniklerine yüzde oranı mukayese edilmiştir.

Bu çalışmanın sonunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

İzlenen 172 müsabakada toplam 1828 teknik uygulanmış ve bunun 725'i greko-romen güreş tekniklerinden oluşmuştur. Uygulanan tüm teknik çeşitlerinden 14'ü ile 32 tuş yapılmış ve tuşların 12'si yedi değişik greko-romen teknikleri ile, 20'si ise yedi değişik serbest stil teknikleri ile gerçekleştirilmiştir.

Takım klasmanında birinci olan Sovyetler Birliği'nin Müsabakalarda uyguladığı toplam 262 teknikten 78'i greko-romen tekniktir. Tuş ile biten 10 müsabakanın dördü, greko-romen teknikleri ile gerçekleştirilmiştir. İkinci olan Türk takımı ise toplam 264 teknik uygulamış ve tuşla kazandığı sekiz müsabakadan dördünü greko-romen teknikleri ile yapmıştır.

Klasmandaki ilk üç takım sıralamasına göre, tuş ile biten müsabakalarda Sovyetler Birliği %40, Türkiye %50, Romanya %25 oranında greko-romen teknikler kullanarak başarı elde etmişlerdir.

Serbest ve greko-romen stillerinin önemlilik seviyeleri ile ilgili veriler "t" test kullanılarak belirlenmiş ve 0.01 istatistiksel önemlilik seviyesi olarak kabul edilmiştir.

Tüm grupların genel incelenmesinden ve elde edilen istatistiki bulgulardan, greko-romen tekniklerin serbest stil müsabakalarında uygulanma şansının ortalama olarak %50'ye yakın değerlere ulaştığı gözlenmekte ve müsabakanın başarıyla sonuçlanmasında önemli bir katkısı bulunmaktadır.

7. SUMMARY

THE EFFECTS OF GREKO-ROMEN WRESTLING TECHNIQUES ON SUCCESS OF FREE STYLE WRESTLING COMPETITION

The purpose of this study was to analyse the applicability chance and amount of greko-romen techniques, which was used in the European Youngsters Freestyle Wrestling Championships, on Freestyle wrestling.

The subject in this study were 103 wrestlers from 18 countries who participated the championship, with 172 competition. The video band of the every match of Oll competitions which were done in the championship, have been watched all wrestling techingques used in the comptetion have been determinea and clasified. And also various frequency distrubution tables have been obtained. The percent rate of the successfull greko-romen techniques have been applied to the successif freestyle techniques according to the countries succesife full team clasman and they have been compared to each other.

At the end of this study, following results were found. In 172 competition matched total 1828 came from greko-romen wrestling techniques Out of 14 techniques of the all techniques 32 touch have

been done and 12 of the total touches have been performed with the 7 various greko-romen techniques, and 20 of them with the 7 Freestyle techniques.

USSR team was the first classemnt as a team in the competition, 78 of the total 262 were greko-romen. Four of the 10 matches which ended with touch had been done by greko-romen techniques.

According to first three team classemnt sequence, USSR 40%, Türkiye 50%, Romania 25% greko-romen techniques used and gained success.

Data from the level of importance of freestyle and greko-romen techniques ere determined by using "t" test and statistical significance was accepted as 0.01 level.

The general examination of the ovarall statistical data showed that, the greko-romen techniques in freestyle competition had a great value of 50% and the greko-romen techniques had a contributing factor to the success in free style competitions.

ESP	062	54	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	0	0	04	3.0				
FRA	062	54	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	2	0	0	00	0.0				
FRG	063	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	00	0.0				
TUR	063	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	02	4.0					
ITA	064	54	0	0	0	2	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	03	0.0			
GRL	064	54	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	07	4.0				
POL	065	54	0	0	0	1	1	1	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	2	0	10	3.0		
HUN	065	54	1	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	04	1.0		
YUG	066	54	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	3	3	0	16	4.0			
SWE	066	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	0	0	01	0.0		
URS	067	54	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	1	4	0	1	16	3.5	
ROM	067	54	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	04	0.5		
GBR	068	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	00	0.0		
TUR	068	63	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	04	4.0	
ROM	069	63	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	04	3.0	
SWE	069	63	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	00	0.0		
YUG	070	63	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	01	0.1		
URS	070	63	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	05	3.0	
POL	071	63	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	06	3.0	
GRL	071	63	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3	0	0	03	1.0	
FRA	072	63	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	01	1.0	
ESP	072	63	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	02	3.0	
FRG	073	63	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	0	0	0	04	1.0	
HUN	073	63	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	05	3.0	
HUN	074	74	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	00	0.0		
TUR	074	74	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	00	0.0		
GRE	075	74	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	1	0	0	0	01	1.0	
YUG	075	74	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	1	0	03	3.0	
POL	076	74	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	03	1.0	
FRG	076	74	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	07	3.0	
SUI	077	81	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	1	0	0	09	4.0
POL	077	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	00	0.0
ROM	078	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	3	0	1	0	05	1.0	
GBR	079	81	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1	2	0	0	0	11	3.0	
FRA	079	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	2	0	0	02	1.0	
TUR	080	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	00	0.0		
HUN	080	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	00	0.0		
ROM	081	88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	0	6	0	0	07	3.0
FRG	081	88	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	0	0	02	1.0	
POL	082	88	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	07	3.0	
GRL	082	88	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	03	1.0	
TUR	083	88	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	02	1.0	
FRG	083	88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	3	0	1	0	06	3.0
FRG	085	58	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	00	0.0	
URS	085	58	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	16	4.0	
PUR	086	58	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	00	0.0	
ITA	086	58	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	03	4.0	
TUR	087	58	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	0	2	0	0	0	08	3.0
ITA	087	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	00	0.0	
YUG	088	58	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	2	0	0	0	01	1.0
ROM	088	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	3	0	0	0	09	4.0
TUR	089	68	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	1	3	0	0	0	08	3.0
ROM	089	68	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	00	0.0	
YUG	090	68	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0																								

KISALTMALAR

AUT	: Avusturya
BES	: Beden Eğitimi ve Spor
BEL	: Belçika
BGSGM	: Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü
BTGM	: Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü
BTSGM	: Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü
ESP	: İspanya
FİLA	: Uluslararası Güreş Federasyonu
FRA	: Fransa
FGR	: Federal Almanya
GSGM	: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü
GDM	: İngiltere
GDR	: Demokratik Alman
GRF	: Yunanistan
HUN	: Macaristan
İTA	: İtalya
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MEGSB	: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı
ROM	: Romanya
SUI	: İsveç
SWE	: İsviçre
TGF	: Türkiye Güreş Federasyonu
TUR	: Türkiye
TCH	: Çekoslovakya
URS	: Sovyetler Birliği
YUG	: Yugoslavya

Tekniklerin Bilgisayarda Rakam Olarak Kod Numaraları**Groke-Romen Stil Teknikler**

1. Süpleks
2. Boyundan aşırma
3. Borevli
4. Boyunduruk
5. Bele girme
6. Çırpma
7. Elense
8. Künde
9. Kafakol
10. Kle
11. Kravat
12. Koltukaltı
13. Salto
14. Tekkol
15. Yerde kol çekme
16. Burgu
17. Yanbaş
19. Çipe

Serbest Stil Teknikler

18. Bohça
20. Topuk kesme
21. Çangal
22. Çift dalma
23. Danabağı
24. Künde
25. Kilit
26. Sarma
27. Tekdalma
28. Ters parça
29. Tırpan

KAYNAKLAR

1. ATALAY, M.: Antrenör Nasıl Olmalıdır, Güreş Dergisi, Eylül-Ekim, Sayı:11, Ankara, 21- 22, (1990).
2. BAŞARAN, M.: Serbest ve Greko-Romen Güreş, BGSGM. Yayınları, Yayın No: 84 Uzman Matbacılık. Ankara, 145-122, (1989).
3. BAŞER, E.: Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü, MEGS - BTGM Yayınları, Yayın No: 13, Ankara, (1986).
4. GÖKDEMİR, K.: 13-14 Yaş Grubunun Güreş Eğitimi Türk Güreş Antrenörlerinin Bilgi Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 18-19, (1987)
5. GSGM.: Spor Şûrası Bildirileri, GSGM Yayını Ankara, 60-62, (1990).
6. GSGM.: Antrenör Eğitim Yönetmeliği, Gökçe Ofset Matbaacılık, Ankara, 3-15, (1987).
7. GÜMÜŞ A.: Teknik Güreş ve Ustaları, İstanbul, 11-26, (1972).

8. GÜMÜŞ A.: Beş Dakikalık Teknik ve Taktik, Kurtiş Matbaası, İstanbul, 119 (1989).
9. GÜZGÜNEŞ O., KESİCİ T., GÜRBÜZ F.: İstatistik Metodları A.Ü. Ziraat Fakültesi Yayınları, No : 861, Ankara, (1983).
10. KASAP, H.: Spor Metodik ve Didaktiği, TFF. Eğitim Yayınları, Yayın No: 9, İstanbul, 35, (1991).
11. KILIÇ, R.: Güreşte Kural Değişmeleri ve Yeni Sistemlerin Geliştirilmesi, Ankara, 8-10, (1979).
12. KÜÇÜKAHMET, L.: Öğretim İlke ve Yöntemleri, Gazi Üniversitesi Basın-Yayın Yüksekokulu Matbaası, Ankara, 95, (1989).
13. MATURA M.: "Training in wrestling of children and adolescents" International Clinic for, Belgrat, (1976).
14. MATURA. M.: Training in Wrestling of Children and Adolescents, Basic Aspect of Training in Wrestling, FILA, Hungary (1986).
15. MEGSB-BTSGM.: Teşkilât ve Görevleri Hakkında Kanun, No: 3289, Ankara, 21-5, (1986).
16. ÖZKARA, A.: Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 68, (1990).

17. PETROV, R.: Freestyle and Greco-Romen Wrestling, FILA, 166-242, (1987).
18. ŞAHMURADOV, Y.: Serbest Güreş, TGF. Yayınları, Uzman Matbaacılık, Ankara 7-8, (1991).
19. T.G.F.: Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu
Uluslararası Güreş Kaideleri
Serbest-Greko-Romen ve Bayanlar Güreşi,
Gökçe Ofset, Ankara, 55-83, (1990).
20. UÇKAN G.: MEGSB-BTSGM, GFB, Bülten 4 ,
Ankara, 5-12, (1988).
21. YILDIRIM, E.: Güreşte Yeni Eğitim İlmi ve Metodik
Temelleri, Uzman Matbaacılık, Ankara, 5,
(1977).

ÖZGEÇMİŞ

1955 yılında Boğazlıyan'da doğdu. İlk, Orta ve Lise tahsilini Ankara'da yaptıktan sonra 1982 yılında Ankara 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Güreş Uzmanlık Dalını bitirdi.

1984 yılında Ankara'nın Hasandede kasabasında bir yıl lisede Beden Eğitimi öğretmeni olarak görev yaptı.

1986 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümünde Araştırma görevlisi olarak göreve başladı.

Ankara Halk Evleri güreş takımı, Şeker Spor ve Yol Su Elektrik güreş takımlarında güreş yaptı. Değişik kulüplerde güreş takımları çalıştırdı ve aynı zamanda Ankara bölge güreş hakemi olarak faaliyetini sürdürmekte.

Evli 3 çocuk babasıdır. Halen O.D.T.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bölümündeki görevine devam etmekte.

Tez Konusu : Greko-Romen, Güreş Tekniklerinin Serbest Güreş
Müsabakalarında başarıya etkisi

Adı Soyadı : İbrahim KACMAZ

Tez Yöneticisi : Prof. Dr. Orhan ARSLAN

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Anabilim Dalı

Yıl : 1992

ÖZET

GREKO-ROMEN GÜREŞ TEKNİKLERİNİN SERBEST GÜREŞ MÜSABAKALARINDA BAŞARIYA ETKİSİ

Bu çalışmanın amacı, 1989 Avrupa Gençler Serbest Güreş Şampiyonasında kullanılan greko-romen tekniklerinin serbest stildeki uygulanabilme şansı ve yoğunluğunu analiz etmektir.

Çalışmadaki denekler, Şampiyonaya katılan 18 ülkeden 172 müsabakadaki toplam 103 güreşçidir. Şampiyonada yapılan tüm müsabakaların video bandı tek tek izlenmiş ve uygulanan tüm güreş teknikleri tesbit edilerek sınıflandırılmak suretiyle çeşitli frekans dağılım tabloları elde edildi. Ülkelerin başarı düzeylerine göre uyguladıkları başarılı greko-romen tekniklerin, başarılı serbest stil tekniklerine yüzde oranı mukayese edilmiştir.

Bu çalışmanın sonunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

İzlenen 172 müsabakada toplam 1828 teknik uygulanmış ve bunun 725'i greko-romen güreş tekniklerinden oluşmuştur. Uygulanan tüm teknik çeşitlerinden 14'ü ile 32 tuş yapılmış ve tuşların 12'si yedi değişik greko-romen teknikleri ile, 20'si ise yedi değişik serbest stil teknikleri ile gerçekleştirilmiştir.

Takım klasmanında birinci olan Sovyetler Birliği'nin Müsabakalarda uyguladığı toplam 262 teknikten 78'i greko-romen tekniktir. Tuş ile biten 10 müsabakanın dördü, greko-romen teknikleri ile gerçekleştirilmiştir. İkinci olan Türk takımı ise toplam 264 teknik uygulamış ve tuşla kazandığı sekiz müsabakadan dördünü greko-romen teknikleri ile yapmıştır.

Klasmandaki ilk üç takım sıralamasına göre. tuş ile biten müsabakalarda Sovyetler Birliği %40, Türkiye %50, Romanya %25 oranında greko-romen teknikler kullanarak başarı elde etmişlerdir.

Serbest ve greko-romen stillerinin önemlilik seviyeleri ile ilgili veriler "t" test kullanılarak belirlenmiş ve 0.01 istatistiksel önemlilik seviyesi olarak kabul edilmiştir.

Tüm grupların genel incelenmesinden ve elde edilen istatistikî bulgulardan. greko-romen tekniklerin serbest stil müsabakalarında uygulanma şansının ortalama olarak %50'ye yakın değerlere ulaştığı gözlenmekte ve müsabakanın başarıyla sonuçlanmasında önemli bir katkısı bulunmaktadır.

Tez Konusu : Greko-Romen, Güreş Tekniklerinin Serbest Güreş
Müsabakalarında başarıya etkisi

Adı Soyadı : İbrahim KAÇMAZ

Tez Yöneticisi : Prof.Dr.Orhan ARSLAN

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Anabilim Dalı

Yıl : 1992

SUMMARY

THE EFFECTS OF GREKO-ROMEN WRESTLING TECHNIQUES ON SUCCESS OF FREE STYLE WRESTLING COMPETITION

The purpose of this study was to analyse the applicability chance and amount of greko-romen techniques, which was used in the European Youngsters Freestyle Wrestling Championships, on Freestyle wrestling.

The subject in this study were 103 wrestlers from 18 countries who participated the championship, with 172 competition. The video band of the every match of Oll competitions which were done in the championship, have been watched all wrestling techingques used in the comptetion have been determinea and clasified. And also various frequency distrubution tables have been obtained. The percent rate of the successfull greko-romen techniques have been applied to the successif freestyle techniques according to the countries succesife full team clasman and they have been compared to each other.

At the end of this study, following results were found. In 172 competition matched total 1828 came from greko-romen wrestling techniques Out of 14 techniques of the all techniques 32 touch have

been done and 12 of the total touches have been performed with the 7 various greko-romen techniques, and 20 of them with the 7 Freestyle techniques.

USSR team was the first classemnt as a team in the competition, 78 of the total 262 were greko-romen. Four of the 10 matches which ended with touch had been done by greko-romen techniques.

According to first three team classemnt sequence, USSR 40%, Türkiye 50%, Romania 25% greko-romen techniques used and gained success.

Data from the level of importance of freestyle and greko-romen techniques ere determined by using "t" test and statistical significance was accepted as 0.01 level.

The general examination of the ovarall statistical data showed that, the greko-romen techniques in freestyle competition had a great value of 50% and the greko-romen techniques had a contributing factor to the success in free style competitions.