

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ASYA KITASININ GELENEKSEL GÜREŞLERİNİN
GÜNÜMÜZDEKİ GÜREŞLERE YANSIMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yavuz Selim ALTINTAŞ

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Programı**

KASIM, 2023

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ASYA KITASININ GELENEKSEL GÜREŞLERİNİN
GÜNÜMÜZDEKİ GÜREŞLERE YANSIMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Yavuz Selim ALTINTAŞ
(Y2116.220002)**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimi
Beden Eğitimi ve Spor Programı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yakup YAZICI

KASIM, 2023

ONAY FORMU

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘‘Asya Kıtasının Geleneksel Güreşlerinin Günümüzdeki Güreşlere Yansıması’’ adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ‘da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (03/11/2023).

Yavuz Selim ALTINTAŞ

ÖNSÖZ

Bu çalışmada beni destekleyen ve yardımcı olan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yakup YAZICI hocama teşekkür ederim, aynı şekilde, fikir ve yönlendirmeleri için Prof. Dr. OSMAN İMAMOĞLU hocama teşekkür ederim.

Kasım, 2023

Yavuz Selim ALTINTAŞ

ASYA KITASININ GELENEKSEL GÜREŞLERİNİN GÜNÜMÜZDEKİ GÜREŞLERE YANSIMASI

ÖZET

Bu çalışma, Asya kıtasına özgü geleneksel güreş formlarının tarih boyunca nasıl uygulandığını, güreşte kullanılan giysileri, teknikleri, tarihini ve kurallarını inceler ve bu özelliklerin günümüz güreşlerine nasıl etki ettiğini araştırır. Bu niteliksel çalışma, tarihi belgelerden yararlanarak Asya'nın geleneksel güreş stillerinin modern güreşlere olan etkisini keşfetmeyi hedefler. Örneğin, Oman'daki Almokabasah güreşi, itme ve çekme hareketleri gibi rakibin denge durumunu bozmayı amaçlayan teknikler içerir ve günümüz güreş müsabakalarında yaygın olan sportmenlik ruhunu yansıtan kazanan ve kaybedenin el sıkışmasını içerir. İran'ın Horasan bölgesinde yapılan Ba Choukhe veya Ba Cuxe güreşinde, mindere üç çağrıdan sonra çıkmayan güreşçi mağlup sayılır ve rakibini “par terre” pozisyonuna (eller ve dizlerin yerde olduğu durum) getiren güreşçiye yerde tutma karşılığında bir puan verilir. Bu, Greko-Romen ve Serbest Stil güreşlerinde benzer puanlama sistemine sahip olup, ülkemizde “parter” olarak adlandırılan pozisyonun kullanımını yansıtır. Özbekistan'ın Kurash güreşinde ve Türkiye'deki yağlı güreşte görülen, güreşçilerin maç başlamadan önce arenanın etrafında üç tur atmaları, müsabakaların ağırlık sınıflarına göre çocuklardan başlayıp yetişkinlere doğru ilerlemesi ve güreşin müzikle desteklenmesi gibi uygulamalar da benzerlik gösterir. Azerbaycan'ın Gules güreşi, davul ve zurna müziği eşliğinde, sporcuların kollarını yukarı aşağı sallayarak, omuzlarına üç defa dokunarak ve nazikçe selamlayarak saygılarını göstermeleriyle, yağlı güreşle büyük bir benzerlik taşır. Kırgızistan'ın Kurosh güreşinde, bir güreşçi güreşmeyi reddederse, modern güreşlerde olduğu üzere kaçan taraf uyarılır ve rakibi bir puan kazanır. Greko-Romen güreşinde olduğu gibi sekiz puanlık bir fark oluştuğunda, lider otomatik olarak kazanan ilan edilir. Türkmenistan'ın Goresh güreşi, üç uyarı sonucunda uyarıyı alan güreşçinin mağlubiyeti ile sonuçlanır, bu durum Greko-Romen ve serbest güreşteki kurallarla doğrudan örtüşür. Müsabakaların süresi de üç dakikadır. Moğolistan'ın Mongol Bokh güreşi,

geleneksel olarak bir maçı kaybeden sporcuların elenmesi, yağlı güreşteki tek yenilgiyle elenme kuralıyla benzerlik gösterir. İran'ın pahlavani güreşi, Serbest Stil ve Greko-Romen güreşlerle büyük benzerlikler taşır, sporcular aynı tür mayoları giyer ve ek olarak dizlere kadar uzanan pahlavani pantolonları kullanılır, serbest stil güreşte olduğu gibi on puanlık farkla maç sonuçlanır ve minder dışı fırlatma veya itme hareketlerinde puanlar aynı şekilde verilir. Rusya'nın Sambo güreşi, ayaklar haricinde vücudun herhangi bir bölümünün mindere temas ettiği durumların yer pozisyonu olarak kabul edildiği ve bazı atışların yer pozisyonundan yapıldığında aynı puanların verilmediği Greko-Romen ve Serbest Stil güreşteki kurallara sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Spor, Kural, Ceza, Puan

REFLECTION OF THE TRADITIONAL WRESTLINGS OF THE ASIAN CONTINENT TO TODAY'S WRESTLING

ABSTRACT

This study examines how traditional wrestling forms specific to the Asian continent have been practiced throughout history, the clothing, techniques, history and rules used in wrestling, and investigates how these features affect today's wrestling. This qualitative study aims to explore the impact of Asian traditional wrestling styles on modern wrestling by using historical documents. For example, Almokabasah wrestling in Oman involves techniques aimed at disrupting the opponent's balance, such as pushing and pulling movements, and involves the winner and loser shaking hands, reflecting the spirit of sportsmanship prevalent in today's wrestling matches. In the Ba Choukhe or Ba Cuxe wrestling held in the Khorasan region of Iran, the wrestler who does not come to the mat after three calls is considered defeated, and the wrestler who puts his opponent in the "par terre" position (the situation where the hands and knees are on the ground) is given a point for keeping him on the ground. This has a similar scoring system in Greco-Roman and Freestyle wrestling and reflects the use of the position called "parter" in our country. Practices seen in Uzbekistan's Kurash wrestling and Turkey's oil wrestling are also similar, such as wrestlers taking three laps around the arena before the match starts, matches starting from children to adults according to weight classes, and wrestling being supported with music. Azerbaijan's Gules wrestling bears a great resemblance to oil wrestling, with athletes showing their respect by waving their arms up and down, touching their shoulders three times, and politely saluting, accompanied by drum and flute music. In Kyrgyzstan's Kurosh wrestling, if a wrestler refuses to wrestle, the defector is warned and his opponent earns a point, as in modern wrestling. When an eight-point lead occurs, as in Greco-Roman wrestling, the leader is automatically declared the winner. Turkmenistan's Goresh wrestling, after three warnings, results in the defeat of the wrestler who received the warning, which directly coincides with the rules in Greco-Roman and freestyle wrestling. The duration of the competitions is three minutes. Mongolia's Mongol Bokh wrestling, in

which athletes are traditionally eliminated after losing a match, is similar to the rule of elimination by a single defeat in oil wrestling. Iranian pahlavani wrestling bears great resemblance to Freestyle and Greco-Roman wrestling, athletes wear the same type of leotards with the addition of knee-length pahlavani trousers, the match ends with a ten-point difference as in freestyle wrestling, and points are awarded for off-the-mat throwing or pushing movements. is given in the same way. Russia's Sambo wrestling has the same rules as Greco-Roman and Freestyle wrestling, where any part of the body other than the feet touches the mat is considered a ground position, and some throws are not awarded the same points when made from a ground position.

Key Words: Wrestling, Sport, Rule, Penalty, Point

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
I. AMAÇ, GEREÇ VE YÖNTEM	1
A. Araştırmanın Amacı.....	1
B. Araştırmanın Önemi	1
C. Araştırma Evreni ve örneklem.....	1
D. Araştırma Modeli.....	1
E. Araştırmanın sınırlılıkları	1
II. GİRİŞ	3
III. TÜRKLERDE GÜREŞ HAKKINDA BİLGİ VE GÜREŞİN TARİHİ.....	7
A. Spor nedir.....	7
B. Güreş nedir.....	7
C. Türklerde Güreş Tarihi	7
D. Türkiye’de Güreş Branşları	15
E. Yağlı Güreş.....	15
1. Yağlı Güreş Meydanı ve Kışpet;.....	17
2. Güreşler Nasıl Yapılır?	18

3. Uygulanması ve Kuralları;	18
F. Karakucak Güreşi	19
1. Uygulanması ve Kuralları;	21
G. Şalvar Güreşi.....	24
1. Uygulanması ve Kuralları;	25
H. Aba Güreşi	30
1. Uygulanması ve Kuralları;	31
İ. Kuşak Güreşi.....	40
1. Uygulanması ve Kuralları;	41
J. Greko-Romen Stil Güreş	52
1. Uygulanması ve Kuralları	55
K. Serbest Stil Güreş.....	60
1. Uygulanması ve Kuralları	62
IV. ASYA KITASI GELENEKSEL GÜREŞLERİ	67
A. Almokabasah (Oman)	67
1. Uygulama Yeri;.....	67
2. Tarih;.....	67
3. Tanımı, Tarihi ve Kuralları;	68
B. Ba Choukhe veya Ba Cuxe (İran Horasan).....	70
1. Uygulama Yeri;.....	70
2. Tarih;.....	71
3. Tanımı ve Kuralları;.....	71
C. . Ssireum (Kore).....	74
1. Kuralları;	76
2. Tarih;.....	77
3. Takım Yapısı;.....	77

D. Kurash (Güreş) (Özbek)	77
1. Tanımı, Tarihi ve Kuralları;	77
2. Takım Yapısı;	82
E. Kures (Güreş) (Kazak)	82
1. Tanım;	82
2. Kurallar;	84
3. Takım Yapısı;	85
F. Gules (Güreş) (Azerbaycan)	86
1. Tanımı ve kuralları;	86
2. Takım Yapısı;	87
G. Kurosh (Güreş) (Kırgız)	88
1. Tanımı ve Tarihi;	88
2. Kurallar;	89
3. Takım Yapısı;	90
H. Goresh (Güreş) (Türkmen)	90
1. Tanımı;	90
2. Kurallar;	91
3. Takım Yapısı;	93
İ. Gushtini Milli Kamarbandi (Tacikistan)	93
1. Tanımı, Tarihi ve Kuralları;	93
2. Takım Yapısı;	94
J. Mongol Bokh (Moğolistan)	94
1. Tanımı ve Tarihi;	94
2. Kurallar	96
3. Takım Yapısı;	97
K. Pahlavani (Koshti) (İran / Antik pers)	97

1. Tanımı;	97
2. Kurallar;	97
3. Takım Yapısı;.....	99
L. Sambo (Sovyet Rusya).....	99
1. Tanımı;	99
2. Kuralları	100
3. Takım Yapısı;.....	101
M. Sumo (Japonya)	102
1. Tanımı;	102
2. Takım Yapısı;.....	104
V. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	105
A. Günümüz Güreşlerine Benzer Yansımalar	105
1. Almokabasah (Oman)	105
2. Ba Choukhe veya Ba Cuxe (İran Horasan)	105
3. Ssireum (Kore)	106
4. Kurash (Güreş) (Özbek).....	106
5. Kures (Güreş) (Kazak)	106
6. Gules (Güreş) (Azerbaycan)	106
7. Kurosh (Güreş) (Kırgız).....	107
8. Goresh (Güreş) (Türkmen).....	107
9. Mongol Bokh (Moğolistan)	107
10. Pahlavani (Koshti) (İran / Antik pers).....	107
11. Sumo (Japonya).....	107
12. Sambo (Sovyet Rusya)	108
VI. KAYNAKÇA	109
ÖZGEÇMİŞ.....	115

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Hiyung-nu Türkleri.....	9
Şekil 2. Hiyung-nu Türkleri Güreşi	10
Şekil 3. Yaşar Erkan Güreşçimiz.....	13
Şekil 4. Türk Güreşçileri.....	14
Şekil 5. Hamza Yerlikaya	15
Şekil 6. Yağlı Güreş.....	16
Şekil 7. Yağlı Güreş Başlamadan Önce.....	18
Şekil 8. Yağlı Güreş Tekniği	19
Şekil 9. Karakucak Güreşi Tekniği.....	20
Şekil 10. Karakucak Güreşi Tekniği.....	21
Şekil 11. Şalvar Güreşi	25
Şekil 12. Şalvar Güreşi Tekniği.....	26
Şekil 13. Aba Güreşi.....	31
Şekil 14. Kapışmalı Aba Güreşi	33
Şekil 15. Kuşak Güreşi	41
Şekil 16. Kuşak Güreşi Kadınlar	43
Şekil 17. Grekoromen Güreş Rıza Kayaalp.....	52
Şekil 18. Grekoromen Güreş Hamza Yerlikaya	54
Şekil 19. Grekoromen ve Serbest Stil Güreş Mayosu	56
Şekil 20. Grekoromen ve Serbest Stil Güreş Ayakkabısı.....	56
Şekil 21. Grekoromen Güreş Minderi.....	58

Şekil 22. Hakem Puanlaması	59
Şekil 23. Serbest Stil Güreş Taha Akgül	61
Şekil 24. Serbest Stil Güreş Tekniği	62
Şekil 25. Serbest Stil Güreş Tek Omuz Yere Gelmesi	64
Şekil 26. Almokabasah Güreşi (Oman)	67
Şekil 27. Ba Choukhe veya Ba Cuxe Güreşi (İran Horasan)	71
Şekil 28. Ba Choukhe veya Ba Cuxe Güreş Alanı (İran Horasan)	73
Şekil 29. Ba Choukhe veya Ba Cuxe Güreş Tekniği	74
Şekil 30. Ssireum Kore Güreşi.....	75
Şekil 31. Ssireum Kore Güreşi Tekniği	76
Şekil 32. Kurash Özbek Güreşi.....	78
Şekil 33. Kurash Özbek Güreşi Tekniği	80
Şekil 34. Kures Kazak Güreşi	83
Şekil 35. Kures Kazak Güreşi Tekniği	84
Şekil 36. Kures Kazak Güreşi Açılış Seremonisi	85
Şekil 37. Gules Azerbaycan Güreşi	87
Şekil 38. Kurosh Kırgız Güreşi.....	88
Şekil 39. Goresh Türkmen Güreşi	91
Şekil 40. Goresh Türkmen Güreşi Tekniği	92
Şekil 41. Gushtini Milli Kamarbandi Tacikistan Güreşi	94
Şekil 42. Mongol Bokh Moğolistan Güreşi	95
Şekil 43. Mongol Bokh Moğolistan Teknik Girişimi	96
Şekil 44. Pahlavani Koshti İran/Antik Pers Güreşi.....	97
Şekil 45. Pahlavani Koshti İran Yer Güreşi.....	99
Şekil 46. Sambo Sovyet Rusya Güreşi	100
Şekil 47. Sambo Sovyet Rusya Tekniği.....	101

Şekil 48. Sumo Japonya Güreşi	102
-------------------------------------	-----

I. AMAÇ, GEREÇ VE YÖNTEM

A. Araştırmanın Amacı

Asya kıtasına özgü geleneksel güreş biçimlerinin zaman içindeki uygulama yöntemlerini, güreşte tercih edilen giysileri, uygulanan teknikleri, geçmişlerini ve kurallarını detaylı bir şekilde analiz ederek, bu öğelerin modern güreş pratiklerine nasıl aktarıldığını ve bu iki dönem arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya koymaktır.

B. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma Asya kıtasında yapılan geleneksel güreşlerin Günümüz minder güreşine yansımaları, geleneksel Türkiye’de yapılan güreşler ile benzerlik ve farklılıklarının tespiti açısından önemlidir.

C. Araştırma Evreni ve örneklem

Bu araştırmanın evrenini Asya kıtasındaki geleneksel güreşler oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örneklemini ise 13 adet geleneksel güreş ile sınırlıdır.

D. Araştırma Modeli

Bu araştırma nitel bir araştırmadır. Araştırmada literatür taraması yapılmış ve bazı videolar izlenmiştir.

E. Araştırmanın sınırlılıkları

Bu çalışma Asya kıtası geleneksel güreşleri ile sınırlıdır. Asya’daki geleneksel güreşlerin Türkiye’de yapılan güreşlere etkisi kapsamındadır. Türkiye dışındaki Dünyada yapılan güreşlere etkileri bu çalışma dışında tutulmuştur.

II. GİRİŞ

Antik sırların, düğün, cenaze ve takvimle ilişkili etnik ayinlerin vazgeçilmez bir unsuru olarak güreş, Türk topluluklarında ritüel bir değere sahipti. Bu geleneksel güreş eğitimlerinin (yani öğretim metodunun) fiziksel boyutu, usta ve çırak arasındaki ilişki ile sağlanıyordu. Çırak, ustasını taklit ederken, aynı zamanda atalarından miras kalan ahlaki değerleri de aktarma görevini üstleniyordu. Bunun yanı sıra, dini törenler sırasında sergilenen mitler, kozmogonik (evrenin kökeni ile ilgili) tanrısal faaliyetlerin günümüzde tekrar canlandırılmasını hedefliyordu. Yaratılışla ilgili tanrısal eylemlerin periyodik olarak yeniden canlandırılması, kutsal takvimin ve bayramların anlamını belirlemede güreşin oynadığı kritik role işaret ediyordu (Türkmen ve Canuzakov, 2019). Osmanlı İmparatorluğu'nda, zaman içinde önemleri değişiklik gösteren avcılık, atıcılık, okçuluk, güreş (karakucak ve huzur güreşleri), at binme, kılıç kullanma, cirit, tepük, halter, gürz ve topuz gibi aktiviteler yer alırdı. Güreş, zamanla geleneksel bir etkinlik haline gelerek Türklerin ata sporları arasında anılmaya başlamıştır. Özellikle Osmanlı'nın güçlü ve ihtişamlı dönemlerinde, güreş, Osmanlı sultanlarının sarayında ve onların desteklediği bir spor olarak önemli bir yer tutmuştur (Güven, 1992). Güreş, İslam Peygamberi Hz. Muhammed tarafından kişisel olarak icra edilen bir spordur. Osmanlı sultanları, güreşçilerin kuvvet ve gücünden yararlanmak istemişlerdir. İmparatorluk, zenginlik dönemlerinde Memalik-i İslam (İslam Ülkeleri) olarak bilinir ve imparatorluğun sultanı İslam aleminin hükümdarı, orduları ise İslam'ın askerleri olarak görülürdü. Osmanlı İmparatorluğu'nun üç kıtada "600 yıl süren ihtişam ve adaletli" yönetiminin nedenleri arasında; Türk veya Türk olmayan herkese, sporda elde ettiği başarılar doğrultusunda hak ettiği değeri vererek, onları yönetici, vezir, hatta sadrazam yapacak kadar adaletli ve insancıl bir yaklaşım sergilemesi bulunur (İmamoğlu ve Şener, 2018). Göresh ("güreş"), Trukhmenlerin veya başka bir deyişle Stavropol veya Kuzey Kafkasya Türkmenlerinin geleneksel halk güreşidir. Birkaç yüzyıl önce etnik ana

vatanlarından taşınan ve o zamandan beri halklarının büyük bir kısmından bir tür kültürel izolasyon içinde yaşayan bu insanlar, geleneksel güreşin birçok arkaik unsurunu korudular. Aynı zamanda Trukhmenler, Kalmıklar gibi yeni komşularının rekabetçi kültürünün bazı unsurlarını da özümstediler. Bütün bunlar, modern Türkmenistan Türkmenleri arasında olmayan güreşe özgüllük verir (Mandziak and Artemenko, 2010). Kafkasya Türkmen kültüründe güreş ve at üzerinde oynanan oyunlar önemli yer tutar ve yöresel çalgılar da festivallerin bir parçasıdır (Kocaoğlu, 2020). Güreş, mevcut arkeolojik ve tarihi kalıntılardır çünkü insan doğasında var olan çok eski bir spordur. Eski geleneksel güreş sporlarını inceleyen araştırmacılar, genellikle muhteşem medeniyetlerin taşıdığını varsayar. Tarihten günümüze gelen gelenekleri ortaya çıkarır (Türkmen, 2021). Güres, guresiŷ, guresh (hepsi- “güreş”)- Karakalpakların ana nüfusunu oluşturan Orta Asya'nın Türkçe konuşan halkı olan Karakalpakların geleneksel ulusal güreşi. Karakalpak dilinin ağız sözlüğünde güreşe gures tutyŷ ve gures zhasau gibi terimler de denilmektedir. Görünüşte, bu insanların mücadelesi heterojendir. Karakalpakların Fergana, Buhara ve Semerkand gruplarının, savaş düzenleme ve yürütme konusunda kendilerine has özellikleri vardır. Karakalpak güreşlerinin bilinen türlerinden biri de yerde mücadeleye devam etmeden ayakta yapılan güreşlerdir. Güreş sürecinde yarışmacılar rakibin cübbesine ve belbeşine sarılırlar. Belden aşağı kavramaları kurallar gereği yasaktır. Kazanmak için rakibinizi yere sırt üstü atmanız gerekir (Mandziak and Artemenko, 2010). Bir başka iyi bilinen güreş türü “kemerler üzerinde” güreştir- bellesi, rakipler kemerlere iki eliyle çapraz olarak karşılıklı tutuşarak güreşe başlardı. Kemerin bağlanması (belbeŷdi baylaŷ) genellikle belirli bir ritüele göre yapılırdı: rakipler kemeri birbirine bağlardı. Geleneksel olarak, güreşçiler ağırlık kategorilerine ayrılmadılar, ancak yerleşik geleneğe göre, organizatörler veya hakemler rakipleri (eşleri) boylarına göre gözle seçtiler (Mandziak and Artemenko, 2010). Türkler, güreşi diğer tüm spor dallarına tercih ederek ona büyük bir değer atmışlardır. Atlı okçuluk ve binicilik gibi becerilere ek olarak, Yakut Türklerinin icat ettiği bir tür boks olan “Pujila” ve atlı cirit oyunlarında da oldukça yetenekli olan Türkler, güreşi sporların en önemlisi, eğitici ve adeta bir ibadet olarak görmüşlerdir. Orta Asya Türkleri arasında, güreş, atlı okçuluk ve binicilikle birlikte uygulanmaktadır. Antik Türkler, iç çatışmalardan kaçınmak, aralarındaki uyuşmazlıkları iki güreşçinin mücadelesine bırakmak ve bu mücadelenin

sonucuyla galip ve mağlup tarafı belirlemek adetini benimsemiştir (Tgf.gov.tr, 2023). Greko-Romen kültürün etki alanı, Herkül Sütunları'ndan (Cebelitarık Boğazı) İndus Nehri'ne kadar geniş bir coğrafyayı kaplar. Bu kültürün temelleri, Büyük İskender'in fethi sonucu Yunan ve Asya kültürlerinin birleşiminden doğan Helenistik Kültür üzerine kuruludur. Helenistik Kültür, Roma egemenliği altında, Akdeniz çevresindeki diğer kültürlerin (Etrüskler, Kartacalılar, Keltler vb.) katkılarıyla Greko-Romen kültüre evrilmiştir (Tgf.gov.tr, 2023). Greko-Romen dünya, Kavimler Göçü döneminde yaşanan istilalar sonucu yok olma riskiyle karşı karşıya kalmıştır. Ancak, istilacı Cermen halklarını içine alarak eritip, Avrupa kültürünün temel taşlarından biri haline gelmiştir (Tgf.gov.tr, 2023). Greko-Romen dönemde Latincenin hakim dil olması, Avrupa'da sonraki dönemlerde bilim, teknoloji, din ve felsefe alanlarında Latincenin tercih edilmesine yol açmıştır. Romalıların kendilerini dünyanın merkezi olarak görmeleri, kendi tarihlerini evrensel tarih olarak kabul etmeleri ve diğer toplulukları "barbar" olarak adlandırıp dışlamaları, Avrupa'nın gelecekteki düşünce biçimlerinin temelini atmıştır. Grek, Yunan medeniyetini; Roman ise Roma'ya özgü olguları temsil eder. Bu iki kültür, Cermen kavimlerinin göçünden önce Avrupa'nın yerli halkları arasındaydı (Tgf.gov.tr, 2023). Yunan medeniyeti daha çok felsefe, din ve insan odaklıyken, Roma medeniyeti devlet, iktidar ve egemenlik gibi imparatorluk odaklı bir yapı sergiler. Başka bir deyişle, bu iki kültür doğu ve batı Roma olarak da adlandırılabilir ve günümüz Avrupa kültürü üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Tgf.gov.tr, 2023). Grekoromen güreş, ayak ve bacak teması olmadan yapılan bir güreş türüdür. Bu stil içinde sporcular, birbirlerinin ayak ve bacaklarına dokunmaksızın mücadele ederler. Grekoromen güreşte, mücadele belden yukarı ile sınırlıdır ve ayak kullanımı ya da rakibin bacaklarına yönelik hamleler yapılmaz. Bu güreş stili, özellikle Avrupa ülkelerinde popülerdir. Grekoromen güreş stiline öncülük edenleri arasında Türk güreşçilerden Koca Yusuf, Kara Ahmed, Hergeleci İbrahim, Filiz Nurullah, Kurtdereli Mehmet, Adalı Halil, Mandıralı Ahmet ve Kara Osman bulunur (Tgf.gov.tr, 2023).

III. TÜRKLERDE GÜREŞ HAKKINDA BİLGİ VE GÜREŞİN TARİHİ

A. Spor nedir

Spor insan vücudunun anatomik yapısına uygun antrenman ile güçlendirmek, çevikleştirmek ve aynı zamanda hızlandırma amaçlı yapılan fiziksel, zihinsel ve bedensel uğraşlardır. Kişisel veya Grup şekilde yapılan, kesin kuralları olan yarışmalara spor ve bunu yapan insanlara da sporcu denmektedir (Demirci, 1999).

B. Güreş nedir

Güreş her iki insanın birbiri ile, fiziksel olarak vücudundan başka bir şey kullanmadan eşit şartlarda belirlenmiş kural, alan ve süre içerisinde yiğit ve mertçe yapılan zihinsel ve fiziksel bir mücadeledir (Tayga, 1990).

İnsanoğlu, kendi cinsinde olanlarla mücadele etmek zorunda kalınca, vücut ağırlığı ve kas gücünden faydalanarak güreşi yaratmıştır, güreş iki canlının birbiri ile yaptığı harika bir mücadeledir (Tayga, 1990).

Neredeyse her toplumun yaşamında bir yer bulan güreş, Türk kültür tarihinde inkar edilemeyecek bir öneme sahiptir. Türkiye’de her yıl resmi olarak 200’ün üzerinde, gayri resmi olarak ise sayısız güreş etkinliği düzenlendiği söylenebilir. Güreşe olan bu yoğun ilginin bir sonucu olarak, bölgesel özelliklere bağlı çeşitli güreş stilleri gelişmiştir. Bu güreş türleri içinde, yağlı güreş, aba güreşi ve şalvar güreşi gibi en çok rağbet gören türler öne çıkmaktadır (Gül, Uzun, ve Çebi, 2018).

C. Türklerde Güreş Tarihi

İsmet Zeki Eyübor, “güreş” kelimesinin etimolojisinin “şifa” kelimesinin eş anlamlılarından oluştuğunu, “şifa” kelimesinin “göz” kelimesiyle eşleştiğini ve

eş'in "köküne ek olarak değerlendirildiğini" belirtmektedir. Onun için güreşmek, birbirine bakmak, tartmak ve dengelemek demektir. Esasen Eilball'a katılan spor tarihçilerimizden Atuf Kahraman'dan Divan-ı lügat'it Türk'te bahsediliyor. "Şifa" kelimesi, "şifa veren şifa bulur" sözünü ifade eder. Divan-ı Lügat'it Türk gibi "cesur, sebatkar, inatçı ve söz sahibi bir adam". Sonradan gelen kadına arkadaş anlamını vermiş. "Güreş" fiilini başkalarıyla rekabet olarak yorumlamıştır. Güreş, farklı Türk topluluklarında benzer şekilde isimlendirilmiştir. Türkmenlerde goresh; Azer Türklerinde, güleş; Balkan Türklerinde, güleş; Özbek ve Kırgız Türklerinde, kureş; Kazak Türklerinde, küreş; Çuvaş Türklerinde, küreş Yakut Türklerinde, küres; Çağatay Türklerinde, küreş, küleş veya küran; Kazan Türkleri, küreş, küreşü; Kırım Türklerinde ise küreş, olarak bahsedilmektedir (Pehlivanblog, 2023).

Eski Türkler, milleti var eden tek faktörün savaş olduğunu biliyordu ve çocuklarını buna göre yetiştiriyorlardı. Çocuklar, küçük yaşlardan itibaren toplumla bütünleşen spor eğitimi ile yetiştirilirdi. Tahta kılıçlarla dövüşmeyi, kendi boylarında savaş arabalarına binmeyi, küçük hayvanları avlayıp avlamayı ve birbirleriyle güreşmeyi öğrendiler. Güç, genç bir adamın prestijinin bir ölçüsüdür, bu nedenle belirli bir yaştaki gençler hayatlarını, yeteneklerini kanıtlamakla geçirdiler. Türkler rakipleriyle güreşmeyi sever ve güreşçilerine saygı duyarlar. Bu sevgi hiç şüphesiz Türk ruhundaki savaş ve kahramanlık duygusundan ve spora olan bakış açılarından kaynaklanmaktadır. Güreş, tarihteki en karanlık dönemlerinden beri Türklerin hem sevinçlerine hem de acılarına ortak olmuştur. Yug törenlerinde halkalı yas yaygındı, düğünlerde, şölenlerde ve mevsimlik bayramlarda eğlence ve neşe amaçlı olarak yapılırdı. Güreş, binicilik, okçuluk ve avcılıktan sonra Türkler arasında tartışmasız en popüler spordur. Türkler göçebe bir halk olduğu için diğer konulardan farklı olarak güreş hakkında çok az bilgi ve materyal bulunmaktadır. Ancak Kolyaklar tarafından yapılan ahşap figürinler üzerinde tasvir edilen güreşçilere bakarak güreşin ne kadar eski olduğunu görebilirsiniz. M.Ö. 13. yy. larında yaşamış olan Hiyung-Nu Türkleri için güreş, çok yaygın bir mücadele sporu olmuştur (Pehlivanblog, 2023).



Şekil 1. Hiyung-nu Türkleri

6. yüzyılda Türkler tarafından kurulmuş olan organizasyon “Alplik”. Sibiryada yapılan kazılarda Ordus'ta bulunan bir bronz plaketin üzerinde Piyon Alplik örgütünün güreş yapan iki Alp üyesinin heykeli bulundu. Alplik, Türklerin İslam'ı kabul etmesinden önce üç aşamadan geçmiştir. Birinci aşama Türklerin Mâni ve Buda dinlerini kabul etmesinden önceki dönemdir. Alp, bu aşamada fiziksel ve zihinsel verileri elde etme fikriyle boğuştu. Maddi veriler savaş ganimetleriydi ve manevi veriler önce çevre, sonra tanrılar tarafından kabul edilmeyi amaçlardılar. Bu inanç nedeniyle Alpler, Tanrı'nın huzuruna çıktıklarında, Alp olduklarını kanıtlamak için silahlar ve atlarla birlikte gömüldüler. İkinci aşama ise Türklerin Mâni ve Buda gibi dinlerin mistik etkisi altına girmesiydi. Bu dinlere göre insanlar şiddetten tamamen kaçınmalı, insanlara ve hayvanlara asla zarar vermemelidir. Aynı zamanda, dünyadaki tüm acıların ana nedeni, daha iyi bir çevre için arzu ve insanın açgözlülüğüdür. Bu şevk ve hırsla sahip olmayan insan huzur içinde yaşar ve bütün dertlerinden kurtulur. Bu inanç, insanların ölüm sırasında ve sonrasında belirli beklentilerle hareket ettiği Alpler tipi dünya görüşü ile çelişiyordu. Bu nedenle Alpler ve Alp teşkilatları çöküşün eşiğine geldi. Üçüncü aşama da ise, Türk ve Müslümanların tanışması vardır. Bu noktada Alpler eski haline kavuşmuştur. Çünkü İslam, Allah'ın sözü uğrunda yapılan savaflara ‘Cihat’ deyip bu savafları tasdik ettiği gibi, bu savaflardan dönenler de ‘gazi’ olup hayatlarını kaybetmişlerdir. “şehitlik”. Bundan sonra Alpler, “Alp Gazi” veya “Alp Ellen” unvanını aldı.

Türkler bundan sonra yüzyıllarca Alp geleneğini güreşçi olarak sürdürdüler (Pehlivanblog, 2023).



Şekil 2. Hiyung-nu Türkleri Güreşi

Türklerde yeni yıl olarak kutlanan Nevruz, doğanın yeniden doğuşu anlamına geliyordu. Türkler, doğanın canlanmasından duydukları sevinci ifade etmek üzere Nevruz Günü'nde çeşitli eğlenceler ve spor müsabakaları düzenlerler. Ancak Türkler sadece Nevruz'da bu eğlence ve yarışmaları değil, düğün, zafer kutlamaları, ölüm törenleri gibi her türlü etkinliği de düzenlerlerdi. Batıya gelen Hunların ve Avarların bir kolu olan Peçenekler, erken yaşta beden eğitimine başladılar. İskit Türkleri ile Batı Türkleri sıkı bir teşkilat oluşturmuşlardır. At sırtında doğup ölen bu kavimlerin mezarlarında spor aletlerinin bulunması, bu kavimlerin sporla uğraştıklarını göstermektedir (Pehlivanblog, 2023).

Türk milletinde güreşin yüzyıllardır varlığının en büyük kanıtı güreşin Oğuz, Manas, Dede Korkut gibi destanlarda defalarca yer almasıdır. Oğuz Kağan'ın destanında güreşten bahsedilir: "Oğullarım, ben uzun bir hayat yaşadım. Birçok savaş gördüm. Birçok ok attım. Çok sürdürdüm çok uğraştım Düşmanlarımı ağlattım. Arkadaşlarımı güldürdüm." Manas destanı Bok Murun hikâyesinde "Nogay Han" ile Manas arasındaki mücadele şöyle anlatılır: "Güreşçilerin güreşçisi" Kosai Khan, manas deri giyer ve Yorai Khan ile eski

haliyle gürleşir. Tanrının Kozai'ye güç verdiğine inanılmıştır. İlahi güç damarlarında dolaşmaya başladığı düşünöldü. “Dede Korkut kitabı, Trabzon Tekkul'un kızını kaçırmak isteyen Kantura'nın hikâyesini şöyle anlatır: “Kâfirin hudut boyuna eriştiler ve çadır diktiler. Koşucu atını koşturup KanTura'lı gürzünü göge atar, inip yere düşmeden kavırıyor tutuyor, hey kırk işüm, kırk yoldaşım yüğrük olsa yarışsam, güçlü olsa gürleşsem, Hak Teâlâ inayet eylese üç canavarı öldürsem, güzeller güzeli sarı elbiseli Selcen Hatun'u alsam, babamın evine dönsem, hey kırk eşim, kırk arkadaşım, kırkınıza kurban olsun benim başım (Pehlivanblog, 2023).

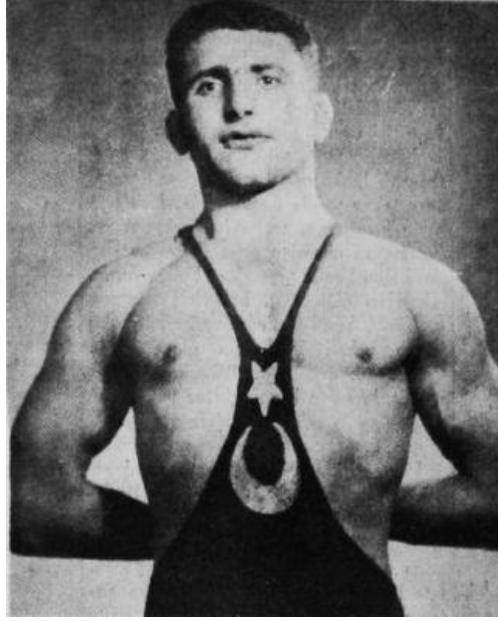
Selçuklular Orta Asya Türk kültürü, İran kültürü ve İslam'ın ilkelerini birleştirerek yeni bir Selçuklu kültürü oluşturmuşlardır. Gürleş de bu kültür içinde bazı değışikliklere uğradı, eski şamanik geleneklerin yerini Perslerin Zohanelerde kullandıkları kurallara bıraktı. Neticede gürleş kulübeleri açıldı, pehlivanlara 'perivan', gürleşlere de 'kusti' denilmeye başlanmıştı. Selçuklular döneminde Konya'da kurulan bir gürleş kulübünün kalıntıları günümüze kadar ulaşmıştır. Bunlardan biri de Ankara'ya getirilen ve Etnografya Müzesi'nde saklanan 'Gildanlı Baba'nın türbesinde Mesud Khoman'ın bulduğu 'Periban taşı'. Taş hala Etnografya Müzesi'nde ama Ankara'ya geldikten sonra ikiye ayrıldı. Mesud Korman tarafından okunan bir taş tablette şunlar yazılıdır. “Cihan aferin beher hali başed hilafet Güzin” ve tutulacak yerinde “pehlivan” yazılmaktadır, Selçuklu döneminden günümüze ulaşan diğeri üç önemli belge ise 'Tufei Mubarij' adlı tıp kitabı, 'Furasa' adlı okçuluk kitabı ve Ryazeti Khar adlı binicilik kitabıdır. Tuhfe-i Mübariz'in 2. Bölümünde gürleş başta olmak üzere pek çok sporun yararları ve uygulamalarından bahsediyor. Aynı zamanda Selçuklu Sultanları, pehlivan kelimesini hükümdarlar ve savaş kahramanları için bir unvan olarak kullanmışlardır (Pehlivanblog, 2023).

Gürleş kulüpleri hem Osmanlı hem de Selçuklu döneminde kurulmuştur. Bursa'da inşa edilen ilk Teke'nin ne zaman yapıldığı kesin olarak bilinmemekle birlikte Orhan Gazi (1326-1360) zamanında kurulduğu düşünölmektedir. İkinci gürleş kulübü ise Sultan Murat Hüdavendigâr (1363-1389) zamanında Miri devlet tarafından yaptırılmıştır. Ayrıca çeşitli kaynaklar Fatih döneminde İstanbul'da iki, Manisa'da bir yapı inşa edildiğini söylenmektedir. Gürleşleri Osmanlı dönemi belgelerine konu olan ilk Osmanlı padişahı I. Şair Ahmedî, Tevali Muluk Ali

Osman adlı kitabında “O bir Neftçiban’dı, pehlivanlardan biri değildi” diyor. Osmanlı İmparatorluğu’nda şehzadelerin çoğu güreşmeyi sever ve bizzat savaşırdı. Yıldırım Beyazıt’ın oğlu Çelebi Mehmet’e bu özelliğinden dolayı Güreşçi Çelebi denilmiştir. Kispet takıyor ve zaten Sultan IV. Murad döneminde güreşiyordu. Fatih döneminde bazı kaynaklardan öğrendiğimiz kadarıyla saray Billun (dış) ve Enderun (iç) olmak üzere iki bölümden oluşuyordu. Billund, çeşitli milletlerden sanatçılar ve sporculardan oluşan sarayın dış sakinleriydi. Sanatseverler ayrı mahallelerde toplandıkları için buna “cemaat” adı verildi. Cemaat-i şahinciyan, cemaat-i ulufeciyan, cemaat-i gureba gibi sınıflar vardı. Bu sınıflarda sporcu topluluğu yoktur. Ancak cemaat içinde okçuların ve duacıların varlığı, bunların güreşçiler arasında bulunduğu fikrini teşvik ediyor (Pehlivanblog, 2023).

II. Osmanlı İmparatorluğu’nun Meşrutiyet döneminde (1908-1920), Türk güreş dünyası özgürlüğüne kavuştu. Artık güreşçilerin yurt dışı mücadelelerine katılmalarına gerek kalmadı. Yerli pehlivanlar arasında çeşitli yarışmalar düzenlenirken, Avrupa’nın tanınmış güreşçileri de Türkiye’ye davet edildi. Türkiye’de Greko-Romen stilinde güreş, 1910 yılında başladı. Ünlü Macar güreşçi Chaya’nın liderliğinde, 1911’de İstanbul’a gelen Avrupa’nın seçkin pehlivanları, Türk spor tarihi için büyük bir öneme sahip oldu. Ramazan ayı boyunca Taksim Talimhane Meydanı’nda gerçekleştirilen bu etkinlikler, pek çok kişinin ilgisini çekti. Bu etkinliklerin öne çıkan isimlerinden biri, Kurtdereli Mehmet Pehlivan oldu. Balkan Savaşları sırasında ve sonrası güreşe olan ilgi azaldı ve savaşta birçok güreşçi hayatını kaybetti. Bu dönemde, önemli bir şöhrete ulaşan pehlivan olmadı. Cumhuriyet’in ilanından önce, 1922’de kurulan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı çatısı altındaki Güreş Federasyonu, ülkede güreşin daha sistemli bir şekilde gelişimine öncülük etti. Fenerbahçe, Beşiktaş, Üsküdar, Anadolu, Kumkapı ve Haliç gibi kulüplerin temsil ettiği minder güreşine olan ilgi, Türk güreşçilerinin bireysel çabaları sayesinde arttı ve bu sporun popülerleşmesine katkı sağladı. Türkiye Güreş Federasyonu, Türkiye’de güreş yönetiminin en üst organı olarak, 1922’de Türkiye İdman Federasyonu içinde kuruldu ve 1923’te Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu (FILA) üyesi oldu. 1924’te çıkarılan köy yarasası, köylerde güreş ve cirit gibi geleneksel oyunların teşvik edilmesini amaçladı. 1924 Paris Olimpiyatları, Türk güreşçileri

için uluslararası arenada ilk büyük deneyim oldu. 1936 Berlin Olimpiyatları'nda Türk güreşçiler, grekoromen ve serbest stilde yarıştılar ve grekoromen stilinde 61 kg'da mücadele eden Yaşar Erkan, altın madalya kazanarak Türkiye'nin olimpiyatlardaki ilk altınını elde etti. Mustafa Kemal Atatürk, tarihi telgrafında onu, "Küçük boyunla büyük işler başardın. Adın spor tarihine altın harflerle yazıldı. Yaşasın!" diyerek kutladı (Pehlivanblog, 2023).



Şekil 3. Yaşar Erkan Güreşçimiz

1940 ve 1945 yıllarında 2. Dünya Savaşı sırasında uluslararası oyunlar kesintiye uğradı, ancak onlar sadece yerli oyunlarla yetindiler. İlk olarak 1951 yılında Helsinki'de düzenlenen Dünya Serbest Güreş Şampiyonası'na katılan güreşçilerimiz, 8 sıklitte 6 altın, 1 bronz madalya kazanarak takım klasmanında dikkat çekici bir performans sergileyerek Dünya Şampiyonu oldular. 1952 Helsinki Olimpiyatları için milli takım dünya şampiyonu sertifikası önce Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, ardından Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından onaylandı. Komisyonun genel sekreteri Burhan Felek'in görevden alınması Türk güreş çevrelerinde '1952 olayı' olarak yer aldı. Her şeye rağmen güreşçilerimiz serbest stilde iki altın ve bir bronz madalya kazandı. İlk Dünya Güreş Şampiyonası 1956 yılında İstanbul'da yapılmıştır. İnönü Stadı'nda yapılan bu maçlarla birlikte Türk güreşi yeniden canlanmaya başladı. 1956 Melbourne Olimpiyatları'nda güreşçilerimiz 1 Greko-Romen, 2 serbest, 3 altın, 2 gümüş ve 2 bronz madalya kazandı. 1960 Roma Olimpiyatlarında 7 altın ve 2 gümüş. 1964 Tokyo Olimpiyatlarında iki altın, iki gümüş ve üç bronz madalya kazandı.

Meksika'daki 1968 Olimpiyat Oyunlarında Greko-Romen stilinde iki altın, iki gümüş ve bir bronz madalya kazandı. 1970 civarlarında başlamış olan ve 1983'e kadar süren durgunluk döneminde Türk güreşi uluslararası kapsamda dört altın madalya kazandı (Pehlivanblog, 2023).



Şekil 4. Türk Güreşçileri

Halil Ata'nın 1985 yılında Güreş Federasyonu'nun başkanı olmasıyla modern güreş dünyası değişti. 1985 Avrupa Şampiyonası'nda Reşit Karabacak ve Fevzi Şeker Avrupa 2.'si olurken, takımımız takım halinde 4. olmuştur. 1990'lı yıllar Türk güreşinde yeni bir yükselişin başlangıcı oldu. Altyapı ve eğitimi vurgulayan ve yeni yabancı öğretmenleri işe alan bir yeniden yapılanma gerçekleşti. M. Akif Pilim, 1992 Barselona Olimpiyatları'nda 24 yıl aradan sonra ilk kez grekoromen güreş şampiyonu oldu ve Sebahattin Öztürk güreşimiz 23 yıl sonra Kanada Toronto'da düzenlenen 1993 Serbest Güreş Dünya Şampiyonası'nda 82kg Dünya Şampiyonu oldu. Ali Kayar'ın gümüş madalya kazandığı şampiyonayı Türkiye takım olarak 51 puanla üçüncü sırada tamamladı. Stockholm'de düzenlenen Dünya Greko-Romen Güreş Şampiyonası'nda 82 kilo güreşçisi Hamza Yerlikaya, 26 yıl sonra dünya şampiyonluğunu Türkiye'ye getirdi (Pehlivanblog, 2023).



Şekil 5. Hamza Yerlikaya

D. Türkiye’de Güreş Branşları

Türkiye’de yapılmakta olan güreşler, Yağlı Güreş, Karakucak Güreşi, Şalvar Güreşi, Aba Güreşi, Kuşak Güreşi, Greko-romen ve Serbest Stil minder güreşleridir.

E. Yağlı Güreş

Yağlı güreş müsabakaları, geleneksel ve mahalli olmak üzere iki farklı kategori altında düzenlenir (Edirnekirkpınar.com, 2023).

Yağlı güreş, Türkiye’nin köklü bir spor geleneğidir. Bu spor, güreşçilerin vücutlarını yağla kaplayıp güreşmeleri nedeniyle bu adı almıştır. Mücadeleler, “Er Meydanı” olarak adlandırılan özel bir alanda gerçekleşir. Güreşçilerin yağlı vücutları, rakibe tutunmayı zorlaştırır, bu da sporun hem güç hem de ustalık gerektirdiğini gösterir (Worldethnosport.org, 2023). Her yıl haziran ayında Edirne’nin Sarayıçi bölgesinde düzenlenen Kırkpınar Yağlı Güreşleri, 40 Müslüman Türk’ün bir gecede Çanakkale Boğazını geçip Gelibolu’ya ulaşarak Rumeli’nin fethine katılmasını Süleyman Paşa’nın anısına kutlamak amacıyla yapılmaktadır (Posta.com.tr, 2023). Kırkpınar Yağlı Güreş Festivali, 2010’da UNESCO tarafından İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Temsili Listesine alınarak uluslararası tanınırlık kazanmıştır (aregem.ktb.gov.tr, 2023). Güreş maçlarının süresi genellikle 40 dakika olup, bir kazanan belirlenemediği

durumlarda süre sınırı olmaksızın uzatmalara gidilir. İlk puanı alan sporcu maçı kazanır (Sporoptik.com, 2023). Yağlı güreşteki teknikler; ayakta ve yerde gerçekleşen hareketler olmak üzere ikiye ayrılır ve bunlar arasında Elense, İç tırpan, dış tırpan, kazkanadı, bağlama, budama, paça, kazık, kepçe, ters kepçe, atma, payanda, kemane, kemane çekme, kol bastı, tilkikuyruğu, köpek kuyruğu, sürme, köstek, künde (oturak, ayak, şark, bel kundesı), boyunduruk, kurt kapanı, yan baş ve çeşitli kombine hareketler gibi teknikler yer alır (Edirne.gov.tr, 2023). Yağlı güreş müsabakaları, geleneksel ve mahalli olmak üzere iki farklı kategori altında düzenlenir (Edirnekirkpınar.com, 2023).



Şekil 6. Yağlı Güreş

Geleneksel organizasyonlarda boylar aşağıdaki gibi düzenlenir:

Minik bir boy

Minik iki boy

Teşvik Bir Boy

Teşvik iki Boy

Tozkoparan boyu

Ayak Boyu

Deste Küçük Boy,
Deste Orta Boy,
Deste Büyük Boy,
Küçük Orta Küçük Boy,
Küçük Orta Büyük Boy,
Büyük Orta,
Başaltı,
Baş.

Mahalli organizasyonlarda boylar aşağıdaki şekilde düzenlenir:

Minik bir boy
Minik iki boy
Teşvik Bir Boy
Teşvik iki Boy
Tozkoparan boyu
Ayak Boyu
Deste Küçük Boy,
Deste Büyük Boy,
Küçük Orta Küçük Boy,
Küçük Orta Büyük Boy,
Büyük Orta,
Başaltı,
Baş.

Sporcular ve turnuvalar çeşitli kategorilere ayrılır (Web.archive.org, 2023).

1. Yağlı Güreş Meydanı ve Kısıpet;

Yağlı güreşler “er meydanı” denilen çayırılık alanlarda yapılır. Güreşçilerin en temel malzemesi, deriden yapılan kısıpettir. Kısıpetin bel kısmı kalın olur ve

tahminen 4 parmak genişliğe sahiptir. Bu bölüme “kasnak” denir. Kısıpetin diz kapağının altına gelen bölümüne “şiraze” denir. Üzeri bir sicimle bağlanır (Sporoptik.com, 2023).

2. Güreşler Nasıl Yapılır?



Şekil 7. Yağlı Güreş Başlamadan Önce

Yağlı güreşin olmazsa olmaz şartlarından biri de müsabakaların ezan eşliğinde ve davul-zurna eşliğinde yapılmasıdır. “Cazgır” lakaplı sunucu, pehlivanları özel bir meydana davet edip halkla tanıştırdıktan sonra, çoğu kişinin bildiği “meydana cesurca çıkan iki adam “için duaya başlar” “. Cazgır duasını bitirir bitirmez pehlivanlar ahenkli bir şekilde ellerini kollarını sallayarak peşrev yapmaya başladılar. Ardından sol dizlerini bükerler, sağ elleriyle sırayla 3 kez yere, dizinize, dudağa ve alınlarına değdirirler. Güreşçiler seyirciyi bu şekilde selamlıyor (Sporoptik.com, 2023).

3. Uygulanması ve Kuralları;

“Rakibin sırtını yere getirmek, geleneksel yağlı güreşlerinin en yaygın bilinen ve en baş kurallarından biridir. Rakip ayaktan yere sırtüstü düşürülerek veya yerdeyken sırtını çevirerek tuş yapılabilir. Rakibini yere oturtmaya “açık düşürmek” denir. Rakibin sırtı yere gelmemiş olabilir ve yan durumda bir pozisyonda veya arka yönlü düşmüş olabilir, bu yine de müsabakayı kaybetmiş saydırır (Sporoptik.com, 2023).



Şekil 8. Yağlı Güreş Tekniği

Bir diğer önemli hareket ise “çivi” dir. Yağlı güreş, rakibin ayağından yakalanıp yay pozisyonuna getirilmesi ve sırtının yere indirilmesi durumunda kazanır. Güreşçilerden biri rakibini kavrar, ayaklarını yerden keser ve bu şekilde en az 3 adım atarsa maçı kazanır. Buna yağlı güreşlerde “tartı” denir. Pehlivanlardan biri “Pes ediyorum!” derse, güreşi kaybettiğini belirtmiş olur. Yağlı güreş müsabakalarının süresi genellikle 40 dakikadır. Bu süre içinde kazanan belirlenmezse 10 dakikalık ek süre verilecektir. Fazla süre sonucu kazanan belli olmamışsa müsabaka süresiz olarak uzatılacaktır. İlk puanı alan güreşçi kazanan sayılacaktır (Sporoptik.com, 2023).

F. Karakucak Güreşi

Oğuz Türklerine özgü yağsız güreştir. Bu güreşler, başta Kahramanmaraş ve ilçeleri olmak üzere Türkiye'nin birçok yerinde bayram organizasyonu olarak düzenli şekilde yapılmaktadır. “Karakuçak” kelimesi, “kara” ve “kucak” kelimelerinin birleşiminden gelmektedir. Kara kelimesi Türk lehçesinde kara demektir. Keder, acı, cehalet, bozuk düzen vb. Aynı zamanda “kara baht”, “kara haber”, “kara gün”, “kara kız” ve “kara rüzgâr” anlamlarında da kullanılır. Orta Asya’da ortaya çıkan bu güreş biçimi, yüzyıllar boyunca biçimi ve hakimiyeti açısından çok az değişti (Güven, 1992).

Karakucak; Yakut Türkleri, Azeriler, Moğollar, Doğu-Batı Türkistan, Kırım ve Kazan Türkleri tarafından yapılan bir spordur. Oğuzların ve eski Türklerin güreşlerine oldukça benzeyen Karakucak güreşleri, günümüzde güreş yapılmayan (Amasya, Tokat, Çorum) dünyanın farklı bölgelerinde düğün, kutlama, panayır, bayram ve şenliklerde yapılan geleneksel bir güreştir., Sivas, Erzincan, Erzurum, Samsun, Yozgat, Kahramanmaraş) (Savunmasanati.com, 2023). Karakucak güreşlerinde genellikle dört boy vardır. Bunlar ön bacaklar, ayaklar, orta bacaklar ve baştır. Birden fazla güreşçi güreştiğinde ayakların uzunluğu ikiye veya üçe, ortanın uzunluğu küçük, orta ve büyük olmak üzere ikiye, kafanın uzunluğu ise baş ve orta baş olmak üzere ikiye bölünür. 48-53-57-62-68-74-82-90-100-130kg, 10 boy üzerinden yapılır. Genelde 6 dakikadan sonra 3 dakika uzatılır (Avys.omu.edu.tr, 2023).



Şekil 9. Karakucak Güreşi Tekniği

Karakucağın kendine has oyunları vardır bazıları bunlardır: Askı, Budamak, Topuk budamak, Bohçalama, Göğüs çaprazı, Tırpan, İç tırpan, Dış tırpan, Tilki kuyruğu Paça kapma, Kapan (Kle), Tek kapan(Tek kle), Çift kapan(Çift kle), Çangal, Tek dalma, Kazık, İç kazık, Dış kazık, Çift dalma, Dana bağı Çelme, Çırpma, Dalma, , gıcırı bükme, Kazkanadı, Yerde kazkanadı, Kepçe, Ayak kündesi, Bel kündesi, Diz kündesi, Kütük yuvarlaması, Sarma, Tek sarma, Paça

kapma, Paça-kasnak, Ters paça, Oturak kündesi Ters kepçe, Kılçık, Kurt kapanı, Künde, çift sarma, Ters sarma, ve Yan baş (Tgf.gov.tr, 2023).



Şekil 10. Karakucak Güreşi Tekniği

1. Uygulanması ve Kuralları;

A- 12-14 Yaş (Minikler) Sikletler:(27-30),35,40,45,50,55,60,65 ve (65-70) kg Süre: 6 Dakika

B- 15-16 Yaş (Yıldızlar) Sikletler:(32-35),40,45,50,55,60,65,70,75,80,85, (85-90) kg Süresi: 8 Dakika

C- 17-20 Yaş: (Gençler) Sikletler:(42-45)50,55,60,65,70,75,80,85,90,95, (95-115) kg Süresi: 12 Dakika

D- 20-30 Yaş (Büyükler) Sikletler (45-50),55,60,65,70,75,80,85,90,95, (95-130) kg

17-20 ve 20-30 yaş kategorilerindeki güreşçiler bir üst kategoride mücadele edebilirler. 115 ve 130 kg'da güreşecek güreşçilerin 95 kg'ın üzerinde olması gerekmektedir. Süre: 15 dakika (Guresdosyasi.com, 2023).

Güreş kıyafeti: Güreşçiler pırpıt veya şalvar giyerler ve çıplak ayakla güreşirler. Parmaklarında, ayak parmaklarında, bileklerinde ve ellerinde yüzük, bilezik, kemer gibi aksesuarlar bulunamaz. Kura'daki numaraya göre sağ ve sol

ayak bileklerine mavi veya kırmızı bez bağlanır. Güreşçilerin vücutları kaygan olmamalıdır. Kaygan oldukları tespit edilirse yarışmadan diskalifiye edilirler. Parmak arası terlik giymek ve yağ sürmek yasaktır. Karakucak güreşlerinde pantolona ilik takılmaz ve kispet giyilmez (Guresdosyasi.com, 2023).

Tartı ve Tolerans: Tartı müsabaka günü 08:00 ila 10:00 saatleri arasında yapılır. Tartı saatine yetişemeyen güreşçiler müsabakaya alınmazlar. Güreşçiler şort giyerler, her sporcu bir ağırlık kategorisine girer ve adını yazdırır. Tartılacak güreşçinin ağırlığı koluna yazılır ve mühürlenir. Müsabaka sırasında direkler ve mühürler hakem tarafından kontrol edilir ve ağırlık değiştirenlerin müsabakaya girmesine izin verilmez. Yarışmada izin verilen ağırlık, Federasyon ve Organizasyon Komitesi tarafından düzenlenir. Bu durum afişler ve reklamlarla belirtilir (Guresdosyasi.com, 2023).

Eşleştirme: Yarışma sırasında sporcular aşağıdaki şekilde eşleşecektir. Güreşçiler, kura sayılarına göre en yakın kuraya sahip güreşçilere karşı yarışır. Kaybetmeyen güreşçiler bir sonraki tura ilerler. Elemeler bu şekilde devam eder. Bir kez mağlup olan bir oyuncu diskalifiye edilir. Son turda 3 kişi kalırsa birinci kaybeden üçüncü olur, son turda 4 kişi kalırsa kazanan birincilik-ikincilik için yarışır, kaybedenler üçüncülük için yarışır (Guresdosyasi.com, 2023).

Tuşla Yenilme ve Kabiliyet: Tuşla yenilme aşağıdaki hallerde olur.

- a. Tam köprü durumunda.
- b. İki omuzun aynı anda yere gelmesi durumunda.
- c. Rakibin kündeneden uzaklaşmasına neden olacak şekilde kafasını yere çarpması durumunda

Tüm yaş gruplarında müsabaka esnasında tuş olunmamışsa güreşçilerin galibiyet ve mağlubiyetleri maçın başından sonuna kadar aldıkları puan sayısına göre belirlenir. Müsabaka sonunda puanların eşit olması halinde, uzatmalarda ilk puanı alan kişi kazanan ilan edilecektir. Üç dakika içinde puan alınmazsa, kazanan hakem heyetinin görüşüne göre belirlenecektir (Guresdosyasi.com, 2023).

Yasak Oyunlar ve Hareketler:

- a. Rakibine çift sarma vurarak hakemin ihtarına rağmen ısrarla devam etmek.
- b. Yer kündesinde bel kemiği üzerine basınç yapmak ve dirsek ile bel kısmına devamlı baskı yapmak,
- c. 13-14 ve 15-16 yaş gruplarında çift kle takmak
- d. El ve ayak parmaklarını bükme,
- e. Kol ve bacak mafsallarını tersine bükme,
- f. Havaya kaldırdığı rakibini baş üstü yere vurmak,
- g. Rakibin gözüne, kulağına, burnuna, ağzına kasten parmak sokmak,
- h. Rakibini ısırma ve tırmalama,
- i. Rakibine kafa vurma, açık el ense çekme, tokat ve yumruk vurma, tekme atma,
- j. Tek kafa tutma,
- k. Rakibin şalvar veya pırpıtını el veya ayakla çıkarmaya çalışma,
- l. Hakemin dur ihtarına rağmen ısrarla dinlememe ve hakemle münakaşa etmek
- m. Rakibini küçük düşürecek hareketlerde bulunma,
- n. Sportmenliğe yakışmayan hareketlerde bulunma,
- o. Müsabakalarda para toplamak veya toplatma (Guresdosyasi.com, 2023).

Pasitive; Müsabaka esnasında, iki güreşçiden herhangi biri, aşağıda belirtilen hareketlerden birini hakemin ikazına rağmen devam ettirirse pasivite verilir.

- A. Devamlı kafasını dayayarak rakibinin güreş yapmasını engelliyorsa,
- B. Bir veya iki eli ile rakibinin kemerini tutarak rakibini kendisine yaklaştırmıyor ve kendisinde oyun uygulamayıp devamlı bekletiyorsa,
- C. Devamlı bilek tutarak rakibinin oyun yapmasını engelliyorsa, güreşi çirkinleştirecek şekilde pasiviteye devam ediyorsa.

Bu durumlarda hakem müsabakayı durdurarak pasif olan güreşçiye uyarır. Aynı müsabakada iki defa pasivite alan güreşçiye minder amirinin onayı alınarak ve müsabaka durdurularak bir ihtar alır, rakibine de bir puan verilir (Guresdosyasi.com, 2023).

Puanlar;

a. 1 Puanlık Oyunlar:

1. Rakibinin altından üstüne çıkıp hâkim olmak,
2. Rakibini yere düşürüp hâkim olma,
3. Rakip ihtar aldığı taktirde 1 puan alınır ve müsabaka ayakta devam eder

b. 2 Puanlık Oyunlar:

1. Rakibini açık düşürmek
2. Rakibini yerde tehlikeli duruma getirmek (Guresdosyasi.com, 2023).

Faullü Güreş, Diskalifiye ve Tedavi Süresi;

Faullü veya pasif, oyalayarak güreş yapanlara ihtar verilir. 3 ihtar alan güreşçi yenik sayılır. Hakem tarafından sözleşmeye aykırı hareket ettiği tespit edilen güreşçiler ve spor eğitimine aykırı davranışlarda bulunan güreşçiler mağlup sayılır, diskalifiye edilir. Güreşte yasak olan oyun ve fauller Karakucak güreşinde de dikkate alınmalıdır. Müsabakayı sebepsiz yere terk eden sporcular diskalifiye edilecek ve herhangi bir hak talebinde bulunamayacaklardır. Müsabakalarda yaralanan güreşçilere iki dakika bakım izni verilir. Bu süre iki dakikayı aşarsa ve güreşçi dönmemişse, güreşçi hükmen yenik sayılır (Guresdosyasi.com, 2023).

G. Şalvar Güreşi

Kahramanmaraş'ın ilçe ve köylerinde yoğun olarak yapılan bir güreş stilidir. Adını yağlı güreşlerde 'kispet' yerine ayağa giyilen 'şalvardan, karakucaklarda ise 'pırpıta' benzetilen şalvar ile güreş ayakta yapılır. Güreş, ayakta başlar ve birbirlerini düşürmek için teknik ve denge oyunu yaparlar, Güreşçiler şal giyer ve yalınayaktır. Kısa şalvar güreşlerinde tüm teknikler ayakta

yapılır. Rakip yere düştüğünde, tek bir hamle yapılabilir. Bu hamle sonuç vermezse ayağa kalkarak devam edilir (Gsdf.gov.tr, 2023).



Şekil 11. Şalvar Güreşi

Şalvar Güreşi, Geleneksel güreşlerin en eskisi olarak kabul edilir, ilk olarak Tıva Türkleri arasında ortaya çıkmıştır. Bu açıdan bakıldığında şalvar güreşinin çok eski ve köklü bir gelenek ve tarihe dayanan bir güreş olduğu söylenebilir. Şalvar güreşinin Anadolu'ya Türkmenler tarafından getirildiği düşünölmektedir. Bu güreş Kahramanmaraş, Kırgızistan, Türkmenistan ve Türkiye kökenli bir güreştir. Ayrıca Moğolistan ve Kazakistan'da da şalvar güreşine benzer etkinliklerin olması dikkat çekicidir (Bay, 2019).

1. Uygulanması ve Kuralları;

Şalvar güreşleri aşağıdaki yaş grupları sıklletler ve müsabaka süresine göre yapılır.

A)12-14 yaş (Minikler),

Sıklletler: 30kg.35kg.40kg.45kg, 50kg, 55kg.60kg.65kg.1+65 Kg 70 Kg,

Süre: 5 dakika. 11 yaş, doktor raporlu müsabakaya katılabilir.

B)15-16 yaş (Yıldızlar)

Sıklletler: 35kg, 40kg, 45kg, 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, 75kg,80kg,85kg

Süre: 5 dakika. 14 yaş, doktor raporlu müsabakaya katılabilir.

C)17-20 yaş (Gençler)

Sıkletler: 45kg, 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg,90kg,

Baş süre: 8 dakika. 16 yaş, doktor raporlu müsabakaya katılabilir.

D) 20 yaş ve daha yukarısı

Sıkletler: 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, 75kg,80kg, 85kg, 90kg,

Baş süre: 10 dakika. 19 yaş, doktor raporlu müsabakaya katılabilir
(Shgm.gsb.gov.tr, 2023).



Şekil 12. Şalvar Güreşi Tekniği

Güreşçilerin Kıyafetleri;

Pehlivanlar, mücadeleye şalvarlarıyla ve çıplak ayaklarla çıkacaklardır. Elllerinde, ayak ve el parmaklarında, bileklerinde herhangi bir yüzük, bilezik ya da kemer gibi süs eşyaları taşıyamazlar. Sağ ve sol bileklerine, tanımlama amacıyla mavi veya kırmızı renkte bezler bağlanır. Güreşçilerin cildi kaygan olmamalıdır, bu durum müsabakalardan diskalifiye sebebidir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Tartı ve Tolerans;

Resmi müsabakalar için bilgilendirme oturumu ve tartı müsabakadan bir gün önce yapılacaktır. Saat 17:00'de tartı, 18:00'de bilgilendirme oturumu. Tartım süresi 30 dakikadır. Toplantıda bir takım listesi sunulacaktır. Sporcu vizesi lisansı ve kimlik kartı tartıda gösterilmelidir. Özel yarışmalar için tartı, yarışma günü saat 08:00 ile 09:00 arasında yapılacaktır. Tartı saatinde gelmeyen Şalvar güreşçileri katılamaz. Güreşçiler şortla tartılır. Tartılan her güreşçi, üzerine isimleri ve kiloları yazılı olarak çizilir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Eşleştirme;

Yarışmalarda güreşçilerin eşleştirilmesi için, pehlivanlar çekilen kura numaralarına göre en yakın rakipleriyle mücadele ederler. Tek başına kalan sporcu, doğrudan bir sonraki tura geçer ve eleme süreci bu prensiple ilerler. Bir kez mağlup olan güreşçi yarışmadan çıkarılır. Eğer son turda üç sporcu kalırsa, ilk mağlup olan üçüncü sırayı alır. Son turda dört sporcu kalmışsa, galip gelenler şampiyonluk için, mağlup olanlar ise üçüncülük ve dördüncülük için karşı karşıya gelirler (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Tuşla Yenilme ve Galibiyet;

Tuşla yenilme aşağıdaki hallerde olur.

- a) Tam köprü durumunda,
- b) omuzların aynı anda yere gelmesi
- c) künde atarken başın yere gelmesi
- d) dirseklerin aynı anda yere gelmesi

Yarışma sırasında tüm yaş grupları için tuş yoksa, kazanan, yarışmanın başından sonuna kadar kazanılan puanlara göre belirlenecektir. Yarışma sonunda eşitlik olması durumunda tüm yaş gruplarına altın puan verilecektir. Uzatmada ilk puanı alan güreşçi kazanan ilan edilecektir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Yasak Oyunlar ve Hareketler;

- A) Rakibine çift sarma tekniği yaparak hakemin uyarılarını dinlememek,
- B) Yer kündesinde rakibin bel kemiğine yüksek baskı uygulamak
- C) 13 ve 16lı yaşlar arasında çift kle yapmak,
- D) Parmakların kıvrılması,

- E) Kasıtlı olarak rakibin göz, kulak, burun ve ağızına parmaklarını sokma,
- F) Rakibi ısırma veya çizme,
- G) Rakibe başla vurma, tokat veya yumruk atma, tekmeleme,
- H) Başla müdahale,
- İ) Rakibin şalvarını çıkarma girişiminde bulunma,
- J) Hakemin maçı durdurma uyarısına itaatsizlik ve hakemle tartışma,
- K) Rakibe saygısızlık içeren davranışlar,
- L) Fair play dışı davranışlar (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Pasivite;

Yarışma sırasında, iki pehlivandan biri, hakemin uyarılarına rağmen aşağıdaki eylemlerden herhangi birini sürdürürse, pasif davranış nedeniyle cezalandırılır.

- A) Sürekli olarak başını dayayıp rakibinin güreşmesini engellerse,
- B) Rakibinin şalvarını bir ya da iki eliyle tutup rakibi kendine çekmeyi reddeder ve hiçbir hamle yapmadan sürekli beklerse,
- C) Bu gibi durumlarda rakip, maçın başlamasını engellemek için bileğinden tutarsa veya güreşi çirkinleştiren pasif bir davranışla devam ederse, hakem maçı durduracak ve pasif güreşçiyi kazanan güreşçiden ayırdıktan sonra uyarır. Aynı müsabakada iki kez pasif hale gelen kişiye ihtar verilir ve Denetleme Kurulu'nun onayı ile aktif güreşçiye puan verilir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Puanlar;

Şalvar güreşinde puan getiren teknik hareketler aşağıdaki gibidir:

- a) Rakibi yere sererek üstünlük sağlamak,
- b) Rakibin altından geçip üstüne çıkarak kontrolü ele almak,
- c) Rakibe uyarı aldirmek,
- d) Eller üzerinde takla atarak dönme. Bu teknikler tek puan ile ödüllendirilir.

e) Güreşçiyi dirseklerine düşüren ve hâkim olan güreşçiye 2 puan verilir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Faullü Güreş, Diskalifiye ve Tedavi Süresi

Faullü hareketlerde bulunan veya pasif bir şekilde zaman geçiren güreşçilere uyarı verilir. Üç uyarı alan sporcu mağlup sayılır. Anlaşmalı güreş yaptıkları hakemler tarafından belirlenen güreşçiler cezalandırılır, sıralamada yer alamazlar ve ödül kazanamazlar. Yaralanma durumlarında, müsabaka sırasında verilen tedavi süresi üç dakikadır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Sağlık Hizmetleri

Federasyonun düzenlediği ve il düzeyindeki müsabakalarda, yarışmanın gerçekleştiği ilin İl Müdürlüğü tarafından; özel yarışmalarda ise etkinliği düzenleyen organizatör tarafından, yarışma boyunca ambulans ve yeterli sağlık personeli sağlanması zorunludur (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Cezalar

Yönergeye aykırı davranan, genel spor ahlakı ve oyun kurallarına, spor kültür ve geleneklerine aykırı hareket eden sporcu, hakem, idareci, antrenör, kulüp ve organizatörler hakkında Federasyon Ceza Kuruluna sevk edilir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Yarışma Düzeni

Aynı tüzel kişi adına yetki belgesi düzenlenmesini veya iptal edilmesini gerektiren şartlar ve kuruluşu düzenleyen kuruluş yöneticisinin düzenlemelerine ilişkin hükümler aşağıda yer almaktadır.

- a) Gerçeğe aykırı reklam ve poster yayınlamak,
- b) Müsabaka alanında yeterli güvenlik önlemlerini almamak,
- c) İlan edilen para ödülleri, yol masraflarını tam olarak veya hiç ödememek,
- d) Yarışma cezası bulunan sporcuları yarışmaya dahil etmek,
- e) Organizasyon için bu yönergede belirtilen zorunlu harcamaları yapmamak.

Yukarıdaki önlemleri ihlal etmeniz durumunda lisansınız iptal edilecek ve tekrar lisans alamayacaksınız (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

H. Aba Güreşi

Türkiye'nin Hatay ve Gaziantep bölgelerinde icra edilen aba güreşi, antik dönemlerden bu yana Türk kültürünün bir parçası olmuş ve özgün özelliklerini büyük ölçüde koruyarak günümüze ulaşmıştır. Bu spor, pehlivanların üzerindeki aba adı verilen giysiden ismini alır. Aba güreşi iki temel biçimde; maskeli ve kapışmalı olmak üzere gerçekleştirilir. Gaziantep'te özellikle sevilen ekose desenli aba güreşi, hasat sonrası ve düğün gibi özel günlerde düzenlenir. Hatay bölgesinde ise aba güreşi, geleneksel olarak "dağlılar" ve "kuzeyliler" adı verilen iki farklı grup arasında yapılır. Bu mücadelelerde, yenilgi ve zafer koşulları da özeldir. Bir güreşçi, rakibini sırtüstü yere indirirse veya rakibin karnı yüzükoyun yere değerse mağlup sayılır. Pehlivanların birbirlerinin elini tutup bıraktıklarında mağlubiyet kabul edilir. Kapışmalı aba güreşinde, her iki omuzu birden yere değen sporcu yenik sayılırken, yere düşürülen veya indirilen sporcu da yenilgiye uğrar. Kapışmalı aba güreşi geleneğinde, ilk olarak yenilginin ilan edilmesi, ardından kazananların kutlanması ve sonrasında karşılıklı öpüşerek arenadan ayrılma adeti bulunur (Gsdf.gov.tr, 2023).



Şekil 13. Aba Güreşi

Tarihi, kültürü ve kuralları ile çok özel bir yapıya sahip olan aba güreşi, judoya benzer. Örneğin judonun “ouchi gari” hareketi ile aba’nın “iç bağıni kes”; “kakol”, “koshi guruma” hareketi ile; “tsuri komi goshi” ile “kalçadan fırlatma” hareketi; “yanlar/çipler” “harai goshi” olarak bilinen hareketlerle; “uchi mata” ile “internal ligament/lateral rotasyon” hareketi; “o gruma” ile “kalçadan yan bağa” hareket; “o soto guruma” hareketi ile; “kata gruma” ile “Danabağı” hareketi; “tai otoshi” hareketi ile; Öte yandan, “tırpan/kelepçe hareketi”, “ko soto gari” ile neredeyse tamamen aynıdır (Şahin, 2003).

1. Uygulanması ve Kuralları;

Kapışmalı Aba güreşi hakem olma şartları,

- a) T.C. Vatandaşı olmak.
- b) En az ortaokul mezunu olmak. (Hatay’da düzenlenen Aba Güreş Müsabakalarına en az 3 kez rezervasyon yaptıranlarda bu koşul aranmaz.)
- c) Aba Güreşi Yapmış Olmak
- d) 25 yaşından küçük ve 60 yaşından büyük olmamak

e) Sağlığı yerinde (Rapor)

f) Geleneksel Spor Endüstrileri Federasyonu tarafından açılan tahkim kursunu başarıyla tamamlamak.

g) Elbise, siyah şalvar, beyaz gömlek, beyaz spor ayakkabı, uyumlu şapka ve belden bağlanan yöresel kuşak güreş hakemi Kapışmalı Aba'nın yöresel giysisidir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Aba Güreşinin Gelişimi; İl Başkanı'nın himaye ve denetiminde, yörenin gelenek ve göreneklerine göre davul ve zurna eşliğinde yapılan Kapışmalı Aba Meydan Güreşleri'nde organizasyonun uyması gereken kurallar aşağıda sıralanmıştır.

a) Kapışmalı Aba Güreş Meydanı'nın zemini çayır (çimen) veya yumuşak deniz kumu olup 30x30 metre ölçülerindedir. Dikenli tel veya halatla çevrilidir. Aba Güreş Yarışması gece gerçekleştirileceği için gerekli aydınlatma araçları sağlanacaktır.

b) Aba Güreş alanında sağlık ekibi ve bu görevi yapabilecek nitelikte ambulans veya araç bulundurulmalıdır.

c) Soyunma odası sporcuların güvenliğini sağlayacak şekilde kapalı çadır ile kurulmalıdır.

d) Aba güreş müsabaka alanı yakınında su noktaları, duşlar hazırlanmalıdır.

e) Aba Güreş Meydanı'nda seyircilerin düzenini sağlamak için kanun koruyucu güven görevlileri ve yeterli sayıda görevli bulunmalıdır.

f) İl Yürütme Kurulu tarafından sağlanan Aba Güreşleri kayıt formu, parkuru ve programı.

g) Geleneksel Spor Endüstrileri Federasyonu Başkanı ve İl Yönetim Kurulu tarafından düzenlenen Kapışmalı Aba güreşleri müsabakalarında, hava muhalefeti ve diğer gerekli sebeplerin meydana gelmesi halinde müsabakalara kapalı salonda devam edilir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Komiserlik Yerlerinin (Meydan) Görevleri;

Saha Komiserleri Birliği tarafından yeterli sayıda Alan Komiseri atanır. Stadyum sorumlusu, seyircilerin kendilerine ayrılan koltuklara oturmasını, sahaya

girmemesini, disiplin ve düzeni sağlamasını, ödül törenini gözetmesini, organizatörler ve güvenlik güçleriyle koordinasyonu sağlar (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).



Şekil 14. Kapışmalı Aba Güreşi

Kapışmalı Aba Güreşlerine Katılacak Sporcuların Lisansları

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ve Geleneksel Spor Endüstrileri Federasyonu Sicil Kayıt Yönetmeliği çerçevesinde yarışmalı Aba Güreşleri müsabakalarına katılacak sporcuların lisansları; Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından verilir. Sporcular müsabaka esnasında lisans bulundurmaları ve müsabaka esnasında ibraz etmelidir.

- Düğünlerde lisans aranmaz.

- Ceza alıp tedbir altına alınan lisanslı sporcular, Ceza Kurulu'nun kararını beklerken veya aldıkları cezanın süresi dolana dek Kapışmalı Aba Güreşlerine katılamazlar (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kapışmalı Aba Güreşi Sıkletleri ve Müsabaka Süreleri

Ağırlık kategorileri: Toplamda 12 farklı sıklet bulunmakta ve bunlar; 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80 ve +80 kilogram olarak belirlenmiştir.

18 yaş altındaki sporcular 55 Kilograma kadar olan sıkletlerde yarışabilirler. 18 yaşından büyükler bu ağırlık sınıflarında güreşemezler.

Müسابaka zamanı: 55 Kilogram ve altı için 4+4 dakika, 55 Kilogram üzeri sıklıklar için ise 5+5 dakikadır. Ek süre uygulanmaz.

Köy düğünlerinde gerçekleştirilecek Kapışmalı Aba Güreşleri için 35, 45, 55, 65, 75 ve +75 kilogram olmak üzere altı sıklık mevcuttur.

Sporcular, kendi kilolarının bir üst sıklığında mücadele etme hakkına sahiptirler.

Gerekli görüldüğünde Türkiye Geleneksel Sporlar Federasyonu, Organizasyon Komitesi ve İl Temsilciliği önerisiyle sıklık sayısı azaltılabilir ya da artırılabilir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kapışmalı Aba Güreşi Giysileri

Yarışmacılar, üstlerinde özel üretim aba (keçeden ya da çadırdan yapılmış) ve diz kapağını geçmeyen şort veya kispet giymek zorundadırlar, ayaklar ise çıplak kalacaktır. Bu kurallara uyulmaması halinde güreşe izin verilmez.

Kapışmalı Aba Güreşleri sırasında, sporcuların el, ayak ve kollarında yaralanmalara sebebiyet verebilecek herhangi bir aksesuar taşımalarına ve takmalarına izin verilmez (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Tartı ve Tolerans

Tartım, yarışma gününde, yarışmanın başlamasından 3 saat önce başlayıp, coğrafi koşullara göre ayarlanarak 2 saat sürecek. Sporcular, tartı işlemi için şort giyerek tartıya çıkacaklar. Güreşçiler, sporcu lisanslarını gösterip, isim ve soyisimlerini kaydettikten sonra kura çekimi yapacaklar. Tartı sonrası, sporcuların kiloları göğüslerine yazılıp mühürlenerek kaydedilecek. Müsabakaya gidişte, el yazısı ve mühür hakem tarafından denetlenecek, sahtekârlık yapan sporcular yarışmadan çıkarılacak ve gerektiğinde cezalandırılacaklardır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Eşleştirme

a) Eleme aşamasında, sporcular çekilen kura numaralarına göre en benzer skorla mücadele edecek. Tek kalan sporcu doğrudan sonraki tura geçer ve öncelikli olarak değerlendirilecektir. Bir kez mağlup olan sporcular elenir. Son üç sporcu kaldığında, üçlü bir mücadele düzenlenir ve sıralama bu şekilde yapılır. Eğer üç sporcu da birer zafer ve birer yenilgi alırsa, ilk üç sıra kura ile belirlenir.

Dört sporcu kalmışsa, onlar arasında eşleşerek mücadele ettirileceklerdir. Kazananlar birinci ve ikinci, kaybedenler üçüncü ve dördüncü olmak üzere sıralanacaklardır.

b) Ağır sıklet kategorisinde yarışan sporcular, her turun başında kendi kurayı çekerek eşleşmelerini kendileri belirleyeceklerdir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Anons

Sporcular, ağırlıkları belirtilerek belirlenen sahaya çağrılır ve burada isimleri okunarak bir rakibe karşı eşleştirilir. İlk 3 çağrı sonrası ses vermeyen ve hiçbir şekilde görünmeyen sporcular diskalifiye edilecektir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Müsabakaya Başlama

Müsabakalara katılmak üzere isimleri okunan sporcular Aba Güreş kıyafetleri ile müsabakaya hazır olmalıdırlar. Hakemin başlama işaretiyle el sıkışır ve güreşmeye başlarlar (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Yerde Güreş

Yer güreşi, iki güreşçiden en az bir grubun yerde olmasıyla başlamış sayılır. Yerdeki güreşin süresi bir dakikadır. Bir dakika dolduğunda veya herhangi bir aktivite olmadığında ayağa kalkılır. Maç ortada ve ayakta başlar (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Güreşin Durdurulması

- a) Bir veya her iki sporcunun müsabaka alanının dışına adım atması.
- b) Güreşçilerin giydiği abanın kuşağının açılması, aba kafaya takılması, sporcuların yaralanması ya da yaralanma riski taşıyan durumlar ortaya çıkması.
- c) Yer güreşi için zaman bitmesi.
- d) Güreş süresinin bitmesi veya galibiyet halinde (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Müsabakanın Sonu

- a) Sporcuların birinin galip gelmesi.
- b) Faul yapıldığında veya kuralları çiğnediğinde oyun, maç hakeminin ve masa hakeminin takdirine bağlı olarak sona erer (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Galip Sporcunun İlanı

Maçın sonunda sporcular hakemin yanındaki yerlerine dönerler. Hakem kazananın elini gökyüzüne kaldırır. Aba Karşılıklı Güreş geleneğine göre önce mağlup olan pehlivanlar, ardından galipler tebrik edilir. Daha sonra öpüşerek güreş meydanından uzaklaşılır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Abanın Çıkarılması

Yarışma sonunda sporcular önce kemerlerini çıkarmalı, cübbelerini çıkarmalı ve belirli bir yere koymalıdır. Pozisyonlarından ayrılmadan montlarını gevşetip gelişi güzel fırlatmanın spor görgü kurallarına uygun olmadığı gerekçesiyle Ceza Komisyonu'na sevk edilirler (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kapışmalı Aba Güreşlerinde Zafer Koşulları

- a) Güreşçinin omuzlarının yere değmesiyle mağlubiyet gerçekleşir.
- b) Üç kez uyarı alan sporcu otomatik olarak mağlup ilan edilir.
- c) Köprü durumuna düşen ya da yerde bu pozisyona giren sporcu kaybeder.
- d) Tartışmaya açık köprü pozisyonlarında, hakemlerin ve masa hakemlerinin ortak kararıyla kazanan belirlenir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Berberlik Hali

Kapışmalı Aba Güreşlerinde eşitlik olması durumunda, ikinci devre güreşleri gerçekleştirilecektir. Normal süre sona erdikten sonra müsabaka kesintisiz sürer. İkinci devrede de kazanan belirlenemezse her iki sporcu da diskalifiye edilecektir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Rey Verme (Anlaşmalı Güreş)

Madde veya menfaat karşılığında güreşmeme ya da bilerek yenilme olarak tanımlanan anlaşmalı güreş, kabul edilemez bir durumdur. Hangi nedenle olursa olsun bu şekilde davrananlar, ceza kuruluna gönderileceklerdir. Derecelendirme yapmış olsalar bile sıralamadan çıkarılacaklardır. Ancak, güreşmemenin nedenleri doktor raporu ile ispatlanabilirse bu sporcular yerlerini koruyacaktır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Haksız Yarış, Diskalifikasyon ve Tedavi Zamanı

Kurallara aykırı green sporculara uyarı verilecektir.  uyarı alan sporcu diskalifiye sayılır. Yaralanma durumlarında, tedavi için ayrılan süre  dakikadır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kapımalđ Aba Grelerinin Mükafat ve Harcđrahları

Bölgenin coğrafi ve kültürel karakteristikleri dikkate alınarak gece gündüz süren Kapımalđ Aba greleri düzenlenir. Bu etkinlikler, geleneklere uygun olarak davul ve zurna müziği ile cokulu bir Şekilde yapđlır. Güreş müsabakaları tamamlanana kadar kesintisiz olarak devam eder. Buna göre güreş bazen 12 saatten 24 saate kadar ara vermeden devam ettiği için güreş organizasyonunu üstlenen kişinin, resmi, kurumsal ve özel kuruluşların izleme creti alıp almadđĖına, greilerin, hakemlerin ve yöneticilerin katđlıp katılmadđĖına dikkat edilmelidir. Kurum içinde aşağıdaki koşullarda ücretlendirilmektedir.

a) Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu tarafından organize edilen il ve ulusal düzeydeki yarışmalarda, yolluklar ve günlükler, harcđrahl yönetmeliğine uygun olarak ödenir.

b) Köy ve mahalle düzeyindeki müsabakalarda, hakem ve yetkililere ödenen i gezisi creti, birinci derecedeki yetkililerin günlük ücretinin on katıdır. Ayrıca yol masrafları da karşılanır.

c) Sporculara verilen dller, Ayni ve nakdi yardımlar hakkındaki yönetmelik kurallarına göre belirlenir. Özel dller, etkinliği düzenleyenler tarafından önceden açıklanan kurallara göre dağıtılır.

Ödüllerin dağıtımı ve greilerin sürekli performansı, Türkiye Geleneksel Sporlar Federasyonu ve geleneksel spor sektörü temsilcileri tarafından denetlenir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Yasaklanan oyunlar ve hareketler

a) Hakemin itirazlarına rağmen ısrar etmeye devam etmek, rakibe çift sarma, çift kıvrıma ile vurmak,

b) Yerde omurgaya baskı uygulamak ve dirsekleri bele baskı yapmak için kullanmak,

c) El ve ayak parmaklarını tutup bükmek,

- d) Güreşçinin kaldırdığı rakibini havadan yere vurması,
- e) Kasıtlı olarak rakibin gözlerine, kulaklarına, burnuna, ağzına parmak sokmak;
- f) Rakibi ısırarak, tırmalamak,
- g) Rakibe yön vermek, tokat atmak, yumruk atmak, tekme atmak,
- h) Hakemin uyarısına rağmen kafa ile faul hamlesini yapmaya devam etmek,
- i) Rakibin şortunu veya mayosunu tutmak, ceketini kasten gevşetmek,
- j) Hakemin dur ihtarına rağmen dinlemeyip hakemi görmezden gelmek,
- k) Düşmanı küçük düşürmek, hareket etmek,
- l) Sportmenlik dışı davranışlarda bulunmak,
- m) sakız çiğnemek,
- n) Sürekli yere düşmek,
- o) Sürekli olarak meydanı terk edip (kaçarak) rakibinizi seyircilerin arasına itmek,
- p) Rakibin boynunu sıkmak, aba masası ile rakibin boynunu veya çenesini sıkıştırmak
- r) Yüzük, saat, kolye, metal takı takmak,
- s) Ceketin altına gömlek veya benzeri bir kıyafet giymek. Yani bir sporcuyla tehlikeye atan her türlü hareket yasaktır. Bu yasakları yapanlar önce uyarılır, ihlalleri tekrarlarsa cezalandırılır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Yönetmelik İhlali Yapan Sporcu ve Hakemlere Yaptırımlar

Sporcular, hakemler ve yöneticiler, Kapışmalı Aba Güreşi kurallarına uymadıkları zaman, Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonunun Disiplin Yönetmeliği kapsamında disiplin cezaları alırlar (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kapışmalı Aba Güreşinde Görev Alan Hakem ve Personelin Sorumlulukları

1- Ana Hakemin Sorumluluk ve Yetkileri:

a) Yarışma boyunca atanmış hakemlerin performans ve davranışlarını denetler.

b) Yarışma sırasında ortaya çıkan her türlü itirazı, diğer hakemlerle birlikte inceler.

c) Yarışmanın sonucunu, Federasyon'a iletilecek raporu il temsilcisine aktarır.

2- Resmi Tartım Hakeminin Sorumluluk ve Yetkileri:

a) Tartım işlemleri esnasında diğer tartım hakemlerinin koordinasyonunu sağlar.

b) Tartım sırasında meydana gelen itirazları, atanmış hakemlerle birlikte sonuçlandırır.

c) Katılımcıların ağırlık sonuçlarını, müsabaka hakemine iletmek üzere bir liste halinde düzenler.

3- Kayıt Hakemlerinin Görevleri:

a) Yarışmacı güreşçilerin eşleştirilmesini gerçekleştirir.

b) Müsabakaların sonucunda, sıralamada yer alan güreşçileri kategorilerine göre ilan panolarına ekler.

4- Alan Hakeminin Sorumlulukları:

a) Güreş sahasının sınırlarını çizmek ve bu alanı denetlemek.

5- Merkez Hakemlerin Görev ve Yetkileri:

a) Müsabakayı adil bir şekilde yönetmek ve müsabakanın sonucunu tespit etmek.

b) Her türlü itiraz durumunda ana hakemle birlikte inceleme yaparak sonuca varmak.

6- Müsabaka İzleyicilerinin Görevleri:

a) Müsabakayı dikkatle takip etmek, gözlemlerini olumlu veya olumsuz olarak Federasyona raporlamak üzere il temsilcisine sunmak.

7- Alan Komiserinin Görevleri:

a) Güreş mekanının düzenine ve güreş alanlarının standartlara uygun olup olmadığına bakarak, herhangi bir engelin olup olmadığını ana hakeme rapor etmek.

b) Güreş başladıktan sonra, hakemin kolayca görebileceği bir konumda bulunarak, hakemin talimatlarını yakından takip etmek.

c) Güreş sahasındaki her türlü aksaklığı hızla çözmek.

8- Güreş Etkinliklerinde Görev Alan Personel:

a) Federasyon Temsilcisi

b) Müsabaka Gözlemcisi

c) Müsabaka Yöneticisi

d) Alan Komiseri

e) Alan Düzenleyicileri

f) Sağlık Personeli

g) Ses ve Yayın Ekibi

h) Davul ve Zurna Çalanlar (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

İ. Kuşak Güreşi

Kırım ağzında “küreş” olarak adlandırılan güreş sporu, “tepreş” diye tanımlanan ilkbahar şenliklerinde geleneksel bir etkinlik olarak icra edilir. Kuşak güreşi, özgün kurallara sahiptir. Bu yarışmada güreşçiler üstlerini çıkarmazlar; sadece ceketlerini ve ayakkabılarını çıkararak bel kısımlarına bir kuşak bağlarlar. Ardından pehlivanlar, karşılıklı olarak birbirlerinin kuşaklarından tutarak mücadeleye başlarlar. Bir pehlivanın “şalını yere bırakması”, yani her iki omuzun da yere temas etmesiyle zafer kazanılmış olur. Aynı zamanda, hakemlerin belirlediği kurallara göre en etkin güreşçi zaferi ilan edilebilir (Gsdf.gov.tr, 2023).



Şekil 15. Kuşak Güreşi

Kuşak güreşi, Türkmenistan'dan Kırım'a, oradan da Anadolu'ya Kırım Türkleri tarafından getirilmiş olabileceği düşünülmektedir. Bugün Türkmenistan'da milli bir spor olarak devam eden kuşak güreşi, Kore'deki "ssireum" ve Japon judosu gibi diğer güreş türleriyle benzer özellikler taşımaktadır. Bu da güreşin dünya üzerinde farklı kültürlerde benzer şekillerde var olduğunu göstermektedir. Türkiye'de, özellikle Eskişehir ve çevresinde Kırım Türkleri arasında popüler olan kuşak güreşi, hem yerel düzeyde hem de Türkiye Kuşak Güreşleri Şampiyonası kapsamında Geleneksel Türk Sporları Federasyonu tarafından her yıl farklı şehirlerde ve tarihlerde resmi kurallara uygun olarak düzenlenir (Gsdf.gov.tr, 2023).

1. Uygulanması ve Kuralları;

Yarışma ile ilgili kurallar

Müsabaka sezonu: Lig sezonu 1 Ocak- 31 Aralık tarihleri arasında devam eder.

Müsabakalara katılım;

Her il veya kulübün temsilcileri, doğru tip, sektör, belirtilen zamanda, silinmemiş ve yarışma Düzenleme Kurulu için eksiksiz olarak yarışmaya katılacak sporcuların bir listesini verir; Gerekli hallerde değişiklik talebi, gerekçeli olarak ilgili yarışmalardan en az iki saat önce organizatöre bildirilir.

Yarışmaya katılan sporcular için gereksinimler

Yarışmaya katılan sporcuların kategorilerdeki yaş sınırları içinde olması ve belirtilen nesil, nüfus cüzdanı ve onaylı lisansa sahip olması gerekmektedir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Yarışma Türleri: Geleneksel güreş müsabakaları resmi ve özel olmak üzere iki çeşitir.

Resmi yarışmalar

Resmi özel yarışmalar Kalkınma Genel Müdürü, Federasyon, İl ve İlçe Kalkınma Müdürleri tarafından düzenlenir ve yürütülür.

Bireysel (Özel) yarışmalar

Resmi yarışmalar olmayan yarışmalardır. İl içi ve federasyondan iller arası özel müsabakalara ve yabancı uyruklu müsabakalara İl Yürütme Kurulundan izin alınması zorunludur. Geleneksel Güreş branşında ise sadece Federasyon tarafından belirlenen listelerde adı bulunan sporcular uluslararası turnuvalarda mücadele edebilirler (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Müsabaka Prosedürü

Dünya ve Avrupa Şampiyonası Güreş Federasyonları tarafından sistem ve prosedürlerde yapılan değişiklikler dikkate alınır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

İzne Tabi Yarışmalar

İllerde, iller arası ve yabancılarla yapılan ikili müsabakalar, Federasyonun önerisi ve Federasyon Başkanının onayı ile yapılır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kategoriler

Geleneksel güreş mücadelesine katılan pehlivanlar, aşağıda belirtilen sınıflandırmalara göre kategorize edilir. Kuşak güreşi etkinliklerinde, belirlenen ağırlık ve boy sınıflarına göre mücadele edilir. İlgili il veya kulüp yetkilileri, kura çekiminden önce, sporcularını branş ve kategori bazında sıralayarak bir liste halinde yarışmanın düzenleyicilerine teslim etmelidir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).



Şekil 16. Kuşak Güreşi Kadınlar

Kırcımanlar “Büyükler” 20 yaş üstü: 55 kg 60 kg 67 kg 75 kg 88 kg 100 kg +100 kg

Caşlar “Gençler” (18-20 yaş): 50 kg 55 kg 60 kg 70 kg 80 kg 90 kg +90 kg

Ümitler” Kışge” (16-17 yaş): 46 kg 50 kg 55 kg 60 kg 65 kg 70 kg +70 kg

Yıldız Balaban Ballar (14-15 yaş): 42 kg 46 kg 50 kg 55 kg 60 kg 65 kg +65 kg

Küçük Balaban Ballar (11-12-13 yaş): 29-32 kg 35 kg 38 kg 42 kg 47 kg 53 kg 59 kg 66 kg +66kg

(Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Tertip Kurulları

Federasyonun organize ettiği yarışmalarda, bir yarışma düzenleme komitesi oluşturulur. Bu komitenin başkanı, Federasyon tarafından atanır ve başkan yardımcısı, o ilin Federasyon temsilcisidir. Ayrıca 3, 5 ve 7 üye her eyaleti temsil eden idari görevliler tarafından seçilecek ve Düzenleme Komitesi 5, 7 veya 9 üyeden oluşmalıdır. Düzenleme Kurulunun Görev ve Yetkileri aşağıda belirtilmiştir.

a) Birlik tarafından bildirilen yarışmayı yönetmek;

b) Federal Devletlerin giriş belgelerine göre yarışmaya katılacak yarışmacıların isim listesini hazırlamak ve bu listeleri yarışma günü kontrol etmek ve onaylatmak üzere Merkez Jüriye iletmek. Tartı sırasında geçerli bir lisans ibraz etmeyen sporcular tartıya alınmayacak ve çekilişe katılamayacaklardır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

İl Düzenleme Komitelerinin Oluşumu

İl Müdürlükleri tarafından organize edilecek yarışmalar için destek sağlamak amacıyla ve iki yıl süreyle hizmet verecek il düzenleme komiteleri oluşturulur. Bu komiteler, kuşak güreşi branşında aktif kulüplerin temsilcileri arasından seçilen 3 ana ve 3 yedek üyeden oluşur. Eğer yeterli sayıda geleneksel kuşak güreşi kulübü mevcut değilse, ilgili devlet kurumu, alanda bilgi sahibi üyeler arasından seçim yaparak eksikleri tamamlar ve bir komite kurar (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

İl Düzenleme Komitesinin Sorumlulukları ve Yetkileri

- a) Federasyon tarafından belirlenen yarışma takvimini yerine getirmek.
- b) Yarışmanın gerçekleşeceği salonu, il müdürlüğünün imkanları doğrultusunda hazırlamak.
- c) Yarışma için gerekli olan tüm ekipman, malzeme ve araçların İl Müdürlüğü tarafından sağlanması ve korunması.
- d) Hakem kurulu bulunmayan illerde, il temsilcisinin hakem atamalarını yapması.
- e) Federasyon ve il temsilciliği tarafından verilen diğer görevleri yerine getirmek (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kayıt ve Vize Gerekliliği

Dernek tarafından düzenlenen müsabakalara katılmak isteyen kulüpler ve bireysel sporcuların, katılım için gerekli vize işlemlerini tamamlamaları zorunludur (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Yarışmanın Ertelenmesi ve Yer Değişikliği

Yarışmalar, belirlenen yer ve zamanda başlar. Ancak, zorunlu nedenlerle yarışmanın başka bir tarihe ertelenmesi gerekebilir. Ertelenme kararı ilk etapta

Düzenleme Komitesi'ne aittir. Ertelenen yarışmalar, Komite tarafından yeniden belirlenen yer ve saatte gerçekleştirilir. Mevcut programlarda, yarışma yerinin ertelenmesi veya değiştirilmesi, Komitenin onayına bağlıdır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Yarışma Süreleri

Federasyonlar tarafından düzenlenen müsabakalarda Avrupa spor yönetmeliğine göre müsabaka süresi 3 ile 6 dakika arasındadır ve 1 raunttur.

Kırcımanlar: 6 dk

Caşlar: 5 dk.

Ümitler: 4 dk.

Büyük Ballar: 3 dk.

Kışke Ballar: 3 dk.

(Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Teknik Toplantı

İl müdürlüğünce ayrılan salonda, saat 17:00'ye dek bir brifing düzenlenir. Bu brifingde Federasyon Başkanı, Başkan Vekili, Genel Sekreter ya da Yönetim Kurulu Üyesi liderlik eder. Yarışmalar hakkında önemli bilgilendirmeler yapılır. Yöneticiler, Hakemler ve Antrenörler, etkinlikler hakkında bilgi sahibi olurlar. İl Temsilcileri veya antrenörler, teknik detayları sporcularla paylaşır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Teknik toplantıda

- a) Teknik Kurul Üyeleri
- b) Merkez Hakem Kurulu Üyeleri
- c) Federasyon Organizasyon Kurulu Üyeleri
- d) Bölge Sorumluları
- e) İl Temsilcileri
- f) Antrenörler
- g) Görevli Hakemler

h) Sağlık Kurulundan Bir Üye

ı) Basın Komitesi Üyeleri

j) Yarışmaya okul yönetim kurulundan üç (3) üye hazır bulunacak, katılanlar isimleriyle belirlenecek ve liste Başkan tarafından onaylanacaktır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kura ve tartı

a) Çekiliş: Teknik toplantıda alınan katılımcı listesine göre çekiliş, kontenjan ve yarışma tablosu düzenlenecektir. Çekiliş MHK ve/veya teknik heyet üyeleri tarafından yapılacaktır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Ulusal temsilciler, takım yöneticileri ve antrenörler burada bulunur. Program oluşturulduğunda, bir önceki yıl ilk dört sırayı elde eden oyuncular veya takımlar gruplara çekilecek ve diğerleri uygun sıraya göre yerleştirilecektir. Kuraya katılmayan devlet görevlileri, yöneticiler ve teknik direktörlerin daha sonra itiraz hakkı yoktur (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

b) Tartı: Tartıya gelmeyen ve vizesi olmayan sporcular müsabakaya alınmayacaktır. Yaşından şüphelenilen oyuncular için önce eyalet temsilcisinden, teknik direktörden yazılı açıklama alınacaktır. Gerekirse kimliği kontrol edilecektir. Tartı resmi bir hakem tarafından belirlenen bir zamanda gün içinde yapılacaktır. Organizasyon Komitesi sadece resmi tartılar kullanılabilir olduğunu belirtiyor (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Sporcu giyimi

Sporcular tarafından giyilen giysiler, gömlek pantolon ve kuşak. Giyilen giysiler çok temiz ve iki renkli olmalıdır. İki renkten biri sarı, diğeri gök mavisidir. İki takımda, kazananlar ve kaybedenler belli olması kolay olması için zorunludur. Uzun saçlı Kuşak güreşçileri, saçlarının açılmasını önlemek için lastik bir bant veya kurdele ile arkadan bağlamalıdır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

- Koruyucu malzemeler ve bandajlar yumuşak olmalı ve bileklere, dirseklere, dizlere veya herhangi bir yere sabitlendiğinde açılmamalıdır. Yaralanmaya neden olabilecek metal veya sert maddeler içermemelidir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Güreşçilerin müsabaka esnasında kolye, yüzük, pandantif vb. takı takmaları yasaktır. Nesil; Kuşak, genişliği 15 ila 25 cm olan kırık beyaz örgü kuşaktır. Düğüm atıldıktan sonra yün kuşak en az iki kez 20-30 cm bel çevresine sarılır. Koleksiyon “gömlek”; pehlivan gömleğinin ana yakası sarı ve gök mavisidir. Göğüs sadece başın girebileceği genişlikte bir açıklığa sahip olmalı ve kasık bölgesinde düğme olmamalıdır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Vücudunuzu sarmayan gevşek bir kol, uzatıldığında bileğinizden 5 cm daha kısa olmalıdır. “Pantolon” çalış. En fazla ayak bileğine kadar uzanan işaretli lacivert uzun bacak bandajı ile bacak arasında 10 cm mesafe vardır. Kollar ve bacaklar katlanmalıdır. Ayaklar çıplak olmalıdır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Yerleşim

a) Müsabaka esnasında idareciler, hakemler, antrenörler ve sporcular kendilerine ayrılmış koltuklarda oturacaktır. Bu alanlar koltuklara harflerle işaretlenmiştir.

b) Sporcuların tüm hareketlerinden Birinci Kademe Antrenörleri ve Yöneticileri sorumludur. Salon veya tribünlerde soyunmak veya şekilsiz bir şekilde yatmak, çanta, eşofman gibi eşyaları atmak, çok sık şov yapmak, çirkin tezahüratlar yapmak sporun ruhuna ve ilkelerine aykırıdır. Eğitimciler bu tür davranışlara müsamaha göstermezler. Aksine salonun yöneticisi dikkatli olacaktır.

c) Yarışmaya katılmayan sporcular tatami minderlerin kenarında veya salonun içinde bulunmamalıdır.

d) Azbar’a gidiş ve dönüş yapan sporcular usulüne göre karşılama töreni yapacaklardır.

e) Antrenörler, yalnızca yetkililer tarafından izin verildiği takdirde oyunculara taktikleri öğretmek için müsabaka sırasında özel koltuklarda oturabilir. Aksi halde salonda bulamazsınız.

f) Hiçbir menajer, antrenör veya oyuncu hakeme soru soramaz, onunla konuşamaz veya hakeme hakaret edemez. Spor etiğini ihlal edenler gerekli cezaları almalıdır. Başvurular Danışma Masasına, aksi takdirde İçişleri ve

Haberleşme Bakanlığı yetkilisine veya uzman heyet temsilcisine yapılır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kuşak Güreşi Alanı

Güreşlerin yapıldığı yere (Ezber) denir. Bu alan köy meydanı, harman yeri, çimenlik vb. olabilir. Spor salonunda judo veya güreş minderi üzerinde yapılabilir. Güreşçilerin yaralanmaması veya kısıtlanmaması için alan çimlendirilmelidir. Sporcuların yaralanmasını önlemek için saha temiz olmalı ve tümsek ve deliklerden arındırılmış olmalıdır. Alan, her bir çift güreşçi için en az 12 m çapında olmalıdır. Kalabalık güreş, 4-5 güreşçinin aynı anda güreşebileceği kadar geniş bir alan gerektirir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kuşak Güreşine Başlamak

Sporcunun kemeri kemer hakemi tarafından sıkıldıktan sonra güreşçi saha hakeminin emrindedir. Sporcular birbirlerine başarılar diledikten sonra hakem onlara “Kemer tutun!” der, Kuşak güreşçilerinin el ele tutuşması yasaktır. Saha hakemi ellerini kemere bağladıktan sonra “kureş” diyerek her iki oyuncunun da omuzlarına dokunur. Bir güreşçi hakemin emri olmadan elini geri alamazlar, eğer yaparsa, bunu yapan güreşçi kaybetmiş sayılır. Güreş alanından ayrılma anında saha hakemi güreşin durdurulması için “Tokuta” komutunu verir. Kemer tutacak pozisyona döndükten sonra güreş devam eder (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Tokuta (durdurma)

Hakem sporculara kurallar, yasak hareketler ve tehlikeli alanlara giriş ile ilgili talimatlar verir. “tota” komutundan sonra her iki oyuncu da hareket etmemelidir. “Tokta” komutundan sonra yapılan teknikler geçerli sayılmaz.

Kemer Güreşinde Yasak Davranışlar ve Teknikler

Kemer güreşinde rakibin birbirini yaralamaktan kaçınması gereken hareketler vardır. Bu hareketlerin iki bileşeni vardır.

A-) Doğrudan diskalifiye gerektiren cezalar.

- Rakipler birbirlerine kafa veya diz atamazlar.
- Rakibin herhangi bir yerini ısırması.

• Güreşçilerin kışkırtıcı davranışları yasaktır ve küfürlü dil, alkol, uyuşturucu vb. kullanımı varsa hakem maçtan ihraç edilecektir.

- Hakem güreşçilerin anlaşmışını ortaya koyarsa, her iki güreşçi de güreş etiğini ihlal ettiği için maçtan diskalifiye edilir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

B-) Uyarı gerektiren eylemler.

- Güreşçiler rakibinin kemerini bırakmazlar. Bir oyun, ancak kurallarda belirtildiği gibi aniden bir “fırlatma” oyunu gerçekleşirse kemer bırakılabilir.

- Rakip güreşçi başını rakip güreşçinin göğsüne yaslamamalıdır. Bunun yapılması bir kayıp olarak kabul edilecektir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

- Dövüş şeklinde güreşemez.

- Sürekli öne eğilerek güreşemez.

- Hakeme meydan okuyamazsınız.

- Hakem kemeri bağladıktan sonra güreşçi avantaj elde etmek için kemeri gevşetmemeli veya uyarı almamalıdır.

- Güreşçi, güreş yaparken rakibinin kemerini sağ eli içeride, sol eli dışarıda olacak şekilde tutmalıdır.

- Sandalye hareketlerini yavaş yapmak yasaktır. Kozbele (ellerinizi kavuşturmak) almak yasaktır. Sürekli öne eğilerek güreşmekten kaçamazsınız. Agresif kışkırtıcılardan kaçındığınız için isabet alırsınız.

- Kemer hakemi kemeri bağladıktan sonra kemeri tutan el artık belden kontrol edecek şekilde kemeri formanın yan çizgisinin önünde tutamaz. Sporcular uyarılır.

- Bir sporcu, rakibin hamlesini engellemek için tutuştan hemen sonra kalçalarını kontrol eder ve elini sıkarsa, sporcu uyarılır.

- Ateşlemeden 60 saniye sonra. Hareketsiz ve pasif sporcular uyarılır.

- Ateşleme sonrası kafasını diğer tarafa atan oyunculara uyarı verilecektir.

- Kemerini büken oyuncuya uyarı verilir.

- Bir rakibi kasten öldürme eyleminden uzaklaştırmak uyarıya tabidir.

- Uyarının sebebi kasten rahatsız etmektir. - Teknik uygulanırken ve aktifken dışarı çıkmaya uyarı cezası verilmez (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kemer güreşi kaybı

Kemer güreşinde eleme şekli şöyledir:

a) Bir pehlivan elini kemerden çektiği an mağlup sayılır. Hakem kazanan güreşçinin sağ elini kaldırır ve onu galip ilan eder.

b) “Şalka” (sırt ve kalça ile yere vurma) ile düşen pehlivan mağlup sayılır.

c) Herhangi bir nedenle sakatlanarak oyundan çekilen güreşçi mağlup sayılır.

d) Diğer boylardaki güreşçiler, diğer güreşçilere karşı kafa presi dışında bir avantaj elde edemezlerse, bu durum hakem kararı ve uyarısı ile geçersiz sayılır.

e) Bir güreşçi aniden kurallarda belirtilen şekilde güreşmez, 15 saniyeden fazla bekler ve normal tutuşuna dönmezse kaybetmiş sayılır.

f) 3 ihtar alan Sporcular kaybetmiş sayılır ve diskalifiye edilir.

g) Maç sırasında bir güreşçi sakatlanırsa maç en fazla 3 dakika ertelenir. Bu süre 3 dakikayı aşarsa sakatlanan güreşçi mağlup sayılır.

h) Rakibini yere seren güreşçi 0 ceza puanı alır. Kaybeden 4 ceza puanı alır. Rakibine uyarı veren güreşçiye 1 ceza puanı, mağlubiyete 3 ceza puanı verilir.

i) Beraberlik halinde altın puan verilecektir. Oyun ilk ihtar veya tuş ile biter (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Kuşak Güreşi Müziği

Earl Air Kai Tarma ve Akai Havasi gibi geleneksel kemer güreşi atmosferini yeniden yaratan kemer güreşi, akordeon, güreş davulları, klarnet, copz ve turm üzerinde elle oynanır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Yarışma sonucu

Takım müsabakalarında galibiyet sayısı kazanılan puan sayısına eşitse, beraberlik sonucuna takımlar ve hakem karar verir. Ancak beraberlik olmazsa maça katılan üç lig kura çekecek ve sonuç hakem kararı ile belirlenecektir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Sonuç duyurusu

Geleneksel kemer güręü müsabakalarının sonuçları, üç kemer hakeminin çoğunluk oylamasından sonra açıklanır. Bu sonuçlar ek olarak devlet makamlarına gönderilecektir. Devlet kurulunca düzenlenen yarışmaların sonuçları 10 iş günü içinde derneğe gönderilir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Hükmen Yenik Sayılma

Uluslararası Kemer Güręü Federasyonu kuralları çerçevesinde yürütölen bir müsabakada belirtilen kural ve prensiplere uymayan sporcular veya takımlar diskalifiye edilecek ve otomatik olarak mağlup sayılacaktır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Ödüller

Federasyon tarafından organize edilen Ulusal ve Uluslararası müsabakalarda başarı gösteren sporcular, antrenörler, teknik direktörler ve kulüpler, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün Ödöl Yönetmeliğı kuralları doğrultusunda ödüllendirilir (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

İtiraz

İtirazlar şu şekilde yapılır:

a) Kemer güręü müsabakasını yöneten üç mat hakeminin kararı kesindir. Bunun dışında herhangi bir hususta itiraz olması halinde birinci sınıf memurlara ödenen gündeliklerin on katı dernek hesabına yatırılır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Ancak, itirazın kurallar çerçevesinde haklı görülmesi durumunda ödenen ücretler iade edilir. Haksız itirazda bulunanların ödedikleri ücretler federasyona gelir kaydedilir.

b) İtirazlar, bu maddenin (A) bendinde belirtilen koşulların karşılanması durumunda sporcunun antrenörü ve/veya menajeri tarafından Organizasyon Komitesi Başkanına yazılı olarak yapılmalıdır (Shgm.gsb.gov.tr, 2023).

Cezalandırma

Yönergeye göre, suç işleyen idareciler, antrenörler, hakemler ve sporcular, federasyon ceza kanunu yayımlanıncaya kadar Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Amatör Sporlar Ceza Kanunu hükümlerine göre cezalandırılacak.

J. Greko-Romen Stil Güreş

Greko-Romen Güreş, dairesel bir alanda gerçekleştirilen bir rekabet sporudur. Yarışmacılar, karşılarında bulunan rakipleri üzerinde üstünlük kurmak ve puan elde etmek için, çeşitli tekniklerle yalnızca üst bedenlerini kullanmaları gerekmektedir (Rulesofsport.com, 2023).

Çok sayıda kişi, Greko-Romen Güreşi dünyanın en antik sporlarından biri olarak görüyor ve antik mağara resimleri, bu mücadelenin M.Ö. 3000 yıllarında gerçekleştirilmiş olabileceğini işaret ediyor. 1896 yılında başlayan Modern Olimpiyat Oyunları'nda Greko-Romen Güreş önemli bir disiplin olarak yer aldı ve bu tarihten itibaren Olimpiyatlar'da farklı biçimlerde sunulmaya devam ediyor (Rulesofsport.com, 2023).



Şekil 17. Grekoromen Güreş Rıza Kayaalp

2022'de İstanbul, Türkiye'de düzenlenen, yılın ilk United World Wrestling Ranking Series etkinliği olan Vehbi Emre & Hamit Kaplan Turnuvası'ndaki etkinliğinde kayaalp bronz madalyalardan birini kazandı. Macaristan'ın Budapeşte kentinde düzenlenen 2022 Avrupa Güreş Şampiyonası'nda erkekler 130 kiloda altın madalya kazandı., Macaristan'ın başkentindeki 130 kg Greko-Romen kategorisinde İtalya'dan Danila Sotnikov'u 4-0 mağlup etti. Rıza Kayaalp 130 kg Greko-Romen kategorisinde on birinci altın madalyasını kazandı. İtalya'nın Roma kentinde düzenlenen, yılın üçüncü Birleşik Dünya Güreş

Sıralama Serisi etkinliği olan Matteo Pellicone Ranking Series 2022’de erkekler 130 kg kategorisinde altın madalya kazandı. Kayaalp, 130 kg Greko-Romen kategorisinde Azerbaycan’dan Sabah Şeriatı’yi 4-0 yendi. Rıza Kayaalp, Sırbistan’ın Belgrad kentinde düzenlenen 2022 Dünya Güreş Şampiyonası’nda erkekler grekoromen 130 kiloda İranlı Amin Mirzazadeh’i yendi. Kayaalp, 2011 İstanbul’da erkekler Greko-Romen 120 kg’da altın madalya ve 2015 Las Vegas, 2017 Paris ve 2019 Nur-Sultan’da erkekler Greko-Romen 130 kg’da üç altın madalya kazanarak beşinci dünya şampiyonluğunu elde etti. Kayaalp, Belgrad hazırlıkları sırasında son iki aydır omuz yaralanması ve diğer rahatsızlıklarla mücadele ettiğini söyledi. Kayaalp, “Dünya Şampiyonası’na sakatlıklarla hazırlanmak benim için çok zordu, özellikle son antrenman kampında sakatlık yaşamamak çok önemli.” “Son mücadelede sakatlıkların beni etkileyeceğini biliyordum, bu yüzden taktiğimi biraz değiştirdim. Savunmam çok iyi ve bunu biliyorduk.” 2023 yılında Rıza Kayaalp, Hırvatistan’ın Zagreb kentinde düzenlenen 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası’nda Greko-Romen 130 kiloda 12. kez Avrupa Şampiyonu oldu. 33 yaşındaki Kayaalp, Hırvatistan’ın başkenti Zagreb’de Azerbaycanlı Sabah Şeriatı’yi 2-1’lik skorla mağlup ederek altın madalyanın sahibi oldu. Sırbistan’dan Boris Petrusic, Norveç’ten Oskar Marvik ve Litvanya’dan Mantas Knystautas’ı 8-0 yenerek finale yükseldi. Kayaalp bu altınla Aleksandr Karelin’in 12 Avrupa altın madalya rekorunu egale etti (Wikipedia.org, 2023).



Şekil 18. Grekoromen Güreş Hamza Yerlikaya

Hamza Yerlikaya'nın ilk uluslararası müsabakası, Kanada'nın Quebec kentinde düzenlenen 1991 Dünya Yıldızlar Güreş Şampiyonasıydı ve bu şampiyonada dördüncü oldu. İlk üst düzey uluslararası başarısıydı, finalde Thomas Zander'e yenilerek ikinci olduğu İstanbul'daki 1993 Avrupa Güreş Şampiyonası. 1993 yılında İsveç'in başkenti Stockholm'de düzenlenen Dünya Güreş Şampiyonası'nda 17 yaşında altın madalya kazanarak, güreşte gelmiş geçmiş en genç Dünya Şampiyonu olmasını tesadüf sanan bazı seyircileri şaşırttı (Wikipedia.org, 2023).

Yaşının izin verdiği ölçüde, bazı yıllarda büyükler ve gençler kategorilerine katıldı. 1995'te tekrar Dünya Şampiyonu oldu ve ilk olimpiyat altın madalyasını 20 yaşında Atlanta 1996'da kazandı. Yerlikaya, genç yaşı sayesinde hem yurtiçinde hem de yurtdışında grekoromen güreş şampiyonalarında her kategoride mücadele etti. Çoğu altın olmak üzere madalya toplamaya devam etti. Ayrıca resmi olarak Devlet Demiryolları'nda çalışıyordu, bu da yaptığı güreş için maaş aldığı anlamına geliyordu. Yerlikaya, 1996 yılında askerlik görevini yerine getirmek için orduya katıldı ve bu sırada ABD'nin Georgia eyaletinde düzenlenen Atlanta Olimpiyatları'na katıldı ve 82 kilo sıklıtte altın madalya kazandı. Bu aynı

zamanda başka bir rekor anlamına geliyordu çünkü başka hiçbir asker bir sivil şampiyonada altın madalya kazanmadı. Başarısını dört yıl sonra Sidney 2000’de tekrarladı ve Sidney 2000 açılış töreninde Türkiye bayrağını taşıdı. O zamandan beri üç Dünya Şampiyonası daha kazandı (2002, 2003 ve (96 kg’da) 2005). Avrupa Büyükler Şampiyonasını sekiz kez kazandı (1996, 1997, 1998, 1999, 2001, 2002, 2005 ve 2006) (Wikipedia.org, 2023).

1. Uygulanması ve Kuralları

Greko-Romen Güreşi, kendine has kural setiyle diğer güreş çeşitlerinden ayrılır. Güreşçilerin belin altından kavrama yapmaları, yani rakibin dizlerine, uyluklarına veya bacaklarına dokunmaları yasaktır. Aynı zamanda, bacak kancalama, tekmeler ve diz ile vurma hareketleri de kurallara aykırıdır. Her güreş mücadelesi, üç aşamadan oluşan periyotlara bölünmüştür: ‘ayak güreşi’ için ayrılan 60 saniyelik nötr pozisyon aşaması ve mat üzerinde gerçekleşen iki adet 30 saniyelik yer güreşi bölümü. Nötr pozisyon süresince en fazla puanı toplayan güreşçi, yer güreşi sırasında üst pozisyonda başlama hakkı kazanır. Eğer üstteki güreşçi puan alamazsa, alttaki güreşçiye başarılı savunma nedeniyle bir puan verilir. Daha sonra, her iki güreşçiye de üst pozisyonda puan alma fırsatı tanımak için yer değiştirilir. Eğer ilk nötr pozisyon bölümünde hiçbir güreşçi puan kazanamazsa, hakemler yer güreşinde hangi güreşçinin üstte başlayacağını belirlemek için kura çeker. Her bölümde maksimum puanı kazanmak temel hedeftir; çünkü eğer güreşçi rakibini tuş edemezse, kazanmak için en iyi şansını puanlar aracılığıyla elde eder (Rulesofsport.com, 2023).

Oyuncular ve Ekipman

Greko-Romen Güreş, Olimpiyatlarda sadece erkekler tarafından yapılır ve çeşitli farklı ağırlık seviyelerinde yapılır. Tipik bir güreş için ekipmanlar aşağıdakilerdir (Rulesofsport.com, 2023).

Mayo

Mayo, Greko-Romen Güreşçilerin giydiği üniformayı ifade eder. Bu kıyafetler, esneklik sağlamak amacıyla hafif ve dar kesimlidir, genellikle Likra gibi esnek materyallerden yapılır (Rulesofsport.com, 2023).



Şekil 19. Grekoromen ve Serbest Stil Güreş Mayosu

Güreş Ayakkabısı

Grekoromen Güreş, sporcuların sünger benzeri bir yüzeyde mücadele ettiği bir mat üzerinde gerçekleşir. Bu nedenle, sporcular, iyi bir kavrama, esneklik ve denge sağlayan özel güreş ayakkabıları giymelidirler (Rulesofsport.com, 2023).



Şekil 20. Grekoromen ve Serbest Stil Güreş Ayakkabısı

Kan bezi

Greko-Romen Güreş mücadelelerinde sporcuların kanaması nadir bir olay değildir. Eğer böyle bir durum meydana gelirse, güreşçi kanamayı durdurmak amacıyla kullandığı “Kan Bezini” çıkarabilir (Rulesofsport.com, 2023).

Kask

Grekoromen Güreşte baş koruması kullanımını isteğe bağlıdır. Bazı güreşçiler, fiziksel ihtiyaçları doğrultusunda baş koruması kullanırken, diğerleri bunu kişisel tercih sebebiyle kullanmayabilir (Rulesofsport.com, 2023).

Oyunun Amacı

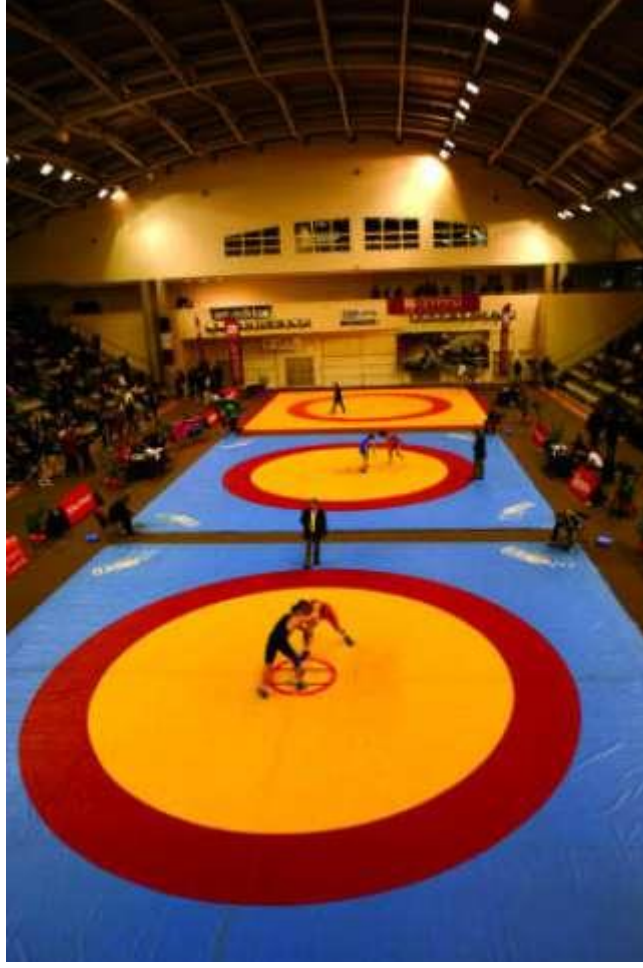
Grekoromen Güreşteki esas amaç, rakibi üç raunt boyunca (her biri iki dakikalık) çeşitli üst beden tekniklerini kullanarak mağlup etmektir (Rulesofsport.com, 2023).

Alt etme (2- 5 puan)

“Yere serme”, güreşçinin rakibini ayaktan direkt yere düşürmesi eylemidir. Yere serme hareketleri, uygulanan tekniklerin özelliklerine, ne kadar temiz yapıldıklarına ve kontrol seviyesine göre 2 ila 5 puan arası değerlendirilir. Örneğin, bir güreşçi eğer rakibini, bacaklarını doğrudan kafasının üzerinden geçirerek mindere yüksek bir pozisyonda iki omuzu üzerine atarsa, bu hareket genellikle 5 puan kazandırır. Daha az kontrolle yapılan, yan veya karnından atılan daha kontrolsüz hareketler ise 2 puan değerinde olabilir (Rulesofsport.com, 2023).

Güreş Minderi

Tüm Greko-Romen Güreş müsabakaları, dairesel bir güreş platformunda gerçekleştirilir. Bu platformlar, kalın kauçuk materyalden üretilmiştir ve “Dış Alan” ile “Pasif Bölge”yi belirten işaretlemelere sahiptir. Bir güreşçinin Pasif Bölgede aşırı süre harcaması, defansif duruşta olduğunu ve mücadeleyi rakibine taşımadığını işaret eder (Rulesofsport.com, 2023).



Şekil 21. Grekoromen Güreş Minderi

Tersine çevirme (1 puan)

Bir güreşçi mat üzerinde savunma pozisyonundaysa dışarı itilmek üzereyken atağa geçip rakibi dışarı çıkarırsa 1 puan kazanır (Rulesofsport.com, 2023).

Pozlama (2-3 puan)

2 ila 3 puan “teşhir” için de verilebilir. Bu, bir güreşçinin rakibinin sırtını birkaç saniyeliğine mata maruz bıraktığı zamandır. Yine, teknik ve uygulama, puanlama açısından dikkate alınacaktır (Rulesofsport.com, 2023).

Ceza (1-2 puan)

Bir güreşçi kanama nedeniyle mola alırsa, rakibine bir ceza puanı verilir. Bu tür puanlar, bir güreşçi, bel altına vurmamak veya bel aşağısından tutmak gibi yasak hareketlerde bulunmak gibi herhangi bir şekilde kuralları çiğnerse rakip güreşçiye

de verilebilir. Bazen, hakem bir greŖiye ihtar verir ve tekrarlandığı takdirde onu tamamen diskalifiye edebilir (Rulesofsport.com, 2023).

Puanlama

Grekoromen GreŖ, farklı hareketlere atfedilen farklı puan değerleri ile çok özel bir puanlama kriteri içerir (Rulesofsport.com, 2023).



Ŗekil 22. Hakem Puanlaması

Sınır Dışı (1 puan)

Bir greŖi bir ayağını belirlenen greŖ alanının dıŖına koyarsa, rakibine ‘‘Sınır DıŖı’’ puanı verilir (Rulesofsport.com, 2023).

Kazanan

Diğer birçok greŖ sporunda olduğu gibi, Greko-Romen GreŖte de greŖi kazanmanın sayısız yolu vardır. Bunlara pin/tuŖ, teknik pin/puan, hakemin kararı, ihtar veya diskalifiye dahildir (Rulesofsport.com, 2023).

Pin/TuŖ

Çoğu greŖi bir maçı pin/tuŖ ile kazanmaya alıŖır. Bu, rakibin omuzlarından sıkıca tutularak ve 1-2 saniye süreyle matın üzerinde sabit tutarak elde edilir. Hakem veya hakemler bir tuŖun geçerli olup olmadığına karar verecektir. TuŖ sonucunda ma sona erer ve baŖarılı bir Ŗekilde tuŖu gerekleŖtiren greŖi müsabakayı kazanır (Rulesofsport.com, 2023).

Teknik Olarak Galip

Müsabakanın herhangi bir noktasında eğer iki sporcunun puanları arasında 8 puan fark varsa, önde olan güreşçi teknik galip gelir ve maç biter (Rulesofsport.com, 2023).

Hakem Kararıyla

Üç raunt boyunca güreşçilerden hiçbiri tuş olmamışsa jüri üyeleri kimin en çok puanı kazandığını görmek için puan kartlarını kontrol edecek. En yüksek puanı kazanmış güreşçi galip gelecektir. Puanlar eşit olduğu durumda, daha az ceza alan ve daha fazla sayıda daha yüksek puanlı hamle gerçekleştirmiş güreşçi galip ilan edilecektir (Rulesofsport.com, 2023).

Varsayılan olarak

Bazen bir güreşçi sakatlığı nedeniyle performans gösteremeyebilir ve bu durumda rakibine varsayılan olarak güreşmeden galibiyet verilir (Rulesofsport.com, 2023).

Diskalifiye ile

Bir güreşçi tekrar tekrar kuralları çiğnemeye devam ederse, hakem onu diskalifiye edebilir ve bu durum rakibinin maçı kazanması anlamına gelmektedir (Rulesofsport.com, 2023).

K. Serbest Stil Güreş

Serbest Güreş, daire içinde bulunan bir minder üzerinde yapılan bir güreş sporudur. Olimpiyat oyunlarında yer alan iki güreş türünden biridir, diğeri Greko-Romen Güreştir. Serbest Güreşte, sporcuların rakiplerini bel altından tutmalarına ve bacaklarını hem hücum hem de savunma hareketleri için kullanmalarına izin verilir. Serbest güreş, sambo, judo ve geleneksel güreş dahil olmak üzere çeşitli diğer disiplinlerden unsurlar içerir (Rulesofsport.com, 2023).

Greko-Romen Güreşin aksine, Olimpiyatlarda hem erkekler hem de kadınlar Serbest Güreşte yarışabilir. Serbest güreş aynı zamanda hafif siklet, sinek siklet, ufak tefek siklet, tüy siklet, hafif siklet, orta siklet, hafif ağır siklet, ağır siklet ve süper ağır siklet gibi çok çeşitli farklı ağırlık seviyelerini bulundurur (Rulesofsport.com, 2023).



Şekil 23. Serbest Stil Güreş Taha Akgül

2022 yılı içerisinde, İstanbul Başakşehir Gençlik ve Spor Kompleksi'nde düzenlenmiş olan Yaşar Doğu Turnuvası'nda, serbest stil 125 kilogram kategorisinde altın madalya elde etti. 2022'de Macaristan'ın Budapeşte şehrinde gerçekleşen Avrupa Güreş Şampiyonası'nda, serbest stil 125 kg finalinde Gürcistan'dan Geno Petriaşvili'yi 5-2 skorla yendi ve dokuzuncu kez Avrupa şampiyonu unvanını kazandı. 2022 Dünya Güreş Şampiyonası, Sırbistan'ın Belgrad kentinde yapıldı ve erkekler serbest stil 125 kg finalinde Moğolistan'dan Mönhtöriyn Lhagvagerel'i 6-2 mağlup ederek üçüncü dünya şampiyonluğunu elde etti. Sırbistan'daki turnuvada, ikinci turda Macar Dániel Ligeti'yi 4-0, çeyrek finalde Kanadalı Amar Dhesi'yi 8-2 ve yarı finalde İranlı son dünya şampiyonu Emir Hüseyin Zare'yi 4-2 ile geçti. 2022'de üç büyük şampiyonluk kazanmasıyla, Dünya Güreş Birliği tarafından yılın erkek serbest stil güreşçisi olarak seçildi. 2023 Avrupa Güreş Şampiyonası, Hırvatistan'ın Zagreb şehrinde yapıldı ve erkekler serbest stil 125 kg finalinde, Gürcü rakibi Geno Petriaşvili'yi 9-4 mağlup ederek onuncu Avrupa şampiyonluğuna ulaştı. Taha, yarı finale çıkarak Azerbaycan adına yarışan Gürcü Giorgi Meshvildishvili'yi 3-1 yendi. Yarı finalde, İtalya adına mücadele eden Küba kökenli Abraham Conyedo'yu 4-0 mağlup ederek finale yükseldi

(Wikipedia.org, 2023)

1. Uygulanması ve Kuralları

Bir sporcunun rakibinin kafasına, boynuna veya vücuduna bacak makası hareketi yapması yasaktır. Bununla birlikte, bacaklarda veya kollarda makas hareketlerine izin verilir (Rulesofsport.com, 2023).

Bir güreşçi pasif olarak kabul edilirse, otuz saniyelik bir atış pozisyonuna yerleştirileceklerdir. Eğer Saldırıdaki güreşçi 30 saniye içerisinde puan alamazsa savunmadaki güreşçiye puan verilecektir.

Bir güreşçi güreş sırasında üç ihtar alırsa, müsabakadan diskalifiye edilecektir (Rulesofsport.com, 2023).

Oyunun Amacı

Serbest Güreşte asıl amaç, bir rakibi alt etmek ve omuzlarını birkaç saniyelikine sıkıca matın üzerinde tutmaktır bu tuşlamak olarak bilinir ve zaferle sonuçlanır. Bununla birlikte, bir sporcu, aşağıdaki “Kazanma” bölümünde daha ayrıntılı olarak incelenen çeşitli başka şekiller ile güreşi kazanabilir (Rulesofsport.com, 2023).



Şekil 24. Serbest Stil Güreş Tekniği

Oyuncular ve Ekipman

İki güręęçi, sekizgen alanın içinde büyük bir minder üzerinde yapılan Serbest Stil Güręę maçıını gerçekteştir. Bu sekizgen alanın içinde bir daire işaretlelenmiştir ve bu, güręę dairesi olarak bilinir. Katılımcıların bir Olimpiyat müsabakası sırasında müsabaka kurallarına uygun şekilde mayo ve ayakkabı giymeleri gerekmektedir (Rulesofsport.com, 2023).

Üniforma

Serbest Güręę forması mayo olarak bilinir ve genellikle Likra veya spandeksten yapılır, böylece cilde sıkıca oturur güręęçi için maksimum esneklik ve rakip için minimum tutuş sunar (Rulesofsport.com, 2023).

Güręę Ayakkabısı

Serbest Güręęçiler büyük süngerimsi matın üzerinde güręęirken onlara tutuş ve hareket kabiliyeti sağlayan, yarışmalar için özel olarak tasarlanmış ayakkabılardır. Bu ayakkabılar genellikle kauçuk tabanlı yapılır (Rulesofsport.com, 2023).

Kan bezi

Serbest Güręę sporcuları da her güręę müsabakasının yanlarında kanlı bir bez taşıyabilirler. Bu aslında bir mendildir ve performansı tehlikeye atabilecek veya rakibi tehlikeye atabilecek herhangi bir durumda kanı veya teri silmek için kullanılabilir (Rulesofsport.com, 2023).

Kask

Grekoromen Güręęte olduğu gibi, Serbest Güręęte de güręę kaskı isteğe bağlıdır. Bazı güręęçiler, sağlık ekiplerinden kendilerini korumak için kask takma izni isteyebilirler, ancak çoğu güręęçi müsabaka sırasında kask takmamayı tercih eder (Rulesofsport.com, 2023).

Puanlama

Serbest Güręęte kullanılan, daha karmaşık ve zor hareketlerin basit olanlardan daha yüksek değerler aldığı çok özel bir puan sistemi vardır. Güręęçiler ayrıca aktif bir güręę sergilediklerinde ve mücadeleyi rakibine götördüklerinde puan alabilirler (Rulesofsport.com, 2023).

Alt etme (2- 5 puan)

Alt etmeler, iki ila beş puan arasında herhangi puan kazandırır. Bunlar en az üç temas noktası (örneğin iki kol, bir diz) içeren, uygulama ve stile bağlı olarak değeri değişen hareketlerdir. Örneğin, yüksek puanlı bir alt etme, ayakta duran bir pozisyondan rakibin bacaklarını başının üzerinden kaldıran ve iki omuzunu mindere değdirecek şekilde güçlü bir atış içeren bir oyun olacaktır (Rulesofsport.com, 2023).

Tersine çevirme (1 puan)

Aktif güreşçi rakibini minder dışına çıkarmaya çalışırken minderin kırmızı çizgisine yaklaştığı anda durumu tersine çevirerek rakibi sınır dışı yani minderin dışına çıkarmak 1 puan kazandıracaktır (Rulesofsport.com, 2023).



Şekil 25. Serbest Stil Güreş Tek Omuz Yere Gelmesi

Pozlama (2-3 puan):

Rakibin tek omuzunu, sırt yere 90 dereceden fazla açıdayken yere değdirmesi sonucu güreşçiye iki veya üç puan kazandırabilir. Bu, bir güreşçinin rakibini birkaç saniyelğine sırtüstü çevirdiği zamandır. Puanların sayısı, güreşçinin hareketinin etkinliğine, yürütülmesine ve uzunluğuna bağlı olacaktır (Rulesofsport.com, 2023).

İhtar (1-2 puan)

Serbest Güreşte, bir güreşçi sürekli kaçarsa, matın üzerinde sağa sola ve geri çekilirse cezalandırılabilir. EĞer bir güreşçi ısrarla kaçmaya devam ederse ihtar alır.  ihtar diskalifiyeye neden olabilir. Güreşçiler, hakemler tarafından verilmiş olan ihtarlara itiraz etme hakkına sahiptir (Rulesofsport.com, 2023).

Sınır Dışı (1 puan)

Bir güreşçi ayağını belirlenen güreş alanının dışına koyarsa, rakibine ‘‘Sınır Dışı’’ puanı verilir (Rulesofsport.com, 2023).

Pin/Tuş ile

Çoğu güreşçi, güreşi tuş ile ya da teknik üstünlükle kazanmaya çalışır. Tuş, rakibin omuzlarını bir ila iki saniye kontrollü bir Şekilde matın üzerine kilitlemeyi gerektirir. Bir tuş yapıldıktan sonra hakemler onaylarsa müsabaka sona erecek ve tuş yapan güreşçi galip gelecektir (Rulesofsport.com, 2023).

Teknik Puan Farkı ile

Güreşin herhangi bir aşamasında rakibine karşı on puanlık bir üstünlük sağlayan güreşçi teknik puan farkı sonucu galip gelir (Rulesofsport.com, 2023).

Diskalifiye ile

Bir güreşçi bir müsabaka sırasında tekrar tekrar kuralları çiğner ve/veya  ihtar alırsa, diskalifiye edilecek ve rakibi galibiyeti alacaktır (Rulesofsport.com, 2023).

IV. ASYA KITASI GELENEKSEL GÜREŞLERİ

A. Almokabasah (Oman)

1. Uygulama Yeri;

Sıkıştırma güreşi veya sözde yerel menes, Umman Sultanlığı'nın güneyinde yaygın olan bir güreş oyunu biçimidir ve genellikle Dhofar Valiliği'nde ve Yemen'in doğusundaki Al Mahrah Valiliği'nde oynanır (Traditionalsports.org, 2023).

2. Tarih;

On sekizinci ve on dokuzuncu yüzyıllar arasında atalarımız, şiddetin, vurmanın, tekmelemenin veya yumruklamanın olmadığı, yalnızca zihingücü ve yeteneğin, teknikler ile birleşerek güçle paralelleştirdiği kolay ve basit güreşin olduğu harika bir geleneksel güreş icat etti atalarımız. Uygulayıcıları için zekâ, güç ve fiziksel zindelik, yaralanma veya şiddetin az olması sebebiyle, Barışçıl Dhofar halkı, güreşte rakip düşer düşmez kazanmış sayılır, büyük ve küçük tarafından dikkate alınan ve uygulanan güreş sevilir ve bu güreş uygulayanlarda yaralanma ve sorun yaratmaz



Şekil 26. Almokabasah Güreşi (Oman)

“Cebali lehçesi (Munis veya Şinas) olarak adlandırılan kaba güreşi, rakibinizi yere devirip hareketsiz bir şekilde sırtına yumruk attığınız için adlandırılır. O zamanlar eğlence imkanları az ve farklıydı, sadeliği ve zorluğuyla çoğu zaman itiş güreşi yapmak insana güç, şevk ve gurur veriyor. Dhofar Valiliği için bir gurur nedeni. Pres güreşi, Dhofar’daki temel sporlardan biri olarak kabul edilir ve ergenlik çağındaki gençliğin ve cesaretin kanıtı, ebeveynler ve büyükanne ve büyükbabalar tarafından uygulanan ve sevilen bir spordur ve günümüzde uygulama ve ilgi eksikliği nedeniyle neredeyse kaybolan antik bir güreştir (Traditionalsports.org, 2023).

3. Tanımı, Tarihi ve Kuralları;

Geleneksel falanks güreş yöntemi “Al-Maksba güreşi”, Umman Sultanlığı’nın güneyinde yaygın olan bir güreş oyunu biçimidir ve genellikle Dhofar Valiliği’nde ve Yemen Cumhuriyeti’nin Mahra Valiliği ve diğerleri gibi bazı bölgelerinde oynanır. Maç, her iki oyuncunun da karnına kemer takılmasıyla başlar. Oyuncuların her biri rakibini kemerden tutar ve onu yere atmaya çalışır. Alabasa güreşi, Dhofar Valiliği’nde erkeklerin en sevdiği oyunlardan biridir. Maçların çoğu meydan okuma şeklinde yapılır, düğün gibi olaylarda, herhangi bir kutlama veya iç çekişmede güç ve teknik gösterisi yapılır, güreşçiler bu güreşte kurallara ve genel kabul görmüş yasalara en eksiksiz şekilde uyarlar. Hakemlerin ve seyircilerin huzurunda maç bittiğinde Kaybeden ve kazanan birbirleriyle el sıkışır ve kaybeden, mağlubiyeti sportmenlik göstergesi olarak kollarını açarak kabul eder. Bu, şiddete dayalı olmayan bir güreş türüdür ve Dhofari’nin Umman kültürünün ayrılmaz bir parçası olarak dürüst rekabeti ve güç, boyut yerine zihin ve deneyim sunumunu amaçlar. Arapça’da yerde bir kişiyi “sıkmak veya bastırmak” anlamına gelen ve Cebaliye’de “Eksi veya Şina” olarak adlandırılan “Makabesah” kelimesi “Güreş birkaç turdan oluşur ve güreş, galibiyet durumunda iki rauntta biter ve beraberlik durumunda sonuca bir raunt eklenir. Güreşçinin kazanabilmesi için bilmesi gereken teknikler ve kurallar vardır ve bunlar çekiştirme ve itme hareketlerini rakibin dengesini bozan diğer şeyleri de içerir., Ve diğer defansif veya kontra hamleler vardır ve rakibi çok hızlı bir şekilde şaşırtarak onu düşürmeye çalışır (Traditionalsports.org, 2023).

İtiş güreşinin kanunları ve kuralları olarak müsabaka üç turdan oluşabilir ve bazı turnuvalar dışında her tur üç dakikadır. Zafer, güreşçinin sırt üstü yere güçlü ve doğrudan düşmesiyle hesaplanır ve kazanan güreşçi, kaybeden güreşçiyi yerde kısa süre için sabitler ve rakip güreşçi sırt üstü düşmemek için yan tarafına veya sırtı olmayan herhangi bir yerine doğru düşmeye çalışır. Rakip güreşçi yere düştüğünde sırtı sadece birkaç saniye yerde kalırsa hareketi yapan kişi kazanmış olur, Üç raunttan ikisinde sırt üstü düşerek veya iki raund berabere bitip bir raund kaybederse veya herhangi bir nedenle maçtan çekinilmesi durumunda karşı taraf kazanmış olur (Traditionalsports.org, 2023).

* Turun tekrarı Bir rauntta beraberlik olması yani bir raunt için belirlenen üç dakikalık süre içinde iki rakibin birbirini düşürememesi durumunda, hakem bir dakika ek süre verebilir ve iki rauntta da eşitlik olması halinde, üçüncü raunt, kararın verildiği yerdir ve eğer üçüncü raunt içindekilerle berabere bittiyse ve galibiyet henüz karar verilmemişse, bir dördüncü raund eklenir ve pehlivanlardan her biri bir kez zafer getiren altın fırsatını arar. Maç için ayrılan süre galibiyetsiz sona ererse, o zaman galip, en proaktif güreşçi lehine en çok puanı alan, ilk atak yapan ve itiş güreşinde güzel becerilere ve tekniğe ve harika tekniklere sahip olan ve temiz bir oyuna sahip olan kişidir (Traditionalsports.org, 2023).

Diğer güreşçi için eksi puan veren hareketler;

- * Tutamağı kemer tutacağından ayırıp rakibin kıyafetlerinden tutmak
- * Üzerinde anlaşmaya varılan özellikler dışında kemer takmanın uzunluğunu veya genişliğini manipüle etmek veya rakibi yasadışı bir tutuşla incitmek
- * Ayakta güreş sırasında kasıtlı veya kasıtsız düşme sırasında bir yarışmacının kafası ile rakibin kafasına veya yüzüne darbe atmak
- * Rakibin omzuna, yüzüne ve göğsüne vurmak veya dizini rakibin vücuduna vurmak
- * Rakibe saldırmadan veya düşürmeye çalışmadan uzun süre ayakta durarak kasıtlı olarak zaman kaybetmek
- * İtiş güreşi kurallarını ihlal eden ve güreşçiler için tehlikeli olabilecek yeni, garip ve bilinmeyen hareketlerin uygulanması

* Maçta güreş sırasında rakiple konuşmak yasaktır.

* rakibe, jüri üyelerine, yarışma komitesine veya halka saygı eksikliği

* Bir hatanın veya aynı hatanın iki kez tekrarlanması durumunda güreşçi uyarı alabilir veya kırmızı kartla ihraç edilebilir ve bir sonraki turnuvaya katılması engellenebilir. Başka bir turnuvada Uluslararası Piston Güreşi Derneği tarafından düzenlenen turnuvalara katılmaktan kalıcı olarak men edilebilir. Aynı güreşçinin başka bir turnuvada tekrar etmesi durumunda Uluslararası Piston Güreş Derneği tarafından düzenlenen turnuvalardan süresiz olarak men edilebilir.

* Rakibin hatasından yararlanmak ve bir karşı teknik başlatmak

* Oyuncunun sağ ayağını kullanarak rakibin sol bacağına içeriden çekmesi ve aynı zamanda rakibini bir kenara çekip yere düşmesi ile yapılan piston güreşinin en kolay hareketlerinden biridir.

* Dengeyi kaybettirmek için ayağı çekme becerisi (Bacak çekme yöntemi bazen rakibin bacağı tarafından sizin bacağınızla çekilen bir bacakla rakibin tek ayak üzerinde kalması ve rakibin dengesini kaybetmesine sebep olur)

* Bir rakibi itmek muazzam bir güç gerektirir. Güreş, pehlivanların belden kemer takmasıyla başlar, her pehlivan başını diğerinin omzuna koyar, sonra öne doğru eğilip veya ayakta dururken karın bölgesindeki kemerden iki el ile birbirlerini tutarlar. Eğilme pozisyonu ve amaç, rakibi sırt üstü yere sabitleyerek, ayakları kullanarak veya kollarla kaldırarak sonuç olarak rakibi fırlatmak veya düşürmektir. Raund, her yaş grubuna ve kiloya göre üç ile beş dakika arasındadır (Traditionalsports.org, 2023).

B. Ba Choukhe veya Ba Cuxe (İran Horasan)

1. Uygulama Yeri;

Esfarāyen, İran, Horasan bölgeleri Bir zamanlar ‘Bachoukhe’ güreşi sadece Kuzey Horasan’da yaygındı, ancak zamanla spor yavaş yavaş eyaletin güneyine yayıldı (Traditionalsports.org, 2023).

2. Tarih;

'Ba choukhe' veya 'Cuxe' güreşi, İnan'daki en eski ve en popüler yerel sporlardan biridir. 'Cuxe' yönlü giysi anlamına gelir. Bu güreş Şekli ilk olarak Horasan'ın kuzey bölgelerinde ortaya ıktı [Horasan, İnan'ın kuzeydoğusundaki geniş bir eyalettir]. Büyük bir kültürel zenginliği korumanın yanı sıra, 'Ba choukhe' her yıl on binlerce ilgili seyirciyi Esfarāyen Şehrinde bir araya getiriyor (Traditionalsports.org, 2023).



Şekil 27. Ba Choukhe veya Ba Cuxe Güreşi (İnan Horasan)

3. Tanımı ve Kuralları;

Bir güreşçi spiker tarafından çağrıldığında mindere gelmezse, 3 kez seslendikten sonra maçı kaybeder.

Yarışmanın süresi: 5 dakika (bazen köylerde 10 dakika + 2 dakika dinlenmenin ardından 5 dakika ekstra süre). - Beraberlik durumunda 30 saniyelik aranın ardından 3 dakikalık ek süre eklenecektir. Uzatmalarda ilk puanı alan güreşçi kazanır.

- 8 dakika sonra sonuç hala berabere ise, her iki güreşçi de tartılır. Daha hafif olan güreşçi maçın galibi olur.

Yakın geçmişte, zaman ve ağırlık sınırlaması yoktu. Bā uxe güreşçileri bir köyden diğerine seyahat ederek meydan maçları talep ettiler, bazen Türkmen kyelerine gittiler. Kuzey Horasan Türkmenleri greŐlerini özellikle düğün törenlerinde yaparlarmıŐ. Geleneksel güreş tarzlarına goraŐ (Kurash) diyorlar.

Önemli kural: Güreşçilerin rakibin bacağına diz altından dokunmasına izin verilmez (bu, bacağın üst kısmından kavranabileceği anlamına gelir).

Kazanmak: Kazanmak için üç olasılık vardır: sırtın yere gelmesi, hakem cezasından sonra.

Puanlama: Rakibi “par terre” pozisyonuna (eller ve dizler yerde) fırlattıktan sonra yerde tutuş 1 puan verir. - Matın güreş alanı içinden başlayan atış, matın dışında sonuçla bitirildiğinde, bu 2 puan verir. Düşüş matın içindeyse, bu bir puan verir. - Bir pehlivan kalçası üzerine atıldığında, iki eli ve bir dirseğine düşerse 1 puandır.

“İnme” ile Kazanma: Kazandıran düşürüş: rakip bir (veya iki) omuz üzerinde yere atıldığında. - “Vuxruş”: Bir atıştan sonra, her iki avuç içi ve her iki dirsek yere değerse, maç “Vuruş” ile biter. Sadece bir avuç içi ve dirsek ise sonuç yok. Farsça teknik “Vuruş” veya sâye andāxtan, havada omuz ekseninde dönecek şekilde “gölgeyi yakalamak” anlamına gelen bir ifade. Rakibi aşağıdaki konuma getiren herhangi bir atış: dikey veya yere paralel olan sırt çizgisi 90 dereceden fazla büküldüğünde ve bu pozisyonda, vücut yere gölge yaptığında. (Not: Bu son kural, İranlı olmayan biri için çok açık değildir, ancak daha genel olarak bir güreşçi, rakibi tarafından yerden kaldırıldığında tehlikededir) (Traditionalsports.org, 2023).

Hatalar: Saldırı sırasında bacakların alt kısımlarına (dizden) dokunmak. - Pasiflik ve kaçma (bir güreşçi sürekli saldırdığında ve rakibi sadece kaçtığına, saldıran güreşçi puan alır) Rakibin boğazını tutmak Ceketin iki yakasını tek elle ön taraftan (boğaza yakın) almak Rakibin bileğini yakalamak ve tutmak Parmakları yanlış şekilde bükmek Kasten vurmak veya iki elle boynu tutmak (Traditionalsports.org, 2023).

Ağırlık kategorileri (kıdemli ve genç seviye için): -65kg; -75kg; -85kg; -95kg; +95kg



Şekil 28. Ba Choukhe veya Ba Cuxe Güreş Alanı (İran Horasan)

Güreş alanı: Resmi maçlar 10X10 (korumalı 12X12) ebatlarında minderler üzerinde oynanacaktır. Yaz aylarında çim sahada veya yumuşak kumlu toprakta da yapılabilir (geleneksel yöntem) (Traditionalsports.org, 2023).

Kostüm: Güreşçi özel bir Choukhe kostümü giymelidir. Bu bir tişört, özel bir ceket ve bir şorttan oluşur. - Gömlek kalçanın arkasını kapatmalıdır. Gömleğin kolları dirseğe kadar gelmelidir. Müsabaka sırasında kollar kolların üst kısmına kadar katlanmalıdır. - Spor pantolon diz hizasına kadar gelmeli ve maç esnasında kısa paçalar bacakların üst kısmına doğru katlanmalıdır. - 5 cm'lik güçlü bir şal (veya kemer), ceketin üzerinde, kemer hizasında vücudu sarar ve arkadan sabitlenir. Hakem maç boyunca elbise ve şalı kontrol eder. Güreşçiler çıplak ayakla yarışmak zorundadır. Başlangıçta, bā çuxe güreşçileri, günlük kıyafetlerini, güreşmek için kollarını sarmak ve şallarını bellerinin etrafına bağlamak için kullandılar. 1950'den itibaren pehlivanlar dizine kadar uzanan pantolon ve kolsuz ceket giymeye başladılar. Bu ceket, cuxe (koyun yünü veya deve yünü) adı verilen çok sert yünden yapılmıştır. Bir şalı da kemer olarak kullanırlardı. 1962'den itibaren yün yerine hala bā çuxe ceket malzemesi olan keten kullanmaya başladılar (Traditionalsports.org, 2023).

Hakemler: Maçı üç hakem kontrol ediyor. İki köşelerde ve biri merkezde. Beyaz tişört, beyaz ayakkabı ve mavi pantolon giyerler. Köşe hakemleri “matın başı” ve “matın hakemi”dir. Merkez hakem, müsabaka öncesi sporcuları kontrol

etmekle görevlidir. Köşe hakemlerinden en az biri tarafından onaylanması gereken kararını verir. Zaman tutucu olarak dördüncü bir hakem eklenebilir.

Jüri: 3-5 eski pehlivandan oluşur ve adı “Rogavran”dır; Jüri aşağıdakileri kontrol eder ve denetler: Hakem takımları. - Herhangi bir kafa karıştırıcı sonuç, örneğin maçın videosunu inceleyerek. - 3. uyarıdan sonra diskalifiye. - En iyi teknik yapan oyuncuyu seçmek- Müsabaka sırasında herhangi bir anlaşmazlık veya protesto.

Müzik: Tüm maçlara dohol (davul) ve sornā (hautbois) olmak üzere iki enstrümanla icra edilen müzik eşlik eder,

Terk etmek: Başka bir yarışmacı lehine vazgeçme hakkı yoktur.

Ödüller: Yetişkinler için kazanan bir kısrak, ikinci olan bir süt ineği ve üçüncü olan bir koç alır. Adölesanların ilk üç sırasına altın madalya verilir (Traditionalsports.org, 2023).



Şekil 29. Ba Choukhe veya Ba Cuxe Güreş Tekniği

Yaralanmalar: Yaralandığında veya sert bir düşüşten sonra, bir güreşçinin iyileşmesi için maksimum 2 dakikası vardır (Traditionalsports.org, 2023).

C. . Ssireum (Kore)

Ssireum, Güney Kore’de geleneksel bir ulusal kemer güreşidir. Bu bir güreşçilerin birbirlerinin orijinal kemerlerini tuttukları güreş türü. (Satpalar), beline ve kalçalarına sarılı, birbirlerini yere vurmaya çalışırlar. Serbest stilde güreşmenin en çeşitli yöntemlerini kullanırlar. “syrym jang” adı verilen güreş

platformu daire şeklindedir ve yükseltilmiştir, izleyicilerin neler olduğunu daha iyi görmelerini sağlar. Bu kum tabakasının derinliği 10 ila 20 cm'dir. Müsabakalarda katılımcılar çıplak ayakla yarışır, sadece üstüne, bir satba kemeri bağlanan kısa güreş mayoları güçlü pamuklu kumaş ile yapılmıştır ve yaklaşık iki metre uzunluğa sahiptir. Satba bağlanır, güreşçinin sağ uyluğunu bir yüzükle kapatacak şekilde kavrama gerçekleştirilir ve ardından belin etrafından dolanır (Kaya ve Türkmen, 2021).



Şekil 30. Ssireum Kore Güreşi

Ssireum Kore'nin modernleşmesi sırasında son derece popüler olan ulusal bir spor, ancak uluslararası 1990'ların sonundaki mali kriz onu neredeyse tamamen yok etti. Endüstri liderliği sürekli olarak ssireum'u yeniden geliştirmenin yollarını aradı. Şu anda bu, yabancı ülkelere ssireum ihraç etmeyi içerir. Bu çalışma Küresel bir lig oluşturmayı ve bir geleneksel rekabet anlayışını modern ideolojilere uygun hale getirmeyi amaçlamıştır (Christopher, 2011).

1. Kuralları;

Müsabaka alanı prensip olarak kumla doldurulmuş dairesel bir halka kullanmalıdır, ancak kapalı alan yarışmaları bunun yerine matları kullanabilir.

Kum kullanılan yarışmalar için, yarışma halkasındaki kumun yüksekliği 30-70cm arasında olmalı ve halka çapı kenarı dahil 8m olmalıdır. Oyuncu yaralanmalarını önlemeye yardımcı olmak için halkanın dış kısmında 1,5 m'lik ek alan sınırı olmalıdır. Yarışma halkası ile ek alan arasındaki yükseklik farkı 10-20 Santimetre olmalıdır. Minderlerin kullanıldığı yarışmalar için, Yarışma halkasının çapı 8 m, 5 cm kenarlık ve 3 m ek boşluk olmalıdır. Halkanın dış genişliği; minder kullanılırken halka ve kenar yükseklikleri aynı düzlemde olmalıdır.



Şekil 31. Ssireum Kore Güreşi Tekniği

Yasak Hareketler:

Rakibin nefes almasına veya beyne giden kan akışına müdahale etmek boğazlamak, kavramak veya boynunu zorlamak.

Rakibin kolunu zorlamak, bükmek veya başka bir şekilde kilitlemek.

Rakibe kafa atmak

Rakibi tekmelemek

Rakibe yumruk ile vurmak

Rakibin gözüne herhangi bir şekilde saldırmak

Bir rakibin geçici veya kalıcı yaralanmasına neden olabilecek herhangi bir eylem (Worldnomadgames.com, 2023).

2. Tarih;

Ssireum'un daha önce etnik bir kimliği temsil ettiğini iddia etmek zor olur. 20. yüzyıl. Dışında böyle bir pozisyonu destekleyecek hiçbir kanıt yoktur. Dönüşümleri yoluyla spora bağlanan çağdaş iddialar Kore'nin modernizasyonu ve küresel pazar entegrasyonu sırasında. Sporu göz önünde bulundurarak, evriminin bize özellikle Kore hakkında ne söylediği ve Genel olarak küreselleşmenin nasıl olduğu Kore'nin 1950'lerdeki iç savaşından sonraki ekonomik gelişimi, popüler olarak modernleşmenin gücüyle sağlanan olağanüstü bir başarı olarak görülüyor; bu dönüşüm bazen "Han Mucizesi" olarak anılır. Polanyi'nin (1957) nükleer silahların yayılmasına ilişkin bakış açısını kullanmak Pazar ideolojisi ve ikili hareketlerin bir çıkış noktası olarak, Kore'deki küresel ekonomik entegrasyonun kültürel olarak yıkıcı olduğu ve Korelilerin buna göre gerekli yanıtı verdiği ileri sürülebilir (Christopher, 2011).

3. Takım Yapısı;

Takımın oluşumu – 2 kişi: 1 sporcu, 1 teknik direktör. 18 yaşından büyük sporcuların müsabakalara katılmasına izin verilir. Mutlak ağırlık kategorisinde erkekler arasında yarışmalar düzenlenmektedir. Mutlak ağırlıkta kategoride en fazla 1 sporcuya izin verilir. Müsabakalar Uluslararası geçerli kurallara uygun olarak yürütülür. Ssiryum Federasyonu. Mutlak ağırlık kategorisinde kazanan, "Büyük Göçebe Güreşleri" yarışmasına katılmaya hak kazanır (Abdybekova, 2022).

D. Kurash (Güreş) (Özbek)

1. Tanımı, Tarihi ve Kuralları;

Kurash ("güreş"), milliy kurash ("ulusal güreş"), tarihi çok eski zamanlara kadar izlenebilen ulusal Özbek güreşidir. Özbek güreşi, birbirinden önemli ölçüde farklılık gösteren ve bölgesel olarak bölünmüş iki ana türde bilinmektedir. Bunlardan ilki belbogli kurash (kelimenin tam anlamıyla- "kuşaklı güreş" veya "kemerle güreş"), bellashuv (bel- "kemer", "kuşak", "kemer") veya Ferghana'ya

göre daha çok “kurash” olarak bilinir. Kurallar”. Bu tür Özbek güreşleri en çok Taşkent, Syrdarya, Fergana, Namangan ve Andican bölgelerinin yanı sıra Özbeklerin Özbekistan sınırları dışındaki bazı ikamet yerlerinde (örneğin Afganistan, Kırgızistan ve Tacikistan’da). Bellashuv, rakiplerin kemerleri veya kemer atıklarını elleriyle karşılıklı kavrayarak kavgaya başladıkları “kemerlerde” bir tribün güreşidir.



Şekil 32. Kurash Özbek Güreşi

Kavrama, güreşin sonuna kadar (en az bir elle) tutulur. Kazanmak için rakibi yere sırt üstü fırlatmanız veya yere vurmanız gerekir, birçok yerde yere herhangi bir şeyle dokunmak bir yenilgi olarak kabul edilir “Fergana kurallarına göre kuraş” ise birkaç çeşidi vardır. Rakibin bacaklarına vuruş etkisi olan her türlü tekniği yasaklar. XIX’in sonlarında- XX yüzyılın başlarında Rusların yaptığı bu tür bir Özbek güreşiydi. “Sart güreşi” denirdi. (O dönemde Sartlara Özbek denirdi): “Pehlivanlar birbirlerini arkadan kavrayarak ellerine bir havlu sararlar., tökezleme ve süpürme yaygındı ve zafere ulaşmanın ana yollarından biriydi. Bu tür bir mücadele örneğin Özbekler-Karluklar arasında bulundu. Güreşçiler arkadan kemerden birbirlerini çapraz olarak tutarlar, kemerin gücünü test etmek için sallanırlar ve ardından her biri rakibini sırtıyla yere koymaya çalışır. Güreş genellikle 2-3 dakikadan fazla sürmez, rakipler, Kuraş atışlarının güzelliği pek çok kişiyi büyüleyecek. Başka bir tür kemer güreşi, rakip yerden

tamamen havadayken, yani havadayken, bacakların yardımıyla tekniklerin kullanılmasına izin verildi. Diğer bir ana kuraş güreşi türü ise, sözde “Buhara kurallarına göre kurash” veya Özbekistan’ın güney bölgelerinde denildiği şekliyle chalish’tir (chalmok’tan- “seyahat etmek”). Bu mücadele çoğunlukla Karakalpakstan’da Buhara, Harezmi, Kaşkaderya, Surkhandarya, Cizzakh, Semerkand bölgelerinde yaygın olup, Tacikistan Özbekleri, Çin ve Afganistan’da da görülmektedir. Burada mücadele de yerde mücadeleye devam edilmeden sadece duruşta gerçekleştirilir. Güreşçiler, rakibin kemerinde ve giysisinde çeşitli tutuşlar kullanır, ancak yalnızca kemerin altında; rakibin bacaklarını ellerle tutmak yasaktır. Güreş, kural olarak, bir elin kemerde olduğu karşılıklı bir tutuşla başlar. İkinci el ile kavrama keyfi olarak gerçekleştirilir. Çeşitli adımlar (kalmoks), süpürme (kokma), itme (silkishma) ve fırlatma türleri kullanılır: uyluktan, bir sapma ile kendi içinden ve diğerleri. Güreş yarışmaları birçok geleneksel Özbek bayramının bir parçasıydı. Az çok varlıklı ev sahipleri güreşçileri (polvon veya kurashchi) lanse etti ve aile kutlamaları için. Örneğin, Karluk Özbekleri arasında düğünlerde ödül mücadelesi oldu: “Güreşler (kuraş), düğünlerde, genellikle akşamları, büyük bir ateşin (gülhan) ışığında düzenlenirdi. Toplananlar geniş bir daire oluştururdu. “keng davra”. Kazanan için ayrıca bir ödül belirlenirdi: sabahlık, takke, bot, fular, para vb. Bir kıdemli atanır ve yarışma kurallarına uyan “bakavul” ödüller dağıttı. İçlerinden biri arenaya girdi, kollarını iki yana açtı, arenada “talab-talab” diyerek yürüdü (istek), böylece diğer güreşçilere meydan okudu. Rakip çıkınca her iki güreşçi de arenayı üçer kez dolaşıp ardından mücadeleye başlıyordu.” Geleneksel olarak müsabakaya çocuklar başlar, ardından genç erkekler mücadeleye girer ve onlardan sonra yetişkin erkekler güreşirdi. Yarışmalar, örneğin Özbek araştırmacı U. Kh tarafından tanımlandığı gibi, bazı ritüel eylemlere uyularak yapıldı (Mandziak and Artemenko, 2010).



Şekil 33. Kurash Özbek Güreşi Tekniği

Karabaev: “Bu yarışma, iki yaşlı gazinin sembolik bir mücadelesiyle başladı. Sonra en küçük güreşçiler, ardından yaşlı çiftler platforma girdi. Zirvede, en ünlü güreşçiler platforma çıktı. Çoğu durumda, kuraş güreşine müzik eşlik ediyordu. Ayrıca, güreşin gerçek bir meslek haline geldiği güreşçiler olan güreş seçkinleri arasında gushtgirlik, pahlavonlik veya polvongirlik turnuvaları da vardı. Çoğu zaman, bu tür güreşçilerin birliği, kırsal külçeler- kishlak zurlari (“kishlak (köy) diktatörleri”) pahasına yenilendi. Eski zamanlardan beri, diğer birçok ulus gibi Özbekler de ağırlık kategorilerine bölünmedi. Bununla birlikte, güreşçileri çiftlere ayırırken, organizatörler veya hâkimin görevlerini üstlenen kişiler, çoğu zaman rakiplerin boylarının çok fazla farklılık göstermemesi gerçeğiyle yönlendirildi. Geleneksel Güreş yerleri köy meydanlarıydı ve bazı yerlerde zurkhona (lafzen- “güç evi”) veya pirkhon da vardı, bir öğretmenin (ustoz veya pir; Özbekçe- “yaşlı adam, manevi akıl hocası”) rehberliğinde eğitimin (mashk kilish) yapıldığı bir güreş okulu olarak da hizmet etti. Güreşler yılın zamanına bağlı olarak önceden gevşetilmiş zeminde, kumlanmış alanda veya sadece çim üzerinde yapılırdı. Bu tür yerlere mvaraka adı verildi (bu kelimenin etimolojik anlamı “güreş yeri” dir). Güreş sahasının bazı yerlerde atık pamuk veya pirinçle, bazen de talaşla kaplandığına dair kanıtlar vardır. Zenginlerin düzenlediği yarışmalarda pehlivanlar bazen zengin, işlemeli halılar üzerinde

yarışmış. Modern koşullarda halılar genellikle güreş matlarının yerini alır. Tatillerde güreşin popülaritesi o kadar büyüktü ki, halk sokak tiyatrosunda bu konudaki orijinal performanslar bile ortaya çıktı (Mandziak and Artemenko, 2010).

Genellikle “Palvan Khatari” komedisi şöyle oynanır. Giriş melodisinden sonra maskharaboz çembere girer ve partnerinin kucağındaki oyuncak bebek Bardiba-salki ile kavga etmeye başlar. (Oyuncak bebek şöyle yapılır: Çubuğa maske takılır, üstüne sabahlık giyilir. Maskharaboz bebeği sol eliyle tutar, sağ eliyle de bebeğin kolundan kendini örter.) Komedyen, zaferin ödülü için yarışmanın organizatörüyle uzun süre pazarlık yapar. Ve yarışma sırasında aralarında sürekli bir komik diyalog vardır. Sonunda, rakibin kuklalarının yanlış güreş yöntemlerine öfkelenen komedyen arenadan ayrılır. Günümüzde kuraş, dünyanın birçok ülkesinde tanınan, başarılı bir şekilde gelişen bir spordur. 1992’den beri, bu güreşin çeşitli uluslararası sunumları Güney Kore, Kanada, Japonya, Hindistan, ABD, Monako ve Rusya’daki temsili spor forumlarında yapılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda Eylül 1998’de Taşkent’te dünyanın 30’a yakın ülkesinden temsilcileri bir araya getiren ilk uluslararası kuraş güreş turnuvası düzenlendi. Aynı yıl Uluslararası Kuraş Derneği (IAK) kuruldu. Uluslararası kuraşın teknik cephaneliği, geleneksel Özbek teknikleri ile sambo ve judodan alınan tekniklerin bir kombinasyonudur. Orijinal halk kurasında olduğu gibi güreş sadece ayakta yapılır, tezgahlara taşınması yasaktır. Bir güreşçi bir kere bile düşmediğinde Net bir zafer yoksa, o zaman kazanan puanlarla belirlenir. Örneğin, “tek omuz bıçağına” bir atış için yarım zafer Güreş ceketini (yaktak), kesiminde bir sambovka’yı andırıyor. Yaktakın uzunluğu dizden 15-20 cm yukarıda olmalıdır. Kol bileğe, pantolon ise bacağın alt kısmına kadar uzanmalıdır. Kemerin uzunluğu, bel çevresinde iki tur attıktan ve bir düğüm attıktan sonra uçlarının uzunluğu olmayacak şekilde olmalıdır. Künyeler gevşekçe bağlanmış bir bel atkısıdır. 20 cm’den az olmalıdır. Ayrıca güreşçiler Özbekistan Cumhuriyeti’nin ulusal bayrağını mavi, yeşil, beyaz ve kırmızı olarak tüm renkleri takmalıdır (Mandziak and Artemenko, 2010).

Kuraş, her gencin kendi vatanına vatansever olma ruhuyla yetişmesine yardımcı olur. Vatanına sadıktır. Kuraş sporcuları çok vatansever, çok

sadakatlidir ve çok dürüst ruhları vardır. Anavatanlarına karşı nezaket için egzersiz yaparlar (Ahmedov, 2020).

Kuraş, kavga etmek, tartışmak ve münakaşa etmek demektir. Kurash özel fiziksel egzersizleri içerir. Bununla birlikte özel bir eğitmen kuraş yapan kişinin yetişmesinde çok önemlidir. Toplumun gelişimi kültürün gelişmesine yol açar. Günümüz hayatında kuraş toplumda çok büyük bir öneme sahiptir (Ahmedov, 2020).

2. Takım Yapısı;

Takımın oluşumu – 4 kişi: üç sporcu, 1 teknik direktör. 18 yaşından büyük sporcuların müsabakalara katılmasına izin verilir. Yarışmalar yapıyor erkekler arasında. Tüm sıklet kategorilerinde en fazla bir sporcuya izin verilir. Ağırlık kategorileri: – 66kg altı, 81kg altı, mutlak ağırlık kategorisi. Müsabakalar Ulusal Kuraş'ın yürürlükteki kurallarına göre yapılır. Özbekistan Cumhuriyeti Federasyonu. Mutlak ağırlık kategorisinde kazanan, “Büyük Göçebe Güreşleri” yarışmasına katılmaya hak kazanır (Abdybekova, 2022).

E. Kures (Güreş) (Kazak)

1. Tanım;

Kazak halkının tarihi, kültürü ve güreş sanatının gelişimi ayrılmaz bir şekilde birbirine bağlıdır. Halkımızın ekonomik yönetim özelliğinden dolayı sürekli hareket halinde, küçük yaştan yaşlıya kadar sağlık ve beden eğitimine dikkat etmesi gerekmektedir. Ama aynı zamanda birçok düşmanca savaşta olurdu. Bir atın üzerinde uzun süre oturabilme, mızrak, kılıç, yay kullanabilme yeteneğinin yanı sıra, bir savaş sırasında savaşma yöntemlerinde iyi ustalaşmak insanlar için önemliydi, bu gereksinimler bir kız ve bir erkek çocuk için aynıydı. Ülkemizdeki masal efsanelerinde, kahraman şarkılarında, etnografik kayıtlarda, tarihi ve sanatsal eserlerde ve arkeolojik kazılarda çeşitli güreş türlerinin geliştiğine dair pek çok kanıt vardır. İki güreşçi ellerini rakibin kemerinin arkasına sararak güçlerini test edin, bacağa yaklaşabilirsiniz, amaç rakibi sırtüstü yenmektir; “Kemer güreşi” bu güreşte, pehlivanlar elleriyle kemerden tutarak mücadele ederler; “Serbest güreş” -modern serbest güreş benzeridir; “Şapan güreşi” bu güreşte pehlivanlar kıyafet ve ayakkabı giyerek mücadele ederler;

shapan” bu grete, shapan’ın bir kolu kemere takılır ve bir elini boş tutar (Türkmen and Arstanbekov, 2020).



Şekil 34. Kures Kazak Güreşi

Parterde güreş: bu durumda, kişi, gücünü göstermek için, kişiyi sağ veya sol bacağı diğerinin üstüne atarak belinden yukarı doğru kaldırır ve yan tarafa iter bu kuvvet, rakibi birden fazla kez düz kaldırarak başlangıç pozisyonuna getirerek kaldırma gücünü test eder. “apan ile güreş” ve “kemerle güreş” uluslararası düzeye yükseltilmiş ne çıkan sporlar haline gelmiştir (Türkmen and Arstanbekov, 2020).

Kazak topraklarının geniş enlemi nedeniyle (kara alanına göre Kazakistan dünya ülkeleri arasında 8. sırada), her bölgenin farklı güreş kuralları vardı. Müsabaka sırasında greilerden birinin kürek kemiği yere gelirse diğer güreşçi kazanan olarak kabul edilir. Kazak halkı greilerin greine herhangi bir ismi verebiliyor: güreş, savaş, güreş, düello, yarışma, pehlivan güreşi, bir pehlivan yeteneğini göstermek ve greinin özelliklerini belirlemek için Şu kelimeler kullanılmaktadır: bapehlivan, göğüs pehlivanı, deve pehlivanı, büyük pehlivan, deve büyük pehlivanı, boğa greisi, Şahin pehlivanı, irbis. Pehlivan, tarhan pehlivan, azim pehlivan ve diğerleri. “Pehlivan” olanlardan halka hitaben söylenen sözler: Koca adam, güçlü, dev, sıradan bir insan değil, yenilmez

pehlivan, boyun eğmez pehlivan, olağanüstü adam, mağrur adam, kahraman, güçlü adam vb. Güreşle uğraşan, güreş sanatında ustalaşmış, yiğitliği ve mertliği ile Kazak halkının “pehlivan” dediği kişilerdir. “Pehlivan” kelimesi Türkçeye girmiştir. Farsçadan gelen bu kelime, eski Türk dilinde “Alyp” anlamına gelen “Batyr” anlamına gelmektedir. Geçmişte güreşçiler, güçlerini ve güreş becerilerini geliştirmek için diğer insanlarla birlikte ağır taşları, nesnelere ve hayvanları kaldırırlardı. Güreşçiler tarafından kaldırılan taşlara “Baluan taşı” adı verilir, bu tür taşlar ülke nüfusu arasında bulunur (Türkmen and Arstanbekov, 2020).



Şekil 35. Kures Kazak Güreşi Tekniği

2. Kurallar;

Kazak halkının yirminci yüzyıl öncesi güreşlerinin özelliği, güreşçilerin kendilerini güreş zamanı ile sınırlamamaları, güreşlerinin güreşçilerden birinin zaferine kadar devam etmesidir.

Kazak halkı arasında pehlivan mücadelesinde süre sınırlaması yoktur ve “erkekler sırası üçe kadardır” kuralı kullanılır, kaybeden pehlivan birdenbire kaybettiğini söyleyerek tekrar güreşme şansına sahip olduğu anlamına gelir. Bu açıklamaya galip pehlivanın rızası ile karar verilir. Kazaklar, güreşe başlamadan önce “başpehlivan” denilen bir adamı selamlarlar. “Pehlivanbaşı” ünvanı insana

büyük bir sorumluluk yükler, sadece onur değil, sorumluluk da vermiştir. “Başpehlivan” unvanını alabilmek için, bir kişinin zaten ülkede güçlü bir usta olarak tanınması gerekiyordu. Ülke liderlerinin kimin atanacağına karşılıklı rıza ile karar vermesi sonucu pehlivan başı seçilmiştir.

Güreşçiler yetişkinler için 5 dakika, genç erkekler için 4 dakika mücadele eder, bu ana süre içinde her iki güreşçi de birbirini yenemezse uzatmalarla “göğüs göğüse güreş” disiplininde mücadele ederler (Türkmen and Arstanbekov, 2020).



Şekil 36. Kures Kazak Güreşi Açılış Seremonisi

Kazak güreşinin kuralları, dünya görüşü, kültür ve insanların karşılıklı saygı düzeni ile yakından ilgili demokratik ilkeler şeklinde formüle edilmiştir. İnsanlar güreş kurallarına sıkı sıkıya uyarlar ve güreşlerinin yürütülmesinde herhangi bir adaletsizlik olmamasına özen gösterirler. Güreş kuralları haksız yere ihlal edilirse, anlaşmazlıklarına katılmadıklarını belirtirler. Güreşçiler, yaş, kilo ve antrenmandan bağımsız olarak her güreşçinin güreşe özgürce katılmasına izin veren, yaş ve ağırlık kategorilerine bakılmaksızın “gücün belli olmayabileceği” kurallarına göre birbirleriyle savaştı, her iki pehlivan da birbirini yenemeyince veya güreş esnasında ikisi de eşit olduğunda, “imtiyaz” sıralamasında, bir pehlivan aktif olmayınca “imtiyaz” sırasına göre zaferini rakibine verir (Türkmen and Arstanbekov, 2020).

3. Takım Yapısı;

Takımın yapısı – 4 kişi: 3 sporcu, 1 teknik direktör. 18 yaşından büyük sporcuların müsabakalara katılmasına izin verilir. Yarışmalar erkekler arasında

yapılır (serbest stil). Tüm sıklet kategorilerinde en fazla 1 sporcuya izin verilir. Ağırlık kategorileri: – 70kg altı, 90kg altı, mutlak ağırlık kategorisi. Müsabakalar, Dünya Kazak Kures Federasyonu ‘nun yürürlükteki kurallarına uygun olarak yürütülür. Ağırlık kategorisinde kazanan, “Büyük Göçebe Güreşleri” yarışmasına katılmaya hak kazanır (Abdybekova, 2022).

F. Gules (Güreş) (Azerbaycan)

1. Tanımı ve kuralları;

Gyulesh- Geleneksel Azerbaycan güreşi. Gyulesh maçları ile başlar ısınma ve rahatlama selamlama görevi gören meydan gazmek olarak bilinen eşsiz bir ritüel. Davul ve zurna sesleri eşliğinde Sporcular yürürken kollarını tamamen yukarı ve aşağı sallarlar. Ardından pehlivanlar saygı göstergesi olarak omuzlarına üç kez dokunur ve kibar selamlama yaparlar. Sporcular bol desenli pantolonlar giymiş, bir kemer ile bağları bağlanmıştır. Gyulesh’in amacı rakibini omuzlarına veya sırtına atmaktır ve güreşçiler bunu bir dizi tutma, kavrama ve fırlatma teknikleri ile yaparlar. Daha önceden, pekhlevan olarak bilinen gyulesh pehlivanları yere hiç değmediklerini göstermek için dizlerine ayna takarlardı. Maçlar ilginç tekniklerle dolu olur ve birbirlerini sıkça fırlatırlardı ve tutarlardı, bu da izlemeyi ilginç kılarıdı, bunun gibi Azerbaycan genelinde düzenli olarak yarışmalar düzenlenmektedir. Bu olay popüler bir hale gelmiştir ve Azerbaycan kültürünün büyük bir kısmı spor ile müziği birleştirmiştir (Kaya and Türkmen, 2021).



Şekil 37. Gules Azerbaycan Güreşi

İlginçtir ki, halk arasında zaferin genellikle büyük bir güce sahip olmayan hünerli güreşçilerin eşlik ettiğine inanılıyor: “Zorlu (güçlü) ve fandumlu paylivanlar vardır. Son kalite, beceriklilikte, kurnazlıkta, düşmanı ustaca fırlatabilme, her hareketini, en ufak hatasını ustaca çözüp, ayağını en uygun yere koymak için teknik becerisi çok önemlidir. Bir fandumu olan Pailivan, çoğu zaman en güçlü rakibini iki kez yener. Geçmişte Azerbaycan’da Zorkhana (Güç Evi) adı verilen özel okullar vardı, burada deneyimli güreşçi-akıl hocalarının rehberliğinde Azerbaycan erkekleri güreş sanatını öğrenebiliyordu. Güreş. Azerbaycan’da ne zaman ortaya çıktığı tam olarak bilinmemekle birlikte, Fars (İran) kökenli oldukları güvenilir bir şekilde ifade edilebilir (Mandziak and Artemenko, 2010).

2. Takım Yapısı;

Takımın oluşumu – 4 kişi: üç sporcu, 1 teknik direktör. 18 yaşından büyük sporcuların müsabakalara katılmasına izin verilir. Yarışmalar erkekler arasında yapılır (serbest stil). Tüm sıklet kategorilerinde en fazla 1 sporcuya izin verilir. Ağırlık kategorileri: – 60kg altı, 80kg altı, mutlak ağırlık kategorisi. Müsabakalar Ulusal Azerbaycan Cumhuriyeti Güleş Federasyonu ‘nun yürürlükteki kurallarına

göre yapılır. Ağırlık kategorisinde kazanan, “Büyük Göçebe Güreşleri” yarışmasına katılmaya hak kazanır (Abdybekova, 2022).

G. Kurosh (Güreş) (Kırgız)

1. Tanımı ve Tarihi;

Kırgızistan, Orta Asya’da küçük dağlık bir ülkedir. Bölgenin çoğu dağlarla çevrili ve denize erişimi yoktur. Ülkenin nüfusu 7 milyon kişidir. Az ancak gururlu insanlardır, Adalet, özgürlük ve kendini ifade etme istekleri ile ayırt edilirler ve müsamaha göstermezler. Bu sadece siyasi hayata değil, gündelik hayata ve sporun içine de yansıyor. Özellikle “güreşe” sadece bir spor disiplini olarak değil, aynı zamanda Kırgızların göçebe yaşam tarzı sporun bir parçası olarak da odaklanmış oluyor.



Şekil 38. Kurosh Kırgız Güreşi

Güreş, bir spor olarak Kırgızistan tarihinde Sovyet yönetimi altında ortaya çıktı, ancak kanlı savaşlardan kaçınmak için Kırgız kabileler ve halklar arasında bir rekabet biçimi olarak pratik yapmak için kullanılır. Bu, destansı Manas’ta gözlemlenebilir, tüm komşu hem dost hem de düşman halklar, Khan Kokotoi’nin

anısına davet edildi Kırgız halkı. Naryn bölgesindeki At Bashy köyünden çok uzak olmayan Kara Suu köyünde, efsaneye göre Koshoi Korgon adı verilen eski bir sur vardı ve bu sur Koshoi Korgon hayattayken inşa edilmiştir (Abdybekova, 2022).

2. Kurallar;

1. Güreşçi teknik yapmak veya pozisyonunu geliştirmek şartıyla bir elini rakibin kemerinden çekebilir, elini çektikten 10 saniye içerisinde herhangi bir teknik yapmazsa, elini kemerdeki eski yerine geri koyar.

2. Eğer güreşçi rakibin kemerinden iki elini de çekerse ve güreşmekten kaçınırsa, uyarı alır ve rakibi bir puan kazanır.

3. Eğer iki güreşçide birbirini aynı anda yere atarsa ikisi de puan kazanmaz.

4. Güreş esnasında minderin dışına çıkılırsa güreş durdurulur ve güreşçiler minderin ortasına alınır.

5. Eğer güreşçi, güreşmekten kaçırırsa, bilerek minder dışına çıkırırsa, uyarı alır ve rakibi bir puan kazanır.

6. Eğer teknik yaparken güreşçi kırmızı çizgiye iki omuzları yere degecek şekilde düşerse kaybetmiş sayılır

7. Güreş esnasında güreşçilerin kemerlerini bağlaması yasaktır veya hakemin izni olmadan doktorla iletişime geçemez (Worldnomadgames.com, 2023)

Tekniklerin Değerlendirilmesi:

1. Teknik gerçekleştirildikten sonra, rakibin yan düşmesi = 2 puan

2. Teknik gerçekleştirildikten sonra, rakibin minder dışında kürek kemiğine düşmesi= 2 puan

3. Teknik gerçekleştirildikten sonra, rakibin karnına düşmesi = 1 puan

4. Teknik gerçekleştirildikten sonra, rakibin minder dışında yan düşmesi = 1 puan

5. Teknik gerçekleştirildikten sonra, rakibin kalça üstüne düşmesi = 1 puan

6. İki greŖçinin puanları eŖitse, en çok uyarısı olan greŖçi kaybetmiŖ sayılır.

7. İki greŖçinin puanları ve uyarıları eŖitse, en son puanı kazanmıŖ greŖçi kazanmıŖ sayılır.

8. Eğer 8 puandan fazla fark aılmıŖsa otomatik olarak maçı kazanmıŖ sayılır (Worldnomadgames.com, 2023).

3. Takım Yapısı;

Takımın yapısı 8 kiŖi: 7 sporcu, 1 teknik direktör. 18 yaŖından büyük sporcuların müsabakalara katılmasına izin verilir. YarıŖmalar erkekler arasında yapılıyor. Tüm sıklık kategorilerinde en fazla 1 sporcuya izin verilir. Ağırlık kategorileri: – 55kg altı, 60kg altı, 66kg altı, 74kg altı, 84kg altı, 96kg altı, mutlak ağırlık kategori. Müsabakalar, Kırgız Cumhuriyeti Kurosh Federasyonu'nun yürürlükteki kurallarına göre yapılır. Ağırlık kategorisinde kazanan, “Büyük Göçebe GreŖleri” yarıŖmasına katılmaya hak kazanır (Abdybekova, 2022).

H. Goresh (GreŖ) (Türkmen)

1. Tanımı;

Goresh, Türkmenistan'dan gelen geleneksel bir Türkmen greŖidir ve kemerleri içeren eski bir greŖ Ŗeklidir., nl greŖiler en yetenekli oğrenciler nasıl palvan olunur oğretirler. Daha sonra bu aynı palvanlar deneyimlerini oğrencilerine aktarırlar. Nesiller boyunca bu Ŗekilde özenle aktarılan goresh, bugün hala orijinal yöntemleriyle uygulanmaktadır. Rakibinin ayakları dıŖında vücudunun herhangi bir yeri ile yere değmesi yasak (Kaya and Türkmen, 2021).



Şekil 39. Goresh Türkmen Güreşi

2. Kurallar;

“palvan” olarak bilinen güreşçiler, özel bir kıyafet giyerler, bunlar; beyaz eşofman yeşil ve kırmızı özel kazak ve mavi kemerdir. Aynı zamanda atletler bilekleri destekleyen güreş ayakkabısı da giymek zorundadırlar, goresh müsabakaları 12x12 metre olan United World Wrestling standartlarındaki minderlerde gerçekleşir, güreşçiler rakiplerini ayakları dışında herhangi bir yerleriyle yere değırdiğı zaman puan kazanabilir.



Şekil 40. Goresh Türkmen Güreşi Tekniği

İki farklı türkmen güreş stili vardır, bunlar; Klasik ve Serbest Stildir ve farkları şunlardır;

Klasik goresh'te, rakibi kemerin altından tutmak çok sıkı şekilde yasaklanmıştır.

Serbest goresh'te ise rakibin bacaklarını yakalamak veya tutmak yasak değildir

Tüm yaş gurupları için bir periyot 3 dakikadır

Mübakanın sona erdirilmesi: Sakatlık.

Müsabaka esnasında 3 uyarı almış olmak

Tekniksel üstünlük (2 puan fark)

Teslim olunması

Diskalifiye olunması

1 puan üstün olmak ve sürenin bitmesi. Gibi durumlarda müsabaka sona erer (Uww.org, 2023).

3. Takım Yapısı;

Takımın yapısı – 4 kişi: 3 sporcu, 1 teknik direktör. 18 yaşından büyük sporcuların müsabakalara katılmasına izin verilir. Yarışmalar yapıyor erkekler arasında. Tüm sıklet kategorilerinde en fazla 1 sporcuya izin verilir. Ağırlık kategorileri: – 62kg altı, 83kg altı, mutlak ağırlık kategorisi. Yarışmalar, Dünya Goresh Federasyonu'nun yürürlükteki kurallarına uygun olarak yürütülür. Ağırlık kategorisinde kazanan, “Büyük Göçebe Güreşleri” yarışmasına katılmaya hak kazanır (Abdybekova, 2022).

İ. Gushtini Milli Kamarbandi (Tacikistan)

1. Tanımı, Tarihi ve Kuralları;

Ulusal kemer güreşi “Gushtini Milli Kamarbandi” (gushtin- güreş, kamarbandi- kemer, milli- ulusal) Taciklerin eski güreşidir. Ve zengin bir tarihe sahiptir. Kemer güreşi, Tacikistan cumhuriyetindeki en eski spor türlerinden biridir. Bu ikna edici bir şekilde Belgeler ve farklı tarihi sanat eserleri, antik el yazmaları tarafından kanıtlanmıştır Uzmanlar çok fazla sayıda, kemerlerin üzerinde olduğu güreşi betimleyen petroglifler bulmuşlardır. Dünyanın çeşitli köşelerinde- Orta Amerika, Afrika, Avrupa ve Asya'da. 1938'de Bağdat yakınlarında iki kemerli güreşçinin bronz bir heykelciği bulundu. Yaklaşık altı bin yaşında. Çin tarihçesinde “Tang Shu” XI. Yüzyıl, kemerler üzerinde güreş rekabetini ifade eder. XI'de yüzyılda bilim adamı ve filozof İbn-i Sina bu güreşten bahsetmiştir. Üç bin yılı aşkın bir geçmişe sahip olan Nevruz bayramında, okçuluk, halat çekme ve kemerler üzerinde güreş gibi diğer ulusal türlerde erkekler yarıştı (Kaya and Türkmen, 2021).



Şekil 41. Gushtini Milli Kamarbandi Tacikistan Güreşi

Savaşçıların, güçlü dirsek, ön kol, omuz eklemi, sırta ihtiyacı vardır, kolların, omuzların ve sırtın çekme gücü savaşçının ölüm kalım sorununu çözdü bu nedenle, güreşçinin çekme kuvvetinin benzeri görülmemiş gücünün geliştirilmesi ve göğüsten keskin bir atış, pacing ile atış, alt koltuk, aksama veya arkadan atış ile yorucu eğitim çok önemlidir (Worldnomadgames.com, 2023).

2. Takım Yapısı;

Takımın bileşimi – 4 kişi: 3 sporcu, 1 antrenör. Daha yaşlı sporcular yarışmalara 18’den fazla kişi katılabilir. Yarışmalar erkekler arasında yapılır. Tüm sıklet kategorilerinde maksimum 1 sporcu izin verilmiş. Ağırlık kategorileri – 68 kg’a kadar, 82 kg’a kadar, mutlak ağırlık kategorisi. Yarışmalar, Gushtini Milli’nin mevcut kurallarına göre yapılır. Tacikistan Cumhuriyeti Kamarbandi Kemer Güreşi Federasyonu (Kaya and Türkmen, 2021).

J. Mongol Bokh (Moğolistan)

1. Tanımı ve Tarihi;

Moğol Bokh geleneksel Moğol güreşidir. Moğol güreşi çok eski zamanlardan beri askerlerin eğitiminde yaygın olarak kullanılmıştır. Ayrıca,

genellikle iki taraf arasındaki savaşta belirleyici bir faktör olarak iş görmüştür. Savaşan taraflar Savaş başlamadan önce, ilk savaşçı-kahramanlar adım atardı. Güçleri, el becerileri ve cesaretleriyle tanınan, düelloları hiç olmaması için savaşın sonucuna karar vermeyi bu şekilde uygun gördüler. Geleneksel olarak, turnuvaya katılan güreşçi sayısı 1024'ü geçmemelidir. Müsabakalar 9 aşamada yapılır. “Davaa” (geçmek). Her davadan sonra, kaybeden güreşçi oyundan çıkar. Kazananlar her aşamaya fahri unvanlar verilir: “aslan” (aslan), “zaan” (fil), “nachin” (şahin). 9 etabın tamamının galibinin alabileceği en yüksek derece ulusal turnuvada elde edilen “Naadam”, “avrag”dır (dev) (Kaya and Türkmen, 2021).



Şekil 42. Mongol Bokh Moğolistan Güreşi

Her güreş başlamadan önce güreşçiler ritüel bir dans yaparlar. Yırtıcı kuşun uçuşunu taklit eden “devig”. Ondan sonra rakipler gelir. güreşte güreşçiler, yakalama ve serbest bırakma gibi teknikleri kullanırlar. Rakibin dengesini bozmak için seğirmeler ve itmeler, ayakların yanı sıra basamakların kullanılması da dahil olmak üzere fırlatma. Mücadelede, el ayaklarda kavramalara izin verilir. En prestijli zafer, kazanan güreşçi rakibini sırt üstü attıktan sonra diz çökmesidir (Kaya and Türkmen, 2021).

2. Kurallar

Geleneksel olarak, yarışmalara katılan güreşçilerin sayıları 8, 16, 32, 64, 128, 256, 512, 1024 şeklinde olmalıdır. Moğol güreşi, kaybeden güreşçinin turnuvaya devam edememesi kuralıyla çoğu diğer güreşlerden çok farklıdır.

Kazananların karar verilmesi:

Güreşçinin dirseği dizi veya vücudunun başka bir bölümü ilk yere değerse kaybetmiş sayılır. Eğer hakemler güreşçilerin aynı anda düştüğüne karar verirse müsabaka devam eder.

Moğol güreş müsabakalarının yapılabileceği yerler

1. Açık gökyüzüye, çimende.
2. İçerideyse güreş minderinde.
3. 15-20 metre çapında bir daire veya en az 20x20 metre büyüklüğünde bir kare şeklinde arena da yapılır

Aşamalara göre müsabaka süresi;

1. Birinci, ikinci ve üçüncü raunt = 10 dakika
2. Dördüncü, beşinci raunt = 15 dakika
3. Altıncı, yedinci raunt = 20 dakika
4. Sekiz, dokuz ve onuncu raunt = 25 dakika
5. Eğer bu süreç içinde kazanan belirlenememişse, müsabaka zorunlu atış tutuşu ile devam eder (Worldnomadgames.com, 2023).



Şekil 43. Mongol Bokh Moğolistan Teknik Girişimi

3. Takım Yapısı;

Takımın bileşimi – 2 kişi: 1 atlet, 1 antrenör. Daha yaşlı sporcular yarışmalara 18'den fazla kişi katılabilir. Yarışmalar mutlak ağırlık kategorisinde erkekler arasında düzenlenen. Tüm ağırlık kategorilerinde, bir maksimum 1 sporcuya izin verilir. Müsabakalar Moğol ulusal Güreş federasyonu kurallarının mevcut kurallarına göre yapılır (Kaya and Türkmen, 2021).

K. Pahlavani (Koshti) (İran / Antik pers)

1. Tanımı;

Pahlavani (koshti), antik çağlarda geleneksel güreş için yaygın bir isimdir. İran'da en saygı duyulan spor olan İran ve günümüz İran'ı çok eski bir tarih. Güreş, geleneksel güreş kompleksinin bir parçasıdır. Perslerin sanatları. İran'da ülke çapındaki güreş tarzı dikkate alınır. Koshti pahlavani veya diğer adıyla Zurkhanee stili olmak. Koshti pahlavani'nin güreş tekniği son derece çeşitlidir ve serbest güreşin en güzel örneklerinden birini temsil eder (Kaya and Türkmen, 2021).



Şekil 44. Pahlavani Koshti İran/Antik Pers Güreşi

2. Kurallar;

United World Wrestling'e göre pahlavani güreşi 12x12 metre minderde gerçekleşir, koruma alanı dahildir.

Tek parça, arkasında ülkesinin kısaltılmış harfleri yazan kırmızı veya mavi mayo giyilir ve belinde dizine kadar uzunlukta olan palvani pantolonları giyerler. Pahlavanilerin pantolonları güreşirken yırtılma olmaması için çok sağlam bir kumaştan dikilmiştir, Pahlavanilerin pantolonlarında keskin bir metal benzeri bir şey olmamalıdır. Pantolonun gevşememesi için beyaz veya kırmızı/mavi bir kumaş kemer sıkıca gevşemeyecek şekilde takılmalıdır. Güreşçiler ayak bileklerini destekleyen ayakkabılar giymek zorundadırlar ve bu ayakkabılarda keskin veya metal bulunamaz, açıkta bağcık kalamaz, müsabakadan önce bunlar kontrol edilir

Müsabaka süresi

Küçükler için 2 dakika ve 30 saniye dinlenme

Gençler ve büyükler için 3 dakika ve 30 saniye dinlenme şeklindedir.

Müsabakanın bitirilme durumu;

1. Sürenin bitmesi
2. Çok tehlikeli bir düşüş
3. 10 puan tekniksel üstünlük
4. Diskalifiye
5. 3 uyarı alınması
6. Müsabakanın Zafer olma durumu;
7. Sırt üstü düşüş ile
8. Rakibin, yaralanması, çekilmesi, 3 uyarı alması veya diskalifiye olması
9. 10 puan tekniksel üstünlük
10. Puan üstünlüğü
11. Puanların aynı olması durumunda kazanan şunları düşünerek belirlenir;
12. En fazla sayıda tutuş gerçekleştirmek
13. En az uyarıyı almak
14. En son puanı kazanmış olmak.

Greko Romen ve Serbest Stil de kullanılan bütün tekniklerin pahlavani de kullanılması izni vardır (Worldnomadgames.com, 2023).



Şekil 45. Pahlavani Koshti İran Yer Güreşi

3. Takım Yapısı;

Takımın bileşimi – 4 kişi: 3 sporcu, 1 antrenör. 18 yaşından büyük sporcuların müsabakalara katılmasına izin verilir. Bu Erkekler arasında yarışmalar düzenleniyor. Tüm ağırlık kategorilerinde maksimum 1 sporcuya izin verilir. Ağırlık kategorileri – 70 kg'a kadar, 80 kg'a kadar, mutlak ağırlık kategorisi. Müsabakalar, Dünya Pakhlavani Federasyonu'nun mevcut kurallarına göre yapılır (Kaya and Türkmen, 2021).

L. Sambo (Sovyet Rusya)

1. Tanımı;

Sambo, Rus (Sovyet) tipi bir güreş sanatı olmasının yanı sıra Rusya Federasyonu'nda kapsamlı bir kendini savunma sistemidir. Sambo gelenekleri Rusya halkının kültürüne dayanmaktadır. Sambo ulusal güreş sanatları uygulamaları arasında en iyisini içerir: yumruk güreşi, Rus, Gürcü, Tatar, Ermeni, Kazak, Özbek güreşleri; Fin-Fransız, Hür Amerikalı, İngiliz, İsviçre güreşi, Japon judo ve sumo ve diğer güreş sanatları. Sambo sporu, savunmanın etkili olduğu bir güreş türüdür. Sambo'nun tam adının silahsız kendini savunma olmasına şaşmamalı. Sambo'da kişi, acı verici deneyimlerin yardımıyla erken bir zafer

kazanabilir. Teknik veya etkili bir atış. Sambo sporundan farklı olarak, sambo güreşi bir ayrıcalık olarak kaldı (Kaya and Türkmen, 2021).



Şekil 46. Sambo Sovyet Rusya Güreşi

2. Kuralları

Müسابakalar, Kişisel, Takım, Kişisel ve Takım, Sınıflandırma (Açık minder) şeklindedir.

Yarışmacılar aşağıdaki yaş guruplarına ayrılır;

Çocuklar: erkek ve kız 11-12 yaş

Okul çocukları: erkek ve kız 13-14 yaş

Öğrenciler: erkek ve kız 15-16 yaş

Küçükler: erkek ve kız 17-18 yaş

Gençler: erkek ve kız 19-20 yaş

Büyükler: erkek ve kız 19 ve üstü

Yaşlılar: 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60+

Yarışmacıların kıyafetleri, bir ceket, sambo ayakkabısı ve şorttan oluşur. Ek olarak erkek yarışmacılar groin bölgesini korumak için metal olmayan koruyucular takabilirler, kızlar ise sütyen ve uzun boyunlu mayo giyebilirler.

Sambo müsabakası esnasında sadece, fırlatmalar, yerde tutmalar, acı verici tutuşlar (kol kilidi ve bacak kilidi) ve başka saldırgan veya defansif hareketler kullanılabilir.

Pozisyonlar;

Ayakta: yarışmacının iki ayağının da mindere değdiği pozisyon.

Yerde: yarışmacının ayakları dışında herhangi bir yeriyle mindere değdiği pozisyon



Şekil 47. Sambo Sovyet Rusya Tekniği

Atışlar;

Rakibini tutarak dengesini bozduktan sonra ayakları dışında herhangi bir yerinin mindere değmesi bir atıştır ve yer pozisyonu denir, atışlar sadece rakip ayaktaiken yapıлып sonuçlandığında puan kazandırır (Sambo.sport, 2023).

3. Takım Yapısı;

Takımın bileşimi – 9 kişi: 7 sporcu, 2 antrenör. 18 yaşından büyüklerin yarışmalara katılmasına izin verilir. Sambo yarışmaları erkekler arasında yapılır. Tüm sıklet kategorilerinde maksimum 1 sporcu izin verilir. Ağırlık kategorileri – Erkekler arasında: 52 kg'a kadar, 57 kg'a kadar, 62 kg'a kadar kg., 68 kg'a kadar, 74 kg'a kadar, 82 kg'a kadar, mutlak ağırlık kategorisi. Müsabakalar, Uluslararası

Sambo Federasyonu'nun mevcut kurallarına göre yapılır (Kaya and Türkmen, 2021).

M. Sumo (Japonya)

1. Tanımı;

Sumo, ulusal Japon güreşidir. Sanat gösteri unsurlarını birleştiren kutsal bir spor olarak görülür. Rakipler birbirlerini selamlayarak el hareketi yapar ve Saf niyetlerle, silahsız geldiklerini ve hazır olduklarını gösterirler. Adil bir güreşte üstünlüklerini göstermek istediklerini belirtirler. Japonca'nın ana bileşenleri sumo- ruh, teknik, beden. Müsabakanın gerçekleştiği zemin, yerden yüksekte ve kil bir temel üzerinde bulunan güreş çemberi, uçları toprağa oyulmuş pirinç samanı demetleriyle çevrelenmiştir (Kaya and Türkmen, 2021).



Şekil 48. Sumo Japonya Güreşi

Antik güreş, güreş ve sumoya benzeyen ikili bir güç etkinliğidir. Eski zamanlarda, bu bir güreş becerisidir. Daha sonraları askerleri eğitmek için kullanıldı. Şimdi, eğlendirici özelliklere sahip bir tür halk akrobasisidir (İmamoğlu, Kazakbaeva ve Durmaz, 2021).

Güreşte iki Sporcu güreşir. Rakibi dışarı atan veya ayakları dışında başka bir yerini yere değdirten kişi kazanmış sayılır. 9 metre uzunluğa ve 80 cm genişliğe ulaşan, bağlanan özel kemer bel çevresinde ve bacakların arasından geçer. Yumruk atma, Göz çıkarma ve tekmeleme yasaktır, fakat tokatlama ve

çelmeleme serbesttir, sumo kemerini belt civarından tutmak serbesttir fakat özel bölge (groin) alanından tutmak veya kıl çekmek yasaktır (Kaya and Türkmen, 2021).

Teknikler;

İtmek: Sumodaki temel eylem itmektir ve diğer birçok hareket başlangıçtaki güçlü bir ileri saldırıdan doğar. İleriye doğru hızla ilerlerken alçak ve kompakt kalın.

Darbeleme: itmeye benzer, ama darbeleme tekniği rakibi devamlı darbelerle belirli bir mesafede tutar. Rakibin toparlamasına izin vermemek için darbelerin seri olması önemli.

Dışarı Zorlama: Çoğu ileri giderek yapılan teknikler, rakibin kemerini tutmayı veya rakibin vücudunu kilitleyip kısıtayıp zorla dışarı atar.

Fırlatmalar: İlk itme saldırılarını genellikle rakibin kemerinde, kollarında veya bacaklarında menteşe noktaları kullanılarak dönen atışlarla takip eder. Zamanlama ve rakibin enerjisine tepki vermek en önemlisidir.

Kaldırmak: zamanlama ve pozisyon doğru olduğunda rakibi kaldırarak maçı domine etmek de mümkündür.

Yasak Teknikler;

1. Yumruklamak: Açık elle kolunu fırlatmak serbest olsa da yumruk atmak yasaktır

2. Tekmelemek: Çelme takmak veya bacak süpürmek serbest olsa da tekmelemek yasaktır

3. Bel altından kavramak: Bel etrafından kavramak serbest fakat ön veya arka taraftan kavramak yasak

4. Saç çekmek: Saçmak çekmek kurallara aykırıdır

5. Hari-te (Çok Fazla): kolunu ileri fırlatmak veya biraz tokatlamak serbest fakat kolunu gerip 90 derece hız alarak tokat atılması yasak.

6. Boğmak: Boğaza doğru açık el ile kolunu fırlatmak serbest fakat boğazı tutarak boğmak yasak.

7. Sabaori: rakibin kemerini sıkıca tutarak onu yukarıdan ezerek belini sakatlamak yasak.

8. Parmak kilitlemek: ayı sarılması pozunda, parmaklarını ‘‘dua’’ pozisyonunda rakibin arkasından kilitlemek yasaktır (Usasumo.com, 2023).

2. Takım Yapısı;

Takımların oluşumu – 2 kişi: 1 atlet, 1 antrenör. 18 yaşından büyüklerin yarışmalara katılmasına izin verilir. Mutlak ağırlık kategorisinde, maksimum 1 sporcuya izin verilir. Müsabakalar, Uluslararası Sumo Federasyonu’nun mevcut kurallarına göre yapılır (Kaya and Türkmen, 2021).

V.TARTIŞMA VE SONUÇ

A. Günümüz Güreşlerine Benzer Yansımalar

1. Almokabasah (Oman)

Almokabasah güreşinden günümüzdeki güreşler için özgüvenle söyleyebileceğimiz bir tanım; şiddetin, vurmanın, tekmelemenin veya yumruklamanın olmadığı, yalnızca zihingücü ve yeteneğin, teknikler ile birleşerek güçle paralelleştirdiği bir spordur, aba güreşi ve kuşak güreşindeki gibi bellerinde kemer ile güreşmektedirler.

Sportmenlik: Hakemlerin ve seyircilerin huzurunda maç bittiğinde Kaybeden ve kazanan birbirleriyle el sıkışır ve kaybeden, mağlubiyeti sportmenlik göstergesi olarak kollarını açarak kabul eder.

Teknik: çekiştirme ve itme hareketlerini rakibin dengesini bozan diğer şeyleri de içerir., Ve diğer defansif veya kontra hamleler vardır ve rakibi çok hızlı bir şekilde şaşırtarak onu düşürmeye çalışır. (Sadece düz olarak bir hareketi yapmaktansa günümüzdeki teknikler gibi şaşırtmacalı sahte teknikler de eskiden yapılmış.)

Kazanmak: 3 raunttan oluşuyor, sırtın yere birkaç saniye gelmesi sonucu 1 raunt kazanılmış oluyor günümüz güreşlerindeki benzer olan kısım sırt yere gelince kaybedilmesi fakat sadece raunt kaybediliyor, günümüz güreşlerine bakıldığında sırtımızın yerde birkaç saniye kalması direkt karşılaşmanın galibini belirliyor

2. Ba Choukhe veya Ba Cuxe (İran Horasan)

Kurallar: Bir güreşçi spiker tarafından çağrıldığında mindere gelmezse, 3 kez seslendikten sonra maçı kaybeder. (Bu kurallar günümüz güreşlerinde de geçerlidir.)

Güreşçilerin rakibin bacağına diz altından dokunmasına izin verilmez (bu, bacağın üst kısmından kavranabileceği anlamına gelir (Greko-romen güreşine benzerliği olduğu görülüyor fakat Greko-romen güreşinde bel kemiğinin altından tutmak kural dışıdır, yine de geleneksel olan ba cuxe güreş stilinde benzer bir kural görüyoruz.)

Puanlama: Rakibi “par terre” pozisyonuna (eller ve dizler yerde) fırlattıktan sonra yerde tutuş 1 puan verir. - Matın güreş alanı içinden başlayan atış, matın dışında sonuçla bitirildiğinde, bu 2 puan verir. Düşme paspasın içindeyse, bu bir puan verir. - Bir pehlivan kalçası üzerine atıldığında, iki eli ve bir dirseğine düşerse 1 puandır. (Buradaki ‘par terre’ günümüzdeki parter pozisyonuyla birebir aynı, matın güreş alanı içinden başlayıp matın dışında olması kuralı da günümüz Greko romen güreşinde bulunmakta.)

3. Ssireum (Kore)

Kumda yapılan ve iki ellerini de kullanarak karşılıklı bellerindeki kemerden tutarak yapılan bu güreş sporu günümüzde de yapılıyor olmakla birlikte, aba güreşi ve kuşak güreşindeki gibi bellerinde kemer ile güreşmektedirler. Güreşçiler aynı şekilde çıplak ayak ile güreşmektedir.

4. Kurash (Güreş) (Özbek)

Türk yağlı güreşi ve Karakucak'ta olduğu gibi, maçtan önce güreşçiler arena çevresinde üç kez dolaşır, çocuk (hafif sıklet) kategorisinden başlayarak ağırlıklara doğru ilerler ve müsabakalara müzik eşlik eder. Aba ve kuşak güreşinde olduğu gibi, bel kemerleriyle mücadele ederler.

5. Kures (Güreş) (Kazak)

Geleneksel güreş müsabakalarının aksine, bir zaman kısıtlaması olmaksızın, bir kazanan belirlenene kadar güreş sürer. Daha sonra, yetişkinler için beş dakika, gençler için dört dakika süre tanınmış ve beraberlik halinde süre uzatılıp, göğüs göğüse mücadele şekline geçilmiştir.

6. Gules (Güreş) (Azerbaycan)

Davul ve zurna eşliğinde, sporcular omuzlarına üç kez dokunarak ve kollarını yukarı aşağı sallayarak saygılarını gösterir ve nezaketle selamlaşır.

Yağlı güreş ve Karakucak ile benzerlikler gösterir; aba ve kuşak güreşlerinde olduğu gibi, bel kemerleriyle güreşirler.

7. Kurosh (Güreş) (Kırgız)

Güreşçilerin güreşten kaçması durumunda, günümüz güreş müsabakalarında olduğu gibi, kaçan taraf uyarı alır ve rakip bir puan kazanır. Mindere çıkılması durumunda güreş durdurulup merkeze dönlür, bu kural da aynıdır. Aba ve kuşak güreşinde olduğu gibi, bel kemerleriyle güreşirler ve Greko-Romen güreşindeki gibi sekiz puan farkla otomatik galibiyet sağlanır.

8. Goresh (Güreş) (Türkmen)

Aba ve kuşak güreşlerine benzer bir biçimde, güreşçiler bel kemerleriyle mücadele ederler. Üç uyarı alındığında, uyarıyı alan güreşçi müsabakayı kaybeder; bu durum Greko-Romen ve serbest güreşle de paralellik gösterir. Periyotlar üç dakika sürelidir.

9. Mongol Bokh (Moğolistan)

Moğol güreşinde, geleneksel mücadelede mağlup olan sporcu elenir; yağlı güreş ve Karakucak'ta olduğu gibi, tek bir mağlubiyet müsabakadan çıkmak anlamına gelir. Hakemlerin özel kıyafetleri ve müsabakaların açık alanda, özellikle çayırda yapılması da benzer özellikler arasındadır.

10. Pahlavani (Koshti) (İran / Antik pers)

Serbest Stil ve Greko-Romen güreşle birçok benzerlik taşır, sporcular aynı tip mayo giyerken, onlara özgü, belden dizlere kadar uzanan Pahlavani pantolonu ek bir özelliktir. Serbest stil güreşte olduğu gibi, on puanlık bir farkla maç sonlanır ve minder dışına itme durumlarında da puanlar aynı şekilde hesaplanır.

11. Sumo (Japonya)

Sumo kendine öz noktaları çok fazla olan bir tür güreş stilidir, diğer güreş stillerine benzerliği yok denecek kadar azdır. Benzerlik olarak görünen, bellerindeki "mawashi" isimli kemere benzeyen müsabaka kıyafetleri aba güreşi ve kuşak güreşindeki kemere tekniksel açıdan biraz benzemektedir.

12. Sambo (Sovyet Rusya)

Yaş ve ağırlık kategorileri dar aralıklarla belirlenmiş olup, modern güreş türleriyle önemli benzerlikler taşımaktadır. Ayaklar haricinde vücudun herhangi bir kısmının matla teması yere düşme olarak kabul edilir ve belirli atma teknikleri farklı puanlar kazandırır, bu durum Greko-Romen ve Serbest Stil güreşinde de görülen kurallardandır.

VI. KAYNAKÇA

- ABDYBEKOVA, N. (2022). "History of Development and Formation Kyrgyz Wrestling." *Journal of International Social Research*.
- AHMEDOV, F. (2020). "Kurash: History, Theory and Methodics." *Research Gate*.
- BAY, M. E. (2019). "Geleneksel Türk Sporlarından Kısa Şalvar Güreşinin Uygulamaları ve Kültürel Boyutunun İncelenmesi." *Aydın*.
- CHRISTOPHER, A. S. (2011). "Wrestling With Ssireum Korean Folk Game vs. Globalization." *Texas: Texas A&M University*.
- DEMİRCİ, U. (1999). "Geleneksel Sporumuz Yağlı Güreş Temel Teknik Oyunları İle Türkiye'deki Serbest Güreş Temel Teknik Oyunların Karşılaştırmalı Analizi." *Sakarya*.
- DERVİŞOĞLU, M. (2021). "Surnamelerde Güreşe Dair Bilgiler ve Bunların Değerlendirilmesi." *Motif Akademi Halk Bilimi Dergisi* (s. Cilt 14, Sayı: 34 524-543). içinde
- GÜL, M., UZUN, R. N., & ÇEBİ, M. (2018). "Türk Kültürlerindeki Geleneksel Oyunlar ve Sporlara Yüzeysel Bir Bakış." *Turkish Studies* (s. Volume 13/26 p. 655-671). içinde Ankara.
- GÜNEY, E., TÜRKMEN, M., & KAYA, A. (2022). "Uluslararası Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları." *Gaziantep Üniversitesi Yayınevi*.
- GÜVEN, Ö. (1992). "Türklerde Spor Kültürü." *Türk Tarih Kurumu Basımevi*.
- İMAMOĞLU, G., & ŞENER, O. (2018). "Osmanlı İmparatorluğunda Güreş Faaliyetleri ve Yansımaları." *Turkish Studies* (s. Volume 13/26 p. 1091-1106). içinde Ankara.

- İMAMOĞLU, O., KAZAKBAEVA, A., & DURMAZ, M. (2021). “Uluslararası Türk Halk Oyunları Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumu Eski Çin Halkarında Güreş Spor ve Yansımaları. “ KTMÜ Yayın Ofisi.
- KAYA, A., & TÜRKMEN, M. (2021). “Simplified Descriptions of the Most Common Traditional Wrestlings in the World. “ Nova Science Publishers, Inc. New York.
- KOCAOĞLU, T. (2020). “Türk söz ile kültür varlıklarının izinde. “ İstanbul: Kutlu Yayınevi.
- MANDZIĀK, A., & ARTEMENKO, O. (2010). “Dünya halklarının geleneksel güreş türlerinin ansiklopedisi. “ Minsk. 562 s., 538.
- ŞAHİN, H. M. (2003). “Türk Kültüründe Aba Güreşi. “ Gaziantepspor Kulübü Spor Eğitim Yayınları, 2003, Ankara.
- TAYGA, Y. (1990). “Türk Spor Tarihine Genel Bakış.” Ankara.
- TÜRKMEN, M. (2021). “Applications of Traditional Wrestling In The World.” Research Gate.
- TÜRKMEN, M., & ARSTANBEKOV, S. (2020). “Kazakh Traditional Wrestling With Its Formation And Transformation Aspects: Kyres (Kures)” (Cilt volume 6 issue 8). European Journal of Physical Education And Sport Science.
- TÜRKMEN, M., & CANUZAKOV, K. (2019). “Türk Halkları Geleneksel Güreşlerinin Kültürel Pedagojisi” Turkish Studies (s. Volume 14 Issue 6 p. 3525-3533).
- URL-1 “International Sambo Competition Rules (Sports And Combat)” XVII FIAS
https://sambo.sport/upload/old_file/Documents/Sport/Sambo_Rules_EN.pdf (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-2 “Competition Rules of Pahlavani”
<http://worldnomadgames.com/media/images/2018/04/05/19-pahlavani-rules-en.pdf> (Erişim Tarihi: 2023.)

- URL-3 “Competition Rules of Mongol bokh”
<http://worldnomadgames.com/media/images/2018/04/09/18-mongol-bokh-rules-en.pdf> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-4 “Competition Rules of Ssireum”
http://worldnomadgames.com/media/images/2018/04/10/21-ssireum-rules-en_KmbKVBX.pdf (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-5 “Competition Rules of Kyrgyz Kurosh”
<http://worldnomadgames.com/media/images/2018/04/05/17-kyrgyz-kurosh-rules-en.pdf> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-6 “Türklerde Güreş”
<https://pehlivanblog.wordpress.com/2016/10/13/turklerde-gures/>
(Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-7 “Yağlı Güreş” https://aregem.ktb.gov.tr/?_Dil=1# (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-8 “Karakucak Güreşi” <https://avys.omu.edu.tr/> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-9 “Freestyle Wrestling” <https://www.rulesofsport.com/sports/freestyle-wrestling.html> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-10 “Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu Kuşak Güreşi”
https://shgm.gsb.gov.tr/Public/images/SGM/Federasyon/792612007%20geleneksel_kusak_guresi_talimati__.pdf (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-11 “Greco-Roman Wrestling” <https://www.rulesofsport.com/sports/greco-roman-wrestling.html> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-12 “Aba Güreşi” <https://www.gsdf.gov.tr/tr/spor/aba-guresi> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-13 “Hamza Yerlikaya” https://en.wikipedia.org/wiki/Hamza_Yerlikaya
(Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-14 “Türkiye Geleneksel Güreşler Federasyonu, Yağlı Güreş”
https://tr.wikipedia.org/wiki/Türkiye_Geleneksel_Güreřler_Federasyonu
nu (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-15 “Yağlı Güreş Ödül Çizelgesi”
<https://web.archive.org/web/20190518033813/http://www.tgf.gov.tr>

/wp-content/uploads/2019/01/2019-yagli-gures-odul-cizelgesi.pdf

(Erişim Tarihi: 2023.)

- URL-16 “Kapışmalı Aba Güreşi Müsabaka Talimatı”
https://shgm.gsb.gov.tr/Public/images/SGM/Federasyon/575852007%20geleneksel_Kap%C4%B1%C5%9Fmal%C4%B1%20Aba%20G%C3%BCre%C5%9Fi%20M%C3%BCsabaka%20Talimat%C4%B1_.pdf (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-17 “Güreş Federasyonu Karakucak Yönetmeliği”
<https://www.guresdosyasi.com/karakucakyon.html> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-18 “Kırkpınar Yağlı Güreşleri” <http://www.edirne.gov.tr/kirkpinar-yagli-guresleri> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-19 “Tarihi Kırkpınar Güreşleri Başlıyor!”
<https://www.posta.com.tr/spor/tarihi-kirkpinar-yagli-guresleri-basliyor-kirkpinar-guresleri-ne-zaman-2174771> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-20 “Kuşak Güreşi” <https://www.gsdf.gov.tr/tr/spor/kusak-guresi> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-21 “Rıza Kayaalp” https://en.wikipedia.org/wiki/R%C4%B1za_Kayaalp (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-22 “Gushtini Milli Kamarbandi”
<http://worldnomadgames.com/en/sport/Gushtini-milli-kamarbandi/> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-23 “Yağlı Güreş Müsabaka Talimatı”
<http://www.edirnekirkpinar.com/tr/yazi/4-yasal-mevzuat/29-yagli-gures-musabaka-talimati> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-24 “Yağlı Güreş Nedir” <https://sporoptik.com/gures/yagli-gures-nedir/> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-25 “Sumo Rules And Techniques” <https://www.usasumo.com/learn/rules-techniques/> (Erişim Tarihi: 2023.)

- URL-26 “Turkmen Goresh” <https://uww.org/about-uww/committee/turkmen-goresi-committee> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-27 “Yağlı Güreş” <https://worldethnosport.org/etnosporlar/yagli-gures> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-28 “Türkiye Güreş Federasyonu Karakucak Güreşi ve Müsabaka Talimatı” <https://www.tgf.gov.tr/wp-content/uploads/2017/07/ÜRKIYE-GÜREŞ-FEDERASYONU-KARAKUCAK-GÜREŞİ-VE-MÜSABAKA-TALİMATI.pdf> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-29 “Türk Güreş Tarihi” https://tgf.gov.tr/?page_id=30091 (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-30 “Karakucak Güreşleri” <https://www.savunmasanati.com/ata-sanatlari/karakucak-guresleri/> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-31 “şalvar Güreşi” <https://www.gsdf.gov.tr/tr/spor/salvar-guresi/> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-32 “Traditional Sports Asia” <http://www.traditionalsports.org/traditional-sports/asia.html> (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-33 “ Geleneksel şalvar Güreşi Müsabaka Talimatı “ https://shgm.gsb.gov.tr/Public/images/SGM/Federasyon/415882009geleneksel_şalvar%20Güreşi%20Müsabaka%20Talimatı_.pdf (Erişim Tarihi: 2023.)
- URL-34 “Taha Akgül” https://tr.wikipedia.org/wiki/Taha_Akgül (Erişim Tarihi: 2023.)

ÖZGEÇMİŞ

