

## Bölüm 11

# GÜREŞ BRANŞINDA YETENEK SEÇİMİ

Yener AKSOY<sup>1</sup>

Tarihin en eski spor faaliyetlerinden biri güreştir. Güreş dünyadaki en eski rekabetçi spor olarak kabul edilmektedir<sup>(1)</sup>. Güreş te vücut tipiniz ne olursa olsun ( boy veya kilo ) güreşte size bir yer vardır. Bazı sporlarda, sadece belirli vücut tipleri başarılı olabilir. Güreşte, zorlandığınız ve kazanma arzunuz olduğu sürece, başka hiçbir şey önemli değildir. Ağırlık sınıfları yarışmacılar arasında adalet sağlar. Modern Olimpiyatlardaki güreş disiplini olimpiyatlarda önceleri Serbest Stil ve Greko Romen olarak iki kategoriye ayrılırdı. Greko Romen stilde güreşçilerin belden aşağı kısmı kullanmaları yasaktır. Serbest stil güreşçiler bacaklarını kullanabilir ve rakiplerini belinin üstünden veya altından tutabilirler. Ayrıca güreş, hem üst hem de alt vücudun kuvvetini ve gücünü gerektiren, ayrıca çeşitli güreş teknikleri için izometrik güce büyük ölçüde dayanan yüksek yoğunluklu bir spordur<sup>(2)</sup>. Güreş sporu vücut ağırlığı kategorilerine göre yapılan spor sınıflandırmalarda yer alır. Güreş branşında amaçlanan başarıya ulaşmak oldukça karmaşık, uzun ve zor bir süreci kapsar. Güreşçilerin performansı fiziksel, fizyolojik, psikolojik, teknik ve taktik gibi birçok etkenin birleşimi ile ortaya çıkar. Güreş branşında zorunlu olan bazı özellikler güç, hız, denge, esneklik, dayanıklılık zihinsel yetenek vs sayılabilir. Hatta güreşçinin belirli güreş becerilerini ve tekniği öğrenmesi- uygulayabilmesi ve Müsabakalar içerisinde taktikler ve stratejiler uygulama da önemlidir. Başarılı olmak için etkili bazı faktörler güreşçilerin genel sağlık durumu, sıkletine uygun boy uzunluğu ve kilo düşmediği zamanki vücut ağırlığı kol ve bacak uzunlukları, motor hareketleri, teknik ve taktikler önemlidir. Aynı zamanında öğrenme ve öğrendiklerini uygulayabilme kapasitesi, başarıya hazır olma ve bunu sağlayabilme yanında ruhsal durumlar gibi çok değişik kültürel ve sosyal etkenler sayılabilir. Güreş branşında Dünya arenasında başarı için en az 5 yıllık eğitim ve öğretim, deneyim ve çok çalışma olmazsa olmazlardan sayılır. Yine sporcunun başarısı kuvvet, hız, esneklik ve sıçrama tekniği performansının gelişmesine bağlıdır. Fiziksel uygunluğu; yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, aerobik ve anaerobik güç, vücut bileşeni, esneklik, dinlenme halindeki kalp atım sayısı ve kan basıncı gibi birçok parametre etkiler. Dünya çapında şampiyonluklar kazanacak güreşçiler yetiştirebilmenin bilimsel temellerinden biri de güreşe küçük yaşta yetenekli çocuk-

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, yeneraksoygsim@gmail.com

## **KAYNAKÇA**

1. Martin WR, Margherita AJ. (1999). Wrestling, Phys Med Rehabil Clin N Am , 10, 117-140.
2. İrem D.,Başar S.,Güzel N.A.,Ergüney U.,Cicioğlu İ. (2016). Comparison of Anthropometric Measurements between Greco-Roman and Free Style Wrestlers, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,1(2),10-24.
3. Atan, T., İmamoğlu O. (2005). Competition analysis of World Greco-Roman and World free-style wrestling championships, International Journal of Performance Analysis in Sport, Volume 5 (1), 31-40
4. Ermiş E., Satıcı A.,İmamoğlu O.(2019). 12th World University Wrestling Championship Women's Competitions Technical Analyses, Turkish Studies Social Sciences, 14 (3), 1169-1178.
5. İmamoğlu O.,Yamak B.,Çebi M.,İslamoğlu İ. (2018). Antropometric and Motoric Characteristics of Certain Selected Primary School Student Wrestlers, The Journal of International Social Research, 11 (59):1469-1474
6. Kolukisa Ş., İmamoğlu O., Ziyagil M.A., Kışalı N.F. (2004). 46. Dünya Grekoromen ve 35. Dünya Serbest Güreş Şampiyonası Müsabaka Teknik Analizi Karşılaştırması, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Erzurum, 6 (1),18-29.
7. Yamak B. İmamoğlu O., İslamoğlu İ., Çebi M. (2018). The Effects of Exercise on Body Posture, Turkish Studies Social Sciences, Volume 13/18:1377-1388.
8. Aydos, L., Taş, M., Akyüz, M., Uzun, A. (2009). Genç Elit Güreşçilerde Kuvvetle Bazı Antropometrik Parametrelerin İncelenmesi,Atabesbd, 11(4) , 1-10.
9. Bomba, T.O. (Çev: Keskin İ.,Tuner A.B.)(1998); Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırğan yayınevi,Ankara
10. Berndt B., Ruch L. (2013).Ringen: modernes Nachwuchstraining, Aachen : Meyer & Meyer, , ISBN: 9783898998093
11. Ruch,L., (2002). Leistungstraining Sport,Ringen, 2. Auflage,Wiebelsheim:8
12. Ruch,L. (2012). Limpert Verlag Gmbh Feb. ISBN: 9783785318676
13. <http://obg-fizkultura.ru/konspekt-uroka-fizkulturyi-stoyka-na-lopatkah-most-2-klass-fgos-ud.html>
14. Cantu RC, Meller FO(1999), Fatalities and catastrophic injuries in high school and college sports 1982-1995. Physician and Sports Medicine
15. Atzesberger, M. (1992). Zusammenfassung einer sportpsychologischen Untersuchung- Jugendringer, was sind das für Jugendliche?, Der Ringer 11, S. 36 - 37, Verlag Der Ringer, Niedernberg.
16. Braun, K. (1998). Ringen im Differenzierten Sportunterricht am Graf-Münster-Gymnasium Bayreuth, Der Ringer Nr. 7/, S. 22, Verlag Der Ringer, Niedernberg
17. [http://www.xliby.ru/sport/greko\\_rimskaja\\_borba\\_uchebnyk/p4.php](http://www.xliby.ru/sport/greko_rimskaja_borba_uchebnyk/p4.php)
18. Uçkan G.,(1988).Çocuk ve Güreş, Bulten 4, Güreş Federasyonu Başkanlığı; 5-14