GÜREŞ

İnsanlık tarihinin en eski sporlarından biridir. Kolların, bacakların ve gövdenin kullanıldığı; rakibe vurmadan sırtının yere getirilmesi amacıyla yapılan bir karşılaşmadır.

GÜREŞ ÇEŞİTLERİ

Dünyada olimpik iki güreş stili vardır. Bunlar Greko-Romen ve Serbest stildir.

Greko-Romen güreş stilinde belden yukarısı ile oyun taktik edilir. Ayakla oyun yapılmaz ve rakibin hücumu engellenmez. Bu stil Avrupa ülkelerinde yaygındır. Greko-Romen güreş stilini ilk uygulayan Türk güreşçileri: Koca Yusuf, Kara Ahmet, Hergeleci İbrahim, Filiz Nurullah, Kurtdereli Mehmet, Adalı Halil, Mandıralı Ahmet ve Kara Osman'dır. Türkiye'de bu stil Beşiktaş kulübünde 1903 yılında uygulanmıştır.

Serbest güreş stilinde ayaklar dahil vücudun her yeriyle oyun tatbik edilir. Bu güreş stili Türkiye'deki geleneksel güreşlere benzediğinden dolayı ülkemizde daha yaygındır.

Bunların dışında Türkiyede yapılan diğer yöresel güreşler de şunlardır:

Aba güreş: Türkiye'nin Gaziantep ve Hatay yörelerinde yapılan mahalli güreş çeşididir. Güreşçilerin sırtlarına birer aba giyip ayakları çıplak olarak yaptıkları güreş şeklidir. "ABA" Güreşçiler üstlerine "Aba" adı verilen koyun yününden ve keçi kılından el tezgahlarında dokunan, kolsuz, omuz ve sırtları dayanıklı olması için deri ilave edilen boyu güreşçilerin dizlerine kadar gelen bir giysidir. Judoya benze bir güreş türü olan Aba da, yenişmeler ayakta olurdu.

Şalvar güreşi: Güreşçilerin geniş şalvar giyip belden yukarısı çıplak olarak yaptıkları güreş çeşididir.

Karakucak güreşi: Karakucak güreş Türklerin Öz Milli güreşidir. Orta Asya'dan kaynaklanan bu güreş türünde yüzyıllar boyu görüntü ve kurallarda çok az değişim olmuştur. Günümüzde serbest güreş diye bilinen minder güreşi karakucak güreşin formüle edilmiş şeklidir. Karakucak güreşte pehlivanlar bacaklarına genelde pırtpıt giyerler. (pırtpıt: Keçi kılından sert kumaştan yapılan kısa pantolon şeklinde bir giysidir.) Sembol sporcumuz Yaşar Doğu ve birçok şampiyon güreşçilerimiz Karakucak güreşten minder güreşine geçmişlerdir.

Yağli güreş: Yağlı güreş Türklerin yüzyıllardan beri yapıldığı kültürel sporlardandır. Güreşçilerin vücutlarına yağ sürerek, "Kısbet" adı verilen manda derisinden yapılmış özel bir giysi ile yapılmaktadır. Yağlı güreş karakucak güreşin formüle edilmiş şeklidir.

GÜREŞİN TARİHİ

Güreşin tarihi ilk çağlara kadar uzanır. M.Ö. 708'de Yunanlılar, M.Ö. 2. yüzyılda Türkler, M.Ö. 22'de Japonlar, M.Ö. 260'da Sümerler, M.Ö. 2000-2470-2320'de Mısırlılar tarafından güreş yapıldığına dair belgeler bulunmuştur. M.Ö. 704 deki 18. Olimpiyat oyunları programına kabul edilmiştir. Güreş M. Ö. 900'lerde Exbrayat adındaki bir muhafız alayının çabalarıyla kurallara bağlanmıştır.

Çıplak vücuda kum ve yağ dökülerek yapılan,ayak ve yumrukla vurmanın yasak olduğu güreş müsabakaları; eski Yunan'da önceleri rakibini üç kez yere düşüren kazanırken daha sonra rakibin sırtını yere getiren kazanmış sayılmaya başlanmıştır.

Romalılar'da güreş " Gladyatörler " arasında yapılmış, müsabakalar büyük kitleler tarafından izlenir hale gelmiştir. Ortaçağda güreş yöresel festivallerin ve dinsel kutlamaların en renkli unsurlarındandı.

Güreş sporu ile uğraşan milletlerin başında Türkler, Araplar ve Yunanlılar gelmektedir.

Modern Olimpiyatların başlangıcı 1896 Atina Olimpiyatları ve burada Greko-Romen stil güreş müsabakaları olmuştur. 1904 St. Louise Olimpiyatlarına Serbest Stilli Güreş Spor Dalı olarak resmen alınmıştır. 1912 yılında FILA (Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu) kuruldu.

OSMANLI ve CUMHURİYET DÖNEMİNDE GÜREŞ

Eski Türklerde bölgelere göre, güreş uygulamasındaki küçük farklılıklar; Osmanlılarda da görülür. Ayrıca Selçuklu Türkleri ile başlayan Bizans imparatorluğu ile olan yakın ilişkiler Osmanlı imparatorluğunda daha da yoğunlaşmış ve bu nedenle güreş türlerinden biri Bizanslılardan alınmıştır ve kökeni Eski Yunan'a kadar inen "Yağlı Güreş"tir. Osmanlı Türkleri bu güreş türünün kısa sürede benimsemişler ve Selçuklularla başlayan bu güreşe bir gelenek biçimine dönüştürmüşlerdir.

Osmanlı İmparatortuğunda güreşle ilgili uğraşlar için özerk örgütler görülür. Vakıf türünde olan güreş örgütlerinin sayıları özellikle İstanbul'un alınışından sonra inanılmayacak bir düzeye ulaşmıştır. "Tekke" adı verilen bu örgütlerin özel yönetimleri vardı. Ayrıca kapsamına okçular ve ciritçiler de alınabiliyordu. Topkapı Saray Kütüphanesinde Osmanlı güreş tekkeleri ile ilgili defterler bu konu geniş

bilgi vermektedir. "Cebi Humayün" ve "ıhsanı Sahâne" gibi defterlerde çeşitli güreş turnuvaları, tekkelerin yönetimi ünlü pehlivanların adları ve kimlere kaçar kuruş aylık ödendiği yazılıdır.

Osmanlılarda sporcu anlamı değişik sözcüklerle tanımlanıyordu. Bunlardan biri de "Pehlivan"dı. Bu sözcüğün kaynağı Farsça olup "Pehlevan" biçimindedir. Araplar buna "Bahluvân" diyorlardı. Pehlivan sözcüğü genellikle güreş için kullanılır ise de, aynı kapsam içinde cirit, kılıç oynayanlar ve gürzle çalışanlar ile öteki spor dalları ile uğraşan kişiler de giriyordu. Güreşçiye "Küştigir" de denilmekte idi. Evliya çelebi, ünlü eserinde güreşçiler tekkesinden söz ederken. "Tekke-i Kştigran" dediği gibi, bazı yerlerde de güreş sözcüğü yerine "Güleş" sözcüğünü kullanmıştır. Osmanlı İmparatorluğunda kullanılan pehlivan sözcüğü, daha sonraki yüzyıllarda, sadece güreşçiler için söylenir olmuştur.

Pehlivan olanlara sosyal yaşamda değişik bir yer verildiği için, herkes küçük yaşlardan itibaren sürekli çalışmalarla kendisini pehlivan olarak yetiştirme çabasına girmiştir. Bunlardan başarılı olanlar, yaşamlarını çeşitli yerlerde tuttukları güreşlerle kazanıyorlardı. Bu idman türü, tam bir halk sporu idi. Sonraki yıllarda başarılı olan güreşçiler, genellikle İstanbul'a yönelmişlerdi. Zira, güreşçilerin büyük ün sağlamaları İstanbul'da yapılan güreşlerle gerçekleşebiliyordu.

İstanbul'da iki Güreş Tekkesi vardı. Tekkelerin en büyüğü, Zeyrek yokuşunda olanı idi. Yine İstanbul'da Şişhane'de güreşe özgü bir Güreş Tekkesi vardı. Öteki vakıf biçimine getirilen güreş tekkeleri ise Mekke, Cidde, İskenderiye, Lazkiye, Şam, Maraş, Amasya, Tokat, Edirne, Ankara, Kütahya, Tire, Bergama, Manisa, Akhisar, Yenice, Üsküp, Gelibolu, İpsala,

Ustrumca, Abionya, Diyarbakır, Konya, Bursa, Balıkesir, Urfa, Halep, Belgrat, Bağdat ve Mısır'da bulunuyordu. Bu kentlerde bulunan güreş tekkelerinin yanı başında ya da bünyesi içerisinde öteki sporların da yapıldığı örgütler ve spor tekkeleri vardı.

Buradan da görüldüğü üzere güreş, olimpiyatlarda marşımızın en sık okunduğu ve bayrağımızın üst seviyelerde yer aldığı en eski sporumuzdur.

GÜREŞTE BAŞARILARIMIZ

Türk güreş tarihimiz övünülecek başarılarla dolu uzun bir serüvendir. Türkiye uluslararası organizasyonlarda en çok madalyayı güreş dalında elde etmiştir.

Türk milli güreş takımı ilk olarak 1924 Paris Olimpiyatları'na katıldı. Bu oyunlarda ve 1928 Amsterdam Olimpiyatları'nda herhangi bir başarı elde edememiştir. 1932 Los Angeles Olimpiyatlarına ise uzak olması ve mali sıkıntılar nedeniyle güreş kafilemiz katılamamamıştır.

1936 Berlin Olimpiyatlarıyla ilk madalyamızı serbest stilde Mersinli Ahmet Kireççi'nin üçüncülüğü ile alıp yine aynı yıl greko-romen stilde Yaşar Erkan ilk altın madalyamızı kazandırdı.

1948 Londra Olimpiyat'ı ise güreş tarihimizde önemli yer tutmakta, keza dördü serbest, ikisi greko-romen olmak üzere altı altın, dört gümüş ve bir bronz madalya kazanılmış.

Greko-Romen dalında 1950'den Serbest Güreş dalında ise 1951 yılından itibaren yapılmaya başlanılan Dünye Güreş Şampiyonaları'nın tamamına yakın bir bölümüne katılan Türk güreşçileri 1999 yılı sonuna kadar 33 Dünya şampiyonluğu, 37 Dünya ikinciliği, 32 Dünya üçüncülüğü elde edilmiş olup; toplam 102 madalya ve bunun 52'Greko-Romen minderden kazanılmıştır.

Mustafa Dağıstanlı; 4 altın madalya ile "Dünya Güreş Şampiyonaları'nda en çok altın madalya kazanan Türk Güreşçisi ünvanını almıştır.

Dünya Şampiyonlukları'nda kazandığımız başarılardan birkaç örnek:

Greko-Romen Stilinde :

1958 Budapeşte

Rıza Doğan	67 kilo	Altın
Kazım Ayvaz	73 kilo	Altın
Yaşar Yılmaz	57 kilo	Gümüş
Müzahir Sille	62 kilo	Gümüş
Hamit Kaplan	Serbest	Bronz

1962 Toledo

Kazım Ayvaz	70 kilo	Altın
Tevfik Kış	87 kilo	Altın
Burhan Bozkurt	52 kilo	Bronz
Rıza Doğan	63 kilo	Bronz
Yavuz Selekman	79 kilo	Bronz
İsmet Atlı	97 kilo	Bronz

1995 Prag

Hamza Yerlikaya	82 kilo	Altın

Hakkı Başar	90 kilo	Altın

1997 Wroclaw

Ercan Yıldız	63 kilo	Altın
Şeref Eroğlu	63 kilo	Altın
Hamza Yelikaya	85 kilo	Gümüş

Serbest Güreş Stilinde :

1951 Helsinki

Ali Yücel	52 kilo	Altın
Nasuh Akar	57 kilo	Altın
Nurettin Zafer	62 kilo	Altın
Celal Atik	73 kilo	Altın
Haydar Zafer	79 kilo	Altın
Yaşar Doğu	86 kilo	Altın
İbrahim Zengin	67 kilo	Bronz

1957 İstanbul

Mehmet Kartal	52 kilo	Altın
Hüseyin akbaş	57 kilo	Altın
Mustafa Dağıstanlı	62 kilo	Altın
Hamit Kaplan	Ağır S	Altın
Hayrullah Şahin	67 kilo	Gümüş
İsmail Ogan	73 kilo	Gümüş
Hasan Güngör	79 kilo	Bronz
İsmet Atlı	87 kilo	Bronz

1994 İstanbul

Turan Ceylan	74 kilo	Altın
Mahmut Demir	130 kilo	Altın
Sabahattin Öztürk	82 kilo	Gümüş

1999 Ankara

Harun Doğan	58 kilo	Altın
Yüksel Şanlı	69 kilo	Bronz
Adem Bereket	76 kilo	Bronz

TÜRKİYE`DE GÜREŞ

*Türkiye`de güreş 1910 yılında Greko-Romen stilinde başladı

*Güreşçilerimizi eğitmek üzere Macar antrenör Raol Peter görevlendirildi

*1922 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı bünyesinde yer alan Güreş Federasyonu sayesindegüreş çalışmaları daha düzenli hale geldi

*TGF 1923 yılında FILA`ya üye olmuştur

*TGF başkanı: Osman Şansal

TGF bünyesindeki kurullar:

*Yönetim Kurulu *Teknik Kurulu

*Hukuk Kurulu *Eğitim Kurulu

*Sağlık Kurulu *Merkez Hakem Kurulu

Federasyona bağlı 166 kulüp var

Federasyona bağlı 950 antrenör var

Federasyona bağlı 7199 erkek ve 71 bayan sporcu var

Federasyona bağlı 990 hakem var

Güreş Eğitim Merkezleri

*21 ilde Güreş Eğitim Merkezi var

*Bu merkezlere kayıtlı öğrenci sayısı yaklaşık 500

Türkiye Güreş Federasyonu milli sporumuz olan güreşin itibarını arttırmak ve gelişimini sağlamak için Stratejik Plan 2001 adı verilen bir proje hazırlamıştır.Bu projede çeşitli Mastır Stratejler geliştirilmiştir:

*Kaynak Geliştirme Stratejisi:

1.Bütçe gelirleri dışında fon kaynakları oluşturulması

2.Güreş ile ilgili beşeri ve maddi tüm kaynaklara ilişkin bilgileri tespit etmek ve bunları kullanıma hazır hale getirmek

3.İlk dört yıl içinde kulüpşerin ve GEM`lerin kaynak ve gelirlerini gelişim ihtiyaçlarını karşılayacak seviyeye ulaştırmak

*Pazarlama Stratejisi:

1.Ticari gelir elde etmek için yasal düzenlemelerin yapılmasını sağlamak

2.Yerel yönetimlerle ve sirketlerle ticari anlaşmalar yapmak

3.Federasyon amblemli ürünlerin hazırlanıp satılması ile gelir elde etmek

*Altyapı Geliştirme Stratejisi:

1.Tesisleri geliştirip uluslararası seviyeye getirmek

2.Güreş sporu endüstrisinin ülkemizdeki gelişimine katkıda bulunmak

3.Kulüp sayısını arttırmak ve niteliklerini yükseltmek

4.Güreş Eğitim Merkezleri sayısını 30à çıkartmak

5.İlk ve Orta dereceli okullarda güreş takımları kurulmasını sağlamak

*Yaygılaştırma Stratejisi:

1.81 ilde kendi taraftarını yaratan 81 kulüp kurarak güreşin tabana yayılmasını sağlamak

2.Yatılı okullara güreş antrenörü atanmasını sağlamak

3.Federasyonun 8 bölgede bölgesel örgütlenmesini sağlamak

*Tanıtım Stratejisi:

1.Halkla ilişkiler çalışmalarını geliştirmek

2.Medya ile ilişkileri geliştirmek

*Bilim ve Eğitim Stratejileri:

1.Çalışma programlarını geliştirmek

2.Teknik kadroyu eğitmek

3.Başarılı ülkelerle eğitim amaçlı işbirliğinde bulunmak

4.Güreş ile ilgili bilimsel çalışmaları teşvik etmek

5.Hakemleri eğitmek

*Kalite Stratejisi:

1.GEM`lerin hizmet kalitesini geliştirmek

2.Sporcuların ve teknik adamların sağlıklarını güvence altına alma
*Performans Geliştirme Stratejisi:

1.En üst düzey başarıyı hedefler

2.Teknik kadroyu rakipleriyle başedecek seviyeye getirmeyi hedefler

3.Maddi desteği etkili olacak bir şekilde düzenlemek

4.Ligi mücadeleci hale getirmek

GÜREŞ SPORUNUN YÖNETIMI VE DÜZENLENEN ORGANIZASYONLAR

Olimpik bir spor olan güreşin dünyada yönetimi FILA (International Federation of Associated Wrestling Styles) tarafından yapılmaktadır. Genel merkezi Lausanne İsviçre'de olan ve başkanı Mr. Ercegan Milan olan kuruluşa 6 kıtadan 142 ülke üyedir. FILA alt kuruluşları olmaksızın bütün güreş yarışmalarının düzenleyicisi veya denetleyicisi durumundadır. Kendine doğrudan bağlı federrasyonlarla bu sporun gelişimini ve değişimini düzenler.

Erkekler Güreş: Güreş yakın tarihimize kadar sadece erkek sporcular tarafından yapılmakta olan bir spordu ve bu yüzden tarihi daha eskidir. Yarışmalar erkeklerde serbest ve greko-romen stillerde ve 54, 58, 63, 69, 76, 85, 97, 130 kg'larda olmak üzere 8x2 siklette yapılmaktadır. Güreş müsabakalarının en önemlisi diğer sporlarda olduğu gibi olimpiyatlardır. Her dört yılda bir düzenlenen olimpiatlarda bütün stillerde ve sikletlerde yarışmalar düzenlenir. Son olimpiyat oyunlarında madalya kazanan sporcular:

XXVII Olympic Games
Freestyle Seniors
Sydney (AUS) 28.09.2000

Weight	Gold	Silver	Bronze
54.0 kg	Namik Abdullaev (AZE)	Samuel Henson (USA)	Amiran Kardanov (GRE)
58.0 kg	Ali Reza Dabir (IRI)	Evgeni Buslovich (UKR)	Terry Brands (USA)
63.0 kg	Mourat Umakhanov (RUS)	Serafim Barzakov (BUL)	Jae-Sung Jang (KOR)
69.0 kg	Daniel Igali (CAN)	Arsen Gitinov (RUS)	Lincoln McIlravy (USA)
76.0 kg	Brandon Slay (USA)	Eui-Jae Moon (KOR)	Adem Bereket (TUR)
85.0 kg	Adam Saitiev (RUS)	Yoel Romero Palacio (CUB)	Magomed Ibragimov (MKD)
97.0 kg	Sagid Murtasaliev (RUS)	Islam Bairamukov (KAZ)	Eldari Kurtanidze (GEO)
130.0 kg	David Musulbes (RUS)	Artur Taimazov (UZB)	Alexis Rodriguez Valera (CUB)

Rank	Country	Gold	Silver	Bronze	4th Rank	5th Rank	6th Rank
1.	Russian Federation	4	1				
14.	Turkey			1			

XXVII Olympic Games
Greco-Roman Seniors
Sydney (AUS) 24.09.2000

Weight	Gold	Silver	Bronze
54.0 kg	Kwon Ho Sim (KOR)	Lazaro Rivas (CUB)	Yong Gyun Kang (PRK)
58.0 kg	Armen Nazarian (BUL)	In-Sub Kim (KOR)	Zetiang Sheng (CHN)
63.0 kg	Varteres Samourgashev (RUS)	Juan Luis Maren (CUB)	Akaki Chachua (GEO)
69.0 kg	Filiberto Ascuy Aguilera (CUB)	Katsuhiko Nagata (JPN)	Alexei Gloushkov (RUS)
76.0 kg	Mourat Kardanov (RUS)	Matt James Lindland (USA)	Marko Yli-Hannuksela (FIN)
85.0 kg	Hamza Yerlikaya (TUR)	Sandor Istvan Bardosi (HUN)	Muhran Vakhtangadse (GEO)
97.0 kg	Mikael Ljungberg (SWE)	David Saldadze (UKR)	Garrett Lowney (USA)
130.0 kg	Rulon Gardner (USA)	Alexandre Kareline (RUS)	Dimitry Debelka (BLR)

Rank	Country	Gold	Silver	Bronze	4th Rank	5th Rank	6th Rank
1.	Russian Federation	2	1	1			
6.	Turkey	1					

Olimpiyatlarda altın madalya kazanan türk sporcularımız:

ADI SOYADI	YILI	YERİ	BRANŞI	KİLOSU
YAŞAR ERKAN	1936	BERLİN	G.ROMEN	61
MEHMET OKTAV	1948	LONDRA	G.ROMEN	62
AHMET KİREÇÇİ (Mersinli)	1948	LONDRA	G.ROMEN	AĞIR
NASUH AKAR	1948	LONDRA	SERBEST	57
GAZANFER BİLGE	1948	LONDRA	SERBEST	62
CELAL ATİK	1948	LONDRA	SERBEST	67
YAŞAR DOĞU	1948	LONDRA	SERBEST	73
HASAN GEMİCİ	1952	HELSİNKİ	SERBEST	52
BAYRAM ŞİT	1952	HELSİNKİ	SERBEST	62
MİTHAT BAYRAK	1956	MELBURN	G.ROMEN	73
HAMİT KAPLAN	1956	MELBURN	SERBEST	AĞIR
MUSTAFA DAĞISTANLI	1956	MELBURN	SERBEST	57
MUSTAFA DAĞISTANLI	1960	ROMA	SERBEST	62
AHMET BİLEK	1960	ROMA	SERBEST	52
HASAN GÜNGÖR	1960	ROMA	SERBEST	79
İSMET ATLI	1960	ROMA	SERBEST	87
MUZAHİR SİLLE	1960	ROMA	G.ROMEN	62
MİTHAT BAYRAK	1960	ROMA	G.ROMEN	73
TEVFİK KIŞ	1960	ROMA	G.ROMEN	87
KAZIM AYVAZ	1964	TOKYO	G.ROMEN	70
İSMAİL OGAN	1964	TOKYO	SERBEST	78
MAHMUT ATALAY	1968	MEXICO	SERBEST	78
AHMET AYIK	1968	MEXICO	SERBEST	97
M. AKİF PİRİM	1992	BARCA	G.ROMEN	62
HAMZA YERLİKAYA	1996	ATLANTA	G.ROMEN	82
MAHMUT DEMİR	1996	ATLANTA	SERBEST	130
HAMZA YERLİKAYA	2000	SYDNEY	G.ROMEN	85

Olimpiyatlarda en çok altın madalya kazanan sporcularımız ‘şer altınla Hamza Yerlikaya ve Mustafa Dağıstanlı’dır. Olimpiyatlardan sonra en önemli yarışmalar Dünya Şampiyonalarıdır. Şimdiye kadar 35 kez düzenlenen şampiyonalardan Türkiye serbest stildekilerden 3 tanesine ev sahipliği yapmıştır.

Sofya’da düzenlenen son Dünya Şampiyonasında madalya alan sporcular:

35. World Championship
Freestyle Seniors
Sofia (BUL) 22.11.2001

Result Overview

Weight	Gold	Silver	Bronze
54.0 kg	Herman Kontoev (BLR)	Noursad Babak (IRI)	Alexander Kontoev (RUS)
58.0 kg	Guivi Sissaouri (CAN)	Purevbaatar Oyunbuleg (MGL)	David Pogosyan (GEO)
63.0 kg	Serafim Barzakov (BUL)	Ali Reza Dabir (IRI)	Elbrus Tedeev (UKR)
69.0 kg	Nicolai Paslari (BUL)	Amir Tavakolian (IRI)	Jae-Sung Jang (KOR)
76.0 kg	Bouvaisa Saitiev (RUS)	Eui-Jae Moon (KOR)	Joe E. Williams (USA)
85.0 kg	Khadshimurad Magomedov (RUS)	Brandon Eggum (USA)	Yoel Romero Palacio (CUB)
97.0 kg	Georgi Gogchelidze (RUS)	Krassimir Kotchev (BUL)	Vadim Tasoev (UKR)
130.0 kg	David Musulbes (RUS)	Artur Taimazov (UZB)	Alexis Rodriguez Valera (CUB)

Rank Overview

Rank	Country	Gold	Silver	Bronze	4th Rank	5th Rank	6th Rank
1.	Russian Federation	4		1			
13.	Turkey				1	2	

Düzenlenen Greko-Romen yarışmaları:

46. World Championship
Greco-Roman Seniors
Patras (GRE) 06.12.2001

Result Overview

Weight	Gold	Silver	Bronze
54.0 kg	Hassan Rangraz (IRI)	Brandon Paulson (USA)	Lazaro Rivas (CUB)
58.0 kg	Dilshod Aripov (UZB)	Karen Mnatsakanyan (ARM)	Roberto Monzon Gonzalez (CUB)
63.0 kg	Vaghinar Galustyan (ARM)	In-Sub Kim (KOR)	Michael Beilin (ISR)
69.0 kg	Filiberto Ascuy Aguilera (CUB)	Alexei Gloushkov (RUS)	Roustam Adzhi (UKR)
76.0 kg	Ara Abrahamian (SWE)	Alexej Michin (RUS)	Jin Soo Kim (KOR)
85.0 kg	Muhran Vakhtangadse (GEO)	Matt James Lindland (USA)	Alexander Daragan (UKR)
97.0 kg	Alexander Besrutshkin (RUS)	William Ernesto Pena (CUB)	Mehmet Oezal (TUR)
130.0 kg	Rulon Gardner (USA)	Mihaly Deak Bardos (HUN)	Xenofon Koutsioubas (GRE)

Rank	Country	Gold	Silver	Bronze	4th Rank	5th Rank	6th Rank

1.	Russian Federation		1	2		1		
12.	Turkey				1			

Dünya Şampiyonalarında altın madalya alan türk sporcuları:

ADI SOYADI	YILI	YERİ	BRANŞI	KİLOSU
MUHARREM CANDAŞ	1950	STOCHOLM	G.ROMEN	87
ALİ YÜCEL	1951	HELSINKI	SERBEST	50
NASUH AKAR	1951	HELSINKI	SERBEST	
NURETTİN ZAFER	1951	HELSINKI	SERBEST	62
CELAL ATİK	1951	HELSINKI	SERBEST	73
HAYDAR ZAFER	1951	HELSINKI	SERBEST	79
YAŞAR DOĞU	1951	HELSINKI	SERBEST	87
HÜSEYİN AKBAŞ	1954	TOKYO	SERBEST	52
MUSTAFA DAĞISTANLI	1954	TOKYO	SERBEST	57
MEHMET KARTAL	1957	İSTANBUL	SERBEST	52
HÜSEYİN AKBAŞ	1957	İSTANBUL	SERBEST	57
MUSTAFA DAĞISTANLI	1957	İSTANBUL	SERBEST	62
HAMİT KAPLAN	1957	İSTANBUL	SERBEST	AĞIR
RIZA DOĞAN	1958	BUDAPEŞTE	G.ROMEN	67
KAZIM AYVAZ	1958	BUDAPEŞTE	G.ROMEN	73
HÜSEYİN AKBAŞ	1959	TAHRAN	SERBEST	57
MUSTAFA DAĞISTANLI	1959	TAHRAN	SERBEST	62
HÜSEYİN AKBAŞ	1962	TOLEDO	SERBEST	57
KAZIM AYVAZ	1962	TOLEDO	G.ROMEN	70
TEVFİK KIŞ	1962	TOLEDO	G.ROMEN	87
CEMAL YANILMAZ	1963	SOFYA	SERBEST	52
TEVFİK KIŞ	1963	HELSINBORG	G.ROMEN	87
AHMET AYIK	1965	MANCHESTER	SERBEST	97
MAHMUT ATALAY	1966	TOLEDO	SERBEST	78
AHMET AYIK	1967	YENİ DELHİ	SERBEST	97
SIRRI ACAR	1967	BÜKREŞ	G.ROMEN	78
ALİ RIZA ALAN	1970	EDMONTON	SERBEST	52
SEBAHATTİN ÖZTÜRK	1993	TORONTO	SERBEST	82
HAMZA YERLİKAYA	1993	STOCHOLM	G.ROMEN	82
TURAN CEYLAN	1994	İSTANBUL	SERBEST	74
MAHMUT DEMİR	1994	İSTANBUL	SERBEST	130
HAMZA YERLİKAYA	1995	PRAG	G.ROMEN	82
HAKKI BAŞAR	1995	PRAG	G.ROMEN	90
ZEKERİYA GÜÇLÜ	1997	KROSNOYARSK	SERBEST	115
ERCAN YILDIZ	1997	WROCLAW	G.ROMEN	54
ŞEREF EROĞLU	1997	WROCLAW	G.ROMEN	63
Nazmi AVLUCA	1999	ATİNA	G.ROMEN	76

Dünya Şampiyonalarında (serbest stil) en çok altın kazanan sporcularımız: Hamza Yerlikaya (2), Ahmet Ayık (2), Hüsetin Akbaş (4), Mustafa Dağıstanlı(3) 'dır.

Milli takımımız için önemli diğer bir organizasyon da Avrupa Şampiyonalarıdır. Avrupa Şampiyonaları 2 yılda bir gerçekleştirilir fakat 1946-1966 yılları arasında gerçekleşrilememiştir. Düzenlenen Avrupa Şampiyonaları ve serberst stilde Budapeşte'de greko-romen stilde Türkiye'de düzenlenen son şampiyonada madalya alan sporcular:

---

44. European Championship
Freestyle Seniors
Budapest (HUN) 19.04.2001

Result Overview

Weight	Gold	Silver	Bronze
54.0 kg	Ghenadi Tulbea (MDA)	Amiran Kardanov (GRE)	Armen Mkrtchian (ARM)
58.0 kg	Zsolt Bankuti (HUN)	Vasil Fedorishin (UKR)	Alexander Karnitzki (BLR)
63.0 kg	Serafim Barzakov (BUL)	Soslan Tomaev (RUS)	Otar Tushishvili (GEO)
69.0 kg	Ahmet Guelhan (TUR)	Irbek Farniev (RUS)	Nicolai Paslari (BUL)
76.0 kg	Bouvaisa Saitiev (RUS)	Miroslav Gotchev (BUL)	Arpad Ritter (HUN)

85.0 kg	Sazhid Sazhidov (RUS)	David Bichinashvili (UKR)	Beibulat Musaev (BLR)
97.0 kg	Eldari Kurtanidze (GEO)	Georgi Gogchelidze (RUS)	Alexander Shemarov (BLR)
130.0 kg	David Musulbes (RUS)	Alexander Modebadze (GEO)	Sven Thiele (GER)

Rank	Country	Gold	Silver	Bronze	4th Rank	5th Rank	6th Rank
1.	Russian Federation	3	3				
5.	Turkey	1			2	1	

48. European Championship
Greco-Roman Seniors
Istanbul (TUR) 09.05.2001

Result Overview

Weight	Gold	Silver	Bronze
54.0 kg	Boris Radkevich (BLR)	Ercan Yildiz (TUR)	Dariusz Jablonski (POL)
58.0 kg	Petr Svehla (CZE)	Irakli Tchotchua (GEO)	Marian Sandu (ROM)
63.0 kg	Seref Eroglu (TUR)	Temour Tehumov	Wlodzimierz Zawadzki

		(RUS)	(POL)	
69.0 kg	Alexander Dokturishvili (GEO)	Martin Ivantshenko (RUS)	Movses Karapetyan (ARM)	
76.0 kg	Alexej Michin (RUS)	Ara Abrahamian (SWE)	Nazmi Avluca (TUR)	
85.0 kg	Hamza Yerlikaya (TUR)	Marcin Letki (POL)	Alexander Daragan (UKR)	
97.0 kg	Alexander Besrutshkin (RUS)	Ali Mollov (BUL)	Petru Sudureac (ROM)	
130.0 kg	Mihaly Deak Bardos (HUN)	Fatih Bakir (TUR)	Sergej Mureiko (BUL)	

Rank Overview

Rank	Country	Gold	Silver	Bronze	4th Rank	5th Rank	6th Rank
1.	Turkey	2	2	1		3	

Arupa Şampiyonalarında madalya kazanan güreşçilerimiz:

ADI SOYADI	YILI	YERİ	BRANŞI	KİLOSU
YAŞAR ERKAN	1936	BERLİN	G.ROMEN	61
MEHMET OKTAV	1948	LONDRA	G.ROMEN	62
AHMET KİREÇÇİ (Mersinli)	1948	LONDRA	G.ROMEN	AĞIR
NASUH AKAR	1948	LONDRA	SERBEST	57
GAZANFER BİLGE	1948	LONDRA	SERBEST	62
CELAL ATİK	1948	LONDRA	SERBEST	67
YAŞAR DOĞU	1948	LONDRA	SERBEST	73
HASAN GEMİCİ	1952	HELSİNKİ	SERBEST	52
BAYRAM ŞİT	1952	HELSİNKİ	SERBEST	62
MİTHAT BAYRAK	1956	MELBURN	G.ROMEN	73
HAMİT KAPLAN	1956	MELBURN	SERBEST	AĞIR
MUSTAFA DAĞISTANLI	1956	MELBURN	SERBEST	57
MUSTAFA DAĞISTANLI	1960	ROMA	SERBEST	62
AHMET BİLEK	1960	ROMA	SERBEST	52
HASAN GÜNGÖR	1960	ROMA	SERBEST	79
İSMET ATLI	1960	ROMA	SERBEST	87
MUZAHİR SİLLE	1960	ROMA	G.ROMEN	62
MİTHAT BAYRAK	1960	ROMA	G.ROMEN	73
TEVFİK KIŞ	1960	ROMA	G.ROMEN	87
KAZIM AYVAZ	1964	TOKYO	G.ROMEN	70
İSMAİL OGAN	1964	TOKYO	SERBEST	78
MAHMUT ATALAY	1968	MEXICO	SERBEST	78
AHMET AYIK	1968	MEXICO	SERBEST	97
M. AKİF PİRİM	1992	BARCA	G.ROMEN	62
HAMZA YERLİKAYA	1996	ATLANTA	G.ROMEN	82
MAHMUT DEMİR	1996	ATLANTA	SERBEST	130
HAMZA YERLİKAYA	2000	SYDNEY	G.ROMEN	85

Bayanlar Güreş:

Bayanlarda güreş 1980'li yıllarda başlar ve olimpiyatlarda ki yerini alır. Bayanlarda yarışmalar tek stilde düzenlenmekte olup 45, 51, 56, 62, 68, 75 kg olmak üzere 6 siklette yarışırlar. Erkeklerde oluğu gibi bayanlarda da olimpiyatlar, dünya şampiyonaları ve avrupa şampiyonaları en önemli yarışmalardır. Bu güne kadar düzenlenen şampiyonalar ve bu yarışmalarda başarılı olan sporcular:

14. World Championship
Female wrestling Seniors
Sofia (BUL) 22.11.2001

Result Overview

Weight	Gold	Silver	Bronze
46.0 kg	Irina Melnik (UKR)	Carol Huynh (CAN)	Brigitte Wagner (GER)
51.0 kg	Hitomi Sakamoto (JPN)	Stephanie Murata (USA)	Yanzhi Gao (CHN)
56.0 kg	Seiko Yamamoto (JPN)	Lubov Michailovna Volossova (RUS)	Tatiana Lazareva (UKR)
62.0 kg	Lili Meng (CHN)	Diletta Giampiccolo (ITA)	Lene Aanes (NOR)
68.0 kg	Christine Nordhagen-Vierling (CAN)	Toccara Montgomery (USA)	Anita Schaetzle (GER)
75.0 kg	Edyta Witkowska (POL)	Bailing Ma (CHN)	Nina Englich (GER)

Rank	Country	Gold	Silver	Bronze	4th Rank	5th Rank	6th Rank
1.	Japan	2			1	1	

15.	Turkey							1

European Championship

Seniors Female wrestling

Date	Event	Place
01.01.1988	I. European Championship	Dijon (FRA)
01.01.1993	II. European Championship	Ivanovo (UKR)
01.06.1996	III. European Championship	Oslo (NOR)
01.05.1997	IV. European Championship	Warsaw (POL)
09.05.1998	V. European Championship	Bratislava (SVK)
29.04.1999	VI. European Championship	Goetzis (AUT)
06.04.2000	VII. European Championship	Budapest (HUN)
19.04.2001	VIII. European Championship	Budapest (HUN)

VIII. European Championship

Female wrestling Seniors

Budapest (HUN) 19.04.2001

Result Overview

Weight	Gold	Silver	Bronze
46.0 kg	Inga Alekseevna Karamtshakova (RUS)	Irina Melnik (UKR)	Kamilia Tzekova (BUL)
51.0 kg	Sofia Poubouridou (GRE)	Natalia Goushina (RUS)	Alena Kareicha (BLR)
56.0 kg	Tatiana Lazareva (UKR)	Ida-Terese Karlsson (SWE)	Konstantina Tsimpanakou (GRE)
62.0 kg	Malgorzata Bassa (POL)	Natalia Ivanova (RUS)	Lene Aanes (NOR)
68.0 kg	Natalya Gavrilova (RUS)	Lise Golliot - Legrand (FRA)	Anita Schaetzle (GER)
75.0 kg	Edyta Witkowska (POL)	Svetlana Martinenko (RUS)	Nina Englich (GER)

46.0 kg	51.0 kg	56.0 kg	62.0 kg	68.0 kg	75.0kg

Rank Overview

Rank	Country	Gold	Silver	Bronze	4th Rank	5th Rank	6th Rank
1.	Russian Federation	2	3				
13.	Turkey						1

Güreş sporu son günlerde fazla rağbet gören bir spor olmamasına rağmen tarihi ve geçmişiyle spor tarihinde önemli bir yere sahiptir. Türkiye içinde başarılı olduğumuz ve ata sporumuz olarak önemli bir yere sahiptir. 1960'lı yılların sonundan 1990'lı yıllara kadar olan suskunluğumuz da artık sona ermiş ve alt yapıya verilen önemle yeniden dünyada bu alanda başarılı olmaya başladık. Güreşte daha büyük başarılar içinde yeni yatırımlar sürmektadir.

TEKNİK ve TAKTİĞİN ÖĞRENİMİ

TEKNİK BÖLÜMÜ

Bir güreşçinin başarılı olabilmesi için iyi bir tekniğe sahip olması gerekmektedir. Serbest güreşte teknik, öteki spor dallarında olduğu gibi metodlu,bilinçli ve sürekli olarak çalışmakla elde edilir.Her türlü hucüm ve savunma tekniği uzun sure eşli çalışmalar ve yanında mankenlerle tekrar edilip akıcı ve otomatik hale getirilir.motorik hareketler yalnızca uzun uzun çalışarak oluşturulur.

ANTRENÖR FAKTÖRÜ

Antrenör, Sporcunun en çok gereksininm duyduğu kişidir. Güreşçi için de aynıdır. Tüm çalışmalarda, dinlenme,beslenmede ve güncel yaşantısının disiplininde rolu antrenörün büyüktür Antrenörün önemli özelliğinden biri de kişilik kazanmış iyi bir eğitimci oluşudur. Güreşçinin yalnız beden yönünden gelişim ve yeteneğini sağlamakla kalmayıp, onun ruhsal ve zeka yöünden gelişmesine de yardımcı olur.

Güreşçinin, beden ruh ve fikir gelişimini sağlamak için tüm kişiliğini kullanarak eğitir. Ahlak, Karakter,irade gücü,dürüstlük ve cesaretlilik kavramınıda onda tam olarak geliştirir. Prof. Dr. Carl Diem antrenörlerin önemi belirten şu güzel cümleyi dile getirmiştir. "Beden Eğitimi öğretmeni ve antrenör, yaratıcı birer heykeltraş sanatçısıdır.Ancak yaratılan heykel, ağaç veya taştan olmayıp, et ve kemikten oluşmaktadır".

Güreş antrnörü demek yalnız sporcunun minderde kazanmasını sağlamak için gerekli tüm teknik ve taktikleri öğreten kişi demek değildir, güreşçiyi her yönü ile hazırlayan kişi demektir.

Iyiy bir gğreş antrenörü bilgili,ortaya çıkan doğru ve yanlış hataları açık ve seçik eleştrip yön veren kişidir.

Eğitici antrenör yapacağı çalışmayı bilimsel ve standartlara uygun ölçüde planlı hareket eder.

Antreman Planı Ve Uygulanışı

Modern antreman sistemi bir güreşçi için elde edeceği en yüksek verime ulaştıran metodik çalışmadır. Antremanlar güreş sporunda üç ana grupta toplanabilmektedir. Buna göre;

1-) Hazırlık dönemi

Bu devre iki alt gruba ayrılır;

İlk dönem:

Genel hareket uygulamaları yapılır. Tüm teknikler tekrar edilerek üstüne yenileri eklenir.bu dönemde güreş çalışmasından kaçınılır daha çok kas gücünü geliştiren ve çabukluk sağlayan antremanlara yönelim vardır.

Havanın uygun olması dolayısı ile açık hava tercih edilir çünkü genelde salon içinde müsabaka yapıldığından antremana bu yöntem bir akıcılık ve değişiklik kazandırır.

Ikinci dönem:

İlk dönemde güreşçi sporcu formuna ulaşır ve gösterilen yeni teknikler otomatikleştirilir. Alıştırmalar teknik tutuş üzerine yoğunlaşılır ve artık müsabaka yapılarak stil ve yetenekler oturtulur. Yüklenme dalga dalgadır ilk üç hafta yükleme artırılır 4. hafta ilk hafta programı uygulanarak sonraki haftaya baştan başlar gibi geçiş yapılır.

2-) Müsabaka dönemi

Bu dönemde hazırlık evresinde tutulmuş olan form en üst seviyede tutulur ve hiç bir yeni hareket öğrenilmez daha çok maça özel taktik antremanlar ön plandadır.

3-)Ölü sezon:

Antremanların güreş ile alakası yoktur daha çok hafif koşu ve cimlastik hareketler ön plandadır.

Araç gereçler ile çalışmaşlar tam yüklü olarak yapılmamalıdır. Antrenör tarafından her güreşçiye göe oluştutulan ve belli spor araaç-gereçlerinden oluşan istasyonlar hazırlanır. Daha çok güç esneklik ve denge artırıcı yönleri ağır basar. Her istasyonda gerekli zamanı dolduran güreşçi saat istikametinde diğer istasyona geçer.

BESLENME ve KİLO AYARLAMASI

Beslenme daha çok sulu olmalıdır. Çünkü insan vücudunun yüzde 60-65 i sudur ve yüzde 12-20 arasında birsu kaybı insanı ölüme götürebilir.Ayrıca su kaybı güreşçinin organizmasını etkilediğinden reaksiyon hızını azaltır. Beslenme şekli mideyi doldurmadan yemek yemektir. C ve B1 vitaminleri antreman süresi içinde oldukça önemlidir. Özellkile tartıdan sonra mindere boş mide ile çıkmamalı ve portaka elma böğürtlen suyu arı balı ve peksimet yiyebilir. Amerikalılar hafif pişmiş yumurtada tavsiye etmektedir.

Ağır sporlardaki kilo ayarlaması en önemli sorundur. Kilo kaybı ile erişkin bir vücudda güçte herhangi bir olumsuzluk görülmez. Güreşçi eğer kilosunu aşacak olursa kilo ayarlaması yapılır. En iyi yöntem 10-14 gün arasında 5-6 kg geçmeyecek biçimde antreman rogramı oluşturularak yapılır. Tokluk hissi veren yiyecekler kullanılarakta kilo verilir yoğurt yumurta gibi. En sağlıksız yöntem ise yemeden veiçmeden kilo vermektir. Bu yöntem oldukça sakıncalıdır.

MÜSABAKA HAZIRLIK SAFHASI

A-MÜSABAKADAN ONCE ISINMA

Karşılaşamnın başlamasından en az 30 dk once başlanır ısınmaya Sakatlanmayı önlemek, beceri yetenek ve motorik gücünü uyarmak. Isınma da 3 etkenden bahsedilir

1 Fizyolojik hazırlanma

Organizmayı gerekli yüklemeye karşı hazırlar. Kaslara daha çok oksijen alınır. 15dk surer cimlastik hareketler, koşular yapılır.

2-Motorik ısınma:

İyi bir ısınma sonucunda tüm teknik-taktik oyun yeteneği en üst düüzeye ulaşırken tüm uyarılar adeleye en kısa sürede ulaşır. 10 dk surer. Eşli veya tek oyunlar tekrar edilir.

3-Psikolojik ısınma

Rakibe karşı kendi güveni artırılır müsabaka önemi ve antreman durumuna göre psikoljik bir değişikliğe uğrayan güeşçide derin solunum, terleme yorgunluk gibi belirtileri mevcuttur.Bunları minumuma indirmek için 3 dk boyunca antrenör tarafından konsantre işlemi yapılır.

Güreşte Duruş

Güreş bir denge sporu olduğundan duruş bu sporda oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Vücudun konumuna göre düzenlenen başlıca duruş şekilleri

1-AYAKTAKİ DURUŞ ŞEKİLLERİ

a-) Yüksek Duruş

Yüksek duruşta vücud biraz ileriye eğilip, ayaklar dizlerden bükülü olmalıdır. Yüksek duruş en fazla Greko-Romen stil güreşte kullanılmaktadır. Duruş ne kadar yüksek ise hucüm o kadar çoğalır. Çünkü bu duruşta her yöne doğru oyun vardır. Fakat savunma oldukça düşüktür.

b-) Orta Duruş

Serbest stildeki güreşte fazlaca kullanılan duruş şeklidir. Ayaklar yüksek duruşa göre daha açık ve vücud ileriye daha fazlaca eğiktir. Denge öne ve arkaya doğru kurulmuş olup yanlara olan denge zayıftır. Hücum için uygun ve korunaklı bir duruş şeklidir.

c-) Alçak Duruş

Ayaklar oldukça açılarak boy kısaltılır ve göğüs diz üzerine koyulur. Görüş açısı oldukça dar olduğundan oyun çeşidi oldukça azdır. Sürekli bu kadar eğik durmak sporcuyuda oldukça yormaktadır. Nitekim enseden veya koldan tutularak kolayca çekme bu duruştaki güreşçinin dengesini oldukça çabuk bozar.

2- YERDEKİ DURUŞ ŞEKİLLERİ

a-) Diz Üzerine Oturarak

Yer güreşinin asıl duruşudur . Yerde başlayan tüm güreşler bu duruş ile başlar

b-) Yüzü Koyun Yatarak

Daha çok müdafaa ağırlıklı bir duruş şeklidir. Diz üstü duruştan sonra müdafaa için ve karşı rakibe oyun vermemek için kullanılır.

Ayrıca başlama temel duruşları dayanak yüzeyinin adına göre de isimlendirilir. Mesela eller ile mindere dokunularak dayanak sağlanıyorsa buna dayanak yüzeyinin ellerde olduğu duruş şekli denir.

GÜREŞTE TUTUŞ

Güreşte tutşlar oldukça önemlidir. Çünkü rakibin dengesini bozarak sayı almak veya tuş etmek için ilk önce rakibi tutmak gerekir.Tutuşu rakibin şu uzuvlarından faydalanarak yapabiliriz; üstkol, koltukaltı, bilek, boyun, bel, bacak, diz , ayak bileği...

GÜREŞTE DALMALAR

Genellikle karşılıklı üst üste elense,kafa, kol... v.s. teknik tutuşlarla rakibin bu yöne çekerek süratle bacağa doğru yüklenerek yapılan oyunlara dalma denir. Dalmalar kafanın rakibin vucudunun iç kısmında kalıp kalmamasına ve kullanılan omuz sayısına göre isimlendirilir. Eğer iki omuzla dalma yapılırsa çift dalma, tek omuzla yapılırsa tek dalma ismini alır. Kafa için ise baş eğer vucud dışında tutularak yapılırsa dış dalma içte kalırsa baş içten dalma adını alır. Ayrıca yandan arkaya dolanarakta arkadan dalma yapılabilir.

RAKİBE OLAN MESAFEYE GÖRE GÜREŞ

Güreşte karşı rakibe oyun üstünlüğü vermemek için sürekli belli bir uzaklıkta durulması gerekmektedir. Üç ana grup altında toplayabiliriz.

1-) Yakın Mesafe Güreşi

Bu mesafeden güreş serbest stildi oldukça riskli olmasına karşılık Greko-Romen stilde ve tırpan oyunlarını iyi kullanan kuvvetli güreşçiler tarafından tatbik edilir.

2-)Orta Mesafe Güreşi

Orta mesafe serbest güreşte kullanılan en yaygın güreştir.

3-)Uzak Mesafe Güreşi

uzak mesafe tekniğinde vurkaç tekniği çok kuvvetli olan güreşçiler tarafından uygulanır. Alçak duruş ile kombine edilerek ayaklara hızlı dalmalar gereçekleştirilebilir.

AYAK DURUMUNA GÖRE GÜREŞ

Güreşte yapılan oyunlar ayak durumuna göre de önem kazanmaktadır.Çünkü rakibe çangal tekmada veya rakibi devirme sırasında kullanılacak oyunlar rakibin ayak durumuna göre seçilerek dengesi bozulur. Üç ana grupta toparlıyabiliriz.

1-) Aynı Ayakla Güreş

2-)Değişik Ayakla Güreş

3-)Ayakların Aynı Hizada Olduğu Durum

Bu durumda güreş daha çok Sumo güreşi ve Amerikan güreşinde karşılaşılmaktadır.

GÜREŞTE OYUN TEKNİKLERİ

1-) ATMALAR

Rakip yukarıya kaldırılır.Tüm uzuvları minderden kesilince vücudun üzerinden atılır. Atma sonucu rakip sırt üstü veya yan üstü düşer. Atmalar ayaklara dalmalar, kollardan veya tutmalar ile yapılır

2-) DEVİRMELER

Rakip yukarıya kaldırılarak. Ayakları tutarak, enseden, ayaktan tutarak, ve en fazla vucüdun üst kısmından tutp ayaklara tırpan(veya çangal) atarak yapılır. Çangal ayağa arkadan çelme takmak.

3-)İNDİRMELER

Çeşitli organlara dalmakla koltukaltı geçmelerle koldan döndürmelerle yapılmaktadır. Çok kere atma ve devirmelerin önlenmesi sonucu indirmeler yapılır. İndirmelere içkol, pazu, koltukaltı, çatal (iki bacak arası) gibi uzuvlara tatbik edilen oyunlarla gidilir.

SERBEST GÜREŞTE TEMEL OYUNLAR

1-) Serbest güreşte ayakta yapılan temel oyunlar

a-)Koltukaltı geçmeler

Sırt, ayak, ense gövde ve sırt kasları ile rakibin altına dalarak yapılır. Hücum eden güreşçi öndeki ayağının üzerine hızla çökerek rakibin altına bir giriş yapar. Kafa ve ensesini hızla ileriye atar, kalçasını ileriye, ense ve gövdesini geriye doğru yaylandırarak koltukaltına vurur ve rakibin altından kayıp çıkar.

b-)Dana bağları

1- koldan ve ayaktan sureti ile yapılan

2- enseden ve ayaktan tutarak

3- belden ve koldan tutmak sureti ile yapılan

c-)Koldan döndürme

2-) Serbest güreşte yerde yapılan temel oyunlar

a-)Sarma

b-)Kle

c-)Künde

d-)Aşırmalar

e-)Döndürmeler

GÜREŞTE TATTİK UYGULAMASI

Güreş bir denge sporudur ve bu sporda esas amaç rakibin dengesini bozarak en kisa zamanda puan üstünlüğü veya tuş ile rakibi yenmektir. Taktik uygulaması iki çeşit düşünülür, yarışma esnasında rakibin açık tarafını kollayarak, karşı tarafı teknik olarak analiz ederek. Kazanma taktiği dört dönemde hızla uygulanır;

- Hücum hazırlığı(tartma deneme)
- Hücum sırasında
- Savunma sırasında
- Savunma içindeki hücum sırasında

PUAN VE TUŞ İLE GALİBİYET

Güreşte puan tablosu FILA kurallarina göre düzenleniyor ve puantaj cetveli hersene düzenli olarak değiştiriliyor. Tuş ise dört durumda meydana geliyor. Buna göre

a-) İki omuzunaynı anda yere değmesi durumunda (Enstantane Tuş)

b-) İki dirseğin aynı anda yere değmesi durumu

c-) Kündeden rakibi çevirirken basin yere değmesi

d-) tam köprü durumunda

KAYNAKLAR:

www.sporum.gov.tr

www.gures.org.tr

www.demokrasivakfi.org.tr/cd/olmpist/tst.html

www.gures.org.tr/main-tr.htm

Dünya ve Avrupa Şampiyonlari Şeref Kürsüsünde Türk Sporculari (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi yayinlari)

Okullarda ve Klüplerde Serbest Güreş Alıştırmaları - Refik Aslan