

XXIII. ULUSLARARASI YAŞAR DOĞU SERBEST GÜREŞ TURNUVASI MÜSABAKALARININ ANALİZİ

Latif AYDOS *

Haluk KOÇ *

İsmail YİĞİTBAŞI **

ÖZET

Yaşar Doğu' nun anısına düzenlenen uluslararası serbest güreş turnuvasına 22 ülkeden 231 sporcu katılmıştır. 1995 Avrupa güreş şampiyonası öncesi son turnuva olan Yaşar Doğu serbest güreş turnuvasının takımların son durumlarını göstermeleri açısından büyük önemi vardır. Takımların uyguladıkları çalışma programını kontrol etmek, teknik seviyeyi ölçmek, kondisyon ve stratejik açıdan gelişmeleri izleyebilmek ve gerekli düzenlemeleri yapmak için antrenörlere son fırsatı veriyordu. Araştırma , turnuvada yapılan müsabaka, müsabaka sonuçları, puan dağılımı ile bunların ülkelere ve sıklıklara göre dağılımını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma bu konuda ülkemizde yapılan ilk araştırma özelliklerine sahiptir. Turnuvada 416 müsabaka yapılmış, 1063x1, 898x2, 163x3 ve 2x5 adet teknik puan alınmıştır. 23 değişik oyun toplam 2071 defa uygulanmıştır. Sıklıklarında , 1. olan güreşçilerin ve ilk beş sırayı paylaşan ülkelerin maç başına düşen puanı yüksek, kaybettiği puanların ise genel ortalamalara göre düşük olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelime: Yaşar Doğu Turnuvası, Serbest güreş, Güreş müsabaka analizi.

XXIII. THE COMPETITIONS ANALYSIS OF INTERNATIONAL YAŞAR DOĞU FREE WRESTLING TOURNAMENT

ABSTRACT

231 sportmen have joined the international wrestling tournament which is arranged for Yaşar Dogu's memory from 22 countries. The tournament is last tournament before 1995 Europe free style wrestling sports contest has big importance from the point of view of showing the conditions of teams . It gives last opportunity to the trainers in order to the check working program which is applied to the teams , measure technical level, be able to follow up developments adjustments and make necessary. The search have been made to assess the competition made in the tournament Results, point distribution . of them according to the countries and weights. The search has originality which has been made first in this subject in our country. 231 matches had been made in this competition 1063x1,898x2,163x3 and 2x5 technical points were taken by wrestler. 23 different holds were applied 2071 times. Comparison of wining points and losing points which general means of. First place wrestlers and firsts 5 teams. Although wining points were higher than general means, losing points were lower than general means.

Key Words: Yaşar Doğu tournaments, free style wrestling, competition analysis wrestling.

* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

GİRİŞ:

Güreş yalnız kuvvet ve dayanıklılık sporu değil, aynı zamanda rakibi daha kolay yenmek için çeşitli oyunların icat edildiği ve uygulamaya konulduğu teknik bir mücadele sporudur.

Ülkemizde yıllarca uygulanan karakucak ve yağlı güreşin temel oyunları olan dalmalar, boyunduruk, sarma, kle, künde, elense, tırpan, göğüs çaprazı, dana bağı, tek sarma ve ters paça gibi teknikler bugün de serbest güreşin temel oyunları arasındadır. Serbest güreş teknikleri ayakta ve yerde yapılan çeşitli oyunlardan, hücum, karşı hücum ile savunmalardan oluşmaktadır. Güreşin seyirciye zevk ve heyecan verip zenginlik kazanması, yukarıdaki oyunların ayrı ayrı durumlarda birbirleriyle kombine edilerek uygulanması ile yakından ilgilidir.

Güreş müsabakaları güreşçilerin çeşitli yeteneklerinin karşılaştığı ve bu yeteneklerin sonuna kadar kullanıldığı andır. Güreş yüksek seviyede canlı olma ve tahammül etme, dayanıklı olma yeteneği gerektiren bir spordur. Güreş sporunda bazı esaslar vardır. Bunlar; Düzen, tutarlılık, güç, hareketlerde hızlilik, dayanıklılık, yeteneklerin birlikte kullanımı ve dışardan verilen taktiklere göre hareket etmedir (1).

Güreşteki antrenman metotlarının gelişmesi, teknik uygulamaları seri hareketler haline dönüştürmüş ve güreşe sürat kazandırmıştır. Güreşte değişen her kuralın getirdiği yenilikler, güreş antrenman metotları, uygulanan teknik hareketler ve taktik hazırlığında değişmesine neden olmuştur. Güreş antrenörlerinin insan vücudunun mekanik kanunlara göre çalışan bir makine olduğunu ve makinenin süratli çalışmasıyla bu günkü güreşin yapılabileceğini bilmesi gerekir.

Değişen kurallar güreş tekniğini araştırmacı ve üretici yönde geliştirmektedir. Bu nedenle güreşin teknik bilgisinin hacmi, yeni kuralların getirdiği yenileşmeler oranında artmaktadır. Güreş antrenmanlarında teknik hareketlerde koordinasyon ve üretkenlik özellikleri güreşçiye doğru bilgiler ve tecrübe kazandırılarak verilmelidir. Güreşçi sezgi gücü ve yaratıcılığı ile iyiyi daha iyi yapacak ve değişik uygulamaları ortaya çıkaracaktır.

Sporda başarılı olmanın temelinde zihinsel gelişim yatar. Güreşçilerin her şeyden önce tekniğin doğruluğunu, hangi oyunların kullanıldığını bilmeleri gerekir. Gereksiz ve pasif hareketler rakibin dikkatini canlandırır ve karşı atak için zemin hazırlar. Bir başka taraftan reaksiyon gecikirse iyi bir atak için rakibe fırsat doğar. Geç kalan savunma karşı atağı güçlendirir ve rakibe avantaj kazandırır.

Güreşin uygulama alanı dikkat, konsantre ve keskin bir hafıza gerektirir. Çeşitli oyunlar, gösteriler, karşı ataklar, kombinasyonlar taktik araçlar ve teknik problemler gibi elemanlardan oluşur (7).

Güreşçi çok dikkatli ve sabırlı olmalıdır. Bir oyunun uygulaması sırasında taktik planını düşünebilir ve rakibin reaksiyonunu takip edebilir. Rakibin en iyi oyununu takip etmek, hatırlamak çok önemlidir. Dikkat bu oyunlar üzerine yoğunlaşmıştır. Bu dikkat sürekli olarak bölünür. Çünkü hem kendi oyununu, hem de rakibin ataklarını, zamanını, minderin ebatını takip etmek zo-

rundadır. Böyle bir durumda aşırı konsantre olmak hatalara yol açar, güreşçi rakibin hareket ve tavırlarını iyi takip edemez (6).

Güreş tekniği, çoğunlukla spor kabiliyeti ve dizisi olarak adlandırılan, güreşçiyi müsabakada başarıya götüren oyun ve oyunun değişik durumlarından oluşan, sporcunun kendisine ait bir stilde uyguladığı güreş bilgisi kaynağına denir (5).

Çeşitli teknik hazırlıklar modern güreşin en önemli ön çalışmalarını oluşturur. Bu nedenle güreş tekniğinin gelişimi, güreş taktik anlayışının gelişimine ve uygulanan kurallara çok bağlıdır (4). Her güreşçi yarışmalarda başarılı olabilmek için teknik hareketlerin seçiminde dikkatli olmak ve onları geliştirmek zorundadır. Güreş tekniklerini seçerken (3) :

- Yarışma kuralları içerisinde çok etkili teknik hareketleri doğru olarak uygulamalı,
- Teknikler otomatik hareketler haline gelmeli ve uygulamaya yönelik fiziksel kondisyon geliştirilmeli,
- Atak, karşı atak ve savunmanın değişik şekilleri öğrenilmeli,
- Uygulayıcıları taktik ve tecrübelerine bağlı olarak, müsabakada rakibe karşı daha iyi sonuçla götüreceği değişik teknik hareketleri seçmeli,
- Diğer tekniklere bağlı olarak, daha iyi uygulayabileceği teknik ve karşı tekniklere öncelik vermelidir.

Dünyanın en iyi güreşçilerinin mücadele davranışlarının incelenmesinden doğan bilgiler, bireysel antrenman aşamalarına gereken metotların temel kaynağını oluşturur (2).

Bu araştırma ile, 23. Yaşar DOĞU serbest güreş turnuvasında yapılan müsabaka sayısı, sikletlere göre katılımcı ve müsabaka sayısı, puan dağılımı, sikletlere göre müsabaka ve dakika başına düşen puan dağılımı, 1. olan güreşçilerin müsabaka analizi, yapılan teknik hareketlerin ismi, uygulama sıklığı ve %' lik dağılımı tespit edilerek güreş antrenör ve sporcularına katkı sağlamak amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOD:

Araştırmada, turnuvaya katılan 22 ülkeye ait 10 siklette güreşen 231 sporcu ve turnuvada yapılan 416 müsabaka üzerinde yapılmıştır.

Araştırma, G.Ü B.E.S.Y.O. 4.sınıf güreş ihtisas öğrencileri görev almıştır. Bu konuda öğrenciler eğitilerek önceden hazırlanmış müsabaka analiz formları kullanılmıştır. Araştırma ile:

1. Turnuvada yapılan bütün teknikler ve sikletlere göre dağılımı,
2. 1,2,3,4, ve 5 puanlık oyunların,%' lik dağılımı,
3. Sikletlere göre müsabaka ve dakika başına düşen dağılımı,

Tablo 4. Sıkletlere Göre, Sporcu, Yaptığı Müsabaka ve Dakika Başına Düşen Puan Dağılımı

Değişkenler	48	52	57	62	68	74	82	90	100	130	Ortalama X
Yaptığı Maç Sayısı	41	34	56	56	49	49	40	34	40	17	41.6
Maç Başına Düşen Puan Ortalaması	10.12	9.52	8.37	8.73	8.67	7.44	7.27	6.02	7.27	4.94	8.07
Dakikaya Düşen Puan Ortalaması	2.02	1.90	1.67	1.74	1.73	1.49	1.45	1.20	1.45	0.99	1.61

Tablo 5. Puanların Çeşidine ve Toplam Puan İçerisindeki Değerine Göre Sayısal ve %'lik Dağılımı:

Değişkenler	Oyun Sayısı	%'lik Dağılımı	Toplam Puan	Toplam Puan İçindeki %'s
1 Puanlık Oyun	1063	50.0	1063	31.80
2 Puanlık Oyun	898	42.0	1796	53.40
3 Puanlık Oyun	163	7.9	489	14.50
5 Puanlık Oyun	2	0.094	10	0.30
Toplam	2126	100.0	3358	100.00

Tablo 6. İlk Beş Strayı Paylaşan Ülkelerin Maç Başına ve Dakika Başına Düşen Puan Dağılımı

Değişkenler	Türkiye	Rusya	Kore	Ukrayna	Özbekistan
Sporcu Sayısı	54	16	11	8	7
Maç Başına Düşen Ortalama Puan	4.15	4.96	5.25	5.92	7
Dakikaya Düşen Ortalama Puan	0.83	0.99	1.05	1.18	1.40

Tablo 7. Sıkletinde 1. Olan Güreşçilerin Müsabaka Analizi

Değişkenler	S I K L E T L E R											
	48	52	57	62	68	74	82	90	100	130	Toplam	
Yaptığı Maç Sayısı	4	4	5	5	4	4	5	4	4	3	42	
Aldığı Toplam Puan	19	38	22	33	11	17	25	14	33	9	221	
Verdiği Toplam Puan	10	6	8	9	5	1	4	2	4	2	51	
Tuş Sayısı	-	-	1	-	-	2	-	2	1	2	8	
Maç başına aldığı	4.75	9.5	4.4	6.6	2.75	4.25	5.00	3.50	8.25	3.00	5.26	
Verdiği puan	2.25	1.5	1.6	1.80	1.25	0.25	0.80	0.50	1.00	0.66	1.26	
Dakika başına aldığı	0.95	1.90	0.88	1.32	0.55	0.85	1.00	0.70	1.65	0.60	1.05	
Verdiği puan	0.50	1.30	0.32	0.55	0.25	0.05	0.16	0.10	0.20	0.13	0.25	
Adığı	1 PUAN	8	14	16	9	3	5	12	8	10	6	91
		1	3	3	7	5	1	4	2	2	2	30
Verdiği Puan	2 PUAN	4	12	4	9	4	6	5	3	10	-	57
		3	-	1	1	-	-	-	-	2	-	7
Sayısı	3 PUAN	1	-	1	2	-	-	1	-	1	1	7
		1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	4

4. ilk beş dereceyi elde eden ülkelerin müsabaka ve dakika başına düşen puan dağılımı,
5. Sıkletlerinde şampiyon olan sporcuların müsabaka ve dakika başına düşen aldığı ve verdiği puanların dağılımı ,
6. Ayakta ve yerde yapılan oyunlar ve dağılımı,
7. Sıkletlere göre yapılan müsabaka ve puanların dağılımının tespiti yapılmıştır.

BULGULAR :

Araştırma ile elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda özetlenmiştir.

Tablo 1. Turnuvaya Katılan Ülkeler ve Sporcuların Sayısal Dağılımı.

TÜRKİYE	54	KAZAKİSTAN	10	UKRAYNA	8	SLOVAKYA	6
RUSYA	16	KIRGIZİSTAN	10	MAKEDONYA	8	MOLDAVA	3
İRAN	13	AZERBAYCAN	10	TÜRKMENİSTAN	8	MOĞOLİSTAN	2
MACARİSTAN	12	SURİYE	10	ÖZBEKİSTAN	7	LİTVANYA	1
KORE	11	POLONYA	10	BULGARİSTAN	7	TOPLAM ÜLKE	22
B. RUSYA	10	JAPONYA	8	ARNAVUTLUK	6	TOPLAM SPORCU	231

Tablo 2. Turnuvada Yapılan Oyunların Puanlara Göre Sayısal, Yüzdeler (%) ve Müsabaka Başına Düşen Ortalama Oyun Dağılımı

Değişkenler (N = 416)	1 Puanlık Oyun	2 Puanlık Oyun	3 Puanlık Oyun	5 Puanlık Oyun	Toplam
Oyun Sayısı	1063	898	163	2	2126
Oyunların %'lik dağılımı	50	42	7.9	0.1	100
Müsabaka başına düşen oyun dağılımı	2.55	2.15	0.4	0.004	5.10

Tablo 3. Sıkletlere Göre, Sporcu, Yaptığı Müsabaka Sayısı ve Puan Dağılımı

Sıkletler	48	52	57	62	68	74	82	90	100	130	Toplam
Değişkenler											
Sporcu Sayısı	22	18	30	30	26	27	22	19	22	12	228
Yaptığı Maç Sayısı	41	34	56	56	49	49	40	34	40	17	416
1 Puan Alma	116	119	149	148	109	127	84	73	106	32	1063
2 Puan Alma	112	92	123	130	125	94	81	45	76	20	898
3 Puan Alma	25	7	23	27	22	15	15	14	11	4	163
5 Puan Alma	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	2
Tuşla Kazanma	2	5	8	4	8	7	3	3	5	2	47
Kazanılan Toplam Puan (Puan X adet)	415	324	469	489	425	365	291	205	291	84	3358

Tablo 8. Yapılan Teknik ve Sikletlere Göre Sayısal Dağılımı

Teknikler	48	52	57	62	68	74	82	90	100	130	Toplam	%
Bastırma	87	62	86	119	41	70	59	38	60	8	630	30.42
Çırpma	56	51	62	65	60	44	45	29	50	13	475	22.93
Tek Dalma	18	44	40	20	39	29	9	22	33	19	273	13.18
Kilit	19	22	24	27	20	23	17	1	4	-	157	7.58
Kontra Teknik	10	11	14	13	26	16	10	7	15	6	128	6.18
Künde	9	2	16	22	6	10	8	7	7	4	91	4.39
Çift Dalma	16	7	11	15	8	5	3	3	3	-	71	3.42
Tekkol	7	4	10	5	7	3	1	4	6	3	50	2.41
Sarma-Terspaççı	6	1	3	5	6	9	-	7	2	-	39	1.88
Dana bağı	2	8	10	1	6	2	2	3	-	-	34	1.64
Havadan Düş.	3	-	2	1	6	2	1	1	4	1	21	1.0
İhtar Puan	1	-	4	-	3	4	2	2	4	1	21	1.0
Kravat	7	1	1	2	3	2	6	1	1	-	24	1.15
Bil. Tut. Çırpma	-	5	-	-	7	-	-	-	-	-	12	0.57
Kafakol	1	-	2	-	1	-	1	1	2	-	8	0.38
Çipe	1	1	-	3	-	-	2	-	1	-	8	0.38
Boyunduruk Ç.	1	1	-	-	3	1	1	-	-	-	7	0.33
Bohça	-	2	1	-	-	4	-	-	-	-	7	0.33
Bravle	1	-	-	-	4	-	-	-	1	-	6	0.28
Salto	1	-	-	-	1	-	1	1	-	-	4	0.19
Çengel	-	-	-	1	3	-	-	-	-	-	4	0.19
Supleks	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	0.04
Toplam	246	222	286	299	250	225	168	127	193	55	2071	100
%'lik Dağılım	12	11	14	14	12	11	8	6	9	3	100	

TARTIŞMA :

23. Uluslararası Yaşar Doğu Serbest Güreş Turnuvasına 22 ülke ve 231 sporcu katılmıştır. Bu analiz ile turnuvada yapılan 416 karşılaşmanın oyun , puan, derece turnuvaya katılan ülkelere durumları tespit edilmeye çalışılmıştır.

Turnuvaya katılan ülkeler içinde Türkiye 54 sporcu ile en fazla iştiraki yaparken, Litvanya 1 sporcu ile en az sayıda katılan ülke olmuştur. Turnuvanın ülkemizde yapılması katılım sayısını arttırmıştır.

Turnuva boyunca yapılan 416 karşılaşmada , 2071 kere puan alma girişimi yapılmıştır. Bu tekniklerin %50 'si 1 Puan , %42' si 2 Puan , %7.9'u 3 Puanla değerlendirilmiştir. Turnuvada müsabaka başına 2.5 defa 1 puan'lık 2.1 defa 2 puanlık , 0.4 defa 3 puanlık teknik uygulaması yapılmıştır.

Sporcuların sıklıklere göre dağılımına bakıldığında, ortalama her sıklıkte 22.8 sporcu düşerken, 57 ve 60 kilolarda 30 sporcu ile en fazla katılım, en az katılımda 12 sporcu ile 130 kg da görülmüştür. Dağılıma bağlı olarak en fazla müsabaka 57 ve 60 kg'da yapılmıştır.

Turnuvada yapılan 416 karşılaşmada 3358 puan kazanılmıştır. Bu puanların 1063'ü 1 puan, 898'i 2 puan, 163'ü 3 puan ve 2 adeti de 5 puan olarak değerlendirilmiştir. Müsabakaların 47'si tuşla sona ermiştir.

Sıklıklere göre, müsabaka sayısı , maç sayısı ile her dakikada alınan puan dağılımına göre, 416 karşılaşmaya ortalama 8.07 puan , dakika başına ise 1.61 puan düşerken en yüksek puan, maç başına 10.12, dakika başına 0,99 ile 48 kg 'da görülmüştür.

Puanların genel dağılımının hafif ve orta sıklıklelerde yüksek iken ağır kilolara gidildikçe azaldığı tespit edilmiştir. Bu da dağılımda beklenen bir sonuçtur.

Puanların kazanılma çeşidi ve dağılımında, 1 puan alma girişimi %50, toplam puan içerisindeki reel değeri %32; 2 puan alma girişimi %42 , reel puan olarak %53; 3 puanlık girişim sayı olarak %7,9 , toplam puan içerisinde ise %14.5 'i oluşturmuştur. 2 ve 3 puanlık girişimlerin (teknikler) sayısı az iken, kazanılan puanların çoğunluğunu (%68) oluşturmuştur, 2 puanla değerlendirilen oyunlar turnuvanın en önemli oyunlarını ve 2 puanda en önemli puanını oluşturmuştur.

İlk beş sırayı paylaşan ülkelerin maç ve dakika başına kazandıkları puanlar, katıldıkları sporcu sayısı ile ters orantılıdır. Sporcu sayısının artmasıyla birlikte kalitesinin de düştüğü gözlenmiştir. Turnuvaya en çok sayıda güreşçi ile katılma bu güreşçilerin büyük çoğunluğunun uluslar arası tecrübesi olmayan sporculardan oluşması Türkiye'nin maç ve dakika başına kazandığı puanı etkilemiştir.

Sıklıklarında 1. olan güreşçiler 42 maçta 221 puan almış 51 puan vermiştir, 8 müsabakayı da tuş'la kazanmışlardır. Maç başına 5.26 puan kazanmış, 1.26 puan kaybetmiş, dakika başına 1.05 puan kazanmış, 0.25 puan kaybetmişlerdir. Genel puan dağılımında olduğu gibi hafif ve orta sıklıklelerde puanlar yüksek iken, ağır kilolarda düşmüştür.

Yapılan puan alma girişimi (oyun-teknik) ve çeşidinde, bastırma, tek ve çift dalma, kilit, künde, çırpma ve danabağı gibi serbest güreşte kullanılan tekniklerin % 90 'ı oluşturduğu tespit edilmiştir. Greko-romen tekniği olarak bilinen ancak serbest güreşte de uygulanan kafakol, çipe, salto ve supleks gibi teknikler sayı ve yüzde olarak (%1-2) çok düşüktür. Böyle bir dağılım müsabaka stiliyle uygun durum oluşturmuştur (5).

Turnuvada 2126 adet çeşitli oyun uygulanmış, bunların 2071'i güreş literatüründe geçen oyunlar olurken, 55'i ise güreşçilerin tamamen kendilerine ait, literatürde bulunmayan ancak kurallar içerisinde olan teknik hareketlerden oluşmuştur. Tekniklerin % 55'i ayakta, % 45'i yerde uygulanmıştır. 1994 Dünya serbest güreş şampiyonasında ise tekniklerin , % 51'inin ayakta , %49'unun yerde uygulandığı belirlenmiştir (8).

Sonuç olarak 23 çeşit oyun içerisinde ilk 5 sırayı paylaşan oyunlar olarak bastırma, çırpma, tek dalma kilit ve kontra teknik, tüm oyunlar içerisinde % 80'i oluştururken, diğer tekniklerin tamamı % 20'sini oluşturmuştur. Uygulanan tekniklere bağlı olarak % 50'si 1 puan, % 42'si de 2 puan olarak değerlendirilmiştir. Hafif ve orta sıklaklerde güreş hızlanırken, kazanılan puan sayısının arttığı, ağır sıklaklere doğru gidildikçe güreşin yavaşladığı ve kazanılan puan sayısının azaldığı tespit edilmiştir. Riski en az olan ve ayakta yapılan dalmalar ve bastırmalar puan kazandırma açısından serbest sivil güreşte en fazla tercih edilen tekniklerdir. Bu durum araştırma sonuçlarında da görülmüştür.

KAYNAKÇA

1. Canadian Amateur Wrestling federation, What sports psychology research tells the coach about wrestling (Personality, Motivation, Arousal, Confidence). Scin. Appr. Amateur, Wrestling, Canadian.1980
2. CZEC, Günter, Uluslararası güreş antrenör semineri. 23 Eylül -2 Ekim 1989/Atina
3. LENTSZ, A., Sports training , Bas Asp. Of. Tran . Wrent. IAWS-1976sh-31-38
4. LUCACSA, Bela, Influence of rules on wrestling as a sports. IAWF-1976 sh-137-160
5. PETROV, Rayka, Some problems of wrestling strategy and tatics , IAWF-1976 sh- 57-71
6. PETROV, Rayka, Importance and role of psychological preparation of wrestlers within the system of their general preparation,IAWF-1976 sh -75-102
7. SASAHARA, Shozo, Methods of training implemented in Japon, IAWF-1976 sh-125-133
8. TUNEMAN, Harold, World championship, 94 Competition Analysis wrestling,London,1994