

35. DÜNYA SERBEST STİL GÜREŞ ŞAMPİYONASINDA GÜREŞÇİLERİN TEKNİK VE TAKTİK UYGULAMALARININ LATERALİTE, SIKLET VE TUR SAYISI FAKTÖRÜNE BAĞLI ANALİZİ

THE ANALYZES OF WRESTLERS' TECHNICAL AND TACTICAL EXECUTIONS DEPENDING ON LATERALITY, WEIGHT CLASSES AND TOURS FACTORS IN THE 35TH WORLD FREE STYLE WRESTLING CHAMPIONSHIP

¹Mehmet Akif Ziyagil

¹Resul Çekin

²M. Ertuğrul Öztürk

³Mustafa Baş

⁴Yakup Paktaş

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, 35. Büyük Erkekler Dünya Serbest Güreş Şampiyonasına katılan güreşçilerin teknik ve taktik uygulamalarının lateralite, sıklet ve tur sayısı faktörüne bağlı analizidir.

Toplam 47 ülkeden 222 sporcunun 295 müsabakasından elde edilen veriler kullanılarak tanımlayıcı istatistikler de yapılmıştır.

Bu çalışmanın sonuçları; ilk elemelerden final müsabakalarına kadar sağdan ve soldan yapılan tekniklerin oranları birbirine yakın olduğunu, fakat final turlarında puan getiren oyunların daha çok sol taraftan uygulandığını göstermiştir. Maçın sonuna doğru sol taraftan yapılan teknik uygulamalar, sonuç üzerinde daha çok belirleyici olmaktadır. Genelde, güreşte başarılı olabilmek için her iki tarafın kullanımını önemli gözükmektedir.

Güreşçiler ve antrenörler, her yıl yapılan dünya şampiyonalarının teknik ve taktik analizlerine göre antrenman programlarını düzenlemeli ve müsabakalara en son gelişmeleri takip ederek ve uygulayarak hazırlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Lateralite, Teknik ve Taktik Analiz.

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the technical and tactical executions depending on laterality, weight classes and tours factors in The 35th World Free Style Wrestling Championship.

Descriptive statistics were performed by gathering data from 295 matches of 222 wrestlers from 47 countries.

Results of this study showed that there was no significant difference in the percentage of technical and tactical executions between left and right side in the elimination tours, but most of the effective technical executions were performed from left side in the final tours. In the last minute of the match, technical executions from left side were determinative on the match result. Generally, it seems to be important to use both sides of body for wrestling success.

Wrestlers and trainers should regulate their training programs according to the technical and tactical analyzes of world wrestling championship held annually and train their wrestlers to the competitions practicing new technical and tactical developments.

Key Words: Wrestling, Laterality, Technical and Tactical Analyzes.

¹ Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

² Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

³ Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

⁴ Gazi Osman Paşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Vücudun tüm bölümleriyle güreş kurallarına uygun olarak, araç kullanmaksızın minder üzerinde güreş teknik ve taktiklerinin uygulandığı serbest güreş performansı; fiziksel, fizyolojik, psikolojik, tekni ve taktik gibi birçok faktörün karışımı neticesinde ortaya çıkmakta ve bu faktörlerden teknik ve taktik güreşçinin performansının en önemli belirleyicileri olarak kabul edilmektedir (1).

Kuter ve Öztürk (2) yaptıkları çalışmada, Djackov'un, sportif teknikteki mükemmelliği, en zor yarışma koşulları altında, sportif aktivitelerin hareket yapılarını, en ekonomik ve mükemmel biçimde yaparak maksimal verime ulaşmak olduğunu belirttiğini ifade etmektedirler.

Acak ve Acak (3) güreşte tekniği, "en zor müsabaka koşulları altında, sportif alıştırmaların hareket yapılarını ekonomik ve mükemmel şekilde yapabilmek ve maksimal verime ulaşmak" şeklinde tanımlarlar.

Taktik, bir sporcu ya da takımın, bedensel ve psikolojik bütün güçlerini kendisini müsabakalarda başarıya ulaştıracak şekilde organize edip kullanabilmesidir (4).

Şahmuradov'a göre güreşte taktik, müsabaka esnasında olumlu bir hareketi gerçekleştirmek için, herhangi bir güreş oyununu ya da tekniğini, hedeflenen yönde bütünüyle uygulamaya denir. Bununla belirli bir sıra takip edilerek, ayrı elemanlar seçilip uygulanır. Bir hareket şekli veya karşılaşma yapısı oluşturularak, müsabakalarda en az güç ve enerji sarfiyatı hedefine ulaşılır(5).

Güreşte taktiğin genel amacı; güreş kuralları içerisinde, aralıksız hücum, kontra atak ve savunma uygulamalarıyla asgari güçle galibiyet için rasyonel imkânlardan faydalanmayı sağlamaktır (6).

İnsanın günlük yaşamında olduğu gibi, güreşte de elinin veya vücudunun bir yanını ayrı veya birlikte kullanmak, müsabaka koşullarında hareket zenginliği sağlamaktadır. Lateralite; terimi basitçe yansallık, tercih edilen yer, yön veya bölge anlamında kullanılmaktadır.

Güreşte teknik uygulamaların hem sağ hem de sol taraftan uygulanması, sporcuyla çok yönlülük sağlayarak her koşulda teknik uygulayabilme imkânı sağlamaktadır. Özellikle sol taraftan yapılan oyunlar ve sol ayak-kolun önde olduğu duruşlar çoğu güreşçi tarafından alışılmadık durum olarak algılanmaktadır. Dolayısıyla rakip, beklenilmeyen ve önceden tahmin edilemeyen etkili hücumlara maruz kalmaktadır.

Sporda solaklık, yapılan müsabakalar sonucunda sürpriz etkisi ve dikkat dağıtıcılığıyla ön plana çıkmıştır. Solak insanlar, solaklıklarına çocukluklarından itibaren sağlık insanların dünyasına alışmışlardır. Bu durum solaklar için şaşırtıcı olmamıştır. Buna karşılık olarak sağlaklar, sol elini kullanan insanların alışılmamış, beklenmeyen hareketleriyle dikkat yoğunluklarını yitirmektedir (7). Bu da sporda solaklığın önemli bir avantaj olduğunu göstermektedir.

Günümüz spor dünyasında uzun yıllardan beri solaklıkla ilgili olarak araştırmalar yapılmaya gelmektedir. Yapılan çalışmaların istatistiklerine göre, masatenisi, tenis, eskrim, boks gibi sporlarda solak sporcuların üstünlükleri göze çarpmaktadır. Yine tenis üzerinde yapılan bir çalışmada dünya sıralamasında ilk dörtteki sporcuların %75'ini solaklar oluştururken; ilk yirmide %25'e, ilk iki yüzde ise %16'ya düşmektedir. Bütün nüfus içindeki solak oranı %10 dolayında olduğuna göre

tenis de solakların egemenliği dikkati çekmektedir (7,8,9). Literatürde, özellikle dünya şampiyonalarında güreşçilerin sağ ve sol taraftan teknik uygulamalarıyla ilgili araştırmalara rastlanmamaktadır.

Bu sebeple çalışmamız, 35. dünya serbest güreş şampiyonasına katılan güreşçilerin teknik ve taktik uygulamalarının yansallık, sıkletler ve turlar açısından değerlendirilmesini amaçlamıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın örneklemini, 35. Büyük Erkekler Dünya Güreş Şampiyonasına katılan 47 ülkeden 222 güreşçinin yaptığı 295 müsabaka oluşturmaktadır. Araştırmanın evreninde yer alan 311 müsabakanın 4 tanesi kayıtlardaki olumsuzluklardan dolayı ve 12 müsabaka ise hükmen sonuçlanmasıyla araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.

Şampiyonal.,2. ve 3. eleme turları ve bunun yanında 1/8. Tur, ¼. Tur, ½. Tur, üçüncülük-dördüncülük, 3.- 4.lük ve birincilik ve ikincilik müsabakalarının yapıldığı 8 turda yapılmıştır.

Çalışma süresi: Çalışmanın gerçekleştiği zaman dilimidir. Her bir çalışma süresi hakemin iki düdük sesi arasındaki sürenin kronometreyle saniye saniye olarak tespit edilmesi ile elde edilmiştir. Sonuçlar saniye olarak kayıt edilmiştir.

Bu veriler, Microsoft Excel ve SPSS 10.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programına girilmiş ve gerekli istatistiki teknikler belirlenerek analizler yapılmıştır. Araştırmada verilerin analiz edilmesinde betimsel istatistikler kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1'de müsabakalarda puan alınan tekniklerin lateralite özelliklerinin dağılımları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda sağ ve sol lateralite arasında çok fazla farklılık görülmemiştir. Puan alınan tekniklere ilişkin lateralite özelliklerine ait bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Grafik 1'de sıkletlere göre oyunun yapıldığı ortalama sürenin lateralite faktörüne bağlı değişim eğilimleri görülmektedir. Sağ ve sol lateralite eğilimlerinin, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 76 kg, 85 kg ve 97 kg sıkletlerinde ortalama oyunun yapıldığı süreyi ifade eden oyun sürelerinin benzer eğilimde oldukları görülürken, 54 kg ve 130 kg'da sol lateraliteye ait oyun sürelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sol lateraliteye bağlı olarak gerçekleşen ortalama oyun süresi, bütün sıkletlerde sağ lateraliteye oranla daha uzun zamanda gerçekleşmiştir. Sağ ve sol lateraliteye bağlı ortalama oyun süresinin en fazla farklılık gösterdiği sıklet 130 kg olurken, 63 kg, 76 kg, 85 kg ve 97 kg'larda benzerlik olduğu ifade edilebilir.

Grafik 2 incelendiğinde, sıkletlere göre müsabakalarda gerçekleşen tekniklerden alınan ortalama puanların lateralite faktörüne bağlı değişim trendleri görülmektedir. Ortalama teknik puanların sağ ve sol lateralite kullanım özellikleri her sıklete göre değişiklik göstermektedir. 54 kg, 58 kg, 63 kg, 76 kg, 85 kg ve 130 kg'da sağdan teknik uygulamalar ile kazanılan ortalama teknik puanların sola oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. 69 kg ve 97 kg'da ise sol lateralite ile kazanılan ortalama teknik puanların daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 63 kg ve 85 kg'da sağ ve sol

lateralite ile kazanılan ortalama teknik puanlar birbirine yakın değerlere sahip iken bu özelliğin en farklı olduğu sıklıklar 69 ve 97 kg olarak tespit edilmiştir.

Grafik 3'de turlara göre, oyunun yapıldığı ortalama sürenin lateralite faktörüne bağlı değişim trendleri görülmektedir. Birinci, ikinci 1/8 final turunda, sağ ve sol taraftan yapılan tekniklerin ortalama zamanları birbirine yakındır. Diğer turlarda ise, sağdan yapılan tekniklerin ortalama süresi gittikçe azalırken soldan yapılan tekniklerin süresi artmıştır. Şampiyonanın başlangıcında, sağ ve sol taraftan tekniklerin ortalama yapılış zamanı benzer düzeyde iken final turlarının başlangıcında sol taraf öne çıkmıştır. Genel olarak, şampiyonanın ilk turundan final turuna kadar sol taraftan yapılan teknikler daha uzun sürede uygulanırken, sağ taraftan oyunun yapıldığı ortalama süre eleme turlarında gittikçe azalmıştır.

Grafik 4'de turlara göre müsabakalarda gerçekleşen tekniklerden alınan ortalama puanların lateralite faktörüne bağlı değişim eğilimleri görülmektedir. Sağ ve sol lateralite özelliklere göre birinci ve ikinci turda kazanılan ortalama teknik puanlar arasında küçük farklılıklar varken, 3. tur, 1/8, 1/4 ve 1/2 final müsabakalarında birbirine yakın gerçekleşmiştir. Üçüncülük-dördüncülük ve final müsabakalarında ise sağ ve sol lateraliteye göre ortalama teknik puanlar arasında farklılık olduğu ve bu farklılığın sol lateralite lehine meydana geldiği görülmüştür. 1., 2. ve 3. turda paralel bir eğilim varken 1/8. turda ortalama teknik puanlarda büyük bir düşüş meydana gelmiştir. Bu turdan sonra sağ ve sol lateraliteye göre alınan ortalama teknik puanlardaki artış 1/2 final turuna kadar sürmüştür, bu turdan sonra sol lateralite lehine değişim meydana gelmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ.

Güreşçiler, müsabakalarda genellikle teknik uygulamalarını, lateralite özelliklerine bağlı olarak, sağ veya sol taraftan gerçekleştirmektedirler. Bunun haricinde oyun kurallarına bağlı olarak güreşçiler; hakemlerin verdiği kararlar doğrultusunda da, belirli bir teknik uygulama gerçekleştirmeden puan kazanabilmektedirler. İhtar puan bu uygulamalardan birisidir. Bu şampiyonada örneklem kapsamına giren müsabakalarda gerçekleşen 1592 teknik uygulamanın % 48,9'u sağ taraftan, %47,3'ü ise sol taraftan uygulanmıştır. Genel olarak iki uygulama arasında büyük bir farklılık görülmemekle birlikte, sağ tarafın kullanımı ön plana çıkmaktadır. Bu da güreş müsabakalarına katılan sporcuların tek tarafını kullanan sporcular yerine, iki tarafını da kullanabilme özelliğine sahip güreşçilerden oluşturulması düşüncesini ön plana çıkartmaktadır. Ayrıca, ard arda gelen yoğun anaerobik çalışmalar neticesinde, aktif olarak kullanılan bir yönün kullanımı sonucunda yorgunluk meydana geldiğinde, diğer yönünü kullanarak toparlanma sağlanması açısından, her iki yönü de kullanabilme özelliğinin büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu da antrenmanlarda çok yönlü gelişim prensiplerine uygun antrenman planlamalarının güreşte önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Tablo 1).

Sıklıklara göre sol tarafa bağlı olarak gerçekleşen ortalama oyun süresi, sekiz sıklıkta de sağ tarafa oranla daha uzun zamanda gerçekleşmiştir. Yani oyunun yapıldığı ortalama çalışma süresi, sağ taraftan uygulanan tekniklerde daha düşük değerlere sahiptir. 97 kg'a kadar sağdan ve soldan yapılan tekniklerin ortalama

süreleri birbirlerine benzerken, ağır sıkletlerde sağ taraftan yapılan tekniklerin ortalamaları daha kısa süreleri içermektedir.

Taktiksel açıdan 54 kg ve 130 kg güreşçileri dışındaki sıkletlerde sağ ve soldan uygulanan tekniklerin oranlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Bu sıkletlerde mücadele eden güreşçilerin, bir tekniği her iki taraftan da uygulayabilmelerinin önemli olduğu ifade edilebilir.

Genel olarak sıkletlere göre tekniğin yapıldığı ortalama süre, inişli - çıkışlı bir eğilime sahiptir. Bu, sporcuların antropometrik ve fizyolojik özelliklerinden kaynaklanabilir. Ağır sıkletlerin fiziksel yapılarından dolayı, sol taraftan uygulanan tekniklerin yorgunluğun oluşması ile gerçekleştirildiği ortaya çıktığı söylenebilir. Buna göre, sporda sol elliliğin başarıyı önemli düzeyde etkilediği ileri sürülebilir. Bunun için antrenörler ve sporcular antrenman programlarında ve antrenmanlarında sol tarafı kullanmayı geliştirici bir anlayış içinde olmalıdırlar (Grafik 1).

Müsabakalarda gerçekleşen oyunlardan alınan ortalama teknik puanlar lateralite faktörüne bağlı olarak her sıkletlere göre değişiklik göstermektedir. 69 kg ve 97 kg sıkletindeki güreşçilerin sol taraftan kazandıkları ortalama teknik puanlar, sağ taraftan kazanılan ortalama teknik puanlardan daha yüksek iken 63 kg ve 85 kg dışındaki diğer sıkletlerde ise, yoğun bir sağ baskınlık görülmektedir. 63 kg ve 85 kg larda ise sağ baskınlık diğer sıkletlere oranla daha düşüktür. Bu verilere göre, her sıklette mücadele eden güreşçilerin koordinasyonlarının, güçlerinin ve reaksiyonlarının yanında teknik ve taktik gibi güreş sporuna özel fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerin geliştirilmesinin ve bunlara bağlı olarak, sağ veya sol tarafın kullanımının önemli olduğu ifade edilebilir (Grafik 2).

Farklı turlara göre oyunun yapıldığı ortalama çalışma süreleri incelendiğinde; üçüncü tura kadar sağ taraftan oyunun uygulandığı ortalama çalışma süresi kısalırken sol taraftan uygulanan oyunların ortalama çalışma sürelerinin turlar ilerledikçe arttığı gözlenmiştir. 1/8 turlarında oyunun uygulandığı çalışma süreleri sağ ve sol taraf için benzerlik göstermektedir. 1/4 turundan itibaren sol taraftan uygulanan oyunların gerçekleştiği ortalama çalışma süreleri uzarken sağ taraftan uygulamalarında bir düşüş olduğu görülmektedir. Toparlanma oranına bağlı olarak üçüncülük-dördüncülük müsabakalarına kadar sağdan yapılan tekniklerin kullanımının ön plana çıktığı ifade edilebilir.

Yukarıdaki açıklamalara göre baskın olan tarafın yoğun kullanım ile meydana gelen yorgunluktan dolayı, toparlanma amacıyla, ilerleyen turlarda teknik uygulamalarda sol tarafın ön plana çıkartılarak, dinlenme sağlandığı ileri sürülebilir (Grafik 3).

Turlara göre müsabakalarda gerçekleşen tekniklerden alınan ortalama puanların lateralite faktörüne bağlı değişim eğilimleri incelendiğinde, birinci ve ikinci turdaki sağ baskınlığı 3, 1/8, 1/4 ve 1/2 tur müsabakalarında ortadan kalkmıştır. Bu müsabakalarda sağ ve sol lateralitenin eşit kullanımı söz konusudur. Üçüncülük-dördüncülük ve final müsabakalarında ise sol tarafın kullanımında artış meydana gelmiştir.

Taktiksel açıdan ise, güreşçilerin enerji depolarının dolu olduğu 1. ve 2. turlarda sağ tarafı kullanma eğilimi görülürken, 3. turdan yarı final müsabakalarına kadar her iki tarafın eşit düzeyde kullanıldığı belirlenmiştir. Güreşçilerin finale kadar çift yönlü teknik uygulamaları ve özellikle de final müsabakalarında sol tarafı etkin

olarak kullanabilme özelliğine sahip olmaları önemli bir taktik anlayış olarak görülebilir (Grafik 4). Bu çalışmadan aşağıdaki iki genel sonuç çıkarılabilir:

- 1- Şampiyonadaki müsabakaların birinci devrelerinde 857, ikinci devrelerinde 705 ve uzatma devrelerinde 30 olmak üzere toplam 1592 adet puanla sonuçlanan teknik uygulama gerçekleşmiştir.
- 2- Müsabakalarda puan alınan tekniklerin lateralite özelliklerinde sağ (N= 778) ve sol (N= 753) lateralite arasında belirgin bir matematiksel farklılık yoktur. Gelecek araştırmalara yol göstermesi amacıyla aşağıdaki önerilerin dikkate alınması gerekir:
 - 1- “Güreşte teknik ve taktik analiz” Güreş Federasyonunca ayrı bir eğitim birimi olmalıdır. Bu birim elemanları, güreş çalıştırıcıları için antrenmanlar da kullanmak üzere teknik ve taktik bilgiler içeren raporlar hazırlayıp sunabilmelidir.
 - 2- Güreş, bilgisayar ve istatistik alanlarında uzman kişilerin işbirliği içinde çalışmaları sağlanarak uygun database oluşturulmalı ve şampiyonaların teknik ve taktik analizleri kısa süre içerisinde yapılmalıdır.
 - 3- Güreş antrenmanlarında lateraliteye bağlı faktörler çeşitlendirilerek, geliştirilmelidir.

KAYNAKLAR

- 1- Ziyagil, M. A., Türkmen, M., İmamoğlu, O., Kolukısa, Ş., (2001). XIX. Uluslararası Vehbi Emre Grekoromen Güreş Turnuvasında Katılan Sporcuların Performanslarının Lateralite, Teknik ve Taktik Kriterlere Göre Analizi. *Güreş Eğitim Kurulu Raporu*.
- 2- Kuter, M., Öztürk, F. (1997). Antrenör ve Sporcu El Kitabı, **Birinci Basım**.
- 3- Acak, M., Acak, M. (2001). Güreş Öğreniyorum. Kubbe Altı Yayıncılık. Malatya
- 4- Şahin, H. M. (2002). Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü, **Birinci Baskı**.
- 5- Şahmuradov, Y.(-).Güreş Okulları İçin Çalışma Programı Serbest Güreş. Güreş Federasyonu Yayınları.
- 6- Gökdemir, K. (2000). Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Poyraz Ofset. Ankara.
- 7- Kolukısa, Ş. (1997). El Tercihlerine Göre İzotonik Kuvvet Antrenmanının Genç Erkeklerin Kas Kuvveti Gelişimine Etkisinin Araştırılması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- 8- Özözlü, K. (1997). Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Basketbolcu Öğrencilerinde El Tercihi ve Reaksiyon Zamanının Şut Atma Frekansları ile İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- 9- Şen, İ. (1998). Farklı El Tercihinde Bulunan Sporcuların El Reaksiyon Sürelerinin ve Reaksiyon Süresinin Zeka Seviyesi ile Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

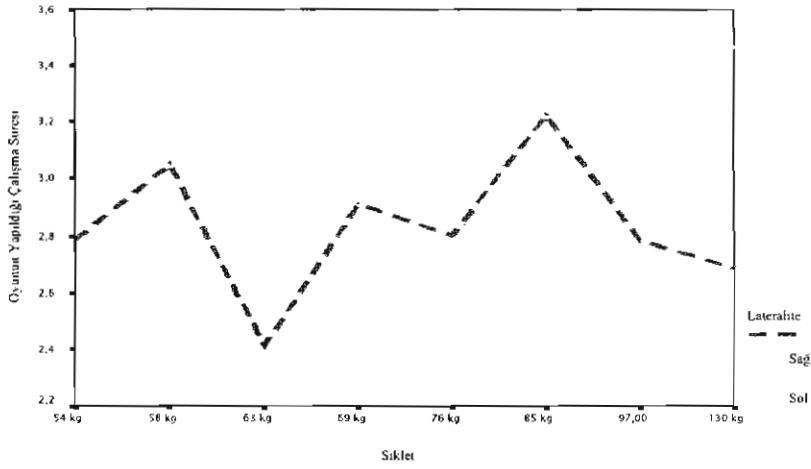
TABLOLAR ve GRAFİKLER

Tablo 1. Müsabakalarda Puan Alınan Tekniklerin Lateralite Özelliklerini İlişkin Betimsel İstatistik Verileri

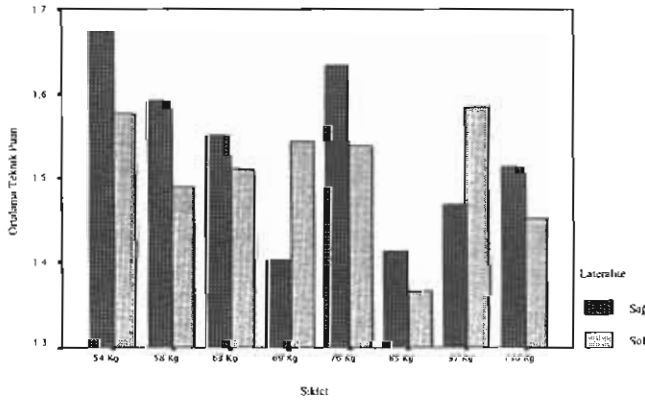
Lateralite	N	%
İhtar Puan Salto Bağlama	61	3,8
Sağ	778	48,9
Sol	753	47,3
Toplam	1592	100

χ^2 sadece sağ ve sol arasında hesaplanmıştır.

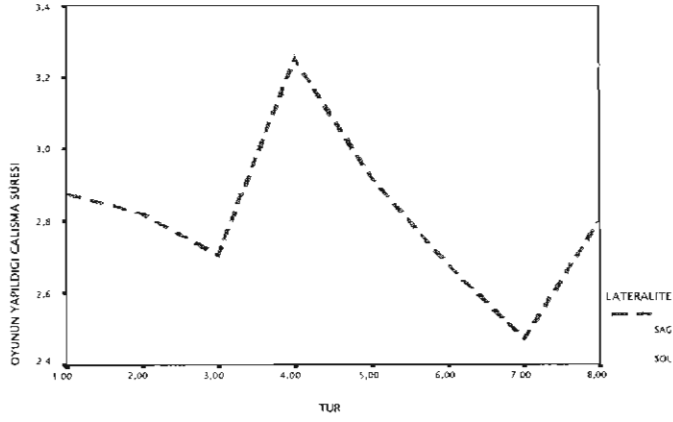
Grafik 1. Farklı Sıkletlere Göre Lateralite Faktörüne Bağlı Oyunların Yapıldığı Ortalama Çalışma Sürelerini Gösteren Dağılım.



Grafik 2. Farklı Sıkletlere Göre Lateralite Faktörüne Bağlı Uygulanan Oyunlardan Alınan Ortalama Teknik Puanları Gösteren Dağılım.



Grafik 3. Farklı Turlara ve Lateralite Faktörüne Bağlı Oyunların Yapıldığı Ortalama Çalışma Sürelerini Gösteren Dağılım.



Grafik 4. Farklı Turlara Göre Lateralite Faktörüne Bağlı Uygulanan Oyunlardan Alınan Ortalama Teknik Puanları Gösteren Dağılım.

