

GÜREŞ VE GÜREŞÇİLER:

TEMEL BİLGİLER VE
GÜNCEL YAKLAŞIMLAR



Yazarlar

Dr. Engin VURAL
Öğr. Gör. Yunus GENÇ

Editör

Dr. Sezgin HEPSERT



GÜREŞ VE GÜREŞÇİLER: TEMEL BİLGİLER VE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR



Yazarlar:

**Dr. Engin VURAL
Öğr. Gör. Yunus GENÇ**



GÜREŞ VE GÜREŞÇİLER: TEMEL BİLGİLER VE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Editör:
Dr. Sezgin HEPSERT



Genel Yayın Yönetmeni
Berkant Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Duvar Design

Yayın Tarihi
24 Eylül, 2026

Yayıncı Sertifika No
49837

ISBN: 978-625-8936-90-2



© Duvar Yayınları

853 Sokak No: 13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

GÜREŞ VE GÜREŞÇİLER: TEMEL BİLGİLER VE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Yazarlar:



Dr. Engin Varol

Milli Eğitim Bakanlığı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Bitlis, Türkiye,
Orcid: 0000-0002-7717-4928
enginvural06@gmail.com



Öğr. Gör. Yunus GENÇ

Bingöl Üniversitesi
Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu
Bingöl, Türkiye,
ygenç@bingol.edu.tr
Orcid: 0000-0003-3213-2828

Editör



Dr. Sezgin HEPSERT

Milli Eğitim Bakanlığı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Elazığ, Türkiye
ORCID: 0000-0002-4299-8548
E-mail: [sezginnepsert\[at\]gmail.com](mailto:sezginnepsert[at]gmail.com)



ÖNSÖZ

Güreş, insanlık tarihinin en eski mücadele sporlarından biri olmasının yanı sıra, özellikle Türk kültüründe önemli bir yere sahip olan köklü bir spor geleneğidir. Geçmişten günümüze farklı toplumlarda çeşitli biçimlerde uygulanmış; zaman içerisinde geleneksel yapısını korurken modern spor biliminin ilke ve yöntemleriyle de gelişimini sürdürmüştür.

“Güreş ve Güreşçiler: Temel Bilgiler ve Güncel Yaklaşımlar” adlı bu kitapta; güreşin tarihsel ve kültürel gelişimi, modern ve geleneksel güreş türleri, müsabaka kuralları, güreşçinin temel fiziksel ve fizyolojik özellikleri, enerji sistemleri, kuvvet ve denge, sporculuk, antrenörlük, hakemlik ve psikolojik boyutlar bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Amacımız, güreş sporuna ilgi duyan öğrenciler, sporcular, antrenörler, akademisyenler ve araştırmacılar için temel bilgileri güncel yaklaşımlarla bir araya getiren anlaşılır ve yararlı bir kaynak sunmaktır.

Bu eserin, güreşin sahip olduğu tarihsel ve kültürel mirasın daha iyi anlaşılmasına, bilimsel temelli antrenman ve performans yaklaşımlarının yaygınlaşmasına ve güreş alanındaki yeni çalışmalara katkı sağlamasını temenni ediyoruz.

Dr. Engin VURAL

Öğr.Gör. Yunus GENÇ

İçindekiler

ÖNSÖZ	1
1. GİRİŞ	4
2. GÜREŞİN DÜNYADA VE TÜRKİYEDEKİ TARİHİ VE KÜLTÜREL ÖNEMİ	9
3. GÜREŞ TÜRLERİ.....	12
3.1. Modern Güreş Türleri	12
3.1.1. Serbest Stil.....	12
3.1.2. Kadınlar Güreşi.....	13
3.1.3. Grekoromen Stil	15
3.2. Geleneksel Güreş Türleri.....	16
3.2.1. Aba Güreşi	16
3.2.2. Yağlı Güreş	17
3.2.3. Şalvar Güreşi.....	19
3.2.4. Karakucak Güreşi	20
4. GÜREŞ KURALLARI VE EKİMANLARI	22
4.1. Oyunun Başlaması ve Bitişi	22
4.2. Giysiler ve Ayakkabılar	23
4.3. Puanlar	23
4.4. Diskalifiye	24
4.5. Maç Süresi	25
4.6. Prensip	25
4.7. Fauller	26
4.8. Minder	26
4.9. Teknik Üstünlük.....	27
4.10. Hakemler	27
4.11. Tuş.....	28

5. GÜREŞİN VE GÜREŞÇİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ	29
6. GÜREŞTE KULLANILAN ENERJİ SİSTEMİ	32
7. GÜREŞ YAŞ GURUPLARI.....	35
8. GÜREŞTE KUVVET DENGİNİN VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERİN ÖNEMİ .	37
9. GÜREŞTE SPORCU, ANTRENÖR VE HAKEMLİK.....	41
9.1. Güreşte Sporculuk.....	41
9.2. Güreşte Antrenörlük	42
9.3. Güreşte Hakemlik.....	42
10. GÜREŞTE PSİKOLOJİK BOYUTLAR	44
10.1. Güreş Sporunda Liderlik Özellikleri.....	46
10.2. Güreşte Müsabaka Kaygısı	47
SONUÇ	50
KAYNAKÇA.....	53

1. GİRİŞ

Güreş, tarihsel kökenleri oldukça eski dönemlere uzanan spor dallarından biridir. Nitekim Eski Mısır mezarlarında M.Ö. 2000 yılından önceki dönemlere ait olduğu belirlenen ve güreş karşılaşmalarını betimleyen görsellerin bulunması, bu sporun binlerce yıllık bir geçmişe sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Carroll, 1988). Güreş, insanlık tarihinin en eski fiziksel uğraşlarından biri olarak kabul edilmektedir. İlkel dönemlerde insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri açısından korunma ve beslenme temel gereksinimler arasında yer almış, bu gereksinimler doğrultusunda çeşitli mücadele ve savunma yöntemleri geliştirilmiştir. Başlangıçta özellikle vahşi hayvanlara karşı korunma amacı taşıyan bu yöntemler, zaman içerisinde bireyler arasında güç ve dayanıklılığın sınındığı karşılaşmalara dönüşmüş ve böylece güreşin ortaya çıkışına zemin hazırlamıştır (Eminoğlu, 2020). Güreşi toplumsal ve kültürel yaşamlarının önemli bir unsuru hâline getiren başlıca toplumlar arasında Türkler, Sümerler, Yunanlar, Çinliler, Japonlar, Mısırlılar, Hititler, Almanlar ve İsviçreli yer almaktadır (Gümüş, 1998).

Güreşte temel amaç, rakip üzerinde fiziksel üstünlük kurmak ve müsabaka süresince etkili bir kontrol sağlamaktır. Bu hedef doğrultusunda güreşçilerin sahip olması gereken fizyolojik ve fiziksel özellikler oldukça kapsamlıdır. Başarılı bir performans için maksimal kuvvet, çeviklik, esneklik, kas gücü, kuvvette devamlılık, aerobik ve anaerobik kapasite ile denge gibi birçok motorik ve fizyolojik özelliğin üst düzeyde gelişmiş olması gerekmektedir (Chaabene ve diğ., 2017). Güreş, iki sporcunun belirli ölçülere sahip bir minder üzerinde herhangi bir araç kullanmadan, Uluslararası Güreş Federasyonları Birliği (FILA) tarafından belirlenen kurallar çerçevesinde teknik beceri, kuvvet ve zihinsel yeteneklerini kullanarak rakibine üstünlük sağlamaya çalıştığı bir mücadele sporu olarak tanımlanmaktadır. Üçer dakikalık iki devreden oluşan ve devreler arasında 30 saniyelik dinlenme süresinin bulunduğu bir güreş karşılaşmasında kassal dayanıklılık önemli bir performans bileşeni olarak öne çıkmaktadır. Enerji gereksiminin karşılanmasında ise başta laktasit enerji sistemi olmak üzere ATP-CP sistemi de önemli ölçüde kullanılmaktadır (Günaydın ve diğ., 2002). Güreş, başarılı performans için çok sayıda fiziksel ve fizyolojik özelliğin eş zamanlı olarak gelişmiş olmasını gerektiren bir spor dalıdır. Bu kapsamda kas kuvveti, reaksiyon hızı, çevresel koşullara uyum, motor koordinasyon, statik ve dinamik denge ile anaerobik ve aerobik enerji sistemlerinin yeterli düzeyde işlev göstermesi, güreş performansını etkileyen başlıca faktörler arasında bulunmaktadır. Bu nedenle güreşçilerin söz konusu fiziksel ve fizyolojik kapasitelerini planlı ve düzenli antrenmanlarla geliştirmeleri önem taşımaktadır (Akgün, 1994). Güreş gerek dünya genelinde gerekse Türkiye’de tarihsel geçmişi oldukça eskiye dayanan mücadele sporlarından biridir. Fiziksel kuvvetin yanı sıra hız, denge, stratejik düşünme ve psikolojik dayanıklılık gibi çok sayıda özelliğin bir arada kullanılmasını gerektiren çok yönlü bir spor dalıdır. Tarihsel süreçte güreş, yalnızca sportif bir etkinlik olarak değil; güç, saygınlık ve toplumsal konumun bir göstergesi olarak da değerlendirilmiştir. Türk kültüründe ise “ata sporu” olarak benimsenmesi, güreşin kuşaktan kuşağa aktarılan kültürel değerlerin önemli unsurlarından

biri hâline gelmesini sağlamıştır (Yıldız ve Korkmaz, 2020). Güreş, geçmişten günümüze Türk toplumunda yaygın biçimde benimsenen ve önemli bir kültürel değer taşıyan spor dallarından biri olmuştur. Tarihsel süreç içerisinde karakucak, yağlı güreş, şalvar güreşi, aba güreşi ve kemer güreşi gibi farklı geleneksel güreş türleri ortaya çıkmış; bu uygulamalar günümüze kadar ulaşarak varlığını sürdürmüştür (Yıldıran, 2007). Güreş, sporcu, antrenör ve hakemler arasında yoğun iletişim, etkileşim ve karşılıklı anlayış gerektiren bir spor dalıdır. Bu etkileşim süreci, tarafların birbirlerine yönelik algılarını şekillendirmenin yanı sıra disiplin, saygı ve öz güven gibi temel değerlerin gelişimine de katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla söz konusu ilişkiler, güreşin işleyişi ve kendine özgü dinamikleri üzerinde doğrudan etkili olan önemli unsurlar arasında değerlendirilmektedir (Bahodirovich, 2022). Uygulama açısından erişilebilir bir yapıya sahip olması, geniş kitleler tarafından benimsenmesi ve çocuklar ile gençlerin değer gelişimine katkı sunan özellikler taşıması, güreşi hem kültürel yönü güçlü hem de sportif performansa dayalı önemli bir branş hâline getirmiştir (Kaynar ve diğ., 2018). Güreş, yüksek şiddetli ve kısa süreli patlayıcı hareketlerin, izometrik kasılmaların ve yoğun kuvvet uygulamalarının ardışık biçimde gerçekleştirildiği bir spor branşıdır. Müsabaka sırasında enerji üretiminde anaerobik sistemler ön planda olmakla birlikte, hareketler arasındaki toparlanmanın sağlanması ve performansın sürdürülebilmesi açısından aerobik metabolizma da önemli bir işleve sahiptir (Chaabene ve diğ., 2017). Güreş branşında sporcular, müsabaka süresince rakipleriyle devamlı fiziksel temas içinde bulunmakta, hızlı ve ani yön değişiklikleri gerçekleştirmekte ve gövde bölgesinden yüksek düzeyde kuvvet üretmektedir. Bu gereklilikler, gövde kas kuvveti, gövde dayanıklılığı ve denge gibi fiziksel uygunluk bileşenlerinin güreş performansı açısından önemli olduğunu göstermektedir. İlgili literatürde de güreşçilerin performans düzeyleri ile söz konusu fiziksel özellikler arasında ilişki bulunduğu, özellikle denge ve gövde kas kuvvetinin performans üzerinde belirleyici olabildiği belirtilmektedir (Chaabene ve diğ., 2017). Güreşçiler, müsabaka süresince

fiziksel güçlerinin yanı sıra teknik ve taktik yeterliliklerini de etkili biçimde kullanarak rakipleriyle mücadele etmektedir. Bir sporcunun karşılaşmadan galip ayrılabilmesi için rakibine karşı puan üstünlüğü sağlaması veya rakibini tuş ederek müsabakayı sonuçlandırması gerekmektedir (Açak, 2015). Güreşte uygulanan kuvvet antrenmanları yoğunlukla üst ve alt ekstremita kas gruplarının geliştirilmesine odaklanmakta, gövde bölgesi ise zaman zaman ikincil planda değerlendirilebilmektedir. Bununla birlikte, son yıllarda core egzersizlerine ilişkin çalışmaların artması, core bölgesinin kuvvet ve dayanıklılığının güreş performansı açısından önemli bir unsur olarak ele alınmasını sağlamıştır. Türkiye’de gerçekleştirilen bazı araştırmalarda da güreşçilerin core kas dayanıklılığının geliştirilmesinin teknik uygulamaların etkinliği ve genel sportif performans üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir (Erensayın ve Er, 2025). Vardar ve diğerleri (2007), güreşçilerin güç düzeylerinin kısa süreli ve yüksek yoğunluklu fiziksel efor gerektiren müsabakalardaki performansla yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Sürat ve reaksiyon yeteneği, güreş performansını ve sportif başarıyı doğrudan etkileyen temel özellikler arasında yer almaktadır. Müsabaka sırasında güreşçinin hücum, savunma ve karşı atak tekniklerini doğru zamanda ve yüksek hızda uygulayabilmesi büyük önem taşımaktadır. Özellikle rakibin savunma geliştirmesine fırsat vermeden etkili bir teknik uygulayabilmek için süratli karar verme ve hızlı reaksiyon gösterebilme becerilerinin gelişmiş olması gerekmektedir (Gökdemir, 2000). İzometrik kuvvet, güreşçilerin rakiplerini kontrol altında tutma, belirli pozisyonlarda sabitleme ve teknik üstünlüklerini sürdürme becerileri açısından önemli bir fiziksel avantaj oluşturmaktadır (Franchini ve diğ., 2011). Güreş, uzun bir tarihsel geçmişe sahip olan ve günümüzde de ilgiyle takip edilen önemli spor dallarından biridir. Farklı türleri bulunmakla birlikte, olimpik güreş serbest stil ve grekoromen stil olmak üzere iki temel branşta gerçekleştirilmektedir. Serbest stil güreş hem erkekler hem de kadınlar kategorisinde uygulanırken, grekoromen stil yalnızca erkekler kategorisinde yer almaktadır. Serbest stilde sporcular, rakibin ayakları da

dâhil olmak üzere vücudun tüm bölgelerine yönelik teknikler uygulayabilmektedir. Grekoromen stilde ise teknik uygulamalar yalnızca belden yukarı bölgeyle sınırlandırılmıştır. Bu stilin özellikle Avrupa ülkelerinde daha yaygın olduğu belirtilmektedir (Eminoğlu, 2020). Bu çalışmanın amacı, güreşçilerin gövde kas kuvveti, gövde dayanıklılığı ve denge düzeyleri ile güreş performansları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda, güreş performansının fiziksel belirleyicileri arasında yer alan söz konusu değişkenlerin performansla ne ölçüde ilişkili olduğunun ortaya konulması amaçlanmaktadır. Araştırmanın önemi ise güreşte teknik uygulamaların etkili biçimde gerçekleştirilebilmesi, rakip üzerinde kontrol sağlanabilmesi ve müsabaka süresince dengenin korunabilmesi açısından gövde kuvveti, dayanıklılığı ve denge özelliklerinin birlikte ele alınmasından kaynaklanmaktadır. Elde edilecek bulguların, güreşçilerin fiziksel performans özelliklerinin daha kapsamlı değerlendirilmesine katkı sağlayacağı ve antrenman programlarının planlanmasında antrenörler ile spor bilimcilere yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

2. GÜREŞİN DÜNYADA VE TÜRKİYEDEKİ TARİHİ VE KÜLTÜREL ÖNEMİ

Güreş, teknik yeterliliğin belirleyici olduğu ve müsabaka süresince yüksek şiddetli fiziksel efor gerektiren bir spor branşıdır (Yamashita ve diğ., 2020). Güreş, kökenleri insanlık tarihinin çok eski dönemlerine uzanan spor dallarından biridir. Bu spora ilişkin en eski bulgular arasında M.Ö. 3000'li yıllara tarihlenen Mısır mezar resimleri yer almaktadır. Tarihsel süreç boyunca farklı uygarlıklar tarafından hem fiziksel mücadeleye dayalı bir etkinlik hem de kültürel bir unsur olarak benimsenen güreş, zaman içerisinde kurallı ve sistematik bir yapıya kavuşarak modern spor branşlarından biri hâline gelmiştir (Tekin ve Tekin, 2014). Güreş müsabakalarına ilişkin en eski bulguların yaklaşık 5000 yıl önce yaşamış Sümerlere kadar uzandığı görülmektedir. Sümer toplumunda güreşin yaygın bir etkinlik olduğu ve “Güreş Bayramı” adı verilen organizasyonların düzenlendiğine ilişkin arkeolojik kanıtlar bulunmaktadır. Gılgamış Destanı’nda da güreş karşılaşmalarına yer verilmiş; çivi yazıları ve

kabartmalardan bu müsabakaların müzik eşliğinde ve hakem gözetiminde gerçekleştirildiği anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra, Antik Mısır dönemine ait çok sayıda tarihî ve arkeolojik bulgu da güreşin bu coğrafyada önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Kalça ve Akburun, 2017). Güreşin tarihsel geçmişine ilişkin önemli kanıtlardan biri, Antik Mısır'a ait duvar resimlerinde yer alan güreş betimlemeleridir. Ayrıca M.Ö. 776 yılında başlayan ilk Olimpiyat Oyunları'nda güreşin yarışma programında yer aldığı ve ilerleyen dönemlerde olimpiyatların temel spor branşlarından biri hâline geldiği belirtilmektedir (Balcı, 2003). Modern Olimpiyat Oyunları'nın ilki olan 1896 Atina Olimpiyatları'nda güreş, Grekoromen stile yakın kurallarla olimpiyat programında yer almıştır. Serbest stil güreş ise ilk kez 1904 St. Louis Olimpiyatları'nda programa dâhil edilmiştir. Güreşin uluslararası düzeyde kurumsallaşma süreci 1912 yılında oluşturulan uluslararası federasyon yapılanmasıyla daha sistematik bir nitelik kazanmıştır. İlerleyen yıllarda FILA adıyla faaliyetlerini sürdüren uluslararası yönetim kuruluşu, 2014 yılında yeniden yapılandırılarak United World Wrestling (UWW) adını almıştır. Bu kurumsal gelişmeler, güreşin uluslararası organizasyonlarda daha düzenli ve standart bir yapıda sürdürülmesine katkı sağlamıştır (Gökdemir, 2000). Tarihsel süreç içerisinde güreşe ilgi gösteren ve bu sporu yaygın biçimde uygulayan toplumlar arasında Sümerler, Mısırlılar, Hititler, Yunanlılar, Çinliler, Japonlar, Araplar, Türkler, Almanlar ve İsviçreliler yer almaktadır (Çevik, 2011). Türk toplumunda güreş, tarihsel süreç boyunca hem bedensel hem de kültürel yönleriyle önemli bir konuma sahip olmuştur. Geleneksel yaşam içerisinde yalnızca sportif bir etkinlik olarak değil, aynı zamanda sosyal, askerî ve kültürel işlevler üstlenen bir uygulama olarak da değerlendirilmiştir. Bu yönüyle güreş, Türk toplumunda güç, dayanıklılık ve cesaret gibi niteliklerin simgelerinden biri hâline gelmiş; sosyal yaşamdan çeşitli ritüel ve geleneklere kadar geniş bir alanda kendine yer bulmuştur (Fişne ve diğ., 2017). Geleneksel bedensel etkinlikler, kültürel kimliğin aktarımında önemli bir role sahiptir (Akkuş, 2025). Modern dönemde Türk güreşi, ulusal ve

uluslararası düzeyde elde edilen başarılarla Türkiye'nin öne çıkan spor branşlarından biri olmuştur. Türk güreşçilerin Olimpiyat Oyunları, dünya şampiyonaları ve diğer uluslararası organizasyonlarda kazandıkları dereceler, güreşin Türk spor tarihindeki önemini güçlendirmiştir. Elde edilen bu başarılar, güreşin yalnızca sportif açıdan değil, aynı zamanda kültürel bir miras olarak korunması ve gelecek kuşaklara aktarılması bakımından da değerini artırmıştır (Tazegül, 2018).

3. GÜREŞ TÜRLERİ

Güreş, insanların fiziksel güçlerini sınamaya başladıkları dönemlerde şekillenen; herhangi bir araç ya da gereç kullanılmaksızın iki rakip arasında gerçekleştirilen bir mücadele sporu olarak değerlendirilmektedir. Bu spor dalında pehlivanlar, belirli kurallar çerçevesinde zihinsel ve bedensel yeteneklerini birlikte kullanarak rakiplerine üstünlük sağlamaya ve onların sırtını yere getirmeye çalışmaktadır (İşler, 2013). Güreş sporu genel olarak olimpiik (modern) güreş ve geleneksel güreş stilleri olmak üzere iki temel grupta ele alınmaktadır (Demirhan Yavuz, 2024).

3.1. Modern Güreş Türleri

3.1.1. Serbest Stil

Serbest stil güreşte sporcular, rakibin ayakları da dâhil olmak üzere vücudunun tüm bölgelerine yönelik teknik ve oyunları uygulayabilmektedir

(Shahmuradov, 1996). Serbest stil güreş, kurallar kapsamında sporcuların rakibin vücudunun farklı bölgelerine yönelik teknikler uygulayabildiği bir güreş disiplini. Bu stilde güreşçiler, rakibin bacaklarını tutabilmekte, bacaklarını aktif olarak kullanabilmekte ve baş, gövde ile ekstremitelere yönelik çeşitli tekniklerden yararlanabilmektedir. Serbest stil müsabakaları hem erkekler hem de kadınlar kategorilerinde gerçekleştirilmekte olup, kadın güreşi de genel olarak serbest stil kurallarına göre uygulanmaktadır (Dağdeviren, 2012). Serbest stil güreşte sporcular, kuralların izin verdiği tutuş ve teknikler çerçevesinde rakibin el, ayak, gövde ve ense bölgelerinden yararlanarak rakiplerini yere düşürmeye ve üstünlük sağlamaya çalışmaktadır (Bıyıklı, 1993). Serbest stil güreş, sporcuların hem üst hem de alt ekstremitelerini aktif biçimde kullanabildikleri bir güreş disiplini. Bu stilde güreşçiler, rakibin bacaklarına yönelik teknikler de dâhil olmak üzere çeşitli hücum, savunma ve kontrol uygulamalarından yararlanabilmektedir. Grekoromen güreşte teknik uygulamaların belden yukarı bölgeyle sınırlandırılmasına karşılık, serbest stilde alt ekstremitelere yönelik tekniklere de izin verilmesi, iki stil arasındaki temel teknik farklılıklardan birini oluşturmaktadır (Arus, 2018). Serbest stil güreşte sporcular, Grekoromen güreşten farklı olarak rakibin bacaklarına yönelik teknikler uygulayabilmekte, rakibin alt vücut bölgesini tutabilmekte ve kendi bacaklarını hücum ile savunma sırasında aktif biçimde kullanabilmektedir (Chino ve diğ., 2015). Serbest stil güreşte sporcular, Grekoromen stilden farklı olarak hem üst hem de alt vücut bölgelerine yönelik tekniklerden yararlanabilmektedir. Rakibin bacaklarına yönelik tutuş ve tekniklerin uygulanabilmesi ve bacakların aktif biçimde kullanılabilmesi, serbest stil güreşin teknik çeşitliliğini artırmakta ve daha geniş bir teknik-taktik repertuarın kullanılmasına olanak sağlamaktadır (Shahmuradov, 1996).

3.1.2. Kadınlar Güreşi

Kadın güreşi, uluslararası düzeydeki gelişiminin ardından 2004 Atina Olimpiyat Oyunları'nda ilk kez olimpiyat programına dâhil edilmiş ve böylece olimpik güreş içerisinde kadın sporcuların yer aldığı yeni bir dönem

başlamıştır (López-Gullón ve diğ., 2012). Kadın güreşçilerde anaerobik performans, sportif performans açısından önemli fizyolojik bileşenlerden biridir. Polonya milli takımında yer alan kadın güreşçiler üzerinde yapılan bir çalışmada, üst ekstremita anaerobik performansı Wingate testi ile değerlendirilmiş ve sporcuların yüksek düzeyde zirve ve ortalama güç değerlerine sahip oldukları belirlenmiştir (Hübner-Woźniak ve diğ., 2004). Kadın güreşinde başarılı performansın yalnızca tek bir fiziksel özelliğe bağlı olmadığı; antrenman deneyimi, uygun vücut kompozisyonu, nöromüsküler performans, anaerobik kapasite ve öz güven gibi fiziksel ve psikolojik özelliklerin birlikte önem taşıdığı görülmektedir. Özellikle elit kadın güreşçilerin daha yüksek kuvvet ve güç düzeylerine, gelişmiş anaerobik performansa ve daha yüksek öz güvene sahip olmaları, bu özelliklerin sportif başarı açısından belirleyici olabileceğini göstermektedir (López-Gullón ve diğ., 2012). Kadın güreşinin uluslararası düzeyde kurumsallaşma süreci 1980'li yıllarda hız kazanmış; 1984 yılında Uluslararası Kadın Güreşi Komisyonunun oluşturduğu çalışmalarla kuralların ve uygulama esaslarının belirlenmesine yönelik önemli adımlar atılmıştır. FILA'nın 1987 yılında kadın güreşi için serbest stili benimsemesinin ardından branş uluslararası düzeyde gelişimini sürdürmüş ve 2004 Atina Olimpiyat Oyunları'nda ilk kez olimpiyat programında yer almıştır (Curby ve Jomand, 2015). Kadın güreşçiler ile ilgili alanyazında bazı çalışmalar yapılmıştır. Elit kadın güreşçilerde yağsız vücut kütlelerinin gelişmiş olması ve özellikle üst ekstremita kas yapısının belirginleşmesi, üst düzey güreş performansı ile ilişkili önemli antropometrik özellikler arasında değerlendirilmektedir. Japon elit kadın güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada özellikle üst kol ve ön kol bölgelerinde belirgin kas gelişiminin bulunduğu bildirilmiştir (Arakawa ve diğ., 2015). Kadın serbest stil güreşte antrenman sürecinin etkili biçimde planlanabilmesi için sporcuların kardiyorespiratuvar, nöromüsküler ve merkezi sinir sistemi özelliklerinin birlikte değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Sporcuların fiziksel durumlarının düzenli biçimde izlenmesi, bireysel eksikliklerin belirlenmesine ve

antrenman programlarının bu doğrultuda düzenlenmesine katkı sağlamaktadır (Podlivaev, 2015).

3.1.3. Grekoromen Stil

Grekoromen güreşte teknik uygulamalar bel hizasının üstündeki bölgelerle sınırlandırılmaktadır. Bu stilde rakibin bacaklarının tutulmasına ve güreşçinin kendi bacaklarını rakibine karşı teknik uygulamak amacıyla kullanmasına izin verilmemektedir. Ayrıca Grekoromen güreş müsabakaları yalnızca erkekler kategorisinde gerçekleştirilmektedir (Dağdeviren, 2012). Grekoromen güreşte sporcular, rakibin bel hizasının üstündeki bölgelerine yönelik tekniklerden yararlanmakta ve bacaklarını rakibe karşı hücum ya da savunma amacıyla aktif biçimde kullanamamaktadır. Tarihsel süreçte özellikle Avrupa'da gelişim gösteren bu stil, modern olimpiik güreşin temel disiplinlerinden biri hâline gelmiştir. Günümüzde UWW organizasyonlarında Grekoromen güreş erkekler kategorisinde gerçekleştirilirken, kadın sporcular serbest stil esaslarına dayanan kadın güreşi kategorisinde mücadele etmektedir. (Darıcı, 2019). Grekoromen güreşte sporcular, rakiplerine yönelik teknik uygulamalarını bel hizasının üstündeki bölgelerle sınırlandırmaktadır. Bu stilde rakibin bacaklarının tutulmasına ve güreşçinin kendi bacaklarını teknik uygulamak amacıyla aktif biçimde kullanmasına izin verilmemektedir (Balci, 2003). Grekoromen güreşte teknik uygulamalar rakibin bel hizasının üstündeki bölgeleriyle sınırlandırılmaktadır. Bu nedenle bel altındaki bölgelerin kavranması ve bacaklara yönelik aktif tekniklerin uygulanması kural dışı kabul edilmektedir. Sporcular, müsabaka sırasında bel üstüne yönelik tekniklerle puan elde etmeye çalışırken, rakibin omuzlarını mindere sabitleyerek tuş gerçekleştirmeleri durumunda karşılaşmayı doğrudan kazanabilmektedir. Tuşun gerçekleşmemesi hâlinde ise müsabaka sonunda elde edilen teknik puanlar dikkate alınarak kazanan belirlenmektedir (Gümüş, 1997). Grekoromen güreş, serbest stilden farklı olarak alt ekstremitelere yönelik hücumlara izin verilmeyen ve özellikle üst vücut üzerinden gerçekleştirilen atış tekniklerinin ön plana çıktığı bir güreş disipliniidir. Buna karşılık serbest

stil güreşte rakibin bacaklarına yönelik tekniklerin uygulanabilmesi, iki stil arasındaki temel kural farklılıklarından birini oluşturmaktadır (Yard ve Comstock, 2008). Grekoromen güreşte sporcuların rakiplerini bel hizasının altından kavramalarına, çelme uygulamalarına veya kendi bacaklarını hücum ve savunma amacıyla aktif biçimde kullanmalarına izin verilmemektedir. Bu nedenle teknik mücadele ağırlıklı olarak üst vücut üzerinden gerçekleştirilmektedir. Söz konusu kural yapısı, Grekoromen güreşte üst gövde kuvveti, denge ve teknik becerinin belirgin biçimde ön plana çıkmasına neden olmaktadır (Tuncer, 2026). Stanec ve Bhalla (2015), elit kadın güreşçilerin toplumsal önyargılar ve sınırlı fırsatlara rağmen dayanıklılık geliştirdiklerini; antrenör, aile ve takım arkadaşlarından alınan desteğin sporda devamlılık açısından önemli olduğunu belirtmiştir. Ayrıca güreşin kadın sporculara öz güven, disiplin, yaşam becerileri ve özellikle gelişmekte olan ülkelerde sosyal hareketlilik açısından çeşitli fırsatlar sunduğu ifade edilmiştir (Stanec ve Bhalla, 2015).

3.2. Geleneksel Güreş Türleri

Geleneksel Türk güreşleri, uygulama biçimleri, kullanılan kıyafetler ve bölgesel özellikleri bakımından çeşitlilik göstermektedir.

3.2.1. Aba Güreşi

Aba güreşi, özellikle Gaziantep ve Hatay yörelerinde yaşatılan geleneksel Türk güreşlerinden biridir. Bu güreş türünde sporcular, “aba” adı verilen; yakasız, uzun, yarım kollu ve keçeyi andıran kalın kumaştan hazırlanan özel bir kıyafet giymektedir. Aba güreşi, bölgesel bir spor olmasının yanı sıra geleneksel kültürün ve toplumsal ritüellerin önemli unsurlarından biri olarak varlığını sürdürmektedir (Yılgin, 2023). Aba güreşi, geleneksel özelliklerini büyük ölçüde koruyarak günümüze ulaşmış bir güreş türüdür. Özellikle Gaziantep ve Hatay yörelerinde yaygın olarak uygulanmakla birlikte, farklı coğrafyalarda da benzer teknik özellikler taşıyan güreş

biçimlerine rastlanmaktadır (Koyunlu, 2022). Aba güreşi, özellikle Hatay ve Gaziantep yörelerinde yaygın olarak gerçekleştirilen geleneksel Türk güreşlerinden biridir. Adını, pehlivanların müsabaka sırasında giydikleri “aba” adı verilen özel giysiden almaktadır. Kalın kumaş veya deriden hazırlanan aba, yakasız ve yarım kollu bir yapıya sahip olup pehlivanlar abayı giydikten sonra bellerine kuşak bağlamaktadır. Geleneksel uygulamalarda müsabaka süresi yedi dakika olarak belirlenmekte, yerde mücadele ise iki dakika ile sınırlandırılmaktadır. Eşleştirmelerde yaş, boy, kilo ve akrabalık gibi özellikler dikkate alınmakta; karşılaşmalar çoğunlukla düğün ve şenliklerde davul-zurna eşliğinde gerçekleştirilmektedir. Teknik yapısı bakımından judoya benzer özellikler taşıdığı da belirtilmektedir (Güven, 1992). Aba güreşi yalnızca sportif bir faaliyet değil, aynı zamanda bulunduğu bölgenin toplumsal ve kültürel özelliklerini yansıtan bir kültürel miras unsuru olarak değerlendirilmektedir. Hatay’daki aba güreşi geleneğinin Osmanlı döneminde Halep merkezli daha geniş bir kültürel alan içerisinde varlığını sürdürdüğü, 1921–1939 yılları arasında değişen siyasi sınırların ise bu kültürel alanın yeniden şekillenmesine yol açtığı belirtilmektedir. Daha sonraki dönemde Yayladağı ve Altınözü çevresinde yoğunlaşan geleneğin, 1990’lı yıllardan itibaren kurumsallaşma süreciyle birlikte Antakya merkezli ve Hatay il sınırlarını kapsayan daha geniş bir yapıya dönüştüğü ifade edilmektedir (Çetin ve Coşkun, 2020). Gaziantep yöresinde uygulanan Aşırtmalı Aba Güreşi, geleneksel Türk spor kültürünün günümüze ulaşan özgün örneklerinden biridir. “Aşırtmalı” ifadesi, güreşçinin elini rakibinin omuzu üzerinden geçirerek arka taraftan kuşağı kavramasına dayanan “el aşırma” tekniğiyle ilişkilendirilmektedir. Bu güreş türünün özellikle hasat sonrasında, düğünlerde, festivallerde ve çeşitli kutlamalarda gerçekleştirilmesi, sportif niteliğinin yanı sıra toplumsal ve kültürel bir işleve de sahip olduğunu göstermektedir (Şahin, 2014).

3.2.2. Yağlı Güreş

Yağlı güreş, Türkiye’de yaygın biçimde sürdürülen geleneksel güreş türlerinden biridir. Bu güreş türünde pehlivanlar “kıspet” adı verilen deri

giysiyi kullanmakta, vücutlarını yağlayarak genellikle çayır ve benzeri düz alanlarda mücadele etmektedirler (Dervişoğlu, 2012). Yağlı güreş, Türk geleneksel spor kültürünün önemli unsurlarından biri olup tarihsel gelişimi bakımından karakucak güreşiyle ilişkilendirilmektedir. Karakucakta fiziksel kuvvetin belirgin olması ve güçlü pehlivanların karşılaşmaları kısa sürede sonuçlandırabilmesine karşılık, yağlı güreşte kuvvetin yanı sıra teknik beceri, stratejik düşünme ve kondisyon da önem taşımaktadır. Pehlivanların vücutlarını yağlamaları rakibin tutuşunu güçleştirmekte ve mücadelede teknik uygulamaların niteliğini etkilemektedir. Kırkpınar Yağlı Güreşleri ise bu geleneğin tarihsel sürekliliğini temsil eden en önemli organizasyonlardan biridir (Özdemir, 2018). Yağlı güreşte pehlivanların vücutlarını zeytinyağıyla yağlamaları, rakibin tutuşunu güçleştirerek mücadelede yalnızca fiziksel kuvvetin değil, denge ve ustalığın da ön plana çıkmasına neden olmaktadır. Bu güreş türünde sınıflandırma ağırlık ve vücut yapısından çok pehlivanın ustalık düzeyine göre yapılmakta; yeterli deneyim ve beceriye sahip daha küçük cüsseli bir sporcu, 120 kg'ın üzerindeki bir pehlivanla dahi mücadele edebilmektedir (Köse, 1990). Yağlı güreşin Rumeli Türkleri aracılığıyla Ege çevresi ve Anadolu'da yaygınlaştığı ve zaman içerisinde halk tarafından benimsenen geleneksel bir spor hâline geldiği belirtilmektedir. Antalya'nın Elmalı ilçesinde uzun yıllardır sürdürülen yağlı güreş organizasyonlarının ise Edirne Sarayı'nda gerçekleştirilen Kırkpınar Yağlı Güreşlerinden daha eski bir geçmişe sahip olduğu ifade edilmektedir (Gümüş ve Barut, 2006). Yağlı güreş, Türk kültüründe köklü bir geçmişe sahip geleneksel spor dallarından biridir. Bu geleneğin en önemli temsilcilerinden olan Kırkpınar Yağlı Güreşleri; müsabaka yapısının yanı sıra kispet, cazgır, peşrev, dua ve davul-zurna gibi kültürel unsurları da bünyesinde barındırmaktadır. Kırkpınar'ın 2010 yılında UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne alınması, yağlı güreş geleneğinin kültürel miras niteliğini ortaya koymaktadır (Gül ve diğ., 2018). Yağlı güreş geleneğinde müzik, müsabakanın ayrılmaz kültürel unsurlarından biridir. Karşılaşmalar sırasında davul ve zurna eşliğinde icra edilen pehlivan, cenk ve dağlı

havalarının ritmi, güreşin temposuna bağlı olarak hızlanmakta veya yavaşlamaktadır. Bu ezgiler yalnızca pehlivanların ve seyircilerin heyecanını artırmakla kalmamakta, aynı zamanda geçmişteki kahramanlık ve mücadele anlayışını hatırlatan sembolik bir işlev de taşımaktadır (Şahin, 1999).

3.2.3. Şalvar Güreşi

Şalvar güreşi, kökenleri Orta Asya Türk topluluklarına uzanan geleneksel güreş türlerinden biridir. İlk örneklerine MS IX. yüzyılda Tuva Türkleri arasında rastlandığı, XII ve XIII. yüzyıllarda ise Anadolu'ya ulaştığı kabul edilmektedir. Günümüzde Türkmenistan, Kırgızistan, Kazakistan ve Moğolistan'ın yanı sıra Türkiye'de özellikle Kahramanmaraş ve çevresinde uygulanmaktadır. Adını, sporcuların müsabaka sırasında giydikleri ve keçi kılından dokunan diz hizasındaki özel giysiden alan bu güreş türünde tekniklerin tamamı ayakta gerçekleştirilmektedir (Aydın, 2021). Şalvar güreşi, Türkiye'de özellikle Kahramanmaraş ve çevresinde sürdürülen geleneksel güreş türlerinden biridir. Geçmişte daha uzun şalvarlarla gerçekleştirilen bu güreş, günümüzde kısa şalvar kullanılarak uygulanmaktadır. Tekniklerin büyük ölçüde ayakta gerçekleştirildiği şalvar güreşinde, sporculardan birinin dizinin veya gövdesinin yere temas etmesi durumunda mücadele yeniden ayakta başlatılmaktadır. Karşılaşmalar geleneksel olarak davul-zurna eşliğinde düzenlenmekte; Kahramanmaraş yöresinde "bayrak güreşi" adı verilen benzer uygulamalara da rastlanmaktadır. Güven (1992), İsviçre'nin bazı dağ köylerinde yapılan "pantolon güreşleri" ile şalvar güreşi arasında tarihsel ve biçimsel benzerlikler bulunduğunu da belirtmektedir (Güven, 1992). Şalvar güreşi, Türkiye'de özellikle Kahramanmaraş ve çevresinde sürdürülen geleneksel güreş türlerinden biridir. Geçmişte pırpıt ve kispet uzunluğundaki şalvarlarla gerçekleştirilen bu güreşte zaman içerisinde daha kısa şalvarların kullanılmaya başlandığı belirtilmektedir. Tekniklerin büyük ölçüde ayakta uygulandığı şalvar güreşinde, sporcunun diz veya gövdesinin yere temas etmesi durumunda mücadele yeniden ayakta devam etmektedir. Galibiyet

ise karakucak ve yağlı güreşte olduğu gibi rakibin sırtüstü konuma getirilmesiyle sağlanmaktadır (Kürkçü ve Özdağ, 2005).

3.2.4. Karakucak Güreşi

Karakucak güreşi, Türklerin millî ve geleneksel sporlarından biri olarak kabul edilmekte ve modern serbest ile Grekoromen güreşin gelişiminde temel oluşturan güreş türlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Genellikle toprak, çim veya düz çayırılık alanlarda gerçekleştirilen bu güreş türünde sporcular, göbek hizasından diz altına kadar uzanan ve “pırpıt” olarak adlandırılan özel bir giysi kullanmaktadır. Müsabaka sırasında ayaklar ile vücudun üst bölümü açıkta kalmakta ve güreşçiler rakiplerine üstünlük sağlamaya çalışmaktadır (Kılınç ve diğ., 2000). Karakucak güreşi, kökenleri eski Türk topluluklarına uzanan ve Türk güreş kültürünün gelişiminde önemli bir yere sahip olan geleneksel güreş türlerinden biridir. Tarihsel süreç içerisinde düğün, şenlik, festival ve çeşitli törenlerde gerçekleştirilen bu güreş, sportif bir mücadele olmasının yanı sıra toplumsal yaşamın ve geleneksel kültürün bir parçası olarak varlığını sürdürmüştür. Karakucak güreşinin modern minder güreşinin gelişimine de önemli bir altyapı sağladığı belirtilmektedir (Şahin, 2004). Karakucak güreşinin oldukça geniş bir teknik repertuvara ve çok sayıda tutuş biçimine sahip olduğu belirtilmektedir. Bu geleneksel güreş ortamında yetişen birçok sporcunun sonraki dönemlerde modern güreşe yönelerek dünya ve Olimpiyat düzeyinde önemli başarılar elde ettiği ifade edilmektedir (Petrov, 2000). Karakucak güreşi, kökenleri Orta Asya Türk topluluklarına uzanan geleneksel ve millî güreş türlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Tarihsel süreç içerisinde temel uygulama ve kurallarını büyük ölçüde koruyan bu güreş türünde pehlivanlar genellikle siyah renkte “pırpıt” adı verilen özel bir giysi kullanmaktadır. Sporcular yaş, fiziksel güç ve ustalık düzeylerine göre farklı boylarda mücadele etmekte; Karakucak güreşi aynı zamanda günümüz serbest minder güreşinin gelişiminde önemli bir temel olarak kabul edilmektedir (Şahin, 1999). Karakucak güreşi, kökenleri

Oğuzlar ve eski Türk topluluklarının güreş geleneğine dayandırılan ve günümüzde özellikle yağlı güreşin yaygın olmadığı bölgelerde sürdürülen geleneksel güreş türlerinden biridir. Düğün ve bayram gibi toplumsal etkinliklerin önemli unsurlarından biri olan bu güreş, müsabaka boyunca davul ve zurna eşliğinde gerçekleştirilmektedir. Pehlivanlar genellikle siyah renkte “pırpıt” adı verilen özel bir giysi kullanmakta ve yaş, fiziksel güç ile ustalık düzeylerine göre farklı boylarda mücadele etmektedir. Karakucak güreşinde yağlı güreşten farklı olarak “deste” boyu bulunmazken, bunun yerine “ayak” boyu yer almakta; diğer boylar ise yöresel farklılıklar göstermekle birlikte yağlı güreşteki sınıflandırmaya büyük ölçüde benzemektedir (Güven, 1992). Karakucak güreşinde sporcuların kullandıkları özel giysi “pırpıt” olarak adlandırılmakta, bazı yörelerde ise aynı giysi için “kıspet” ifadesi kullanılmaktadır. Pırpıt; branda, çadır bezi veya yelken bezi gibi dayanıklı kumaşlardan hazırlanmakta, kasnak bölümünde deri kullanılmamakta ve yağlı güreşten farklı olarak sporcuların vücutlarına ya da giysilerine yağ sürülmemektedir (Şahin, 2004).

4. GÜREŞ KURALLARI VE EKİMANLARI

4.1. Oyunun Başlaması ve Bitişi

Güreş müsabakalarının başlangıcında sporcular minderin merkezine gelerek tokalaşmakta ve gerekli kontrollerin ardından kendi köşelerine dönerek hakemin düdük işaretini beklemektedir. Raundlar ayakta başlamakla birlikte, müsabakanın yerde devam etmesi de mümkündür. Güreşin yerde başlatıldığı durumlarda altta bulunan sporcu, elleri ile dizleri arasında yaklaşık 20 cm mesafe olacak şekilde diz çökmekte; üstte bulunan güreşçi ise ellerini rakibinin sırtına yerleştirmektedir. Hakemin düdük işaretiyle birlikte mücadele yeniden başlamaktadır. Rakibini yere indiren güreşçinin aktif durumda olması hâlinde karşılaşma yerde sürdürülebilirken, her iki sporcunun aynı anda pasif durumda yere düşmesi durumunda güreşe yeniden ayakta devam edilmektedir. Ayrıca güreşçinin her iki omzunun minderle temas etmesi “tuş” olarak değerlendirilmektedir (Balcı, 2003). Güreş müsabakaları, normal müsabaka süresinin

tamamlanmasıyla sonuçlanabileceği gibi tuş veya teknik üstünlük gibi durumlarda sürenin tamamlanmasından önce de sona erebilmektedir. Greko-Romen güreş müsabakalarının teknik analizine yönelik yapılan bir çalışmada, karşılaşmaların önemli bir bölümünün normal müsabaka süresi tamamlanmadan tuş veya teknik üstünlükle sonuçlandığı belirlenmiştir (Kolukisa ve Dönmez, 2022).

4.2. Giysiler ve Ayakkabılar

Güreş müsabakalarında sporcuların tek parçalı ve ilgili federasyon tarafından onaylanmış müsabaka mayosu kullanmaları gerekmektedir. Geleneksel FILA düzenlemelerinde sporcular kırmızı veya mavi mayo ile müsabakaya çıkmakta, mayonun göğüs bölümünde ülke amblemi yer almakta ve metal içermeyen hafif dizliklerin kullanımına izin verilmektedir. Güreş ayakkabılarının ise ayak bileğini desteklemesi, metal parça içermemesi ve bağcıklı olması durumunda müsabaka sırasında çözülmeyecek şekilde sabitlenmesi öngörülmektedir (Atabeyoğlu, 2000). Güreş müsabakalarında sporcuların vücuda oturan, tek parçalı kırmızı veya mavi mayo giymeleri gerekmektedir. Sporcuların gerekli iç giysileri kullanmaları ve yanlarında mendil bulundurmaları öngörülmektedir. Doktor önerisi doğrultusunda hafif diz koruyucularının kullanılmasına izin verilebilmektedir. Güreş ayakkabılarının topuk, çivi veya toka gibi rakibe zarar verebilecek unsurlar içermemesi gerekmektedir. Ayrıca sporcuların tırnaklarının kesilmiş, kişisel bakımlarının yapılmış olması ve vücutlarına yağlı ya da kayganlaştırıcı herhangi bir madde sürmemeleri gerekmektedir (Balcı, 2003).

4.3. Puanlar

Güreşte puanlamalar şu şekildedir.

- Teknik ve taktik yeterlilik: Güreşçilerin teknik-taktik performansı, müsabaka süresince ürettikleri puanların dakikaya oranı ve gerçekleştirdikleri tuş sayıları dikkate alınarak değerlendirilebilmektedir. Bu göstergeler, sporcunun hücum

etkinliği ve müsabaka içindeki teknik verimliliği hakkında bilgi sağlamaktadır.

- Puan yapısı ve kural değişiklikleri: Müsabakalarda gerçekleştirilen teknik aksiyonlar, kurallar çerçevesinde 1, 2, 3, 4 veya 5 puanlık değerlerle karşılık bulmaktadır. Güreş kurallarında zaman içerisinde yapılan düzenlemeler ise kullanılan tekniklerin sıklığını, puanların dağılımını ve müsabakalardaki toplam puan üretimini etkileyebilmektedir.

- Performans indeksi: Teknik-taktik performansın değerlendirilmesinde sporcuların veya ülkelerin müsabakalarda elde ettikleri puanlar ile rakiplerine verdikleri puanlar arasındaki ilişki de kullanılmaktadır. Bu karşılaştırmaya dayalı göstergeler, müsabaka etkinliğinin ve teknik-taktik başarının nicel olarak değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır (Tünnemann ve Curby, 2016).

4.4. Diskalifiye

Diskalifiye, güreş müsabakasının normal süresi tamamlanmadan sona ermesine neden olabilen durumlardan biridir. Müsabaka analizlerinde karşılaşmaların tuş, sakatlık, teknik üstünlük veya diskalifiye sonucunda altı dakikalık normal müsabaka süresinden önce tamamlanabileceği belirtilmektedir (Mirzaei ve diğ., 2017). Güreş müsabakalarında kural ihlalleri sonucunda sporculara ihtar verilebilmekte ve bu yaptırımlar karşılaşmanın sonucunu doğrudan etkileyebilmektedir. Müsabaka sırasında minderden kaçma, mücadeleden kaçınma ve benzeri kural ihlalleri hakem müdahalesine ve ihtara neden olurken, üç ihtarın oluşması müsabakanın bu yolla sona ermesine neden olabilmektedir. Nitekim elit düzeydeki güreş karşılaşmalarının teknik-taktik analizinde ihtarlar, minderden kaçma ve üç ihtar sonucunda gerçekleşen galibiyetler müsabaka performansının değerlendirilmesinde kullanılan göstergeler arasında ele alınmıştır (Atici ve diğ., 2025). Güreş müsabakalarında kural ihlali veya pasif mücadele

nedeniyle iki kez diskalifiye edilen sporcular, yarışmanın geri kalanından da diskalifiye edilmektedir. Bu uygulama, müsabaka kurallarının korunması ve sporcuların aktif mücadele anlayışını sürdürmelerinin sağlanması amacıyla uygulanmaktadır (Balcı, 2003).

4.5. Maç Süresi

Güreş müsabakalarının toplam süresi beş dakika olup karşılaşma kesintisiz şekilde sürdürülmektedir. Müsabaka sırasında geçen her dakika saat hakemi tarafından anons edilmekte, sürenin tamamlanmasıyla birlikte zil çalınmaktadır. Bunun ardından minder hakemi düdük işaretiyle karşılaşmayı sona erdirmektedir. Zil veya düdük işaretinin verilmesinden sonra sporcuların herhangi bir teknik hamlede bulunmamaları gerekmektedir (Balcı, 2003).

Güreş müsabakalarının süresi, karşılaşmanın teknik üstünlük, tuş, sakatlık veya diskalifiye gibi nedenlerle erken sona ermesine bağlı olarak değişebilmektedir. Dünya Şampiyonası müsabakalarının incelendiği bir çalışmada, Greko-Romen güreşte ortalama aktif müsabaka süresinin $5,41 \pm 1,36$ dakika, serbest güreşte ise $5,02 \pm 1,08$ dakika olduğu belirlenmiştir. Müsabakanın başlangıcından tamamen sona ermesine kadar geçen toplam süre ise sırasıyla $7,43 \pm 2,08$ ve $7,34 \pm 2,49$ dakika olarak tespit edilmiştir (Mirzaei ve diğ., 2021).

4.6. Prensip

Güreşte temel prensiplerden biri, sporcunun müsabaka boyunca aktif mücadele sergilemesi ve teknik aksiyon üretmeye yönelik bir anlayış benimsemesidir. Başarılı bir müsabaka performansında yalnızca savunmaya dayalı bir yaklaşım yerine, rakibe karşı etkili hücum girişimlerinde bulunmak, teknik uygulamaların verimliliğini artırmak ve puan üretmeye yönelik mücadeleyi sürdürmek önem taşımaktadır. Nitekim güreş kurallarında gerçekleştirilen düzenlemelerin saldırı etkinliğini, aktif

mücadele davranışını ve müsabaka başına elde edilen teknik puan miktarını artırdığı belirlenmiştir (Tünnemann, 2013).

4.7. Fauller

Güreş müsabakalarında bazı davranış ve teknik uygulamalar yasak hareket veya faul kapsamında değerlendirilmektedir. Rakibin ayağına basmak, boğazını sıkmak ya da itmek, parmaklarını bükmek, tekme atmak, kavga etmek ve rakibin sağlığını tehlikeye sokabilecek fiziksel müdahalelerde bulunmak bu kapsamda yer almaktadır. Bunun yanı sıra rakibin yüzüne, saçına, kulaklarına veya kıyafetlerine müdahale etmek, müsabaka sırasında rakiple konuşmak, rakibin teknik girişimlerini sürekli engellemek, devamlı olarak minder dışına çıkmak ya da minder kenarına tutunmak da yasak davranışlar arasında değerlendirilmektedir. Greko-Romen güreşte ise rakibin bacaklarından tutmak veya kendi bacaklarını kullanarak rakibi yakalamak, itmek ya da kaldırmak faul olarak kabul edilmektedir (Balci, 2003). Güreş müsabakalarında kurallara aykırı davranışlar sporcuların ihtar ve ceza almasına neden olabilmektedir. Elit düzeyde gerçekleştirilen müsabakaların analizinde; minderden kaçma, rakibin parmaklarını kural dışı biçimde kavrama, gereksiz sertlik ve stil kurallarına aykırı tutuşların başlıca ihlal nedenleri arasında yer aldığı belirlenmiştir. Özellikle Greko-Romen güreşte verilen ihtarların %46'sının minderden kaçma nedeniyle gerçekleştiği ve bunun incelenen müsabakalardaki en yaygın ihtar nedeni olduğu saptanmıştır (López, 2018).

4.8. Minder

Güreş minder, sporcuların teknik hareketlerini güvenli biçimde gerçekleştirebilmeleri açısından müsabaka ortamının önemli unsurlarından biridir. Minder yüzeyinin fiziksel özellikleri, özellikle güreş ayakkabısıyla oluşan sürtünme düzeyi, sporcunun hareket kabiliyetini ve yaralanma riskini etkileyebilmektedir. Yeni güreş minderlerinde sürtünme katsayısının eski minderlerden daha yüksek olduğu, minder yüzeyinin ıslanmasının ise

sürtünme düzeyini azalttığı belirlenmiştir. Ayrıca minder ile ayakkabı arasındaki aşırı sürtünmenin özellikle diz ve ayak bileği yaralanmaları açısından risk oluşturabileceği ifade edilmektedir (Newton ve diğ., 2002).

4.9. Teknik Üstünlük

Güreş müsabakalarında galibiyet, normal müsabaka süresi tamamlanmadan teknik üstünlük yoluyla da belirlenebilmektedir. Serbest stilde iki güreşçi arasında 10, Greko-Romen stilde ise 8 puan veya daha fazla fark oluşması durumunda müsabaka sona erdirilmekte ve puan üstünlüğünü sağlayan sporcu galip ilan edilmektedir. Teknik üstünlükle galibiyet, puan farkının karşılaşmanın devamını gereksiz kılacak düzeye ulaşması sonucunda müsabakanın erken tamamlanmasını ifade etmektedir (Atabeyoğlu, 2000). Güreş müsabakalarında teknik üstünlük, sporculardan birinin rakibine karşı belirgin bir puan farkı oluşturması sonucunda karşılaşmanın normal süresi tamamlanmadan sona ermesine olanak sağlayan galibiyet biçimlerinden biridir. Teknik üstünlükle sonuçlanan karşılaşmalar, güreşçinin hücum etkinliğini ve puan üretme kapasitesini ortaya koyan önemli göstergeler arasında değerlendirilmektedir. Güreş kurallarında gerçekleştirilen düzenlemelerin ardından teknik üstünlükle sonuçlanan müsabakaların sayısında artış meydana geldiği belirlenmiştir (Tünnemann, 2013).

4.10. Hakemler

Güreş müsabakalarında hakem heyeti, minder üzerinde ve masa başında görev yapan hakemlerden oluşmaktadır. Masa hakemlerinden biri, diğer hakemlerle iletişim kurarak değerlendirmelerin koordinasyonunu sağlamak ve kararını köşelerde bulunan renklerden uygun olanını kaldırarak belirtmektedir. Diğer masa hakemi ise ilgili renkteki batonu kaldırarak verilen puanı göstermektedir. Minder hakemi, bir kolunda mavi, diğer kolunda kırmızı bant taşımakta ve genellikle beyaz kıyafet giymektedir. Minder hakeminin başlıca görevleri müsabakayı başlatmak, gerekli durumlarda durdurmak ve sona erdirmek; müsabaka öncesinde

sporcuları kontrol etmek; sakatlanma hâlinde saat hakemine “T” işareti vererek süreyi durdurmak; kazanılan ve kaybedilen puanları göstermek ve gerektiğinde sporcuları uyarmaktır (Balcı, 2003).

4.11. Tuş

Tuş, güreş müsabakalarında galibiyeti belirleyen temel unsurlardan biridir. Müsabaka sırasında savunma durumundaki güreşçinin her iki omzunun minderle temas etmesi ve bu pozisyonun orta hakem tarafından yeterli süre boyunca kontrol edilmesi durumunda tuş gerçekleşmiş kabul edilmektedir. Minderin kenarında meydana gelen tuşun geçerli sayılabilmesi için güreşçinin omuzlarının kırmızı bölgeyle temas hâlinde olması gerekmekte, koruma bölgesinde gerçekleşen tuşlar ise geçerli kabul edilmemektedir. Tuş kararının kesinleşmesi, minder amiri, orta hakem ve sayı hakeminin mutabakatıyla sağlanmaktadır (Atabeyoğlu, 2000).

5. GÜREŞİN VE GÜREŞÇİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

Güreş, yüksek fiziksel ve teknik gereksinimlerin bir arada bulunduğu mücadele sporlarından biridir. Müsabaka sürecinde sporcuların farklı şiddetlerde gerçekleştirdikleri teknik ve taktik girişimler, enerji sistemlerinin birlikte kullanılmasını gerektirmektedir. Dünya Şampiyonası karşılaşmalarının incelendiği bir çalışmada, hem serbest hem de Greko-Romen güreşte anaerobik-laktik enerji sisteminin önemli ölçüde devreye girdiği, bunun yanında aerobik ve alaktik enerji sistemlerinin de müsabaka performansına katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca iki güreş stili arasında puan üretimi ve müsabaka etkinliği bakımından farklılıkların bulunduğu ortaya konmuştur (Mirzaei ve diğ., 2021). Güreş performansı yalnızca teknik ve taktik becerilerle sınırlı olmayıp, kuvvet, anaerobik güç ve çeviklik gibi fiziksel özelliklerle de yakından ilişkilidir. Elit düzeydeki genç güreşçiler üzerinde yapılan bir araştırmada, millî takıma seçilen sporcular ile seçilemeyenler arasında anaerobik performans, sırt kuvveti ve çeviklik

düzeyleri bakımından anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, yüksek düzey güreş performansında özellikle kuvvet, anaerobik kapasite ve çevikliğin önemli fiziksel özellikler arasında yer aldığını göstermektedir (Demirkan ve diğ., 2012). Güreş, yüksek şiddetli mücadele dönemleri ile kısa süreli kesintilerin birbirini izlediği yoğun bir mücadele yapısına sahiptir. Dünya Şampiyonası düzeyindeki Greko-Romen güreş müsabakalarının incelendiği bir araştırmada, aktif mücadele bölümlerinin ortalama 37,2 saniye, dinlenme ve kesinti dönemlerinin ise yaklaşık 13,8 saniye sürdüğü belirlenmiştir. Müsabaka sonrasında gözlenen yüksek kan laktat düzeyleri, güreşin önemli ölçüde anaerobik yüklenme gerektirdiğini göstermektedir. Ayrıca sporcuların özellikle ön kol kaslarında yüksek düzeyde zorlanma algılamaları, kavrama ve üst ekstremité kullanımının güreş performansındaki önemini ortaya koymaktadır (Nilsson ve diğ., 2002). Güreş, çok sayıda fiziksel ve fizyolojik özelliğin eş zamanlı olarak kullanılmasını gerektiren kompleks bir mücadele sporudur. Güreşçilerde kas kuvveti, kas dayanıklılığı, patlayıcı güç, anaerobik kapasite, kardiyovasküler dayanıklılık, sürat, çeviklik ve esneklik performansın temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Elit Greko-Romen güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, başarılı sporcuların özellikle relatif kavrama kuvveti, üst ekstremité anaerobik gücü ve kas dayanıklılığı bakımından daha yüksek değerlere sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular, güreş performansının tek bir fiziksel özelliğe değil, kuvvet, güç ve dayanıklılık gibi farklı performans bileşenlerinin birlikte gelişimine bağlı olduğunu göstermektedir (Nikooie ve diğ., 2017). Güreşçilerin genel fiziksel özellikleri içerisinde vücut kompozisyonu ve anaerobik güç önemli bir yere sahiptir. Elit genç güreşçiler üzerinde yapılan bir araştırmada, yağsız vücut kütlesi ile anaerobik güç arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Özellikle ortalama anaerobik güç düzeyinin yağsız vücut kütlesindeki artışla birlikte yükseldiği, buna karşılık vücut yağ yüzdesi ile anaerobik performans göstergeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya konmuştur. Bu durum, güreşçilerde kas ve yağsız vücut kütlesinin yüksek düzeyde güç

üretme kapasitesi açısından önemli bir fiziksel özellik olduğunu göstermektedir (Vardar ve diğ., 2007). Güreşçilerin fiziksel profillerinde anaerobik güç ve düşük yağlılık düzeyi de dikkat çeken özellikler arasındadır. Elit ve elit olmayan genç güreşçilerin karşılaştırıldığı bir araştırmada, elit sporcuların kol ve bacaklarına ilişkin relatif anaerobik güç değerlerinin daha yüksek olduğu ve bazı deri kıvrım kalınlıklarının daha düşük düzeyde bulunduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, güreşte yüksek düzey performansın yalnızca teknik beceriyle değil, yüksek anaerobik güç üretme kapasitesi ve uygun vücut kompozisyonuyla da ilişkili olduğunu göstermektedir (Horswill ve diğ., 1989). Güreşçilerin genel performans özellikleri içerisinde maksimal kuvvet, kas gücü, anaerobik kapasite ve yağsız vücut kütlesi önemli bir yer tutmaktadır. Elit ve amatör erkek güreşçilerin karşılaştırıldığı bir çalışmada, elit sporcuların maksimal kuvvet, kas gücü, anaerobik güç, sıçrama performansı, el kavrama kuvveti ve sırt kuvveti bakımından daha yüksek değerlere sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca elit güreşçilerin daha fazla yağsız vücut kütlesine ve antrenman deneyimine sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgular, yüksek düzey güreş performansının özellikle kuvvet, güç ve anaerobik kapasiteyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (García-Pallarés ve diğ., 2011). Güreşçilerin genel özellikleri değerlendirildiğinde, performansın yalnızca kuvvet veya dayanıklılık gibi tek bir fiziksel özelliğe bağlı olmadığı görülmektedir. Elit güreşçilerde kas kuvveti ve dayanıklılığı, anaerobik güç, aerobik kapasite, sürat, çeviklik, esneklik ve kavrama kuvveti gibi birçok fiziksel ve fizyolojik özelliğin birlikte gelişmiş olması önem taşımaktadır. Elit genç serbest güreşçiler üzerinde yapılan ölçümlerde de bu özelliklerin tamamının sporcuların fizyolojik profilinin temel bileşenleri arasında yer aldığı ortaya konmuştur (Mirzaei ve diğ., 2009).

6. GÜREŞTE KULLANILAN ENERJİ SİSTEMİ

Güreş, farklı enerji sistemlerinin birlikte kullanıldığı yüksek şiddetli bir mücadele sporudur. Dünya Şampiyonası düzeyindeki serbest ve Greko-Romen güreş müsabakalarının incelendiği bir çalışmada, her iki stilde de enerji üretiminde en büyük katkının anaerobik glikolitik sistemden sağlandığı belirlenmiştir. Bununla birlikte aerobik enerji sistemi müsabaka boyunca eforun sürdürülmesine katkı sağlarken, ATP-PC sistemi kısa süreli ve yüksek şiddetli teknik aksiyonlarda devreye girmektedir. Serbest güreşte laktik, aerobik ve ATP-PC sistemlerinin katkıları sırasıyla yaklaşık %62,7, %30,6 ve %6,7; Greko-Romen güreşte ise %67,5, %26,5 ve %5,9 olarak belirlenmiştir (Mirzaei ve diğ., 2017). Güreşte anaerobik glikolitik sistemin önemli rolü, müsabaka sırasında ortaya çıkan kan laktat düzeyleriyle de desteklenmektedir. Greko-Romen güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, müsabaka ilerledikçe kan laktat konsantrasyonlarının kademeli olarak yükseldiği ve en yüksek değerlere karşılaşmanın sonunda ulaştığı

belirlenmiştir. Ayrıca sporcuların müsabaka boyunca aynı aktivite düzeyini sürdürememeleri, yüksek şiddetli mücadele sırasında anaerobik glikolitik enerji sisteminden yoğun biçimde yararlandığını göstermektedir (Karninčić ve diğ., 2009). Güreş performansında anaerobik enerji üretiminin yanı sıra aerobik sistemin de önemli bir katkısı bulunmaktadır. Üst düzey Greko-Romen güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, müsabakanın ilerleyen bölümlerinde hem kalp atım hızının hem de kan laktat düzeylerinin anlamlı biçimde yükseldiği belirlenmiştir. Bu fizyolojik yanıtlar, güreş sırasında yüksek şiddetli anaerobik enerji üretiminin yanı sıra müsabaka boyunca eforun sürdürülebilmesi ve toparlanmanın desteklenmesi açısından aerobik sistemin de aktif biçimde kullanıldığını göstermektedir (Pilianidis ve diğ., 2011). Güreş sırasında ortaya çıkan yüksek fizyolojik yük, sporcuların enerji sistemlerini yoğun biçimde kullanmalarına neden olmaktadır. Elit Greko-Romen güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, müsabaka sırasındaki ortalama kalp atım hızının maksimal kalp atım hızının yaklaşık %85'ine ulaştığı ve kan laktat konsantrasyonunun 17 mmol/L'nin üzerine çıktığı belirlenmiştir. Ayrıca aynı gün içerisinde gerçekleştirilen ardışık müsabakalar ilerledikçe yorgunluk düzeyinin arttığı ve özellikle turnuvanın son bölümlerinde fiziksel performansın azaldığı saptanmıştır. Bu bulgular, güreşin yüksek metabolik gereksinimlere sahip bir spor olduğunu ve ardışık müsabakalarda enerji üretimi ile toparlanma kapasitesinin performans açısından önemli olduğunu göstermektedir (Barbas ve diğ., 2011). Güreşte enerji sistemlerinin katkısı, gerçekleştirilen eforun süresi ve yüklenme biçimine göre değişebilmektedir. Yüksek düzey Greko-Romen güreşçiler üzerinde yapılan bir araştırmada, kısa süreli ve tekrarlanan yüksek şiddetli eforlarda ATP-PCr sisteminin belirgin biçimde devreye girdiği, kesintisiz ve daha uzun süreli maksimal yüklenmelerde ise glikolitik sistemin katkısının arttığı belirlenmiştir. Bununla birlikte oksidatif sistemin de özellikle tekrarlanan eforlar ve toparlanma aralıkları boyunca enerji üretimine önemli katkı sağladığı görülmüştür. Bu sonuçlar, güreşte enerji gereksiniminin tek bir

sistem tarafından karşılanmadığını, fosfajen, glikolitik ve aerobik sistemlerin müsabakanın farklı bölümlerinde değişen oranlarda birlikte kullanıldığını göstermektedir (Ulupınar ve Özbay, 2022). Güreşte enerji sistemlerinin kullanımında vücudun farklı bölgelerinin enerji üretim özellikleri de önem taşımaktadır. Elit serbest ve Greko-Romen güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen ölçümlerde hem üst hem de alt ekstremitelerde aerobik ve anaerobik güç kapasitesinin yüksek olduğu, bununla birlikte üst ekstremitede anaerobik güç üretiminin aerobik güce oranla daha belirgin olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, rakibi kavrama, çekme, kaldırma ve kontrol etme gibi yüksek şiddetli üst vücut hareketlerinin gerçekleştirilebilmesinde anaerobik enerji üretiminin önemli bir rol üstlendiğini göstermektedir (Horswill ve diğ., 1992).

7. GÜREŞ YAŞ GRUPLARI

Güreşte sporcuların gelişim düzeyleri ve yaş özellikleri dikkate alınarak farklı yaş kategorileri oluşturulmaktadır. Müsabaka organizasyonlarında güreşçiler U15, U17, U20, U23 ve büyükler kategorilerinde sınıflandırılmakta ve sportif mücadeleler bu yaş grupları çerçevesinde gerçekleştirilmektedir. Yaş kategorilerine dayalı bu sınıflandırma, farklı gelişim dönemlerindeki sporcuların kendi yaş düzeylerine uygun koşullarda yarışmalarına olanak sağlamaktadır. Türkiye’de düzenlenen ulusal güreş şampiyonalarını kapsayan geniş ölçekli bir araştırmada da sporcular U15, U17, U20, U23 ve büyükler olmak üzere beş farklı yaş kategorisinde incelenmiştir (Can ve diğ., 2025). Güreşte yaş kategorileri, sporcuların benzer gelişim dönemlerindeki rakiplerle mücadele etmelerine olanak sağlayan temel sınıflandırmalardan biridir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde fiziksel aktivite ve spora katılım, bireyin fiziksel, motor, psikolojik ve sosyal gelişiminin desteklenmesi açısından önemli bir yere sahiptir (Akkuş, 2026). Türkiye’de farklı yaş

gruplarındaki güreşçilerin incelendiği bir araştırmada sporcular U15, U17, U20 ve büyükler kategorilerinde değerlendirilmiştir. Bu sınıflandırma, güreşçilerin yaş özelliklerine göre farklı müsabaka gruplarında yer aldıklarını ve yaş kategorilerinin sportif organizasyonlarda temel bir değişken olarak kullanıldığını göstermektedir (Ermiş ve diğ., 2025).

8. GÜREŞTE KUVVET DENGİNİN VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERİN ÖNEMİ

Güreş, yüksek düzeyde fiziksel ve fizyolojik yeterlilik gerektiren bir mücadele sporudur. Müsabaka sırasında gerçekleştirilen itme, çekme, kaldırma, savunma ve rakibin kontrol altına alınması gibi hareketler, sporcunun gelişmiş kuvvet özelliklerine sahip olmasını gerekli kılmaktadır. Bu kapsamda maksimal dinamik kuvvet, izometrik kuvvet, patlayıcı kuvvet ve kuvvette devamlılık, üst düzey güreş performansı ile yakından ilişkili temel fiziksel özellikler arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra güreş müsabakalarında yüksek şiddetli hareketlerin tekrarlı olarak gerçekleştirilmesi anaerobik güç ve kapasitenin önemini artırmaktadır. Aerobik kapasite ise müsabaka boyunca eforun sürdürülebilmesi ve periyotlar arasındaki toparlanmanın desteklenmesi açısından önemli bir fizyolojik bileşendir. Bu nedenle güreşçilerin antrenman süreçlerinde aerobik ve anaerobik kapasitenin yanı sıra maksimal, izometrik ve patlayıcı kuvvet ile kuvvette devamlılığın geliştirilmesine yönelik çalışmaların

birlikte ele alınması gerekmektedir (Chaabene ve diğ., 2017). Güreşte kuvvetin önemi yalnızca yüksek düzeyde kuvvet üretimiyle sınırlı olmayıp, bu kuvvetin müsabaka boyunca sürdürülebilmesi ve tekrarlı yüksek şiddetli hareketlerde kullanılabilmesiyle de ilişkilidir. Özellikle rakibin kavranması, kontrol edilmesi ve teknik hareketlerin uygulanması sırasında üst ekstremité ve kavrama kuvveti önemli bir role sahiptir. Nitekim başarılı ve daha düşük başarı düzeyine sahip Grekoromen güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada, başarılı güreşçilerin relatif kavrama kuvveti, kas dayanıklılığı ve üst ekstremité anaerobik güç değerlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, özellikle kas kuvveti, kas dayanıklılığı ve anaerobik kapasitenin Grekoromen güreşte sportif başarı açısından önemli fizyolojik değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır (Nikooie ve diğ., 2017). Güreş performansında kuvvetin yanı sıra denge ve postüral stabilite de önemli fiziksel özellikler arasında yer almaktadır. Müsabaka sırasında sporcunun rakibinden gelen dış kuvvetlere karşı vücut pozisyonunu koruması, ağırlık merkezini kontrol edebilmesi ve hücum ya da savunma hareketleri sırasında dengesini sürdürebilmesi gelişmiş nöromüsküler kontrol gerektirmektedir. Güreşçilerin kuvvet, esneklik ve stabilite özelliklerinin incelendiği bir araştırmada; kas kuvveti, esneklik, nöromüsküler koordinasyon ile statik ve dinamik dengenin güreşin önemli fonksiyonel gereklilikleri arasında olduğu belirtilmiştir. Ayrıca serbest ve Grekoromen güreşçilerin relatif sırt ve bacak kuvvetleri ile bazı stabilite özelliklerinde farklılıklar bulunduğu ve güreş stilinin sporcular üzerinde farklı fiziksel gereksinimler oluşturduğu bildirilmiştir (Başar ve diğ., 2014). Güreşçilerde kuvvet ve denge özelliklerinin birlikte değerlendirilmesi yalnızca sportif performans açısından değil, kaslar arasındaki kuvvet dengesinin korunması ve sakatlık riskinin azaltılması açısından da önem taşımaktadır. Elit serbest stil güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, alt ekstremité kuvveti, denge performansı ve sporcuların sakatlık geçmişleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada özellikle hamstring ve quadriceps kas grupları

arasındaki kuvvet oranlarının ideal düzeyde olmamasının kas dengesizliklerine yol açabileceği ve bunun sakatlık riski açısından dikkate alınması gereken bir durum olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra sağ bacak hamstring kuvveti ve hamstring/quadriceps kuvvet oranı ile sakatlık geçmişi arasında ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgular, güreşçilerde yalnızca yüksek düzeyde kuvvet geliştirilmesinin değil, agonist ve antagonist kas grupları arasındaki kuvvet dengesinin korunmasının da önemli olduğunu göstermektedir (Polat ve diğ., 2018). Güreşçilerde denge yeteneğinin geliştirilmesi, sporcunun değişen mücadele koşullarına daha hızlı uyum sağlaması ve hareketlerini kontrollü şekilde gerçekleştirebilmesi açısından önem taşımaktadır. Özellikle rakiple temas hâlinde gerçekleştirilen hücum ve savunma hareketlerinde vücut ağırlık merkezinin kontrol edilmesi ve dengenin korunması, teknik hareketlerin etkinliğini destekleyen önemli unsurlardandır. Bu doğrultuda İri ve diğerleri (2018) tarafından 12–15 yaş grubundaki güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, sekiz hafta boyunca haftada üç gün uygulanan özel denge egzersizlerinin sporcuların statik ve dinamik denge performanslarını geliştirdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte denge antrenmanlarının çeviklik performansı üzerinde de olumlu etkiler oluşturduğu, ancak sürat performansında anlamlı bir gelişim sağlamadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, güreş antrenmanlarında dengeye yönelik özel çalışmaların kullanılmasıyla denge ve çeviklik gibi performans bileşenlerinin desteklenebileceğini göstermektedir (İri ve diğ., 2018). Güreş performansında kuvvet ve denge özelliklerinin yanı sıra aerobik ve anaerobik kapasite gibi fizyolojik özellikler de önemli bir yere sahiptir. Güreş müsabakalarının yüksek şiddetli ve tekrarlayan hareketlerden oluşması, sporcuların hem kısa süre içerisinde yüksek düzeyde güç üretebilmelerini hem de bu performansı müsabaka boyunca sürdürebilmelerini gerektirmektedir. Yoon (2002), elit güreşçilerin fizyolojik özelliklerini incelediği çalışmada, başarılı güreşçilerin daha düşük başarı düzeyindeki güreşçilere göre daha yüksek dinamik ve izokinetik kuvvet değerlerine sahip olduklarını belirtmiştir. Özellikle üst vücut kuvveti ve

anaerobik gücün başarılı ve daha düşük başarı düzeyindeki güreşçileri birbirinden ayıran önemli özellikler arasında olduğu bildirilmiştir. Bununla birlikte aerobik kapasitenin de güreşte sportif başarı açısından önemli bir fizyolojik unsur olduğu ve ulusal ve uluslararası düzeyde mücadele eden güreşçilerin maksimal oksijen tüketim değerlerinin genel olarak 53–56 ml·kg⁻¹·dk⁻¹ düzeyinde bulunduğu ifade edilmiştir. Bu bulgular, güreş performansının yalnızca kuvvet üretimine değil, aynı zamanda gelişmiş aerobik ve anaerobik kapasiteye de bağlı olduğunu göstermektedir (Yoon, 2002).

9. GÜREŞTE SPORCU, ANTRENÖR VE HAKEMLİK

9.1. Güreşte Sporculuk

Güreşte sporculuk rolü, yalnızca antrenmanlara ve müsabakalara katılmak ya da teknik ve taktik görevleri yerine getirmekle sınırlı olmayıp, sporcunun güreşçi kimliğini benimsemesi ve sportif yaşamını bu kimliğin gerektirdiği sorumluluklar doğrultusunda şekillendirmesiyle ilişkili çok boyutlu bir süreci ifade etmektedir. Üniversite düzeyindeki güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen nitel bir araştırmada, sporcu kimliğinin güreşçiler açısından güçlü kişisel ve sosyal anlamlar taşıdığı; katılımcıların başarılı bir sporcu olmayı fiziksel ve zihinsel sınırları zorlama, fedakârlık yapma ve spora güçlü biçimde bağlılık gösterme gibi davranışlarla ilişkilendirdikleri belirlenmiştir (Coker-Cranney ve diğ., 2018). Elit güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen daha geniş kapsamlı bir araştırmada ise güreşçilerin sporculuklarını sürdürmelerinin bağlılık ve tutku, başarı ve kariyer

hedefleri, spordan keyif alma, sosyal destek, antrenör-sporcu etkileşimi ve millî temsil duygusu gibi bireysel ve sosyal faktörlerle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Özkurt ve Eskiler, 2026).

9.2. Güreşte Antrenörlük

Güreşte antrenörlük, sporcunun yalnızca teknik ve taktik gelişiminin sağlanmasıyla sınırlı olmayıp fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminin desteklenmesini de kapsayan çok boyutlu bir süreçtir. Güreş antrenörleri üzerinde gerçekleştirilen nitel bir araştırmada, antrenörlerin sporcuların müsabakaya psikolojik olarak hazırlanmasında motivasyonel iletişim, imgeleme, içsel konuşma, nefes teknikleri ve çeşitli müsabaka rutinlerinden yararlandıkları belirlenmiştir. Ayrıca antrenörlerin yüksek baskı içeren müsabaka ortamlarında kendi duygu ve streslerini düzenlemelerinin de sporcuya etkili biçimde rehberlik edebilmek açısından önemli olduğu ortaya konulmuştur (İlbak ve diğ., 2026). Güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise antrenörlerin eğitim ve öğretim davranışları ile sağladıkları sosyal desteğin sporcuların öz yeterlik ve içsel motivasyonlarıyla anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir (Sarı ve Bayazıt, 2017). Benzer şekilde, Türkiye’de lisanslı güreşçiler üzerinde yapılan bir çalışmada antrenörlerin sporculara yönelik davranışlarının; antrenman bilgisi, sporcuya yaklaşım, iletişim ve motivasyon sağlama gibi boyutlarda değerlendirildiği ve bu özelliklerin güreşçiler açısından önemli antrenörlük unsurları arasında yer aldığı ortaya konulmuştur (Gül ve diğ., 2015).

9.3. Güreşte Hakemlik

Güreşte hakemlik, müsabakaların belirlenen kurallar çerçevesinde yürütülmesi ve müsabaka sırasında meydana gelen teknik durumların değerlendirilerek uygun kararların verilmesi açısından önemli bir role sahiptir. Güreş müsabakalarının hızlı ve değişken yapısı, hakemlerin kısa süre içerisinde karar vermelerini ve müsabaka boyunca dikkatlerini sürdürebilmelerini gerekli kılmaktadır. Güreş hakemleri üzerinde

gerçekleştirilen bir araştırmada, hakemlerin öz yeterlik düzeyleri yükseldikçe karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme düzeylerinin arttığı, erteleyici ve panik karar verme eğilimlerinin ise azaldığı belirlenmiştir (Çağın ve diğ., 2024). Benzer şekilde aktif güreş hakemleri üzerinde yapılan bir başka araştırmada zihinsel dayanıklılık, hakem öz yeterliği ve karar verme özellikleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur (Koç ve Pakyardım, 2024). Güreş hakemliğinde psikolojik faktörlerin önemini gösteren bir diğer araştırmada ise milli hakemlerin uluslararası hakemlere, daha az deneyimli hakemlerin ise daha deneyimli hakemlere göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir (Bayraktar ve diğ., 2010).

10. GÜREŞTE PSİKOLOJİK BOYUTLAR

Güreş, yüksek düzeyde fiziksel yeterliliğin yanı sıra psikolojik özelliklerin de önemli olduğu bireysel bir mücadele sporudur. Sporcular müsabaka sırasında değişen mücadele koşullarına uyum sağlamak, rakibin hareketlerine kısa sürede tepki vermek ve yoğun rekabet ortamında performanslarını sürdürebilmek durumundadır. Bu süreçte zihinsel dayanıklılık, motivasyon ve kaygı gibi psikolojik değişkenler güreşçiler açısından önem taşımaktadır. Spor ortamlarında empati ve kaygı gibi psikososyal değişkenler de önem taşımaktadır (Öktem ve diğ., 2026). Milli takım düzeyindeki elit güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, sporcuların genel olarak yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları belirlenmiştir (Dede ve Duman, 2021). Müsabaka öncesi psikolojik durumun incelendiği başka bir araştırmada ise güreşçilerin müsabaka öncesi kaygı ve kortizol düzeylerinin dinlenme koşullarına göre yükseldiği, müsabakayı kaybeden sporcuların müsabaka öncesi kaygı ve kortizol

değerlerinin kazanan sporculardan daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Cintineo ve Arent, 2019). Motivasyon da güreşçilerin psikolojik özellikleri içerisinde önemli bir yer tutmaktadır. Genç Grekoromen güreşçiler üzerinde yapılan bir araştırmada sporcuların yüksek düzeyde içsel ve öz belirlenmiş motivasyona sahip oldukları, başarılı güreşçilerin içsel motivasyon düzeylerinin ise daha düşük başarı düzeyine sahip güreşçilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Skugor ve diğ., 2023). Güreşçilerin psikolojik süreçleri yalnızca müsabaka performansı ile ilişkili kaygı ve motivasyonla sınırlı değildir. Yaralanma ve yeniden yaralanma endişesi de sporcuların karşılaşabildiği psikolojik faktörler arasında yer almaktadır. Elit güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, sporcuların yaralanmaya ilişkin çeşitli kaygılar yaşadıkları ve özellikle bazı güreşçi gruplarında acı çekme ve yeniden yaralanma kaygısının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Bayındır ve diğ., 2023). Güreşçilerde psikolojik özelliklerin sportif performansla ilişkisi farklı yaş ve performans düzeylerinde de ortaya konulmaktadır. Genç güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, sporcuların müsabaka öncesi performans beklentilerinin sportif performansla ilişkili olduğu; sürekli kaygı, müsabaka öncesi beklentiler ve ebeveyn baskısına bağlı kaygının ise müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygının önemli belirleyicileri arasında yer aldığı belirlenmiştir (Gould ve diğ., 1991). Elit güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir başka araştırmada dışadönüklük, özdenetim ve deneyime açıklık gibi kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir (Çelik ve diğ., 2024). Benzer şekilde farklı sportif yeterlik düzeyindeki güreşçilerin karşılaştırıldığı bir araştırmada, daha yüksek düzeydeki sporcuların duygusal stabilite ve öz kontrol düzeylerinin daha yüksek, kaygı ve gerginlik düzeylerinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir (Poghosyan, 2025). Güreşçilerde psikolojik özelliklerin geliştirilmesine yönelik müdahalelerin de etkili olabileceği görülmektedir. Kaygı yaşayan güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen randomize kontrollü bir araştırmada, sekiz haftalık Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamasının

sporcuların kaygı düzeylerini anlamlı biçimde azalttığı, öz yeterliklerini ve uyku kalitelerini ise geliştirdiği belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeylerinde genel bir artış görülmekle birlikte, müdahale ve kontrol grupları arasındaki değişim açısından anlamlı bir etkileşim saptanmamıştır (Norouzi ve diğ., 2026).

10.1. Güreş Sporunda Liderlik Özellikleri

Güreş sporunda liderlik özellikleri, sporcuların yalnızca sportif performanslarıyla değil, müsabaka ve antrenman ortamlarında sorumluluk alma, diğer bireylerle etkileşim kurma ve sportif süreç içerisinde yönlendirici davranışlar sergileme kapasiteleriyle de ilişkilidir. Elit güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada sporcuların liderlik özelliklerinin farklı boyutlarda ortaya çıktığı ve özellikle dönüşümcü liderlik özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşabildiği belirlenmiştir. Erkek güreşçilerin dönüşümcü liderlik puanlarının kadın güreşçilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Shokoufeh ve Türkmen, 2020). Elit güreşçiler ile spor yapmayan bireylerin karşılaştırıldığı başka bir araştırmada ise güreşçilerin liderlik puanlarının spor yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Shokoufeh ve Türkmen, 2019).

Güreşte liderlik sürecinin önemli bir diğer boyutu, sporcuların kendilerine yönelik liderlik davranışlarına ilişkin beklentileridir. Erkek ve kadın güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada sporcuların liderlik davranışları içerisinde özellikle eğitim ve öğretime yönelik davranışlar ile olumlu geri bildirimi daha fazla tercih ettikleri belirlenmiştir. Bunun yanında sosyal destek, demokratik ve otokratik liderlik davranışlarının da güreşçilerin liderlik tercihleri içerisinde farklı düzeylerde yer aldığı görülmüştür (Shrivastava, 2013). Güreşte liderlik davranışlarının sporcular tarafından algılanma biçimi antrenman sezonunun farklı dönemlerine göre de değişebilmektedir. Lise düzeyindeki güreşçiler üzerinde sezon boyunca gerçekleştirilen bir araştırmada, sporcuların antrenör liderliğine ilişkin algı ve tercihlerinin sezon içerisinde değişiklik

gösterdiği; sezon sonuna doğru otokratik liderlik davranışlarına yönelik algı ve tercihlerin arttığı, olumlu geri bildirimin ise azaldığı belirlenmiştir (Turman, 2003). Güreş sporunda liderlik, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinin yönlendirilmesinde önemli bir yere sahip olup, farklı liderlik davranışlarının sporcuların memnuniyetleri, motivasyonları ve performans algılarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, sporcuların antrenörlerini özellikle eğitim ve öğretim ile olumlu geri bildirim davranışlarında yüksek, otokratik davranışlarda ise daha düşük düzeyde algıladıkları belirlenmiştir. Ayrıca olumlu geri bildirim, eğitim ve öğretim, demokratik davranış ve sosyal destek gibi liderlik özelliklerini daha yüksek düzeyde algılayan güreşçilerin antrenör liderliğinden duydukları memnuniyetin de daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Dwyer ve Fischer, 1990). Güreş antrenörlerinin sahip oldukları liderlik özellikleri, sporcuların yönlendirilmesi ve antrenman sürecinin etkili biçimde yürütülmesi açısından önem taşımaktadır. Güreş antrenörleri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, antrenörlerin genel liderlik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Liderlik davranışlarının alt boyutları incelendiğinde, antrenörlerin özellikle eğitim-öğretim ve ödüllendirici davranışlara yüksek düzeyde yer verdikleri, demokratik davranış ve sosyal destek özelliklerinin de öne çıktığı görülmüştür. Buna karşılık otoriter liderlik davranışlarının diğer liderlik boyutlarına göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca eğitim-öğretim, demokratik davranış ve ödüllendirici davranış gibi liderlik özelliklerinin antrenörlerin ahlaki zekâ özellikleriyle pozitif ilişkiler gösterdiği ortaya konulmuştur (Akgül ve Gül, 2022).

10.2. Güreşte Müsabaka Kaygısı

Güreşte müsabaka kaygısı, sporcuların yarışma öncesinde ve müsabaka sürecinde yaşayabildikleri önemli psikolojik durumlardan biridir. Güreşin bireysel mücadeleye dayalı yapısı, müsabaka sonucunun doğrudan sporcunun performansı ile ilişkilendirilmesi ve karşılaşma sırasında kısa süre içerisinde etkili kararlar verilmesi gerekliliği, kaygının güreşçiler

açısından dikkate alınması gereken bir değişken olmasına neden olmaktadır. Üniversite düzeyindeki güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, sporcuların durumluk kaygı ve kortizol düzeylerinin müsabaka öncesinde dinlenme koşullarına göre yükseldiği; müsabakayı kaybeden güreşçilerin müsabaka öncesi kaygı ve kortizol düzeylerinin kazanan sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Cintineo ve Arent, 2019). Genç güreşçiler üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise sürekli kaygı, müsabaka öncesi performans beklentileri ve ebeveyn baskısına bağlı kaygının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygıyla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Gould ve diğ., 1991). Müsabaka kaygısının düzeyi ve sportif deneyim de güreşçiler açısından önem taşımaktadır. Elit güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin müsabaka sürecinde değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir (Aksoy, 2020). Kadın güreşçiler üzerinde yapılan bir araştırmada ise kaygı düzeyi daha düşük olan sporcuların müsabakalarda daha başarılı oldukları ve dereceye giren sporcular ile dereceye giremeyen sporcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (Şirin ve Bayraktar, 2010). Benzer şekilde kadın güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen güncel bir araştırmada sporculuk deneyimi arttıkça durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin azalma eğilimi gösterdiği belirlenmiştir (Özdemir ve Çiftçi, 2026). Müsabaka öncesi kaygının sportif başarıyla ilişkisi güncel araştırmalarda da ortaya konulmaktadır. Ulusal düzeyde bir müsabakaya katılan güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, müsabakada daha başarılı olan sporcuların öz güven düzeylerinin daha yüksek, bireysel başarısızlık kaygısı ve genel spor müsabakası kaygılarının ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte başarılı sporcuların somatik durumluk kaygılarının daha yüksek bulunması, müsabaka öncesi psikolojik uyarılmışlığın farklı bileşenlerinin performansla farklı biçimlerde ilişkili olabileceğini göstermektedir (Fu ve diğ., 2024). Müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin değişebildiği milli takım sporcuları üzerinde de gözlenmiştir. Dünya Şampiyonası'na katılan Türk güreşçiler üzerinde

gerçekleştirilen araştırmada, sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin müsabaka sonrasındaki değerlerden anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Özbay ve Yıldız, 2013). Kadın güreşçiler üzerinde gerçekleştirilen güncel bir araştırmada ise Büyük Kadınlar Türkiye Güreş Şampiyonası'na katılan sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeyleri değerlendirilmiş ve güreşçilerin belirli düzeyde müsabaka öncesi kaygı yaşadıkları ortaya konulmuştur. Bununla birlikte müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin akut ağrı eşiği üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir (Çağlar ve Atıcı, 2025).

SONUÇ

Güreş, kültürel değerleri, tarihsel geçmişi, kendine has kuralları ve performans açısından yüksek oluşu ile çok boyutlu bir spor dalıdır. Geçmişten günümüze çok farklı medeniyetlerde farklı biçimlerde uygulanmış zaman içerisinde sistematik kurallara bürünerek modern bir spor dalı haline gelmiştir. Türk kültüründe önemli bir yeri olan güreş sporunun geleneksel halinin sürdürülmesi sadece bir spor olmadığını aynı zamanda kuşaktan kuşağa aktarılan bir kültür mirası olduğunu göstermektedir. Grekoromen güreş ile Modern güreş türleri ile şalvar güreşi, yağlı güreş, aba güreşi ve karakucak güreşi gibi geleneksel uygulamaların beraber olması güreşin sahip olduğu tarihsel ve kültürel zenginliğini vurgulamaktadır.

Güreşte başarılı olmak sadece fizyolojik veya fiziksel özelliklere bağlı değildir. Güreşte anaerobik güç, kuvvet, aerobik kapasite, kas dayanıklılığı, esneklik, çeviklik, denge ve sürat gibi birçok performans yapılarının bir

arada olması önemlidir. Özellikle kavrama kuvveti, kas dayanıklılığı, maksimal ve patlayıcı kuvvet, anaerobik kapasite güreşçilerin rakiplerini kontrol edebilmesi ve yüksek şiddetli performans hareketlerini tekrar tekrar yapabilmeleri açısından önemlidir. Postüral kontrol ve denge güreşçilerin hücum ve savunmalarında vücut kompozisyonunun korunması ve teknik hareketlerin yapılabilmesine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla güreşçilerin yaptıkları antrenmanların fiziksel olan özellikleri birbirine bağlı bir biçimde bütüncül olarak ele alınması önemlidir.

Güreşin başarılı bir yapıda sürdürülebilmesi için sporcular kadar hakemler ve antrenörlerinde rolleri önemlidir. Sporculuk, fiziksel ve teknik yeterliliğin yanı sıra branşın getirdiği sorumluluğun üstlenilmesi, güreşçi kimliğin benimsenmesi ve sportif yaşama her zaman bağlılığın devam etmesini içine alan çok boyutlu bir süreçtir. Antrenörlük, taktik ve teknik gelişimin ötesinde sporcuların psikolojik hazırlık, sosyal gelişim, motivasyon ve öz yeterlik gelişimlerini destekleyen önemli bir roldür. Hakemler ise müsabakaların kurallarına uygun yürütülmesi ve düzenin sağlanması sorumluluklarını üstlenen, öz yeterlilik, deneyim, zihinsel dayanıklılık ve karar verme becerilerine sahip olunması açısından önemli bir role sahiptir.

Güreş performansını etkileyen önemli bir yapıda psikolojik özelliklerdir. Motivasyon, kişilik özellikleri, zihinsel dayanıklılık ve kaygı gibi değişkenler güreşçilerin antrenmanlarında ve müsabakalarında yaşadıkları ile çok alakalıdır. Özellikle sporcularda görülen müsabaka öncesi kaygının sporcuların hem fizyolojik hem de psikolojik tepkileriyle beraber değerlendirilmesi önemlidir. Buna ek olarak müsabaka koşullarına uyumlanma, sportif deneyimin artması ve kaygının yönetilmesi açısından önemlidir. Liderlik güreşçilerin sorumluluk alma, yönlendirici davranışlar ve diğer sporcularla iletişim kurma bakımından sosyal ve psikolojik yapının birer parçasını oluşturmaktadır.

Sonuç olarak güreş, yüksek fiziksel ve fizyolojik gelişimi, taktik ve teknik yapısı, tarihsel ve kültürel birikimi, sporcu-antrenör-hakem etkileşimi ve

psikolojik özellikleriyle bütüncül bir şekilde değerlendirilmesi gereken bir spor dalıdır. Güreşçilerin gelişimi açısından sadece kondisyon ve kuvvet özelliklerine bakılmadan taktik ve teknik yeterlilik, psikolojik hazırlık, fiziksel uygunluk, liderlik, sosyal destek ve motivasyon gibi unsurlarında beraber ele alınması kapsamlı bir sporcu yetiştirilmesi açısından önemlidir. Antrenörlerinde sporcuların bireysel özelliklerine dikkat etmeleri, bilimsel antrenman tekniklerinden yararlanmaları sporcuları gelişmelerine katkı sağlayabilir. Bu bakımdan güreş, geçmişten günümüze gelen kültürel bir miras ve çağdaş spor bilimimin ortaya koyduğu bilgiler ve uygulamalar ile birleştirilerek gelişimini sürdüren çok boyutlu bir spor branşı olarak görülebilir.

KAYNAKÇA

- Açak, M. (2015). The importance of motor tests in reducing the injury of children who are new to wrestling. *International Journal of Wrestling Science*, 5(1), 47–51.
- Akgül, K. A., & Gül, M. (2022). Güreş antrenörlerinin liderlik özellikleri ile ahlaki zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21–25.
- Akgün, N. (1994). *Egzersiz fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Akkuş, R. (2025). Türk Halk Oyunlarının Kültürel Kimlik ve Fiziksel Aktivite Açısından İncelenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma. Kış

Sporlarından Antik Sanata:Toplumsal Bağlamda Spor ve Kültür (Edt. Cengiz, R, Doğan, İ.). Duvar Yayınevi

Akkuş, R. (2026). Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Gelişimsel Temelleri. Beden Eğitimi ve Sporda Psikososyal Dinamikler: Disiplinlerarası ve Yeni Nesil Araştırmalar (Edt. Uçan, i., Türker, Ü.). Duvar yayınevi.

Aksoy, Y. (2020). Evaluation of instant anxiety level before and after competition in elite wrestlers. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(2).

Arakawa, H., Yamashita, D., Arimitsu, T., Sakae, K., & Shimizu, S. (2015). Anthropometric characteristics of elite Japanese female wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 5(1), 13–21.

Arus, E. (2018). *Biomechanics of human motion: Applications in the martial arts* (2nd ed.). Boca Raton, FL: CRC Press.

Atabeyoğlu, C. (2000). *Geleneksel Türk güreşi ve Kırkpınar*. İstanbul: Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları.

Atici, M., Demirli, A., Cesur, B., Isik, O., Talaghir, L.-G., Cosoreanu, M. D., Dorgan, V., & Neofit, A. (2025). A technical–tactical analysis of medal matches in wrestling: Results from the 2024. *European Senior Championships. Applied Sciences*, 15(14), 7673.

Aydın, S. (2021). *Spor kültürü*. İstanbul: İlke Yayıncılık.

Bahodirovich, F. S. (2022). History of wrestling sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 219–223.

Balci, C. (Ed.). (2003). *Olimpik sporlar*. İstanbul: Boyut Kitapları.

Barbas, I., Fatouros, I. G., Douroudos, I. I., Chatzinikolaou, A., Michailidis, Y., Draganidis, D., Jamurtas, A. Z., Nikolaidis, M. G., Parotsidis, C., Theodorou, A. A., Katrabasas, I., Margonis, K., Papassotiriou, I., & Taxildaris, K. (2011). Physiological and performance adaptations of

- elite Greco-Roman wrestlers during a one-day tournament. *European Journal of Applied Physiology*, 111(7), 1421–1436.
- Başar, S., Düzgün, İ., Atalay Güzel, N., Cicioğlu, İ., & Çelik, B. (2014). Differences in strength, flexibility and stability in freestyle and Greco-Roman wrestlers. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 27(3), 321–330.
- Bayındır, O., Can, S., & Demirkan, E. (2023). The investigation of history of sports injury and the level of anxiety of sports injury in elite wrestlers: Descriptive research. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 15(1), 115–122.
- Bayraktar, G., Tekin, M., Eroğlu, H., & Cicioğlu, İ. (2010). Uluslararası ve milli güreş hakemlerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4).
- Bıyıklı, Y. (1993). *Genç güreşçi yetiştirilmesi konusunda kamu kuruluşlarının rolü ve Bursa örneği*. İstanbul: İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Koruma Vakfı Yayınları.
- Can, S., Demirkan, E., Arıcı, M., Tosun, M. İ., & Cicioğlu, H. İ. (2025). The surveillance and assessment of acute injuries in different age categories in national wrestling championships. *Chinese Journal of Traumatology*, 28(6), 485–490.
- Carroll, S. T. (1988). Wrestling in ancient Nubia. *Journal of Sport History*, 15(2), 121–137.
- Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Mkaouer, B., Franchini, E., Julio, U., & Hachana, Y. (2017). Physical and physiological attributes of wrestlers: An update. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(5), 1411–1442.
- Chino, K., Saito, Y., Matsumoto, S., Ikeda, T., & Yanagawa, Y. (2015). Investigation of exercise intensity during a freestyle wrestling match. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(4), 290–296.

- Cintineo, H. P., & Arent, S. M. (2019). Anticipatory salivary cortisol and state anxiety before competition predict match outcome in Division I collegiate wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(11), 2905–2908.
- Coker-Cranney, A., Watson, J. C., II, Bernstein, M., Voelker, D. K., & Coakley, J. (2018). How far is too far? Understanding identity and overconformity in collegiate wrestlers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(1), 92–116.
- Curby, D. G., & Jomand, G. (2015). The evolution of women's wrestling: History, issues and future. *International Journal of Wrestling Science*, 5(1), 2–12.
- Çağın, M., Çimen Polat, S., Aslan, S., & Cicioğlu, H. İ. (2024). Examination of the relationship between the self-efficacy and decision-making styles of wrestling referees. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(1), 99–111.
- Çağlar, E. C., & Atıcı, M. (2025). The effect of pre-competition anxiety levels on acute pain thresholds of senior female wrestlers. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 16(59), 478–489.
- Çelik, A., Kasapoğlu, A., Kayar, O., Sağ, S., Yazar, H., & Polat, E. (2024). Elit güreşçilerde kişilik tipleri ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiler. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(2), 74–88.
- Çetin, B., & Coşkun, M. (2020). Kültürel miras unsuru olan aba güreşine yönelik şekilsel ve işlevsel kültür bölgesi belirleme denemesi (Hatay). *Coğrafya Dergisi*, 40, 65–82.
- Çevik, D. (2011). *Pehlivan*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Dağdeviren, F. (2012). *Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde güreş yapan sporcuların sosyoekonomik yapılarının araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Darıcı, G. S. (2019). *Bireysel ve takım sporcularında duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*

(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Dede, Y. E., & Duman, S. (2021). The investigation of mental toughness of elite wrestlers. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(1), 29–37.

Demirhan Yavuz, E. (2024). *Elit güreşçilerin ulusal ve uluslararası müsabakalarda durumluluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.

Demirkan, E., Ünver, R., Kutlu, M., & Koz, M. (2012). The comparison of physical and physiological characteristics of junior elite wrestlers. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 138–144.

Dervişoğlu, M. (2012). *Kırkpınar güreşlerinin halk bilimsel açıdan incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Dwyer, J. J. M., & Fischer, D. G. (1990). Wrestlers' perceptions of coaches' leadership as predictors of satisfaction with leadership. *Perceptual and Motor Skills*, 71(2), 511–517.

Eminoğlu, D. (2020). *TOHM güreşçilerinin problem çözme becerilerinin zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Erensayın, R., & Er, F. (2025). 12-17 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık BOSU egzersizlerinin denge, patlayıcı güç, çeviklik ve güreş performansı üzerine etkisi. *Eurasian Research in Sport Science*, 10(2), 181–198.

Ermiş, E., Ermiş, A., & İmamoğlu, O. (2025). Comparison of weight loss behaviours in wrestlers of different categories. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 6(2), 8–18.

Fişne, M., Bardakçı, S., & Karagöz, Y. (2017). Ata sporumuz güreşe yönelik günümüzdeki toplumsal bakışın değerlendirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 28–42.

- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147–166.
- Fu, P., Wang, C., Zheng, S., Qiao, L., Gao, W., & Gong, L. (2024). Connection of pre-competition anxiety with gut microbiota and metabolites in wrestlers with varying sports performances based on brain-gut axis theory. *BMC Microbiology*, 24, 147.
- García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Muriel, X., Díaz, A., & Izquierdo, M. (2011). Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(8), 1747–1758.
- Gould, D., Eklund, R. C., Petlichkoff, L., Peterson, K., & Bump, L. (1991). Psychological predictors of state anxiety and performance in age-group wrestlers. *Pediatric Exercise Science*, 3(3), 198–208.
- Gökdemir, K. (2000). *Güreş antrenmanının bilimsel temelleri*. Ankara: Poyraz Ofset.
- Gül, M., Türkmen, M., & Ağaoğlu, S. A. (2015). The analysis of wrestling coaches' behavior towards their athletes in Turkey. *International Journal of Wrestling Science*, 5(2), 75–78.
- Gül, M., Uzun, R. N., & Çebi, M. (2018). Türk kültürlerindeki geleneksel oyunlar ve sporlara yüzeysel bir bakış. *Turkish Studies*, 13(26), 655–671.
- Gümüş, A. (1997). *Beş dakikalık güreşte teknik taktik*. Konya: Damla Ofset Matbaacılık.
- Gümüş, A. (1998). *Güreş tarihi*. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Gümüş, M., & Barut, Ç. (2006). Geleneksel yağlı güreş yapan sporcuların antropometrik profillerinin belirlenmesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı* (ss. 328–332). Muğla: Muğla Üniversitesi.

- Günaydın, K., Koç, H., & Cicioğlu, H. İ. (2002). Türk bayan milli takım güreşçilerinin fiziksel ve fizyolojik profillerinin belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13, 25–32.
- Güven, Ö. (1992). *Türklerde spor kültürü*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Horswill, C. A., Miller, J. E., Scott, J. R., Smith, C. M., Welk, G., & Van Handel, P. (1992). Anaerobic and aerobic power in arms and legs of elite senior wrestlers. *International Journal of Sports Medicine*, 13(8), 558–561.
- Horswill, C. A., Scott, J. R., & Galea, P. (1989). Comparison of maximum aerobic power, maximum anaerobic power, and skinfold thickness of elite and nonelite junior wrestlers. *International Journal of Sports Medicine*, 10(3), 165–168.
- Hübner-Woźniak, E., Kosmol, A., Lutoslawska, G., & Bem, E. Z. (2004). Anaerobic performance of arms and legs in male and female free style wrestlers. *Journal of Sports Science & Medicine*, 7(4), 473–480.
- İlbak, İ., İlkim, M., Taşçı, M., Karataş, Ö., & Tornóczy, G. J. (2026). Psychological preparation in wrestling coaching: A qualitative exploration of athlete- and coach-focused strategies. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 0(0).
- İri, R., Engin, H., & Aktuğ, Z. B. (2018). 12-15 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık denge antrenmanının denge çeviklik ve sürat performansı üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 81–90.
- İşler, H. (2013). *Türk spor tarihinde geleneksel aba-şalvar güreşlerimiz*. İstanbul: Turna Yayınları.
- Kalça, A., & Akburun, H. (2017). *Bireysel sporlar: Güreş ders kitabı*. Eğitim Bilişim Ağı (EBA), Sosyal Eğitim Platformu.
- Karninčić, H., Tocilj, Z., Uljević, O., & Erceg, M. (2009). Lactate profile during Greco-Roman wrestling match. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(CSSI3), 17–19.

- Kaynar, Ö., Seyhan, S., & Bilici, M. F. (2018). Güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 54–59.
- Kılınç, F., Göral, M., & Acet, M. (2000). *Spor bilimleri terminolojisi*. Isparta: Tuğra Ofset.
- Koç, İ., & Pakyardım, C. (2024). Relationship between the mental toughness, self-efficacy and decision making in wrestling referees. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 5(2), 178–195.
- Kolukısa, Ş., & Dönmez, K. H. (2022). Üniversiteler Dünya Greko-Romen Güreş Kupasının teknik analizi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 127–138.
- Koyunlu, A. (2022). Aşırtmalı ve kapışmalı aba güreşi gençler Türkiye şampiyonasına katılan sporcuların görsel ve işitsel reaksiyon sürelerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 7(2), 82–92.
- Köse, M. (1990). *Edirne-Kırkpınar ve yağlı güreş*. Edirne: Polat Ofset.
- Kürkçü, R., & Özdağ, S. (2005). *Antrenman bilimi ışığında güreş*. Ankara: Saray Kağıtçılık ve Matbaacılık.
- López, D. (2018). Scoring analysis of the Senior World Wrestling Championships-2017. *International Journal of Wrestling Science*, 8(1), 27–82.
- López-Gullón, J. M., Torres-Bonete, M. D., Berengüi, R., Díaz, A., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., & García-Pallarés, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: Predictores del éxito en lucha femenina. *Anales de Psicología*, 28(1), 215–222.
- Mirzaei, B., Curby, D. G., Rahmani-Nia, F., & Moghadasi, M. (2009). Physiological profile of elite Iranian junior freestyle wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(8), 2339–2344.

- Mirzaei, B., Faryabi, I., & Alizaei Yousefabadi, H. (2021). Time-motion analysis of the 2017 Wrestling World Championships. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(1), 24–30.
- Mirzaei, B., Ghahremani Moghaddam, M., & Alizaei Yousef Abadi, H. (2017). Analysis of energy systems in Greco-Roman and freestyle wrestlers who participated in the 2015 and 2016 World Championships. *International Journal of Wrestling Science*, 7(1–2), 35–40.
- Newton, R., Doan, B., Meese, M., Conroy, B., Black, K., Sebastianelli, W., & Kramer, W. (2002). Wrestling: Interaction of wrestling shoe and competition surface: Effects on coefficient of friction with implications for injury. *Sports Biomechanics*, 1(2), 157–166.
- Nikooie, R., Cheraghi, M., & Mohamadipour, F. (2017). Physiological determinants of wrestling success in elite Iranian senior and junior Greco-Roman wrestlers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(3), 219–226.
- Nilsson, J., Csörgö, S., Gullstrand, L., Tveit, P., & Refsnes, P. E. (2002). Work-time profile, blood lactate concentration and rating of perceived exertion in the 1998 Greco-Roman Wrestling World Championship. *Journal of Sports Sciences*, 20(11), 939–945.
- Norouzi, E., Shahmoradi, N., & Abdi, M. (2026). Acceptance and commitment therapy can reduce anxiety and enhance self-efficacy, mental toughness, and sleep quality in wrestlers with anxiety. *Acta Psychologica*, 267, 107045.
- Öktem, T., Akkuş, R., Öz, Ü., & Gök, U. D. (2026). Relationship between empathic tendencies and trait anxiety among individuals interested in folk dances. *Frontiers in Psychology*, 17, 1901484.
- Özbay, S., & Yıldız, M. (2013). Comparison of state anxiety level of sportsmen before and after competition in Turkey elders wrestling national team. *Sport and Society*, 13(2), 76–80.

- Özdemir, M. (2018). *Yağlı güreş folkloru (Antalya ili örneğinde)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Antalya.
- Özdemir, M., & Çiftçi, M. S. (2026). State and trait anxiety levels and related factors in female wrestlers aged 18–23 years before competition. *Journal of Sport & Movement Sciences*, 7(1), 18–28.
- Özkurt, B., & Eskiler, E. (2026). The effect of motivational determinants on elite wrestlers' intentions to continue in sport: The mediating role of enjoyment. *PLOS ONE*, 21(7), e0353067.
- Petrov, R. (2000). *The roots of wrestling: The traditional wrestling styles*. Lausanne: Fédération Internationale des Lutttes Associées.
- Pilianidis, T., Barbas, I., Mantzouranis, N., Kasabalis, A., Mantis, K., & Mirzaei, B. (2011). Physiological profile evaluation through lactate and heart rate in national level Greco-Roman wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 1(2), 68–72.
- Podlivaev, B. (2015). Model wrestlers in freestyle women's wrestling. *International Journal of Wrestling Science*, 5(1), 22–27.
- Poghosyan, I. (2025). The role of wrestlers individual psychological characteristic in competitive activity. *Modern Psychology*, 8(1), 38–50.
- Polat, S. Ç., Bulgay, C., Yarım, İ., Cicioğlu, H. İ., & Çetin, E. (2018). Analysis of the relationship between elite wrestlers' leg strength and balance performance, and injury history. *Sports*, 6(2), 35.
- Sarı, İ., & Bayazıt, B. (2017). The relationship between perceived coaching behaviours, motivation and self-efficacy in wrestlers. *Journal of Human Kinetics*, 57, 239–251.
- Shahmuradov, Y. A. (1996). *Free style wrestling*. Rome: FILA.
- Shokoufeh, S., & Türkmen, M. (2019). Türkiye'de elit erkek ve bayan güreşçiler ile spor yapmayan bireylerin liderlik ve saldırganlık

- düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 33-37.
- Shokoufeh, S., & Türkmen, M. (2020). An examination of athletes' mental skill, aggression and leadership levels: Turkish National Wrestling Teams sample. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(8), 70-80.
- Shrivastava, Y. (2013). Comparison of leadership behavior psychological characteristics male and female wrestling players in mini Olympic state level competition Chhattisgarh. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 2(4), 89-93.
- Skugor, K., Gilić, B., Mladenović, M., Stajer, V., Roklič, R., Slacanac, K., Bagarić, D., & Karnincić, H. (2023). Motivation profile of youth Greco-Roman wrestlers; Differences according to performance quality. *Sports*, 11(2), 43.
- Stanec, A. D., & Bhalla, J. A. (2015). Exploring the experiences of elite female wrestlers from developed and developing countries. *International Journal of Wrestling Science*, 5(1), 28-34.
- Şahin, H. (2004). *Geleneksel Karakucak güreşlerinin tarihsel kökenleri, yayılma alanları ile organizasyon biçimlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Şahin, H. M. (1999). *Türk spor kültüründe aba güreşi*. Ankara: Setma Matbaacılık.
- Şahin, H. M. (2014). Asırtmalı ABA Wrestling in Turkish sports history and culture. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(3), 48-55.
- Şirin, E. F., & Bayraktar, G. (2010). Bayan güreşçilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müsabaka başarılarına olan etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3).
- Tazegül, Ü. (2018). Farklı toplumlardaki geleneksel güreşler. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(13), 268-277.

- Tekin, A., & Tekin, G. (2014). Antik Yunan dönemi: Spor ve antik olimpiyat oyunları. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 121(1), 121–140.
- Tuncer, M. (2026). *Güreş branşında sporcu, antrenör ve hakemlerin birbirlerine yönelik metaforik algıları* (Doktora tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.
- Turman, P. D. (2003). Athletic coaching from an instructional communication perspective: The influence of coach experience on high school wrestlers' preferences and perceptions of coaching behaviors across a season. *Communication Education*, 52(2), 73–86.
- Tünnemann, H. (2013). Evolution and adjustments for the new rules in wrestling. *International Journal of Wrestling Science*, 3(2), 94–104.
- Tünnemann, H., & Curby, D. G. (2016). Scoring analysis of the wrestling from the 2016 Rio Olympic Games. *International Journal of Wrestling Science*, 6(2), 90–116.
- Ulupınar, S., & Özbay, S. (2022). Energy pathway contributions during 60-second upper-body Wingate test in Greco-Roman wrestlers: Intermittent versus single forms. *Research in Sports Medicine*, 30(3), 244–255.
- Vardar, S. A., Tezel, S., Öztürk, L., & Kaya, O. (2007). The relationship between body composition and anaerobic performance of elite young wrestlers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(CSSI-2), 34–38.
- Yamashita, D., Arakawa, H., Wada, T., Yumoto, K., Fujiyama, K., Nagami, T., & Shimizu, S. (2020). Whole-body mechanics of double-leg attack in elite and non-elite male freestyle wrestlers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 58.
- Yard, E. E., & Comstock, R. D. (2008). A comparison of pediatric freestyle and Greco-Roman wrestling injuries sustained during a 2006 US national tournament. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(4), 491–497.

- Yıldıran, İ. (2007). Geleneksel yağlı güreşin kültürel, yapısal ve bilimsel açıdan modern minder güreşiyle farklılıklarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 53–62.
- Yıldız, Ş., & Korkmaz, A. (2020). Başarı yönelimi, stres ve kaygı ilişkisi: Güreşçiler üzerine bir inceleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(4), 301–315.
- Yılğın, A. (2023). Rekreasyon faaliyetleri bağlamında aba güreşi. İçinde F. Güven & Ü. Gülnar (Ed.), *Toplum ve rekreasyon* (ss. 37–53). Özgür Yayınları.
- Yoon, J. (2002). Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Medicine*, 32(4), 225–233.