

**ORTAÖĞRETİM
SPOR LİSESİ**

**BİREYSEL SPORLAR
GÜREŞ
DERS KİTABI**

YAZARLAR

Adnan KALÇA
Hüseyin AKBURU



Editör	: Aziz BİNGÖL
Dil Uzmanı	: Metin DEMİR
Program Geliştirme Uzmanı	: Ali KARAGÖZ
Ölçme Değerlendirme Uzmanı	: Mehmet KAÇMAZ
Rehberlik ve Gelişim Uzmanı	: Sema ARSLAN
Görsel / Grafik Tasarım Uzmanı	: Uğur GÖKMENOĞLU



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

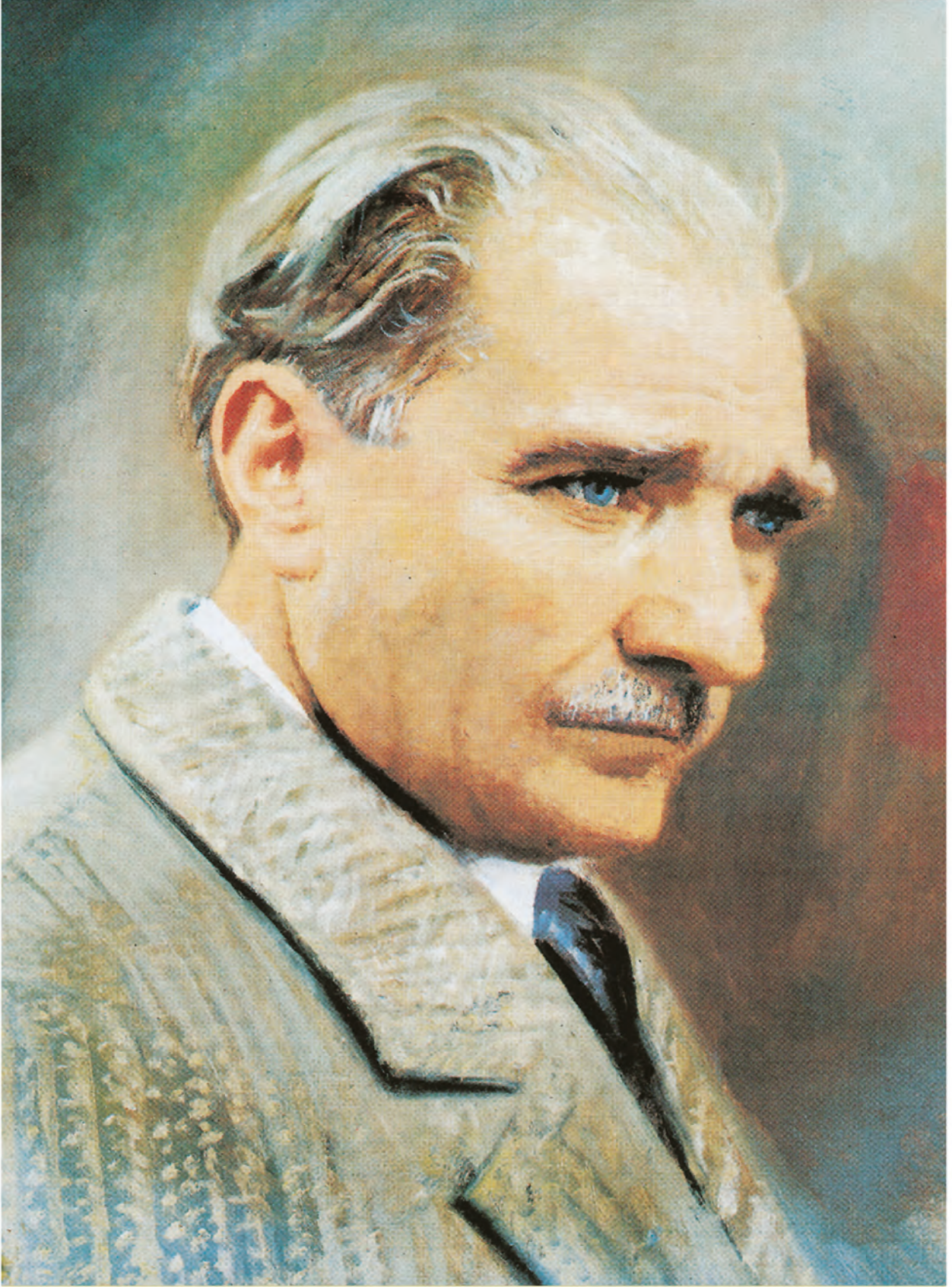
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namûsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



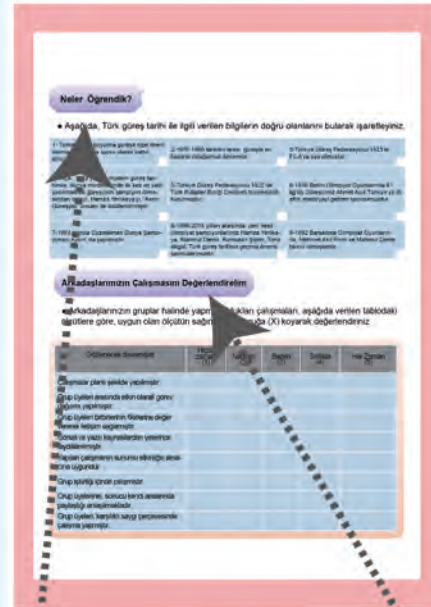
MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

KİTABIN TANITIMI

Ünite kapağı,
konular ve
görseller

Öğrenciyi
derse motive
etme amaçlı
hazırlık
çalışması

Ünite
başlıkları ve
alt başlıklar



Konuyla ilgili
okuma metni

Üniteyle ilgili
kaynak genel ağ
sitesi ve genel
ağ sitesinin kare-
kodu

Ünite içinde
öz değerlendirme
çalışması

Ünite ile ilgili grup
değerlendirme
çalışması

KİTABIN TANITIMI

Ünite ile ilgili kavram ağı haritası



Öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeyini ölçmek

Öğrencilerin bilgilerini gözden geçirmek, araştırma ve inceleme yapmalarını sağlamak

Motivasyonu artırma amaçlı genel bilgi

Ünite ile ilgili öz değerlendirme çalışması



Ünite ile ilgili öz değerlendirme çalışması

Bilgi ile ilgili dikkat çalışması

Bulmacayı Çözünüz.

Aşağıdaki kelimelerin baş harflerini kullanarak aşağıya, soldan sağa, sağdan sola ve çapraz olarak bulunuz. Baş harfler harfleriyle aynı olmayabilir.

S	E	R	M	E	D	A	N	I	T	A	K	K	I	D
A	A	M	C	A	K	U	R	U	D	N	U	Y	O	B
A	K	D	E	N	I	Z	G	L	A	S	A	S	M	K
L	Y	I	L	D	I	Z	L	A	R	M	T	A	U	B
T	D	F	R	U	N	A	R	A	P	K	Z	D	O	Z
I	L	A	G	K	S	A	A	G	R	A	C	L	G	A
N	I	J	Y	D	A	A	G	D	M	O	Y	A	M	M
A	D	C	P	A	U	E	R	A	Z	V	A	S		
L	N	R	U	E	P	N	D	E	Ü	O	C	P	R	
S	K	L	A	K	H	U	Y	I	R	T	I	T	L	
E	Y	Q	A	S	A	L	V	A	R	G	Ü	R	E	S
R	A	Y	R	A	R	I	R	A	N	I	P	K	R	I
A	T	Ü	D	Y	A	V	U	L	S	I	A	R	A	N
U	N	B	A	L	K	A	N	U	T	A	L	I	F	R
R	E	D	N	I	M	N	I	S	E	R	Ü	G	A	B
G	Ü	R	E	S	F	E	D	E	R	A	S	Y	O	N

GREKOROMEN	REHİLAY	ALTIN KEMER
TUG	WAZC	PAZLA
YAGAR (SÖĞÜ)	EDARİ	BOYUNDURAK
KARAKUÇAK	TALA	İNGİZ DE YULDUZLAR
AMERİP	CAŞAR	BEYKÖLER
AMERİP	TIGRİSİZAR	BEYKÖLER
WAZC YULDUZLAR	GÜREŞ FEDERASYONU	DRUKAT
SALMA GÜREŞİ	OLİMPİYET	KODMA
WAZC	OLİMPİYET	ACMA
DE REYÇAN	BAKAR	KATKA
AMERİP	AMERİP	SABA

ANAHTAR CÜMLE:

Ünite sonu değerlendirme

Öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeyini ölçmek

1. ETKİNLİK

Amaç: Öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeyini ölçmek.

Araç gereç: Kalem, yapıştırıcı, kopya kağıdı.

İşleniş süreci:

- Öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeyini ölçmek için hazırlanmış bilgi, belge ve resimleri inceleyiniz.
- Bu bilgi, belge ve resimleri kullanarak bir pano hazırlayınız.
- Hazırladığınız panoyu sınıfa sergileyiniz.

Kendinizi Değerlendiriniz:

Bu etkinlikten öğrendiğiniz en çok şeyi yazınız. Nedenini belirtiniz?

Bu Etkinlikten Ne Öğrendiniz?

Bu etkinlikten öğrendiğiniz en çok şeyi yazınız. Nedenini belirtiniz?

Kurtdereli Mehmet Pehlivan

Kendinizi Değerlendiriniz:

Bu etkinlikten öğrendiğiniz en çok şeyi yazınız. Nedenini belirtiniz?

Öğrencilerin:

Adı ve Soyadı:

Öğrenci	Adı	Soyadı	Not
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Farklı ülkelerin geleneksel güreş türlerini yazınız?

A) Yaghi güreş B) Karag C) Güreş

D) Lasso E) Kuraş

2. Farklı güreş türleri için hangi terimleri kullanırsınız?

A) Güreş B) Güreş C) Güreş D) Güreş

E) Güreş F) Güreş

3. Türkiye (Güreş) Federasyonu hangi tarihte kurulmuştur?

A) 1910 B) 1912 C) 1914 D) 1916

E) 1918 F) 1920

4. Güreş sporu, A) bir vücut sporu B) bir vücut sporu C) bir vücut sporu

D) bir vücut sporu E) bir vücut sporu F) bir vücut sporu

5. Güreş sporu, A) bir vücut sporu B) bir vücut sporu C) bir vücut sporu

D) bir vücut sporu E) bir vücut sporu F) bir vücut sporu

6. Güreş sporu, A) bir vücut sporu B) bir vücut sporu C) bir vücut sporu

D) bir vücut sporu E) bir vücut sporu F) bir vücut sporu

7. Güreş sporu, A) bir vücut sporu B) bir vücut sporu C) bir vücut sporu

D) bir vücut sporu E) bir vücut sporu F) bir vücut sporu

8. Güreş sporu, A) bir vücut sporu B) bir vücut sporu C) bir vücut sporu

D) bir vücut sporu E) bir vücut sporu F) bir vücut sporu

9. Güreş sporu, A) bir vücut sporu B) bir vücut sporu C) bir vücut sporu

D) bir vücut sporu E) bir vücut sporu F) bir vücut sporu

10. Güreş sporu, A) bir vücut sporu B) bir vücut sporu C) bir vücut sporu

D) bir vücut sporu E) bir vücut sporu F) bir vücut sporu

İÇİNDEKİLER

1. ÜNİTE - GÜREŞİN TARİHİ GELİŞİMİ	10
Güreşin Dünyadaki Tarihî Gelişimi	11
Güreşin Türkiye'deki Tarihî Gelişimi	19



2. ÜNİTE - GÜREŞİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ ...	30
Güreşin Tanımı	32
Güreşin Kavramsal Çerçevesi	33
Minder Güreşi	34
Geleneksel Güreşler	38
Plaj Güreşi	49



3. ÜNİTE - GÜREŞİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ	55
Güreş Sahası	57
Güreş Malzemeleri	59
Güreş Kuralları	67



4. ÜNİTE - GÜREŞİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI 87

Ayakta Yapılan Teknikler	89
Tek Kol Tekniği	89
Tek Kol Tekniğini Öğreniyorum	90
Kafa Kol Tekniği	93
Kafa Kol Tekniğini Öğreniyorum	93
Tek Dalma Tekniği	95
Tek Dalma Tekniğini Öğreniyorum	95
Çift Dalma Tekniği	98
Çift Dalma Tekniğini Öğreniyorum	98
Dana Bağı Tekniği	100
Dana Bağı Tekniğini Öğreniyorum	101
Yerde Yapılan Teknikler	104
Çırpma Tekniği	104
Çırpma Tekniğini Öğreniyorum	104
Kle Tekniği	106
Kle Tekniğini Öğreniyorum	106
Kazkanadı Tekniği	109
Kazkanadı Tekniğini Öğreniyorum	109
Kilit Tekniği	111
Kilit Tekniğini Öğreniyorum	111
Ayakta ve Yerde Yapılabilen Teknikler	113
Künde Tekniği	113
Künde Tekniğini Öğreniyorum	113
Boyunduruk Tekniği	116
Boyunduruk Tekniğini Öğreniyorum	116
Subleks Tekniği	119
Subleks Tekniğini Öğreniyorum	119



CEVAP ANAHTARI	114
SÖZLÜK	115
KAYNAKÇA	119
GENEL AĞ KAYNAKÇASI	119
GÖRSEL KAYNAKÇASI	120



1. ÜNİTE

GÜREŞİN TARİHİ GELİŞİMİ



KONULAR

1.1. Dünyadaki Gelişimi

1.2. Türkiye'deki Gelişimi





HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Güreşin, ata sporumuz olarak nitelendirilmesinin nedenleri neler olabilir? Tartışınız.
2. Güreşte efsane olmuş Türk ve yabancı sporcularla ilgili araştırma yaparak yazılı ve görsel materyal toplayınız (1. etkinliğe yöneliktir.).

Güreşin Dünyadaki Tarihî Gelişimi

İlk güreş müsabakaları ile ilgili bulgular, 5000 yıl önce yaşamış Sümerlere kadar uzanır. Yine Sümerlerde güreş yaygın olmakla beraber, Güreş Bayramı adı altında etkinlikler yaptıklarına dair bulgulara rastlanmıştır. Sümerlerin Gılgamış Destanı'nda da güreş müsabakalarından bahsedilmektedir. Çivi yazısı ve kabartmalarla anlatılan eserde; yapılan müsabakaların, müzik eşliğinde ve hakemli oldukları anlaşılmaktadır.



Görsel 1.1 Antik Mısır'da Kabirler Üzerindeki Güreş Figürleri

Antik Mısır'da da güreş ile ilgili pek çok tarihî ve arkeolojik kalıntıya rastlanmıştır. Bunlardan en önemlisi, MÖ 1-3. yüzyıllarda Nil Nehri'nin orta kıyılarındaki Beni Hasan kalıntılarında bulunan kabirlerin üzerindeki güreş kabartmalarıdır. Bu kabartmalarda dört yüz çift güreşçi resmedilmiştir. Mısır askerleri arasında güreşin yaygın olduğu görülmektedir (Görsel 1.1).

Yunanlılar içinse güreş, bir bilim ve sanattı. Genç erkekler için en önemli eğitimi temsil ediyordu. Onlar, vücutlarını yazın güneşten, kışın ise soğuktan korumak için zeytinyağı ve ince bir kum tabakasıyla kaparlardı. Güreşler, o döneme ait resimler ve yazıtlardan anlaşıldığına göre, serbest stil güreş kurallarına benzemektedir .



Rakibini yere ilk düşüren ya da rakibinin sırtı, çenesi, dizi, kalçası veya dirseğinden birini yere değdiren güreşçi galip sayılırdı. Güreş, antik olimpiyat oyunlarında pentatlonun belirleyici dalıydı. Disk atma, cirit, uzun atlama ve koşudan sonra güreş yapılırdı ve bunun sonucunda birinci belirlenirdi (Görsel 1.2).



Görsel 1.2 Antik Olimpiyat Oyunlarında Güreş Müsabakası

Roma Yenilenme Dönemi'nde güreş, Yunan olimpiyat oyunlarının yeniden düzenlenmesiyle başlamıştır. Güreş genç aristokratların, askerlerin gözde sporuydu.

Türklerde güreş, önemli bir kitleye hitap etmesi ve onların günlük yaşamlarının bir parçası olmasına rağmen, güreşin ortaya çıkış tarihi tam olarak bilinmemektedir. MÖ 13. yüzyılda yaşayan Hiyung-Nu Türk Uygarlığı'nda güreş, en çok icra edilen fiziksel etkinliktir. Dede Korkut Destanı'nda yer verildiği üzere Oğuz Türklerinde güreşin her türüne rastlanmıştır.

Orta Asya'da Türkler, güreşi okçuluk ve binicilikle birlikte yapmaktaydılar.

Savaşmak istemeyen ülkeler arasında, iki pehlivanın güreşmesiyle, yenen pehlivanın tarafı savaşı kazanmış sayılırdı. Oğuz boylarının ve Anadolu Selçuklu Devleti'nin devamı olan Osmanlılar da yağlı güreşi, kendilerine has bir tarzda yapmayı sürdürmüştür.

Osmanlılarda "Güreş Tekkeleri" kurulmuş ve güreş buradan yönetilmiştir. Çalıştıncılarına "şeyh" sporcularına da "mürit" denildiği bilinmek-

tedir. Bu tekkelerden en büyüğü bugünkü, İstanbul'un Zeyrek semtindeydi. Bu tekkelerde birçok güreş tekniği etkili bir şekilde öğretilmiş ve önemli başarılar elde edilmiştir.

Türklerin en çok yaptıkları güreş türleri; karakucak, yağlı güreş, şalvar güreşi ve aba güreşi idi. Günümüzde de bu güreşler geleneksel olarak devam etmektedir.

Dünyada yapılan başlıca geleneksel güreşler şunlardır:

- Kore-Ssireum
- Hindistan-Kushti
- Meksika-Lucha Libre
- Moğolistan-Bökh
- Özbekistan-Kuraş
- Rusya-Sambo
- Batı Afrika ülkeleri-Laamb
- İzlanda-Glima (Görsel 1.4)
- İspanya-Lucha leonesa
- İskoçya-Highlands
- Fransa-Gouren
- Japonya-Sumo Güreşi (Görsel 1.3)



Görsel 1.3 Yağlı Güreşçimiz ve Sumo Güreşçisinin Gösteri Karşılaşmasından bir görüntü



Görsel 1.4 İzlanda Geleneksel Güreşi Glima



Modern olimpiyat oyunlarında güreş, grekoromen stilde yapılmaktaydı. Serbest güreş ise 1904 yılında St. Louis Olimpiyat Oyunları'nda dahil edilmiştir. 1908 yılında Londra'da düzenlenen dördüncü Olimpiyat Oyunları'nda, her iki stilde güreş yapılmıştır. 1912 Stockholm Olimpiyat Oyunları'nda, serbest güreşe yer verilmemiştir. Bu dönemde güreş müsabakaları bir saat ile sınırlılandırılırdı, finallerde ise zaman sınırlaması yoktu. Finlandiyalı güreşçi Alfred Johan Asikainen ile Rus güreşçi Martin Klein, on bir saat kırk dakika güreşmiş ve Guinness rekorlar kitabına girmişlerdir.

Dünyada güreş tarihini şekillendiren çok sayıda güreşçi vardır. Bunlardan en önemlileri, dört defa olimpiyat şampiyonu olan Japon bayan güreşçi:



Kaori Icho

- 2004 Atina Olimpiyat Oyunları, Serbest stil, 63 kg, 1.
- 2008 Pekin Olimpiyat Oyunları, Serbest stil, 63 kg, 1.
- 2012 Londra Olimpiyat Oyunları, Serbest stil, 63 kg, 1.
- 2016 Rio Olimpiyat Oyunları, Serbest stil, 58 kg, 1.

Üçer defa olimpiyat şampiyonluğunu kazanmış olanlar:



Carl Westergren

- 1920 Antwerpen Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 87 kg, 1.
- 1924 Paris Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 87 kg, 1.
- 1932 Los Angeles Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 87 kg, 1.



Ivar Johansson

- 1932 Los Angeles Olimpiyat Oyunları Serbest stil, 79 kg, 1.
- 1932 Los Angeles Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 79 kg, 1.
- 1936 Berlin Olimpiyat Oyunları, Serbest stil, 79 kg, 1.



Aleksandr Medved

- 1964 Tokyo Olimpiyat Oyunları, Serbest stil, 97 kg, 1.
- 1968 Meksiko Olimpiyat Oyunları, Serbest stil, 97 kg, 1.
- 1972 Münih Olimpiyat Oyunları, Serbest stil, +100 kg, 1.



Alexander Karelin

- 1988 Seul Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 130 kg, 1.
- 1992 Barcelona Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 130 kg, 1.
- 1996 Atlanta Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 130 kg, 1.



Mijain Lopez Nunez

- 2008 Pekin Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 120 kg, 1.
- 2012 Londra Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 120 kg, 1.
- 2016 Rio Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 130 kg, 1.



İki olimpiyat şampiyonluğu ile on yedi yaşında dünya şampiyonu olduğu için FILA (Uluslararası Güreş Federasyonları Birliği) tarafından "Asrın Güreşçisi" ünvanını alan güreşçimiz:



HAMZA YERLİKAYA

- 3 Haziran 1976'da Sivas'ın Kasıkköy'ünde dünyaya geldi.
- 1986 – 1996 yıllarında ilk kulübü Demirspor, ardından Emlak Bankası ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi gibi spor kulüplerinde güreşmiştir.
- İlk antrenörleri Salih Bora ve Muzaffer Aydın; millî takım antrenörleri ise Rustam Kazakov, Necdet Uçar, Hakkı Başar'dır.
- ✓ 1996 Atlanta Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 82 kg, 1.
- ✓ 2000 Sidney Olimpiyat Oyunları, Grekoromen stil, 85 kg, 1.
- ✓ 1993 Stockholm Dünya Şampiyonası, Grekoroemen stil, 82 kg, 1.
- ✓ 1995 Prag Dünya Şampiyonası, Grekoroemen stil, 82 kg, 1.
- ✓ 2005 Budapeşte Dünya Şampiyonası, Grekoroemen stil, 96 kg, 1.
- ✓ Sekiz Avrupa şampiyonluğu
- FILA tarafından "Asrın Güreşçisi" ünvanına layık görülmüştür.
- En iyi uyguladığı güreş teknikleri: Bel kundesı, salto, sübleks oyunlarıdır.
- 2006 yılında yaşamış olduğu bir sakatlıktan dolayı ameliyat olmuş ve aktif güreşi bıraktıktan sonra, milletvekilliği Türkiye Güreş Federasyonu başkanlığı ve en son Cumhurbaşkanlığı Spor Başkanlığı gibi görevler de yapmıştır.
- Sözleri: "Yaşama ilişkin, bugüne kadar edindiğim tecrübeleri saymam gerekirse: Bayrağı taşımak ve bir ulusu temsil etmek hiç şüphesiz ki çok zor; fakat bir o kadar haz ve şereftir. Buna layık olmak için hiçbir fedakârlıktan kaçınmadan başarılarımın devamını sürdürebilmek, en yüce idealimdir. Ülkemin ve halkımın şan ve şerefine layık olarak ilklere imza atmaya devam edeceğim. Gücümün kaynağı Türk halkı ve devletidir, bu gücün kaynaklarına her zaman minnettarım. Bu vesile ile bir kez daha bunu vurgulamak, benim için büyük bir onurdur. Sonsuza kadar yaşa TÜRKİYE'M!"

(Sporcunun yukarıdaki sözleri, bu kitap için kendisi ile yapılan görüşmeden alınmıştır.)



1912 yılı Stockholm Olimpiyat Oyunları esnasında farklı ülkelerin kararı ile FILA (Uluslararası Güreş Federasyonları Birliği) kurulmuştur (Görsel 1.5). FILA, güreşte her ülke tarafından kabul gören kuralların belirlenmesi ve uygulanması amacıyla oluşturulmuştur. FILA yönetim merkezi, 1912 - 1946 yılları arasında İsveç, 1946 - 1965 yılları ara-

sında ise Fransa'da görev yapmıştır. Birliğin merkezi 1965 yılından itibaren İsviçre'nin Lozan şehrinde bulunmaktadır. FILA 2014 yılında UWW (Dünya Güreş Birliği) olarak isim değişikliği yapmıştır. Birliğe 146 ülke üyedir. Üye ülkelerin federasyon başkanları ve kıta komiteleri, güreş kurallarının gelişmesi için çalışır (Görsel 1.6).



Görsel 1.5 Uluslararası Güreş Federasyonları Birliği Logosu (Eski)



Görsel 1.6 Dünya Güreş Birliği Logosu (Yeni)

BİLGİYE ERİŞİM



<https://unitedworldwrestling.org>



Görsel 1.7 Bayan Güreş Müsabakasından Görüntü

FILA, 1980 yılından itibaren bayan güreşinin geliştirilmesi için çalışmalarını başlatmış ve bayan güreşini meşrulaştırmıştır. IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) ilk olarak 2004 Atina Yaz Olimpiyatları'nda, serbest stilde bayan güreşine yer vermiştir (Görsel 1.7).



Neler Öğrendik?

- Aşağıdaki şemada boş bırakılan yerlere uygun olan cevapları yazınız.



Bunları Biliyor musunuz?



Ben her güreşte arkamda Türk milletinin bulunduğunu ve millet şerefini düşünürdüm.

Kurtdereli Mehmet Pehlivan



1. Etkinlik

Amaç:

Güreşte efsane olmuş sporcuları tanımak.

Araç gereç:

Karton, yapıştırıcı, keçeli kalem.

İşleniş süreci:

1. Öğretmen rehberliğinde, güreş efsaneleriyle ilgili toplanan bilgi, belge ve resimleri ayırıştırınız.
2. Bu bilgi, belge ve resimleri kullanarak bir pano hazırlayınız.
3. Hazırlanan panoyu okulda sergileyiniz.

Kendimizi Değerlendirelim

Bu isimlerden, dikkatinizi en çok çeken güreşçi hangisidir. Nedenini belirtiniz?

Arkadaşlarımızın Çalışmasını Değerlendirelim

- Arkadaşlarınızın gruplar halinde yapmış oldukları çalışmaları, aşağıda verilen tablodaki ölçütlere göre, uygun olan ölçütün sağındaki kutucuğa (X) koyarak değerlendiriniz.

Gözlenecek davranışlar	Hiçbir zaman (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sıklıkla (4)	Her Zaman (5)
Çalışmalar planlı şekilde yapılmıştır.					
Grup üyeleri arasında etkin olarak görev dağılımı yapılmıştır.					
Grup üyeleri birbirlerinin fikirlerine değer vererek iletişim sağlamıştır.					
Görsel ve yazılı kaynaklardan yeterince faydalanılmıştır.					
Yapılan çalışmanın sunumu etkinliğin amacına uygundur.					
Grup işbirliği içinde çalışmıştır.					
Grup üyelerinin, sonucu kendi aralarında paylaştığı anlaşılmaktadır.					
Grup üyeleri, karşılıklı saygı çerçevesinde çalışma yapmıştır.					



Güreşin Türkiye'deki Tarihi Gelişimi

Türkler, tarih boyunca güreşe özel önem vermiş, güreşi bütün sporlardan üstün tutmuş, ata sporu olarak kabul etmişlerdir. Türklerin, güreşi savaş temrinlerinin(egzersiz) yanı sıra, bayram ve düğün şenlikleri gibi çeşitli vesilelerle de yaptıkları, bir yiğitlik göstergesi olarak kabul ettikleri bilinmektedir. Türkler, güreşi bütün sporların temeli olarak kabul etmişler, terbiye verici olarak görmüşler ve ibadet aşkıyla yapmışlardır.

Cumhuriyetin kurulmasından sonra, Atatürk'ün devrimleri ile beraber sporda da Türk ulusunu, yurt dışında onurlandıracak başarılarla ihtiyaç duyuluyordu. Birçok tarihi kaynak gösteriyor ki Atatürk, sporlar içinde en çok güreşi seviyordu. Bu sevgisini, birçok güreş kulübünün kurulmasına öncülük ederek göstermiştir.

Türk güreşinin en üst yönetim basamağını oluşturan Türkiye Güreş Federasyonu, 1922 yılında TİCİ (Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı) bünyesinde kurulmuştur. Federasyon, 1923 yılında FILA'ya üye olmasıyla, geleneksel güreşler ve modern anlamda minder güreşi olan grekoromen ve serbest stilde çalışmalara başlamış, bu çalışmalarını yurt genelinde yaygınlaştırmıştır (Görsel 1.8).



Görsel 1.8 Türkiye Güreş Federasyonu Logosu

BİLGİYE ERİŞİM



<http://www.tgf.gov.tr>

1936 Berlin Olimpiyat Oyunları'nda 61 kg'da Yaşar Erkan'ın şampiyonluğuna Atatürk çok sevinmişti: "Yaşar, kendin küçüksün ama memleketin için çok büyük iş başardın, artık ismin, Türk spor tarihine geçti, çok yaşa Yaşar!" şeklinde telgraf çekerek ilk olimpiyat şampiyonu sporcumuz Yaşar Erkan'ı kutlamıştır.

Güreşte, 1936'dan 1970 yıllarına kadar başarılarla imza atmış, adeta "Türk Gibi Kuvvetli" sözünü dünyaya tekrar kabul ettiren birçok güreşçimiz olmuştur(Hüseyin Akbaş, Nasuh Akar, Mustafa Dağıstanlı ve diğerleri).



1970-1990 tarihleri arasında, güreşte uzun süren bir duraklama yaşanmış, önemli dereceler elde edilememiştir. 1992 Barselona Olimpiyat Oyunları, Mehmet Akif Pirim'in birincilik, Hakkı Başar ve Kenan Şimşek'in ikincilik, Ali Kayalı'nın üçüncülüğü ile güreşte yükselişe geçtiğimiz dönem olmuştur.

FILA, 1993 yılında Stockholm'de düzenlenen dünya şampiyonasında modern güreş tarihinde, dünya minderlerinde ilk kez, on yedi yaşındaki bir güreşçinin şampiyon olmasından dolayı Hamza Yerlikaya'yı "Asrın Güreşçisi" unvanı ile ödüllendirmiştir (Görsel 1.9).



Görsel 1.9 Hamza YERLİKAYA (Asrın Güreşçisi)

1996-2016 yılları arasında, yeni nesil olimpiyat şampiyonlarımız şunlardır:

- Hamza Yerlikaya
- Mahmut Demir
- Ramazan Şahin
- Taha Akgül

Düşünelim-Yorumlayalım!

Türk güreş tarihinde 1970'ten 1990'a kadar önemli dereceler elde edilememiş, güreşte bir duraklama yaşanmıştır. Bunun nedenleri neler olabilir? Düşüncelerinizi aşağıya yazınız.

.....

.....

.....



OLİMPİYAT ŞAMPİYONLARIMIZ

ADI SOYADI	YILI	YERİ	BRANŞI	KİLOSU
YAŞAR ERKAN	1936	BERLİN	GREKOROMEN	61
MEHMET OKTAV	1948	LONDRA	GREKOROMEN	62
AHMET KİREÇÇİ (Mersinli)	1948	LONDRA	GREKOROMEN	AĞIR SIKLET
NASUH AKAR	1948	LONDRA	SERBEST	57
GAZANFER BİLGE	1948	LONDRA	SERBEST	62
CELAL ATİK	1948	LONDRA	SERBEST	67
YAŞAR DOĞU	1948	LONDRA	SERBEST	73
HASAN GEMİCİ	1952	HELSİNKİ	SERBEST	52
BAYRAM ŞİT	1952	HELSİNKİ	SERBEST	62
MİTHAT BAYRAK	1956	MELBOURNE	GREKOROMEN	73
HAMİT KAPLAN	1956	MELBOURNE	SERBEST	AĞIR SIKLET
MUSTAFA DAĞISTANLI	1956	MELBOURNE	SERBEST	57
MUSTAFA DAĞISTANLI	1960	ROMA	SERBEST	62
AHMET BİLEK	1960	ROMA	SERBEST	52
HASAN GÜNGÖR	1960	ROMA	SERBEST	79
İSMET ATLI	1960	ROMA	SERBEST	87
MUZAHİR SİLLE	1960	ROMA	GREKOROMEN	62
MİTHAT BAYRAK	1960	ROMA	GREKOROMEN	73
TEVFİK KIŞ	1960	ROMA	GREKOROMEN	87
KAZIM AYVAZ	1964	TOKYO	GREKOROMEN	70
İSMAİL OGAN	1964	TOKYO	SERBEST	78
MAHMUT ATALAY	1968	MEKSİKO	SERBEST	78
AHMET AYIK	1968	MEKSİKO	SERBEST	97
M. AKİF PİRİM	1992	BARSELONA	GREKOROMEN	62
HAMZA YERLİKAYA	1996	ATLANTA	GREKOROMEN	82
MAHMUT DEMİR	1996	ATLANTA	SERBEST	130
HAMZA YERLİKAYA	2000	SİDNEY	GREKOROMEN	85
RAMAZAN ŞAHİN	2008	PEKİN	SERBEST	66
TAHA AKGÜL	2016	RİO	SERBEST	125



DÜNYA ŞAMPİYONLARIMIZ

ADI SOYADI	YILI	YERİ	BRANŞI	KİLOSU
MUHARREM CANDAŞ	1950	STOCHOLM	GREKOROMEN	87
ALİ YÜCEL	1951	HELSINKİ	SERBEST	50
NASUH AKAR	1951	HELSINKİ	SERBEST	57
NURETTİN ZAFER	1951	HELSINKİ	SERBEST	62
CELAL ATİK	1951	HELSINKİ	SERBEST	73
HAYDAR ZAFER	1951	HELSINKİ	SERBEST	79
YAŞAR DOĞU	1951	HELSINKİ	SERBEST	87
HÜSEYİN AKBAŞ	1954	TOKYO	SERBEST	52
MUSTAFA DAĞISTANLI	1954	TOKYO	SERBEST	57
MEHMET KARTAL	1957	İSTANBUL	SERBEST	52
HÜSEYİN AKBAŞ	1957	İSTANBUL	SERBEST	57
MUSTAFA DAĞISTANLI	1957	İSTANBUL	SERBEST	62
HAMİT KAPLAN	1957	İSTANBUL	SERBEST	AĞIR SIKLET
RIZA DOĞAN	1958	BUDAPEŞTE	GREKOROMEN	67
KAZIM AYVAZ	1958	BUDAPEŞTE	GREKOROMEN	73
HÜSEYİN AKBAŞ	1959	TAHRAN	SERBEST	57
MUSTAFA DAĞISTANLI	1959	TAHRAN	SERBEST	62
HÜSEYİN AKBAŞ	1962	TOLEDO	SERBEST	57
KAZIM AYVAZ	1962	TOLEDO	GREKOROMEN	70
TEVFİK KIŞ	1962	TOLEDO	GREKOROMEN	87
CEMAL YANILMAZ	1963	SOFYA	SERBEST	52
TEVFİK KIŞ	1963	HELSİNBOURG	GREKOROMEN	87
AHMET AYIK	1965	MANCHESTER	SERBEST	97
MAHMUT ATALAY	1966	TOLEDO	SERBEST	78
AHMET AYIK	1967	YENİ DELHİ	SERBEST	97
SIRRI ACAR	1967	BÜKREŞ	GREKOROMEN	78
ALİ RIZA ALAN	1970	EDMONTON	SERBEST	52
SEBAHATTİN ÖZTÜRK	1993	TORONTO	SERBEST	82
HAMZA YERLİKAYA	1993	STOCKHOLM	GREKOROMEN	82
TURAN CEYLAN	1994	İSTANBUL	SERBEST	74
MAHMUT DEMİR	1994	İSTANBUL	SERBEST	130
HAMZA YERLİKAYA	1995	PRAG	GREKOROMEN	82
HAKKI BAŞAR	1995	PRAG	GREKOROMEN	90
ZEKERİYA GÜÇLÜ	1997	KROSNO-YARSK	SERBEST	115
ERCAN YILDIZ	1997	WROCLAW	GREKOROMEN	54
ŞEREF EROĞLU	1997	WROCLAW	GREKOROMEN	63



ADI SOYADI	YILI	YERİ	BRANŞI	KİLOSU
NAZMİ AVLUCA	1999	ATİNA	GREKOROMEN	76
HARUN DOĞAN	1999	ANKARA	SERBEST	58
MEHMET ÖZAL	2002	MOSKOVA	GREKOROMEN	97
HAMZA YERLİKAYA	2005	BUDAPEŞTE	GREKOROMEN	97
AYDIN POLATÇI	2005	BUDAPEŞTE	SERBEST	120
RAMAZAN ŞAHİN	2007	BAKÜ	SERBEST	66
SELÇUK ÇEBİ	2009	HERNİNG	GREKOROMEN	74
NAZMİ AVLUCA	2009	HERNİNG	GREKOROMEN	84
SELÇUK ÇEBİ	2010	MOSKOVA	GREKOROMEN	74
RIZA KAYAALP	2011	İSTANBUL	GREKOROMEN	120
TAHA AKGÜL	2014	TAŞKENT	SERBEST	125
SELÇUK ÇEBİ	2015	LAS VEGAS	GREKOROMEN	80
TAHA AKGÜL	2015	LAS VEGAS	SERBEST	125
RIZA KAYAALP	2015	LAS VEGAS	GREKOROMEN	130

AVRUPA ŞAMPİYONLARIMIZ

ADI SOYADI	YILI	YERİ	BRANŞI	KİLOSU
GAZANFER BİLGE	1946	STOCKHOLM	SERBEST	62
CELAL ATİK	1946	STOCKHOLM	SERBEST	67
YAŞAR DOĞU	1946	STOCKHOLM	SERBEST	73
YAŞAR DOĞU	1947	PRAG	GREKOROMEN	73
ALİ YÜCEL	1949	İSTANBUL	SERBEST	52
NASUH AKAR	1949	İSTANBUL	SERBEST	57
SERVET MERİÇ	1949	İSTANBUL	SERBEST	67
CELAL ATİK	1949	İSTANBUL	SERBEST	73
ADİL CANDEMİR	1949	İSTANBUL	SERBEST	87
YAŞAR DOĞU	1949	İSTANBUL	SERBEST	79
MEHMET ESENCELİ	1966	KARLSRUHE	SERBEST	52
HASAN GÜNGÖR	1966	KARLSRUHE	SERBEST	87
TEVFİK KIŞ	1966	ESSEN	GREKOROMEN	87
MEHMET ESENCELİ	1967	İSTANBUL	SERBEST	52
HASAN SEVİNÇ	1967	İSTANBUL	SERBEST	57
NİHAT KABANLI	1967	İSTANBUL	SERBEST	63
AHMET AYIK	1967	İSTANBUL	SERBEST	97
SIRRI ACAR	1967	MİNSK	GREKOROMEN	78
SIRRI ACAR	1968	VASTERAS	GREKOROMEN	78
METİN ALAKOÇ	1969	MODENA	GREKOROMEN	62
ÖMER TOPUZ	1969	MODENA	GREKOROMEN	AĞIR SIKLET
AHMET AYIK	1970	BERLİN	SERBEST	100



ADI SOYADI	YILI	YERİ	BRANŞI	KİLOSU
SEFER BAYGIN	1972	KATOWICE	SERBEST	48
REŞİT KARABACAK	1983	BUDAPEŞTE	SERBEST	82
AHMET AK	1989	ANKARA	SERBEST	57
FEVZİ ŞEKER	1990	POZNAN	SERBEST	68
METİN KAPLAN	1991	STUTT GART	SERBEST	62
ALİ KAYALI	1991	STUTT GART	SERBEST	100
SEBAHATTİN ÖZTÜRK	1992	KAPOŞVAR	SERBEST	82
AHMET OREL	1993	İSTANBUL	SERBEST	52
REMZİ MUSAOĞLU	1993	İSTANBUL	SERBEST	57
MAHMUT DEMİR	1993	İSTANBUL	SERBEST	130
MUHARREM DEMİREĞEN	1994	ROMA	SERBEST	62
ŞEREF EROĞLU	1994	ATİNA	GREKOROMEN	57
EROL KOYUNCU	1994	ATİNA	GREKOROMEN	74
MAHMUT DEMİR	1995	FRİBOURG	SERBEST	130
ŞEREF EROĞLU	1996	BUDAPEŞTE	GREKOROMEN	57
NAZMİ AVLUCU	1996	BUDAPEŞTE	GREKOROMEN	74
HAMZA YERLİKAYA	1996	BUDAPEŞTE	GREKOROMEN	82
MAHMUT DEMİR	1996	BUDAPEŞTE	SERBEST	130
HAMZA YERLİKAYA	1997	FİNLANDİYA	GREKOROMEN	85
HAKKI BAŞAR	1997	FİNLANDİYA	GREKOROMEN	97
ŞEREF EROĞLU	1998	MİNSK	GREKOROMEN	63
HAMZA YERLİKAYA	1998	MİNSK		85
YÜKSEL ŞANLI	1998	BRATİSLAVA	SERBEST	69
AYDIN POLATÇI	1998	BRATİSLAVA	SERBEST	130
HARUN DOĞAN	1999	RUSYA	SERBEST	58
HAMZA YERLİKAYA	1999	SOFYA	GREKOROMEN	85
ŞEREF EROĞLU	2001	İSTANBUL	GREKOROMEN	63
HAMZA YERLİKAYA	2001	İSTANBUL	GREKOROMEN	85
AHMET GÜLHAN	2001	BUDAPEŞTE	SERBEST	69
ŞEREF EROĞLU	2002	FİNLANDİYA	GREKOROMEN	66
HAMZA YERLİKAYA	2002	FİNLANDİYA	GREKOROMEN	84
ARİF KAMA	2002	BAKÜ	SERBEST	60
ŞEREF EROĞLU	2003	BELGRAD	GREKOROMEN	66
BAYRAM ÖZDEMİR	2004	SEİNAJOKİ	GREKOROMEN	55
NAZMİ AVLUCU	2004	SEİNAJOKİ	GREKOROMEN	84
TEVFİK ODABAŞI	2004	ANKARA	SERBEST	55
GÖKHAN YAVAŞER	2004	ANKARA	SERBEST	85
HAMZA YERLİKAYA	2005	VARNA	GREKOROMEN	96
HAMZA YERLİKAYA	2006	MOSKOVA	GREKOROMEN	96
İSMAİL GÜZEL	2006	MOSKOVA	GREKOROMEN	120



ADI SOYADI	YILI	YERİ	BRANŞI	KİLOSU
RAMAZAN ŞAHİN	2008	TAMPERE	SERBEST	66
NAZMÎ AVLUCA	2008	TAMPERE	GREKOROMEN	84
NAZMÎ AVLUCA	2010	BAKÜ	GREKOROMEN	84
RIZA KAYAALP	2010	BAKÜ	GREKOROMEN	120
FATİH ÇAKIROĞLU	2011	DORTMUND	SERBEST	120
TAHA AKGÜL	2012	BELGRAD	SERBEST	120
RIZA KAYAALP	2012	BELGRAD	GREKOROMEN	120
TAHA AKGÜL	2013	TİFLİS	SERBEST	120
RIZA KAYAALP	2013	TİFLİS	GREKOROMEN	120
TAHA AKGÜL	2014	VANTAA	SERBEST	125
RIZA KAYAALP	2014	VANTAA	GREKOROMEN	130
TAHA AKGÜL	2015	BAKÜ	SERBEST	125
RIZA KAYAALP	2015	BAKÜ	GREKOROMEN	130
SONER DEMİRTAŞ	2016	RİGA	SERBEST	74
YASEMİN ADAR	2016	RİGA	SERBEST	75
RIZA KAYAALP	2016	RİGA	GREKOROMEN	130



YAŞAR DOĞU

- 1913 yılında Samsun'un Kavak ilçesi-ne bağlı Karlı Köyü'nde dünyaya geldi.
- 1936 yılında Ankara'da askerliğini yaparken minder güreşine başladı. İlk antrenörü Faik Dura'dır.
- ✓ 1939 yılı Oslo Norveç, Grekoromen stil, 66 kg, Balkan Şampiyonası 2.
- ✓ 1940 yılı İstanbul, Grekoromen stil, 66 kg, Balkan Şampiyonası 1.
- ✓ 1946 yılı Stockholm İsveç, Serbest stil, 67 kg, Avrupa Şampiyonası 1.

- ✓ 1947 yılı Prag-Çekoslovakya, Grekoromen stil, 73 kg, Avrupa Şampiyonası 1.
- ✓ 1948 yılı Londra Olimpiyatları, Serbest stil, 73 kg, 1.
- ✓ 1949 yılı İstanbul-Türkiye, Serbest stil, 79 kg, Avrupa Şampiyonası 1.
- ✓ 1951 yılı Helsinki-Finlandiya, Serbest stil, 87 kg, Dünya Şampiyonası 1.

- Ayyıldız forma ile 47 güreş yaptı.
- 1955 yılında İstanbul Spor Sergi Sarayında yaptığı jübile ile güreşi bıraktı.
- Güreş millî takımında antrenörlük yaptı.
- Sözleri: "Allah'ım, ne olur bana güç kuvvet ver. Bana rakiplerimi yenme cesareti ver. Ülkemin bayrağını dalgalandırmayı bana çok görme. Onun aşağıda kalmasına dayanamam. Beni utandırma."

(<http://www.turkguresvakfi.org.tr/Sampiyon-Guresciler/yasar--dogu/31>). Şubat, 2017.



Görsel 1.10 2016 Rio Olimpiyat Oyunlarında Madalya Alan Güreşçilerimiz.

2. Etkinlik

- Resim 1.10' daki Rio Olimpiyat Oyunlarında madalya alan güreşçilerimizin hangi sıklette, hangi stilde yarıştıklarını ve hangi dereceleri aldıklarını araştırarak aşağıdaki tabloya yazınız.

Adı - Soyad	Sıklet	Stil	Derece
Taha AKGÜL			
Rıza KAYAALP			
Selim YAŞAR			
Cenk İLDEM			
Soner DEMİRTAŞ			



Beni Oku



"Spor yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılmaz. İdrak ve ahlâk da bu işe yardım eder. Zekâ ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler , zekâ kavrayışı yerinde olan daha az kuvvetlilerle başa çıkamazlar. Ben Sporcunun zeki çevik aynı zamanda ahlâklısını severim." *K. Atatürk*

ATATÜRK'ÜN ÇOBAN MEHMET İLE İLGİLİ ANISI

Mehmet, Balıkesir meralarında çobanlık yaparken akranlarıyla güreşleri seyreden Balıkesir Kumandanı Hikmet Paşa, onu İstanbul'a göndermişti. Burada yetişip parladı Çoban Mehmet. 1928-1940 yılları arasında Güreş Millî Takımımızın ağır sıkletini, kimselere bırakmayan, ölümsüz bir ün yaptı. Atatürk'ün pek sevdiği ve alnından öptüğü güreşçiydi Çoban Mehmet. İtalyanları yenen Güreş Millî Takımı, Florya'daki Cumhurbaşkanlığı Köşkü'nde, Büyük Atatürk tarafından davet ve kabul olunup yemeğe alıkonulmuştu. Atatürk, İtalyanlar karşısında cidden parlak bir sonuç almış bulunan güreşçilerimizi teker teker kutlamış, bu arada özel bir sevgi duyduğu, se-

vimli ağır sıklet şampiyonu Çoban Mehmet'e takılmaktan da kendini alamamıştı:

"Sen herkesi kolayca yeniyorsun Mehmet!" demişti Ata, sonra ilave etmişti: "Seninle güreş tutsak beni de yenebilir misin?"

Koca Çoban, çocuksu bir mahcubiyet içinde başını önüne eğmişti

"Sizi bütün cihan yenemedi Paşa'm, ben nasıl yenebilirim?" Büyük Atatürk, Çoban Mehmet'in bu cevabı karşısında pek duygulanmış ve aslan yapılı ağır sıklet şampiyonumuzu alnından öpmüştü.

(Bahçelievler Belediyesi Kültür Yayınları, 2015.)

Neler Öğrendik?

- Aşağıda, Türk güreş tarihi ile ilgili verilen bilgilerin doğru olanlarını bularak işaretleyiniz.

1- Türkler, tarih boyunca güreşe özel önem vermiş, güreşi ata sporu olarak kabul etmişlerdir.	2-1970-1990 tarihleri arası, güreşte en başarılı olduğumuz dönemdir.	3-Türkiye Güreş Federasyonu 1923'te FILA'ya üye olmuştur.
4- FILA, 1993 yılında modern güreş tarihinde, dünya minderlerinde ilk kez on yedi yaşındaki bir güreşçinin şampiyon olmasından dolayı, Hamza Yerlikaya'yı "Asrın Güreşçisi" unvanı ile ödüllendirmiştir.	5-Türkiye Güreş Federasyonu 1922'de Türk Kulüpler Birliği Cemiyeti bünyesinde kurulmuştur.	6-1936 Berlin Olimpiyat Oyunlarında 61 kg'da Güreşçimiz Ahmet Ayık Türkiye'ye ilk altın madalyayı getiren sporcumuzdur.
7-1993 yılında düzenlenen Dünya Şampiyonası Aydın' da yapılmıştır.	8-1996-2016 yılları arasında yeni nesil Olimpiyat şampiyonlarımız Hamza Yerlikaya, Mahmut Demir, Ramazan Şahin, Taha Akgül, Türk güreş tarihine geçmiş önemli sporcularımızdır.	9-1992 Barselona Olimpiyat Oyunlarında, Mehmet Akif Pirim ve Mahmut Demir birinci olmuşlardır.



ÖLÇME ve DEĞERLENDİRME

1. Fransızların geleneksel güreşi aşağıdakilerden hangisidir?

- | | | |
|----------------|-----------|-----------|
| A) Yağlı güreş | B) Kuraş | C) Gouren |
| D) Laamb | E) Kushti | |

2. Serbest güreş, ilk olarak hangi modern olimpiyat oyunlarında yer almıştır?

- | | | |
|---------------------|-------------------|----------------|
| A) 2016 Rio | B) 1912 Stockholm | C) 1936 Berlin |
| D) 1932 Los Angeles | E) 1924 Paris | |

3. Türkiye Güreş Federasyonu hangi tarihte kurulmuştur?

- | | | |
|---------|---------|---------|
| A) 1919 | B) 1922 | C) 1959 |
| D) 1936 | E) 1903 | |

4. Bayan güreşine, ilk kez hangi olimpiyat oyunlarında yer verilmiştir?

- | | | |
|-----------------|-------------------|----------------|
| A) 2004 Atina | B) 1912 Stockholm | C) 1936 Berlin |
| D) 1996 Atlanta | E) 1992 Barselona | |

5. Olimpiyatlarda, üç altın madalya sahibi güreşçi aşağıdakilerden hangisidir?

- | | | |
|----------------------|------------------------|------------------|
| A) Şeref Eroğlu | B) Abdurashid Sadulaev | C) Milan Ercegan |
| D) Alexandre Karalin | E) Rıza Kayaalp | |

6. "Asrın Güreşçisi" unvanını alan güreşçimiz'dır.

7. İlk olimpiyat şampiyonu güreşçimiz.....'dır.

8. İnsanlar neden güreş yapmaya ihtiyaç duymuş olabilir? Düşüncelerinizi açıklayınız.

.....

.....

9- Türk güreşinin başarılı olmasının nedenleri neler olabilir? Kısaca açıklayınız.

.....

.....

10. Avrupa, dünya ve olimpiyat şampiyonluklarının üçünü de kazanan güreşçilerimizin isimlerini yazınız.

.....

.....



Kendimizi Değerlendirelim

Sevgili öğrenciler, bu form kendinizi geliştirmenizi sağlamak ve eksikliklerinizi görmenez için hazırlanmıştır. Lütfen, her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak sizi en iyi şekilde ifade eden bölüme (X) işareti koyunuz.

Öğrencinin Adı ve Soyadı :

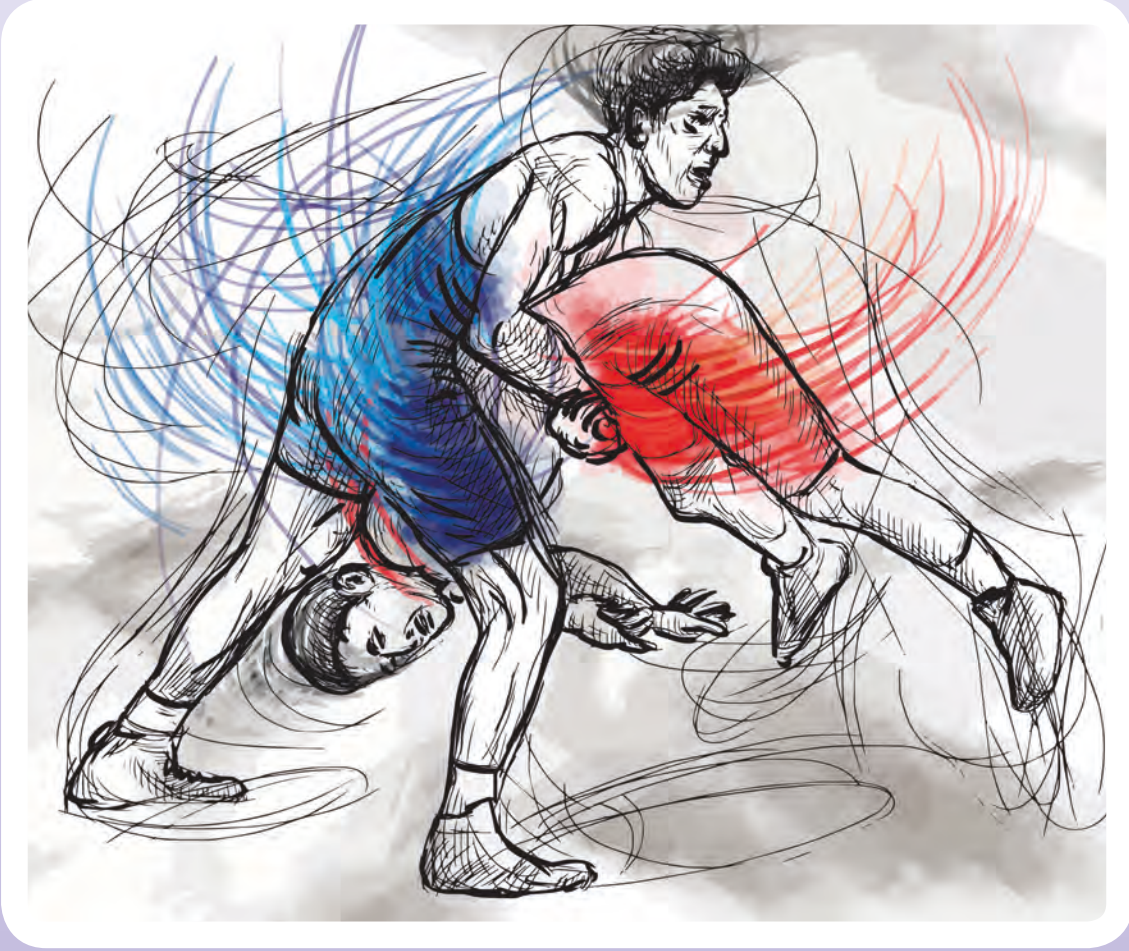
Sınıfı :

Numarası :

ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARI	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Öğretmenimin derste anlattıklarını dinledim.			
2. Öğretmenimin önerilerini dikkate aldım.			
3. Başarmak için ne yapmam gerektiği konusunda plan yaptım.			
4. Arkadaşlarımla söylediklerini dikkate aldım ve onlarla işbirliği yaptım.			
5. Verilen ödevleri eksiksiz yaptım.			
6. Anlamadıklarımı, öğretmenime ve arkadaşlarıma sordum.			
7. Sınıf arkadaşlarıma destek oldum ve onlardan yardım aldım			
8. Çalışmalarım sırasında zamanımı akıllıca kullandım.			
9. Çalışmalarım sırasında çeşitli kaynaklardan yararlandım ve tamamlayıcı materyaller kullandım.			
10. Motivasyonun çalışmada çok etkili olduğunu aklımdan çıkarmadım.			
11. Bu ünite neler öğrendim?			
12. Sınıfımdaki arkadaşlarıma nasıl yardım ettim?			
13. Bu ünite çalışmalarımda en iyi yaptığım şeyler:			

2. ÜNİTE

GÜREŞİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ



KONULAR

2.1. Tanımı

2.2. Kavramsal Çerçevesi





Hazırlık Çalışmaları

1. Herhangi bir güreş müsabakası ile ilgili gözlemlerinizi ve deneyimlerinizi anlatınız.
2. Geleneksel güreşlerimiz, hangi illerimizde yaygın olarak yapılmaktadır? Arkadaşlarınızla tartışınız.



Güreşin Tanımı

Güreş, iki kişinin belirli saha, süre ve kurallar çerçevesinde birbirlerine karşı hiçbir araç kullanmadan, şiddet uygulamadan, çeşitli oyunlarla rakibin sırtını yere getirmeye çalıştığı bedensel bir mücadele sporudur (Görsel 2.1).

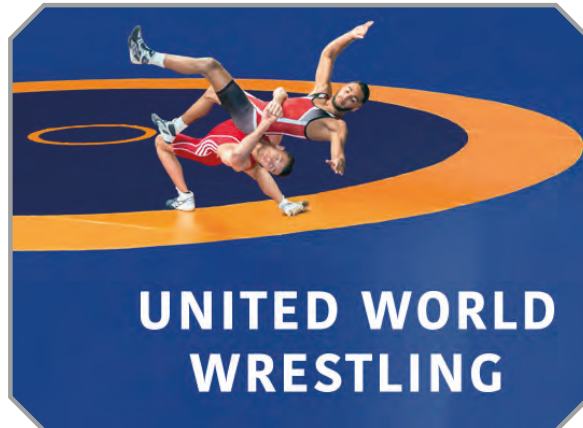
Güreş sporu, en basit ifadesiyle, fizikî güç ile onu en verimli şekilde kullanma biçimi olan tekniklerin birleştirilmesi sonucu ortaya çıkan bir aktivitedir.

Dünya genelinde farklı kültürlerle konu olan güreş, başlangıcından beri olimpiyatlarda yer alan yaygın bir spor branşıdır. Temel olarak kuvvet, dayanıklılık, teknik ve zekânın birleşimi olan güreş sporunda başarının olmazsa olmazları; yetenek ve vücut fizyonomisidir. Bu iki koşulun dışında kazanma arzusu, mücadele, dayanıklılık, sürat, hızlı karar verme, bilimsel antrenman programlarından yararlanma, dengeli ve kontrollü beslenme, tecrübe ve güven duygusu profesyonel güreşçiler için başarının diğer etmenleri olarak karşımıza çıkmaktadır.



Görsel 2.1 Minder Güreş Müsabakası

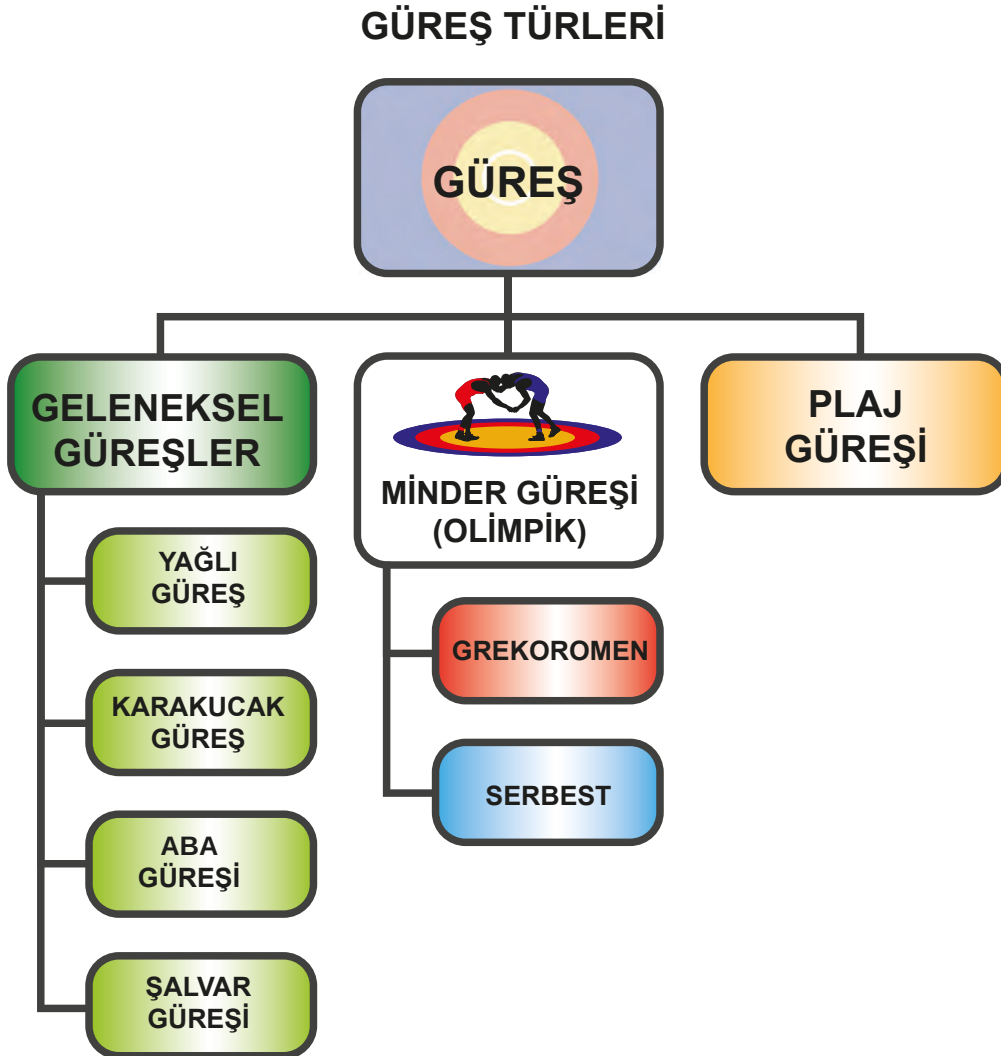
Dünya Güreş Birliği'nin (UWW) tanımına göre güreş; iki insanın, belirli boyutlardaki minder üzerinde, herhangi bir araç kullanmadan, belirlenmiş kurallara uygun biçimde teknik, beceri, kuvvet ve zekâlarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurmaları için yapılan mücadeledir (Görsel 2.2).



Görsel 2.2 Dünya Güreş Şampiyonasından Bir Karşılaşma



Güreşin Kavramsal Çerçevesi



Ülkemizin, Olimpiyatlarda Aldığı Madalyaların Branşlara Göre Dağılımı

Olimpiyat	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
Güreş	29	18	17	64
Halter	8	2	1	11
Judo	2	0	1	3
Boks	0	2	3	5
Atletizm	1	3	3	7
Tekvando	1	3	3	7
Toplam	41	28	28	97

Tablo 1



Minder Güreşi (Olimpik)

Minder güreşi, kırmızı ve mavi renkli mayolar ile dokuz metre çapındaki minder üzerinde yapılmaktadır. Minder güreşi, serbest ve grekoromen stillerde Dünya Güreş Birliğinin (UWW) talimatı ve kuralları doğrultusunda yapılmaktadır (Görsel 2.3).

Türkiye'nin minder güreşinde katıldığı uluslararası organizasyonlar şunlardır:



Olimpiyat Şampiyonası



Dünya Şampiyonası



Avrupa Şampiyonası



Dünya Kupası



Akdeniz Oyunları



Dünya Askerî Oyunları



Görsel 2.3 Dünya Güreş Şampiyonasından Bir Karşılaşma



Dünya Üniversite Oyunları



Paralimpik Avrupa, Dünya ve Olimpiyat Oyunları



Avrupa Şampiyon Kulüpler Kupası



Veteranlar Dünya Şampiyonası



Balkan Şampiyonası



Liseler Dünya Şampiyonası



Uluslararası Güreş Turnuvaları

Düşünelim-Yorumlayalım!

Grekoromen ve serbest güreş stillerini birbirinden ayıran özellikler neler olabilir? Düşüncelerinizi aşağıya yazınız.

.....

.....

.....

.....



a) Grekoromen Güreş: Eski Yunan ve Roma güreşçilerinden esinlenilerek ortaya çıkmıştır. Ayak ile yapılan tekniklerin uygulanmadığı, ayaklara temas etmeden yapılan güreş şeklidir. Kalça üzerinden vücudun sadece üst bölgelerinden tutulabilir (Görsel 2.4), (Görsel 2.5), (Görsel 2.6).



Görsel 2.4



Görsel 2.5



Görsel 2.6



BİLGİYE ERİŞİM



<http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/>

<https://www.olympic.org/the-ioc>



a) Serbest Güreş: Tehlikeli olacak her türlü hareket oyunun dışında tutulur. Serbest güreş, ayaklara yapılan hamle ve ayakla yapılan teknikleri içermesine rağmen, grekoromen tekniklerini de kapsamaktadır (Görsel 2.7), (Görsel 2.9).

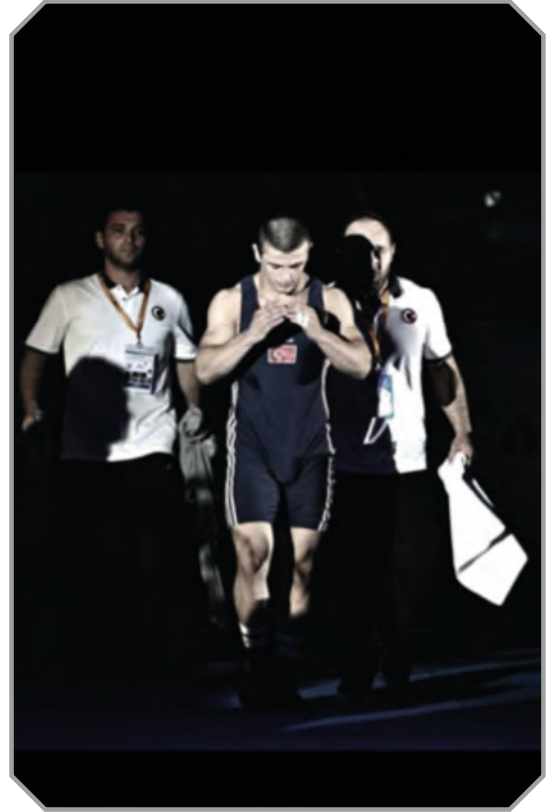


Görsel 2.7 Serbest Stil Güreşçimiz Taha Akgül Rakibini Tuşlarken

- Bayanlar, minder güreşinde sadece serbest stilde güreşmektedir (Görsel 2.8).



Görsel 2.8 Bayan Serbest Güreş Müsabakası



Görsel 2.9



Geleneksel Güreşler

Güreş, gerek eski gerekse modern Türk toplumlarının tamamında çok sevilen ve yaygın olarak uygulanan spor branşlarının başında gelmiştir. Tarih içinde ortaya çıkan yağlı güreş, aba, şalvar ve karakucak güreşleri gibi farklı güreş türleri de günümüze kadar yapılmış, yaşatılmıştır.

Beni Oku

Ülkemizde 650 yılı aşkın süredir yapılmakta olan "Geleneksel Kırkpınar Yağlı Güreşleri"nin doğuş öyküsü

Kırkpınar, tarihî ve coğrafi gerçeklerle tamamen uyum içinde ve binlerce yılda hasıl olan, millî vicedandan doğan ananevi bir kutlamadır. Zaman, Osmanlı'ya Anadolu'nun dar geldiği, gözünü Ahmet Yesevî Hazretleri'nin işaretiyle Avrupa'ya diktiği 1350'li yıllardır. Orhan Gazi'nin şehzadesi Sultan Süleyman, Sarı Saltuk ve Ahmet Yesevi Hazretleri'nin menkıbeleri ve Peygamber Efendimiz'in İstanbul'un fethiyle ilgili müjdesiyle büyümüştür. Avrupa'ya geçmek, İstanbul'u fethetmek ateşiyle yanmaktadır. Ancak, o da İstanbul'un fethinin, Trakya'nın fethinden geçtiğini iyi bilmektedir. Şehzade Süleyman, bir gün babası Orhan Gazi'den, "Oğul, vakit, saat gelmiştir; an, Rumeli'ne geçme anıdır." iznini alır. Şehzade Süleyman ve kırk alperen arkadaşı, bugün Boğaz'ın Anadolu yakasındaki Çanakkale - Lapseki kazasının Çardak beldesine gelirler. Burada, Salcı Baba'nın nezaretinde karşıya geçecekleri salı inşa ederler. Şehzade Süleyman ve kırk yiğidi, Edirne'ye doğru yollarına devam ederler. Kırk alperen, fırsat buldukça, savaşa hazır olmak için birbirleriyle güreş tutmaktadır. İçlerinde Ali ve Selim isimdeki iki yiğit, güreşlerini bir türlü ayıramamış, aralarında yenişme olmamıştır.

Bugün, Yunanistan toprakları içinde kalan ve Edirne - Ortaköy yolu üzerindeki Simovina Köyü (Kırkpınar güreşleri 1912 yılına kadar burada yapılmıştır.) yakınındaki çayıra geldiklerinde yine güreş tutarlar. Yine güreşlerini ayıramazlar. Sadece namaz kılmak için ara verdikten sonra, güreşlerine devam ederler; ay ışığında da sürdürürler ve ikisi de güreşirken vefat eder.

Arkadaşları bu iki yiğidi, vefat ettikleri yere defnederler ve Rumeli topraklarından fethe devam ederler. Döndüklerinde bir de bakarlar ki, arkadaşlarını defnettikleri bu yerde kırk pınar fışkırmış akıyor. Bundan sonra burası "Kırklar" yani evliyalar, şehitler pınarı diye anılmaya başlanır. Söylene söylene "Kırkpınar" şekline dönüşür.

Edirne'nin fethinden sonra Alperenler, Selim ve Ali'nin hatırasına, onların vefat ettikleri yerde her yıl güreşler yapmaya başlarlar. Böylelikle Kırkpınar güreşleri doğar ve günümüze kadar sevilerek yapılan bir gelenek hâlini alır.

(<http://www.turkiyegazetesi.com.tr/yazarlar/halil-delice/114290.aspx>). Ocak, 2017.



655. KIRKPINAR YAĞLI GÜREŞLERİ FESTİVALI



Bir Edirne Efsanesi
DÜNYA KÜLTÜR MİRASI

18-24 Temmuz 2016



Birleşmiş Milletler
Eğitim, Bilim ve
Kültür Kurumu



Kırkpınar Yağlı Güreş Festivali
Somut Olmayan Dünya Mirasıdır.
16 Kasım 2010



AVRUPALI SEÇİLEN DESTİNASYONLAR ÖDÜLÜ

Görsel 2.10 Geleneksel Kırkpınar Güreşleri Afışı



a) Yağlı Güreş: Türklere has geleneksel güreş türüdür. Kispet giyilerek ve zeytinyağı sürülerek yapılan güreşimizdir. Açık alanlarda, çayır üzerinde, er meydanı denilen alanda, davul zurna eşliğinde yapılır. Genellikle serbest güreş teknikleri uygulanır. Güreşçiler yağlandıği için rakibi kavramak ve teknikleri uygulamak oldukça zordur. Yağı güreşin en yoğun olarak yapıldığı bölgeler: Akdeniz, Ege, Marmara ve Karadeniz bölgeleridir (Görsel 2.11), (Görsel 2.12).

Yağlı güreşlerde yenik düşme veya açık düşme, göbeğin gökyüzünü görmesiyle olur. Rakibinin omuzlarının yere değmesi, tuş hâli şart değildir. Açık veya yenik düşme hâlleri aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir:

- Oturmuş vaziyette, ayaklar açık ve iki eli geriye payanda yaparak dirsekleri doksan derece arkaya doğru kırması.
- Oturmuş vaziyette önce bir elle payanda yapıp kendi ekseninde dönerek ikinci elini diğer yönden payanda yapması.
- Arkaya doğru, iki dirseğin yere değmesi.
- Bir dirsek yere değmişken diğer elin payanda yapması.
- Yerde ve ayakta güreşirken rakibin oyunu ile sırtın yere değmesi.
- Rakibinin, diğer güreşçiye omuz seviyesine kaldırarak üç adım yürümesi.
- Kispetin vücuttan çıkması, yırtılması.

Müsabaka süresinde, yenişmelerin gerçekleşmemesi durumunda puanlamaya gidilir. Puanlamaya giden güreşlerde, güreşçilerin biri mavi diğeri kırmızı paça bağı bağlar. Puanlama süresinde beraberlik bozulmamışsa altın puan uygulamasına gidilir. Altın puan uygulamasında süre sınırı yoktur, ilk puanı alan güreşçi, galip sayılır.



Görsel 2.11 Yağlı güreş karşılaşması



Görsel 2.12



Günümüzde, yağlı güreş müsabakaları için önemli organizasyonlar yapılmaktadır. Bu müsabakalarda güreşçilerin eşleşmeleri, aşağıda verilen kategori tablosuna göre yapılır:

BOY ADI	YAŞ	KG.	MÜSABAKA SÜRESİ (DK.)	UZATMA (PUANLAMA) SÜRESİ(DK.)
Minik 1	11	30-45	10	3
Minik 2	12	45-50	10	3
Teşvik 1	13	50-55	10	3
Teşvik 2	14	55-60	10	3
Tozkoparan	15	60-65	15	5
Ayak	16	65-70	15	5
Deste Küçük	17	70-80	20	5
Deste Orta	18	80-90	20	5
Deste Büyük	19	90-100	20	5
Küçük Orta Küçük	19-40	-	20	5
Küçük Orta Büyük	19-40	-	20	5
Büyük Orta	19-40	-	25	5
Başaltı	19-40	-	30	5
Baş	19-40	-	30	5

Tablo 2

Pehlivan: Farsça, yiğit manasına gelmektedir. Gücü simgelemesi yanında dürüstlük, hoşgörü, ahlak gibi erdemleri de kişiliğinde taşıyan bir kimliği ifade eder. Güreşte, usta çırak ilişkisinin baskın izlerini davranışları ile ortaya koyar. Pehlivanlar, ustasının ve kendisine yenildiği pehlivanın elini öpmek, yendiği pehlivanları yerden kaldırarak onların sırtını sıvazlamak gibi çok özel davranışlar sergiler.

Başpehlivan: Kırkpınar güreşlerinin en büyük ödülünü alan ve “baş boyu”nda birinci olan güreşçidir. Bu unvanı elde eden pehlivan, bir yıl için Türkiye’nin başpehlivanı olur ve altın kemer ile ödüllendirilir. Arka arkaya üç yıl başpehlivanlığı kazanan güreşçi, altın kemerin de kalıcı sahibi olur (Görsel 2.13), (Görsel 2.14).



Görsel 2.13 İkinci Defa Altın Kemerin Kalıcı Sahibi Olan Başpehlivan Ahmet Taşçı, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'dan Altın Kemerini Alırken



Görsel 2.14 Başpehlivan Recep Kara



Er Meydanı: Yağlı güreşlerin yapıldığı çayır alana genel adıyla “er meydanı” denir (Görsel 2.15).



Görsel 2.15 Edirne Sarayı

Kispet: Yağlı güreşte kullanılan özel bir alt giysidir. Bel kısmı 4-5 parmak genişliğinde düz ve kıvrımlı dikilir. Uç kısmının içine gizlenmiş, uçkur görevi gören, ip çekilecek bir bölüm vardır. Bu bölüme kaskak adı verilir. Kispetin arka tarafı, pehlivanın oturması için geniş yapılır. Kispetin belden dize kadar olan kısmı, güreşçilere hareket olanağı verecek şekilde daha bol yapılır. Fakat paçalar, dizden aşağı doğru ancak bacağın geçeceği kadar dar dikilir. Paça bölümüne şiraze adı verilir. Paçalar, baldırın hemen üstünden keçe bent denilen keçe parçası veya bez ile sıkıca bağlanır (Görsel 2.16), (Görsel 2.17).



Görsel 2.16 Kispet



Görsel 2.17 Pehlivan Paçasını Bağlarken



Peşrev: Pehlivanların ritmik ve heybetli hareketlerle güreşe hazırlanmak için yaptıkları ısınma hareketleridir. Sol diz üzerine çöküp sağ elin önce dize, sonra dudağa ve alna götürülmesi, “Hayda bre pehlivan!” nidasıyla ayağa kalkması ve pehlivanların birbirini tartması gibi hareketler, peşrev anlarında görülen manzaralardandır. Güreşmek üzere, hakem heyeti önüne gelmiş pehlivanların takdim ve duası yapıldıktan sonra, cazgırın verdiği işaretle çalmaya başlayan davul ve zurnaların nağmeleri arasında pehlivanlar, ahenkli bir şekilde ellerini ve kollarını sallayarak peşreve başlarlar. Peşrevde, üç kez ileri üç kez de geri gidişten sonra, yere sol diz ile çökülerek önce sağ el yere, dize, dudağa ve alna üç defa değdirilir. Bu merasim bittikten sonra tekrar sıçrayarak arada sırada “Hayda bre pehlivan!” diye bağırılır. Karşılıklı gidiş gelişten sonra rakibin paçaları yoklanır ve sırtı sıvazlanır, enseler bağlanır, eller tutuşur ve birkaç defa sallanılır, güreşe böylece başlanmış olur (Görsel 2.18), (Görsel 2.19), (Görsel 2.20).



Görsel 2.18



Görsel 2.19 Pehlivanların
Güreşten Önce Yaptıkları
Peşrev Hareketleri



Görsel 2.20

Altın Kemer: Geleneksel Kırkpınar güreşlerinde, “baş boyu”nda birinci olan başpehlivana verilen, Kırkpınar’ın en büyük ödülüdür. Kırkpınar yağlı güreş festivali için özel olarak hazırlanmıştır. 22 ayar altından olup yaklaşık 1.400 gr ağırlığındadır. Güreşler öncesi düzenlenen kortej yürüyüşünde, altın kemerin halka gösterilmesi de bir gelenek haline gelmiştir (Görsel 2.21).



Görsel 2.21 Kırkpınar Yağlı Güreşlerinde Başpehlivana Verilecek Olan Altın Kemer



Güreş Ağası: Eskiden pehlivanları güreşe çağıran, yarışmaları düzenleyen, gelen konukları ağırlayan, konukların yemek ve yatacak yerlerini temin eden, örf ve âdetlere uygun olarak güreşlerin yapılmasını sağlayan, ödülleri veren kişidir. Bulunduğu mevki gereği güreşlerin örf ve âdetlere uygun bir şekilde ve belli bir nizam içinde yapılmasından da mesuldür. Ağanın başında serpuş, altında şalvar, üstünde camadan denilen gömlek ve bir yelek bulunur. Ağa, ayağına ince topuklu rugan yemeni ayakkabı giyer, elinde iri taşlı kehribar bir tespih taşır. Güreşler öncesi er meydanına getirilen kurbanlık koça en yüksek bedeli ödeyen kişi, gelecek yılın güreşlerinin de ağası olarak ilan edilir. Günümüzde ağanın faaliyetlerinin büyük bir bölümünü güreşlerin yapıldığı ilin, ilçenin belediyesi üstlenmiştir (Görsel 2.22), (Görsel 2.23).



Görsel 2.22 Güreş Ağası
Hüseyin Şahin



Görsel 2.23 Güreş Ağası
Seyfettin Selim

Davul Zurna: Yağlı güreşlerin barındırdığı onur, heybet, mertlik, cesaret gibi duyguları körükleyen, er meydanının renkli simaları olan davul zurna ekipleridir. Güreşler boyunca yirmi davul, yirmi zurna er meydanının tüm ritmini belirler. Güreşlerin gidişatına göre tempo larını belirler. Genel hatlarıyla pehlivan havaları denilen ezgilerden başka, bu havaların bitiminde cengi harbi denilen bir hava çalınır. Cengi harbi havası, aynı zamanda pehlivanların birbirine karşı hamle ettiği anlarda da çalınır (Görsel 2.24), (Görsel 2.25).



Görsel 2.24 Kırkpınar Yağlı
Güreş Davul Zurna Ekibi



Görsel 2.25



Cazgır: Cazgır, er meydanındaki güreşleri halka tanıtan, bunu yaparken de cazgırlara özgü heyecan uyandıran konuşmalar, dualar, maniler, şiirsel sunumlar yapan kişilere denmektedir. Bir manada sunucu olduklarını söylemek doğru olacaktır. Cazgırlara “salâvatçı” da denilmektedir. Güreşçiler ve izleyiciler üzerinde manevi gücü yüksek bir ruh atmosferi oluşturarak güreşleri nâmlandıran cazgırlar, geleneksel kıyafetlerle er meydanında yerlerini alırlar. Güreşler “cazgır duası” denilen bir sunum ile başlar. Cazgırlar, güreşecek pehlivanları çok iyi tanıdıkları için bazen o pehlivana ait özel detayları, heyecan verici konuşmalarının içerisinde dile getirirler. Güreşlerden önce edilen cazgır duasında, güreşi çok sevdiği rivayet edilen Hazreti Hamza’nın ismi “Pehlivanların Piri” olarak anılır (Görsel 2.26), (Görsel 2.27).

Meşhur bir cazgır manisi:

*Erler çıktı meydana,
Biri birinden merdane,
Biri ak biri kara,
Mevla’m her birine kuvvet vere.*

*Bu meydan er meydanıdır,
Nice koç yiğitler bu meydandan geçti,
Acı tatlı suyun içip göçtü.*

*Atlar gibi tepişin,
Aslanlar gibi kapışın,
Ya Muhammed Ya Ali*

*Pehlivanların Piri Hazreti Hamza Veli,
Dellal çıksın aradan,
Hepsine kuvvet versin Yaradan,*

*Pehlivan, pehlivan
İşte meydan, işte pehlivan,
Güreş edenlere yardım eder Hazreti Yaradan*

*Hani Ali hani Veli
Pirimiz, üstadımız Hazreti Hamza’dır belli
Karşıdan gelir Kırat, kanatları kat kat,
Gönderelim hazreti Muhammed’e salâvat.*

*Allah Allah illallah,
Hep birlikte pehlivanlarımıza
Alkışlarla diyelim maşallah.*



Görsel 2.26 Cazgır
Pele Mehmet



Görsel 2.27 Cazgır
Şükrü Kayabaş



Hakem Heyeti: Yağlı güreşlerde, iki çeşit hakem heyeti bulunur. Bunlardan biri kule hakemleri diğeri ise meydan hakemleridir. Meydan hakemleri, güreşleri en yakından takip eden hakemlerdir. Güreşin neticesini, güreşle ilgili uyarılarını kule hakemine bildirmek ve güreşin kurallara uygun olarak işleyişini sağlamakla mesuldürler. Kule hakemleri, eskiden başpehlivan olmuş güreşçilerden seçilir. Bu bir gelenek hâlini almış, onlara verilen itibarın nişanesi olmuştur. Buna karşılık son yıllarda güreş federasyonu da iki üye vererek kule hakemliğine katkı sunmaktadır (Görsel 2.28), (Görsel 2.29).



*Görsel 2.28 Meydan Hakemi
Kazanan Pehlivanın
Elini Kaldırırken*



*Görsel 2.29 Kırkpınar Kule
Hakem Heyet Yeri*

1. Etkinlik

Amaç:

Geleneksel Kırkpınar yağlı güreşlerimizi çok yönlü tanımak.

Araç-gereç:

Etkileşimli tahta, bilgisayar, projeksiyon.

İşleniş süreci:

1. Öğretmeninizin rehberliğinde üç grup oluşturunuz.
2. 1. Grup: Tarihî Kırkpınar güreşleriyle ilgili tanıtıcı bir sunum hazırlayınız ve bir sözcü tarafından etkileşimli tahtayı kullanarak sunumu gerçekleştiriniz.
3. 2. Grup: Aranızdan seçtiğiniz, cazgırı canlandıran bir arkadaşınızın okuduğu mâni eşliğinde peşrev çekiniz.
4. 3. Grup: Kırkpınar final maçı ve ödül töreni ile ilgili bir sunum hazırlayıp sınıfta sunumu gerçekleştiriniz.

Kendimizi Değerlendirelim

Kırkpınar yağlı güreşlerinde ağalık sisteminin var olmasının nedenleri nelerdir? Belirtiniz.



b) Karakucak Güreşi: Tarihî güreşlerimizden olan karakucak güreşi, asırlardan beri özünü bozmadan çok az değişiklikle günümüze kadar yapılagelmiştir. Karakucak güreşleri çim zeminlerde, toprak alanlarda veya harman yerlerinde davul zurna eşliğinde “pırpıt” adı verilen giysiyle yapılmaktadır. Aslında yağlı güreş ve serbest güreşten çok farklı değildir, oyunlar ve kurallar birbirine benzer. Karakucak, Cumhuriyet’in kuruluş yıllarından günümüze kadar minder güreşine büyük şampiyonlar yetiştirmiştir. Bugün Anadolu’da en çok benimse-nen güreş türüdür. En yoğun olarak yapıldığı iller: Sivas, Samsun, Amasya, Tokat, Yozgat, Çorum, Kahramanmaraş, Erzurum ve Artvin’dir (Görsel 2.30), (Görsel 2.31).

YAŞ GRUPLARI	SIKLETLER (KG.)	MÜSABAKA SÜRESİ (DK.)	UZATMA (PUANLAMA) SÜRESİ (DK.)
11-14 Yaş: (Minikler)	(23-26) 29,32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66,73 ve + 73	4	2
15-17 Yaş: (Yıldızlar)	(39-42) 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85 ve + 85	6	3
18-20 Yaş: (Gençler)	(46-50) 55, 60, 66, 74, 84, 96 ve + 96	10	5
18-23 Yaş: (Ümitler-U23)	55, 60, 66, 74, 80, 84, 96 ve (+96 - 120)	10	5
19-45 Yaş: (Büyükler)	(50,55) 60, 66, 74, 84, 96 ve (+96 - 120)	10	5

Tablo 3



Görsel 2.30 Karakucak Güreş Müsabakası



Görsel 2.31

Bunları Biliyor musunuz?

Olimpiyat, dünya ve Avrupa şampiyonlukları kazanmış; Yaşar Doğu, Celal Atik, Adil Candemir, Nasuh Akar, Hüseyin Akbaş gibi efsane güreşçilerimiz, minder güreşine karakucaktan geçmişlerdir.



c) Aba Güreşi: Keçi kılından, deve tüyünden veya dövme yünden yapılmış, kalın ve sağlam kumaştan meydana gelen aba adında giysi ile yapılan güreştir. Aba; kolsuz, omuz ve sırtları dayanıklı deri ile kaplanmıştır. Güreşçiler, abanın yaka ve belinden tutarak güreş yaparlar. Rakibini yere atan, yere indiren güreşi kazanır. Günümüzde Hatay ve Gaziantep yörelerinde yapılır (Görsel 2.32), (Görsel 2.33).



Görsel 2.32 Aba Güreşinden Bir Karşılaşma



Görsel 2.33

d) Şalvar Güreşi: Keçi yününden yapılmış, ağız kısmı kösele deri ile kaplanmış kısa şalvar giyilerek yapılan, geleneksel güreş türüdür. Güreşçinin göbeği ya da dizleri yere değince güreş tekrar ayakta başlar. Yenilgi, yağlı güreşlerde olduğu gibi rakibin oyunu ile göbeğin gökyüzünü görmesiyle gerçekleşir. Günümüzde Kahramanmaraş ve çevre ilçelerinde yaygın olarak yapılmaktadır (Görsel 2.34), (Görsel 2.35).



Görsel 2.34 Şalvar Güreşi Yapan Genç Güreşçiler



Görsel 2.35



Plaj Güreşi:

Yunanistan'ın başkenti Atina'da 20 Ağustos 2004 tarihinde yapılan FILA kongresinde uluslararası güreşe, bayanların da yaptığı "plaj güreşi" diye yeni bir tür eklenmiştir.

İnsanlar eskiden beri tüm kıtalarda; toprak, kum, çayır, harman ve talaş serili zeminlerde güreş yapmaktaydı. Bugün basit kurallarıyla bu güreşler, büyük halk kitlelerinin ilgisini çekmektedir. Bu sebeple FILA, teknik araçlar olmaksızın her yerde rahatlıkla uygulanabilen ve özelliklerini geleneksel güreşlerden alan plaj güreşini düzenlemiş ve geliştirmiştir.

Plaj güreşinin doğmasının başlıca nedenleri şunlardır:

- Güreş sporuna ilgiyi arttırmak
- Düşük maliyet ve az materyalle bütün ülkelerde güreşin yapılmasını sağlamak
- Tatil yörelerinde heyecan ve zevk verici sportif faaliyetlerin yapılmasını sağlamak
- Federasyonların yeni organizasyonlarla, ülkelerinde güreşi teşvik etmesini sağlamak
- Sponsorların ilgisini çekmek

Plaj güreş müsabakaları, kumla kaplı 6 metre çapında daire içindeki alanda, deniz mayosu veya şortu giyilerek yapılır. Erkeklerde + 85 (85 ve üstü) ve - 85, (85 ve altı) bayanlarda ise + 70 ve - 70 olmak üzere ikişer sıklıkta yapılan müsabakalarda, bir yenilgi alan sporcu elenir. Müsabakalarda, rakibini iterek daire dışına çıkaran, sırt üstü düşüren ya da yerde kontrol eden sporcu bir puan kazanır. Müsabakada iki puana ulaşan sporcu galip ilan edilir (Görsel 2.36), (Görsel 2.37).

KATAGORİ	YAŞ	SÜRE (DK)
YILDIZLAR	10-15	3
GENÇLER	16-20	3
BÜYÜKLER	21+	3

Tablo 4



Görsel 2.36 Plaj Güreşi
Karşılaşması



Görsel 2.37



Neler Öğrendik?

- Aşağıdaki şemada boş bırakılan yerlere uygun olan cevapları yazınız.



Bunları Biliyor musunuz?

1948 Londra Olimpiyatları'nda Yaşar Doğu, Celal Atik ve Gazanfer Bilge aynı anda final maçına çıkmış, maçları kazanmış ve yine aynı anda hakemler tarafından güreşçilerimizin elleri havaya kaldırılmıştır.



2. Etkinlik

Amaç:

Fotoğrafları yorumlayabilme.

- Fotoğraflarda kullanılan güreş türlerinin adlarını boş bırakılan yerlere yazınız.



.....



.....



.....



.....



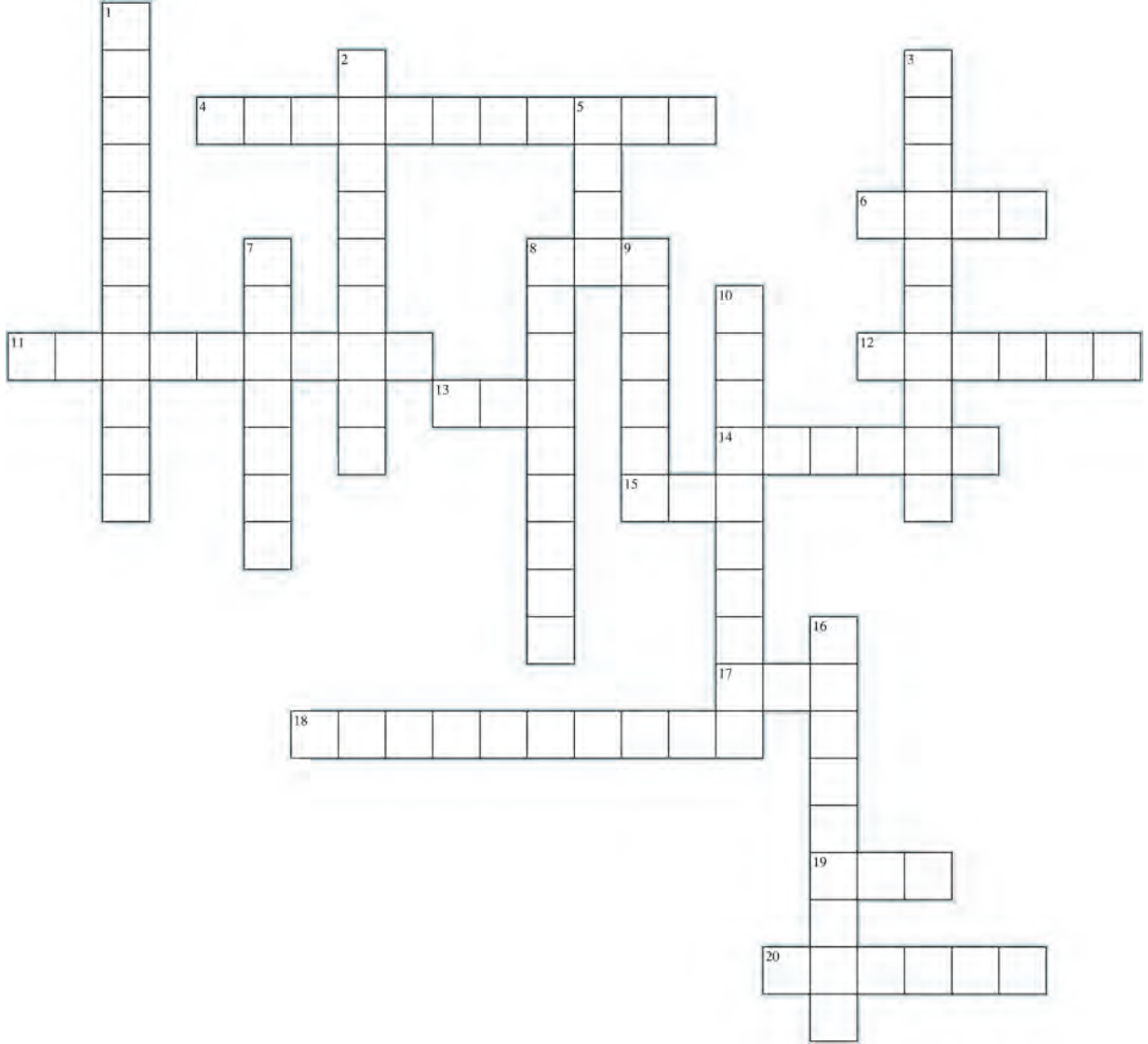
.....



.....



Bulmacayı Çözelim



Soldan Sağa

4. İlk Avrupa şampiyonu bayan güreşçimiz
6. Uluslararası Güreş Federasyonu Birliğinin eski adı
8. Güreşte nihai sonuç
11. Türkiye'nin minder güreşinde katıldığı uluslararası organizasyonlardan birisi
12. Yağlı güreşte, güreşçilerin gösterisi
13. Kırkpınar'da güreş müsabakalarını finanse eden kişi
14. Yağlı güreşte giyilen giysi
15. 2016 Olimpiyatlarının yapıldığı yer
17. Geleneksel bir güreş çeşidi
18. İlk olimpiyat şampiyonumuz
19. Dünya Güreş Birliği kısa adı
20. Güreşte mani okuyan kişi

Yukarıdan Aşağıya

1. Yağlı güreşte en üst boyu kazanan güreşçi
2. Yaşayan güreş efsanesi Hamza
3. Kırkpınar yağlı güreşlerinde başpehlivana verilen ödül
5. Bir güreş efsanemiz Yaşar
7. Minder güreşinin diğer adı
8. 2016 Olimpiyat şampiyonu güreşçimiz
9. Kahramanmaraş ve çevresinde yapılan güreş
10. Yağlı güreşte 15 yaş grubunun katıldığı boy
16. Yoğunlukla İç Anadolu'da yapılan bir güreş türü



ÖLÇME ve DEĞERLENDİRME

1. Seçeneklerden hangisi minder güreşine ait bir kavramdır?

- A) Mayo B) Kispet C) Cazgır
D) Başpehlivan E) Peşrev

2. Aşağıdakilerden hangisi minder güreşinin özelliklerinden **değildir**?

- A) Olimpik güreştir. B) Grekoromen stilde yapılır. C) Serbest stilde yapılır.
D) Minder üzerinde yapılır. E) Pırpıt giyilir.

3. Bayanlar, aşağıdaki güreş türlerinden hangisini yapar?

- A) Aba güreşi B) Yağlı güreş C) Şalvar güreşi
D) Plaj güreşi E) Karakucak güreşi

4. I. Marmara bölgesi
II. İç Anadolu bölgesi
III. Karadeniz bölgesi
IV. Akdeniz bölgesi
V. Ege bölgesi
VI. Doğu Anadolu bölgesi

Yukarıdaki bölgelerden hangilerinde yağlı güreşler yoğun olarak yapılmaktadır?

- A) I-II-III-IV B) I-II-IV-V C) I-III-IV-V D) I-II-IV-V-VI E) I-III-IV-VI

5. Yağlı güreşlerden önce edilen cazgır duasında, güreşi çok sevdiği rivayet edilen "Pehlivanların Piri" olarak anılır.

6- Minder güreşi,talimatı ve kuralları doğrultusunda yapılmaktadır.

7. Geleneksel Kırkpınar güreşlerinin günümüze kadar yapılagelmesinin nedenleri neler olabilir? Kısaca açıklayınız.

.....
.....
.....

8. Yağlı güreşlerde, yenik düşme veya açık düşme hâllerinden üçünü yazınız.

.....
.....
.....

9. Güreş sporunu daha çok sevdirebilmek ve insanların ilgisini çekebilmek için neler yapılabilir? Düşüncelerinizi yazınız.

.....
.....
.....



Kendimizi Değerlendirelim

Sevgili öğrenciler, bu form kendinizi geliştirmenizi sağlamak ve eksikliklerinizi görmenez için hazırlanmıştır. Lütfen, her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak sizi en iyi şekilde ifade eden bölüme (X) işareti koyunuz.

Öğrencinin Adı ve Soyadı :

Sınıfı :

Numarası :

ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARI	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Öğretmenimin derste anlattıklarını dinledim.			
2. Öğretmenimin önerilerini dikkate aldım.			
3. Başarmak için ne yapmam gerektiği konusunda plan yaptım.			
4. Arkadaşlarımla söylediklerini dikkate aldım ve onlarla işbirliği yaptım.			
5. Verilen ödevleri eksiksiz tamamladım.			
6. Anlamadığım yerlerde öğretmenime ve arkadaşlarıma sorular sordum.			
7. Sınıf arkadaşlarıma destek oldum ve onlardan yardım aldım			
8. Çalışmalarım sırasında zamanımı akıllıca kullandım.			
9. Çalışmalarım sırasında çeşitli kaynaklardan yararlandım ve tamamlayıcı materyaller kullandım.			
10. Motivasyonun çalışmada çok etkili olduğunu aklımdan çıkarmadım.			
11. Bu ünite de neler öğrendim.			
12. Sınıfımdaki arkadaşlarıma nasıl yardım ettim?			
13. Bu ünite de ki çalışmalarım sırasında en iyi yaptığım şeyler:			

3. ÜNİTE

GÜREŞİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ



KONULAR

3.1. Saha

3.2. Malzeme

3.3. Kurallar





Hazırlık Çalışmaları

1. Güreş müsabaka süreleri ve kuralları hakkında neler biliyorsunuz?



Güreş Sahası

Olimpiyat oyunları, şampiyonalar ve Dünya Güreş Birliğinin (UWW) kontrolü altında organize edilen bütün uluslararası güreş müsabakaları, spor salonlarında platform üzerine kurulan belli özellik ve ölçülerdeki minderler üzerinde yapılmaktadır (Görsel 3.1).



Görsel 3.1 Güreş Sahası

Güreş Minderi: UWW'nin belirttiği tipte 9 metre çapındaki güreş alanı ve minderin devamı olan 1.65 metre genişliğindeki koruma bölgesi ile çevrilidir. Olimpiyat oyunları ve şampiyonaların bu tip minderlerde yapılması zorunludur. Uluslararası turnuvalar için kullanılacak minderler de bu özellikte olmalıdır (Görsel 3.2).



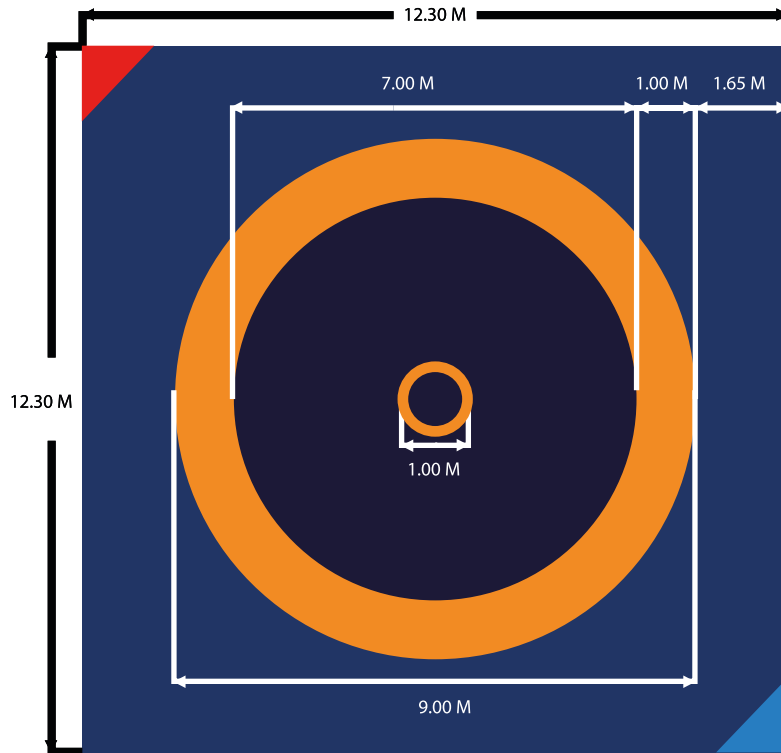
Görsel 3.2 Dünya Güreş Birliği Onaylı Minder



Minderin Bölümleri:

- Merkez (center): Minderin tam ortasında, 10 cm kalınlığında sarı bantla çevrili olan 1 metre çapındaki güreşe başlama alanıdır.
- Merkezi güreş alanı: 1 metre genişliğinde, sarı bantlı alanın iç kesimini oluşturan, 7 metre çapındaki, koyu lacivert renkteki merkezi güreş alanıdır.
- Tehlikeli bölge (zone): Merkezi güreş alanı etrafında bulunan, 1 metre genişliğindeki sarı alandır.
- Korunma bölgesi: Tehlikeli bölge dışında kalan, 1.65 metre genişliğindeki açık renkli, lacivert alandır. Bu bölge, güreş alanından dışarı taşan tekniklerde sakatlanma ve yaralanmaları önlemek için bırakılan alandır.

Ayrıca çapraz olarak karşılıklı iki köşe, güreşçilerin mayolarının renginde kırmızı ve mavi olarak işaretlenir. Güreşçi, müsabaka mayosunun rengindeki köşeden mindere girer.



Görsel 3.3 Güreş Minderi Bölüm ve Ölçüleri

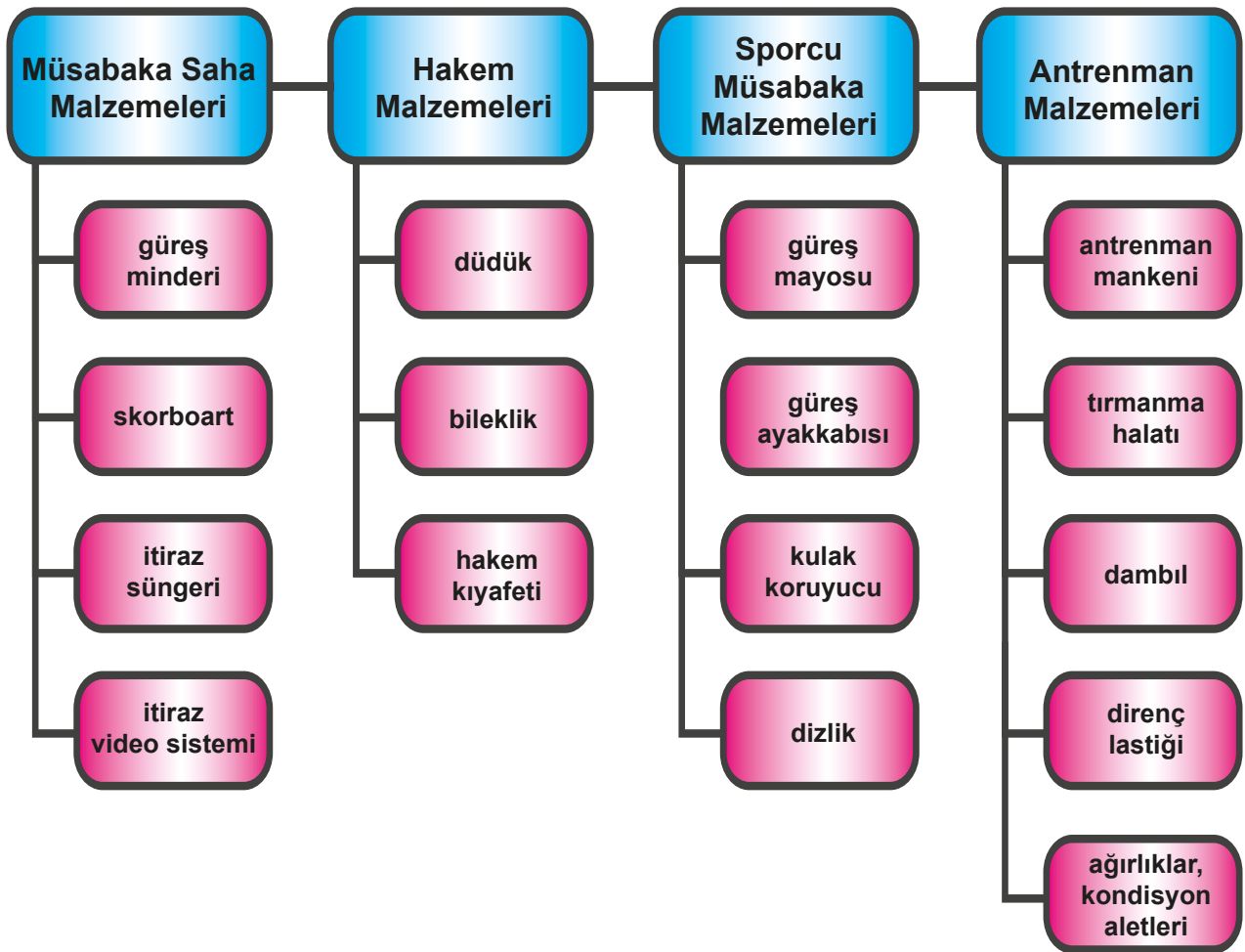
Olimpiyat oyunlarında, dünya ve kıta şampiyonalarında minderler, 1.10 metre yüksekliği geçmeyen platform üzerine kurulur. Platform üzerine kurulan minderin korunma bölgesi, 2 metreyi geçmeyecek ve platformun kenarları, zeminle 45 derecelik açı yapacak şekilde hazırlanır (Görsel 3.3).



Güreş Malzemeleri

Güreş malzemeleri; müsabaka, hakem, sporcu ve antrenman malzemeleri olarak gruplandırılabilir (Şema 3.1), (Görsel 3.4).

Başlıca Güreş Malzemeleri:



Şema 3.1





Güreş Malzemelerinin Özellikleri

Sporcu Müsabaka Malzemeleri:



Görsel 3.4

a) Güreş Mayosu: Sporcuların vücutlarını saracak şekilde, askılı, diz üstüne kadar uzanan, paçalı, esnek ve sağlam özelliklere sahiptir. Müsabakaya çıkan iki sporcu aynı renk mayoyu giyemez. Mayolar, mutlaka kırmızı veya mavi renk tonlarında olmalıdır. Kırmızı mayoların mavi, mavi mayoların kırmızı renklerde dizaynı yasaktır. Uluslararası müsabakalarda, mayonun göğüs kısmında ülkenin amblemi bulunmalıdır. Mayonun arkasında azami 10 cm x 10 cm ebadında ülke isminin kısaltması yazılmalıdır (Görsel 3.5).



Görsel 3.5



Görsel 3.6

- Dünya Güreş Birliği tarafından alınan kararda, mayonun tek tipten kurtarılması ve her ülkenin kendisini temsil edecek mayoları tasarlaması yönünde bir standart getirildi. Türkiye Güreş Milli Takımının onaylanan yeni mayosu, turkuaz renkte tasarlanmış olup bu mayonun 2017 yılından itibaren uluslararası müsabakalarda kullanılmasına başlanacaktır (Görsel 3.6).



Görsel 3.7

b) Güreş Ayakkabısı: Ayak bileğini saran ve kaymayan bir malzemeden (deri veya sentetik) imal edilir. Ayakkabıda metal aksesuar olamaz. Güreş ayakkabısı topuklu, pençeli ve kopçalı olamaz. Güreş ayakkabısında renk önemli değildir. Güreş ayakkabılarında (bağcıklı ayakkabılarda) bağcıkların uçları, bağlandıktan sonra, takılmayacak şekilde gizlenir (Görsel 3.7).

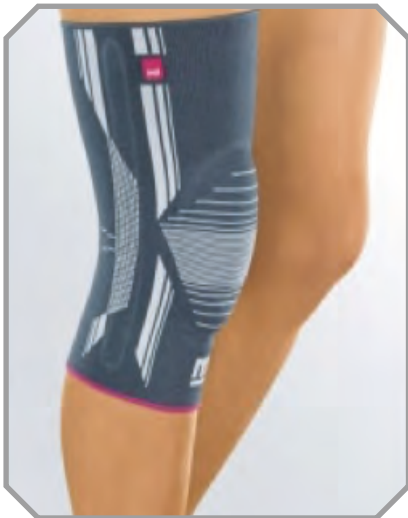


c) Kulak Koruyucular: Bütün güreşlerde, sert maddelerle desteklenmiş kulaklık kullanmak yasaktır. UWW tarafından, sadece elastik bez maddelerden

yapılmış, metal içermeyen ve yüzeyi sert olmayan kulaklıklara izin verilmiştir. Kulaklıklar, kulakların korunması ve uzun saçlı sporcuların saçlarını toplaması amacıyla takılır. Bayanlar için her yaş kategorisinde kulaklık kullanımı zorunludur (Görsel 3.8).



Görsel 3.8



Görsel 3.9

ç) Dizlik: Güreş müsabakalarında metal içermeyen ve hafif olan dizlikler kullanılabilir (Görsel 3.9).



Antrenman Malzemeleri:



a) Manken: Güreş antrenmanlarını kolaylaştıran, tekniğin gelişmesini sağlayan, teknik yapmayı hızlandıran güreş antrenman aracıdır. Değişik ağırlıklarda ve şekillerde, genellikle içi dolgulu, dışı deri kaplıdır ve sağlam bir malzemeden üretilmiştir (Görsel 3.10).



Görsel 3.10



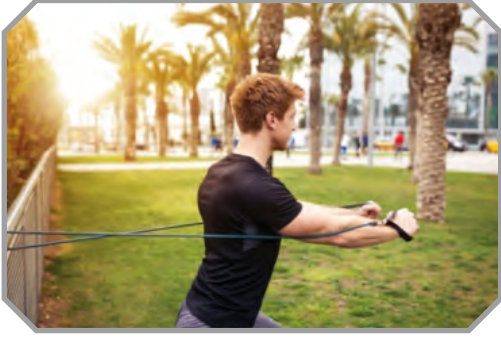
Görsel 3.11

b) Tırmanma Halatı: Güreşçilerin, kuvvetlenmek ve ellerine kavrama yeteneğini kazandırmak için çalıştıkları tırmanma halatıdır. Sporcuların, tırmanma sırasında ellerinin kaymaması ve terlemesi için kendirden yapılmıştır (Görsel 3.11).

c) Dambıl (Kettlebell): Çalışılması çok zor bir egzersiz aleti olduğu için aynı anda birçok kas gurubunun çalışmasını sağlar. Güreşçilerin güç, denge, direnç ve refleks kazanmalarına yardımcı olan demirden yapılmış egzersiz aletidir (Görsel 3.12).



Görsel 3.12



Görsel 3.13



ç) Direnç Lastiği: Son zamanlarda bütün branşların ortak çalışma aleti olan direnç lastikleri, güreşte de önemli antrenman malzemesi olarak yerini almaktadır. Antrenman lastiklerinin ham maddesi lateks olup yüzde doksan oranında esneme özelliğine sahiptir (Görsel 3.13).

d) Ağırlık ve Kondisyon Aletleri: Güreş; güç, hız, denge, esneklik ve koordinasyon isteyen bir spordur. Sporcular, bu özelliklere ulaşabilmek için branşın özelliğine uygun egzersiz aletlerine ihtiyaç duyarlar. Ağırlık ve kondisyon aletleri güreş antrenmanları için önemli ve verimli ekipmanlardır (Görsel 3.14), (Görsel 3.15), (Görsel 3.16).



Görsel 3.14



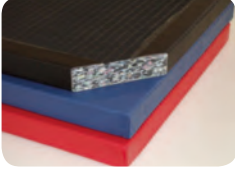
Görsel 3.15



Görsel 3.16



Müsabaka Malzemeleri:



a) Minder: Güreş minder, UWW'nin standartlarına uygun olmalıdır. Minder 100x200 cm ebadında ve 6 cm kalınlığında süngerlerden yapılır.

Güreş minder, toplamda 72 adet minder üzerine çekilen, minder bölümlerinin de bulunduğu branda ile oluşturulur (Görsel 3.17).



Görsel 3.17



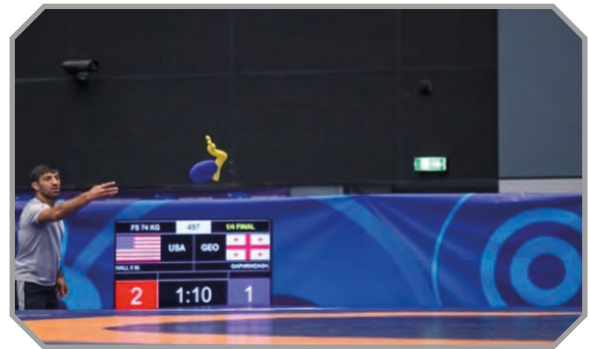
b) Skorboard: Müsabaka süresi, periyotlar, sporcuların aldıkları puan ve ihtarları gösterir. Skorboard üzerinde;

sıkletler, ülke ve sporcu isimleri, müsabaka turları da (final, yarı final vb.) belirtilebilir (Görsel 3.18).



Görsel 3.18

c) İtiraz Süngeri: Genellikle kırmızı veya mavi renkte süngerden ve yumuşak maddelerden imal edilir. Her sporcunun antrenörünün bulunduğu köşede mevcuttur. Hakemin verdiği puanlara itiraz etme durumunda, sporcusunun hakkını aramak için minderin ortasına antrenörün attığı süngerdir (Görsel 3.19).



Görsel 3.19



Görsel 3.20

ç) İtiraz Video Sistemi: Müsabaka başlangıcından sonuna kadar, görüntüyü kayıt altına alır. Bu görüntüler, yapılan itiraz durumlarında itiraz hakem jürisi tarafından kararı incelemek üzere kullanılır (Görsel 3.20), (Görsel 3.21).



Görsel 3.21



Hakem Malzemeleri:

Hakemler (orta hakem, sayı hakemi, minder amiri ve jüri üyeleri) görevlerini yaparken aşağıda verilen özellik ve renklerdeki malzemeleri kullanırlar (Görsel 3.22).

- UWW logo'lu siyah yakalı tişört
- Gri pantolon ve siyah kemer
- Siyah çorap
- Koyu renkli spor ayakkabı
- Sağ bilekte mavi, sol bilekte kırmızı bileklik
- Düdük

Kıyafet UWW tarafından onaylanmış bir model olmalıdır.



Görsel 3.22



Neler Öğrendik?

Aşağıda, güreş ile ilgili saha ve malzeme bilgisini içeren kavramlar verilmiştir. Kutucuk numaralarını kullanarak sorulan soruların yanıtlarını boş bırakılan yerlere yazınız.

1- merkez (center)	2- düdük	3- bileklik	4- mayo
5- tehlikeli bölge (zone)	6- manken	7- dambıl	8- kulak koruyucu
9- direnç lastiği	10- dizlik	11- itiraz süngeri	12- merkezi güreş alanı

1- Müsabaka malzemelerini yazınız.

.....

2- Hakem malzemelerini yazınız.

.....

3- Sporcu müsabaka malzemelerini yazınız.

.....

4- Antrenman malzemelerini yazınız.

.....

5- Güreş minderi ile ilgili kavramları yazınız.

.....

BİLGİYE ERİŞİM



<http://www.gsb.gov.tr>



Güreş Kuralları

UWW, dünya şampiyonaları ve olimpiyat oyunlarında yeni kurallar belirleyebilir. Güreş süreleri, puanlamalar gibi bazı temel kurallarda değişikliğe gidebilir. Bu değişiklikleri, ülkelerin güreş federasyonlarına bildirir ve bu kurallar çerçevesinde müsabakaların yapılmasını sağlar ve denetler (Görsel 3.23).



Görsel 3.23

Temel Güreş Kuralları

Yaş, Ağırlık Kategorileri ve Müsabaka Süreleri:

Yaş Kategorileri

- **MİNİKLER:** 14-15 yaş (13 yaş doktor raporu ve aile muvafakati ile)
- **YILDIZLAR:** 16-17 yaş (15 yaş doktor raporu ve aile muvafakati ile)
- **GENÇLER:** 18-20 yaş (17 yaş doktor raporu ve aile muvafakati ile)
- **U23 (ÜMITLER):** 20-23 yaş (19 yaş doktor raporu ile)
- **BÜYÜKLER:** 20 yaş ve üstü (19 yaşındaki güreşçi hiçbir belgeye ihtiyaç olmaksızın bu kategoride güreşebilir. 18 yaşındaki güreşçi doktor raporu ve aile muvafakati ile güreşebilir.)
- **VETERANLAR:** 35 yaş ve üstü





Ağırlık Kategorileri

a) Erkekler:

Minikler	Yıldızlar	Gençler	U23 ve Büyükler	
29-32 kg	39-42 kg	46-50 kg	Grekoromen	Serbest
35 kg	46 kg	55 kg	59 kg	57 kg
38 kg	50 kg	60 kg	66 kg	61 kg
42 kg	54 kg	66 kg	71 kg	65 kg
47 kg	58 kg	74 kg	75 kg	70 kg
53 kg	63 kg	84 kg	80 kg	74 kg
59 kg	69 kg	96 kg	85 kg	86 kg
66 kg	76 kg	+ 96-120 kg	98 kg	97 kg
73 kg	85 kg		+98-130 kg	+97-125 kg
+ 73-85 kg	+ 85-100 kg			

Tablo 3.1

b) Bayanlar:

Minikler	Yıldızlar	Gençler	U23 ve Büyükler
28-30 kg	38 kg	40-44 kg	48 kg
32 kg	40 kg	48 kg	53 kg
34 kg	43 kg	51 kg	55 kg
37 kg	46 kg	55 kg	58 kg
40 kg	49 kg	63 kg	60 kg
44 kg	52 kg	67 kg	63 kg
48 kg	56 kg	+ 67-72 kg	69 kg
52 kg	60 kg		75 kg
57 kg	65 kg		
+57-62 kg	+ 65-70kg		

Tablo 3.2

Müsabaka Süreleri:

	Minikler	Yıldızlar	Gençler	U23 ve Büyükler
1. Devre	1.30 dk	2 dk	3 dk	3 dk
Devre Arası	30 sn	30 sn	30 sn	30 sn
2. Devre	1.30 dk	2 dk	3 dk	3 dk

Tablo 3.3



Hakemler:

Bütün müsabakalarda, her maç için hakem heyeti şu şekilde oluşur:

- Bir minder amiri
- Bir orta hakem
- Bir sayı hakemi
- İtiraz jürisi

İtiraz jürisi; olimpiyat oyunları, dünya ve kıta şampiyonaları, dünya kupaları ve özel oyunlar gibi UWW'nin düzenlediği bütün önemli müsabakalarda, güreş kurallarının tam olarak uygulanmasını sağlamakla görevlendirilmiş uzman hakem grubudur (Görsel 3.24).



Görsel 3.24 Uluslararası Güreş Hakemimiz İbrahim Cicioğlu

Yasaklar:

Güreşçiler,

- Uluslararası müsabakalarda, diğer ülke amblem ve isimlerinin kısaltmasının yazılı olduğu mayoları giyemezler.
- Sakatlanma veya doktor müsaadesi haricinde bandaj saramazlar.
- Vücuda yapışkan bir madde veya yağ sürmezler.
- Maçın başında veya ikinci devrede mindere terli gelemmezler
- Müsabakalara tıraşlı veya en az bir aylık sakalla çıkabilirler.
- Üzerlerinde rakiplerini sakatlayabilecek kolye, küpe, yüzük, bilezik gibi takılar bulundurmazlar.





Müsabakadan Elenme:

- Yenilen güreşçiler elenir ve klasman puanlarına göre sıralanır; ancak finalistlere yenilen güreşçiler, üçüncülük - beşincilik için repechage grubunda yer alırlar.
- Tıbbi kontrolden geçmemiş, organizasyon sekreterliğinden izin almamış veya ismi okunduğunda müsabakaya çıkmamış güreşçi elenir ve sıralamaya da giremez. Rakibi müsabakayı kazanmış sayılır.
- Centilmenliğe, UWW'nin evrensel güreş düşüncesine ve kurallarına uymayan, hile yapan veya bilerek olumsuz davranışta bulunan güreşçi anında hakemlerin oy birliği ile diskalifiye edilir. Bu güreşçi sıralamaya alınmaz.
- Her iki güreşçi birden, centilmenliğe aykırı hareketten dolayı diskalifiye edilirse yukarıdaki şekilde değerlendirilecek ve bir sonraki turda eşleştirme değiştirilmeyecektir. Bu diskalifiye durumu, müsabakalardaki sıralamayı bozuyorsa aşağıdaki sıralarda yer alan güreşçiler yukarı kaydırılarak sıralama yeniden düzenlenecektir. İki finalist, beraber diskalifiye olursa bronz madalya alan iki güreşçi, birincilik - ikincilik müsabakası yaparlar. Diğer sıralamada ise beşinci olanlar üçüncü olurken sıralama yukarı doğru kaydırılır.
- Doping cezası durumunda yarışmacıların sıralaması: Birinci veya ikinci olan sporculardan birisi dopingden dolayı diskalifiye olursa diskalifiye olan güreşçiye yenilen ve repechage grubunun galibi olarak üçüncü olan güreşçi, bir yukarı çıkarak ikinci olur. Diskalifiye olan finaliste kaybederek repechage grubunda mücadele eden ve yenilerek beşinci olan güreşçi üçüncü olur ve sıralamanın devamı yukarı doğru kaydırılarak yapılır.





Galibiyet Şekilleri:

- Bir güreş müsabakası aşağıdaki şekillerde kazanılır:
 - ✓ Tuşla galibiyet, rakibin iki omzunun aynı anda mindere değmesi ve bu şekilde hakemin görmesi
 - ✓ Rakibin sakatlanması, mindere çıkamaması, çekilmesi, diskalifiye olması
 - ✓ Teknik üstünlükle galibiyet, iki güreşçi arasındaki teknik üstünlük puan farkı oluşmuş ise süreye bakılmaksızın müsabaka biter (Grekoromen güreşte 8 puan, serbest güreşte 10 puan fark olması).
 - ✓ Sayı ile galibiyet
 - ✓ Müsabakanın normal süresi içinde teknik üstünlük, tuş, sakatlık ve diskalifiye oluşmadan sayı farkı ile bitmesi
- Puanların eşitliği durumunda galibi belirlemek için bakılacak kıstaslar:
 - ✓ Öncelikle büyük puan alan sporcu galip sayılır.
 - ✓ Büyük puanların da eşit olması durumunda son puanı alan güreşçi galip sayılır.



Görsel 3.25 2014 Gençler Dünya Şampiyonası Takım Galibiyeti



Müsabaka Sistemi ve Metodu:

- Müsabaka 4, 8, 16, 32, 64 gibi ideal rakamlardaki güreşçi sayısı ve direkt eleme sistemiyle yapılır. Bir ağırlık kategorisindeki güreşçi sayısı, ideal rakamlarda değilse ideal sayıya ulaşmak için büyük rakamlardan başlanarak eşleştirme ve ön eleme müsabakaları yapılır.
 - Eşleştirme, kurada çekilen numara sırasına göre yapılır. Her iki finaliste yenilen güreşçiler, repechage müsabakası yaparlar. Repechage'da iki ayrı grup vardır: Birinci grup, ilk finaliste yenilen güreşçilerden; ikinci grup ise ikinci finaliste yenilen güreşçilerden oluşur. Repechage maçları, ön eleme turuna dahil olmak üzere, finalistlere yenilen ilk güreşçiden başlanarak yarı finalde yenilen en son güreşçiye içerir. İki repechage grubunun galipleri, üçüncülük derecesi alır.
 - Her sıkletin müsabakası, bir günde başlar ve biter.
 - Her sıkletin tartısı, o sıkletin müsabaka gününden bir gün önce yapılır.
 - Müsabakalar aşağıdaki sıra ile yapılır:
- ✓ **Ön eleme turu:** En yakın ideal rakama ulaşmak için yapılan müsabakalardır. 4, 8, 16, 32, 64...
 - ✓ **Eleme turu:** İdeal rakamın oluşmasıyla yapılan eleme müsabakalarıdır.
 - ✓ **Repechage turu:** Finale çıkan güreşçilere yenilen sporcuların kendi aralarında yaptıkları müsabakalardır. En alttan başlanarak üçüncülük- beşincilik müsabakasıyla biter.
 - ✓ **Finaller:** Kendi gruplarında finale çıkan sporcular birincilik- ikincilik müsabakası yaparlar. Repechage turundan gelen güreşçiler üçüncülük-beşincilik final müsabakası için mücadele ederler.
- Bir sıklette 6'dan az sayıda güreşçi varsa Nordic (Nordik) sistemi uygulanacaktır. Bu sistemde her güreşçi birbiriyle karşılaşır.

Nordic sistemde tuş, mindere çıkmama, müsabakadan çekilme, sakatlanma sonucunda veya diskalifiye ile galibiyetlere sadece 4 klasman (pozitif) puanı verilecektir.

Sistemde galibiyet sayısı fazla olan güreşçi, toplam klasman puanına bakılmaksızın birinci ilan edilir.

Hala eşitlik varsa en fazla klasman puanı olan güreşçi birinci ilan edilir. İki güreşçi yine aynı klasman puanına sahipse aralarındaki maçın galibi ilk sırada yer alır.



Qualif.	1/8 Final	1/4 Final	1/2 Final	Final 1-2
	TUR AKGUL T. (1) 4-0(10-0) by ST - 00:00 314 MGL JARGALSAIKHA. (2)	TUR AKGUL T. (1) 4-0(11-0) by ST - 00:00 319 BLR SAIDAU I. (3) 3-0(7-0) by PO - 00:00 328 KAZ SHABANBAY D. (4)	TUR AKGUL T. (1) 3-1(8-1) by PP - 00:00 322 ARM BERIANIDZE L. (6) 3-1(2-2) by PP - 00:00 333 HUN LIGETID. (8) 4-0(11-0) by ST - 00:00 315 AZE MAGOMEDOV J. (9) 3-1(6-5) by PP - 00:00 329 USA DLAGNEV TI. (10) 3-1(5-1) by PP - 00:00 343 POL BARAN R. (11) 3-1(15-1) by PP - 00:00 343 KGZ LAZAREV A. (12)	TUR AKGUL T. (1) 3-1(3-1) by PP - 00:00 354 USA DLAGNEV TI. (10) 3-1(3-2) by PP - 00:00 320 POL BARAN R. (11) 3-1(15-1) by PP - 00:00 343 KGZ LAZAREV A. (12)
	UKR ZASIEIEV A. (13) 310 RUS MAKHOV B. (14) 310 GEO PETRIASHVILI. (15) 324 BUL KUMCHEV DA. (16) 324 CAN JARVIS K. (17) 338 IRI GHASEMI KN. (18) 338 TUN CHEBBI R. (19) 311 EGY ABDELMOTTALE. (20)	UKR ZASIEIEV A. (13) 316 GEO PETRIASHVILI. (15) 3-1(11-0) by PP - 00:00 316 GEO PETRIASHVILI. (15) 3-0(7-0) by PO - 00:00 330 EGY ABDELMOTTALE. (20)	USA DLAGNEV TI. (10) 3-1(3-2) by PP - 00:00 320 POL BARAN R. (11) 3-1(15-1) by PP - 00:00 343 KGZ LAZAREV A. (12)	IRI GHASEMI KN. (18) 4-0(10-0) by ST - 00:00 336 IRI GHASEMI KN. (18)
Repechage	Final 3-5			
MGL JARGALSAIKHA. (2) 347 BLR SAIDAU I. (3) 3-1(4-1) by PP - 00:00	BLR SAIDAU I. (3) 3-1(2-2) by PP - 00:00 352 ARM BERIANIDZE L. (6)			
Repechage	Repechage	Final 3-5		
CAN JARVIS K. (17) 3-0(7-0) by PO - 00:00 344 EGY ABDELMOTTALE. (20)	CAN JARVIS K. (17) 348 GEO PETRIASHVILI. (15) 3-1(9-2) by PP - 00:00	GEO PETRIASHVILI. (15) 4-0(10-0) by ST - 00:00 353 USA DLAGNEV TI. (10)		

Şema 3.2 2016 Rio Olimpiyatlarında Taha Akgül'ün Müsabaka Eşleştirme Şeması (Şampiyonluğa Giden Yol)



Görsel 3.26



Görsel 3.27



Müsabaka Tartısı:

- Tartı başlamadan önce, kesin güreşçi listesi organizasyon komitesine verilir. Uluslararası turnuvalarda güreşçi listeleri, 6 saat önce organizasyon komitesine verilmelidir. Bu sürenin bitiminden itibaren hiçbir değişiklik kabul edilmez.
- Tartı, her zaman müsabakadan bir gün önce yapılır ve 30 dakika sürer.
- Müsabaka yönetmeliğinde belirtilen zamanda ve koşullarda yapılacak olan tıbbi kontrolden geçmeyen hiçbir güreşçi tartıya kabul edilmez. Tıbbi kontrol, her zaman tartıdan bir saat önce yapılır. Güreşçiler, bu esnada lisans ve pasaportlarını göstermek zorundadırlar.
- Bütün müsabakalarda, her kilo kategorisi için tek bir tartı vardır. Hakemler, tartıda güreşçilerin güreş mayosu ile tartılmalarını sağlar (Görsel 3.28), (Görsel 3.29).



Görsel 3.28



Görsel 3.29

Kura Çekimi:



Müsabıklar, her turdaki eşleşmenin sağlanması için kura çekeceklerdir. Kura, müsabakanın başlamasından önce, tartı sırasında çekilir. Kura çekimi, herkese açık olmak zorundadır ve tıbbi kontrolden geçmiş güreşçi sayısı ile eşit sayıda numaralandırılmış markanın kapalı bir torba, çanta veya numaraların ayırt edilmesini engelleyecek, bunlara benzer bir nesneye atılarak yapılır. Farklı bir sistem kullanılırsa bu, açık olmalıdır. Tartılan güreşçi, kantardan indikten sonra eşleşmesini belirleyecek olan kurayı kendisi çeker. Bu numara, pano üzerine hemen yazılarak numaraları herkesin görmesi sağlanır.

60 Kg Tartı Listesi		
Kura No	Ülke	Ad-Soyad
1	TUR	Cengiz Arslan
2	-	-
3	RUS	Alavdinoviç Batirov
4	-	-
5	-	-
6	GER	Johann Dietrich
7	-	-
8	-	-
9	AZR	Namık Ahmedov
10	-	-
11	-	-
12	ABD	Nikolas Cyrus
13	-	-
14	NOR	Oddvar Barloe
15	-	-
16	-	-



Eşleştirme:

Güreşçiler, kurada çektikleri numaraların dizilişine göre eşleştirilirler. Eşleşme sonuçlarını gösteren ve müsabakaların saatli programını belirten bir yayın hazırlanmalı, müsabakaların öngörülen şekilde yürütülmesini içermelidir. Her turun eşleşmeleri, sonuçlarıyla beraber katılımcıların her zaman görebilmeleri ve değerlendirebilmeleri için bir panoya asılır (Görsel 3.30).



Görsel 3.30

Müsabakaya Çağrı (Anons):

- Müsabıklar anlaşılır biçimde ve yüksek sesle mindere çağrılırlar.
- Bir güreşçi, en son müsabakasından 15 dakikalık bir süre geçmeden yeni bir müsabakaya çağrılmaz.

Bununla beraber, gecikmenin kabul edilebilirliği aşağıdaki usulde düzenlenmiştir:

- Güreşçiler müsabaka için 30 saniye ara ile üç kere mindere çağrılırlar. Eğer güreşçi üçüncü çağrıdan sonra da gelmemişse diskalifiye edilir, elenir ve klasmana giremez.

ÖRNEK ÇAĞRI

- 1. Anons: "A" minderinde yapılmakta olan müsabakadan sonra kırmızı mayoda Zeki Şahin, mavi mayoda Ömer Topal, lütfen hazırlansınlar.
- 2. Anons: Kırmızı mayoda Zeki Şahin, mavi mayoda Ömer Topal "A" minderine lütfen.
- 3. Anons: Bu son çağrı, mavi mayoda Ömer Topal "A" minderine.



Müsabakaya Başlama:

Müsabakadan önce isminin anons edildiğini duyan her güreşçi, minder köşesinde kendisine tahsis edilen bölümde yerini alır. Köşedeki bu bölüm, güreşçinin mayosu ile aynı renktedir. Hakem, minderin ortasında yerini alır ve her iki güreşçiye yanına çağırır; güreşçilerin ellerini sıkar, mayolarına yapışkan veya yağlı madde sürülüp sürülmediğine, terli olup olmadıklarına, ellerinde bir şey bulunup bulunmadığına bakar. Güreşçiler selamlaşır, el sıkışır ve orta hakemin düdük çalmasıyla müsabakaya başlarlar.

Hareketlerin, Oyunların Önemi ve Değerlendirilmesi:

Riskli, dinamik güreşi teşvik etmek için kendi oyunu ile altta kalan güreşçi, aleyhine puan verilerek cezalandırılmaz, güreş ayakta devam eder. Bir oyun esnasında defansif güreşçi, kontra atak yapar veya rakibini yerde tehlikeli durumda kontrol ederse gerekli puanlar verilmelidir.

Atak güreşçi, kendi köprüsü üzerinde bir oyun yaparken bir an durur ve rakibine hem hakim olarak, hem de onu da köprüde tutarak hareketini tamamlarsa ceza uygulanmaz. Risk taşıyan bu oyun için de hareketi tamamladığında sadece kendisine puan verilir.

Buna karşılık atak olan güreşçi, rakibinin karşı atağı ile tehlikeli durumda kontrollü olarak bloke edilmiş ise rakibe puan vermek gerekir. Bu demektir ki, kendisine oyun yapılan güreşçi, ancak kendi atağı ile ve yalnızca aşağıdaki durumlarda puan elde edebilir:

- Atak yapan güreşçiye yerde bastıran güreşçiye puan verilir.
- Bir tekniği süreklilik içerisinde devam ettiren güreşçiye puan verilir.
- Atak yapan güreşçiye bloke ederek tehlikeli durumda tutan güreşçiye puan verilir.
- Orta hakem, her güreşçinin alacağı puanı verebilmek için oyunun sonunu beklemek zorundadır.
- Güreşçilerin bir oyundan diğerine geçerken hareketlerin değiştiği durumlarda yapılan bütün hareketlerin değerine göre puan verilir.
- Enstantane tuş (Tuş değildir, iki omuzun aynı anda yere değmesi durumudur.) durumunda puan verilir. Güreşçilerden biri, ayakta bir oyun yaparak rakibini enstantane tuş pozisyonuna düşürürse atak güreşçi 4 puan kazanır. Atak güreşçi, oyunu esnasında enstantane tuş pozisyonuna düşerse rakibi 4 puan kazanır. Yer güreşinde güreşçilerden biri enstantane tuş olursa rakibi 2 puan kazanır.
- Dirseklerini kullanarak köprü pozisyonunda bir omuzdan diğeri üzerine yuvarlanma ve bunun tersi, yalnızca bir hareket olarak kabul edilir.
- Müsabıklar, başlangıç pozisyonlarına dönmedikleri takdirde uygulayacakları bir teknik, yeni bir hareket olarak değerlendirilmemelidir.
- Orta hakem, puanları işaret eder; sayı hakemi de aynı fikirdeyse ilgili güreşçinin rengine ait paleti kaldırır. (1, 2, 4, 5 puan) Orta hakemle sayı hakemi aynı görüşte değilse minder amiri, güreşçilerden biri için kararını belirtmek zorundadır.
- Müsabakanın sonunda gerçekleşen tuş için, hakemin düdüğü değil gong sesi geçerlidir.
- Devre sonunda gong sesinden önce tamamlanan bütün oyunlar, geçerlidir. Hiçbir durumda gong sesinden sonra biten oyuna puan verilmez.



Tehlikeli Durum:

Bir güreşçinin sırtı veya omuzları, dikey veya paralel olarak mindere gelecek şekilde, minderle 90 dereceden daha küçük açı oluşturursa ve vücudun üst kısmı ile tuş olmamak için mücadele ederse tehlikeli durumda olduğu düşünülür. Güreşçi bu mücadeleyi kafası, dirsekleri ve omuzlarıyla da verebilir.

Tehlikeli durum şu şartlarda oluşur:

- Defansif güreşçi, tuş olmamak için köprü durumuna gelirse
- Defansif güreşçi, sırtı mindere doğru iken tuş olmamak için dirseklerinin biri veya ikisi üzerine dayanırsa
- Güreşçinin bir omuzu minder ile temasırken diğer omuzu minder ile 90 dereceden daha küçük bir açı ile duruyorsa
- Güreşçi, enstantane tuş durumuna gelip bir saniyeden kısa bir süre iki omuzu minder üstünde kaldıysa

- Güreşçi, omuzları üzerinde yuvarlanmış ise bakılır:
- ✓ Güreşçi, 90 derecelik açıyla göğsü ve karnıyla mindere doğru dönmüş vaziyete geldiği zaman tehlikeli durum ortadan kalkar.
- ✓ Güreşçinin sırtıyla minder arasında 90 derecelik bir açı varsa bu tehlikeli durum olması için yeterli değildir (Görsel 3.31).



Görsel 3.31

Grand Teknik Oyun:

- Bir güreşçinin atağının veya oyununun grand teknik olabilmesi için ayakta başlaması gerekir.
- Atak güreşçi, rakibini yerden tamamen kaldırıyor; onu kontrol edip üstten büyük bir kavisle aşıyor ve doğrudan açık olarak tehlikeli duruma düşürüyorsa bu oyun, grand teknik olarak kabul edilir.
- Aynı şekilde atak güreşçi, rakibini yerden kaldırıp grand teknik uygulayarak karnı üzerinde mindere bırakırsa 4 puan, hemen doğrudan doğruya tehlikeli duruma düşürerek yere indirirse 5 puan alır (5 puanlık oyun için hareketin yerden kesilerek yapılması şart değildir. Hareketin ayakta başlaması yeterli olacaktır.).

- Bir güreşçinin grand teknik oyunu gerçekleştirmesi sırasında, iki omuzu birden mindere değerse oyunun karşılığı olan 4 veya 5 puanı alır (Görsel 3.32).



Görsel 3.32



Tekniklerin Puanlandırılması:

a) 1 Puan

- Ayakta veya yerde nizami bir oyun yapan ancak rakibini tehlikeli duruma getiremeyen güreşçiye,
- Minderden veya oyundan kaçan, yerde başlama şartlarını yerine getirmeyen, faullü ve kural dışı oyun yapan güreşçinin rakibine,
- Ayak güreşinde ayağının tamamıyla, korunma bölgesine basan güreşçinin rakibine,
- İtiraz sonucunda, ilk verilen kararın onaylandığı durumlarda, itiraz yapan güreşçinin rakibine verilir (Görsel 3.33).



Görsel 3.33

b) 2 Puan

- Yer güreşinde nizami oyun yapan ve rakibini tehlikeli duruma veya estantane tuş durumuna getiren güreşçiye,
- Rakibini omuzları üzerinde yuvarlayarak çeviren atak güreşçiye,
- Başladığı oyunu tamamlaması, kural dışı oyunla engellenen atak güreşçiye,
- Oyun yapan atak güreşçiyi, yerde tehlikeli durumda bloke eden güreşçiye,
- Oyunu, rakibi tarafından, kural dışı bir oyunla engellenmeye çalışılan buna rağmen, oyununu gerçekleştiren güreşçiye,
- Bir oyun yapıp, rakibinin arkasına geçerek onu kontrol eden güreşçiye,
- Yerde, rakibinin arkasına geçerek, bastıran ve bu durumda rakibini kontrol eden

güreşçiye (Üç noktanın kontağı: iki el bir diz veya iki diz ve bir el veya kafa veya iki el ve kafa şeklinde olabilir.),

- Tehlikeli durumda iken minder dışına atlayarak kaçan güreşçinin rakibine verilir (Görsel 3.34).



Görsel 3.34



c) 4 Puan

- Ayakta oyun yaparak doğrudan doğruya ve büyük olmayan teknikle rakibini tehlikeli duruma getiren güreşçiye,
- Bir veya iki diz yerde olsa bile, rakibini yerden söküp kaldırarak, doğrudan tehlikeli duruma getiren güreşçiye,
- Grand teknik oyun yapan ve rakibini doğrudan ve hemen tehlikeli duruma düşüremeyen güreşçiye verilir.

d) 5 Puan

- Ayakta, rakibini grand teknik bir oyunla doğrudan ve hemen tehlikeli duruma getiren güreşçiye,
- Rakibini yerden keserek ve grand teknik bir oyunla doğrudan ve hemen tehlikeli duruma getiren güreşçiye verilir (Görsel 3.35).



Görsel 3.35

Not: 3 puan uygulaması yapılmamaktadır.

Müsabakanın Durdurulması:

- Bir güreşçinin iradesi dışında, kabul edilebilir bir kaza veya yaralanma nedeniyle, orta hakem müsabakayı durdurur (Görsel 3.36).
- Müsabaka durdurulduğunda güreşçiler, kendilerine tahsis edilen köşede ayakta dururlar; omuzlarına bir havlu alabilirler ve antrenörleriyle görüşebilirler.
- Müsabaka tıbbi nedenlerden dolayı devam edemezse müsabakanın sorumlu hekimi, söz konusu güreşçinin antrenörünü ve orta hakemi bilgilendirir ve minder amiri, karşılaşmayı bitirir.
- Müsabıklardan hiçbiri inisiyatifi ele alarak müsabakayı durduramaz.

- Müsabaka, bir güreşçinin rakibine bilerek hata yapması ve rakibinin sakatlanması sebebiyle durdurulursa hata yapan güreşçi diskalifiye edilir ve sakatlanan güreşçi galip ilan edilir.



Görsel 3.36 Altın Düdük Sahibi Hakemimiz
Bekir Çeker



İtiraz (Challenge):



İtiraz; antrenörün, güreşçisi adına hakemlerle aynı fikirde olmadığı bir pozisyonun videodan tekrar izlenmesi isteğinde bulunmasına izin verilen bir uygulamadır.

Bu uygulama, sadece UWW veya organizasyon komitesi tarafından resmî olarak kurulan video kontrol sisteminin olduğu müsabakalarda yapılır.

Antrenör, hakemlerin söz konusu pozisyon için puanlarını vermelerinden veya reddetmelerinden hemen sonra, itiraz süngerini mindere atarak itiraz etmelidir (Görsel 3.37).

Güreşçi, antrenörüyle aynı fikirde değil ise müsabaka devam eder.

Her güreşçi bir maçta bir (1) itiraz hakkına sahiptir. Videonun izlenmesi sonucunda hakem heyetinin kararı değişir ise itiraz hakkı, müsabakanın kalan kısmı için tekrar kullanılabilir.

Hakem heyeti veya itiraz jürisi, hakemlerin kararını onaylar ise güreşçi itiraz hakkını kaybeder ve rakibi bir (1) teknik puan alır. Tuş durumunda itiraz kabul edilmez (Görsel 3.38).



Görsel 3.37 İtiraz Anı



Görsel 3.38

Düşünelim-Yorumlayalım!

Güreş kuralları, zaman içinde sık sık değiştirilmektedir. Bu değişikliklerin nedenleri neler olabilir? Tartışınız.



Müsabakanın Sona Ermesi:

Bir müsabaka; güreşçilerden birinin rakibini tuşlaması, diskalifiye olması, sakatlanması sonucu yenmesi ile süreye bakılmaksızın sona erer ya da normal sürenin bitiminde sonlanır.

Güreş süresinin bitmesi ile gong çalar. Hakem gong sesini duymazsa minder amiri duruma müdahale etmeli ve hakemin dikkatini çekmek amacıyla mindere bu iş için yapılmış yumuşak bir maddeyi atarak müsabakayı durdurur. Gong vurulduktan sonra ses duyulmazsa dahi yapılan oyun veya gong ile hakemin düdüğü arasında yapılan oyun geçerli değildir.

Müsabaka bittiğinde orta hakem, yüzü minder amirinin masasına dönük olarak minder ortasında yerini alır. Güreşçiler el sıkışırlar, orta hakemin sağlı sollu yanına geçerler ve sonucun ilan edilmesini beklerler.

Güreşçilerin, müsabaka bölgesini terk etmeden önce mayo askılarını indirmeleri yasaktır. Sonuç ilan edilince güreşçiler hakemin elini sıkar. Daha sonra güreşçiler, rakiplerinin antrenörlerinin ellerini sıkmalıdırlar. Bu konulara saygı gösterilmemesi halinde hatalı güreşçi, disiplin kurallarına göre cezalandırılır.

Kazanan güreşçi, genellikle final maçlarından sonra antrenörüne sarılır, ulusal bayrağını minder üzerinde taşır veya kendine özgü bir hareket yaparak sevincini gösterir (Görsel 3.39), (Görsel 3.40).



Görsel 3.39 Hamza Yerlikaya'nın Meşhur Saltosu

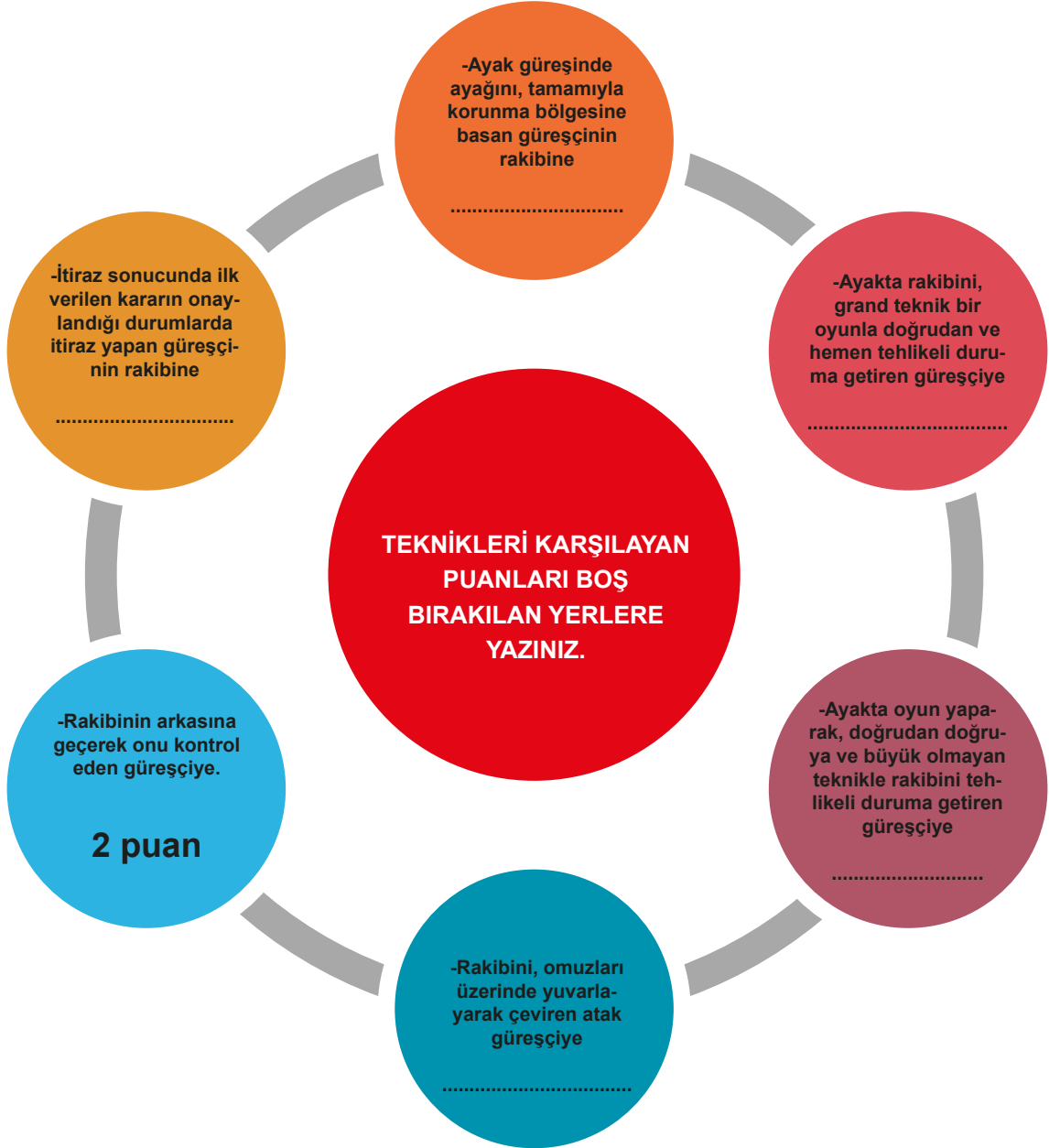


Görsel 3.40 Cenk İldem'in Şampiyonluk Sevincini Çocuğuyla Paylaşması



Neler Öğrendik?

- Aşağıdaki şemada boş bırakılan yerlere uygun olan cevapları yazınız.



Bunları Biliyor musunuz?

Teknik üstünlük, günümüzde 8-10 puan fark ile oluşurken 80'li ve 90'lı yıllarda 15 puan farkla gerçekleşiyordu.



1. Etkinlik

Amaç:

Güreşte eleme sistemini kavramak.

İşleniş süreci:

- 1- Öğretmeninizin rehberliğinde sınıf yoklama listesinden 16 kişi belirleyerek, direkt eleme usulüne göre eşleştirme yapınız.
- 2- Yaptığınız eşleştirmedeki 2 ve 14 numaralı isimleri finale taşıyınız.
- 3- Finale taşıdığınız 2 ve 14 numaralı isimlere göre, repechage maçlarını belirleyiniz.
- 4- Final ve repechage maçlarına göre, sizin belirlediğiniz kişilerden dereceye giren ilk dört ismi yazınız (1.2.3.3.).
- 5- Yaptığınız eşleştirme şemalarından birini, öğretmenin kontrolünden sonra, sınıf panosunda sergileyiniz.

Kendimizi değerlendirelim:

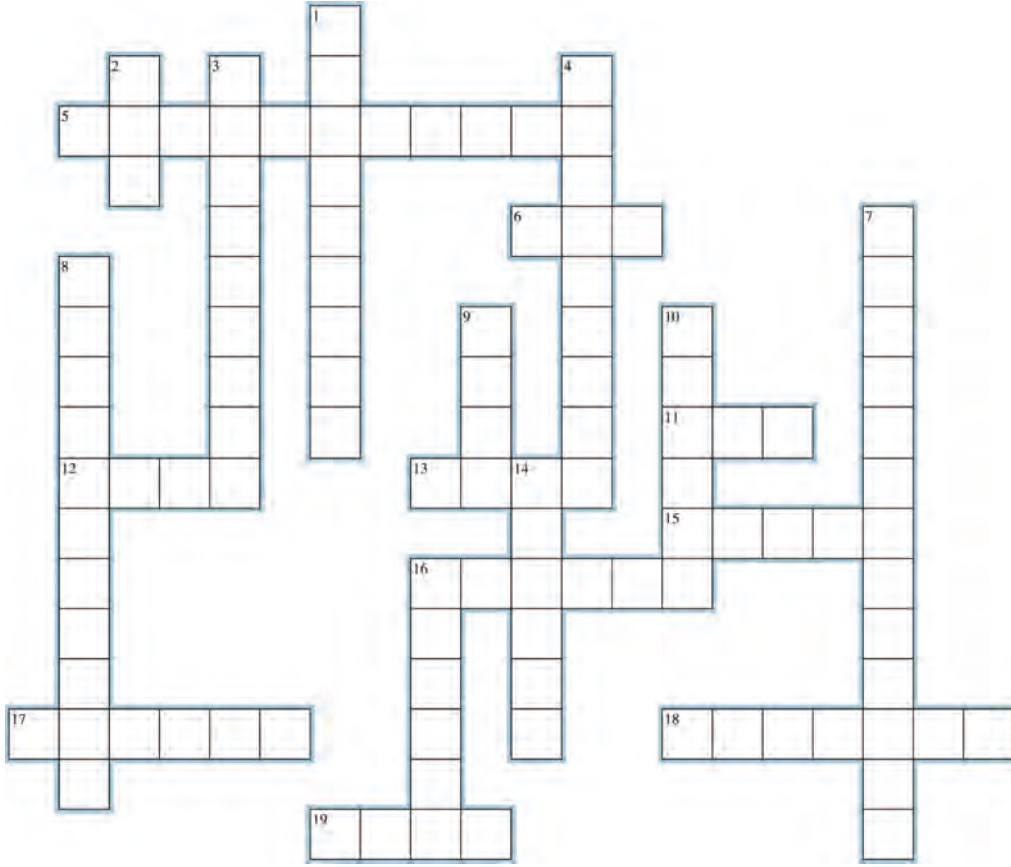
Etkinlikte yaptığınız eleme sistemi, başka hangi spor branşlarında kullanılabilir?

Düşünelim-Yorumlayalım!

Güreşte eleme sisteminin adil olup olmadığını arkadaşlarınızla değerlendiriniz.



Bulmacayı Çözelim.



Soldan Sağa

5. Bir güreş müsabakasında olumsuz davranışlarda bulunan sporcuya, hakemlerin oy birliği ile verdiği ceza
6. Ayakta, rakibini grand teknik bir oyunla doğrudan ve hemen tehlikeli duruma getiren güreşçiye verilen puan
11. Rakibini, omuzları üzerinde yuvarlayarak çeviren atak güreşçiye verilen puan
12. Grand teknik oyun yapan ve rakibini doğrudan ve hemen tehlikeli duruma düşüremeyen güreşçiye verilen puan
13. Merkezi güreş alanı etrafında bulunan 1 metre genişliğindeki sarı alan
15. Müsabaka için yapılan çağrı
16. Minderin tam ortasında, 10 cm kalınlığında sarı bantla çevrili olan 1 metre çapındaki güreşe başlama alanı
17. Olimpik güreş sahası
18. Bir ağırlık kategorisindeki güreşçi sayısı, ideal rakamlarda değilse ideal sayıya ulaşmak için yapılan müsabakalara verilen isim
19. Müsabaka süresinin bittiğini belirten sesi

Yukarıdan Aşağıya

1. Minder güreşinde 16-17 yaş kategorisi
2. Ayak güreşinde ayağının tamamıyla, korunma bölgesine basan güreşçinin rakibine verilen puan
3. Müsabaka süresi, periyotlar, sporcuların aldıkları puan ve ihtarları gösterir
4. Finale çıkan güreşçilere yenilen sporcuların kendi aralarında yaptıkları müsabakalara verilen isim
7. Antrenörün, güreşçinin hakkını aramak için minderin ortasına attığı malzeme
8. Minder güreşinde alınan en yüksek puana verilen ad
9. Müsabaka tartılarında güreşçilerin kullandığı giysi
10. Antrenörün, güreşçisi adına hakemlerle aynı fikirde olmadığı bir pozisyonun videodan tekrar izlenmesi isteğinde bulunması durumu
14. Her güreşçinin birbiri ile güreştiği eşleştirme sistemi
16. Güreş antrenmanlarını kolaylaştıran, tekniğin gelişmesini sağlayan, teknik yapmayı hızlandıran güreş antrenman aracı



ÖLÇME ve DEĞERLENDİRME

1. Merkezi güreş alanı kaç metre çapındadır?

A- 12 B- 9 C- 7 D- 8 E- 1

2. Hangi yaş aralığındaki sporcular yıldızlar kategorisinde güreşebilir?

A- 16-17 yaş B- 11-12 yaş C- 12-13 yaş D- 13-14 yaş E- 18-20 yaş

3. Güreşçilere, müsabakaya çıkmaları için en fazla kaç çağrı yapılır?

A- 7 B- 6 C- 3 D- 4 E- 5

4. Nordic sisteminin uygulanabilmesi için sayının kaç kişiden fazla olmaması gerekir?

A- 6 B- 5 C- 4 D- 7 E- 9

5. Grekoroemen stil güreşte teknik üstünlük kaç puan farkla gerçekleşir?

A- 7 B- 8 C- 6 D- 15 E- 10

6. Güreşçinin iki omzunun aynı anda mindere değmesi ve hakemin görmesiyle oluşan duruma.....denir.

7. Her sporcunun birbiri ile eşleştiği güreş sistemine.....denir.

8. a) Sporcu müsabaka malzemeleri hangileridir, yazınız?

.....
.....
.....

b) Yazdığınız sporcu malzemelerinin özelliklerini kısaca açıklayınız.

.....
.....
.....

9. Güreş müsabakalarında galibiyet şekillerinden ikisini yazarak açıklayınız.

.....
.....
.....

10. Güreşe kurallar getirilmesinin nedenleri neler olabilir? Düşüncelerinizi yazınız.

.....
.....
.....



Kendimizi Değerlendirelim

Sevgili öğrenciler, bu form kendinizi geliştirmenizi sağlamak ve eksikliklerinizi görmeniz için hazırlanmıştır. Lütfen, her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak sizi en iyi şekilde ifade eden bölüme (X) işareti koyunuz.

Öğrencinin Adı ve Soyadı :

Sınıfı :

Numarası :

ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARI	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Öğretmenimin derste anlattıklarını dinledim.			
2. Öğretmenimin önerilerini dikkate aldım.			
3. Başarmak için ne yapmam gerektiği konusunda plan yaptım.			
4. Arkadaşlarımla söylediklerini dikkate aldım ve onlarla işbirliği yaptım.			
5. Verilen ödevleri eksiksiz tamamladım.			
6. Anlamadığım yerlerde öğretmenime ve arkadaşlarıma sorular sordum.			
7. Sınıf arkadaşlarıma destek oldum ve onlardan yardım aldım			
8. Çalışmalarım sırasında zamanımı akılcıca kullandım.			
9. Çalışmalarım sırasında çeşitli kaynaklardan yararlandım ve tamamlayıcı materyaller kullandım.			
10. Motivasyonun çalışmada çok etkili olduğunu aklımdan çıkarmadım.			
11. Bu ünite neler öğrendim.			
12. Sınıfımdaki arkadaşlarıma nasıl yardım ettim?			
13. Bu ünite çalışmalarımda en iyi yaptığım şeyler:			

4. ÜNİTE

GÜREŞİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI



KONULAR

4.1. Ayakta Yapılan Teknikler

4.2. Yerde Yapılan Teknikler

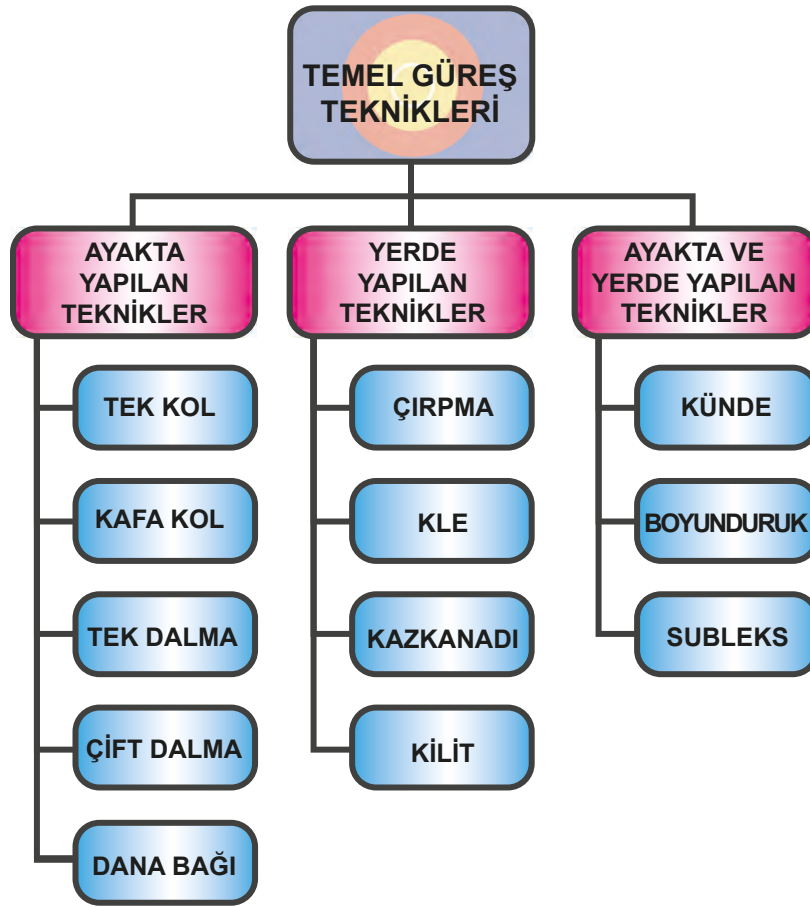
4.3. Ayakta ve Yerde Yapılan Teknikler





Hazırlık Çalışmaları

1. Seyrettiğiniz bir güreş müsabakasında hangi teknikler ilginizi çekmiştir? Düşüncelerinizi paylaşınız.

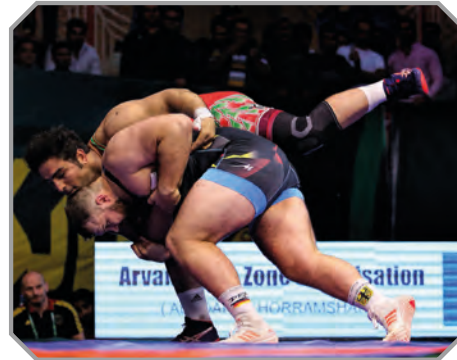


Ayakta Yapılan Teknikler

Tek Kol Tekniği: Serbest ve grekoromen güreşte, ayakta yapılan en geçerli oyunlar arasındadır. Tek kol; göğüsten tek kol, omuzdan tek kol, koltukaltından tek kol gibi çok çeşitli ve diğer oyunlarla bağlantılı şekillerde uygulanabilir. Güreşin başlama karakteri ve yakın temasın kollarla olması, tek kol oyununun çokça kullanılmasına sebep olur. Tek kol, etkili uygulandığında genellikle rakibi tuş edici bir oyundur. Tek kol tekniğinde sporcu, hücum eden rakibin kolunu bilek ve pazusundan tutarak onu hızla, kendi üzerine çeker ve aynı anda sağ ayağının üzerine dönüp kalçasını rakibin gövdesinin altına geçirir. Bu anda rakibin ağırlık merkezinin dibine girmiş olur. Bundan sonra rakibin kolunu sıkıca kavrayıp hızla aşağı çekerken omuzu ile pazusunu yukarıya iter, kalçası ile de karnına, yukarıya doğru vurur ve sağ kalçasına yanlanarak rakibini yere indirir. Yerde sol kolu ile rakibin gövdesinden tutarak tekniği tuşla sonuçlandırmaya çalışır (Görsel 4.1), (Görsel 4.2).



Görsel 4.1



Görsel 4.2



1. Etkinlik

Tek Kol Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Tek kol tekniğini uygulamak.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.



İşleniş:

1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırmalara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

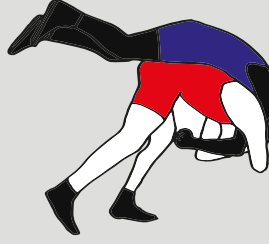
Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.



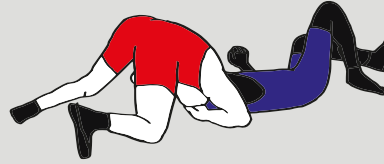
Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uyguladı	Tekniği Uyguladı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uyguladı
Temel güreş tutuşu olan çapraz tutuşla (göğüs çaprazı) başlanır. Sağ ayak önde olacak şekilde göğüs göğse rakibin sağ kolundan yakalanır, kol tamamen bloke edilir. Sağ kol ise rakibin sol koltukaltından beli sarar.		☐	☐	☐
Arkada kalan ayak, öndeki ayağın yanına getirilir. Hafif bir küçülme ile parmaklar üzerinde dönülerek kalça rakibin altına sokulur. Bloke olan kol omuza alınıp kalça, rakibin karnına dayanır.		☐	☐	☐
Rakip sırtı alındıktan sonra ayaklar üstünde hafif yükselerek koldan sıkıca kavranır ve rakip yukarı kaldırılır.		☐	☐	☐



Öne eğilerek sırtı alınan rakip, havada yay çizecek şekilde sırtüstü atılır. Atış anında sağ ayak gergin biçimde kuvvet uygular.



Sırtüstü indirilen rakip, tuş pozisyonunda yerde bloke edilir.



tgf.gov.tr



unitedwordwrestling.org

Not: Etkinliklerde uygulanan teknikler değişik şekillerde yapılabilmektedir. Bu teknikleri etkinliklerin sonunda verilen web sitelerinin kare kodlarını kullanarak dünya, Avrupa ve olimpiyat şampiyonu sporcuların uygulamış oldukları farklı varyasyonları izleyiniz. Yaptığınız tekniklerin eksikliklerini karşılaştırıp kendi stilinize uygun olan tekniği belirleyiniz.



Kafa Kol: Hücum eden güreşçi, sağ kolu ile rakibin sol kolunu tutar; sol kolu ile de yine rakibin kafasını sarar. Bu pozisyonda sporcunun sol ayağı rakibin ayakları arasında, sağ bacağı da biraz geridedir. Sporcu, aniden sağ yana doğru dönerken sol kol ile rakibin boynunu kavrar; arkadaki sağ bacak sol bacağın yanına gelir. Rakip kol ve kafadan çekilerek kalça dışarı çıkarılır. Yana dönüş, rakibin başını zorlayarak hatta çekerek devam eder ve rakip havalandırılır. Sol bacağın baldır kısmının yere değmesi ile birlikte kalça üzerine oturuşa geçilirken, rakibin sırtının yere gelmesi ile teknik sonuçlanır (Görsel 4.3).



Görsel 4.3

2. Etkinlik

Kafa Kol Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Kafa kol tekniğini uygulamak.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.

İşleniş:

1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırmalara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.





Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uyguladı	Tekniği Uyguladı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uyguladı
Kol, atış yönünde dirsek üzerinden yakalanır. Diğer el boyundan dolanarak rakibin kafası tutulur. Atış tarafındaki ayak rakibin ağırlık merkezine yakın ve öndedir. Diğer ayak, hafif geride ve açık bir vaziyettedir.		☐	☐	☐
Rakip, kol ve başından çekilir ve arkadaki ayak diğer ayağın yanına getirilir. Parmak uçlarında dönülürken aynı anda, vücudu hafifçe küçülterek rakibin altına girilir. Kalça atış tarafından dışarı çıkarılır.		☐	☐	☐
Rakibin yerle teması kesilir. Öndeki diz yere konur. Rakip, kafa ve koldan hızlı bir şekilde çekilerek, üzerinden yay çizecek şekilde yere indirilir.		☐	☐	☐
Yere indirilen rakip, engel otururken, kafa ve kolu bırakmadan tuş pozisyonunda tutulur.		☐	☐	☐



tgf.gov.tr



unitedwordwrestling.org



Tek Dalma Tekniği: Tek dalma tekniğinde genellikle ayakta karşılıklı el ense, aldatma, itme ve çekmeler gibi hazırlayıcı hareketlerle, rakibin dikkatini istenilen yöne çekerek, süratle bacağa doğru atak yapılır. Sağ veya sol ayağa dalmalar, birçok oyuna geçişin temeli olduğu gibi, birçok oyunun da altyapısını oluşturur. Tek dalma, serbest güreşte önemli teknik tutuşlardandır. Tek dalmada tutuşu gerçekleştirmek için, rakibin ayaklarına doğru adım atıldığında vücut da hızla aşağıya inerek eğilir. Burada vücudun hareketini, kafanın duruşu belirler. Ayakların eklemleri yerlerinden veya bacağın üst kısmından tutuş yapılır. Tutuş yapılan bölgeye göre rakip yukarı havalandırılır veya ayak çekilerek, omuzla ayağa baskı yapılarak rakip yere indirilir (Görsel 4.4), (Görsel 4.5).



Görsel 4.4



Görsel 4.5

3. Etkinlik

Tek Dalma Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Tek dalma tekniğini uygulamak.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.

İşleniş:

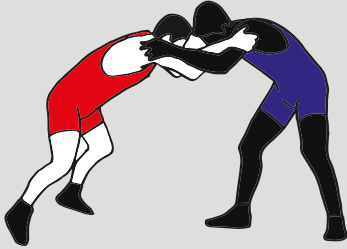
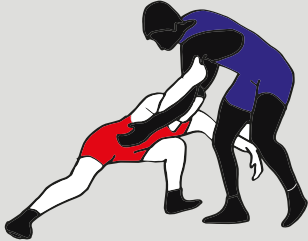
1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırmalara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.

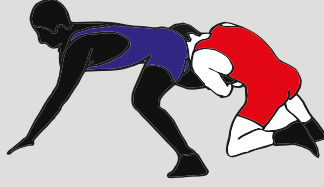




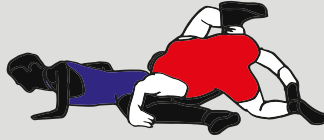
Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uyguladı	Tekniği Uyguladı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uyguladı
Temel güreş tutuşunda rakibin kolları, üstten kontrol edilir ve dalış yapılacak olan ayağın öne getirilmesi için aldatma yapılır.		☐	☐	☐
Rakibin öne gelen ayağına aynı taraftaki ayakla hamle yapılır, yine aynı taraftaki elle diz altından bacak yakalanır. Diğer el, rakibin kolunu kontrol etmeye devam eder.		☐	☐	☐
Diz altından bacak yakalandıktan sonra rakibin kolunu kontrol eden el de bırakılarak ayağa inilir ve yandan, rakibin arkasına geçilir.		☐	☐	☐



Çift elle yakalanan ayak geriye çekilirken omuz ve gövdeyle ileri baskı yapılarak rakip, yere indirilir.



Yere indirilen rakip, ayakları bırakılmadan, yerde bloke edilir.



tgf.gov.tr



unitedwordwrestling.org

Bunları Biliyor musunuz?

Bazı güreş teknikleri ilk defa uygulayan güreşçinin ismiyle meşhurlaşır ve anılır. Örnek; Akbaş Kündesi (Hüseyin Akbaş), Yaşar Doğu Burgusu.



Çift Dalma tekniği: Rakibin ayak pozisyonlarına ve vücut yapısına göre farklılıklar gösterir. Çeşitli ön hazırlık hareketlerinden sonra çift dalma tekniğini uygulamada dikkati çeken önemli vücut bölgelerinin başında omuzlar ve kollar gelmektedir. Omuzların giriş şekli çok önemlidir. Çift dalmada vücudun hareketini kafa yönetmektedir. Hareket yönünü de yine kafa belirlemektedir. Başarı ile dalmak için karşılıklı duruşlarda çok ani olarak rakibin ayaklarına doğru adım atıldığı anda, vücut da hızla aşağıya eğilir ve rakibin ağırlık merkezinin dibinde küçülünür. Ayakların biri rakibin ağırlık merkezinin üzerindedir, diğeri ise ona destek olarak arkada bulunmaktadır. Kollar daha çok eklemli yerlerden tutar. Ayaklar tutulur tutulmaz vücut da hızla yukarıya doğrultulur. Yer ile teması kesilen rakip güreşçi, kafanın tersi yönünde sırtüstü yere indirilir (Görsel 4.6), (Görsel 4.7).



Görsel 4.6



Görsel 4.7

4. Etkinlik

Çift Dalma Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Çift dalma tekniğini uygulamak.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.

İşleniş:

1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırmalara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.

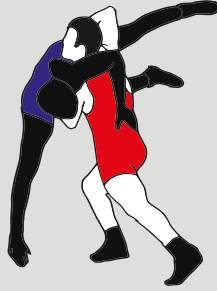




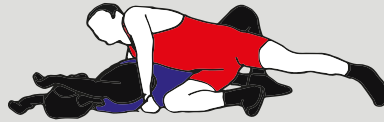
Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uyguladı	Tekniği Uyguladı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uyguladı
Her iki güreşçi hücum pozisyonundadır. Ayaklar paralel veya bir ayak önde olabilir. Rakibin dikkatini dağıtmak için sağa, sola, enseden ve koldan çekme ve itme yapılır.		☐	☐	☐
Hamle yapılarak, ani bir çömelmeyle rakip, iki bacağından tutulur.		☐	☐	☐
Baş, sağdan veya soldan yana çıkarılarak rakibin ayakları yerden kesilir.		☐	☐	☐



Yerden kesilen rakip, baş ve gövdeyle, yana ve öne doğru savrularak yere indirilir.



Yere indirilen rakip, omuzla baskı uygulanarak tuş edilmeye çalışılır.



tgf.gov.tr

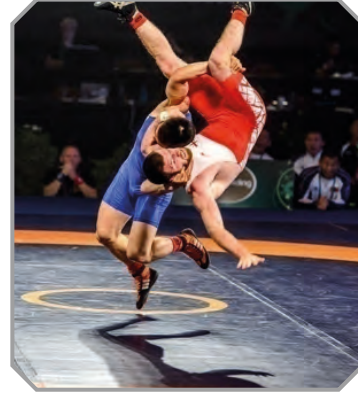


unitedwordwrestling.org

Danabağı Tekniği: Serbest güreşte en çok uygulanan teknik olup puan avantajı sağlar veya en kısa yoldan tuş yapmayı amaçlar. Danabağı tutuşu; çeşitli şekillerde yapılabildiği gibi arkaya, öne veya kaldırarak diğer tekniklerle bağlayarak da yapılabilir. Danabağı oyununda kol ve ayak tutuş bölgeleri ile birlikte ayak pozisyonu en önemli noktalar. Rakibin kolu tutularak çekme ve aldatma yapıldıktan sonra, önde olan ayağa girilir. Sporcu; eliyle rakibin bir dirseği veya arka pazu bölgesinden, diğer eliyle de bacağın dizden yukarı bölümünden tutar. Tekniği yapan sporcunun arkadaki ayağı dizden çökmüş durumdayken, öndeki de rakibin ayağının yanında durmaktadır. Danabağı atışında kafa, rakibin koltukaltından geçerek kollarla birlikte harekete yön verir. Tutuşu gerçekleştirecek güreşçi; kalçası üzerinde geriye ve yana çökerken, rakibin pazusundan ve öndeki ayağından tuttuktan sonra pazuyu tutan kolu ile hareket yönüne doğru çekiş yapar. Bu durumda kalça üzerinden arka yana doğru atışı gerçekleştirir ve atılan rakip, köprü pozisyonunda tutulur. Sporcu, rakibin kolunu bırakmadan enseyi koltukaltından çıkarıp, vücudunu rakibin gövdesi üzerine bastırarak tekniği sonuçlandırır (Görsel 4.8), (Görsel 4.9).



Görsel 4.8



Görsel 4.9

5. Etkinlik

Danabağı Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Danabağı tekniğini uygulamak.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.

İşleniş:

1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırmalara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.

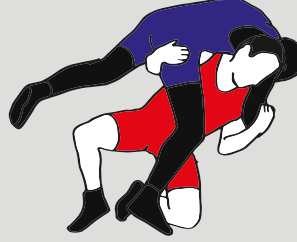




Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uyguladı	Tekniği Uyguladı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uyguladı
Alçak duruş pozisyonunda rakibin kolları, üstten kontrol edilir.		☐	☐	☐
Öne doğru ani bir hareketle eğilerek bir ayak rakibin ayaklarının arasına sokulur, baş rakibin koltukaltından geçirilir. Boşta kalan el ile ayağa hamle yapılır.		☐	☐	☐
Koldan ve bacağın iç kısmından yakalama gerçekleşir. Sağ ayak tabanı yere gelecek şekilde önde, sol diz yere konarak rakibin altına girilir.		☐	☐	☐



Kol ve bacadan sıkıca yakalanan rakip, koldan çekilerek üzerinden aşırılırken kaldırma, sağ elle yapılır. Hücum yapan güreşçi, sol ayak üzerine dizleyerek, rakip üstten aşırılır.



Aşırıldığı taraftan rakibin üzerine dönülür, kol ve bacağı bırakılmadan omuzla baskı uygulanarak rakip, tuş edilmeye çalışılır.



tgf.gov.tr



unitedwordwrestling.org



Yerde yapılan teknikler

Çırpma: Çırpma oyununu hücumdaki güreşçi yapar. Rakip, bank vaziyetinde ve çırpma sağ taraftan uygulanacak ise duruş pozisyonu rakibin ne tam arkasında ne de tam yanındadır. Bir ayak diz yerde olacak şekilde arkada, diğer ayak ise rakibin sağ dizinin yanındadır. Ellerin pozisyonu ise sol kol fazla içeriye sokulmadan, rakibin belinde yandadır. Sağ kol ile de rakibin sağ kolu, dıştan bileğe yakın olan ön kol kısmından geriye doğru çekilir. Bileğe yakın yerden çekmenin sebebi, kuvvet kolunu uzatıp kuvvet merkezinden uzaklaştırarak kolu rahatlıkla bağlamaktır. Bundan sonra rakibin alınan kolu, ön kol ve pazu arasında sıkıştırılarak rakibin belinde olan sol el ile bel hizasında pelvis'in (leğen kemiği) üzerinde ya çengel şeklinde ya da kolu birbirine sararak, rakip iyice sıkılarak kenetlenir ve rakibin sırtı ile göğüs arasında hiç boşluk bırakılmaz. Rakibin çırılacağı taraftaki sağ dizini, rakibin dizinin yanına (önüne) getirir. Rakibi üste (kucağa) ve ileriye doğru çeker. Dizi rakibin karnının altına sokup omuz üzerinde yana, yarım köprü vaziyetine gelir. Diz yardımıyla rakibe, yukarıya doğru karın vuruşu ile tam köprüye gelinir. Rakibi vücut üzerinden köprü kurarak aşırıp, tekniğin başladığı noktaya dönmüş olur (Görsel 4.10).



Görsel 4.10

6. Etkinlik

Çırpma Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Çırpma tekniğini uygulamak.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.

İşleniş:

1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırımlara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.





Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uyguladı	Tekniği Uyguladı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uyguladı
Rakip, yerde iken ayaklar rakibin bacaklarının arasında ve dizler dışarıda olacak şekilde bloke edilir. Kollar, rakibin belinden sıkıca sarılır.		☐	☐	☐
Kollar, arasında boşluk kalmayacak şekilde bağlanır. Oyunun uygulanacağı taraftaki ayak, rakibin karnının altına sokulur. Rakip, kucaklandıktan sonra ayağın sokulduğu yöne çevrilir.		☐	☐	☐
Tamamen kucaklanan rakip, ayaklar başa doğru itirilerek, göbek vurularak, köprü kurularak aniden döndürülür.		☐	☐	☐
Köprüden dönüş sonrası rakip, tekrar başlangıç pozisyonuna getirilir.		☐	☐	☐



tgf.gov.tr



unitedwordwrestling.org



Kle: Serbest ve grekoromen güreşte uygulanabilen ve birçok türü bulunan, yerde uygulanan temel tekniklerdendir. Hücum yapan güreşçi, rakibinin üzerinde onu bloke edecek şekilde oturur. Sağ veya sol elini rakibin kafasına bastırır. Diğer eliyle rakibinin koltukaltından geçirerek ensesini kavrar. Vücudunu, kolunu geçirdiği tarafa getirerek kolu ve göğsüyle birlikte baskı uygulayarak rakibi omuzları üzerine, sırtüstü çevirir. Tuş ile tekniği bitirmeye çalışır (Görsel 4.11).



Görsel 4.11

7. Etkinlik

Kle Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Kle tekniğini uygulamak.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.

İşleniş:

1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırmalara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.

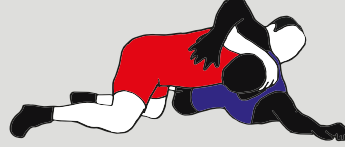




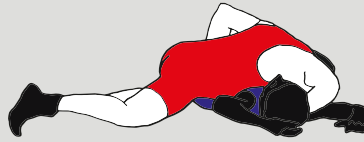
Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uyguladı	Tekniği Uyguladı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uyguladı
Öncelikle rakip, yerdeyken üzerine oturularak bloke edilir.		☐	☐	☐
Sol elle, rakibin kafasına baskı yapılarak yere teması sağlanır.		☐	☐	☐
Rakibin sağına geçilerek sağ koltuk altından sağ el uzatılarak ensesi kavranır.		☐	☐	☐



Göğüs ile vücuda, kol ile enseye baskı uygulanarak rakip, sırtüstü getirilir.



Sırtüstü dönen rakip, bu pozisyonda tutularak tuş edilmeye çalışılır.



tgf.gov.tr



unitedwordwrestling.org



Kazkanadı: Genellikle serbest güreşte uygulanan tekniklerdendir, farklı türlerini grekoromen güreşte de görmekteyiz. Sporcu, rakibin ayaklara yapmış olduğu dalış esnasında yakın olan eli koltukaltından, başı da çeneden yakalayarak ayakları kurtarır. Daha sonra rakibi dizlerinin üzerine getirerek kazkanadından çevirmeye çalışır. Başı kendine doğru çekip, koltuk altındaki eli mihver etrafında çevirerek tuş pozisyonuna getirir. Tuşa getirirken eller değiştirilmez (Görsel 4.12), (Görsel 4.13).



Görsel 4.12



Görsel 4.13

8. Etkinlik

Kazkanadı Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Kazkanadı tekniğini uygulamak.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.

İşleniş:

1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırmalara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.





Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uygula- dı	Tekniği Uygula- dı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uygula- dı
Rakibin ayaklara, bele yapmış olduğu dalış esnasında sağ el ile koltukaltından kavranır, baş da çeneyle yakalanarak ayaklar kurtarılır. Rakip, dizlerinin üzerine getirilerek kazkanadından sola doğru, sırtüstü çevrilir.		☐	☐	☐
Koltukaltından hızlıca yana savrulurken atış yönündeki kol bırakılmadan bastırılır.		☐	☐	☐
Sırtüstü düşen rakip, tuş pozisyonunda bekletilir.		☐	☐	☐



tgf.gov.tr



unitedwordwrestling.org



Kilit: Bu teknik aynı zamanda sarma, künde gibi diğer tekniklerle bağlantılı olarak da uygulanabilir. Rakip yüzükoyun değil de bank pozisyonunda ise sporcu, onu yaymaya yönelik hareketler yapar. Hücum eden rakibe künde alır gibi ön hazırlayıcı hareketlerle, ayakları çapraz olarak koltukaltında sıkıştırır. Daha sonra ya ayağa kalkarak ya da bir elden destek alarak rakibi sırtüstü gelecek şekilde yerde çevirir (Görsel 4.14), (Görsel 4.15).



Görsel 4.14



Görsel 4.15

9. Etkinlik

Kilit Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Kilit tekniğini uygulamak.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.

İşleniş:

1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırmalara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.





Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uyguladı	Tekniği Uyguladı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uyguladı
Rakip, yerde bloke edilirken bir el belde, diğer el rakibin yanında ve ayağa yakındır. Göğüs ile baskı yapılır ve ayağa yakın elle dizden çekilir.		☐	☐	☐
Dizden çekilerek, göğüsle öne baskı yapılarak rakip, yere uzatılır.		☐	☐	☐
Sağ koltukaltında sıkıştırılan rakibin sağ ayağı, sol ayağa yaklaştırılır ve çapraz olarak tutulur.		☐	☐	☐
Ayakları koltukaltından bloke olan rakibin sol bacağı, dizin iç tarafından tutularak rakip köprü üzerinde sol yana, sırtüstü çevrilir.		☐	☐	☐
Dönüş devam ettirilecek şekilde ayaklar tutulur, bırakılmaz.		☐	☐	☐



tgf.gov.tr



unitedwordwrestling.org



Ayakta ve Yerde Yapılan Teknikler

Künde: Serbest ve grekoromen güreşte yapılır. Künde tutuşu ve atışı çeşitli pozisyon ve oyunların bir türü olarak geçerliliğini korur. Künde; ters künde, şark kundesı, yüksek künde, bel kundesı gibi çeşitli adlarla anılmasının yanında sarma künde veya kündeden sarma gibi teknik oyunlarla da kombine edilebilmektedir. Künde tutuşu, ayakta ve yer pozisyonunda yapılabilir. Etkili bir künde tutuşu yapmak için hareketi ters yöne çekme ve yayma ile oyuna girilir. Hücum eden güreşçi, kollarını rakibin kalçasına yakın karın bölgesinde birleştirerek onu künde pozisyonuna getirir. Bundan sonra ayaklarını gerip kuvvet alarak yukarı çeker. Bu kaldırma hızını durdurmadan karnıyla, hızla rakibin kalçasına doğru yukarıya vurup yana dönerek tepesi üstü diker. Düşme noktasından atılma istikametine vücudu döndürerek rakip, etkili şekilde tutularak tuş pozisyonunda bloke edilir (Görsel 4.16), (Görsel 4.17).



Görsel 4.16



Görsel 4.17

10. Etkinlik

Künde Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Bel Kundesı tekniğini uygulamak.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.

İşleniş:

1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırımlara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.

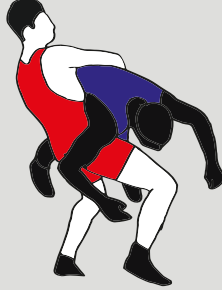




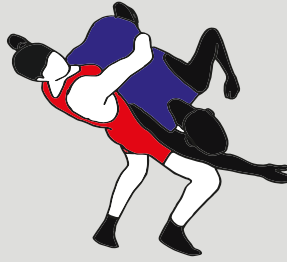
Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uyguladı	Tekniği Uyguladı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uyguladı
Rakip yerde bloke edilir, dizler rakibin sağ yanında karın bölgesine yakın, eller belden sarılarak birleştirilir.		☐	☐	☐
Dizlerin üzerinde belinden kavranan rakip, aniden kucaklanarak doğrulma yapılır.		☐	☐	☐
Dizler üzerinde doğrulma yapıldıktan sonra sağ ayakla kollar arasında rakip, iyice sıkıştırılır ve tamamen kucaklanır.		☐	☐	☐



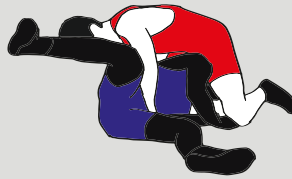
Ayağa doğrulmanın gerçekleşmesiyle rakibin yerle teması kesilir.



Rakip, başın üstüne doğru, yarı köprü vaziyetinde göbek vurularak ve atış yönüne bakarak savrulur.



Atış gerçekleştiğinde eller bırakılmaz. Rakip, tuş pozisyonunda tutulur.



tgf.gov.tr



unitedworldwrestling.org



Boyunduruk: Boyunduruk, hem serbest hem de grekoromen güreşte müdafaa ve hücum amacıyla kullanılmaktadır. Müdafaa, rakibin ayaklara ve bele dalmasını ve geçişlerde herhangi bir tekniğini önlemek için kullanılır. Hücum aracı olarak ise rakip, alçak pozisyonda güreşiyorsa doğrudan doğruya boyunduruk vurulur. Bunun yanında rakip, koltuk altından tutulduğu anda ve kolu dıştan tuttuğu zaman aşağıya doğru eğilir. Bu anda boyunduruk çekilir. Ayrıca el ense çekmek ve dengeyi bozmakla da boyunduruk vurmak mümkündür. Boyunduruk tutuşu: Hücum eden güreşçi, çeşitli denge bozucu hareketlerden sonra sol kolu kullanarak rakibin sağ kolunu pazusundan tutup kuvvetsiz ve hareketsiz kalması için etkili şekilde sıkıştırır. Diğer kolu ile de rakibin boyun bölgesi ve çenesi üzerinden kenetler. Omuz ve gövdesi ile ensesini aşağı doğru iyice bastırır (Görsel 4.18).



Görsel 4.18

11. Etkinlik

Boyunduruk Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Boyunduruk tekniğini uygulayarak ve rakibin arkasına geçerek.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.

İşleniş:

1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırımlara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.

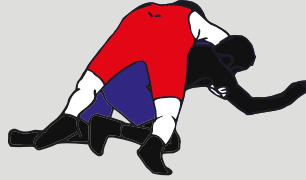




Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uyguladı	Tekniği Uyguladı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uyguladı
Bele veya ayağa hücum yapan rakibi durdurmak için uygulanan karşı ataktır. Temel güreş duruşunda rakip kontrol edilir.		☐	☐	☐
Hücum anında bir el ile rakibin kolundan, diğer el ile başından yakalanarak ayaklar geri çekilir. Göğüs ile de rakibin omuzlarına baskı yapılarak rakip, dizleri üzerine indirilir.		☐	☐	☐
Dizleri üzerindeki rakip, sağ elle sağ koltukaltından bağlanır ve sağ yana savrulur.		☐	☐	☐



Sol elle rakibin belinden tutularak arkasına geçilir.



Yerde olan rakip, iki elle belinden sarılarak bloke edilir.



tgf.gov.tr



unitedwordwrestling.org



Subleks: Yer ve ayak güreşinde yapılabilir. Koltuk altından dalarak subleks, yerden kaldırarak subleks, belden sarılarak subleks gibi çeşitli şekillerde uygulanır. Esneklik ve beceri isteyen bir tekniktir.

Subleks oyununa giriş: Atak yapan güreşçi, rakibi bank veya yatış pozisyonunda iken bir ayağını rakibinin bacakları arasına, diğer ayağını da dışarıya koyar. Karın bölgesinden sağlam bir tutuşla rakip ani olarak kaldırılır. Yukarı göğse doğru kaldırılırken rakibin bacakları arasında olan ayak çıkarılır. Rakip, bir iki tartıldıktan sonra karın vurarak havalandırılır. Geriye soğukkanlı ve yumuşak bir atış yapılır. Geriye parende atarcasına mindere dik, köprü inişi ve bunu takiben rakibin daha önce karın bölgesinde kenetlenmiş eller, göğse doğru yer değiştirir ve omuzları mindere değdirerek tuş yapılır (Görsel 4.19), (Görsel 4.20).



Görsel 4.19



Görsel 4.20

12. Etkinlik

Subleks Tekniğini Öğreniyorum

Hazırlık: Yaklaşık 15 dakika genel ve özel ısınma yapınız.

Amaç: Subleks tekniğini uygulamak.

Araç gereç: Güreş minderi, düdük, video kayıt aracı.

İşleniş:

1. Öğrenciler, boy ve kiloları dikkate alınarak öğretmen rehberliğinde üçerli gruplar oluşturur.
2. Gruplarda 1. öğrenci tekniği uygulayan, 2. öğrenci partner, 3. öğrenci ise video kaydı yapacak şekilde görev paylaşımı yapılır.
3. 1. öğrenci teknik ile ilgili aşağıdaki alıştırmalara uygun olarak 2. öğrencinin üzerinde tekniği uygularken 3. öğrenci gözlem ve video kaydını yapar.
4. Öğrenciler grup içinde rol değişimi yaparak tekniği beşer kez uygulayana kadar etkinlik devam eder.
5. Teknik uygulandıktan sonra 3 öğrenci birlikte video kaydını izler ve tekniğin uygulanışı hakkında görüş alışverişi yapar.

Kendimizi Değerlendirelim:

Tekniği uygulayan her öğrencinin 5. uygulamasına yönelik aşağıda verilen gözlem formunu doldurunuz.

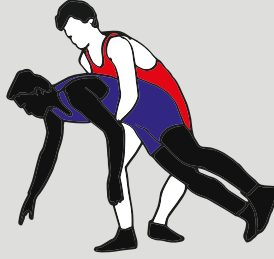




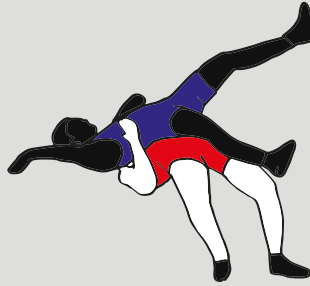
Uygulama Aşamaları	Şekil	Gözlem Formu (5. Uygulama)		
		Tekniği Yanlış Uyguladı	Tekniği Uyguladı Eksikleri Var	Tekniği Doğru Uyguladı
Rakip; yerde karın bölgesinden, belden sarılır. Sol diz rakibin bacakları arasında, sağ ayak dışarıda durur.		☐	☐	☐
Sağ ayak geriye çekilir.		☐	☐	☐
Sağ ayak, ani bir hamleyle rakibin göğsü hizasına getirilir.		☐	☐	☐
Rakip, yukarı çekilerek onun yer ile teması kesilir.		☐	☐	☐



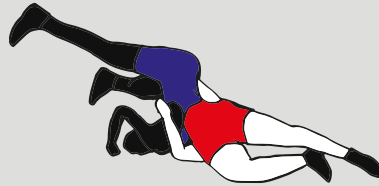
Sağ ayak rakibin bacakları arasından dışarı çıkarılır. Rakibin ağırlığı dengelenir.



Rakip bir iki tartıldıktan sonra göbek vurularak havalandırılır. Köprüde, geriye soğukkanlı ve yumuşak bir atış yapılır.



İyi bir atış rakibin ensesi üzerine düşürülmesi ile gerçekleşir.



tgf.gov.tr



unitedworldwrestling.org



Kendimizi Değerlendirelim

Sevgili öğrenciler, bu form kendinizi geliştirmenizi sağlamak ve eksikliklerinizi görmenez için hazırlanmıştır. Lütfen, her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak sizi en iyi şekilde ifade eden bölüme (X) işareti koyunuz.

Öğrencinin Adı ve Soyadı :

Sınıfı :

Numarası :

ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARI	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Öğretmenimin derste anlattıklarını dinledim.			
2. Öğretmenimin önerilerini dikkate aldım.			
3. Başarmak için ne yapmam gerektiği konusunda plan yaptım.			
4. Arkadaşlarımla söylediklerini dikkate aldım ve onlarla işbirliği yaptım.			
5. Verilen ödevleri eksiksiz tamamladım.			
6. Anlamadığım yerlerde öğretmenime ve arkadaşlarıma sorular sordum.			
7. Sınıf arkadaşlarıma destek oldum ve onlardan yardım aldım			
8. Çalışmalarım sırasında zamanımı akıllıca kullandım.			
9. Çalışmalarım sırasında çeşitli kaynaklardan yararlandım ve tamamlayıcı materyaller kullandım.			
10. Motivasyonun çalışmada çok etkili olduğunu aklımdan çıkarmadım.			
11. Bu ünite neler öğrendim.			
12. Sınıfımdaki arkadaşlarıma nasıl yardım ettim?			
13. Bu ünite çalışmalarımda en iyi yaptığım şeyler:			

CEVAP ANAHTARI

1. ÜNİTE

1. C

2. A

3. B

4. A

5. D

6. Hamza Yerlikaya

7. Yaşar Erkan

2. ÜNİTE

1. A

2. E

3. D

4. C

5. Hz. Hamza

6. Dünya Güreş Birliği

3. ÜNİTE

1. C

2. A

3. C

4. B

5. B

6. Tuş

7. Nordic

SÖZLÜK

A

aba: 1. Yünün dövülmesiyle yapılan kalın ve kaba kumaş. 2. Bu kumaştan yapılmış yakasız ve uzun üstlük. 3. sf. Bu kumaştan yapılan. 4. esk. Bu kumaştan yapılan ve dervişlerce giyilen hırka.

alperen: 1. Derviş. 2. Mücahit.

amblem: Belirtke.

anons: Sesli duyuru.

antrenör: Çalıştırıcı.

B

bandaj: Yara sarmaya veya yaraları kapatan ilaçları ve tespit edici tahtaları yerinde tutmaya yarayan kumaş parçası, sargı bezi.

bloke: Kullanılması önlenmiş, el konulmuş.

branş: Dal,kol.

C

camadan: Çapraz düğmeli, ipek veya sırma işlemeli bir tür kısa yelek.

centilmen: İyi arkadaşlık eden, saygılı, görgülü, kibar.

challenge: Düello, meydan okuma.

cirit: Eskiden atlı askerin kullandığı, sert ağaçtan yapılmış ucu demirli kısa mızrak.

D

defansif: Savunmalı.

dinamik: Hareketli, her an değişebilen, duruk karşıtı.

diskalifiye: Yarış dışı bırakılmış.

doping: Bir spor yarışması sırasında vücuda ek enerji sağlamak için kullanılan uyarıcı ilaç.

E

el ense çekmek: Rakibi ensesinden tutup kendine doğru çekme hareketidir.

eleme: 1. Elemek işi, eliminasyon. 2. sp. Çeyrek sona katılacak sporcu ve takımları ayırmak için düzenlenen seçme yarışı.

enstantane tuş: İki omuzunun anlık yere değmesi.

esnek: Bir dış gücün etkisi altında uzama, kısalma, eğrilme vb. biçim değişikliklerine uğradıktan sonra, etkinin kalkmasıyla eski biçimini alabilme özelliğinde olan, elastik, elastiki.

F

federasyon: Birçok kuruluştan oluşan birlik.

fila: Uluslararası güreş federasyonları birliği.

finalist: Şampiyonu belirleyecek son yarışmaya kalan sporcu veya takım.

fizyonomi: Yüz çizgilerinin genel durumundan çıkan anlam.

G

geleneksel: Geleneğe dayanan, gelenekle ilgili olan, ananevi, tradisyonel.

grand teknik: 1.Büyük 2. Muhteşem, görkemli teknik.

grekoromen: Yüze, boğaza dokunmama, belden aşağısını tutmama, ayaklarla oyun yapmama vb. kuralları olan güreş türü.

guinness: Uluslararası rekorlar kitabı.

güreşçi: Güreş yapan, güreşen kimse, pehlivan.

H

hamle: İleri atılma, atılım, saldırış, savlet.

heybet: İnsanlara korku ile birlikte saygı uyandıran görünüş, büyüklük, ululuk.

J

jübile: Bir sanat veya spor dalında uzun süre çalışanların onuruna düzenlenen kutlama töreni.

jüri: 1. Seçiciler kurulu. 2. huk. Hakem heyeti.

K

karakucak: Kökeni Orta Asya'ya uzanan, serbest stilde, yağ sürülmeden yapılan en eski, geleneksel Türk güreşi.

kasnak: Pehlivanların giydikleri kispetin bele gelen bölümü.

kategori: Aralarında herhangi bir bakımdan ilgi veya benzerlik bulunan şeylerin tamamı, grup, ulam.

kehribar: Süs eşyası yapımında kullanılan, açık sarıdan kıızıla kadar türlü renklerde, yarı saydam, kolay kırılır ve bir yere hızlıca sürtüldüğünde hafif cisimleri kendine çeken, fosilleşmiş reçine, samankapan, kılkapan.

kispet: Yağlı güreşte pehlivanların giydikleri, belden baldıra kadar uzanan, dar paçalı meşin pantolon.

kombine: 1.Toplu. 2.Bir spor dalında değişik türdeki yarışmaların sonuçlarına göre birleştirilmiş derecelendirme, toplam puana göre değerlendirme.

komite: Alt kurul.

kondisyon: Fiziksel ve ruhsal bakımdan bir sporcunun durumu.

koordinasyon: Biyolojik sistemlerde uyumlu bir sonuç elde etmek üzere uygun bir iş birliği hâlinde çalışma. Kan hareketlerindeki düzenleştirme gibi.

köprü: Vücudun, sırt yere dönük olarak el-taban, baş-taban ya da el-diz, baş-diz dayanak yüzeyleri arasında yay biçimi dayalı bulunduğu durum.

L

lateks: Aglütinasyon reaksiyonlarında, eriyebilir protein veya polisakkarit moleküllerine bağlanmış ve aglütinasyonun varlığının ortaya konulmasına yarayan sentetik partiküller.

logo: Bir kuruluşun, bir gazetenin vb. adının, simge özelliği bulunan, özel olarak hazırlanmış biçimi.

M

mihver: Eksen.

motivasyon: 1. İsteklendirme. 2. Güdüleme.

müسابaka: Yarışma.

müسابık: 1. Yarışçı. 2. Yarışmacı.

N

nişane: Ateşli silahlarda hedefin uzaklığına ve bulunduğu yerin yüksekliğine göre namluya gereken yükseliş açısını veren, silahı bu hedefe doğrultmaya yarayan alet. 2. Hedef. 3. Eser, iz, belirti.

O

olimpiyat: Her dört yılda bir başka ülkede yapılan, amatörlerin ve ülkelerinde profesyonel olarak futbol, basketbol, voleybol vb. takım sporlarıyla uğraşanların katıldığı uluslararası spor yarışmaları, olimpiyat oyunları.

P

partner: 1. Eş. 2. Ortak. 3. Takım arkadaşı.

payanda: Destek.

pehlivan: Güreşçi. 2. mec. Boylu boslu ve güçlü kimse.

peşrev: Güreşe tutuşmadan önce pehlivanların ellerini birbirine ve uyluklarına vurarak ve hafifçe sıçrayarak yaptıkları gösteri.

pırpıt: Pehlivanların güreşte kispet yerine giydikleri, kalın bezden yapılmış veya keçi kılından örülmüş don.

platform: Yüksekçe yer.

pozisyon: 1. Konum. 2. Durum.

profesyonel: Bir işi kazanç sağlamak amacıyla yapan.

R

rakip: Herhangi bir işte, bir yarışta, birbirini geçmeye çalışan, aynı şeyi elde etmeye uğraşan kimse.

rekor: 1. Bir spor dalında erişilmiş derecelerin en üstünü. 2. mec. Daha önce elde edilmemiş olan sonucu aşan yeni sonuç.

repechage: Mükafat (yenilen sporculara ikinci bir şans).

risk: Zarara uğrama tehlikesi, riziko.

ritmik: Dizemli.

S

saha: Alan.

salto: Rakibin bedenini kollarıyla birlikte kavrayarak yana veya arkaya savurma, devirerek bastırma biçiminde uygulanan bir güreş oyunu.

serpuş: Başlık.

sıklet: Ağırlık, yük.

sistem: Düzen

skorboard: Sayı göstergesi.

standart: Belli bir tipe göre yapılmış veya ayrılmış, ölçün, ölçünlü.

stil: Üslup, biçim.

süre: Bir olayın başı ile sonu arasında geçen zaman parçası, zaman aralığı, zaman bölümü, müddet.

Ş

şalvar: Genellikle ağı çok bol olan, bele bir uçkurla bağlanan, geniş bir tür pantolon.

şiraze: Pehlivan kispetinin paçası.

T

takdim: Bir şeyi karşılıksız olarak birine verme, sunma.

teknik: Belirli bir sportif hareketin amacına en uygun ekonomik şekilde gerçekleşmesi.

temrin: Alıştırma.

teşvik: İsteklendirme, özendirme.

tuş: Güreşte oyun sırasında iki omzun aynı anda yere değmesiyle oluşan yenilgi.

U

uluslararası: Çeşitli milletlerin arasında yapılan, milletlerin arasında çok yönlü ilişkilerle ilgili olan, milletlerarası, beynelmilel, enternasyonal.

V

varyasyon: Değişim, Çeşitleme.

veteran: Usta, tecrübeli.

Z

zone: Bölge.

KAYNAKÇA

Kitap Kaynakçası

- ASLAN, Refik, Okullarda ve Kulüplerde Serbest Güreş Alıştırmaları, Ankara, 1977
- BAŞARAN, Musamet, Serbest ve Grekoromen Güreş, T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Ankara, 1989
- DERVİŞOĞLU, Mehmet, Halk Bilimleri Açısından Kırkpınar Güreşleri, İstanbul, 2014
- ERDEM, Halis, Kel Aliço, İstanbul, 2014
- PETROV, R, ŞTEREV, P, DOBREV, D, DİKOV, H, İLİEV, İ, Sportna Borba Meditsina i Fizkultura Sofya, 1996
- ŞAHMURADOV, Y, Seminer Notları, Güreş Federasyonu Bülteni, Ankara, 1988

Genel Ağ Kaynakçası

- http://www.kafkas.edu.tr/dosyalar/sobedergi/file/15_/11.pdf (Erişim Tarihi: Aralık 2016)
- <https://unitedworldwrestling.org/organization/history%20> (Erişim Tarihi: Aralık 2016)
- <http://www.guresiyorum.com/> (Erişim Tarihi: Aralık 2016)
- <https://pehlivanblog.wordpress.com/tag/dunya-gures-tarihine-kisa-bir-bakis/> (Erişim Tarihi: Aralık 2016)
- <http://library.cu.edu.tr/tezler/5732.pdf> (Erişim Tarihi: Aralık 2016)
- <http://www.tgf.gov.tr/tr/index.php/tarihce/> (Erişim Tarihi: Aralık 2016)
- <http://www.tgf.gov.tr/tr/index.php/olimpiyat-3/> (Erişim Tarihi: Aralık 2016)
- <http://www.tgf.gov.tr/tr/index.php/dunya-2/> (Erişim Tarihi: Aralık 2016)
- <http://www.tgf.gov.tr/tr/index.php/avrupa-2/> (Erişim Tarihi: Aralık 2016)
- http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Upload/Menu/712634_olimpiyatta_t%C3%BCrkler.pdf (Erişim Tarihi: Ocak 2016)
- http://www.karesi.bel.tr/statik/kurtdereli-mehmet-pehlivan-kimdir/?dil=tr_TR (Erişim Tarihi: Ocak 2016)
- <https://unitedworldwrestling.org/disciplines> (Erişim Tarihi: Ocak 2016)
- <http://www.turkishnoc.org/Detay/Olimpiyatlar/Olimpiyatlarda-Turkler/45/1> (Erişim Tarihi: Ocak 2016)
- <http://ekitap.kulturturizm.gov.tr/TR,78701/ataturklu-ankara-ve-gures-sporu---a-esat-bozyigit.html> (Erişim Tarihi: Ocak 2016)
- <http://www.egitimkutuphanesi.com/ataturk-ve-spor-ataturk39un-ilgilendigi-spor-dallari-ataturk39un-spor-politikasi/> (Erişim Tarihi: Ocak 2016)
- <http://cdn.hitit.edu.tr/sbe/files/53139c08-eb47-4e3d-8f3a-1db9161fcb28.pdf> (Erişim Tarihi: Ocak 2016)
- <http://www.turkiyegazetesi.com.tr/yazarlar/halil-delice/10936.aspx> (Erişim Tarihi: Ocak 2016)

[http://www.edirnekirkpinar.com/yayin/images\(1\).pdf](http://www.edirnekirkpinar.com/yayin/images(1).pdf) (Erişim Tarihi: şubat 2016)
<http://www.tgf.gov.tr/tr/index.php/gures-milli-takiminin-kurumsal-yeni-mayolari-belli-oldu/> (Erişim Tarihi: şubat 2016)
https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/media/document/wrestling_rules_3.pdf (Erişim Tarihi: şubat 2016)
http://besyo.beun.edu.tr/wp-content/uploads/2012/12/uluslararası%C4%B1_g%C3%BCre%C5%9F_kurallar%C4%B1.pdf (Erişim Tarihi: şubat 2016)

Görsel Kaynakçası

Görsel 1.1 http://beatthestreets-la.org/site/wp-content/uploads/2012/05/BC_2500-BC.jpg (Kasım 2016)
Görsel 1.1 <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/c0/af/24/c0af241daafcd5ccf0fce32e306b78a2.jpg> (Kasım 2016)
Görsel 1.2 http://www.ipta.no/_assets/img/media/allt-om-protein-del-1.jpg (Kasım 2016)
Görsel 1.3 http://cdn1.ntv.com.tr/gorsel/turkiye/turkiyede-yilin-fotograf-lari/turkiyede-yilin-fotograf-lari,_W6PevyAqEWcmZ6nHrRjCA.jpg (Kasım 2016)
Görsel 1.4 <http://www.topendsports.com/sport/images/glima.jpg> (Kasım 2016)
Görsel 1.5 https://lionswrestlingclubsingapore.files.wordpress.com/2014/01/fila_logo.jpg (Kasım 2016)
Görsel 1.6 <http://www.polskok.com.pl/files/1315/United-World-Wrestling-logo.jpg> (Kasım 2016)
Görsel 1.7 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/media/10704278_10154535889750167_5287783271937716531_o.jpg (Kasım 2016)
Görsel 1.8 <http://www.tgf.gov.tr/tr/wp-content/uploads/2016/11/g%C3%BCre%C5%9F-logo.jpg> (Kasım 2016)
Görsel 1.9 http://www.guresiyorum.com/wp-content/uploads/2013/05/319494_471633569523266_1394726028_n.jpg (Kasım 2016)
Görsel 1.10 <http://www.123rf.com> (Kasım 2016)
<http://www.balikesirspor.web.tr/portal/wp-content/uploads/2012/09/kurtdereli-mehmet.jpg> (Kasım 2016)
http://name-list.net/img/portrait/Matsi_8.jpg (Temmuz 2016)
<http://resim.cokbilgi.com/ataturkun-ozlu-sozleri/ataturk-ve-spor.jpg> (Kasım 2016)
http://www.tgf.gov.tr/tr/wp-content/uploads/bfi_thumb/16762-32ywgzhshbrbks8vc6dki2.jpg (Kasım 2016)
<http://i2.mirror.co.uk/incoming/article8657181.ece/ALTERNATES/s615b/Rio-2016-Olympic-Games-Wrestling-Carioca-Arena-2-Brazil-17-Aug-2016.jpg> (Kasım 2016)
<http://www.wrestlingsbest.com/collectibles/cd1936swedenwestergren2.jpg> (Kasım 2016)

https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/large/public/media/image/article/featured/130kg_lopez_nunez_cub_1.jpg? (Kasım 2016)

<http://cdn.tf.rs/2015/03/06/Aleksandar-Kareljin-1.jpg> (Kasım 2016)

http://cs8.pikabu.ru/post_img/big/2016/08/16/5/1471330113123747823.jpg (Kasım 2016)

http://nwhof.org/wp-content/uploads/2014/01/20131216_135535-580x404.jpg (Kasım 2016)

Görsel 2.1 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/fs_86kg_baranowski_pol_df._aminashvili_geo.jpg (Aralık 2016)

Görsel 2.2 <http://www.ojump.com/upload/produits/523-1.jpg> (Aralık 2016)

Görsel: 2,3 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/large/public/media/image/article/arena.jpg?itok=oF-_M-tj (Aralık 2016)

Görsel 2.4 <http://www.123rf.com/> (Aralık 2016)

Görsel 2.5 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/gr_66kg_arutyunyan_arm_df._kahk_egy-1.jpg (Aralık 2016)

Görsel 2.6 http://www.aljazeera.com.tr/sites/default/files/2014/09/13/riza_kayaalp_aa.jpg (Aralık 2016)

Görsel 2.7 http://sivas.gsb.gov.tr/Public/Images/IM/Sivas/01204/taha_akyol3.jpg (Aralık 2016)

Görsel 2.8 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/fw_58kg_bayhan_tur_vs._abdildina_kaz.jpg (Aralık 2016)

Görsel 2.9 <http://www.123rf.com/> (Aralık 2016)

Görsel 2.10 [https://aa.com.tr/uploads/TempUserFiles/New%20folder%20\(11\)%2F20160415_2_15506322_7677472.jpg](https://aa.com.tr/uploads/TempUserFiles/New%20folder%20(11)%2F20160415_2_15506322_7677472.jpg) (Aralık 2016)

Görsel 2.11 http://www.sonhaberler.com/images/haberler/2016/08/531_geleneksel_kizildag_karakucak_h10013_bbc66.Jpeg (Aralık 2016)

Görsel 2.12 http://cdn1.ntv.com.tr/gorsel/spor/kirkpinarda-654-bulusma/kirkpinar1,mSIs8oY8WU2I-N4A_O-ocZw.jpg?

Görsel 2.13 <http://www.bakircizade.com/image/catalog/ahmet-tasci.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.14 http://www.slate.com/content/dam/slate/blogs/atlas_obscura/2016/11/10/turkey_s_kirkpinar_oil_wrestling_festival_is_one_of_the_oldest_sports_in/krkpnar_2008_.jpg.CROP.promovar-mediumlarge.jpg (Aralık 2016)

Görsel 2.15 http://www.spormaraton.com/dosya/kirkpinar_050713.jpg (Aralık 2016)

Görsel 2.16 <http://www.edirnekirkpinar.com/yazi/kispet%20resim.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.17 <http://fotograf-yarismalari.com/newfiles/145/Sayisal/1835-145-tfsf-S8QJH.JPG> (Aralık 2016)

Görsel 2.18 <http://www.123rf.com/> (Aralık 2016)

Görsel 2.19 <http://bursamanset.com.tr/images/haberler/kirkpinarin-sampiyonu-orhan-okulu.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.20 <https://pehlivanblog.files.wordpress.com/2016/12/kc3bcrc59fat-korkmaz-26.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.21 http://cdn.ntvspor.net/C/II/165/20110709.092025_EDR004_1616487_W3S53.jpg?&w=800 (Aralık 2016)

Görsel 2.22 <https://pehlivanblog.files.wordpress.com/2016/11/hc3bcseyin-c59fahin.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.23 http://im.htspor.com/2011/07/10/ver1310302293/647304_detay.jpg (Aralık 2016)

Görsel 2.24 <http://www.edirnekirkpinar.com/yazi/davul-zurna.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.25 <https://pehlivanblog.files.wordpress.com/2016/10/012.jpg?w=620> (Aralık 2016)

Görsel 2.26 <http://d.haberciniz.biz/other/yagli-gures-tarihini-bilmeyen-ve-kitap-okumayan-cazgir-olamaz-CHA-1895341-2-t.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.27 http://img.haberler.com/haber/033/kirkpinar-da-50-yildir-cazgirlik-yapiyor-4801033_o.jpg (Aralık 2016)

Görsel 2.28 <https://pehlivanblog.files.wordpress.com/2016/10/0182.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.29 <https://pehlivanblog.files.wordpress.com/2016/10/adsc4b1z5.jpg?w=620> (Aralık 2016)

Görsel 2.30 http://dogansardernegi.com/wp-content/uploads/2015/08/IMG_2322-1024x683.jpg (Aralık 2016)

Görsel 2.31 <https://pehlivanblog.files.wordpress.com/2016/10/karakucak2.jpg?w=620> (Aralık 2016)

Görsel 2.32 <http://www.atasporlarivakfi.org/wp-content/uploads/2014/09/ptnh4.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.33 <http://www.haberler.gen.al/resim/11/07/uluslararası-aba-guresi-sampiyonasi-ilgi-gordu-1.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.34 <http://www.marasgundem.com/d/other/2.20110601095230.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.35 <http://www.kanal46.com/img/i/2013/06/02/20130603e0b105c1cae631d8677cd4b2509a1bb0.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.36 <http://www3.pictures.gi.zimbio.com/Asian+Beach+Games+Day+7+Beach+Wrestling+j7ZQ9WAMjz1x.jpg> (Aralık 2016)

Görsel 2.37 http://neoskosmos.com/news/sites/default/files/imagecache/news_node_image/2014/July/beach_wrestling_390_0207.jpg (Aralık 2016)

https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/gold_hyeonwoo_kim_kor_df._dilshodjon_turdiyev_uzb_by_fall_12-2_c.jpg (Aralık 2016)

<http://previews.123rf.com/images/kuco/kuco1408/kuco140800223/31009324-An-hand-drawn-vector-illustration-converted-from-series-Martial--Stock-Photo.jpg> (Aralık 2016)

http://aa.com.tr/uploads/Contents/2015/09/09/thumbs_b_c_ce65ec3de4340c4dae8a02bcdb42f5a2.jpg (Aralık 2016)

<http://media.gettyimages.com/photos/general-view-during-the-beachsombo-wrestling-national-championships-picture-id71679465> (Aralık 2016)

http://img.sondakika.com/haber/614/kirkpinar-biletleri-satisa-sunuldu-8402614_x_o.jpg (Aralık 2016)

http://i.radikal.com.tr/542x290/2015/09/14/fft81_mf5800109.Jpeg (Aralık 2016)

http://www.serdarreklam.com/resimler/SBDS_122_imaj_Poster_3_50_cm_x_70_cm.jpg (Aralık 2016)

<http://icube.milliyet.com.tr/GaleriHaber/2015/09/13/taha-akgul-125-kiloda-dunya-gures-sampiyonu-oldu-6055940.Jpeg> (Aralık 2016)

https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/fw_72kg_shisterova_rus_df._raedelt_ger-1.jpg (Aralık 2016)

https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/gold_hyeonwoo_kim_kor_df_dilshodjon_turdiiev_uzb_by_fall_12-2_c.jpg (Aralık 2016)

http://www.naddaspor.com/image/cache/catalog/G%C3%9CRE%C5%9E/91EnENFGnwL_UX385_-500x500-500x633.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.1 http://egy-wrestling.com/uploaded_data/adsweswope.jpeg (Ocak 2017)

Görsel 3.2 <https://www.dollamur.com/media/wysiwyg/FILA-Approved2.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.3 <https://www.dollamur.com/media/wysiwyg/UWW.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.4 <http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

Görsel 3.5 <http://www.naddaspor.com/image/cache/catalog/G%C3%9CRE%C5%9E/JT11514301-500x500-500x633.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.6 <http://www.boldhaber.com/images/haberici/a7f27d86-8df8-469e-a676-b88054e00d8f.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.7 http://www.guresstore.com/image/cache/data/Products/Adidas/Adidas%20Mat%20Wizard%20III%20John%20Smith%20/816LDCGA1fL_UY575_-500x500.jpg (Ocak 2017)

<http://www.guresstore.com/image/cache/data/Products/Adidas/Adidas%20Mat%20Wizard%20III%20John%20Smith%20/G03702a-500x500.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.8 <http://www.insidethegames.biz/media/image/6560/o/America%27s%20Andrew%20Bisek%20denied%20Panama%20their%20second%20ever%20Pan%20American%20Games%20gold%20by%20winning%20in%20the%20wrestling.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.99 <http://www.guresstore.com/image/cache/data/Products/AKSESUARLAR/genumedi-gal-7-500x500.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.10 <http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

<http://www.guresstore.com/image/cache/data/Products/Antrenman%20Ekipmanlar%C4%B1/1326-500x500.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.11 <http://granada.o2cw.es/wp-content/uploads/sites/2/2016/10/crossfit-granada.jpg> (Ocak 2017)

<http://www.theboxnews.gr/wp-content/uploads/Rich-Froning-Jr-11.jpg> (Ocak 2017)

Görsel: .12 <http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

Görsel 3.13 <http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

Görsel 3.14 http://thecellgym.com/wp-content/uploads/2013/12/shutterstock_1265069001.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.15 http://static.wixstatic.com/media/ecdccf_d0e9f113f3264546bf7a1833fa32ef2d.jpg_srz_2800_1867_85_22_0.50_1.20_0.00_jpg_srz (Ocak 2017)

Görsel 3.16 <http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

Görsel 3.17 http://www.polskok.com.pl/images/Pokrowiec-zapa%C5%9Bnicy-11x11m_l.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.18 <http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

Görsel 3.19 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/mark_john_hall_ii_usa_df._tariel_gaphrindashvili_geo_by_tf_12-1-2.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.20 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/koumba_selene_fanta_larroque_fra_df._yue_han_chn_3-2-3.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.21 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/uvw_juniors_day_3_-_03.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.22 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/ayana_gempei_jpn_df._nade_dragunova_blr_by_tf_10-0-3.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.23 <http://www.vijesti.me/media/cache/87/11/8711f66547f3219d7059407f8cd7be16.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.24 <http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

Görsel 3.25 <http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

Görsel 3.26 https://i1.wp.com/grtrnews.com/wp-content/uploads/2016/08/taha_Akgul.jpg?w=620 (Ocak 2017)

Görsel 3.27 <http://i.hurimg.com/i/hurriyet/75/590x332/57b8d0990f254411b864afcd.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.28 [http://www.proprofs.com/api/ckeditor_images/image06\(10\).jpg](http://www.proprofs.com/api/ckeditor_images/image06(10).jpg) (Ocak 2017)

Görsel 3.29 https://i.embed.ly/1/display/resize?key=1e6a1a1efdb011df84894040444cdc60&url=http%3A%2F%2Fwww.fisu.net%2Fmedias%2Fimages%2F011012_wrestling4.jpg&width=810 (Ocak 2017)

Görsel 3.30 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/media/10314629_10154034898425167_1314803611198045149_n.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.31 <https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/rw5a8305.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.32 http://content.mminfo.mn/uploads/_thumbs/images/d3dd34680bea9e281d2a6c2431400c40_1200.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.33 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/gulomjon_abdullaev_uzb_df._mkhitar_grigoryan_arm_11-4.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.34 http://russiawrestling.com/wp-content/uploads/2016/04/12900991_10156646691405167_3855297419517586986_o-636x395.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.35 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/fs_61kg_aliyev_aze_df._dubov_bul.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.36 http://www.turkeywrestling.com/images_up/bekir.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.37 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/gadzhimurad_magomedsaidov_aze_df._zahid_valencia_usa_5-4-3.jpg (Ocak 2017)

Görsel 3.38 <http://www.guresiyorurum.com/wp-content/uploads/2016/11/AtaKim.jpg> (Ocak 2017)

Görsel 3.39 http://i.hurimg.com/i/hurriyet/90/0x0/55ea1d7cf018fbb8f86c282c_hurriyet.com (Ocak 2017)

Görsel 3.40 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/gr_98kg_ildem_tur_df._hassler_ger-3.jpg (Ocak 2017)

<http://www.guresstore.com/image/cache/data/Products/Antrenman%20Ekipmanlar%C4%B1/1326-500x500.jpg> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

http://www.physioroom.com/info/wp-content/uploads/2017/01/shutterstock_452378956.jpg (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

<http://www.speaktocharles.com/wp-content/uploads/2014/06/men-img.png> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

http://www.asll.co.uk/images/www.asll.co.uk/extralarge/093034ALL_PURPOSE_MAT.jpg (Ocak 2017)

<http://www.balogluelektronik.com/upload/00.28.19-2be3bfc57ddf157115b6388d1bd1b93e-8.jpg> (Ocak 2017)

http://www.revistaperfil.com/bienestar/caridio-recomendado-menores_PERIMA20140509_0003_10.jpg (Ocak 2017)

<http://media.istockphoto.com/vectors/old-man-vector-character-vector-id501394368?s=235x235> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

<http://bankovnictvionline.cz/sites/default/files/styles/630x436/public/field/image/whistleblowing.jpg?itok=-BgDGWSod> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

<http://www.123rf.com/> (Ocak 2017)

Görsel:4.2 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/130_kg_-_eduard_popp_ger_df._amir_mohammadali_ghasemimonjazi_iri_5-2_copy.jpg (Ocak 2017)

Görsel:4.3 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/gr_84kg_abbasov_aze_df._dzhalalov_rus.jpg (Şubat 2017)

Görsel 4.4 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/media_gallery_thumbnail/public/86_shamil_kudiamagomedov_russia_pp_dato_marsagishvili_georgia_9-3.jpg?itok=DuTfiN_I (Şubat 2017)

Görsel 4.5 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/media_gallery_thumbnail/public/fw_75kg_di_stasio_can_df._cherkasova_ukr.jpg?itok=8H-jqzt3 (Şubat 2017)

Görsel 4.6 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/media_gallery_thumbnail/public/fw_48kg_chepsarakova_rus_df._borissova_kaz.jpg?itok=Da8Z8CYY (Şubat 2017)

Görsel 4.7 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/media_gallery_thumbnail/public/media/10428314_10154526381010167_3495510905654343399_o.jpg?itok=gc_XuC4v (Şubat 2017)

Görsel 4.8 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/media_gallery_thumbnail/public/61_kg_-_tuvshintulga_tumenbileg_mgl_df._beka_lomtadze_geo_4-4.jpg?itok=lq335uM4 (Şubat 2017)

Görsel 4.9 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/media_gallery_thumbnail/public/61_kg_-_tuvshintulga_tumenbileg_mgl_df._beka_lomtadze_geo_4-4_6.jpg?itok=0B9T0J5z (Şubat 2017)

Görsel 4.10 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/media_gallery_thumbnail/public/gr_55kg_hrushyn_ukr_df._levai_svk.jpg?itok=IDCbcoSr (Şubat 2017)

Görsel 4.11 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/media/10155445_10154034897280167_4426369852974827858_n.jpg (Şubat 2017)

Görsel 4.12 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/media_gallery_thumbnail/public/74_kg_-_hassan_aliazam_yazdanicharati_iri_df._alexander_david_dieringer_usa_by_tf_10-0a.jpg?itok=iJ8j-dpZB (Şubat 2017)

Görsel 4.13 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/media_gallery_thumbnail/public/fw_75kg_onyebuchi_ngr_df._trabelsi_tun.jpg?itok=rUrXHytn (Şubat 2017)

Görsel 4.14 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/media/10446178_10154322880935167_905383744721694899_o.jpg (Şubat 2017)

Görsel 4.15 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/media_gallery_thumbnail/public/fw_59kg_matyushenko_rus_df._bayhan_tur-2.jpg?itok=GBG20nfF (Şubat 2017)

Görsel 4.16 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/styles/media_gallery_thumbnail/public/fw_48kg_shidochi_jpn_df._kim_prk.jpg?itok=zri98tAn (Şubat 2017)

Görsel 4.17 <http://img-fanatik.mncdn.com/mnresize/658/370/images/16x9/2016/11/26/5080511.jpg> (Şubat 2017)

Görsel 4.18 <http://static.akipress.org/127/.storage/sport/images/greko-rimskaya/MIR-kadety-2014/1den/687dc1c6ea46f6d8dac11bd066622ae0.jpg> (Şubat 2017)

Görsel 4.19 https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/fs_55kg_amiraslanov_aze_df._sejfulau_mkd_.jpg (Şubat 2017)

Görsel 4. 20 http://www.wwe.com/f/all/2016/08/004_AP_49701541668--3cef378b0de22f6f07649d-8574f996e5.jpg (Şubat 2017)

* Kaynakça gösterimi TDK kaynakça gösterim formatına uygun olarak hazırlanmıştır.