



MAS GÜREŞİ

Eğitimci ve Sporcular için Kapsamlı Uygulama Rehberi

İsmail İLBAK

Editör : Prof. Dr. Mehmet İLKİM



MAS GÜREŞİ

Eğitimci ve Sporcular için Kapsamlı Uygulama Rehberi

Dr. İsmail İLBAK

Editör

Prof. Dr. Mehmet İLKİM



MAS GÜREŞİ

Eğitimci ve Sporcular için Kapsamlı Uygulama Rehberi

Dr. İsmail İLBAK

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Editör: Prof. Dr. Mehmet İLKİM

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Kasım 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN:978-625-8734-65-2

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

ÖNSÖZ

Spor yalnızca bedensel bir etkinlik değil; aynı zamanda kültürlerin, geleneklerin ve toplumların tarihsel birikimini yansıtan güçlü bir olgudur. Bu bağlamda geleneksel spor dalları, bir milletin geçmişine açılan pencereler niteliği taşır. Bu kitapta ele alınan mas güreşi de, kökleri Sibirya'nın derinliklerine uzanan, geleneksel değerleri yaşatan ve modern spor dünyasında giderek daha fazla yer bulan özgün bir mücadele disiplini.

Mas güreşi (mas-wrestling), özellikle Yakut Türkleri tarafından yüzyıllardır uygulanan ve günümüzde uluslararası arenada kabul gören bir spor dalı haline gelmiştir. İki sporcunun karşılıklı olarak yere sabitlenmiş bir tahtada oturarak birbirlerini bir çubuğun yardımıyla kendi yönlerine çekmeye çalıştıkları bu spor, basit görünen yapısının ardında çok katmanlı bir fiziksel ve zihinsel mücadeleyi barındırır. Güç, denge, direnç, teknik kapasite, mental dayanıklılık ve stratejik düşünme gibi birçok performans unsurunu aynı anda gerektirir. Bu yönüyle mas güreşi, sadece kuvvet temelli bir yarışma değil; sporcunun bütünsel kapasitesini sergileyebileceği bir platformdur.

Mas güreşi hakkında yazılmış kaynakların sınırlı olması, bu spor dalının hem ulusal hem de uluslararası düzeyde gelişimini olumsuz etkilemektedir. Türkiye'de ve dünyada bu alanda çalışan sporcular, antrenörler, akademisyenler ve hakemler için derli toplu, bilimsel temellere dayanan ve uygulamaya dönük bilgiler içeren bir başvuru kaynağına duyulan ihtiyaç günden güne artmaktadır. Elinizdeki bu kitap, tam da bu ihtiyaca yanıt vermek üzere hazırlanmıştır.

Bu eser; mas güreşinin tarihsel gelişiminden terminolojisine, temel tekniklerinden taktik analizlerine, hakemlik esaslarından organizasyon yapısına kadar pek çok başlığı kapsamaktadır. Ayrıca antrenman planlaması, kuvvet gelişimi, sakatlık riski yönetimi, sporcu beslenmesi gibi modern spor bilimlerinin temel alanlarına da değinilerek disiplini çok yönlü bir çerçevede ele almaktadır. Alan yazınından faydalanılarak kaleme alınan bu bilgiler, yalnızca teorik düzeyde kalmamakta; saha deneyimlerinden süzülen pratik bilgilerle desteklenmektedir.

Bu kitap, yalnızca profesyonel düzeyde çalışan bireyler için değil, mas güreşine ilgi duyan, bu alanda yeni çalışmalar yapmayı düşünen ya da yalnızca bu geleneksel branş hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkes için anlaşılır, erişilebilir ve işlevsel bir içerik sunmayı hedeflemektedir. Kitabın dili, akademik sadelik ilkesine bağlı kalınarak kurgulanmış, teknik terimlerin açıklandığı bir yapıda oluşturulmuştur. Böylece okuyucunun hem bilgiye ulaşması hem de metni anlamlandırması kolaylaştırılmıştır.

Bu çalışmanın, mas güreşi alanında çalışan ya da çalışmayı planlayan bireylerin bilgi ve becerilerini geliştirmesine katkı sağlayacağına inanıyor; geleneksel değerlerimizi yaşatma çabasına bilimsel bir katkı sunmasını temenni ediyorum. Katkılarından dolayı Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu As Başkanı sayın Zekeriye HOPUR'a teşekkür ediyorum. Mas güreşine gönül vermiş, onu tanıtmaq, yaygınlaştırmak ve ileri taşımaq isteyen tüm sporcu, akademisyen, antrenör ve spor yöneticilerine yol gösterici olması dileğiyle...

Dr. İsmail İLBAK

İTHAF

Bu kitap, geleneksel sporlarımızı yaşatmak ve tanıtmak adına emek veren, mas güreşine ilgi duyan, bu branşın gelişimine katkı sunmayı hedefleyen herkese ithaf edilmiştir.

Ayrıca, bilgiyi paylaşmayı bir sorumluluk bilen, kültürel mirasımızı koruma ve aktarma gayretinde olan tüm araştırmacılara ve sporseverlere minnetle...

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ.....	1
2. SAKHA HALKININ ETNOGENEZİ VE MAS GÜREŞİNİN TARİHSEL TEMELLERİ.....	3
3. MAS GÜREŞİNİN ULUSLARARASI TANINIRLIĞININ İLK ADIMLARI.....	6
4. MAS GÜREŞİ MÜSABAKA SİSTEMLERİ VE YÖNTEMLERİ.....	9
4.1. Müsabaka Şekli	9
4.1.1. Bireysel Müsabakalar.....	9
4.1.2. Takım Müsabakaları.....	9
4.1.3. Bireysel-Takım Müsabakaları	9
4.1.4. Eleme Müsabakaları.....	10
4.2.1. Maç Yapısı ve Raunt Sistemi	10
4.2.2. Puan Eşitliği ve Sıralama Kriterleri	11
4.3. Müsabaka Sistemi	11
4.3.2. İki Mağlubiyet Sonrası Elenme Sistemi.....	12
4.3.3. Repesaj Müsabakalarını İçeren Doğrudan Eleme Sistemi	12
4.3.4. A ve B Gruplarına Ayrılarak Uygulanan İki Mağlubiyet Sistemi.....	13
4.3.5. Lig Usulü Sistem (Round-Robin)	13
4.4. Müsabaka Katılımcıları	14
4.4.1. Yaş Grupları	14
4.4.2. Ağırlık Kategorileri	14
4.5. Sporcu Ekipmanları ve Kişisel Koruyucu Donanımlar	16
4.5.1. Genel Kıyafet Uyum İlkesi	16
4.5.2. Resmî Forma Tipleri ve Kullanım Alanları	16
4.5.3. Ayakkabı Kullanımı	20
4.5.4. Kişisel Koruyucu Donanımlar.....	20
4.5.5. Tören ve Temsili Kıyafetler	21
4.6. Sporcuların Sorumlulukları ve Hakları	21
4.6.1. Sporcuların Sorumlulukları.....	21
4.7. Takım Temsilcisi, Antrenör ve/veya Yardımcı Antrenör	23
4.7.1. Takım Temsilcisi.....	23
4.7.2. Antrenör ve/veya Yardımcı Antrenör	24
4.8. Hakem Heyeti ve Görev Tanımları	25
4.8.1. Hakem Heyetinin Oluşumu.....	25
4.8.2. Başhakemin Görev ve Yetkileri	27
4.8.3. Baş Sekreter ve Baş Sekreter Yardımcısı.....	29
4.8.4. Baş Sekreter Yardımcısının Görev ve Yetkileri.....	30

4.8.5. Platform Sorumlusu	30
4. 8.6. Arbitre (Platform Hakemi)	32
4.8.7. Yan Hakem	34
4.8.8. Sekreter ve Teknik Sekreter	34
4.8.9. Teknik Sekreter	34
4.8.10. Kronometre Görevlisi	35
4.8.11. Anons Görevlisi	35
4.8.12. Sporcu Hakemi	36
4.8.13. Müsabaka Doktoru	36
4.8.14. Müsabaka Direktörü	37
4.9. Hakemlerin Kıyafet Düzeni	37
4.10. Hakemlere Uygulanan Yaptırımlar	38
4.11. Müsabaka Süreci	39
4.11.1. Temel Kurallar	39
4.11.2. Tartı Zamanlaması ve Yöntemi	39
4.11.3. Tartı Komisyonu	39
4.12. Sporcuların Müsabakaya Kabulü	40
4.12.7. Kura Çekimi ve Eşleşmelerin Oluşturulması	41
4.13. Maç	41
4.13.1. Sporcuların Çağırılması ve Tanıtımı	41
4.13.2. Maçın Başlangıcı, İlerleyişi ve Sonlanması	42
4.14. Maçın Durdurulması	43
4.15. Müsabaka Gününde Yapılabilecek Maç Sayısı	44
4.16. Teknik ve Hareketlerin Değerlendirilmesi	44
4.17. Yasaklanan Hareketler ve Yöntemler	45
4.18. Uyarılar	46
4.18.1. Uyarı Verme Yetkisi	46
4.18.2. Uyarı Gerektiren Durumlar	46
4.19. Sporcunun Müsabakadan Çekilmesi	46
4.19.1. Yetki ve Bildirim Süreci	46
4.19.2. Müsabakanın Durdurulması ve Sonuçlandırılması	47
4.19.3. Müsabakadan Çekilme Sebepleri	47
4.19.4. Tıbbi Çekilmelerde Geçerlilik	47
4.20. Raundun ve Maçın Galibinin Belirlenmesi	47
4.20.1. Teknik Galibiyet Durumları	47
4.20.2. Hatalı Eylemlerle Mağlubiyet	47
4.20.3. Teknik Eksiklik veya Kurala Uygunsuzluk	47
4.20.4. Maç Galibi	48
4.21. Anlaşmazlık Durumu	48

4.22. Diskalifiye	48
4.22.1. Diskalifiye Karar Kurulu	48
4.22.2. Diskalifiye Sebepleri	48
4.22.3. Uygulama ve Sonuçlar	48
4.23. Ceza Kartlarının Kullanımı	49
4.23.1. Kart Uygulama Yetkisi	49
4.23.2. Kart Uygulama Sebepleri	49
4.23.3. Kart Türleri	49
4.23.4. Kart Özellikleri	49
4.24. İtirazlar	49
4.24.1. İtirazın Tanımı ve Kapsamı	49
4.24.2. İtirazın Başlatılması (İşaretleme).....	50
4.24.3. Zamanlama Kuralları	50
4.24.4. Yazılı Başvuru Şartları	50
4.24.5. İtiraz Hakkı ve Sınırlamaları	50
4.24.6. Maddi Teminat Sistemi.....	51
4.24.7. İtirazların Değerlendirilmesi	51
4.24.8. Karar Süreci ve Tarafsızlık İlkesi	51
4.24.9. Kararın Bildirilmesi ve Uygulama.....	51
4.24.10. Uyarı ve Kısıtlamalar.....	52
4.25. Müsabaka Alanı İçin Gerekli Şartlar.....	52
4.25.1. Ekipman ve Donanım Gereklilikleri.....	52
4.25.2. Müsabaka ve Isınma Alanları	52
4.25.3. Güvenlik Önlemleri	54
4.25.4. Teknik ve Medikal Personel Alanı	54
4.25.5. Isınma Alanı	54
4.26. Müsabaka İçin Spor Malzemeleri Ve Ekipmanlar	54
4.26.1. Zemin Kaplaması.....	55
4.26.2. Jamb Tahtası (Ayak Dayanak Tahtası).....	55
4.26.3. Mas Çubuğu.....	56
4.26.4. İtiraz Küpleri.....	57
4.26.5. Kura Çekme Küpü	57
4.26.6. UMGF Resmî Müsabakalarında Ekipman Kullanımı	57
4.26.7. Magnezyum Kullanımı	57
4.26.8. Temizlik ve Dezenfeksiyon Malzemeleri	58
4.27. Bilgilendirme Tablosu ve Hakem Ekipmanları.....	58
4.27.1. Bilgilendirme Tablosu (Skor Tabelası).....	58
4.27.2. Zamanlayıcı Sistem	58
4.27.3. Otomatik Sesli Uyarılar	59

4.27.4. Video Kayıt ve Kayıt Cihazları	59
4.28. Resmi Görevliler	60
4.28.1. Federasyon Görevlileri	60
4.28.2. Organizasyon Delegatesi	60
4.28.3. Teknik Delege	61
4.28.4. Doping Kontrol Delegatesi	61
4.29. Kuralların Yorumlanması	62
5. MAS GÜREŞİNDE TUTUŞ TEKNİKLERİ	63
5.1. Sağ El Yukarıda – Dış Tutuş	64
5.2. Sol El Yukarıda – Dış Tutuş	65
5.3. Sağ El Yukarıda – İç Tutuş	66
5.4. Sol El Yukarıda – İç Tutuş	67
6. MAS GÜREŞİNDE TAHTA BASKI TEKNİKLERİ VE AYAK YERLEŞİMİ	69
6.1. Jamb Tahtasına Uygulanan Baskının Teknik Temelleri	69
6.2. Doğru Jamb Tahtası Baskısı Nasıl Olmalıdır?	70
7. MAS GÜREŞİNDE BAŞLANGIÇ HAMLESİ VE BAŞLANGIÇ ÇEKİŞİNİN ÖNEMİ	71
7.1. Mas Güreşinde Gövde ve Omurga Pozisyonuna Dayalı Başlangıç Stratejileri	73
7.1.1. Düz Sırt (Neutral Back) Pozisyonu	74
7.1.2. Bükülü Sırt (Flexed Back) veya Denge Kontrollü Pozisyon	74
7.1.3. Gövdeyi Öne Eğerek Denge Sağlama (Lean-forward Position)	75
8. MAS GÜREŞİNDE SPOR PERFORMANSININ GELİŞTİRİLMESİ	76
8.1. Kuvvet ve Direnç Antrenmanının Rolü	77
8.1.1. Dönemlendirilmiş Antrenman Yaklaşımı	77
8.1.2. Uygulamalı Antrenman Önerileri: Kuvvet ve Direnç Antrenmanı	78
8.2. Sürat-Kuvvet Becerilerinin Geliştirilmesi	81
8.2.1. Anaerobik Performansın Önemi	81
8.2.2. Kısa Süreli Çaba Yöntemi (Short-Effort Method)	82
8.2.3. Uygulamalı Antrenman Önerileri: Sürat-Kuvvet Gelişimi	82
8.3. Teknik Beceriler ve Simetrik Yeterlilik	85
8.3.1. Teknik Eğitim ile Kuvvetin Bütünleştirilmesi	85
8.3.2. Simetrik Antrenmanla Motor Beceri Gelişimi	86
8.3.2.1. Uygulamalı Teknik Antrenman ve Drill Önerileri	86
8.4. Bireysel Farklılıklar ve Performansın Optimizasyonu	87
8.4.1. Antrenmanın Kişiselleştirilmesi	87
8.4.2. Ağırlık Kategorisi ve Hızlı Kilo Kaybının Etkileri	88

9. MAS GÜREŞİNDE MENTAL HAZIRLIĞIN ÖNEMİ	89
9.1. Hedef Belirleme.....	90
9.3. Öz-farkındalık.....	92
9.4. Olumsuz Düşünce Yönetimi.....	93
9.5. Konsantrasyon Becerileri.....	94
9.6. Stres ve Anksiyete Yönetimi	95
9.7. Müsabaka İçi Mental Stratejiler.....	96
9.8. Mental Dayanıklılığın Uzun Vadeli Gelişimi	97
10.SONUÇ VE ÖNERİLER	99
Kaynaklar.....	101

1. GİRİŞ

Küreselleşme süreci, dünya genelindeki kültürel çeşitliliği tehdit eden, yerel kimlikleri ve geleneksel değerleri homojenleştiren çok yönlü bir dönüşüm dinamiği olarak etkisini sürdürmektedir. Bu süreçte kültürel mirasın korunması, yalnızca estetik ya da nostaljik bir tercih değil; aynı zamanda ulusal kimliğin sürekliliği, toplumsal hafızanın aktarımı ve tarihsel bilinç inşası açısından stratejik bir gereklilik hâline gelmiştir. Geleneksel değerlerin modern yaşam pratikleri içerisinde marjinalleşmesi, birçok kültürel unsurun dönüşüme uğramasına ya da tamamen kaybolma riskiyle karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır.

Bu bağlamda, spor olgusu da yalnızca fiziksel performansa dayalı rekabetçi bir etkinlik olarak değil, aynı zamanda kültürel bir taşıyıcı, kimlik belirleyici ve toplumsal bütünleşmeyi sağlayan çok katmanlı bir sosyal kurum olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Özellikle geleneksel ve ulusal sporlar, toplumsal yapının inşa edici unsurlarından biri olarak ön plana çıkmakta; bireylerin yalnızca beden gücünü değil, aynı zamanda bir toplum değer sistemini, inanç kodlarını, ritüellerini ve tarihsel hafızasını temsil etmektedir.

Geleneksel sporlar, kuşaktan kuşağa aktarılan, toplumların ortak belleklerinde yer edinen, tarihsel deneyimlerden beslenen ve yerel kültürel motifleri bünyesinde barındıran özgün yapılardır. Bu nedenle, söz konusu sporların yaşatılması yalnızca sportif pratiklerin devamlılığı açısından değil, aynı zamanda kültürel sürdürülebilirliğin sağlanması, ulusal kimliğin yeniden üretimi ve sosyokültürel uyumun teşviki açısından da kritik bir önem taşımaktadır. Geleneksel sporlar aracılığıyla bireyler, hem fiziksel yetilerini geliştirir hem de içinde yaşadıkları topluma özgü değerlerle bütünleşme olanağı bulurlar.

Etnokültürel çeşitliliğin korunması ve kültürel mirasın görünür kılınmasında geleneksel sporların oynadığı rol, disiplin, saygı, toplumsal dayanışma, rekabet ve aidiyet gibi değerlerin bireyler tarafından içselleştirilmesini sağlayarak sosyal öğrenme süreçlerini desteklemektedir. Bu sporlar, toplumsal uyumu güçlendiren bir araç işlevi görmekte ve bireylerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda ahlaki ve sosyal gelişimlerine de katkı sunmaktadır.

Bu çerçevede, Sakha (Yakut) Türk halkının tarihsel ve kültürel yaşam pratikleri içerisinde önemli bir yere sahip olan ve zorlu iklimsel koşullar altında biçimlenen “Mas Güreşi” (Mas-Wrestling), geleneksel sporların sosyokültürel işlevselliğini gözler önüne seren dikkate değer örneklerden biridir. Mas Güreşi, yalnızca fiziksel güç, denge ve direnç gerektiren bir spor biçimi olarak değil; aynı zamanda Sakha halkının kolektif belleğini, değer sistemini ve kültürel kimliğini temsil eden sembolik bir pratik olarak öne çıkmaktadır.

Mas Güreşi, bireylerin fiziksel kapasitelerini artırmakla kalmamakta; aynı zamanda etnokültürel kimliğin ifade alanı olarak işlev görmekte, toplumsal dayanışmayı pekiştirmekte ve geleneksel ritüellerin yeniden yaşatılmasına olanak sağlamaktadır. Bu yönüyle Mas Güreşi, hem bireysel gelişimi hem de kültürel sürekliliği destekleyen çok boyutlu bir spor pratiği olarak, günümüzde kültürel sürdürülebilirliğe katkı sağlayan önemli bir araç niteliği taşımaktadır.

Mas güreşi, rakip iki sporcunun karşılıklı olarak bir sopa (genellikle "mas" adı verilen özel bir çubuk) aracılığıyla güç, denge ve teknik üstünlük mücadelesi verdiği geleneksel bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Bu spor dalında her iki sporcu, yere yerleştirilen sabit bir destek tahtasına ayaklarını dayayarak oturur pozisyonda karşılıklı konumlanır. Ortadaki sopa her iki sporcu tarafından kavranır ve mücadele başlar. Temel amaç, sopayı rakibin elinden alarak ya da onu kendi yönüne doğru çekerek rakibin denge merkezini bozmak ve üstünlük sağlamaktır.

İlk bakışta hareketleri basit gibi görünen bu spor, gerçekte yüksek düzeyde fiziksel güç, kuvvetli bir core (merkez) stabilitesi, gelişmiş denge kabiliyeti ve teknik beceri gerektirmektedir. Mas güreşi, özellikle üst vücut kas gruplarının kuvvetini, alt ekstremitte desteğini ve psikolojik direnç unsurlarını ön plana çıkaran bir spor disiplini olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların hem kas dayanıklılığı hem de anlık patlayıcı güç üretimi açısından üst düzey bir hazırlık içerisinde olmaları gerekmektedir.

Bu sporun ayırt edici en temel özelliği, mücadele süresince sporcuların sürekli fiziksel temas halinde olmasıdır. Diğer birçok birebir mücadele sporunun aksine, mas güreşinde temasın kesilmesi, doğrudan müsabakanın sona erdiğini ve bir tarafın galip geldiğini ifade eder. Dolayısıyla, mücadele süresince sporcuların hem fiziksel dayanıklılıklarını korumaları hem de teknik anlamda rakiplerinin hamlelerine karşı anlık tepkiler verebilmeleri beklenir. Mas güreşinde dikkat çeken bir diğer unsur ise, mücadelenin kısa sürede ani değişimlere açık olmasıdır. Bu durum, sporu yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel olarak da yoğun bir mücadele haline getirmektedir.

2. SAKHA HALKININ ETNOGENEZİ VE MAS GÜREŞİNİN TARİHSEL TEMELLERİ

Sakha (Yakut) halkı, Türk dilleri ailesine mensup olup, günümüzde Rusya Federasyonu içerisinde yer alan Sakha Cumhuriyeti'nin (Yakutistan) yerli ve kadim topluluğu olarak kabul edilmektedir. Bu halk, tarih boyunca sıklıkla "atın halkı" olarak anılmakta olup, geçimini büyük oranda at yetiştiriciliği, avcılık ve balıkçılıkla sağlamıştır (Gabyshev vd., 2021). Bu geleneksel yaşam tarzı, Sakha toplumunun hem ekonomik hem de toplumsal yapısını şekillendirmiştir. Sakhalar, sadece bir etnik grup olarak değil, aynı zamanda doğayla uyum içinde yaşayan, sert iklim koşullarına dirençli, kolektif hafızaya sahip bir toplum olarak da tanımlanabilir. Bazı araştırmacılar, Sakha halkının kökeninin Orta Asya'nın güney bozkırlarına dayandığını ve tarihsel bağlarının Büyük Bozkır'daki Türk topluluklarıyla sıkı bir şekilde ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Bu göç hareketleri, sadece fiziki bir yer değişimi değil, aynı zamanda dil, din, gelenek ve sosyal yapı gibi çok katmanlı bir kültürel aktarım sürecini de içermektedir.

Sakha halkının etnik oluşumuna dair oldukça geniş bir literatür birikimi mevcuttur. Bu literatür, halkın tarihsel yolculuğunu açıklamaya çalışmakta ve çoğu zaman bu yolculuğu birden fazla etnik, sosyal ve coğrafi etkileşimin sonucu olarak değerlendirmektedir. Antik ve Ortaçağ dönemlerinde, Sakhaların çeşitli topluluklarla temas halinde olduğu; bu etkileşimin ise hem dil hem de kültür bağlamında iz bıraktığı ileri sürülmektedir. Strahlenberg (1730) 18. yüzyılda Sakha dilinin Türk dilleri ailesine ait olduğuna dair en erken akademik görüşleri ortaya koymuş ve bu sav, daha sonraki dilbilimsel çalışmalar için bir temel oluşturmuştur. Böhtlingk (1851) ise Sakha dilinin kökenini daha eskiye götürerek bu halkı, geniş Türk dünyasının kuzeydeki uzantısı olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşım, Sakha dilinin yalnızca bir lehçe değil, ayrı bir evrimsel yol izleyen ve eski Türkçe ile paralel giden özgün bir dil olduğu tezini doğrulamaktadır.

Miller (1937) tarihsel veriler ışığında Sakhaların Moğollar ve Buryatlarla komşuluk yaptığını, ancak bu halklarla yaşanan çatışmalardan sonra kuzeydoğuya doğru göç ettiklerini belirtmektedir. Bu zorunlu göç, Sakha halkının hem coğrafi hem de kültürel olarak yeniden şekillenmesine neden olmuştur. Sakha edebiyatının önemli figürlerinden biri olan Oyunsky, olonkho adlı epik anlatılarda yer alan yer ve kişi adlarını çözümlenerek Aral Gölü çevresinin bu halkın menşei olduğuna dair hipotezler öne sürmüştür. Araat Bayğal adının Aral Gölü ile, Elley (Allay Han) figürünü ise Kazak ve Tatar etnik adlarıyla ilişkilendirmesi, tarihsel hafızanın sözlü kültür yoluyla nasıl taşındığına dair çarpıcı bir gösterge sunmaktadır (Akt: Gabyshev vd., 2021).

Sakha dilinin evrimi konusunda çeşitli tezler bulunmaktadır. Ubryatova (1985) Sakha dilinin Orhun Türkçesine benzeyen eski bir Türk lehçesinin farklı bir dil ortamında gelişmesi sonucu ortaya çıktığını belirtmektedir. Gogolev (1993) bu dili konuşan halkın Kurykanlar gibi antik Türk topluluklarından geldiğini savunmakta ve Kıpçak mirasının bu sürece katkı sunduğuna işaret etmektedir. Maloletko (2004) Sakha folklorunda yer alan kimi kavramların, Sayan-Yenisey Türklerinin terminolojisiyle benzeştiğini ortaya koyarak Yakutya topraklarının erken Türkleşme sürecine tanıklık ettiğini belirtmektedir. Borisova (2013) ise bu halkın yerli gruplarla etkileşim içinde yeni bir etnik form kazandığını, Sakha dilinin de bu sentezin bir sonucu olarak tarihsel özelliklerini koruduğunu ileri sürmüştür. Bu tüm yaklaşımlar, Sakha halkının statik değil, dinamik bir etnogenezi süreci geçirdiğini göstermektedir.

Sakha halkının yaşadığı Sakha Cumhuriyeti, Asya kıtasının kuzeydoğusunda, çoğu zaman ekstrem iklim koşullarıyla anılan geniş bir coğrafyadır. Yaklaşık 3 milyon kilometrekarelik alanıyla büyük bir bölgeyi kapsayan bu topraklar, permafrost alanları, tundralar, taygalar, dağlar ve ırmaklarla çevrilidir. Yıllık sıcaklık farklılıkları +40°C ile -60°C arasında değişmekte, bu da dünyanın en sert iklimlerinden biri anlamına gelmektedir. Bu fiziksel şartlar, Sakha halkını yalnızca hayatta kalmak için değil, aynı zamanda bu koşullar altında sosyokültürel varlığını sürdürmek için dayanıklı ve organize olmaya zorlamıştır.

Bu coğrafyada gelişen Sakha toplumu, nesiller boyunca fiziksel yetkinliği ön planda tutan geleneksel oyunlar ve sporlar geliştirmiştir. Bu oyunlar, hem gündelik hayatta hayatta kalma becerilerinin kazanılmasını hem de toplumsal dayanışmanın sürekliliğini sağlamaktadır. UNESCO tarafından Somut Olmayan Kültürel Miras ilan edilen olonkho anlatıları, bu toplumsal yapıyı nesilden nesile aktaran önemli bir aracı olarak işlev görmektedir. Bu anlatılarda mas güreşi gibi fiziksel dayanıklılık gerektiren oyunlara yer verilmesi, sporun Sakha kimliği içindeki merkezi rolünü ortaya koymaktadır.

Avcılık ise, Sakha halkının fiziksel gelişiminde belirleyici bir rol oynamıştır. Bu faaliyet, sadece gıda teminiyle sınırlı kalmayıp aynı zamanda bireylerde güç, hız, esneklik ve sabır gibi motor becerilerin gelişmesine katkı sağlamıştır. Bu etkinlikler bireyin fiziksel kapasitesini sürekli olarak sınamakta ve geliştirmektedir. 17. yüzyıldan bu yana, mas güreşi benzeri geleneksel oyunlara Sibirya ve Uzak Doğu'da rastlandığı belgelenmiştir (Akt: Gabyshev vd., 2021).

Mas güreşi, yüzyıllar boyunca Sakha halkının yaşamının bir parçası olarak yer almış, yaz ve kış mevsimlerinde uygulanarak bireylerin fiziksel kapasitesini test eden bir oyun olmuştur (Borokhin, 2012). Bu sporda kas gücü, merkez stabilitesi, denge kontrolü ve zihinsel dayanıklılık bir arada gereklidir. Bu özellikleriyle mas güreşi, Sakha halkının hem fiziksel hem de kültürel sürekliliğini simgeleyen, çok

boyutlu bir geleneksel spor pratiğidir. Günümüzde ise bu geleneksel oyun, kural ve teknikleri belirlenmiş, ulusal ve uluslararası düzeyde tanınan bir spor dalı haline gelmiştir.

3. MAS GÜREŞİNİN ULUSLARARASI TANINIRLIĞININ İLK ADIMLARI

Mas güreşi, Sakha halkının kadim fiziksel kültürüne dayanan; güç, denge ve teknik becerilerin bütünleştiği geleneksel bir spor dalı olarak uzun yıllardır toplumsal yaşamda merkezi bir yer tutmaktadır. Bu spor, sadece fiziksel rekabeti teşvik etmekle kalmayıp, Sakha kimliğinin kuşaktan kuşağa aktarılmasında, kültürel sürekliliğin sağlanmasında ve topluluk aidiyetinin pekiştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Sovyetler Birliği döneminde başlayan kurumsallaşma süreci, yüzyılın sonlarına doğru mas güreşinin bölgesel sınırların ötesine taşınarak uluslararası düzlemde tanınmaya başlamasına olanak sağlamıştır. Bu süreç, sporcu performanslarının ötesinde, kültürel diplomasiden devlet destekli politikalara kadar uzanan çok yönlü girişimlerle şekillenmiştir.

Mas güreşinin uluslararası düzeyde ilk defa tanıtıldığı organizasyon, 1992 yılında Kanada'nın Whitehorse şehrinde düzenlenen Arktik Oyunları olmuştur. Bu etkinlik, Sakha Cumhuriyeti dışındaki izleyicilerle gerçekleşen ilk temas olarak, mas güreşinin görsel cazibesi ve teknik niteliğiyle uluslararası kamuoyuna tanıtılmasına olanak tanımıştır. Bu temas, yalnızca bir tanıtım faaliyetinden ibaret kalmamış; aynı zamanda mas güreşinin kültürlerarası iletişimde kullanılabilecek bir araç olabileceğini de göstermiştir. 1996 yılında Tokyo'da gerçekleştirilen Dünya Sumo Güreşi Şampiyonası sırasında düzenlenen tanıtım gösterisi ise, mas güreşinin Asya kıtasında da dikkat çekmesini sağlamış; Japonya gibi köklü dövüş sporları geleneğine sahip bir ülkede ilgi görmesiyle uluslararası potansiyelinin altını çizmeyi başarmıştır.

1997 yılında Tyva Cumhuriyeti'nde düzenlenen 1. Sibirya ve Uzak Doğu Halkları Festivali kapsamında mas güreşinin yer alması, spora yönelik ilgiyi daha geniş bir coğrafyaya yaymış ve takip eden 1998 yılında bu festivalin kalıcı programına dahil edilmesiyle mas güreşi bölgesel düzeyde bir ortak değer haline gelmiştir. Bu gelişme, disiplinin sadece Sakha halkına ait bir geleneksel pratik olmadığını, aynı zamanda çok uluslu bir coğrafyada paylaşılan bir kültürel miras olarak benimsenebileceğini göstermiştir. Bu yönüyle mas güreşi, yerel gelenekten evrensel etkileşime doğru evrilen bir spor dalı olmuştur.

2000 yılında düzenlenen "Asya'nın Çocukları II. Uluslararası Spor Oyunları" mas güreşinin resmen bir spor branşı olarak tanındığı ilk büyük organizasyon olmuş; farklı ülkelerden gelen genç sporcular bu etkinlikte rekabet etme fırsatı bulmuştur. Bu sayede mas güreşi, tanıtımın ötesinde aktif bir spor etkinliği olarak uluslararası alanda yer edinmeye başlamıştır. Oyunlar boyunca elde edilen deneyimler, hem antrenörler hem de sporcular açısından önemli kazanımlar sağlamış; sporun pedagojik boyutu da dikkat çekmiştir. Gençlik spor

organizasyonlarında elde edilen bu başarı, daha sonra düzenlenecek olan uluslararası şampiyonalara katılımı artırmış ve spora olan ilgiyi küresel düzeyde canlandırmıştır.

Mas güreşinin daha kalıcı ve organize bir yapı kazanması ise, 2000'li yılların başından itibaren Rusya Federasyonu'nda başlatılan kurumsallaşma süreciyle mümkün olmuştur. Aralık 2002'de Moskova'da düzenlenen Tüm Rusya Mas Güreşi Federasyonu Kuruluş Konferansı, bu sürecin ilk adımını oluşturmuş; 27 Haziran 2005 tarihinde ise Rusya Adalet Bakanlığı tarafından resmen tescillenerek yasal bir statü kazanmıştır. Aynı yıl, spor dalı Rusya'nın Birleşik Spor Sınıflandırma Sistemi kapsamına alınmış ve lisanslama ile unvan standartları belirlenmiştir. Bu sistem sayesinde mas güreşi, yalnızca geleneksel bir spor değil, aynı zamanda sporcular için kariyer planlaması yapılabilecek, resmi belgelendirmeye dayanan bir disiplindir.

2011 yılında, mas güreşi dünya çapında çifte kazanım elde etmiştir. Bir yandan, FILA (Fédération Internationale des Lutttes Associées) tarafından geleneksel bir mücadele sporu olarak resmen tanınmış; diğer yandan Letonya'da Uluslararası Mas Güreşi Federasyonu kamu kuruluşu statüsüyle tescil edilerek yirmiden fazla ülkenin katılımıyla faaliyetlerine başlamıştır. Bu federasyon, kısa sürede uluslararası spor kamuoyunun ilgisini çekmiş ve pek çok ülkede mas güreşi federasyonlarının kurulmasına öncülük etmiştir. Organizasyonun kurumsal yapısı, şampiyona düzenlemelerinden eğitim seminerlerine, hakem kurslarından kültürel sunumlara kadar geniş bir yelpazede çalışmalar yürütmektedir.

2012 yılında ise, Sakha Cumhuriyeti Spor Bakanlığı, V. Manchaary Ulusal Sporlar Merkezi ve Sakha Halkları Spor Derneği tarafından mas güreşinin modern kuralları FILA öncülüğünde yeniden düzenlenmiş; hakemlik, antrenman ve turnuva usulleri uluslararası standartlara uygun hale getirilmiştir. Bu standartlaşma süreci, farklı coğrafyalardan gelen sporcuların eşit şartlarda rekabet edebilmesini mümkün kılmış ve evrensel bir yarışma dilinin oluşmasına zemin hazırlamıştır. Özellikle kuralların yeniden yapılandırılması, sporun medya görünürlüğünü ve profesyonel düzeyde tanıtımını da kolaylaştırmıştır.

Bu altyapının sağlanması, 2014 yılında Yakutsk'ta düzenlenen ilk Dünya Mas Güreşi Şampiyonası'na zemin hazırlamıştır. Bu şampiyona, Sakha spor tarihinin dönüm noktalarından biri olarak kayıtlara geçmiş; farklı kıtalardan gelen sporcuların resmi rekabet ortamında buluşmasına imkan tanımıştır. Gösterilen yoğun medya ilgisi ve izleyici katılımı, spora yönelik uluslararası farkındalığın artışında çarpan etkisi yaratmıştır. Etkinlik sırasında düzenlenen kültürel gösteriler ve sporcu buluşmaları, mas güreşinin sadece bir spor değil, aynı zamanda kültürel temsil alanı olduğunu bir kez daha ortaya koymuştur.

Bugün geldiği noktada, mas greği beş kıtada 49 ülke tarafından resmi olarak tanınmaktadır. Uluslararası Mas Greği Federasyonu, antrenör eğitimi, sporcu lisanslama, hakemlik kriterleri ve kültürel temsil konularında kapsamı genişleyen bir faaliyet alanına sahiptir. Farklı yaş gruplarına yönelik düzenlenen kategorik turnuvalar, disiplinin hem gençler hem de veteranlar için kapsayıcı bir yapı sunmasına olanak tanımaktadır. Mas greği artık yalnızca Sakha toplumunun bir folklor öğesi değil, aynı zamanda UNESCO'nun yaşanabilir kültürel miras kategorisine yakın temas eden, evrensel bir geleneksel spor disiplini haline gelmiştir. Bu yönüyle, mas greği hem bireysel fiziksel yeterliliği hem de kültürel dayanışmayı sınamakta; modern spor sistemlerinin içinde, etnik kimliklerin korunmasına yönelik stratejik bir alan sunmaktadır. Aynı zamanda, bu disiplinin yaygınlaştırılması, uluslararası spor diplomasisinin de bir aracı haline gelmiştir. Gelecek yıllarda mas greğinin Olimpik tanınma sürecine dahil edilmesi, bu tarihsel gelişim çizgisinin doğal bir devamı olarak değerlendirilmektedir.

4. MAS GÜREŞİ MÜSABAKA SİSTEMLERİ VE YÖNTEMLERİ

4.1. Müsabaka Şekli

Mas güreşi branşında düzenlenecek sportif karşılaşmalar, organizasyonun düzeyi, katılım yapısı ve değerlendirme kriterlerine göre farklı müsabaka türlerine ayrılmaktadır. Her müsabaka türü, belirli bir amaca hizmet eder ve kendi içinde özgün uygulama esaslarına sahiptir. Aşağıda, bu müsabaka türlerinin tanımları, amaçları ve uygulama biçimleri detaylı şekilde sunulmuştur:

4.1.1. Bireysel Müsabakalar

Bireysel müsabakalar, sporcunun yalnızca kendi fiziksel yeterliliği, teknik becerisi ve stratejik gücü ile doğrudan rakibine karşı yarıştığı müsabaka türüdür.

Bu müsabakalarda:

- Karşılaşmalar aynı yaş ve sıklık grubundaki iki sporcunun doğrudan eşleşmesiyle gerçekleştirilir.
- Başarı ölçütü yalnızca bireysel performansla dayanır; başka bir sporcu veya takımın performansı değerlendirmeye dahil edilmez.
- Müsabaka sonucu; galibiyet, teknik üstünlük veya rakibin kuralları ihlali gibi durumlara göre belirlenir.
- Bu tür müsabakalar, şampiyonluk, klasman belirleme veya bireysel ödüllendirme amacıyla uygulanır.

4.1.2. Takım Müsabakaları

Takım müsabakaları, sporcuların bireysel karşılaşmalar üzerinden takım adına puan topladığı, kolektif performansın esas alındığı müsabaka türüdür.

Bu formatta:

- Her takım, yönetmelikte tanımlı sıklıklerde birer sporcuyla temsil edilir.
- Takımın genel skoru, o günkü bireysel karşılaşmalarda kazanılan puanların toplamına göre belirlenir.
- Takım müsabakalarında bireysel galibiyet sayısı, ceza puanları, toplam mücadele süresi gibi ölçütler sıralamada belirleyici olabilir.
- Bu format; kulüpler arası, üniversiteler arası veya bölgesel lig gibi takım esaslı organizasyonlarda tercih edilir.

4.1.3. Bireysel-Takım Müsabakaları

Bu format, bireysel performansların hem kişisel başarı hem de takım sıralamasına katkı sağladığı, iki düzeyli değerlendirme yapılan hibrit bir yapıdır.

Temel özellikleri şunlardır:

- Sporcuyu, kendi sıklığında elde ettiği sonuçla bireysel klasmanda sıralanır.
- Aynı sonuç, temsil ettiği takımın puan cetveline de yansıtılır.
- Takım derecesi, takım üyelerinin bireysel puanlarının toplamına göre belirlenir.
- Bu sistem, bireysel motivasyonu korurken takım dayanışmasını ve stratejisini ön plana çıkarır.
- Özellikle ulusal şampiyonalarda veya takım bazlı ödüllendirme yapılacak turnuvalarda uygulanır.

4.1.4. Eleme Müsabakaları

Eleme müsabakaları, daha üst seviye şampiyonalara katılım için gerekli olan ön aşama niteliğindeki yarışmalardır. Bu tür müsabakalar:

- Genellikle il, bölge veya ülke düzeyinde düzenlenir.
- Katılım, federasyonun ilan ettiği teknik kriterlere göre sınırlı veya açık olabilir.
- Değerlendirme, seçilecek sporcuyu sayısına göre eleme usulü, lig usulü veya karma sistemle yapılabilir.
- Bu formatın temel amacı, ulusal takım havuzunu oluşturmak veya kota belirlemek suretiyle, adil ve objektif bir seçim süreci yürütmektir.

4.2. Maç ve Puanlama Sistemi

Mas güreşi müsabakalarında karşılaşmaların yapısı ve değerlendirme sistemi, sporcuların eşit koşullarda rekabet edebilmesini ve sıralamanın adil biçimde oluşturulmasını sağlayacak şekilde düzenlenmiştir.

4.2.1. Maç Yapısı ve Raunt Sistemi

- Her müsabaka, en fazla üç raunt üzerinden oynanır.
- Müsabakanın galibi, iki raunt kazanan sporcuyu olur
- Maçın ilk iki raundu aynı sporcuyu tarafından kazanıldığında, üçüncü raunt oynanmaz.
- Her rauntun sonunda galip gelen sporcuya 1 (bir) puan, kaybeden sporcuya 0 (sıfır) puan verilir.
- Bir raunda galibiyet, rakibi platformdan çekme, çubuğu bırakmaya zorlamayla ya da teknik faul yoluyla kazanılır.
- Bu sistem, müsabakalarda hem fiziksel dayanıklılığı hem de taktiksel sürekliliğu teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

4.2.2. Puan Eşitliği ve Sıralama Kriterleri

Turnuva formatlarında veya grup usulü yapılan karşılaşmalarda, birden fazla sporcunun aynı puana ulaşması durumunda sıralama aşağıdaki öncelik sırasına göre belirlenir:

Doğrudan Galibiyet

- Puan eşitliği yalnızca iki sporcu arasında söz konusuysa, bu iki sporcunun karşılıklı maçındaki galibiyet sonucu belirleyici olur.
- Doğrudan galip gelen sporcu üst sırada yer alır.

Toplam Raunt Puanı

- Tüm karşılaşmalar boyunca elde edilen toplam raunt puanları hesaplanır.
- Daha fazla raunt kazanan sporcu üstün kabul edilir.

Kaybedilen Raunt Sayısı

- Sporcu, turnuva boyunca daha az raunt kaybetmişse avantaj elde eder.
- Bu kriter, istikrarlı başarıyı ödüllendirmek amacıyla değerlendirmeye alınır.

Vücut Ağırlığı Üstünlüğü

- Yukarıdaki tüm kriterlerde eşitlik devam ediyorsa, tartı sırasında daha düşük ağırlığa sahip olan sporcu üst sıraya yerleştirilir.
- Bu kural, performans eşitliği durumunda ağırlık dezavantajını dengelemeyi hedefler.

Bu sistem, yalnızca bireysel karşılaşmaların değil, grup maçları ve elemeli turnuvaların da sağlıklı ve ölçülebilir şekilde sonuçlandırılmasını sağlar. Puanlama ve sıralama sonuçları, hakem heyeti tarafından resmi müsabaka kayıtlarına işlenir ve gerektiğinde federasyon gözetiminde kesinleştirilir.

4.3. Müsabaka Sistemi

Mas güreşi karşılaşmalarında müsabaka sistemleri, organizasyonun düzeyi, sporcu sayısı ve teknik koşullar doğrultusunda belirlenir. Uygulanacak sistem, yarışmanın adil, ölçülebilir ve sürdürülebilir biçimde yürütülmesini sağlayacak şekilde aşağıda tanımlanan esaslara göre planlanır:

4.3.1. Tek Mağlubiyet Sonrası Elenme Sistemi

Bu sistemde sporcular, tek bir mağlubiyet aldıklarında turnuvadan elenirler. Kazananlar bir üst tura geçer; kaybedenler turnuvaya devam edemez.

Uygulama Koşulları

- Sporcu sayısının fazla olduğu, zaman ve kaynakların sınırlı olduğu organizasyonlarda tercih edilir.

- Katılımcı sayısı 4, 8, 16, 32, 64 gibi 2'nin katı olduğunda en verimli şekilde çalışır.

- Eksik sayılar varsa, ön eleme veya bay geçme uygulanabilir.

Avantajları

- Organizasyon süresi kısadır.
- Yönetimi kolaydır.
- Kazanan doğrudan final yoluyla belirlenir.

Sınırlılığı

- Tek hata, elenmeye neden olur.
- Sporcuların sadece bir kez yarışma hakkı olabilir.

4.3.2. İki Mağlubiyet Sonrası Elenme Sistemi

Her sporcu, turnuva boyunca iki kez yenilene kadar elenmez. Birinci mağlubiyet sonrası "alt grup"a düşülür; ikinci mağlubiyette turnuvaya veda edilir.

Uygulama Koşulları

- Zaman açısından daha esneklik tanınan turnuvalarda tercih edilir.
- Sporculara hata yapma toleransı sağlar.

Avantajları

- Daha adil bir sistemdir; bir kez kaybeden sporcu şampiyon olma şansını sürdürebilir.

- Gerçekçi sıralama sağlar.

Sınırlılığı

- Organizasyon süresi ve maç sayısı artar.
- Yönetimi daha karmaşıktır.

4.3.3. Repesaj Müsabakalarını İçeren Doğrudan Eleme Sistemi

Doğrudan eleme sistemine göre yürütülen turnuvada, yalnızca finalistlere yenilen sporcular üçüncülük şansı elde eder. Bu sporcular arasında repesaj maçları oynanır.

Uygulama Koşulları

- Katılımcı sayısı 4, 8, 16, 32 gibi net sayılara ulaştığında idealdir.
- Eksik sporcu varsa ön eleme yapılır.
- Finalistlere yenilen tüm sporcular, repesaj havuzuna alınır.

Aşamalar

- Ön eleme
- Eleme
- Repesaj
- Final ve 3.lük maçları

Avantajları

- Üçüncülük için ikinci bir değerlendirme fırsatı sunar.
- Adil sıralama ve motivasyon sağlar.

Sınırlılığı

- Detaylı organizasyon ve resmi kayıt gerektirir.
- Repeşaj süreci bazen seyirci ve sporcu açısından karmaşık algılanabilir.

4.3.4. A ve B Gruplarına Ayrılarak Uygulanan İki Mağlubiyet Sistemi

Tüm sporcular, kura yoluyla A ve B gruplarına ayrılır. Her grup içinde çift mağlubiyet sistemine göre karşılaşmalar yapılır. A ve B grup birincileri finalde karşılaşır.

Uygulama Koşulları

- Orta düzeyde katılımcıya sahip müsabakalarda kullanılır.
- Özellikle bölgesel turnuvalarda yaygındır.

Avantajları

- Her grup, kendi içinde adil bir şampiyon belirler.
- Gruplar arasında rekabet dengesi sağlanır.

Sınırlılığı

- Her iki grup için eşit sayıda güçlü sporcu garanti edilemeyebilir.
- Zaman planlaması dikkatle yapılmalıdır.

4.3.5. Lig Usulü Sistem (Round-Robin)

Her sporcu, diğer tüm sporcularla karşılaşır. Tüm maçlar tamamlandıktan sonra puan durumu sıralamayı belirler. Bir sıklet kategorisinde 6 veya daha az sporcu bulunuyorsa, sistem zorunlu olarak lig usulü uygulanır.

Uygulama Koşulları

- Her bir sporcu en az $(n-1)$ maç yapar.

Avantajları

- En adil sistemlerden biridir.
- Her sporcu tüm rakiplerle yarıştığı için tesadüfi sonuç ihtimali düşüktür.

Sınırlılığı

- Maç sayısı hızla artar.
- Organizasyon süresi uzundur.

4.4. Müsabaka Katılımcıları

4.4.1. Yaş Grupları

Mas güreşi müsabakalarına katılacak sporcular, fiziksel gelişim, adil rekabet ve uluslararası uyumluluk kriterleri doğrultusunda belirtilen yaş gruplarına göre sınıflandırılır. Yaş gruplarının ayrıntılı sınıflandırması ve her grup için geçerli katılım şartları, Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Yaş Grupları Tablosu

No	Yaş Grubu	Yaş Aralığı	Katılım Şartı
1	Minikler (Erkekler, Kızlar)	12-13 yaş	Sporcu, müsabakadan en geç bir gün önce 12 yaşını doldurmuş olmalıdır.
2	Yıldızlar (Erkekler, Kızlar)	14-15 yaş	Sporcu, yarışmaların yapıldığı takvim yılı içinde belirtilen yaşa girmelidir.
3	Gençler (Erkekler, Kızlar)	16-17 yaş	Sporcu, yarışmaların yapıldığı takvim yılı içinde belirtilen yaşa girmelidir.
4	Yıldız Gençler (Erkekler, Kadınlar)	18-21 yaş	Sporcu, müsabakadan en geç bir gün önce 18 yaşını doldurmuş olmalıdır.
5	Büyükler (Erkekler, Kadınlar)	18 yaş ve üzeri	Sporcu, müsabakadan en geç bir gün önce 18 yaşını doldurmuş olmalıdır.
6	Veteranlar-I (Erkekler, Kadınlar)	40-49 yaş	Sporcu, yarışmaların yapıldığı takvim yılı içinde belirtilen yaşa girmelidir.
7.	Vetereanlar-II (Erkekler, Kadınlar)	50 yaş ve üzeri	

4.4.2. Ağırlık Kategorileri

Mas güreşi müsabakalarında sporcular, cinsiyet ve yaş grubuna göre belirlenen aşağıdaki resmî ağırlık kategorileri çerçevesinde mücadele ederler.

- Her yaş grubunun kendi içinde tanımlı sabit ağırlık kategorileri bulunmaktadır.
- Sporcular, tartım öncesinde resmi kimlik belgeleriyle birlikte teknik kontrole alınırlar.
- Tartım sonuçları, sporcuların yalnızca ilan edilen kategorilere katılmasına olanak tanır; üst veya alt kategoriye geçişe izin verilmez (istisnalar yalnızca açık sıklet için geçerlidir).

Ağırlık kategori ayrıntılı bir şekilde Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Yaş ve cinsiyete göre ağırlık kategorileri

Mimik Erkekler	Mimik Kızlar	Yıldız Erkekler	Yıldız Kızlar	Genç Erkekler	Genç Kızlar	Yıldız Gençler (Erkekler)	Yıldız Gençler (Kadınlar)	Büyük Erkekler	Büyük Kadınlar	Veteranlar I (Erk)	Veteranlar I (Kdn)	Veteranlar II (Erk)	Veteranlar II (Kdn)
12-13 yaş	12-13 yaş	14-15 yaş	14-15 yaş	16-17 yaş	16-17 yaş	18-21 yaş	18-21 yaş	≥ 18 yaş	≥ 18 yaş	40-49 yaş	40-49 yaş	≥ 50 yaş	≥ 50 yaş
35	35	45	40	45	40	55	45	60	55	65	60	60	60
40	40	50	45	50	45	60	50	65	60	75	65	70	65
45	45	55	50	55	50	65	55	70	65	85	75	80	75
50	50	60	55	60	55	70	60	75	70	95	75+	80+	75+
55	55	65	60	65	60	75	65	80	75	95+			
60	60	70	65	70	65	80	70	85	85				
65	60+	75	70	75	70	90	80	90	85+				
70		80	70+	80	70+	100	80+	105					
70+		80+		90		100+		125					
				90+				125+					

Not: Her yaş grubunun son kategorisi “+” işaretiyle belirtilmiş olup, bu sınırdan yüksek kiloya sahip tüm sporcular bu açık kategoride yarışırlar.

Açık Sıklet Müsabakaları

İlgili yönetmelik veya organizasyon komitesi kararı doğrultusunda, erkekler ve kadınlar için mutlak (açık) sıklet müsabakaları düzenlenebilir. Açık sıklet karşılaşmalarında minimum veya maksimum kilo sınırları, her turnuvaya özel olarak ilan edilir.

Kategori Birleştirme veya Azaltma

Ulusal műsabakalarda, katılımcı sayısının dűřűk olduęu durumlarda organizatűrler, ilgili kategorileri birleřtirme veya sayıyı azaltma hakkına sahiptir. Uluslararası dűzeyde ise, bu dűzenleme yalnızca Uluslararası Mas Gűreři Federasyonu Bařkanlık Kurulu yetkisiyle ve bir sonraki yılın műsabaka takvimi hazırlanırken uygulanabilir.

4.5. Sporcu Ekipmanları ve Kişisel Koruyucu Donanımlar

Mas gűreři műsabakalarına katılan sporcular, gűvenlik, estetik ve uluslararası standartlara uygunluk ilkeleri doęrultusunda belirlenmiř forma, ayakkabı ve kiřisel koruyucu donanımları kullanmakla yűkűmlűdűr. Bu baęlamda ařaęıdaki hűkűmler uygulanır:

4.5.1. Genel Kıyafet Uyum İlkesi

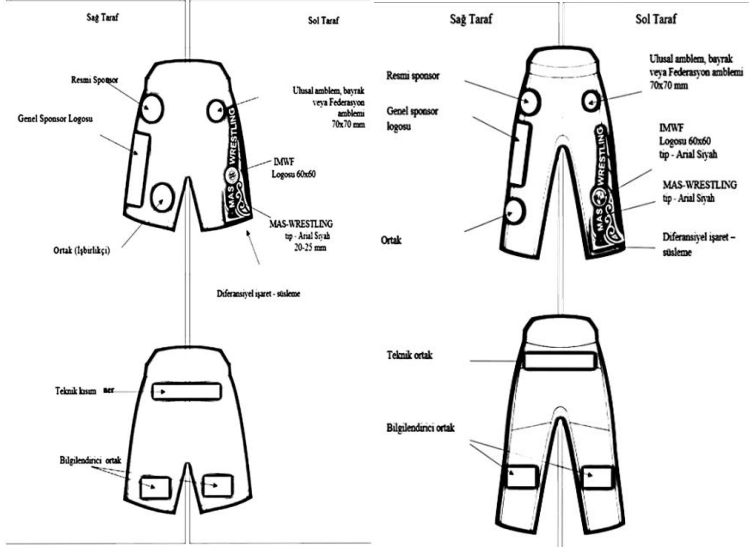
- Tűm sporcu kıyafetleri, yarıřtıkları műsabaka platformunun rengine (kırmızı veya mavi) uygun olarak seęilmelidir.
- Renk uyumu; hem forma hem de şort/tayt gibi alt giysiler için geçerlidir.
- Uygun olmayan renkte kıyafetle gelen sporcular, műsabaka alanına alınmaz. Hakem heyeti bu konuda karar yetkisine sahiptir.

4.5.2. Resmî Forma Tipleri ve Kullanım Alanları

Mas gűreři branřında kullanılacak resmî formalar, yarıřma ortamının fiziksel kořulları ile organizasyonun dűzeyine baęlı olarak űç ana kategoriye ayrılmaktadır. Bu sınıflandırma; sporcunun katıldıęı organizasyonun mahiyeti (ulusal, uluslararası, serbest, gűsteri veya resmî), műsabaka ortamının sıcaklık kořulları, sporcunun cinsiyeti ve temsiliyet durumu gibi kriterler dikkate alınarak yapılmaktadır.

Genel kural olarak, řort ile eřofman altı veya tayt gibi alt beden kıyafetleri arasında seęim hakkı sporcuya tanınmıřtır (řekil 1). Ancak organizasyonun yapısı, temsiliyet dűzeyi veya teknik gerekęeler doęrultusunda ilgili ulusal ya da uluslararası federasyon, bu tercihi sınırlandırabilir ve belirli bir kıyafet tűrűnűn kullanılmasını zorunlu kılabilir.

Hangi forma tipinin kullanılacağı ve yarışmaya dair kıyafet standartları, organizasyon űncesinde yayımlanacak olan resmî teknik kılavuzda ağıkça belirtilir. Bu rehberde yer alan kurallara tűm sporcuların eksiksiz şekilde uyması zorunludur.



Şekil 1. Resmi Şort, Eşofman, Tayt düzeni

Forma No. 1 – Temel Yarışma Forması

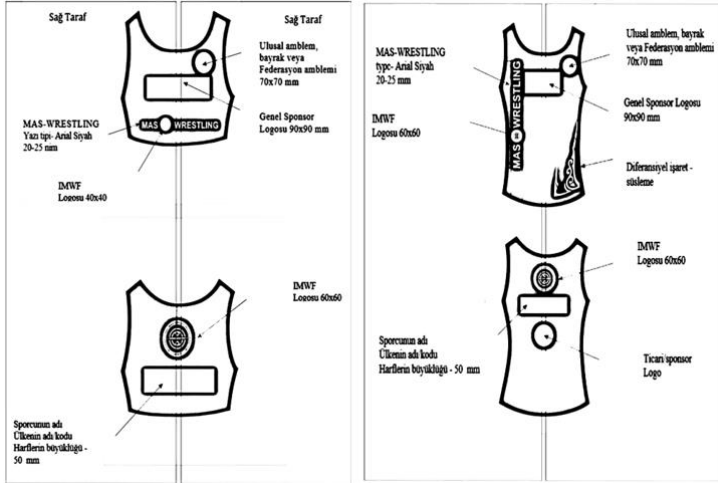
Bu forma türü, özellikle klasik stilde, yüksek performans müsabakalarında kullanılır (Şekil 2).

Erkek Sporcular:

- Dar veya bol kesimli mas güreşi şortu (diz boyu ya da daha uzun)
- Üst vücut çıplak
- Renk: Müsabaka platformuna uygun kırmızı veya mavi
- Kumaş türleri, nefes alabilir, esnek ve ter emici özellikte olmalıdır.

Kadın Sporcular:

- Mas güreşi şortu veya taytı (diz boyu ya da daha uzun)
- Uygun modelde (tişört, atlet, form-fitting) spor üstü
- Renk: Kırmızı veya mavi
- Kumaş türleri, nefes alabilir, esnek ve ter emici özellikte olmalıdır.



Şekil 2. Temel Yarışma Forması

Kullanılacak formaların üzerinde ülke adı, federasyon amblemi, kulüp logosu veya sporcuya ait diğer tanıtıcı unsurların bulunması zorunlu değildir. Ancak temsiliyet düzeyine göre, organizasyonu düzenleyen otorite bu tür işaretlerin varlığını teşvik edebilir veya zorunlu kılabilir. Söz konusu yerleşimler dışında farklı biçim ve konumlandırmalara izin verilmez.

Forma No. 2 – Standart Kıyafetli Yarışma Forması

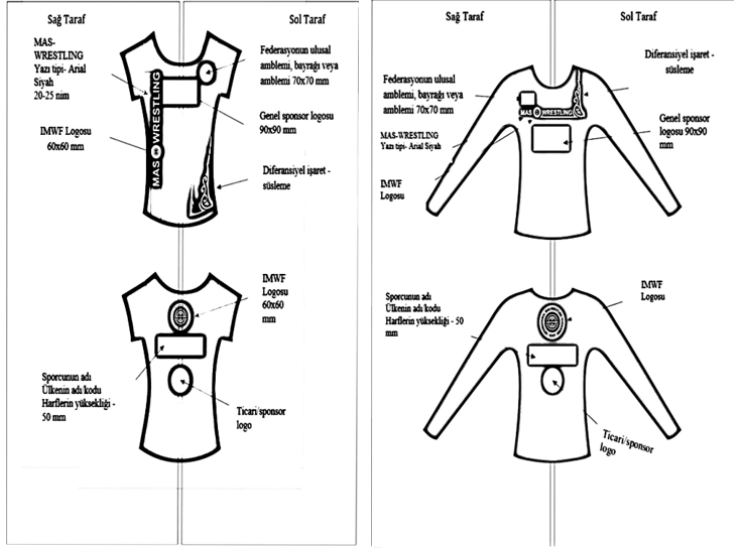
Genellikle genç sporcular, okul/kulüp müsabakaları veya soğuk hava koşullarında tercih edilir (Şekil 3).

Erkek Sporcular:

- Dar veya bol kesimli mas güreşi şortu (diz boyu ya da daha uzun)
- Kısa veya uzun kollu spor tişörtü
- Kumaş türleri, nefes alabilir, esnek ve ter emici özellikte olmalıdır.

Kadın Sporcular:

- Tayt veya şort
- Yarım veya uzun kollu spor üstü
- Kumaş türleri, nefes alabilir, esnek ve ter emici özellikte olmalıdır.



Şekil 3. Standart Kıyafetli Yarışma Forması

Kullanılacak formaların üzerinde ülke adı, federasyon amblemi, kulüp logosu veya sporcuya ait diğer tanıtıcı unsurların bulunması zorunlu değildir. Ancak temsiliyet düzeyine göre, organizasyonu düzenleyen otorite bu tür işaretlerin varlığını teşvik edebilir veya zorunlu kılabilir. Söz konusu yerleşimler dışında farklı biçim ve konumlandırmalara izin verilmez.

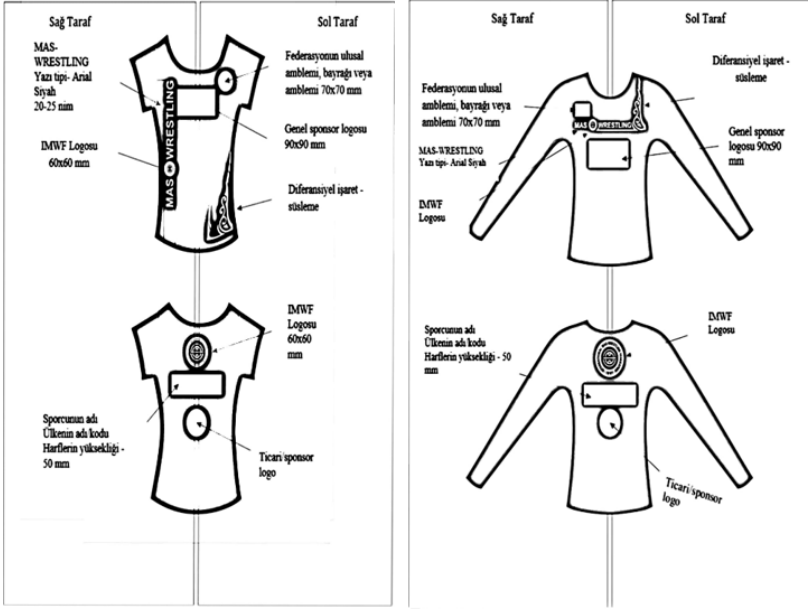
Forma No. 3 – Temsilî ve Uluslararası Forma

Resmî ülke/kurum temsili gerektiren organizasyonlarda (kıta şampiyonaları, dünya kupaları, açılış/kapanış törenleri) kullanılır (Şekil 4).

Hem erkek hem kadın sporcular için:

- Forma üzerinde ülke adı, bayrak, sporcu soyadı veya federasyon logosu yer alabilir.
- Tişörtler omuz hizasından diz altına kadar vücudu saran biçimde olmalıdır.

Hangi forma türünün kullanılacağı, organizasyon öncesi yayımlanan teknik kılavuzda belirtilir.



Şekil 4. Temsilî ve Uluslararası Forma

Temsilî ve Uluslararası Forma kapsamında kullanılan formalar için, ülke adı, bayrak, sporcu soyadı ve/veya ilgili federasyonun logosu gibi tanıtıcı unsurların formalar üzerinde yer alması zorunludur. Bu unsurlar, tanımlanmış görsel alanlarda, uluslararası temsil standartlarına ve organizasyonun yayınladığı teknik şartnameye uygun biçimde yerleştirilmelidir

4.5.3. Ayakkabı Kullanımı

- Sporcular yalnızca yumuşak ve düz tabanlı, zemin dostu spor ayakkabılar giymek zorundadır.
- Yarışma alanında güvenlik riskine yol açabilecek ayakkabı türleri yasaktır.

Kullanımı Yasak Olan Ayakkabılar

- Topuklu, çivili, metal veya plastik tabanlı modeller
- Vidalı, zımbalı veya kesici uçlu ayakkabılar
- Toka, kayış veya keskin bağlantı içeren modeller

4.5.4. Kişisel Koruyucu Donanımlar

Mas güreşi müsabakalarında sporcunun fiziksel bütünlüğünü korumak amacıyla aşağıda belirtilen donanımların kullanımı serbesttir. Bu ekipmanlar, hakem gözetiminde teknik kontrol esnasında onaylanmalıdır.

İzin Verilen Koruyucu Ekipmanlar

- Kompresyon Taytı
 - Yalnızca +17°C ve altı sıcaklıklarda, formanın altına düz renkte giyilebilir.

- Mas Güreşi Kemerı
 - 75 kg altı: azami 1.5 kg ağırlığında
 - 75 kg ve üzeri: azami 3 kg ağırlığında
- Diz ve Dirsek Koruyucuları
- Spor Bandajı (Taping)
- Avuç içi boyutunu aşmayan, parmak eklemlerine takılan el koruyucuları

Yasaklı Ekipman ve Malzemeler

Rekabet dengesini bozabilecek, sakatlanma riskini artırabilecek veya sporcuya avantaj sağlayabilecek aşağıdaki ekipmanların kullanımı kesin olarak yasaktır:

- Bileğe sabitlenen ve elin tamamını saran koruyucular
- Tutunma yüzeyine uygulanan sıvı, jel, krem türü maddeler
- Mas güreşi çubuğuna sürtünme artırıcı kaplama uygulanması

4.5.5. Tören ve Tamsili Kıyafetler

- Açılış ve kapanış törenlerine katılan tüm sporcular, ülkelerini veya temsil ettikleri kulüp/federasyonu tanıtan resmî spor kıyafetleri giymelidir.
 - Bu kıyafetlerde ülke arması, bayrak, federasyon arması gibi semboller bulunmalıdır.
 - Ödül törenlerine katılan sporcular, kendi bayraklarını taşıyabilir ve federasyon temsilcileriyle birlikte sahneye çıkabilirler.

4.6. Sporcuların Sorumlulukları ve Hakları

Mas güreşi müsabakalarına katılan sporcular, yarışma düzeninin sağlanması, adil rekabetin korunması ve sporun etik değerlerine uygun davranılması amacıyla birtakım yükümlülükler üstlenir ve belirli haklardan faydalanır.

4.6.1. Sporcuların Sorumlulukları

Sporcular, aşağıda belirtilen kurallara tam uyum sağlamakla yükümlüdür:

Kurallara Hakimiyet ve Uyum

- Sporcu, katıldığı organizasyonun tüm teknik kurallarını bilmek ve uygulamakla yükümlüdür.
 - Kural ihlali, doğrudan diskalifiye, ceza puanı ya da uyarı ile sonuçlanabilir.

Tesis ve Müsabaka Güvenliği

• Sporcu, müsabaka alanında, tartım istasyonunda, dinlenme ve ısınma bölgelerinde organizasyonun belirlediği güvenlik önlemlerine tam uyum göstermelidir.

Etik Davranış ve Sportmenlik

• Tüm sporcular, rakiplerine, hakemlere, teknik heyete, organizasyon görevlilerine ve seyircilere karşı saygılı ve centilmen davranmakla yükümlüdür.

• Her türlü hakaret, provokasyon, fiziksel temas veya psikolojik baskı eylemleri, etik ihlal sayılır ve disiplin süreci başlatılabilir.

Hakem ve Doping Kontrollerine Uyum

• Sporcu, hakem heyeti ve doping kontrol yetkilileri tarafından yapılan çağrı ve kontrollerde iş birliği yapmak zorundadır.

• Doping kontrolüne çağrılan sporcular, örnek verme süreci tamamlanana kadar alandan ayrılamaz.

Platforma Zamanında Çıkış

• Sporcu, sunucu tarafından yapılan resmi çağrının ardından maksimum 1 dakika içinde platforma çıkmakla yükümlüdür. Aksi halde, çekilme (forfeit) kararı verilebilir.

Ekipman Teslimi

• Müsabaka sona erdiğinde, sporcu mas güreşı çubuğunu görevli hakeme teslim etmekle yükümlüdür.

4.6.2. Sporcuların Hakları

Mas güreşı sporcuları, yarışma ortamında fiziksel, teknik ve hukuki açıdan aşağıdaki haklara sahiptir:

Bilgi Alma Hakkı

• Sporcular, kendilerini ilgilendiren tüm müsabaka bilgilerini (program, saat, eşleşme, format, değişiklik vb.) zamanında ve eksiksiz biçimde alma hakkına sahiptir.

• Bilgilendirme, genellikle takım temsilcileri veya resmî organizasyon duyuruları üzerinden yapılır.

Kararları Sorgulama Hakkı

• Hakem heyetinin kararları hakkında, yalnızca takımların resmî temsilcileri aracılığıyla bilgi alınabilir.

• Sporcuların doğrudan hakemle tartışması yasaktır ve sportmenlik dışı davranış sayılır.

Tıbbi Müdahale Hakkı

- Her sporcu, bir müsabaka günü içinde en fazla iki kez tıbbi mola talebinde bulunabilir.
- Her tıbbi mola, maksimum 2 dakika süreyle sınırlıdır ve hakem onayı gerektirir.

Ek Tıbbi Müdahale Hakkı

- Ciddi sağlık riski bulunan durumlarda, müsabaka doktorunun tavsiyesi ve hakem heyetinin kararı ile ek tıbbi mola hakkı tanınabilir.
- Bu durumda karşılaşma, sporcunun sağlık durumuna göre devam ettirilir veya iptal edilir.

Not: Tüm haklar, organizasyon düzeni ve müsabaka kurallarının sınırları içinde uygulanır. Aşırı ve kötü niyetli kullanım, hakem heyetinin inisiyatifi ile engellenebilir.

4.7. Takım Temsilcisi, Antrenör ve/veya Yardımcı Antrenör

Mas güreşi müsabakalarında takım bütünlüğünün korunması, sporcu-hakem iletişiminin sağlıklı yürütülmesi ve teknik desteğin düzenli verilmesi amacıyla, takım temsilcisi, antrenör ve yardımcı antrenörlerin görev, yetki ve sorumlulukları aşağıdaki esaslara göre tanımlanmıştır.

4.7.1. Takım Temsilcisi

Tanım ve Temsil Yetkisi

- Takım temsilcisi, takımın organizasyonla olan tüm ilişkilerinde resmî aracı kişi konumundadır.
- Eğer bir takım adına resmî temsilci atanmadıysa, bu görev antrenör veya takım kaptanı tarafından üstlenilir.

Görev Alanı ve Yetki Sınırları

- Takım temsilcisi, müsabaka ve ısınma alanlarında bulunabilir ancak müsabaka platformuna müdahil olamaz.
- Temsilci; hakem, doktor, teknik delege veya görevli personel olamaz.

Temsilcinin Temel Görevleri

Takım temsilcisi aşağıdaki görevleri eksiksiz yerine getirmekle sorumludur:

- Takım adına kura çekimine katılmak,
- Güncel bilgilendirme ve teknik yönergelerin verildiği resmî toplantılarda hazır bulunmak,
- Günlük ve genel müsabaka sonuçlarını kontrol edip onaylamak,
- Takım üyelerinin zamanında müsabaka alanında bulunmalarını sağlamak,

- Takımın disiplin, düzen ve davranışlarından doğrudan sorumludur.

Etik ve Disipliner Sorumluluk

- Takım temsilcisi, hakem kararlarına müdahale edemez,
- Hakem veya teknik heyeti küçük düşürücü, tartışmacı veya saygısız davranışlarda bulunamaz.
- Bu tür ihlallerde, temsilci önce uyarılır, tekrarında görevden alınabilir ve gerekirse disiplin kuruluna sevk edilir.

4.7.2. Antrenör ve/veya Yardımcı Antrenör

Sayısal Sınırlandırma

- Her müsabaka sırasında, bir sporcunun yanında en fazla iki teknik personel (1 Antrenör ve 1 Yardımcı Antrenör) bulunabilir.

Kıyafet Kuralları

- Antrenör ve yardımcı antrenörler, temsil ettikleri ülkenin veya kulübün resmî spor kıyafetini giymek zorundadır.
- Seremonilerde veya protokol alanlarında özel kıyafet standartları ayrıca ilan edilir.

Müsabaka İçi Destek Görevi

- Teknik ekip, yalnızca müsabaka öncesi motivasyon ve yönlendirme amaçlı destek verebilir.
- Tıbbi durumlar söz konusu olduğunda, organizasyon doktoruna refakat ederek sporcuya destek olunabilir.

Yasaklı Davranışlar

Aşağıdaki eylemler kesinlikle yasaktır ve ihlal halinde cezai yaptırım uygulanır:

- Hakem kararlarını etkilemeye çalışmak, hakemle tartışmak veya hakaret etmek,
- Platform çevresine magnezyum tozu torbası, cam şişe, büyük çanta veya ilgisiz eşyalar getirmek,
- Hakemin izni olmaksızın teknik alanı terk etmek,
- Hakem kararlarını mimik, el hareketi veya sözlü ifadeyle yorumlamak veya sorgulamak,
- Cep telefonu, video kamera veya ses kaydedici cihazlar ile müsabaka alanına girmek.

Disiplin Süreci

- Kurallara aykırı davranışlarda bulunan antrenör veya yardımcı antrenör, hakem tarafından sözlü olarak uyarılır.

- İhlalin tekrarı halinde müsabakadan uzaklaştırılır ve organizasyon temsilcileri tarafından akreditasyonu askıya alınabilir.

Uyumsuzluk ve Gözlem Mekanizması

- Antrenör ve takım temsilcisi, yalnızca gözlemci sıfatıyla müsabaka sırasında bulunur
 - Teknik müdahaleleri yalnızca hakem veya teknik delege izin verdiği ölçüde gerçekleştirebilirler.
 - Kural ihlalleri, organizasyonun Etik ve Disiplin Kurulu'na raporlanarak karara bağlanır.

4.8. Hakem Heyeti ve Görev Tanımları

4.8.1. Hakem Heyetinin Oluşumu

Genel İlkeler

Mas güreşi müsabakalarının adil, kurallara uygun, tarafsız ve profesyonel biçimde yönetilmesini sağlamak amacıyla, her turnuvada yetkilendirilmiş bir Hakem Heyeti görevlendirilir. Hakem heyeti; platform, teknik, idari ve sağlık sorumluluklarını üstlenen çok yönlü bir yapıyı temsil eder.

Hakem Heyeti Bileşimi

Hakem heyeti aşağıda belirtilen unvan ve görevlerdeki kişilerden oluşur:

- Başhakem
- Başhakem Yardımcısı
- Baş Sekreter
- Baş Sekreter Yardımcısı
- Tıbbi Konulardan Sorumlu Başhakem Yardımcısı
- Platform Sorumluları
- Platform Hakemleri (Arbitreler)
- Yan Hakemler
- Kronometre Görevlisi
- Sekreterler
- Anons Görevlisi
- Sporcu Hakemleri
- Teknik Sekreter
- Müsabaka Direktörü
- Yardımcı Hakem Kadrosu

Görev ve Yürütme Yetkisi

• Hakem heyeti üyeleri, görevlerini Ulusal Müsabaka Yönetmeliği, Uluslararası Mas Güreşi Kuralları ve organizasyonun belirlediği teknik talimatlar doğrultusunda yerine getirmekle yükümlüdür.

• Her hakem, görev tanımı kapsamında verilen yetkileri kullanır; yetki aşımı ve görevi kötüye kullanma durumları disiplin hükümlerine tabidir.

Platform Bazlı Hakem Yapısı

Bu yapı, platformun işleyişini yöneten birincil operasyonel birimdir. Bir platformda görev yapan yerel hakem heyeti aşağıdaki üyelerden oluşur:

- Platform Sorumlusu
- Platform Hakemleri (Arbitreler)
- Yan Hakemler
- Sekreterler
- Teknik Sekreter
- Kronometre Görevlisi
- Anons Görevlisi
- Sporcu Hakemleri

Hakem Heyeti Sayısal Yapısı

- Hakem heyetinin ve yardımcı kadronun sayısal bileşimi;
 - müsabakanın statüsü (ulusal/uluslararası),
 - katılımcı sayısı,
 - platform sayısı ve
 - organizasyonun süresi dikkate alınarak belirlenir.

Bu bileşim, ilgili federasyonun veya organizasyon kurulunun onayıyla resmiyet kazanır.

Hakem Değişikliği Usulü

Müsabaka sırasında görevli hakemlerin değiştirilmesi genel olarak yasaktır. Ancak aşağıda belirtilen olağanüstü hallerde görev değişikliği yapılabilir:

- Hakemin görev yapmasına engel olacak düzeyde sakatlık geçirmesi ve bu durumun resmi müsabaka doktoru tarafından belgelenmesi,
- Hakemin görevine devamını engelleyen ciddi bir hastalık durumunun doktor raporuyla teyit edilmesi,
- Hakemin, görev esnasında ciddi kural ihlallerinde bulunması, etik dışı davranışlar sergilemesi veya müsabaka düzenini ve tarafsızlığını zedeleyecek tutumlar göstermesi.

Bu durumlarda, Başhakem kararıyla ilgili hakem görevden alınabilir ve yerine yedek kadrodan bir hakem atanır.

Yedek ve Yardımcı Hakem Kadrosu

- Her organizasyonda, görevli hakem heyetine ek olarak, organizasyon süresince oluşabilecek eksiklikler veya görevden alma durumlarına karşı yedek ve yardımcı hakem kadrosu hazır bulundurulmalıdır.
- Bu kadro, organizasyon komitesi tarafından görevlendirilir ve sadece Başhakem kararı ile aktif görev alabilir.

4.8.2. Başhakemin Görev ve Yetkileri

Başhakem, tüm müsabakaların yönetmeliklere, teknik kurallara ve organizasyon prosedürlerine uygun şekilde yürütülmesinden birinci derecede sorumlu hakemdir. Başhakem, yarışmanın teknik düzeninden, hakem heyetinin sevk ve idaresinden, müsabaka alanlarının uygunluğundan ve organizasyon ile ilgili tüm resmi işlemlerden sorumludur. Başhakem, görevlendirildiği müsabaka kapsamında organizasyonun düzenleyici kurumuna karşı hesap verir. Bulunmadığı durumlarda, görevlerini Başhakem Yardımcısı yürütür.

Görevleri

Başhakem, aşağıda belirtilen görevleri eksiksiz ve zamanında yerine getirmekle yükümlüdür:

- Müsabaka alanlarının, teknik ekipmanların ve donanımların kurallara uygunluğunu denetler. Gerekteğinde “Müsabaka Alanı Kabul Tutanağı”nı düzenler ve imzalar.
- Tartım işlemlerini organize eder, teknik ekiple birlikte denetler ve sonuçların doğruluğunu kontrol eder.
- Kura çekim sürecini yönetir ve olası itirazları değerlendirerek eşleşmelerin adil biçimde yapılmasını sağlar.
- Müsabaka programını onaylar ve yarışma takviminin uygulanmasını sağlar.
- Hakem heyetini müsabaka öncesi teknik toplantıda bilgilendirir, görev dağılımı yapar.
- Takım temsilcileri tarafından yapılan resmî protestoları teknik kurul ile birlikte değerlendirir, nihai kararı verir.
- Hakemlerle ve takım temsilcileriyle aşağıdaki zamanlarda toplantı düzenler:
 - Müsabaka başlamadan önce,
 - Her müsabaka gününün sonunda,
 - Gerektiğinde ek teknik bilgilendirme toplantıları.

- Müsabakanın sona ermesini takip eden 5 (beş) gün içinde, organizasyonu gerçekleştiren kuruma teknik ve idari konuları içeren resmî kapanış raporunu sunar.

Yetkileri

Başhakem, görev tanımı kapsamında aşağıdaki yetkileri haizdir:

- Müsabaka alanının, ekipmanların veya tesislerin kurallara uygun olmaması ya da yarışmaya elverişli durumda bulunmaması halinde müsabakayı erteleme veya iptal etme yetkisine sahiptir.
- Hava koşulları, sıcaklık, ışık düzeyi, kamu düzeni veya güvenliği tehdit eden durumlar oluştuğunda müsabakayı durdurabilir veya askıya alabilir.
- Müsabaka programında ve eşleşme takviminde değişiklik yapma yetkisini kullanabilir.
- Gerekli hallerde platform sorumlularının kararlarını iptal edebilir veya yeniden değerlendirme kararı alabilir.
- Ciddi kural ihlallerinde, diğer hakemlerin müdahalesi yetersiz kaldığında müsabakayı derhal durdurma yetkisi vardır.
- Görevini yerine getiremeyen, teknik yetersizlik veya davranışsal ihlal sergileyen hakemleri görevden alabilir.
- Kuralları açık şekilde ihlal eden veya sportmenlik dışı davranışlarda bulunan sporcuları müsabakadan ihraç etme yetkisine sahiptir.
- Disiplin kartı uygulaması çerçevesinde sarı ve kırmızı kart gösterme yetkisine sahiptir.
- Hakemlere karşı saygısız davranan, görevini ihmal eden veya kuralları çiğneyen takım temsilcileri, antrenörler, yardımcı antrenörler veya kaptanlar hakkında uyarı verebilir veya ilgili kişileri görevden uzaklaştırabilir.

Bağlayıcılık İlkesi

Başhakemin verdiği kararlar ve yazılı-sözlü talimatlar;

- Tüm hakem heyeti
- Sporcular,
- Takım temsilcileri,
- Antrenörler ve teknik personel

için bağlayıcıdır. Bu kurallara uyulmaması, doğrudan disiplin işlemine konu olabilir.

Vekalet Durumu

Başhakemin görev yapamayacağı durumlarda (önceden bilinen veya müsabaka sırasında gelişen durumlarda), yetki ve sorumluluklar Başhakem Yardımcısı tarafından devralınır. Bu durumda görev akışı, aynı ilkelerle devam ettirilir.

4.8.3. Baş Sekreter ve Baş Sekreter Yardımcısı

Baş Sekreterin Görev ve Sorumlulukları

Baş Sekreter, müsabaka sekreteryasının koordinasyonundan, idari işlemlerin yürütülmesinden ve organizasyonla ilgili resmî belgelerin düzenlenmesinden sorumludur. Müsabaka süresince teknik-hukuki belgelerin düzenli işleyişini sağlar, raporlama süreçlerini yönetir ve Başhakeme karşı sorumludur.

Baş Sekreter, aşağıda belirtilen görevleri yerine getirir:

Sekreteryaya Yönetimi

- Müsabaka sekreteryasının idari, teknik ve dijital altyapısını yönetir.
- Gerekli personel organizasyonunu sağlar ve görev dağılımlarını yapar.

Katılım ve Kayıt İşlemleri

- Katılım Komisyonuna başkanlık eder.
- Sporcuların kayıt, lisans, kimlik ve teknik belgelerini kontrol eder.
- Katılım formlarının eksiksiz doldurulmasını sağlar.

Tartı Süreci Yönetimi

- Tartı alanındaki idari işlemleri organize eder.
- Tartı sırasında Hakem Kurulunu yönlendirir ve usulsüzlükleri bildirir.

Kura Çekimi ve Programlama

- Kura çekim sürecini organize eder ve resmi eşleşme listelerini oluşturur.
- Müsabaka programı ve takvimi hazırlar, organizasyon kuruluna sunulur.

Protokol ve Sıralama Süreci

- Turlar ve maçların sıralamasını belirler.
- Tüm karşılaşmalara ilişkin maç protokollerini düzenler, doğruluğunu kontrol eder.
- Protokol belgelerinin eksiksiz ve standartlara uygun olmasını sağlar.

Bilgilendirme ve Raporlama

- Günlük sonuçları derleyerek Başhakeme sunar.
- Müsabaka sonrasında nihai sonuçları içeren raporları hazırlar.
- Ödül töreni için kazananları içeren resmi protokolü düzenler.

Bilgi Akışı ve İletişim

- Üst düzey yöneticilere, takım temsilcilerine, medya mensuplarına ve yorumculara bilgi akışını sağlar.
- Müsabakaya ilişkin resmi bildirimleri, değişiklikleri ve gelişmeleri zamanında duyurur.

Teknik Altyapı ve Dijital Sistemler

- Sekreteryaya için gerekli yazılım, donanım ve dijital altyapının eksiksiz olmasını temin eder.

- Bilgilendirme panoları, skor sistemleri ve eşleşme tablolarının güncel şekilde yayınlanmasını sağlar.

Başhakem Emirleri

- Başhakem'in yazılı ve sözlü emirlerini kayıt altına alır ve gerekli idari belgeleri düzenler.
- Tüm karar ve çıktıları resmî dosyalar hâlinde arşivler.

4.8.4. Baş Sekreter Yardımcısının Görev ve Yetkileri

Baş Sekreter Yardımcısı, yukarıda belirtilen tüm görevlerde Baş Sekreter'e doğrudan destek sağlar ve gerektiğinde onun görevlerini devralır. Bu görev dağılımı, organizasyonun ölçeğine ve platform sayısına göre genişletilebilir.

Temsil ve Yedeklik Görevi

- Baş Sekreterin müsabaka alanında bulunmadığı veya görevine devam edemediği durumlarda, aynı yetkilerle vekâleten görev yapar.

Yardımcı Personel Organizasyonu

- Platform sayısına ve müsabaka büyüklüğüne bağlı olarak birden fazla Baş Sekreter Yardımcısı görevlendirilebilir.
- Her yardımcının sorumluluk alanı, platform veya bölüm bazında belirlenir.

4.8.5. Platform Sorumlusu

Platform Sorumlusu; kendisine tahsis edilmiş müsabaka platformunda görev yapan hakem kurulunun faaliyetlerinden, maçların yürütülme sürecinden ve platformda uygulanan tüm kararların Mas Güreşi Kurallarına uygunluğundan sorumludur. Bu görev, hem teknik koordinasyon hem de disiplin denetimi açısından merkezi bir otoriteyi temsil eder. Platform Sorumlusu, maç sürecini yönetmekle kalmaz; aynı zamanda hakem kararlarının tutarlılığına ve yarışmanın düzenine katkı sağlar.

Görevleri

Platform Sorumlusu, aşağıda belirtilen görevleri yerine getirmekle yükümlüdür:

- Hakem Heyetinin Organizasyonu
 - Platformda görevli hakemlerin (arbitre, yan hakem, sekreter, kronometre görevlisi, teknik sekreter vb.) görev dağılımını yapar, ekip uyumunu sağlar.
- Sporcu Hareketlerinin Değerlendirilmesi
 - Sporcuların teknik hareketlerini gözlemler ve gerektiğinde hakem kararlarına yön verir.
- İhlallere Müdahale

○ Hakem tarafından fark edilmeyen ihlallerin tespiti hâlinde, hakemin dikkatini kural dışı durumlara çeker.

● Maçı Durdurma Yetkisi

○ Kural ihlalleri, teknik aksaklıklar veya sporcu güvenliği gibi nedenlerle bir raundu veya maçı geçici olarak durdurabilir.

● Nihai Karar Yetkisi (Hakem Anlaşmazlığı Durumunda)

○ Arbitre ile yan hakem arasında bir görüş ayrılığı olursa, maç sonucuna dair nihai kararı verir.

● İletişim ve Raporlama

○ Müsabakanın ilerleyişi, olağanüstü durumlar veya karar ihtilafları hakkında Başhakem ya da Başhakem Yardımcısı'na bilgi sunar.

● Protokol Süreci

○ Her raund ve maçın sonunda skor, uyarı, ceza ve sonuç bilgilerini ilgili protokole işler ve imzalar.

Yetkileri

Platform Sorumlusu, müsabakanın düzeninden ve platform üzerindeki işleyiştten sorumlu olarak aşağıdaki yetkilere sahiptir:

● Müsabakayı Durdurma

○ Gerekli durumlarda (kural ihlali, teknik sorun, sağlık riski vb.), bir raundu kesebilir veya müsabakayı durdurabilir.

● Disiplin Yetkisi

○ Sarı ve kırmızı ceza kartlarını uygulama yetkisine sahiptir.

● Diskalifiye Teklifi

○ Kural ihlali yapan sporcuların müsabakadan çıkarılması yönünde Başhakeme resmî teklif sunabilir.

● Hakem Performans Değerlendirmesi

○ Platformda görevli hakemlerin uygulamalarını değerlendirir.

● Ciddi hata veya teknik yetersizlik tespitinde, hakemin görevden alınması için Başhakeme öneride bulunabilir.

● Ekipman ve Kıyafet Denetimi

○ Sporcu ve hakemlerin kıyafet ve ekipmanlarını denetler. Kurallara aykırılık hâlinde müsabakaya katılımlarını engelleyebilir.

● Görev Devralma

○ Zorunlu hâllerde, kronometre görevlisinin görevini geçici olarak üstlenebilir.

● Kural Uyarısı Bildirme

○ Maç esnasında sporcuların, antrenörlerin veya takım temsilcilerinin kural ihlallerini fark ettiğinde, hakem heyetine bilgi verir.

4. 8.6. Arbitre (Platform Hakemi)

Arbitre (Platform Hakemi), mas güręęi müsabakalarının ilgili platformda kurallara uygun, sportmenlik ilkelerine bağlı, güvenli ve adil şekilde yürütülmesinden sorumlu ana hakemdir. Müsabakanın seyri boyunca sporcuların teknik hareketlerini değerlendirir, kuralları uygular ve platformun disiplininden sorumludur.

Temel Uygulama Biçimi

- Maç öncesinde arbitre, platformun tam ortasında, ana tribüne dönük olarak pozisyon alır.
- Maç süresince platform üzerinde serbestçe hareket edebilir.
- Tüm komutlar ve kararlar, görsel (jest) ve sözel işaretlerle açık biçimde ifade edilir.

Görevleri

- Arbitre, aşağıdaki görevleri yerine getirir:
- Müsabakanın genel akışını yönetmek ve kontrol altında tutmak.
- Hakem işaretlerini, terminolojisini ve komut sistemini eksiksiz ve yerinde kullanmak.
- Her karşılaşma öncesinde, spor ekipmanlarını ve donanımları kontrol etmek.
- Sporcuların platforma çıkış ve başlangıç için hazır olup olmadığını denetlemek.
- Kuralların ağır biçimde ihlal edildiği durumlarda hızlı ve kararlı kararlar almak.
- Uyarı verilmesi gereken durumlarda sporcuya kural çerçevesinde ikazda bulunmak.
- Platform sorumlusunun talebi üzerine, aldığı kararların gerekçesini açıklamak.
- Hareket değerlendirmelerinde, gerektiğinde önce Platform Sorumlusu'nun görüşünü almak.
- Müsabaka sonunda, sonuç açıklanırken sporcuların platformda hazır bulunmasını sağlamak.
- Maçın başında selamlaşma, sonunda el sıkışma ve çıkış sürecini yönetmek.
- Tıbbi müdahale gereken durumlarda, gerektiğinde sporcunun 2 dakikalık ek ara hakkını onaylamak.

Raundu Durdurma Durumları

- Arbitre, aşağıdaki durumlarda raundu geçici olarak durdurabilir:
- Uyarı vermek üzere.
- Teknik veya kural anlaşmazlıklarını bildirmek.
- Raundun kazananını ilan etmek.

- Bir sporcunun sakatlık geçirmesi durumunda.
- Kanama veya sağlık riski olduğunda.
- Donanım arızaları veya teknik problemlerde.
- Ekipmanların kurallara uygun olmaması hâlinde.
- Platform Sorumlusu veya Başhakem tarafından talep edildiğinde.

Kıyafet Kuralları

Arbitre, aşağıdaki kıyafet düzenine uymak zorundadır:

- Düdük taşınmalı, gerektiğinde kullanılmalıdır.
- Sağ bilekte kırmızı, sol bilekte mavi bant bulunmalıdır.
- Sol göğüste Uluslararası (veya Ulusal) Mas Güreşi Federasyonu rozeti yer almalıdır.

- Koruyucu ve hijyenik eldiven giyilmelidir.

Düdük Kullanım Kuralları

Düdük, aşağıdaki durumlarda kullanılabilir:

- Sporcuları platforma çağırma için.
- Uyarı vermek için.
- Bir anlaşmazlığı bildirmek için.
- Raundu durdurmak için.

Komutlar ve Jestler

Arbitre, hem geleneksel komutları hem de bedensel işaretleri kullanır. Aşağıda Tablo 3'te standart komut-jest eşleştirmeleri verilmiştir:

Tablo 3. Standart komut-jest eşleştirmeleri

Komut (Sözel)	Jest (Bedensel İşaret)
Sporcu çağırısı (kırmızı)	Sağ eli açık avuçla sağ tarafa uzatır.
Sporcu çağırısı (mavi)	Sol eli açık avuçla sol tarafa uzatır.
Selamlaşma	Elleri göğüs hizasında birleştirir veya selam verir.
<i>Olor!</i> (Otur!)	Kolları omuz hizasında kaldırır, avuçlar aşağı, sonra indirir.
<i>Orto!</i> (Orta!)	El kenarını mas çubuğu konumuna koyar.
<i>Belem!</i> (Hazır!)	Kısa, net tonla komutu verir.
<i>Che!</i> (Başla!)	Avucu hızla mas çubuğunun üzerinden kaldırır.
<i>Stop!</i> (Dur!)	Düdükle eş zamanlı sesli komut verir.
<i>Sereti!</i> (İlk uyarı)	Sporcunun omzuna dokunur, işaret parmağını sallar.
<i>İkkis Sereti!</i> (İkinci uyarı)	Başparmak ve işaret parmağını kaldırır, sonra galibi işaret eder.
Anlaşmazlık işareti	Kolları açar, yumruklar sıkılır, başparmak yukarı.
Raund galibi	Ana tribüne dönerek, avuç içi açık kolunu kazanan yöne uzatır.
Maç galibi	Sporcuları davet eder, kazanan sporcunun elini kaldırır.
El sıkışma ve çıkış	Sporcuları birleştirir, sonra çıkış yönünü işaret eder.

4.8.7. Yan Hakem

Yan hakem, platform üzerindeki hakemlik faaliyetlerini desteklemek amacıyla arbitrenin karşısında konumlanır ve müsabaka sırasında sporcuların teknik hareketlerini en uygun açıdan gözlemleyerek karar süreçlerine katkı sağlar. Yan hakem, görsel değerlendirmede arbitre ile koordineli çalışır.

Görevleri

Yan hakem aşağıdaki görevleri yerine getirir:

- Sporcuların teknik hamlelerini gözlemleyerek hakem işaret sistemi aracılığıyla değerlendirmede bulunmak.
- Platform çevresinde aktif şekilde hareket ederek en uygun gözlem açısını yakalamak ve pozisyon almak.
- Değerlendirme kararlarının gerekçelerini gerektiğinde Platform Sorumlusuna ve Arbitreye açıklamak.
- Her raundun video kaydının eksiksiz olarak alınmasını sağlamak ve gerektiğinde tekrar görüntü talebinde bulunmak.

4.8.8. Sekreter ve Teknik Sekreter

Sekreter, platform sorumlusunun yanında konumlanarak müsabakanın protokollerini yönetir. Hakem kararlarının resmî belgelerde doğru biçimde kaydedilmesinden sorumludur.

Görevleri

- Her müsabaka ve raund için hakem protokolüne şu bilgileri eksiksiz şekilde kaydetmek:
 - Skorlar
 - Uyarılar
 - Galibiyet biçimi (puan, ceza, sakatlık vb.)
 - Raund süresi
- Maçlar tamamlandıktan sonra, kazanan bilgilerini platform sorumlusuna iletmek.
- Her raund sonrası düzenlenen hakem protokollerini sekreteryaya birimine zamanında iletmek.

4.8.9. Teknik Sekreter

Teknik sekreter, müsabaka bilgilerinin görsel sunumu ve dijital skor takibi görevlerinden sorumludur.

Görevleri

- Bilgilendirme panosunda sporcuların isimlerini ve ülkelerini doğru sırayla yansıtmak.

- Raund sonrasında skorları, ceza kartlarını ve süreleri görsel sisteme girerek müsabaka ekranına yansıtılmak.

4.8.10. Kronometre Görevlisi

Kronometre görevlisi, müsabaka süresince tüm zamanlamayı elektronik veya mekanik araçlarla yönetmekle sorumludur.

Zaman Takibi Gerektiren Süreler

- 1 dakika – Sporcunun resmî çağrısından itibaren platforma çıkması gereken süredir.
- Her raundun süresi – Müsabaka süreci boyunca ayrı ayrı izlenmelidir.
- 30 saniye – “Olor!” komutundan sonra, raundun başlamasına kalan süredir.
- 30 saniye – İkinci ve üçüncü raund öncesi dinlenme süresi.
- 30 saniye – Hakem anlaşmazlığı veya teknik duraksamalar esnasında geçen süre.
- 2 dakika – Tıbbi müdahale amacıyla verilen araların süresi.

Donanım Kullanımı

- Sesli zamanlayıcı yoksa mekanik kronometre ve gong kullanımı zorunludur.

Bilgilendirme Yükümlülüğü:

- Zaman sınırlarının ihlal edilmesi durumunda, Platform Sorumlusu ve Arbitre derhal uyarılmalıdır.

4.8.11. Anons Görevlisi

Anons görevlisi, müsabaka sırasında sporcuları, hakemleri ve seyircileri zamanında ve doğru biçimde sesli sistemle bilgilendirmekten sorumludur.

Görevleri

- Sporcuları ve hakemleri zamanında çağırmak ve bilgilendirmek.
- Karşılaşmaya çıkacak sporcuları platforma davet etmek.
- Sıradaki müsabaka eşleşmelerini ilan etmek.
- Her maç sonrası kazanan sporcuyu duyurmak.
- Arbitre tarafından verilen uyarı ve kararları tekrarlamak.
- Başhakem ve yardımcısının talimatları doğrultusunda ek anonsları yapmak.
- Sporcular hakkında geçmiş başarılar veya tanıtıcı bilgiler vermek (organizasyon izniyle).
- Müsabaka programında yapılan değişiklikleri zamanında duyurmak.

4.8.12. Sporcu Hakemi

Sporcu hakemi, müsabaka boyunca sporcuların sahaya çıkış düzeninden doping kontrol sürecine kadar olan lojistik süreçlerini yöneten görevlidir. Sporcuların kurallara uygun biçimde hazırlanmasını ve müsabaka alanında zamanında bulunmasını sağlar.

Görevleri

Sporcu hakemi aşağıdaki görevleri yerine getirir:

- Her maç öncesinde sporcuların hazır olup olmadığını kontrol eder; eksik veya zamanında gelmeyen sporcuları Platform Sorumlusuna bildirir.
- Sporcu ekipmanlarını Müsabaka Kuralları doğrultusunda kontrol eder; gerektiğinde ekipmanları ölçme ve tartma yetkisine sahiptir.
- Sporculara platforma çıkış sıralamaları, eşleşme zamanları ve ısınma alanı bilgilerini aktarır.
- Sporcuları müsabaka alanına zamanında ve sırayla yönlendirir.
- Doping kontrol listesinde adı yer alan sporcuları, kontrol alanına resmî prosedüre uygun şekilde götürür.
- Ödül töreninde tüm madalya alacak sporcuların zamanında hazır bulunmasını sağlar.
- Tören öncesi madalya kazanmış sporcuları ödül alanına güvenli şekilde götürür.

4.8.13. Müsabaka Doktoru

Müsabaka doktoru, hakem heyetinin tıbbi danışmanı ve sağlık protokollerinden sorumlu yetkilisidir. Tıbbi karar süreçlerinde başhakemle birlikte çalışır ve yarışma güvenliğini gözetir.

Görevleri

- Müsabaka doktoru aşağıdaki görevleri yerine getirir:
- Müsabaka alanının sağlık yönünden uygunluğunu kontrol eder, açılış öncesi onay sürecine katılır.
- Yarışmaya katılacak sporcuların tıbbi geçmişlerini ve başvurularını değerlendirerek katılım uygunluğunu belirler.
- Tartı işlemleri sırasında hazır bulunur, sporcuların fizyolojik durumlarını gözlemler.
- Müsabaka sonunda, yaşanan sakatlık, hastalık, baygınlık veya müdahale gerektiren olaylar hakkında Başhakeme yazılı rapor sunar.

Yetkileri

- Platform Sorumlusu ile görüşmek kaydıyla, bir müsabakayı sağlık gerekçesiyle durdurma yetkisine sahiptir.

- Sporcuların el bölgesinde meydana gelen yaralanma, kanama gibi durumlarda, el koruyucu kullanımına izin verebilir.
- Ciddi sakatlık veya hastalık tespit ettiğinde, sporcunun müsabakaya devam etmesini yasaklama yetkisi vardır.

4.8.14. Müsabaka Direktörü

Müsabaka Direktörü, mas güreşi organizasyonlarında yarışma alanının hazırlık sürecinden sorumlu, saha operasyonlarını yürüten ve tüm lojistik süreçleri yöneten görevli kişidir. Başhakeme bağlı olarak çalışır ve sahadaki fiziksel hazırlık, güvenlik, ulaşım, ekipman ve genel düzenin sağlanmasından sorumludur.

Görevleri

Müsabaka Direktörü aşağıdaki görevleri yerine getirir:

- Müsabaka alanının kurallar doğrultusunda hazırlanması, dizayn edilmesi ve dekore edilmesini sağlar.
- Müsabaka süresince güvenliğin sağlanması, seyirci, sporcu ve teknik kadro alanlarının düzen içinde işlenmesini kontrol eder.
- Sporcuların, antrenörlerin, teknik heyetin ve seyircilerin konaklama, yemek, ulaşım ve müsabaka dışı hizmetlerinin koordinasyonunu yürütür.
- Ses sistemleri, anons ekipmanları ve diğer teknik unsurları kapsayan kablolu radyo ve duyuru sistemlerinin kurulumunu ve işlevselliğini sağlar.
- Müsabaka için gerekli tüm spor ekipmanlarının ve teknik donanımın eksiksiz, çalışır ve kurallara uygun şekilde hazır bulunmasını sağlar.
- Başhakemin verdiği yazılı veya sözlü ek talimatları yerine getirmekle yükümlüdür.

4.9. Hakemlerin Kıyafet Düzeni

Genel Kural

Mas güreşi müsabakalarında görev yapan tüm hakemler, görev unvanlarına uygun şekilde belirlenmiş resmî kıyafetleri giymek zorundadır. Bu uygulama, hakemlerin temsil gücünü artırmak, görsel bütünlüğü sağlamak ve organizasyonun disiplinini korumak amacıyla zorunludur.

Kıyafet Düzenlemeleri

Erkek Görevliler İçin (Başhakem, Baş Sekreter, Yardımcılar, Sekreterler, Platform Sorumluları, Kronometre Görevlileri):

- Koyu renk takım elbise (lacivert, siyah veya koyu gri),
- Açık renk gömlek (beyaz veya açık mavi),
- Kırmızı kravat,

- Koyu renk klasik ayakkabı.

Kadın Görevliler İçin (Başhakem, Baş Sekreter, Yardımcılar, Sekreterler, Platform Sorumluları, Anons ve Kronometre Görevlileri):

- Koyu renk ceket veya yelek,
- Diz altı etek veya pantolon (takım ile uyumlu),
- Açık renk gömlek veya gömlek tarzı bluz,
- Kırmızı fular,
- Koyu renk kapalı ayakkabı.

Arbitreler ve Yan Hakemler:

- Beyaz kısa kollu gömlek veya tişört,
- Beyaz pantolon,
- Beyaz kauçuk tabanlı spor ayakkabı.

Kıyafette Sadelik ve Tarafsızlık Kuralı

- Hakem kıyafetleri üzerinde herhangi bir:
 - Üretici adı,
 - Şirket logosu,
 - Sponsor ibaresi,
 - Ticari marka ya da sembol

bulundurulamaz. Bu kurala yalnızca Uluslararası Mas Güreşi Federasyonu Başkanlık Kurulu'nun önceden yazılı izniyle istisna tanınabilir.

4.10. Hakemlere Uygulanan Yaptırımlar

Disiplin Uygulaması Yetkisi

Hakemlerin görevleri sırasında Kurallar'a, yönetmeliklere veya sportmenlik ilkelerine aykırı davranışlarda bulunmaları durumunda, Başhakem tarafından aşağıdaki disiplin tedbirleri uygulanabilir.

- Uygulanabilecek Yaptırımlar
 - Uyarı: İhlal niteliği düşük olan durumlarda, sözlü ya da yazılı uyarı verilir. Uyarı protokol altına alınır.
 - Görevden Men: Tekrarlanan ihlallerde veya ciddi bir kural ve etik ihlali durumunda, hakem müsabakadaki görevinden derhal alınabilir. Gerekli görüldüğünde federasyona rapor sunularak kalıcı yaptırımlar önerilebilir.
 - Uygulama Esasları
 - Disiplin tedbirlerinin uygulanmasında ölçülülük, belgelendirme ve gerekçelendirme esas alınır.
 - Uygulanan her ceza, müsabaka bitiminde düzenlenecek olan resmî teknik raporda belirtilmek zorundadır.

○ Hakemlere uygulanan disiplin işlemleri, gerektiğinde ilgili ulusal federasyona veya Uluslararası Mas Güreşi Federasyonu Hakem Kurulu'na yazılı olarak bildirilir.

4.11. Müsabaka Süreci

Tartı işlemi, sporcunun ilgili müsabaka için belirlenmiş olan ağırlık kategorisine uygunluğunu tespit etmek amacıyla yapılır. Tartı sonuçları, sporcunun resmi müsabaka katılım statüsünü belirler ve protokole kaydedilir.

4.11.1. Temel Kurallar

- Her sporcu, aynı müsabaka süresince yalnızca bir ağırlık kategorisinde yarışabilir.
- Tartıya katılmayan sporcular, müsabaka hakkını kaybeder ve yarışma listesine alınmaz.
- Tartı işlemi sırasında, sporcuların resmî kimlik belgesi ibrazı zorunludur.
- Tartı işlemi sırasında her sporcu mas güreşi kıyafetleriyle ve ayakkabısız şekilde tartıya çıkar.
- Resmî tartı sırasında yalnızca iki tartım hakkı verilir. İlk ölçümden sonra kilo sınırını geçemeyen sporcu, ikinci ölçümle şansını tekrar deneyebilir.

4.11.2. Tartı Zamanlaması ve Yöntemi

- Tartı işlemleri, organizasyonun büyüklüğüne ve programına göre müsabaka gününden bir gün önce veya müsabaka günü sabahı yapılabilir.
- Resmî tartının tam saati ve sıralaması, ilgili müsabaka yönetmeliği çerçevesinde ilan edilir.
- Tartı işlemi, sporcu bazlı veya takım bazlı olmak üzere kategorilere göre sıralı biçimde yürütülebilir.

4.11.3. Tartı Komisyonu

Tartı işlemleri, aşağıda belirtilen yetkililerden oluşan Tartı Komisyonu tarafından gerçekleştirilir:

- Başhakem Yardımcısı
- Sporcu Hakemi
- Sekreter
- Müsabaka Doktoru

Bu komisyon, hem teknik uygunluğu hem de sağlık durumunu göz önünde bulundurarak süreci yönetir.

Kontrol Tartıları

- Sporculara yönelik kontrol tartıları, resmî tartı başlangıcından en az 60 dakika önce hazır bulundurulmalıdır.
- Kontrol tartılarında kullanılan cihazlar, resmî tartıda kullanılanlarla birebir aynı model ve kalibrasyona sahip olmalıdır.

Tartı Alanı ve Uygulama Şartları

- Tartı işlemi, gizliliğe uygun, özel olarak belirlenmiş ve donatılmış bir alanda gerçekleştirilir.
- Tartı alanında yalnızca yetkili personel, ilgili sporcu ve gerektiğinde bir takım yetkilisi bulunabilir.
- Tartım esnasında sporcular, müsabaka doktorunun temel sağlık kontrolünden geçmekle yükümlüdür.

Tartı Sonuçlarının Belgelenmesi

- Her sporcunun ağırlığı, “Tartı Protokolü Formuna” kaydedilir.
- Protokol, tartı komisyonu üyeleri tarafından imzalanarak resmîyet kazanır.
- Tartı sonuçları müsabaka sekreteryasına teslim edilir ve resmî yarışma kayıtlarına işlenir.

4.12. Sporcuların Müsabakaya Kabulü

Sporcuların müsabakaya resmî olarak kabul edilmesi, Kayıt ve Kabul Komisyonu tarafından yürütülen bir doğrulama süreciyle gerçekleştirilir. Bu süreç, katılımcının yarışma hakkı elde etmesi için gerekli tüm idari ve teknik koşulların sağlandığını güvence altına alır.

Kayıt ve Kabul Komisyonu Üyeleri

Müsabaka Katılımcılarının Kayıt ve Kabul Komisyonu aşağıdaki üyelere oluşur:

- Uluslararası Mas Güreşi Federasyonu temsilcisi
- Organizasyon Komitesi Temsilcisi
- Baş Sekreter
- Komisyon tarafından yetkilendirilmiş ek üyeler

Kabul Şartları

Sporcuların müsabakaya kabul edilmesi için aşağıdaki koşullar aranır:

- Resmî başvuru formunun doldurulmuş olması
- Tartı işleminin eksiksiz tamamlanması
- Sağlık kontrolünden geçmiş olması
- Ağırlık kategorisinin belirlenmiş olması

- Kayıt belgelerinin (kimlik, lisans, sağlık beyanı vb.) eksiksiz ve geçerli olması

- Gerekli katılım ücretlerinin (varsa) yatırıldığını gösterir belge

Yetki ve Sorumluluk

- Komisyon, eksik belge, uygunsuz kategori seçimi, sağlık yönünden sakınca gibi durumlarda sporcunun yarışmaya katılımını reddetme yetkisine sahiptir. Tüm kararlar, protokole kaydedilir ve organizasyon sekreteryasına bildirilir.

4.12.7. Kura Çekimi ve Eşleşmelerin Oluşturulması

Kura çekimi, katılımcı sporcuların müsabaka eşleşmelerini adil, şeffaf ve rastlantısal şekilde belirlemek amacıyla gerçekleştirilir. Her sporcuya kura ile bir numara atanır ve eşleşmeler bu numaralara göre düzenlenir.

Kura Çekimi Usulü

- Kura çekimi, açık şekilde ve gözlemciler huzurunda yapılır.
- Jetonla yapılacak kura çekiminde, numaralandırılmış jetonlar yüzleri aşığı gelecek şekilde masaya dizilir.

- Her sporcu bir jeton seçer ve çıkan numara Tartı Protokolü ve Başlangıç Protokolü'ne kaydedilir.

- Elektronik sistem altyapısı bulunan organizasyonlarda kura çekimi dijital ortamda da yapılabilir. Bu sistemde eşleşmeler otomatik olarak kayıt altına alınır.

Eşleşmelerin Oluşturulması

- Sporcular, seçtikleri kura numarasına göre artan sıralamayla yerleştirilir.
- Müsabaka sistemi (lig usulü, doğrudan eleme, repesaj vs.), ilgili yönetmelikte tanımlanan sistematik yapıya uygun biçimde uygulanır.
- Ön eleme gereken durumlarda (örneğin 22 sporculu doğrudan eleme), öncelikli eşleşme hakkı daha düşük kura numarası çeken sporculara verilir.

4.13. Maç

4.13.1. Sporcuların Çağırılması ve Tanıtımı

Sporcuların Platforma Çağırılması

- Maç başlangıcında, anons görevlisi her iki sporcunun adını, soyadını ve ülkesini sesli sistem üzerinden duyurur.

- Sporcu, bu resmî çağrıdan itibaren en geç 1 (bir) dakika içinde platforma çıkmakla yükümlüdür.

Katılım Zamanı ve Diskalifiye Durumu

- Belirtilen sürede platforma çıkmayan sporcu, diskalifiye edilir ve o müsabaka için sıralama hakkı elde edemez.

- Rakip sporcu, karşılaşmanın otomatik galibi olarak ilan edilir.

Yeniden Maç Çağrısı

Her sporcu, önceki maçının bitiminden sonra en az 15 dakika süre geçmeden yeni bir müsabakaya çağrılmaz.

4.13.2. Maçın Başlangıcı, İlerleyişi ve Sonlanması

Sporcuların Yerleşimi ve Selamlaşma

- İlk çağrılan sporcu arbitrenin sağ tarafındaki kırmızı alan, ikinci çağrılan ise sol tarafındaki mavi alana geçer.
- Sporcular platforma adım attıklarında arbitrenin komutuyla birbirlerini selamlarlar. Bu selamlaşma fair-play ruhunun simgesidir.

Başlangıç Aşamaları

Hazırlık Süresi

- “Olor!” (Otur!) komutuna kadar sporcular hazırlıklarını en geç 30 saniye içinde tamamlamalıdır.

Oturma ve Tutuş Seçimi

- Sporcular jamb tahtasına ayaklarını yerleştirerek karşılıklı oturur
- Kırmızı taraftaki sporcu ilk raundda iç veya dış tutuş seçme hakkına sahiptir.
- Dış tutuşta hangi elin yukarıda, hangisinin aşağıda olacağı belirlenir.
- Seçilen tutuş raund boyunca değiştirilemez.

Tutuşun Uygulanması

- İç tutuş seçen sporcu çubuğu ilk kavrar.
- İç tutuşta eller arası mesafe 1,5 cm’yi geçmemelidir.
- Rakip sporcuyla parmaklar temas etmemeli, üst üste gelmemelidir.
- Bilekler düz olmalı, çubuk bırakılmamalıdır.
- Erken bırakma durumunda “Sereti” (Uyarı) uygulanır.

“Orto!” Komutu

- Çubuk jamb tahtası üzerinde hizalanmalı, eksen farkı 5 cm’yi geçmemelidir.

Başlatma Komutları

- “Olor!” sonrası en geç 30 saniye içinde “Belem!” (Hazır!) ve ardından 1 saniye içinde “Che!” (Başla!) komutu gelir.
- “Belem” sonrası hareket edilmez. “Che!” ile raund başlar.

Raundun Seyri ve Kararlar

- Arbitre, galibiyeti belirlediğinde düdük çalar veya “Stop!” komutu verir.
- Anlaşmazlık durumunda aynı tutuşla ek raunt oynanır.

- “İkkis Sereti” (İkinci Uyarı) durumunda Arbitre sporcunun omzuna dokunur, başparmak ve işaret parmağını kaldırır, kolunu uyarı alan sporcuya uzatır ve “İkkis Sereti!” komutunu verir. Daha sonra avucunu açık bir şekilde galip sporcunun yönüne çevirerek kazananı ilan eder.

Raundlar Arası Süre ve Kura

- Raundlar arası süre 30 saniyedir.
- Skor 1-1 olduğunda, kırmızı-mavi iki renkli küp ile kura çekilir.
- Kazanan sporcuyu tutuş şeklini belirleme hakkı elde eder.

Maçın Sonlanması

- Arbitre ana tribüne döner, galip sporcunun elini kaldırır.
- Sporcular ardından birbirleriyle ve rakiplerinin antrenörleri ile el sıkışırlar.

4.14. Maçın Durdurulması

Maçı Durdurma Yetkisine Sahip Görevliler

Müsabaka sırasında aşağıda belirtilen kişiler, gerekli durumlarda karşılaşmayı durdurma yetkisine sahiptir:

- Başhakem,
- Platform Sorumlusu,
- Maçın Arbitresi.

Sağlık Nedenleriyle Durdurma

- Bir sporcunun sakatlık, kanama veya tıbbi müdahale gerektiren bir durum yaşamaması halinde maç geçici olarak durdurulabilir.
- Müsabaka doktoru, sporcuyu için “devam edemez” raporu düzenlerse, karşılaşma sonlandırılır ve sporcuyu yarışmadan çekilmiş sayılır.

Teknik Hata Durumunda Durdurma

- Platform Sorumlusu, Arbitre veya Yan Hakemlerden biri ciddi bir hakemlik hatası yaptığıında raund durdurulabilir.
- Bu durumda, Hakem Heyeti ilgili pozisyonun video kaydını izleyerek nihai kararı verir.

Sporcuların Maçı Durdurma Hakkı

Sporcular, bireysel inisiyatifle maçı durdurma yetkisine sahip değildir.

Kural İhlali Durumunda Durdurma ve Sonuçları

Eğer bir maç, sporcunun rakibine kasıtlı zarar verme, sportmenliğe aykırı davranış veya tehlikeli müdahalesi sonucu durdurulursa:

- İhlalde bulunan sporcuyu diskalifiye edilir.
- Rakibi, karşılaşmanın galibi ilan edilir.
- Olay raporu Hakem Heyeti ve organizasyon komitesine sunulur.

4.15. Müsabaka Gününde Yapılabilecek Maç Sayısı

Günlük Maç Sınırı

Mas güreşi müsabakalarında sporcuların fizyolojik yüklenme düzeylerini dengelemek amacıyla, bir günde yapılabilecek maç sayısına sınırlama getirilmiştir:

- Eğer müsabaka tek gün sürecekse, bir sporcu aynı gün içinde en fazla 8 (sekiz) maç yapabilir.
- Müsabaka iki veya daha fazla gün sürecek şekilde planlanmışsa, her sporcu bir günde en fazla 5 (beş) maç yapabilir.

Uygulama ve Takip

- Günlük maç sayısı, Baş Sekreterlik ve Platform Sekreterliği tarafından takip edilir.
- Belirlenen sınırın aşılması durumunda, sporcu bir sonraki eşleşmeye çıkartılmaz ve sağlık riski oluşmaması adına müsabakadan çekilir.

4.16. Teknik ve Hareketlerin Değerlendirilmesi

Genel Esaslar

- Mas güreşi müsabakaları süresince sporcuların gerçekleştirdiği tüm teknik hareketler, platform hakemi (arbitre) ve yan hakem tarafından değerlendirilir.
- Hakemler, sporcuların tutuş biçimi, uygulama doğruluğu, pozisyon koruma yeterliliği ve kurallara uygunluk gibi ölçütler üzerinden raundun galibini belirler.
- Değerlendirme süreci, sporculardan birinin galibiyet koşullarını sağladığı, teknik üstünlük gösterdiği veya rakibini belirli limitler dahilinde platform dışına çıkardığı andan itibaren tamamlanır.

Anlaşmazlık Durumları

- Arbitre ve yan hakem arasında kazananın belirlenmesine ilişkin görüş ayrılığı doğduğunda:
 - Öncelikli karar yetkisi Platform Sorumlusuna aittir.
 - Gerekli görülürse Platform Sorumlusu, Başhakemle istişare ederek nihai kararı verir.
 - Video kaydı sistemleri varsa, hakem heyeti anlık görüntüleri inceleyerek pozisyona dair detaylı değerlendirme yapabilir.

4.17. Yasaklanan Hareketler ve Yöntemler

Platforma Çıkmadan Önce Yasaklar

Sporcular aşağıdaki durumlarda platforma çıkamaz; çıkmaları hâlinde diskalifiye edilir ya da uyarı alırlar:

- Müsabaka Kurallarına uygun olmayan kıyafet giymesi,
- Takı, aksesuar (nazarlık, yüzük, bileklik, saat, küpe vb.) takması,
- Hakem heyetinin yazılı izni olmadan şapka, bandana veya başlık takması.

“Olor!” Komutundan Sonra Yasaklanan Eylemler

“Olor!” (Otur!) komutuyla birlikte raund başlar ve bitene kadar sporcular aşağıdaki davranışlardan kaçınmak zorundadır:

- Rakibiyle veya antrenörüyle konuşmak,
- Arbitreyle konuşmak veya onunla tartışmak,
- Rakibin kolunu veya elini tutmak/sıkıştırmak,
- Antrenörden eşya almak veya ona eşya vermek.

“Belem!” – “Che!” Komutları Arası Dönemde Yasaklar

Bu kısa ama kritik hazırlık sürecinde aşağıdaki eylemler kesinlikle yasaktır:

- Vücut veya bacaklarla pozisyon değiştirme, ani hamle yapma,
- Mas çubuğunu çekme, itme veya pozisyonunu değiştirme.

“Che!” Komutu Öncesi Yasak Teknikler ve Pozisyonlar

“Che!” (Başla!) komutu verilmeden önce sporcuların aşağıdaki teknik ihlallerde bulunması yasaktır:

- Mas çubuğunu tek taraflı çekmek,
- Mas çubuğunu rakibe doğru itirmek,
- Tutuşu bozup yeniden kavramak veya çubuğu çevirmek,
- Çubuğu sert ve dengesiz şekilde çekmek,
- Dış tutuşta dirsekleri bükerek kavrama yapmak,
- Mas çubuğu veya kolları jamb tahtasına ya da ayaklara yaslamak,
- Yan desteklere gövde, bacak veya baş dayamak,
- Mas çubuğunu 90 dereceden fazla çevirmek,
- Başlangıç çizgisini aşmak,
- Başlangıç tutuşu alındıktan sonra Mas çubuğunu aşağı indirmek,
- Rakibin hareketlerini ayakla engellemek,
- Kalçayı yerden kaldırmak,
- Sağa veya sola eğilmek,
- Yatık pozisyona geçmek.

Uygulama ve Yaptırım

• Her yasaklı hareket, hakemlerin takdirine bağlı olarak “Sereti” (İlk Uyarı) veya “İkkis Sereti” (İkinci Uyarı) cezası ile karşılık bulur.

- Tekrar eden ihlaller diskalifiye ile sonuçlanabilir.
- Uyarıların takibi, platform sekreteri ve teknik sekreter tarafından raund protokolüne işlenir.

4.18. Uyarılar

4.18.1. Uyarı Verme Yetkisi

- Platformdaki arbitre, ma sırasında müsabaka kurallarına aykırı bir durum tespit ettiğinde, hakem heyetinden ön izin almaksızın uyarı verme yetkisine sahiptir.
- Uyarı, yalnızca kural ihlali anında ve gerekçesi açık olacak şekilde sözlü komut ve jestle birlikte verilmelidir.
- Verilen her uyarı, platform sekreteri tarafından hakem protokolüne kaydedilir ve müsabaka sonunda resmî rapora dâhil edilir.

4.18.2. Uyarı Gerektiren Durumlar

Sporcu aşağıdaki ihlalleri gerçekleştirdiğinde "Sereti" (ilk uyarı) veya "İkkis Sereti" (ikinci uyarı) ile cezalandırılır:

- Yasaklı teknik hareketleri uygulamak,
- Platformda rakibe sözlü sataşmak, jestlerle kışkırtmak, alay etmek, hakeme sesli itirazda bulunmak, komutlara uymamak,
- "Belem" ve "Che" komutları arasında vücut hareketi yapmak veya avantaj sağlamaya çalışmak,
- Sporculara, hakemlere veya seyircilere karşı saygısız davranmak.

Uyarıya Rağmen Galibiyet Durumu

- Bir sporcu yasaklı bir yöntem kullanarak galibiyet elde ederse:
- Bu galibiyet geçersiz sayılır.
- Sporcuya uyarı verilir.
- Raund, aynı tutuşla ve taraf değışmeksizin yeniden başlatılır.
- Tekrarlayan ihlallerde diskalifiye süreci işletilir.

4.19. Sporcunun Müsabakadan Çekilmesi

4.19.1. Yetki ve Bildirim Süreci

- Sporcunun müsabakadan çekilmesine ilişkin nihai karar yetkisi Başhakeme aittir.
- Karar öncesinde sporcu, takım temsilcisi ve gerektiğinde müsabaka doktorunun görüşü alınır.

4.19.2. Müsabakanın Durdurulması ve Sonuçlandırılması

- Sporcunun çekilme kararı verildiğinde maç derhal durdurulur.
- Maç sonucu, çekilen sporcunun rakibi lehine galibiyet (2:0) olarak tescil edilir.
- Çekilme kararı, hakem sekreterliği tarafından yazılı olarak protokole kaydedilir.

4.19.3. Müsabakadan Çekilme Sebepleri

Bir sporcu aşağıdaki durumlar doğrultusunda müsabakadan çekilir:

- Tıbbi Gerekçeler: Sakatlık, akut rahatsızlık, nörolojik semptomlar (göz kararması, bilinç bulanıklığı vb.).
- Disiplin Nedenleri: Sportmenlik dışı davranışlar, kuralları alenen ihlal, hakeme veya rakibe yönelik fiziksel/sözlü saldırı.
- Psikolojik Gerekçeler: Sporcu isteği doğrultusunda ama federasyon psikoloğu ve başhakem onayıyla.

4.19.4. Tıbbi Çekilmelerde Geçerlilik

- Tıbbi çekilme durumlarında önceden oynanmış raundlar geçerli sayılır.
- Bu raundlara ait bireysel ve takım puanları kayıtlara alınır.
- Çekilme tarihi ve nedeni müsabaka protokolüne ayrıntılı biçimde yazılır.

4.20. Raundun ve Maçın Galibinin Belirlenmesi

4.20.1. Teknik Galibiyet Durumları

- Mas çubuğunu rakibin elinden tamamen çekmek,
- Rakibi Mas çubuğu ile birlikte jamb tahtasından çıkararak platforma düşürmek.

4.20.2. Hatalı Eylemlerle Mağlubiyet

- İki ayağın jamb tahtasından kalkması,
- İkinci uyarının alınması,
- Platform dışına tek ayakla çıkmak ve temasta bulunmak,
- Mas çubuğunu tek elle bırakmak,
- Göğüs, baş, diz, kalça jamb tahtasına değerse,
- Yan desteklere basmak.

4.20.3. Teknik Eksiklik veya Kurala Uygunsuzluk

- Sporcu çağrıldıktan sonra 1 dakika içinde platforma çıkmazsa,
- Kıyafetini veya görünümünü kurallara uygun hale getirmeyi reddederse,

- Hakem kurulu veya doktor tarafından müsabakadan çekilirse.

4.20.4. Maç Galibi

- Maçta iki raund kazanan sporcu galip sayılır.

4.21. Anlaşmazlık Durumu

Aşağıdaki durumlar oluştuğunda hakem heyeti tarafından raundun sonucu askıya alınır ve anlaşmazlık ilan edilir:

- Sporcuların ellerinin üst üste gelmesi,
- Her iki sporcunun aynı anda platformdan düşmesi,
- Mas çubuğunun eş zamanlı bırakılması,
- Ekipmanın hasar görerek kullanılamaz hâle gelmesi.

4.22. Diskalifiye

4.22.1. Diskalifiye Karar Kurulu

Diskalifiye kararı şu üyelere alınır:

- Başhake
- Başhakem Yardımcısı
- Platform Sorumlusu
- Organizasyonu temsilen bir yetkili

4.22.2. Diskalifiye Sebepleri

- Sporcu aşağıdaki durumlarda diskalifiye edilir:
- Platforma 1 dakikada çıkmamak
- Etik dışı veya saldırgan davranışlar
- Kasti fiziksel darbe (kol, bacak, baş vb.)
- Hakeme veya katılımcılara sözlü/hareketle hakaret
- Kıyafeti düzeltmemek veya değiştirmeyi reddetmek
- Tartışmaya girmek, ortamı sabote etmek
- Eşyaları platforma bilinçli şekilde saçmak
- Kazanan ilanı yapılmadan platformu terk etmek
- Fiziksel saldırı, yanıltıcı belge sunmak
- Selamlaşmayı veya el sıkışmayı reddetmek
- Alkol, uyuşturucu veya psikotrop madde etkisinde olmak
- Ödül törenine geçerli neden olmadan katılmamak

4.22.3. Uygulama ve Sonuçlar

- Diskalifiye edilen sporcunun maçı 2:0 kayıp olarak sonuçlandırılır.

- Tüm sonuçları iptal edilir, takım puanına dahil edilmez.

4.23. Ceza Kartlarının Kullanımı

4.23.1. Kart Uygulama Yetkisi

Ceza kartlarını kullanma yetkisi aşağıdaki görevlilere aittir:

- Başhakem
- Başhakem Yardımcısı
- Platform Sorumlusu

4.23.2. Kart Uygulama Sebepleri

- Kurallara aykırılık
- Etik dışı davranışlar
- Tehdit, hakaret, provokatif söylem
- Kavgaya sebebiyet
- Uyuşturucu veya psikotrop madde kullanımı

4.23.3. Kart Türleri

- Sarı Kart: Uyarı anlamına gelir.
- Kırmızı Kart: Diskalifiye anlamına gelir.

Not: İki sarı kart alan sporcu otomatik kırmızı kart ile diskalifiye edilir.

4.23.4. Kart Özellikleri

- Ebat: 8 x 11 cm
- Suya dayanıklı malzemeden yapılmış olmalı.
- Renk standartları ulusal/uluslararası federasyon tarafından belirlenir.

Genellikle sarı ve kırmızı renk kart kullanılır.

Doğrudan Kırmızı Kart

• Ağır ihlallerde hakem, önceden sarı kart göstermeksizin doğrudan kırmızı kart ile diskalifiye uygulayabilir. Bu durum, antrenör ve diğer teknik görevliler için de geçerlidir.

4.24. İtirazlar

4.24.1. İtirazın Tanımı ve Kapsamı

Müsabaka süresince hakem kararlarına yönelik yapılan her türlü itiraz, yalnızca aşağıdaki kişiler tarafından başlatılabilir:

- Takım temsilcisi,
- Antrenör,
- Yardımcı antrenör.

İtirazın konusu şunlarla sınırlı olmalıdır:

- Hakem kurallarının uygulanmasında açık ve doğrudan bir hata,
- Video destekli sistemin eksik veya hatalı değerlendirilmesi,
- Platformda gerçekleşen ve müsabaka sonucunu doğrudan etkileyebilecek olağanüstü teknik bir durum veya uygulama hatası.

4.24.2. İtirazın Başlatılması (İşaretleme)

• İtirazın ilk işareti, platforma renkli bir itiraz küpünün atılmasıyla gerçekleştirilir.

- Kırmızı taraftaki sporcu için kırmızı renkli küp,
- Mavi taraftaki sporcu için mavi renkli küp kullanılır.

• Küpün platforma atılmasıyla birlikte, itiraz süreci resmen başlatılmış olur.

• Bu aşamadan sonra, başvuru sahibinin yazılı bildirim sunması zorunludur.

•

4.24.3. Zamanlama Kuralları

• İtiraz, sadece aşağıdaki zaman dilimi içerisinde geçerli kabul edilir:

- İtiraz edilen raund sona erdikten hemen sonra,
- Ancak bir sonraki raund başlamadan önce,
- Ya da eğer son raund ise, maç sonucu ilan edilmeden önce yapılmalıdır.

• Bu süre aşıldığında yapılan başvurular geçersiz sayılır ve itiraz kabul edilmez.

4.24.4. Yazılı Başvuru Şartları

• Küp atıldıktan sonra, en geç 5 dakika içinde itiraz formu hakem kuruluna teslim edilmelidir.

- Formda aşağıdaki bilgiler eksiksiz yer almalıdır:
 - Sporcunun adı ve takımı,
 - İtiraz edilen raundun zamanı ve numarası,
 - İtiraz konusu olan kural ihlali veya hata,
 - Dayanılan Müsabaka Kurallarının açıkça belirtilmiş madde numarası,
 - Görsel delil (video görüntüsü) varsa başvuruya eklenmelidir.

4.24.5. İtiraz Hakkı ve Sınırlamaları

- Her takımın bir maç süresince en fazla üç (3) itiraz hakkı vardır.
- Bu haklar tek bir raund içinde birleştirilerek de kullanılabilir.
- Aynı pozisyona yönelik tekrarlayan itirazlar yapılamaz.

4.24.6. Maddi Teminat Sistemi

- K p atımı, başvuru sahibinin belirlenen maddi teminatı yatıracasını beyan ettiği anlamına gelir.
- İtiraz başvurusunun geçerli sayılabilmesi için başvuran tarafın, ilgili yönetmelikte belirlenen tutarda teminatı:
 - o Uluslararası Mas G reşı Federasyonu (UMGF) muhasebe birimine,
 - o Banka havalesi veya elektronik ödeme sistemi aracılığıyla,
 - o En geç 24 saat içinde yatırması gerekir.
 - o Teminat miktarı, her yıl UMGF tarafından belirlenerek organizatörlere resmi yazı ile bildirilir.

4.24.7. İtirazların Değerlendirilmesi

- İtiraz, Başhakem başkanlığında, aşağıdaki kişilerin katılımıyla değerlendirilir:
 - o Maçı yöneten Arbitre,
 - o Yan Hakem,
 - o Platform Sorumlusu.
- Eğer tüm hakemler (Arbitre, Yan Hakem, Platform Sorumlusu) oybirliğiyle aynı yönde karar vermişse, başvuru değerlendirmeye alınmaz ve itiraz doğrudan reddedilir.
 - Video görüntüleri, tartışmalı pozisyonun tekrar analizi ve kuralların yorumu ile birlikte değerlendirilir.

4.24.8. Karar Süreci ve Tarafsızlık İlkesi

- İtiraz başvurusunda bulunan kişi (antrenör, yardımcı antrenör veya temsilci):
 - o Karar sürecine doğrudan katılamaz.
 - o Değerlendirme sırasında sözlü müdahalede bulunamaz.
 - o Hakem heyetini yönlendirecek açıklama veya baskı yapamaz.

4.24.9. Kararın Bildirilmesi ve Uygulama

- İtiraz hakkında karar, mümkün olan en kısa sürede, tercihen 5–10 dakika içinde alınır.
- Başhakem, kararın gerekçesini ve sonucunu ilgili tarafa sözlü ve yazılı olarak bildirir.
- İtirazın kabul edilmesi durumunda:
 - o Yatırılan teminatın %80'i başvuru sahibine iade edilir.
 - o %20'lik kesinti, organizasyon giderleri kapsamında alınır.

- İtirazın reddedilmesi durumunda:
 - Yatırılan teminat iade edilmez.
- Bu durum, itiraz tutanağına açıkça yazılır.

4.24.10. Uyarı ve Kısıtlamalar

- İtiraz sürecini kötüye kullanan, temelsiz itirazlarla müsabaka akışını bozan takımlara,
 - Yazılı uyarı,
 - Gerekirse itiraz hakkının kısıtlanması gibi yaptırımlar uygulanabilir.

4.25. Müsabaka Alanı İçin Gerekli Şartlar

4.25.1. Ekipman ve Donanım Gereklilikleri

- Tüm resmi Dünya ve Kıta Mas Güreşi Şampiyonaları, yalnızca Uluslararası Mas Güreşi Federasyonu (UMGF) tarafından sertifikalandırılmış ya da onaylanmış ekipman ve donanımlar kullanılarak düzenlenmelidir.
- Ekipmanların özellikleri, sporcu güvenliğini ve müsabaka adaletini sağlamak adına aşağıdaki koşulları taşımalıdır:
 - Malzeme kalitesi: Dayanıklı, kırılmaya ve deformasyona karşı dirençli,
 - Ergonomi: Sporcuların fiziksel yapısına uygun tutuş ve pozisyonlama sağlar nitelikte,
 - Standardizasyon: Platformlar, jamb tahtaları ve Mas çubukları birbirleriyle uyumlu ölçülerde ve geometrik simetri içermelidir.
- Her organizasyon öncesinde tüm ekipmanlar:
 - Başhakem,
 - Teknik Sorumlu,
 - Organizasyon Komitesi tarafından denetlenmeli ve müsabaka başlamadan önce uygunluk belgeleri imzalanmalıdır.

4.25.2. Müsabaka ve Isınma Alanları

Müsabaka Alanı Bileşenleri

- Müsabaka alanı, yalnızca müsabaka platformundan ibaret değildir; aşağıda belirtilen tüm unsurları içermelidir:
 - Müsabaka Platformu: Teknik alan olarak işlev gören, Mas güreşi platformunu ve tamamlayıcı ekipmanları içeren fiziksel zemin alanıdır.
 - Hakem ve Teknik Masalar: Hakemler, sekreterler, doktorlar, teknik görevliler ve anons görevlileri için yeterli sayıda masa ve sandalye düzeni sağlanmalıdır.

- Hakem Serbest Alanı: Platform etrafında, özellikle yan hakemler ve yardımcı personelin görevlerini rahatça yapabilmesi için hareket alanı bırakılmalıdır.

- Medya Alanı:

- Ulusal ve uluslararası TV ekipleri,
- Canlı yayın operatörleri,
- Fotoğrafçılar ve kameramanlar için akredite medya alanı ayrılmalıdır.
- Bu alan, sporcularla doğrudan teması engelleyecek mesafede olmalı, ancak görüntü alma açısından erişilebilir konumda bulunmalıdır.

Platform Sayısı ve Kurulum Şartları

- Organizasyonun ölçeğine bağlı olarak, aynı anda birden fazla platform kurulabilir.

- Tüm platformlar, zemini düz ve dengeli olan, yük taşıma kapasitesi yüksek bir alan üzerine yerleştirilmelidir.

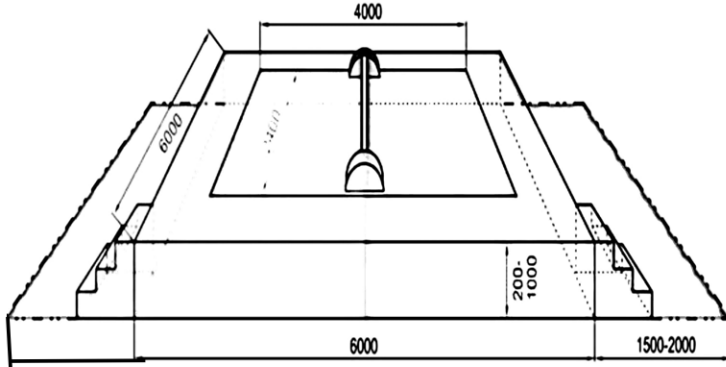
Platformun Fiziksel Özellikleri (Şekil 5)

- Yapı Şartı: Platformlar dikdörtgen formda olmalı ve üzerinde Mas güreşi yapılacak şekilde özel olarak tasarlanmalıdır.

- Yük Taşıma Kapasitesi: Platform, en az 600 kg/m^2 yük taşıma kapasitesine sahip olmalıdır.

- Boyutlar: Platformun en az $600 \text{ cm} \times 600 \text{ cm}$ ölçülerinde ve $20\text{--}100 \text{ cm}$ yüksekliğinde olması zorunludur.

- Teknik Alan: Platformun her iki yanında, en az $150\text{--}200 \text{ cm}$ genişliğinde bir teknik alan bulunmalı ve burada hakemler ile görevli personel serbestçe hareket edebilmelidir.



Şekil 5. Platformun Fiziksel Özellikleri

4.25.3. Güvenlik Önlemleri

- Platform çevresi, düşmeleri önleyici özellikte yumuşak zemin malzemesi ile çevrenmeli ve sporcuların güvenliği esas alınarak gerekli tampon alanlar oluşturulmalıdır.

- Yaralanmaları önlemek için platform köşeleri yuvarlatılmış olmalı ve Mas çubuğu ile jamb tahtaları yumuşak kenar kaplamaları içermelidir.

- Tüm platformlar, yarışma süresince kontrol edilmeli ve hasar/gevşeme gibi durumlarda müsabaka geçici olarak durdurulmalıdır.

4.25.4. Teknik ve Medikal Personel Alanı

- Hakemler, platform sorumluları, sekreterler, doktorlar ve medya temsilcileri için gerekli masa, sandalye, bağlantı kabloları ve ekipman düzeni, teknik şartnameye uygun olarak ayrı bir yerleşim planında gösterilmelidir.

- Tüm görevli alanları müsabaka alanıyla koordineli biçimde konumlandırılmalı, karışıklığa ve erişim zorluklarına neden olmayacak şekilde ayrılmalıdır.

4.25.5. Isınma Alanı

- Isınma alanı, sporcuların fiziksel ve zihinsel olarak müsabakaya hazırlanmalarını sağlamak amacıyla, müsabaka alanına yakın, ancak giriş-çıkış trafiğini etkilemeyecek şekilde konumlandırılmalıdır.

- Bu alan sporcuların antrenmanlarını sürdürebileceği kadar geniş olmalı ve yeterli ekipmanlarla donatılmalıdır.

Isınma Alanında Bulunması Gereken Ekipmanlar

- Jamb Tahtaları ve Mas Çubukları: Müsabaka düzeyine uygun sayıda ve sertifikalı nitelikte olmalıdır.

- Bilgi Panosu veya Video Ekranı: Müsabakanın güncel durumu, eşleşmeler ve platform çağruları anlık olarak gösterilmelidir.

- Hoparlör Sistemi: Isınma alanı, genel anons sistemine bağlı olmalı ve çağruların rahatlıkla duyulması sağlanmalıdır.

- Soyunma Odaları ve Tuvaletler: Erkek ve kadın sporcular için ayrı, temiz ve erişilebilir soyunma alanları bulunmalıdır.

- Diğer Yardımcı Ekipmanlar: Teknik şartnamede belirtilen tüm destekleyici materyaller (havlu alanları, dinlenme istasyonları, ilk yardım dolapları vb.) yer almalıdır.

4.26. Müsabaka İçin Spor Malzemeleri Ve Ekipmanlar

Mas güreşi müsabakalarının teknik güvenlik, adil yarışma ve uluslararası standartlara uygunluk açısından gerçekleştirilebilmesi için, aşağıda belirtilen tüm

malzeme ve ekipmanlar, UMGF sertifikasyonuna sahip olmalı ve organizasyon süresince eksiksiz bir biçimde sağlanmalıdır.

4.26.1. Zemin Kaplaması

- Kullanım amacı: Sporcuların kaymasını önlemek, dengeyi artırmak ve olası sakatlık riskini azaltmak.
- Teknik Özellikler:
 - Platforma sabitlenmiş olmalı, kaymamalıdır.
 - Pürüzsüz, darbeye dirençli bir yüzeye sahip olmalıdır.
 - Kalınlık: 1.5–2 cm
 - Genişlik: 250 cm
 - Uzunluk: 400 cm
- Kurulum Şartı: Platformun zemin yüzeyine yapıştırıcı veya sabitleyici vidalarla monte edilmeli; köşe kısımları yumuşak geçişle sonlandırılmalıdır.

4.26.2. Jamb Tahtası (Ayak Dayanak Tahtası)

Kullanım amacı: Sporcuların ayaklarını sabitleyerek hareket yönünü dengelemek.

Genel Özellikler

- Platforma sabitlenmeli, maç sırasında yerinden oynamamalıdır.
- Üst kenarları yuvarlatılmış ve ciltle temasa uygun pürüzsüzlükte olmalıdır.

- Dış yüzeyi kolay temizlenebilir ve dezenfekte edilebilir olmalıdır.

Boyutlar – Yaş Gruplarına Göre

a) Gençler, Büyükler, Yıldız Gençler, Veteranlar için

- Yan destekler arası iç uzunluk: 200 cm
- Yükseklik: 24 cm
- Kalınlık: 4–6 cm
- Üst kenar yuvarlaklık yüksekliği: 1.5 cm

b) Minikler ve Yıldızlar için

- Yan destekler arası iç uzunluk: 200 cm
- Yükseklik: 22 cm
- Kalınlık: 4–6 cm
- Üst kenar yuvarlaklık yüksekliği: 1.5 cm

Başlangıç Alanı İşaretlemesi

- Jamb tahtası üzerinde 100 cm genişliğinde bir başlangıç alanı işaretlenmelidir.

- Dış kenarlardan 50 cm içeride olacak şekilde iki adet çizgi net biçimde işaretlenmelidir.

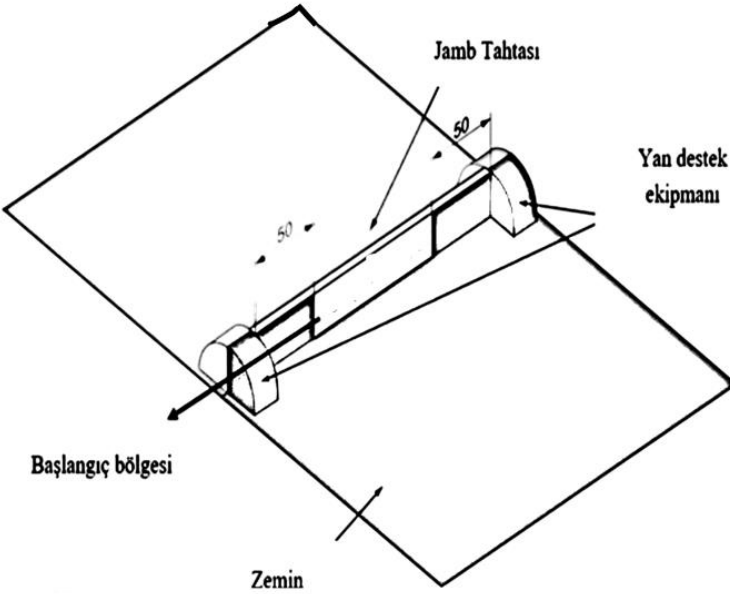
Yan Destekler

- Jamb tahtasının iki ucu 15–25 cm genişliğinde ve 22–24 cm yüksekliğinde desteklerle sabitlenmelidir.

- Destekler keskin kenar içermez; çocuk ve yetişkin güvenliği açısından pürüzsüz ve yumuşak olmalıdır.

- Tüm sabitleme parçaları, müsabaka öncesinde teknik kurul tarafından kontrol edilmelidir.

Jamb Tahtası düzeni şekil 6'da sunulmuştur.



Şekil 6. Jamb Tahtası düzeni

4.26.3. Mas Çubuğu

- Mas güreşinin temel ekipmanıdır; sporcuların çekme gücünü ilettiği çubuktur.

- Huş ağacı veya eşdeğer mukavemette dayanıklı ağaç türleri tercih edilir.

- Silindirik formda ve merkezde sabit denge sağlayacak simetriye sahip olmalıdır.

- Orta bölüm içten metal takviyeli olabilir; dış yüzey ise tamamen ahşap kalmalıdır

- Boyutlar:

- Uzunluk: 40–50 cm
 - Çap: 34 mm (± 1 mm tolerans)
 - Orta noktada 1 cm genişliğinde çizgiyle işaretleme zorunludur.
- Mas çubuğu şekil 7’de gösterilmiştir.



Şekil 7. Mas çubuğu

4.26.4. İtiraz Küpleri

Takım temsilcileri, antrenörler veya yardımcıları tarafından müsabaka sırasında resmi bir itiraz başvurusunun sembolik ve fiziksel ifadesidir.

- Suni deri kaplama, içi köpük kauçuk dolguludur.
- Sporcu tarafına göre kırmızı veya mavi renktedir.
- Ölçüler: 18 cm x 18 cm
- Dayanıklılık: Hafif, kolay atılabilir ve zarar vermeyecek şekilde tasarlanmalıdır.

4.26.5. Kura Çekme Küpü

Üçüncü raund öncesinde tutuş tercihinin belirlenmesinde kullanılır.

- Eşkenar küp şeklindedir.
- Suni deri kaplama, içi köpük kauçuk dolguludur.
- Üç yüzü kırmızı, üç yüzü mavi renktedir.
- Ölçü: 18 cm x 18 cm.

4.26.6. UMGF Resmî Müsabakalarında Ekipman Kullanımı

- Tüm malzemeler, yeni, sertifikalı, ve UMGF tarafından onaylanmış olmalıdır.
- Organizasyondan önce denetim yapılır ve kullanılacak her ekipman için uygunluk protokolü hazırlanır.

4.26.7. Magnezyum Kullanımı

- Teknik alanda her iki köşeye magnezyum tozu kapları yerleştirilmelidir.
- Kaplar, toz yayılımını önleyen üst kapaklı ve yerden sabitlenebilir özellikte olmalıdır.
- Her platformda yeterli miktarda magnezyum hazır bulunmalıdır.

4.26.8. Temizlik ve Dezenfeksiyon Malzemeleri

Organizasyon süresince aşağıdaki hijyen ürünleri platform çevresinde hazır bulunmalıdır:

- Alkol bazlı dezenfeksiyon solüsyonu,
- Tek kullanımlık bezler ve eldivenler,
- Temizlik fırçaları,
- Platform, jamb tahtası ve Mas çubuğunun maç aralarında silinmesini sağlayacak malzeme setleri,
- Gerekirse ozon veya UV cihazları (büyük ölçekli turnuvalar için).

4.27. Bilgilendirme Tablosu ve Hakem Ekipmanları

4.27.1. Bilgilendirme Tablosu (Skor Tabelası)

Genel Tanım ve Konumlandırma

- Her müsabaka platformu için ayrı bir elektronik bilgilendirme tablosu kurulması zorunludur.
- Bilgilendirme tablosu, seyirciler, hakem heyeti ve sporcular tarafından net şekilde görülebilecek bir pozisyona yerleştirilmelidir.
- Tablonun ekran büyüklüğü en az 32 inç olmalı, ışık şiddeti yüksek, güneş ışığında bile görünür LED sistemler tercih edilmelidir.

Bilgilendirme Tablosunda Yer Alması Gereken Zorunlu Veriler

Bilgilendirme tablosunda aşağıdaki bilgiler, gerçek zamanlı ve sürekli görünür olmalıdır:

- Sporcuların soyadları (büyük harflerle ve okunaklı yazı karakteriyle),
- Ülkeleri (ülke adı veya üç harfli ülke kodu, bayrak simgesi opsiyonel),
- Ağırlık kategorisi (örneğin: 70 kg Erkekler),
- Raund bazında skorlar (1. raund – 2. raund – 3. raund),
- Uyarı sayısı (Sereti ve İkkis Sereti bilgileri açık şekilde belirtilmelidir).

Teknik Özellikler

Renkli arka plan ve sporcu tarafına göre kırmızı/mavi renkli alanlar bulunmalıdır.

Her platformun tablosu ayrı çalışmalı; teknik masa tarafından anlık olarak kontrol edilmelidir.

4.27.2. Zamanlayıcı Sistem

Kullanım Amacı;

- Maç sürelerinin standartlara uygun olarak takip edilmesini sağlamak,
- Sporcular ve hakemlere sesli ve görsel zaman uyarıları vermek,

- Raundlar arası süreler ve tıbbi molaların denetimini kolaylaştırmak.

Zamanlayıcının Özellikleri

• Zamanlayıcı cihazlar ya da yazılımlar aşağıdaki özelliklere sahip olmalıdır:

• Elektronik sistem veya UMGF onaylı özel yazılım formatında çalışmalıdır.

- Toplam maç süresini dakika-saniye formatında net şekilde göstermelidir.
- Her bir platform için ayrı ayrı çalışabilmelidir.

4.27.3. Otomatik Sesli Uyarılar

Zamanlayıcı aşağıdaki süre aralıklarında otomatik sesli sinyaller vermelidir:

- 30 saniye (örneğin “Olor” sonrası bekleme süresi)
- 60 saniye (sporunun çağrıldığı anda platforma çıkma süresi)
- 120 saniye (tıbbi müdahale için verilen azami süre)

Not: Sesli sinyaller yüksek volümlü ve çevredeki gürültüye karşı duyulabilir olmalıdır. Alternatif olarak ışıklı görsel uyarı sistemi entegre edilebilir.

4.27.4. Video Kayıt ve Kayıt Cihazları

Kayıt Sisteminin Amacı;

- Müsabakanın her anının belgelenmesi,
- İtiraz sürecinde video incelemesi yapılabilmesi,
- Organizasyon arşivi oluşturulması ve eğitimsel içerik üretimi.

Teknik Gereklilikler

• Her platformda en az iki kamera bulunmalıdır:

• Birincil kamera: Platformu üstten veya çapraz açıdan sabit çeker,

• İkincil kamera: Sporcuların yüzlerini, el ve kol pozisyonlarını net gösterir.

• Kameralar, müsabaka alanında karışıklık yaratmayacak şekilde sabit tripodla monte edilmelidir.

• Tüm kayıtlar Full HD (1920x1080) çözünürlükte ve 30 fps üzeri hızda yapılmalıdır.

Kayıtların Saklanması

• Tüm görüntüler organizasyonun teknik sorumlusu tarafından dijital olarak yedeklenmeli,

- En az 30 gün süreyle saklanmalı,
- UMGF arşivine gönderilecek şekilde sınıflandırılmalıdır.

Yedekleme ve Teknik Destek

• Bilgilendirme tabloları, zamanlayıcılar ve kameralar için yedek sistemler bulundurulmalıdır.

- Teknik arıza durumlarında organizasyon akışını aksatmamak için:
- En az bir yedek video kamera,
- Portatif zamanlayıcı (tablet destekli),

• **Manuel skor ve zaman takibi için yedek ekipman hazırda tutulmalıdır.**

4.28. Resmi Görevliler

Bu bölüm, Uluslararası Mas Güreşi Federasyonu (UMGF) tarafından düzenlenen tüm resmî ulusal ve uluslararası müsabakalarda görev alacak federasyon temsilcilerinin atanması, yetkilendirilmesi ve sorumluluk alanlarını tanımlar.

4.28.1. Federasyon Görevlileri

Görevli Kategorileri

Resmî müsabakaların organizasyon düzeyi ve kapsamına bağlı olarak UMGF tarafından aşağıda belirtilen yetkili görevliler atanabilir:

- Organizasyon Delegatesi
- Teknik Delege
- Doping Kontrol Delegatesi

Her bir görevlendirme, UMGF Başkanlık Kurulu'nun yetkilendirmesiyle yapılır ve görevlilerin kimlikleri, müsabaka protokolünde resmi olarak yer alır.

Onay Süreci

- Tüm görevliler, müsabakadan en az 15 gün önce UMGF tarafından resmi olarak onaylanır ve duyurulur.
- Görevlilerin isimleri, turnuva teknik kitapçığında açıkça belirtilir.

4.28.2. Organizasyon Delegatesi

Organizasyon Delegatesi, mas güreşi branşının yer aldığı uluslararası spor festivalleri, çok branşlı oyunlar, kıta şampiyonaları gibi büyük ölçekli organizasyonlarda atanır.

Görevleri

- UMGF'yi temsilen organizasyon komitesinde yer almak,
- Turnuva planlaması sürecinde federasyonun stratejik hedeflerinin gözetilmesini sağlamak,

- Açılış ve kapanış törenlerinde UMGF adına protokol görevlerini üstlenmek
- Organizasyonun uluslararası standartlarda yürütülmesini denetlemek,
- Final ve ödül töreni protokol akışını kontrol etmek,
- Organizasyona ilişkin genel gözlem raporunu hazırlamak ve federasyona sunmak.

4.28.3. Teknik Delege

Tüm resmî UMGF müsabakalarına atanır. Teknik yönetim, fiziki altyapı ve ekipman denetimi ile ilgili en üst düzey teknik yetkili olarak görev yapar.

Görev ve Sorumlulukları

a) Teknik Gereksinimler: Müsabakanın tüm teknik gerekliliklerini belirlemek, ilgili ekiplerle koordineli şekilde sahaya uyarlamak.

b) Program Onayı: Müsabaka programını hazırlamak, Başhakem ve Organizasyon Komitesi ile birlikte son halini onaylamak.

c) Alan Düzeni: Müsabaka platformlarının kurulumu, zemin kaplamalarının sabitlenmesi, ışıklandırma, hoparlör sistemleri, skor tabloları ve diğer tamamlayıcı donanımların yerleşimi gibi unsurların yönetilmesi.

d) Ekipman Uygunluğu: Mas çubuğu, jamb tahtası, zamanlayıcı, bilgilendirme ekranları, hakem kıyafetleri gibi tüm ekipmanların UMGF standartlarına uygunluğunu denetlemek.

e) Hazırlık ve Denetim Raporu: Organizasyonun teknik hazırlıkları ile ilgili detaylı bir yazılı rapor oluşturmak ve müsabaka bitiminden itibaren en geç 7 gün içinde UMGF'ye sunmak.

4.28.4. Doping Kontrol Delegesi

Müsabaka süresince sporculara yönelik doping kontrol süreçlerinin yürütülmesinden sorumlu UMGF yetkilisidir. Görevleri, Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA) ilkeleri doğrultusunda yürütülür.

Görev ve Sorumlulukları

a) Kontrol Ortamı: Doping kontrolü için özel olarak ayrılmış, güvenli ve steril bir alanın organizasyon komitesince sağlanmasını koordine etmek.

b) Ekipman ve Malzeme Hazırlığı: Numune alma kitlerinin, soğutucuların, belgelerin ve formların eksiksiz bulunmasını sağlamak.

c) Personel Görevlendirmesi: Numune alımını gerçekleştirecek sağlık personeli, gözlemci ve idari görevlilerin görevlendirilmesi için yönlendirme yapmak.

d) Uygulama Prosedürü: Sporcuların çağrılması, bilgilendirilmesi, örnek alınması ve tüm süreçlerin kayıt altına alınması aşamalarında prosedürel doğruluğu sağlamak.

e) Raporlama: Kontroller sonrası oluşan belgeleri WADA sistemine uygun biçimde kodlamak, organize etmek ve UMGF'ye teslim etmek.

4.29. Kuralların Yorumlanması

Yorumlama Yetkisi ve Geçerlilik

- Uluslararası Mas Güreşi Federasyonu (UMGF) Başkanlık Kurulu, Yönetmelik'te yer alan tüm kuralların uygulanması ve yorumlanması konusunda tek ve nihai yetkili otoritedir.

- Müsabaka sırasında veya organizasyon süresince ortaya çıkabilecek belirsizliklerin giderilmesinde yalnızca Başkanlık Kurulu'nun yapacağı resmi açıklamalar dikkate alınır.

- UMGF Başkanı veya Başkanlık Kurulu tarafından yapılan yazılı yorumlar, bağlayıcı nitelik taşır ve tüm ulusal federasyonlar ile organizasyon komiteleri tarafından uygulanmak zorundadır.

5. MAS GÜREŞİNDE TUTUŞ TEKNİKLERİ

Mas güreşi, tarihsel kökeni Yakut (Sakha) halkının geleneksel fiziksel pratiklerine dayanan, ancak günümüzde küresel ölçekte kurumsallaşmış bir spor dalı olarak öne çıkmaktadır. Her ne kadar geçmişte “çubuk çekme” olarak adlandırılmış olsa da, bu disiplin zaman içinde kendine özgü kuralları, standart teknik gereklilikleri ve organizasyonel yapısıyla modern bir mücadele sporu kimliği kazanmıştır. Mas güreşi, yalnızca fiziksel güç gerektiren bir etkinlik olmanın ötesinde; strateji, koordinasyon, motor beceri ve zihinsel hazırlık gibi çok boyutlu yeterlilikleri içeren dinamik bir yapıya sahiptir.

Bu sporun en kritik bileşenlerinden biri hiç şüphesiz tutuş tekniğidir. Tutuş, sporcunun çubuğu (mas) başlangıç pozisyonunda nasıl kavradığından müsabaka süresince uyguladığı kuvvetin yönü ve yoğunluğuna kadar birçok unsuru belirleyen temel bir faktördür. Aynı zamanda, hangi kas gruplarının aktif olacağı, sporcunun biomekanik avantajları nasıl kullanacağı ve çubuğun kinetik davranışı doğrudan tutuş biçimiyle ilişkilidir. Bu yönüyle tutuş; hem hücum hem de savunma senaryolarında belirleyici rol oynayan, müsabakanın seyrini ve sonucunu etkileyebilecek kadar kritik bir stratejik yapı taşı temsil etmektedir (Loginov vd., 2020; Zakharov vd., 2020).

Mas güreşi doğası gereği yüksek hızlı ve kuvvet temelli bir spordur. Sporculardan yalnızca ani ve yoğun kuvvet üretmeleri değil, aynı zamanda rakibin manevralarına karşı teknik ve taktik açıdan hazır olmaları beklenmektedir. Karşılaşmanın sonucu çoğu zaman sporcunun çubuğu kavrama anında başlayan teknik beceri düzeyiyle doğrudan ilişkilidir. Platonov ve Korenberg’e göre, “teknik eylem, belirli bir taktik problemi çözmeye yönelik bir ya da daha fazla yöntemin uygulanmasıdır”; bu tanım mas güreşinde teknik-taktik çözüm arayışlarının eş zamanlı yürütüldüğünü açıkça ortaya koymaktadır (Platonov vd., 2019).

Ancak mevcut literatürde, mas güreşi sporcularının teknik ve taktik yeterliklerine yönelik kapsamlı eğitim planlamalarının (örneğin mezodöngü temelli modeller) ve bu becerilerin teknik araçlarla ölçülmesine dair yapılandırılmış bir sistematüğün eksik olduğu dikkat çekmektedir (Krivoshapkin, 2004; Loginov, 2004). Uygulamalı araştırmalar, geleneksel antrenman yöntemlerinin belli ölçüde katkı sağladığını, ancak sporcuların kuvvet gelişimi açısından yetersiz kaldığını göstermiştir (Lee vd., 2015). Bu durum, teknik-taktik becerilerin gelişimini destekleyen aynı zamanda kuvvet, hız ve denge gibi fiziksel kapasiteyi artıran özel antrenman araçlarına ve bu süreçte tutuş tekniklerini temele alan eğitim yapılarına duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

Mas gürleşinde tutuş, yalnızca fiziksel bir etkileşim değil; aynı zamanda sporcu profiline göre şekillenen biyomekanik ve nöromüsküler bir tercihtir. Bu bağlamda, sporcunun dominant el kullanımı, vücut pozisyonu, kas kuvveti ve stratejik yaklaşımı gibi unsurlar doğrultusunda farklı tutuş teknikleri geliştirilmiştir. Bir sonraki bölümde bu teknikler, sundukları avantajlar, uygulama biçimleri ve biomekanik temelleri çerçevesinde ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

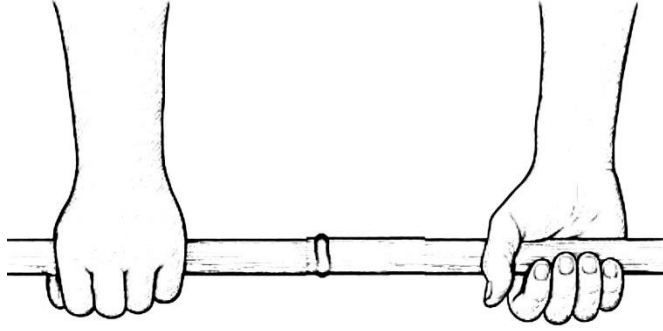
Mas güreşi, tarihsel olarak Yakut (Sakha) kültürünün geleneksel bir bileşeni olarak ortaya çıkmış olsa da, günümüzde uluslararası arenada kurumsallaşarak tanınan, kendine özgü kuralları ve teknik gereklilikleri olan bir spor dalı haline gelmiştir. Özünde hem fiziksel g hem de zihinsel stratejiyi harmanlayan bu disiplin, katılımcıların yalnızca kas gücünü değil aynı zamanda teknik donanımlarını, koordinasyon düzeylerini ve motor becerilerini üst düzeyde kullanmalarını zorunlu kılmaktadır.

Mas güreşinin temelinde yer alan en kritik unsurlardan biri tutuş tekniğidir. Bu teknik, sadece sporcunun çubuğu (mas) başlangıç pozisyonunda nasıl kavradığını değil, aynı zamanda müsabaka süresince uyguladığı kuvvetin yönünü, kas gruplarının hangi oranlarda aktif olduğunu ve çubuğun kinetik davranışını doğrudan belirleyen temel bir bileşendir. Bu yönüyle tutuş, mas güreşinde hem hücum hem savunma stratejilerinin yapıtaşıdır ve müsabakanın kaderini belirleyebilecek kadar önemli bir etkendir (Loginov vd., 2020; Zakharov vd., 2020).

Mas güreşinde uygulanan tutuş teknikleri, sporcunun dominant el tercihi ve çubuğa yaklaşım biçimi temelinde dört ana kategoriye ayrılmaktadır. Her bir tutuş tekniği, farklı biyomekanik aktivasyonlar ve stratejik avantajlar sunar. Aşağıda bu tutuş türleri ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

5.1. Sağ El Yukarıda – Dış Tutuş

Bu teknikte sağ el, çubuğun üst kısmına pronasyon (avuç içi aşağı bakacak şekilde) pozisyonunda yerleştirilirken; sol el, alt kısma supinasyon (avuç içi yukarı bakacak şekilde) pozisyonunda yerleştirilir. Her iki el de çubuğun dış yanlarından kavrama yapacak şekilde konumlanır. Sağ elin baskın olduğu sporcular tarafından en sık tercih edilen ve hücum odaklı stratejilerde yaygın biçimde kullanılan bir tutuş biçimidir (şekil 8).



Şekil 8. Sağ El Yukarıda – Dış Tutuş

Teknik Özellikler

- Sağ el yönlendirici, sol el destekleyici görev üstlenir.
- Çubuğun yaklaşık %57'lik kısmı kavrama yüzeyi olarak kullanılır, bu da daha geniş bir temas alanı ve kuvvet aktarımı sağlar.
- Dış tutuş yapısı, hızlı ve etkili başlangıçlar için elverişli bir zemin sunar.

Performans Üzerindeki Etkisi

- Hücum karakterli sporcular için oldukça avantajlıdır.
- Çekiş gücü baskın el üzerinden doğrudan uygulanır.
- Özellikle müsabakanın ilk saniyelerinde üstünlük kurmak isteyen sporcular tarafından tercih edilir.

Biyomekanik Değerlendirme

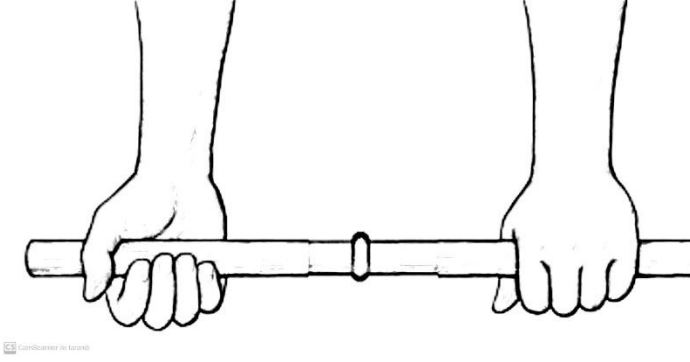
- Trapezius, latissimus dorsi ve deltoid gibi üst vücut kasları aktif olarak görev alır.
- Sağ el bileği, tutuş sabitliğini sağlamak için yüksek düzeyde stabilizasyon gerektirir.
- Omuz kuşağında simetri sağlamak adına gövde stabilizasyonu kritik önem taşır.

Kime Uygun?

Sağ elini baskın olarak kullanan, hızlı başlangıçlar ve ani kuvvet transferiyle rakibini şaşırtmayı amaçlayan hücum ağırlıklı sporcular için uygundur.

5.2. Sol El Yukarıda – Dış Tutuş

Bu tutuş biçiminde sol el, çubuğun üst kısmına pronasyon pozisyonunda; sağ el ise alt kısmına supinasyon pozisyonunda yerleştirilir. Eller, çubuğun dış yanlarından kavrayarak pozisyonlanır. Sol elin baskın olduğu sporcular için uygundur. Bu tutuş, teknik açıdan güçlü olmakla birlikte uygulamada daha az rastlanır (Şekil 9).



Şekil 9. Sol El Yukarıda – Dış Tutuş

Teknik Özellikler

- Sol el yönlendirme, sağ el ise destekleme görevindedir.
- Çubuğun geniş yüzeyine temas devam eder, bu da kavrama güvenliği açısından önemlidir.
- Sol üst ekstremité gücü, denge ve çekişte belirleyici rol oynar.

Performans Üzerindeki Etkisi

- Teknik açıdan güçlü, ancak uygulamada daha az rastlanan bir tutuş şeklidir.
- Rakip için beklenmedik bir açı oluşturabilir, bu da stratejik avantaj sunar.
- Denge ve çekişin uyumlu olması zorluk yaratabilir.

Biyomekanik Değerlendirme

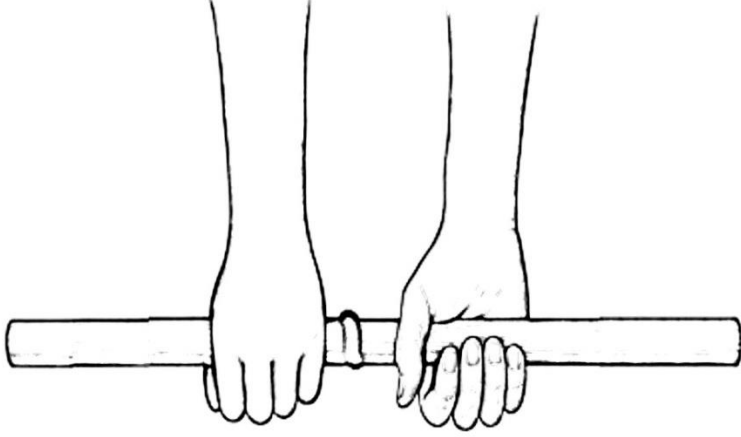
- Sol elin bileği ve ön kol kasları yüksek gerilim altındadır.
- Sağ kolun destekleyici görevine rağmen, yük dağılımında dengesizlik yaşanabilir.
- Omuz ve sırt kasları arasındaki kuvvet dengesine dikkat edilmelidir.

Kime Uygun?

- Solak ve teknik kapasitesi yüksek sporcular için uygundur.
- Özellikle savunmadan atağa hızlı geçiş yapabilen sporcular bu tutuşu avantajlı şekilde kullanabilirler.

5.3. Sağ El Yukarıda – İç Tutuş

Bu teknikte sağ el, çubuğun üst kısmına supinasyon (avuç içi yukarı bakacak şekilde) pozisyonunda; sol el ise alt kısmına pronasyon pozisyonunda yerleştirilir. Eller çubuğun iç yanlarından kavranır. Temas yüzeyi sınırlı olsa da kavrama sıklığı yüksektir. Genellikle savunma odaklı stratejilerde kullanılır ve çekişten çok direnç oluşturmaya yöneliktir (Şekil 10).



Şekil 10. Sağ El Yukarıda – İç Tutuş

Teknik Özellikler

- Kavrama yüzeyi %43 civarındadır.
- Kontrol, elin merkezi konumda kalmasına dayanır.
- Hücum kapasitesi sınırlıdır ancak direnç yaratma potansiyeli yüksektir.

Performans Üzerindeki Etkisi

- Dayanıklılık gerektiren, uzun süreli mücadelelerde etkilidir.
- Çekiş değil, direnç oluşturma ve rakibi yorma ön plandadır.
- Rakibin hamlesini absorbe ederek karşı atağa zemin hazırlar.

Biyomekanik Değerlendirme

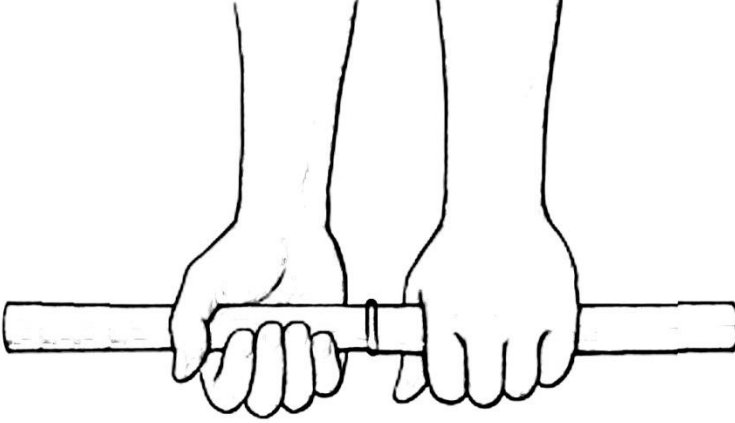
- El bileği ve parmak kasları uzun süreli izometrik kasılmalarla aktif kalır.
- Karın kasları ve trisepsler direnç kontrolünde önemli rol oynar.
- Mikro düzeyde kas koordinasyonu çubuğun kaymasını engeller.

Kime Uygun?

- Sağ el baskın olup savunma becerileri yüksek olan sporcular için uygundur.
- Rakibini yıpratma ve uygun anı bekleyerek teknik karşı hamle uygulama hedefi olan sporcular tercih etmelidir.

5.4. Sol El Yukarıda – İç Tutuş

Bu pozisyonda sol el, çubuğun üst kısmına supinasyon pozisyonunda; sağ el ise alt kısmına pronasyon pozisyonunda yerleştirilir. Eller çubuğun iç tarafından kavranır. Solak ve savunmacı karakterdeki sporcular için uygundur. Özellikle uzun süren müsabakalarda direnç gösterme ve pozisyon koruma amacıyla tercih edilir (Şekil 11).



Şekil 11. Sol El Yukarıda – İç Tutuş

Teknik Özellikle

- Kavrama zorluğu yüksek, ancak sabitleme potansiyeli güçlüdür.
- Sol el yönlendirici ve baskılayıcı; sağ el ise ani destek sağlamakta görevlidir.
- Kısa mesafeli çekişlerde ve dirençli pozisyon korumada avantaj sağlar.

Performans Üzerindeki Etkisi

• Uzun süreli müsabakalarda çubuğu sabitlemek ve direnç göstermek için uygundur.

- Hücum değil, karşı hamle ve pozisyon üstünlüğü sağlama hedeflidir.
- Rakibin çekişine direnç gösterme ve yavaşlatma işlevi görür.

Biyomekanik Değerlendirme

• Pronator teres, flexor digitorum profundus ve rhomboid major gibi kaslar aktif rol üstlenir.

- Ön kol kaslarında asimetrik ve uzun süreli yüklenme gözlenir.

• Sol el bileği sabitlenmiş halde kalırken sağ el ani reaksiyonlar için hazır olmalıdır.

Kime Uygun?

- Solak ve defansif mücadele yeteneği yüksek sporculara uygundur.
- Rakibin dengesini bozarak, stratejik karşılık vermeyi hedefleyenler tarafından tercih edilmelidir.

Sonuç olarak, mas güreşinde tutuş tekniklerinin sadece bir teknik detaydan ibaret olmadığı, aksine müsabakanın stratejik omurgasını oluşturduğu açıkça görülmektedir. Her bir tutuş biçimi; sporcu karakteri, motor beceri profili ve stratejik hedeflere göre farklı avantajlar sunmakta, bu yönüyle hem antrenman planlamasında hem de müsabaka esnasında dikkatle değerlendirilmelidir. Tutuş tercihi, bir sporcunun başarısını belirleyen en kritik faktörlerden biri olarak, mas güreşi literatüründe çok boyutlu olarak ele alınması gereken temel bir parametredir.

6. MAS GÜREŞİNDE TAHTA BASKI TEKNİKLERİ VE AYAK YERLEŞİMİ

Mas güreşinin temel performans bileşenlerinden biri, sporcunun jamb tahtası (ayırıcı destek) üzerine uyguladığı baskı ile zeminden elde ettiği kuvveti etkili ve kontrollü bir biçimde rakibe aktarma becerisidir. Bu aktarım süreci, yalnızca üst ekstremitelere gücüne değil, bütüncül vücut koordinasyonuna dayalı karmaşık bir etkileşimdir. Özellikle alt ekstremitenin yere sağlam basması, diz ve kalça açılarının optimal düzeyde konumlandırılması, gövde stabilizasyonu ve core bölgesinin aktif kullanımı, tahta baskısının etkili olmasında belirleyici rol oynar.

Ayak yerleşimi, mas güreşinde sabit duruşu sağlarken aynı zamanda vücut dengesinin korunmasına, kuvvetin yere iletilmesine ve yerden gelen reaksiyon kuvvetinin üst gövdeye taşınmasına aracılık eder. Uygun yerleşim yapılmadığında, sporcu tahta üzerinde etkin bir baskı oluşturmakta zorlanabilir; bu da kuvvetin dağılmasına ve rakip karşısında dezavantaj yaratmasına neden olur. Bu nedenle ayaklar, yalnızca destekleyici bir yapı değil, kuvvet üretim zincirinin başlangıç noktası olarak değerlendirilmelidir.

Tahta baskı tekniklerinde ise ellerin pozisyonu kadar, baskının yönü ve süresi de önemlidir. Kuvvet aktarımı sırasında vücudun bir bütün olarak senkronize çalışması; ayaklar, bacaklar, gövde ve kollar arasında kesintisiz bir kuvvet zinciri oluşturulması gerekmektedir. Bu bütünlük sağlandığında, sporcu hem rakibe karşı daha güçlü bir direnç sergileyebilir hem de rakibin dengesini bozarak avantaj elde edebilir.

Bu bağlamda, mas güreşi antrenmanlarında yalnızca el ve kol gücünü geliştirmeye yönelik çalışmalar yetersiz kalmakta; ayak yerleşimi, gövde pozisyonu ve tahta baskısı gibi bileşenlerin de teknik detaylarıyla çalışılması gerekmektedir. Başarılı bir mas güreşi performansı, yalnızca tutuş gücünden değil, ayaklardan başlayıp ellere kadar uzanan bütüncül bir kuvvet aktarım sisteminden doğmaktadır.

6.1. Jamb Tahtasına Uygulanan Baskının Teknik Temelleri

Mas güreşi platformunda sporcular, ayaklarını jamb tahtasına yerleştirerek karşılıklı çekme ve direnç kuvveti oluştururlar. Bu tahta, yalnızca bir destek noktası değil; aynı zamanda sporcunun ürettiği kuvveti zemine ve rakibe iletebildiği kaldırma noktası işlevi gören kritik bir yapı ögesidir. Doğru baskı tekniği, hem denge hem de kuvvet transferi açısından belirleyicidir.

6.2. Doğru Jamb Tahtası Baskısı Nasıl Olmalıdır?

• Topuk, ayak tabanı ve parmak uçları jamb tahtasına tam temas etmelidir. Temassızlık, kuvvet kaybına neden olabilir.

• Dizler hafif bükülü, kalça geride ve hafif aşağıda konumlanmalıdır. Bu duruş, vücut ağırlığını geriye taşıyarak çekme hareketini destekler.

• Bacakların iç yüzeyi, jamb tahtasına paralel konumlandırılmalı; kayma, dışa açılma gibi durumlar engellenmelidir.

• Ayaklar, jamb tahtasına aktif bir baskı değil, dengeli ve sabit tutuş kuvveti uygulamalıdır. Baskı ile direnç arasında uyum olmalıdır.

Bu Tekniklerin Amaçları

• Gövde merkezini geriye çekerek, çubuğu çekme sırasında vücudu sabitlemek.

• Rakibin itiş gücünü dengeleyip nötralize etmek.

• Kuvvet zincirinin başlangıcını, yani ayak-jamb tahtası bağlantısını güvenli kılmak.

Ayak Yerleşimi ve Vücut Açısı

Jamb tahtasına yapılan ayak yerleşimi, yalnızca sabit duruş sağlamaz; aynı zamanda uygulanan kuvvetin yönünü ve aktarım verimliliğini doğrudan belirler. Ayak pozisyonu, çekiş hattının açısını, core dengesini ve genel vücut mekaniğini etkileyen temel bir faktördür.

Temel Pozisyon Özellikleri

• **Ayak Açısı:** Ayaklar jamb tahtasına 90° açıyla yerleştirilmelidir. Yanlamasına açılmalar veya içe dönüklük, denge kaybına ve kuvvetin dağılmasına neden olur.

• **Diz Açısı:** Dizler 100–120° arasında bükülmelidir. Aşırı dik ya da düz açılar hareket alanını kısıtlar ve çekiş gücünü zayıflatır.

• **Kalça Pozisyonu:** Kalça geriye ve aşağıya doğru çekilmelidir. Belin doğal kavisi korunarak sırt kasları aktif konuma getirilir.

• **Gövde Açısı:** Gövde, zemine göre yaklaşık 45° eğimli olmalıdır. Bu duruş, çekme sırasında optimum kuvvet üretimi sağlar.

7. MAS GÜREŞİNDE BAŞLANGIÇ HAMLESİ VE BAŞLANGIÇ ÇEKİŞİNİN ÖNEMİ

Birçok spor branşında olduğu gibi, mas güreşinde de rekabet başarısını belirleyen en kritik anlardan biri, müsabakanın başlangıcında yapılan ilk hamledir. Başlangıç hareketlerinin doğru ve etkin bir şekilde yapılandırılması, sporcunun yalnızca o anki karşılaşmada değil, genel performans düzeyinde de belirleyici bir etkiye sahiptir. Mas güreşi gibi yüksek yoğunluklu, kısa süreli ve kuvvete dayalı bir sporda, başlangıç hamlesi, taktiksel üstünlük kurmanın ve mücadeleyi kısa sürede kazanmanın anahtarıdır. Gözlemler göstermektedir ki, başlangıçta sağlanan üstünlük, sporcunun sonraki teknik ve taktik hamlelerde daha etkin olmasına imkân tanımakta, böylelikle müsabaka süresince enerji verimliliğini artırmaktadır. Bu durum, ilerleyen maçlarda sporcunun kas yorgunluğunu geciktirmekte ve genel müsabaka dayanıklılığını artırmaktadır.

Mas güreşi müsabaka kurallarında zamanla yapılan değişiklikler, başlangıç hamlesinin yapısal önemini daha da ön plana çıkarmıştır. Özellikle “Olor” komutunun ardından “Belem” uyarısına kadar geçen sürenin 30 saniyeyi aşmaması ve “Belem” ile “Che” arasında geçen sürenin yalnızca 1–1,5 saniye ile sınırlandırılması, sporcunun hızlı ve doğru tepki verebilme yetisini zorunlu kılmaktadır. Bu kısa zaman aralığında, sporcunun hem fiziksel olarak hazır pozisyonu alması hem de zihinsel olarak yoğunlaşması gerekmektedir. Söz konusu düzenleme, sporcuların uzun süre sabit pozisyonda beklemesinin önüne geçerek, konsantrasyon kaybı, postüral bozulmalar ve gereksiz enerji tüketimi gibi olumsuzlukları azaltmayı amaçlamaktadır.

Her ne kadar mas güreşinde başlangıç hareketlerinin önemi oldukça büyük olsa da, bu tekniklerin tüm evrelerine dair bilimsel ve deneysel veriler hâlen sınırlıdır. Başlangıç hareketlerinin mekânsal konfigürasyonu, zamansal hızı, kuvvet üretimi ve kas gruplarının koordinasyonu gibi biyomekanik parametreler üzerinde yeterince çalışma yapılmamış olması, özellikle alt düzeydeki sporcuların bu tekniği doğru biçimde öğrenmesini güçleştirmektedir. Bununla birlikte, antrenörlerin bilimsel temelli yönlendirmeler yapmasını da zorlaştırmaktadır. Bu durum, başlangıç hamlesi üzerine sistematik ve deneysel dayanaklara sahip eğitim modellerinin geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır.

Başlangıç tekniğinde sabit pozisyonun alınması, teknik başarının olmazsa olmaz bir bileşenidir. Ancak bu aşamanın nasıl optimize edileceği, hangi kas gruplarının hangi sırayla aktive olması gerektiği, kuvvet üretiminin hangi açıda ve şiddette gerçekleşmesi gerektiği gibi hususlarda literatürde yeterli düzeyde bilgi bulunmamaktadır. Uygulamada ise, bu eksikliğin bir yansıması olarak, pek çok mas güreşçisinin antrenmanlarda çekiş çalışmalarını uygun pozisyonlarda

değil, ayakta yaptığı ve bunun da zamanla mikrotravmalara yol açtığı rapor edilmiştir (Bolotin vd., 2020; Gotovtsev vd., 2019).

Yapılan analizler, mas güreşinde üç temel başlangıç pozisyonunun yaygın olarak kullanıldığını ve bu pozisyonların her birinin kendine özgü biyomekanik avantajlar sunduğunu ortaya koymuştur. Bu pozisyonlar: düz sırt pozisyonu, yuvarlak sırtla denge kontrollü pozisyon ve gövdeyi öne eğerek denge sağlama pozisyonu olarak sınıflandırılmaktadır. Sporcular bu pozisyonları, yalnızca teknik yeterliliklerine göre değil, aynı zamanda kendi vücut yapılarına ve kuvvet üretim kapasitelerine göre tercih etmektedir. Bu bağlamda, sporcuların belirli teknik profillere göre sınıflandırılması önerilmekte ve bireysel farklılıklar üzerinden antrenman programları yapılandırılmaktadır (Loginov vd., 2022).

Mas güreşinde başlangıç hareketi, sporcunun ilk hamlesiyle birlikte vücut kütle merkezinin belirli bir yönde ivmelenmesini sağlayan ve aynı zamanda çekişin yönünü belirleyen birincil motor eylemdir. Bu hamle, yalnızca bir kuvvet uygulaması değil, aynı zamanda kompleks bir koordinasyon sürecidir. Başlangıç pozisyonu; çubuğun hareket yönünü, hareket genliğini, çekişin doğrultusunu, dinamik ve statik kuvvet üretimini, büyük kas gruplarının senkronize aktivasyon düzeylerini ve teknik uygulamanın kalitesini doğrudan etkiler.

Motor kontrol açısından değerlendirildiğinde, başlangıç hareketi diz ve kalça eklemlerinden eşzamanlı bir açılma ile birlikte gerçekleşmekte ve bu hareket genellikle iki destekli (dikey) veya üç destekli (yatay) düzlemde icra edilmektedir. Bu çekiş doğrultusu, çubuğun ivme kazandığı yönü belirlediği için, sporcunun momentumu, dengesini ve rakibe uyguladığı basıncı doğrudan etkiler.

Müsabaka gözlemleri, günümüzde mas güreşi sporcularının yaklaşık %60'ının “güçlü başlangıç” tekniğini tercih ettiğini göstermektedir. Bu teknik, hem başlangıç basıncını hem de çekişteki maksimum kuvveti yüksek seviyede üretmeye odaklıdır. Gözlemsel ve video analizlere göre, güçlü başlangıç hareketi iki temel evreye ayrılmaktadır: ilk olarak “statik sabitleme” olarak adlandırılan başlangıç basıncı evresi, ikinci olarak ise “dinamik çekiş” evresi. İlk evrede, sporcunun sabit pozisyon olarak çekiş öncesi vücut bütünlüğünü sağlaması, ikinci evrede ise senkronize kuvvet aktarımıyla çubuğu rakibinden koparması hedeflenir (Loginov vd., 2023).

Pedagojik analizler, başlangıç pozisyonunun doğru alınmaması durumunda çubuğun çekiş yönünün bozulduğunu, bu durumun da etkin kuvvet üretimini sınırladığını ortaya koymaktadır. Video analiz verilerine göre, sporcuların %80'i düz sırt pozisyonu, %15'i denge kontrollü yuvarlak sırt pozisyonu, %5'i ise gövdeyi öne eğerek denge sağlama pozisyonunu tercih etmektedir. Her bir pozisyon, belirli bir kuvvet aktarım modeline dayanmakta ve sporcunun antropometrik yapısına göre farklı sonuçlar doğurmaktadır (Loginov vd., 2023).

Güçlü başlangıç tekniği uygulayan nitelikli sporcularda, başlangıç basıncı ortalama $160,9 \pm 18,8$ kg, çekiş kuvveti ise ortalama $218,5 \pm 16,9$ kg olarak ölçülmüştür. Yüksek nitelikli sporcularda ise başlangıç basıncı $164,4 \pm 17,7$ kg, çekiş kuvveti $245,3 \pm 4,7$ kg düzeyinde gerçekleşmiştir. Bu veriler, özellikle çekiş aşamasında yüksek nitelikli sporcuların belirgin bir avantaj sağladığını göstermektedir. Aradaki fark, yalnızca kas kuvveti değil, aynı zamanda çubuğun çekiş yolunun, açısının ve hareket genliğinin etkin biçimde kullanılmasıyla ilgilidir (Pyanzin, 2004).

Tüm bu bulgular ışığında, mas güreşinde başlangıç tekniği ve başlangıç çekişi, yalnızca bir açılış hareketi değil, aynı zamanda tüm müsabakanın kaderini tayin eden bir performans belirleyicisidir. Bu nedenle, başlangıç tekniklerinin öğretilmesi ve geliştirilmesi süreçlerinde sporcunun boyu, kilosunu, kol ve bacak uzunluğu, vücut yapısı gibi antropometrik özellikleri ile birlikte hız-kuvvet özelliklerinin de dikkate alınması gerekmektedir. Başlangıç çekişi, her sporcuya özgü olarak belirlenmeli ve bu özgünlük, antrenman programlarının esnekliğine yansıtılmalıdır. Böylece hem bireysel gelişim hem de genel performans düzeyinde istikrarlı ve sürdürülebilir bir başarı sağlanabilecektir.

7.1. Mas Güreşinde Gövde ve Omurga Pozisyonuna Dayalı Başlangıç Stratejileri

Başlangıç pozisyonlarının seçimi, yalnızca sporcuların teknik bilgi ve deneyim düzeyine bağlı değildir. Antropometrik ölçümler (örneğin, boy, vücut ağırlığı, kol ve bacak uzunluğu), esneklik düzeyi, eklem açıları, reaksiyon süresi ve maksimal kuvvet üretimi gibi bireysel fizyolojik faktörler, hangi pozisyonun daha etkili şekilde kullanılabileceğini belirleyen temel değişkenlerdir. Örneğin, kısa bacaklara fakat uzun kollara sahip bir sporcunun, çekişin daha kısa bir mesafede tamamlanmasını sağlayacak “düz sırt” pozisyonunu tercih etmesi, biomekanik etkinlik açısından avantaj sağlayabilir. Buna karşılık, uzun bacaklı ve güçlü gluteal kaslara sahip sporcular, gövdeyi öne eğerek daha fazla kuvvet üretme potansiyeline sahip olabilir.

Bu nedenle, modern mas güreşi antrenmanlarının bireysel farklılıkları temel alan esnek yapılarla planlanması büyük önem taşımaktadır. Sporcunun morfolojik ve fizyolojik profiline göre en uygun başlangıç pozisyonunun belirlenmesi, performans çıktılarının optimizasyonu ve sakatlanma riskinin azaltılması açısından kritik öneme sahiptir. Ayrıca, başlangıç pozisyonlarına yönelik özel test bataryalarının geliştirilmesi; sporcuların hangi pozisyonunda daha verimli ve güvenli bir şekilde performans gösterebileceğini objektif biçimde ortaya koymaya yardımcı olacaktır.

Bu çerçevede, mas güreşinde sıklıkla karşılaşılan üç temel başlangıç pozisyonu aşağıda açıklanmıştır.

7.1.1. Düz Sırt (Neutral Back) Pozisyonu

Bu pozisyon, mas güreşinde omurganın nötr hizalanmasını koruyarak gövde ve pelvis bölgesinde maksimum stabilizasyon sağlamayı amaçlar. Sporcu, sırt kaslarını aktif halde tutarak bel ve merkez bölgesini kontrol altında tutar. Genellikle sırt ve karın kasları güçlü olan, çekiş sırasında merkezi dengeyi kaybetmeden yüksek kuvvet üretmek isteyen sporcular tarafından tercih edilir.

Omurganın ortasından geçen kuvvet transferi hattı, çubuğun çekiş yönünü daha kontrollü ve doğrusal hale getirerek sporcuya biomekanik üstünlük sağlar. Kalça ve diz eklemlerindeki açıların biomekanik olarak optimize edilmesiyle, bacaklardan üretilen kuvvet minimum kayıpla çubuğa iletilir. Bu da sporcunun hem başlangıçta hem de uzun süren mücadelelerde istikrarını korumasına olanak tanır. Mas güreşi literatüründe ve uluslararası müsabakalarda en sık kullanılan ve önerilen başlangıç pozisyonudur.

Avantajları

- Omurga stabilizasyonu sağlayarak sakatlık riskini en aza indirir.
- Merkezden kuvvet aktarımı ile maksimum verimlilik sunar.
- Temas anında geri itilme riskini azaltır, dengenin korunmasına yardımcı olur.
- Gövde, kalça ve bacak kasları arasında optimum koordinasyon sağlar.
- Pozisyon uzun süre korunabildiği için dayanıklılığı artırır.
- Farklı vücut tiplerine uyarlanabilir olması sayesinde geniş sporcu kitlesine hitap eder.

7.1.2. Bükülü Sırt (Flexed Back) veya Denge Kontrollü Pozisyon

"Flexed Back" olarak adlandırılan bu duruş, sporcunun sırtını bilinçli olarak hafifçe bükerek daha esnek ve çevik bir denge kurmasını sağlar. Mas güreşinde bazı sporcular bu pozisyonu, ağırlık merkezini daha aşağıda ve geride konumlandırarak rakibin dengesini bozmaya yönelik stratejik bir yöntem olarak kullanır. Böylece, ani çekiş ve yön değişimlerine karşı daha tepkisel bir duruş elde edilir.

Bu teknik, özellikle esneklik, denge ve reaksiyon süresi yüksek olan sporcular tarafından tercih edilir. Ancak, omurgaya binen yükün artması nedeniyle yüksek teknik beceri ve kas kontrolü gerektirir. Doğru uygulanmadığında postüral zorlanma nedeniyle sakatlık riski oluşabilir. Uygulamada, düz sırt pozisyonuna kıyasla daha az tercih edilse de, taktiksel çekişlerde etkili olabilir.

Avantajları

- Düşük denge merkezi ile yerçekimi avantajı sağlar.
- Rakibin dengesini bozmak için stratejik hamleler yapılmasına olanak tanır.
- Çekiş sırasında esnek güç açıları sunar, yön değiştirme avantajı sağlar.
- Anlık tepkilere açık bir pozisyon olması sayesinde savunmadan atağa hızlı geçiş imkânı tanır.
- Rakibe yönelik taktiksel aldatma ve kontrol uygulamalarına uygun zemin oluşturur.
- Zayıf postürlü rakiplere karşı üstünlük sağlamaya yardımcı olabilir.

7.1.3. Gövdeyi Öne Eğerek Denge Sağlama (Lean-forward Position)

Bu pozisyonda sporcu, gövdesini öne doğru eğerek vücut merkezini ileriye taşır ve çubuğa daha fazla ağırlık yükleyerek başlangıçta agresif bir baskı kurmayı hedefler. Mas güreşinde bu teknik, özellikle ilk hamlede rakibin dengesini bozarak üstünlük sağlamak isteyen sporcular için stratejik bir tercihtir.

Bu duruşun etkili olabilmesi için bacak, bel ve sırt kaslarının yüksek kuvvet kapasitesine sahip olması gerekir. Aksi takdirde, öne taşınan ağırlık merkezi dengenin bozulmasına ve çekiş sırasında kontrol kaybına neden olabilir. Bu nedenle, bu pozisyon yalnızca iyi antrenmanlı ve teknik becerisi yüksek sporcular tarafından tercih edilmelidir. Müsabakalarda daha nadir kullanılan bu strateji, riskli ama kazandırıcı bir seçenektir.

Avantajları

- Erken baskı kurma yeteneği sayesinde rakip pozisyon almadan üstünlük sağlanabilir.
- Patlayıcı kuvvetin en etkili kullanımını ile yüksek ivmeli başlangıç yapılır.
- Psikolojik üstünlük sağlar, rakibin reflekslerini kırabilir.
- Vücut ağırlığı çubuğa yüklenerek çekiş gücü artırılır.
- Kısa sürede sonuca gitme potansiyeli taşır.
- Özellikle güçlü ve tecrübeli sporcularda yüksek verimlilik sağlar.

8. MAS GÜREŞİNDE SPOR PERFORMANSININ GELİŞTİRİLMESİ

Günümüzde spor performansının gelişimine yönelik yaklaşımlar, yalnızca fiziksel kapasitenin artırılmasıyla sınırlı kalmamakta; psikolojik, teknik, taktiksel ve motor beceri alanlarında da bütüncül bir gelişim hedeflemektedir. Bu çok yönlü perspektif, özellikle hem geleneksel kimliğini koruyan hem de uluslararası düzeyde kurumsallaşan spor dallarında daha da önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, kökeni Sibirya'nın Yakut (Sakha) kültürüne dayanan mas güreşi, son yıllarda globalleşen yapısıyla dikkat çeken, kendine özgü teknik gereklilikleri ve yüksek fiziksel talepleri olan özgün bir spor dalı olarak öne çıkmaktadır.

Mas güreşi, temel olarak iki sporcunun karşılıklı oturarak elleriyle bir çubuğu (mas) kavradığı ve rakibini oturduğu konumdan çekerek yerinden kaldırmaya çalıştığı bir mücadele biçimidir. Görünürde basit gibi algılsa da, bu spor hem büyük kas gruplarının senkronize çalışmasını, hem de teknik manevralarla kuvvetin doğru yönlendirilmesini gerektiren son derece kompleks bir yapıya sahiptir. Çekişin simetrik olarak gerçekleşmesi, merkez dengenin korunması, omurganın stabilitesi, bacak ve sırt kaslarının eşzamanlı aktivasyonu gibi birçok biomekanik parametre, mas güreşçisinin başarısında belirleyici rol oynamaktadır. Dolayısıyla bu sporda performansın yalnızca kas gücüne değil, kas-sinir sistemi etkileşimine, teknik yeterliliğe, reaksiyon hızına, hatta psikolojik hazırlık düzeyine de dayandığı açıktır.

Modern spor bilimleri çerçevesinde değerlendirildiğinde, mas güreşi gibi direnç ve simetrik çekiş temelli sporların performans gelişimi, klasik dayanıklılık veya güç antrenmanlarının ötesine geçerek çok katmanlı antrenman modellerini gerektirir. Bu modeller, maksimum kuvvet, sürat-kuvvet, reaktif kuvvet, postüral kontrol, çeviklik, kinestetik farkındalık ve motor öğrenme gibi alanlarda hedeflenmiş uygulamaları içermelidir. Bu bağlamda, geleneksel antrenman kalıplarının modern bilimsel bilgilerle sentezlenmesi, mas güreşi özelinde hem bireysel performans artışını hem de sporun evrensel düzeyde gelişimini destekleyici bir rol üstlenmektedir.

Ayrıca, mas güreşinin yapısal özellikleri itibarıyla belirli riskleri de içinde barındırdığı bilinmektedir. Özellikle bel, omuz ve diz bölgesine binen ani yüklemeler, yetersiz teknik eğitim ve dengesiz kuvvet gelişimi durumlarında sakatlık riskini artırmaktadır. Bu nedenle sporcu sağlığını önceleyen, planlı ve bilimsel temele dayalı antrenman stratejileri geliştirilmelidir. Bu stratejilerin oluşturulmasında spor fizyolojisi, biyomekanik, sporcu psikolojisi ve motor gelişim alanlarındaki güncel verilerden faydalanılması kritik öneme sahiptir.

Mas gürüşinde sporcunun optimal performansa ulaşabilmesi, yalnızca fiziksel kapasitelerin artırılmasıyla değil, bu kapasitelerin teknik becerilerle entegre edilmesiyle mümkündür.

8.1. Kuvvet ve Direnç Antrenmanının Rolü

Mas gürüşü, yüksek düzeyde izometrik ve konsantrik kasılmaların aynı anda gerçekleştirildiği, kısa süreli ancak yoğun kuvvet talep eden bir spor dalıdır. Sporcuların çubuğu çekerek rakibini yerinden kaldırma çabası sırasında en çok sırt, bacak, kalça ve kollar devreye girer. Bu nedenle kas kütesinin artırılması ve maksimum kuvvet üretiminin geliştirilmesi, performans üzerinde doğrudan etkili olmaktadır.

Direnç antrenmanı, kas hipertrofisi, motor ünite rekrutmanı ve kas lifleri arasındaki senkronizasyonu geliştirerek mas gürüşçisinin çekiş gücünü optimize eder. Özellikle serbest ağırlıklarla yapılan temel bileşik hareketler (örneğin: deadlift, squat, barbell row gibi), hem büyük kas gruplarını aktive eder (Schoenfeld, 2010; Suchomel vd., 2016) hem de mas gürüşindeki çekiş pozisyonuna benzer spor-spesifik hareket desenleri oluşturur. Bununla birlikte, bu tür egzersizlerin izometrik varyasyonları (örneğin izometrik deadlift) çubuğun başlangıç hareketini başlatma evresinde kritik olan tutuş gücünü ve statik dengenin korunmasını geliştirir.

8.1.1. Dönemlendirilmiş Antrenman Yaklaşımı

Kuvvet gelişimi yalnızca kullanılan yüklerle değil, aynı zamanda sistematik planlama ve dönemlendirme stratejileriyle en üst düzeye çıkarılabilir. Bu bağlamda, periyodik antrenman planlaması (periodization), mas gürüşü sporcuları için önemli bir metodolojik yaklaşımdır. Sezon dışı dönemde yüksek tekrar–düşük ağırlık prensibine dayalı hacim odaklı (hypertrophy-based) çalışmalar uygulanmalı; sezon öncesi dönemde ise yoğunluk artırılarak düşük tekrar–yüksek ağırlık prensibiyle maksimal güç üretimi hedeflenmelidir (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

Bu süreçte sinir-kas koordinasyonunun artırılması, kas liflerinin aktivasyon eşliğinin düşürülmesi ve motor ünitelerin senkronizasyonunun sağlanması hedeflenmelidir. Özellikle lineer ve dalgalı dönemleme modelleri, farklı kuvvet bileşenlerini hedef alarak kas sistemine değişken uyarılar sunar ve adaptasyon sürecini destekler (Bompa & Buzzichelli, 2018).

8.1.2. Uygulamalı Antrenman Önerileri: Kuvvet ve Direnç Antrenmanı

A. Haftalık Kuvvet Antrenman Programı Örneği (Hipertrofi ve Temel Kuvvet Gelişimi)

Frekans: Haftada 2-3 gün

Drill	Set × Tekrar / Süre	Dinlenme	Hedeflenen Bölge (Anatomik)	Açıklama
Barbell Back Squat	4 × 8-10	90 sn	Musculus quadriceps femoris, gluteus maximus, erector spinae	Dizin ekstansiyonu ve kalça ekstansiyonu odaklı çok eklemlili egzersiz
Romanian Deadlift	4 × 8-10	90 sn	Hamstring grubu (biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus), gluteus maximus, erector spinae	Kalça dominant hip hinge paterni
Bent-over Barbell Row	4 × 8-10	90 sn	Latissimus dorsi, rhomboideus major et minor, trapezius (orta-alt), biceps brachii	Skapular retraksiyon ve humeral fleksiyon
Core Stabilization (Plank, Side Plank)	3 × 45-60 sn	30 sn	Rectus abdominis, transversus abdominis, obliquus externus/internus, quadratus lumborum, erector spinae	Statik stabilizasyon ve postür kontrol
Sled Pull / Farmers Carry	4 tur × 20 m	2 dk	Flexor digitorum superficialis/profundus, brachioradialis, trapezius, latissimus dorsi	İzometrik kavrama + postural stabilite
Barbell Wrist Curl	3 × 15	60 sn	Flexor carpi radialis, flexor carpi ulnaris, palmaris longus	El bileği fleksörlerinin izole kuvvetlenmesi
Plate Pinch Hold	3 × 30-45 sn	60 sn	Flexor carpi radialis, flexor carpi ulnaris, palmaris longus	El bileği fleksörlerinin izole kuvvetlenmesi

Not: Bu egzersizlerin uygulama biçimleri aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Barbell Back Squat

Amaç: Alt ekstremite kuvveti (özellikle quadriceps ve gluteus)

Uygulama:

- Barı trapezius kaslarının üst kısmına (yüksek bar) ya da arkasına (düşük bar) yerleştir.

- Ayaklar omuz genişliğinde, parmaklar hafif dışa dönük konumlandırılır.
- Karın sıkılır, göğüs dik tutulur.
- Kalçadan geriye doğru inerek, dizler parmaklarla aynı yönde ilerletilir.
- Uyluklar yere paralel olana kadar çömelinir (veya daha aşağı).
- Topuklardan kuvvet alarak başlangıç pozisyonuna dönülür.

Romanian Deadlift

Amaç: Kalça ve arka bacak (posterior chain) güçlendirme

Uygulama:

- Barbell ön uyluğun önünde tutulur, dizler hafif bükülü.
- Kalçayı geriye iterken sırt düz tutulur.
- Belden değil kalçadan bükülerek bar diz seviyesine kadar indirilir.
- Hamstringler esnediğinde durulur ve kalça kaslarıyla yukarı çıkılır.

Not: Hareket boyunca belin içe çökmesine veya yuvarlanmasına izin verilmez. “Hip hinge” temel paternidir.

Bent-over Barbell Row

Amaç: Sırt kaslarının kalınlığı ve çekiş gücü

Uygulama:

- Barbell kavranır ve vücut 45 derece eğilir (sırt düz, dizler hafif bükük).
- Karın kasları aktif, boyun nötr pozisyonda kalır.
- Dirsekler vücut hizasında çekilerek bar gövdeye doğru çekilir
- Skapulalar (kürek kemikleri) birbirine yaklaştırılır.
- Kontrollü şekilde başlangıç pozisyonuna dönülür.

Core Stabilization (Plank, Side Plank)

Amaç: Gövde stabilitesi ve derin core kaslarının aktivasyonu

Plank:

- Dirsekler omuz altında, ayak parmakları yerde.
- Gövde düz bir çizgi oluşturur (baş–omuz–kalça–topuk).
- Kalça düşürülmez veya yukarı çıkarılmaz.
- Karın, bel ve kalça kasları aktif tutulur.

Side Plank:

- Tek dirsek üzerinde yan pozisyonda destek alınır.
- Vücut düz bir çizgide tutulur.
- Kalça aşağı düşmeden belirli süre sabit kalınır.

Sled Pull / Farmers Carry

Amaç: Kavrama gücü, genel kuvvet ve taşıma dayanıklılığı

Sled Pull:

• Göğüs hizasına sabitlenmiş halatla, dizler hafif bükük pozisyonda yürüyerek kızak çekilir.

- Kalça ve sırt kaslarıyla kuvvet üretilir, hız kontrollü olmalıdır.

Farmers Carry:

- Her elde dambıl ya da özel “farmers bar” taşınır.
- Gövde dik, omuzlar geride, karın kasları aktif tutulur.
- Belirli bir mesafe boyunca yavaş ve kontrollü yürünür.

Barbell Wrist Curl

Amaç: El bileği fleksör kaslarının izolasyonu

Uygulama:

• Oturarak, bilekler diz üzerinde, avuç içi yukarı bakar şekilde barbell tutulur.

- Bilekten yukarı doğru kıvrılarak barbell kaldırılır.
- Kontrollü biçimde başlangıç pozisyonuna dönülür.
- Hareket sadece bilekten yapılır, ön kol sabit tutulur.

Plate Pinch Hold

Amaç: Parmak gücü ve kavrama dayanıklılığı

Uygulama:

- Her elde 2 düz ağırlık plakası (örneğin 2x5 kg) sıkıştırılır.
- Parmak ve baş parmak yardımıyla plakalar yere düşmeden tutulur.
- Dirsekler düz, omuzlar geride, gövde dik olacak şekilde belli süre beklenir.

B. Spor-Spesifik Egzersiz Varyasyonları (Maksimum Güç Odaklı)

Frekans: Haftada 2-3 gün

Drill	Açıklama
Isometric Barbell Hold (knee-height)	Mas güreşi pozisyonundaki çekişe benzer. Sırt ve kavrama kaslarını statik pozisyonda güçlendirir. 3 × 10 sn maksimum yük ile yapılır.
Trap Bar Deadlift with Bands	Çubuğun başlangıçta hızla çekilmesini simüle eder. Patlayıcı güç gelişimi sağlar. 5 × 5 tekrar önerilir.
Heavy Row with Paused Contraction	Üst noktada 2 sn bekleyerek yapılan barbell row, scapular stabilite ve çekiş gücünü artırır. 4 × 6 önerilir.
Sandbag Pull with Partner Resistance	Direnci değişen kum torbasını partnerle çekme, dengesiz yüklenmelere karşı kas uyumunu geliştirir.

Not: Bu egzersizlerin uygulama biçimleri aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Isometric Barbell Hold (Knee-Height)

Amaç: İzometrik kavrama gücü, bel stabilitesi, çekiş kaslarının aktivasyonu

Uygulama:

- Barbell, diz hizasında bir platform veya power rack içinde yerleştirilir.

- Atlet, deadlift pozisyonunda barı kavrar, sırt nötr, core aktif.
- Barı yerden kaldırmaz; yalnızca diz hizasında sabit tutar.
- 10–20 saniye boyunca maksimum gerilimle bar sabit tutulur.
- Bar yere bırakılmadan önce kontrollü şekilde yavaşça bırakılır.

Trap Bar Deadlift with Bands

Amaç: Patlayıcı kuvvet + direnç eğrisi değişimiyle maksimum kas aktivasyonu

Uygulama:

- Trap bar'a (hex bar) her iki yandan elastik direnç bandı eklenir ve alt zemine sabitlenir.
- Atlet barı ortalayarak pozisyon alır, kalçayı aşağı indirerek kavrar.
- Core kasları aktif, omurga nötr olacak şekilde bar kaldırılır.
- Yukarı doğru çıktıkça bandın direnci artar — bu, kuvvet üretimini artırır.
- Yavaş ve kontrollü şekilde bar geri yere indirilir.

Heavy Row with Paused Contraction

Amaç: Skapular stabilite, sırt kaslarında izometrik dayanıklılık ve çekiş gücü

Uygulama:

- Bent-over barbell row ya da dumbbell row pozisyonu alınır.
- Hareketin tepe noktasında (scapula retraksiyonu) 2–3 saniye beklenir.
- Kas kontraksiyonu sırasında sırt kasları maksimum aktif halde tutulur.
- Kontrollü şekilde barbell/dambıl indirilir.
- Her tekrarda bu “pause” (bekleme) süresi uygulanır.

Sandbag Pull with Partner Resistance

Amaç: Patlayıcı çekiş gücü, izometrik dayanıklılık ve interaktif dirençle stabilizasyon

Uygulama:

- Sporcu, yerdeki ağır bir sandbag'i (kum torbası) kavrar.
- Partner ya doğrudan tutarak ya da ip yardımıyla karşı kuvvet uygular.
- Sporcu, sabit pozisyonda kalırken torbayı belirli mesafe boyunca çekmeye çalışır.
- Direnç dinamik olarak değişir; partner zaman zaman ani direnç artırabilir.
- Set sonunda torba bırakılır, core ve omuz kasları gevşetilir.

8.2. Sürat-Kuvvet Becerilerinin Geliştirilmesi

8.2.1. Anaerobik Performansın Önemi

Mas güreşi gibi kısa sürede yüksek kuvvetin üretildiği sporlarda, yalnızca mutlak kuvvet yeterli değildir; bu kuvvetin mümkün olan en kısa sürede uygulanabilir olması da gereklidir. Bu durum, sürat-kuvvet (ya da patlayıcı

kuvvet) bileşenini öne çıkarmaktadır. Sürat-kuvvet, kasın kısa sürede yüksek gerilim oluşturma yeteneğidir ve genellikle fosfajen (ATP-PCr) ile glikolitik sistemler tarafından desteklenen anaerobik enerji süreçlerine dayanır (Komi, 2003; Wisloff vd., 2004).

Bu bağlamda, yüksek dirençli kısa süreli egzersizlerin yanı sıra, nöromüsküler sistemi hedef alan patlayıcı hareketler, mas güreşçisinin çubuğa ilk temasta üreteceği kuvvet patlamasını doğrudan etkiler. Özellikle yüksek hızlı çekiş, anaerobik tolerans, kas-tendon uyumu, reaktif kuvvet gibi faktörler, sürat-kuvvet gelişiminin temel yapı taşlarıdır.

Sürat-kuvvet antrenmanlarının amacı, hem motor ünitelerin daha hızlı aktive edilmesini sağlamak hem de kuvvetin uygulanma süresini kısaltarak sporcuya rakip üzerinde üstünlük sağlamaktır. Patlayıcı squat, medball slam, box jump gibi egzersizler bu noktada önemlidir (Newton & Kraemer, 1994).

8.2.2. Kısa Süreli Çaba Yöntemi (Short-Effort Method)

Nurmakhmatovich, (2022) geliştirdiği kısa süreli maksimal direnç karşısında yapılan çaba yöntemleri, mas güreşi bağlamında doğrudan uygulanabilir bir yöntem sunar. Bu yöntemde amaç, maksimal yükte kısa süreli (genellikle 3-5 saniye) ve tekrarlı şekilde uygulama yaparak sinir-kas sistemine yüksek düzeyde stres oluşturmaktır.

Örneğin, partnerle yapılan bar jerk çekişleri, ağır dirençli sled pull veya ani direnç değişimine sahip elastik bant çekişleri, hem izometrik kuvveti hem de dinamik sürati destekler. Bu çalışmalar tendon elastikiyetini artırır, refleks yanıtları hızlandırır ve çekiş anındaki reaksiyon süresini kısaltır (Behm & Sale, 1993).

8.2.3. Uygulamalı Antrenman Önerileri: Sürat-Kuvvet Gelişimi

A. Patlayıcı Kuvvet Odaklı Haftalık Mikro Döngü-1

Frekans: Haftada 1-2 gün

Drill	Set × Tekrar	Tempo / Dinlenme	Amaç
Box Jump	4 × 10-12	Maks. hız / 2 dk	Reaktif kuvvet
Banded Barbell Squat	4 × 8-10	Patlayıcı / 90 sn	Sürat-kuvvet uyumu
Sled Pull	3 × 15 m	Sürekli / 2 dk	Çekiş hızı – bacak-sırt
Landmine Rotation Pull	3 × 8-10	Kontrollü / 60 sn	Gövde gücü ve yön değişimi

Not: Bu egzersizlerin uygulama biçimleri aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Box Jump

Amaç: Alt ekstremitte patlayıcı kuvveti, hızlı kuvvet üretimi (RFD)

Uygulama:

- Ayaklar omuz genişliğinde açılır, dizler hafif bükülü durulur.
- Eller geriye sallanarak momentum yaratılır.
- Kalça ve diz eklemi eş zamanlı patlayıcı şekilde ekstansiyona girer.
- Sporcu kutuya yumuşak bir şekilde iniş yapar (ayaklar topuk-parmak hizalı).
- Gövde dik tutulur, sonra yavaşça kutudan inilir.

Dikkat:

- Kutu yüksekliği sporcu seviyesine göre belirlenmelidir.
- İnişte diz valgusu (içe çökme) önlenmeli.

Kaslar: Quadriceps, gluteus maximus, gastrocnemius, hamstrings

Banded Barbell Squat

Amaç: Kuvvet eğrisini zorlamak, hızlanma kuvveti, kalça aktivasyonu

Uygulama:

- Barbell rack'ten alınır, klasik squat pozisyonuna geçilir.
- Direnç bantları barbell'in uçlarına bağlanır ve alt zemine sabitlenir.
- Squat hareketi yapılırken, bantlar yukarı çıkışta ekstra direnç sağlar.
- Bantlar sayesinde üst noktada kas kontraksiyonu artar.

Kaslar: Quadriceps, gluteus maximus, hamstrings, erector spinae

Sled Pull

Amaç: Mutlak kuvvet, çekiş gücü, izometrik stabilite

Uygulama:

- Sled (kızak) üzerine yüksek ağırlık yüklenir.
- Sporcu ipi veya kemeri kullanarak kontrollü şekilde çekmeye başlar.
- Gövde öne eğik, diz ve kalçalar aktif pozisyonudadır.
- Kısa adımlarla kontrollü çekiş yapılır (20–30 m).
- Gerekirse yavaş tempo tercih edilir (maksimum direnç için).

Kaslar: Gluteus maximus, hamstrings, quadriceps, erector spinae, forearm fleksörleri

Landmine Rotation Pull

Amaç: Rotasyonel çekiş gücü, core stabilitesi, unilateral güç üretimi

Uygulama:

- Landmine (bir ucu sabitlenmiş barbell) iki elle ya da tek elle kavranır.
- Sporcu barı çapraz şekilde çeker; hareket gövdenin dönmesini içerir.
- Kalçadan destek alınır, core aktif tutulur.

- Bar çaprazdan yukarı doğru çekilirken karşı taraf aktif stabilite sağlar.
- Her iki yöne 8–10 tekrar yapılır.

Kaslar: Obliquus externus/internus, rectus abdominis, latissimus dorsi, deltoideus posterior, gluteus medius

Patlayıcı Kuvvet Odaklı Haftalık Mikro Döngü-2

Frekans: Haftada 1-2 gün

Drill	Set × Tekrar	Tempo / Dinlenme	Amaç
Medicine Ball Slam	4 × 10	Maksimum hız / 60 sn	Üst gövde patlayıcılığı
Jump Shrug	5 × 5	Patlayıcı / 90 sn	Kalça ve omuz aktivasyonu
Partner-Resisted Bar Pull	3 × 5	Maksimum direnç	Çekiş simülasyonu
Core – Russian Twist (ağırlıklı)	3 × 12	2-0-2 / 60 sn	Torsiyonel güç ve dengesizlik toleransı

Not: Bu egzersizlerin uygulama biçimleri aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Medicine Ball Slam

Amaç: Patlayıcı kuvvet üretimi, üst vücut – core senkronizasyonu

Uygulama:

- Hafif – orta ağırlıktaki medicine ball baş üstü pozisyona kaldırılır.
- Core kasları sıkılır, kalça hafif bükülür.
- Top mümkün olan en yüksek hız ve kuvvetle yere vurulur.
- Top yere çarpar çarpmaz tekrar yakalanır ve tekrarlanır.

Kaslar: Rectus abdominis, obliquus externus/internus, latissimus dorsi, deltoideus anterior, triceps

Jump Shrug

Amaç: Triple extension (ayak bileği – diz – kalça), güç üretim hızı

Uygulama:

- Barbell klasik deadlift pozisyonunda tutulur.
- Hafifçe diz ve kalça bükülerek yük alınır.
- Patlayıcı bir sıçrama ile bar yukarı fırlatılır ancak çekilmez (temel shrug).
- Omuzlar hızla yukarı çekilir; topuklar yerden hafifçe kesilebilir.
- Bar kontrollü şekilde yere indirilir.

Kaslar: Gluteus maximus, quadriceps, gastrocnemius, trapezius (üst lifler)

Partner-Resisted Bar Pull

Amaç: İzometrik kuvvet, çekiş gücü, sporcuya özgü dirençle çalışma

Uygulama:

- Sporcu barbell'i kavrar (örn. low row pozisyonu).

- Partner önden veya yandan belirli dirençle barı çekmeye çalışır (geri itirme veya çekme).

- Sporcuyu barı kendine doğru çekmeye çalışırken direnç aktif olarak ayarlanır.

- 5–10 sn izometrik veya yavaş dinamik çekiş uygulanır.

Kaslar: Latissimus dorsi, biceps brachii, scapular stabilizatörler, erector spinae, forearm fleksörleri

Core – Russian Twist (Ağırlıklı)

Amaç: Core rotasyonel kuvvet, oblik aktivasyonu

Uygulama:

- Sporcuyu oturur pozisyonda, ayaklar yerden kalkmış veya sabit tutulur.
- Medicine ball, dumbbell veya plak ağırlık her iki yana çevrilerek döndürülür.

- Gövdeyle birlikte ağırlık sola ve sağa eşit şekilde taşınır.

- Rotasyon sırasında core kasları aktif kalır.

Kaslar: Obliquus externus, obliquus internus, transversus abdominis, rectus abdominis

8.3. Teknik Beceriler ve Simetrik Yeterlilik

8.3.1. Teknik Eğitim ile Kuvvetin Bütünleştirilmesi

Mas güreşi yalnızca kas kuvvetine değil, kuvvetin doğru zamanda, doğru yönde ve doğru teknikte uygulanmasına dayanan karmaşık bir mücadele sporudur. Teknik beceriler, özellikle çubuğu kavrama, çekiş yönünü kontrol etme, merkez dengenin korunması, kol-omuz-bel koordinasyonunun senkronizasyonu gibi çoklu motor çıktılara dayanmaktadır. Bu yönüyle teknik eğitim, mas güreşinde performansın yapıtaşlarından biridir.

Günümüzde motor öğrenme kuramları, teknik becerilerin sadece tekrar yoluyla değil; aynı zamanda görsel-kinestetik farkındalık, geri bildirim mekanizmaları ve durumsal değişkenlik aracılığıyla geliştirilebileceğini savunmaktadır (Magill & Anderson, 2017). Bu bağlamda teknik antrenmanlar, yalnızca biomekanik açıdan doğru pozisyonlara değil, aynı zamanda zihinsel temsil gücünü artıran çoklu sensörlü uygulamalara da dayanmalıdır.

Ayrıca, kuvvet ile teknik becerilerin entegre edilmesi, sporcunun “yük altındaki teknik stabilitesini” artırarak sakatlanma riskini azaltmakta ve müsabaka verimini yükseltmektedir. Bu tür birleşik antrenman modelleri, güreş esnasındaki dinamik dengesizliklerle baş etme kapasitesini de geliştirmektedir (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

8.3.2. Simetrik Antrenmanla Motor Beceri Gelişimi

Mas güreşi, rakip üzerinde baskın tarafla tek yönlü kuvvet uygulamasından ziyade; iki taraflı kuvvet aktarımı, pozisyon koruma ve yön değiştirerek çekiş geliştirme gibi özellikleriyle simetrik performans gerektirir. Bu noktada “dominant taraf” kullanımına bağlı motor alışkanlıklar, sporcunun öngörülebilirliğini artırarak dezavantaj yaratabilir.

Simetrik antrenman uygulamalarının özellikle başlangıç düzeyinde motor öğrenmeyi hızlandırdığını, bilateral kontrolü artırdığını ve tekniğin daha kalıcı hale gelmesini sağladığı bilinmektedir. Bu çalışmalar, her iki kol ve bacakla yapılan teknik tekrarların nöroplastisiteyi artırarak kortikal eşitlik oluşturduğunu da göstermektedir (Baron, 2018).

Simetrik gelişim, sadece teknik beceriler değil; postüral stabilite, proprioseptif farkındalık ve denge mekanizmaları açısından da önemlidir. Mas güreşi gibi dar alanda, düşük merkezli, çekişe dayalı sporlarda bu özellikler doğrudan performansa yansımaktadır.

8.3.2.1. Uygulamalı Teknik Antrenman ve Drill Önerileri

A. Teknik ve Kuvvet Entegrasyonu (Mixed Modal Drill)

Frekans: Haftada 2-3 gün

Drill	Uygulama Açıklaması
Mas Hold + Partner Resistance	Sporcular karşılıklı oturur. Çubuğu tutarken partner çeşitli yönlerden direnç uygular. Hedef: teknik stabilite + çekişe direnç.
Unilateral Pull with Pause	Tek kol ile çekiş, çekiş noktasında 2 saniye duruş. Hedef: çekiş yönü kontrolü + izometrik kas aktivasyonu.
Bodyweight Balance Pull (Gözler Kapalı)	Sporcu çubuğu gözleri kapalıyken simetrik çekmeye çalışır. Hedef: proprioseptif farkındalık.
Cable Machine Reactive Pulls	Direnci değişen kablolu sistemde ani çekişler. Hedef: patlayıcı teknik çekiş.

B. Simetrik Teknik Öğretimi için Örnek Drill Akışı

Frekans: Haftada 2-3 gün

Drill	Süre / Tekrar	Hedeflenen Kazanım	Açıklama / Notlar
Sağ-sol dönüşümlü çekiş	3 set × 8 tekrar	Bilateral (iki taraflı) kas aktivasyonu	Sağ ve sol elle sırayla çekiş yapılarak denge sağlanır.
Ayna eşliğinde pozisyon çalışması	5 dk × 2 tur	Vücut farkındalığı – postür kontrolü	Ayna karşısında teknik pozisyon gözle kontrol edilir.
Sol dominant mas çekiş	3 set × 5 tekrar	Simetrik kuvvet kontrolü	Zayıf olan tarafta kontrollü çekişle nöromotor gelişim
Çift taraflı dirençle çekiş	4 set × 6 tekrar	Dinamik denge – bilateral kuvvet transferi	Her iki elle eş zamanlı direnç uygulanır

Not: Simetrik antrenmanlarda dominant olmayan tarafın ilk sırada çalıştırılması önerilir.

8.4. Bireysel Farklılıklar ve Performansın Optimizasyonu

8.4.1. Antrenmanın Kişiselleştirilmesi

Spor performansı, her bireyin fiziksel, nöromusküler ve psikolojik özelliklerine göre değişkenlik gösterir. Bu durum mas güreşinde daha da belirgindir; çünkü bu sporda çekiş açısı, kuvvet uygulama zamanı, kavrama tipi ve postüral denge gibi unsurlar sporcuya özgü varyasyonlar içerir. Bu nedenle, antrenmanların bireyselleştirilmesi, yalnızca performansı artırmakla kalmaz; aynı zamanda sakatlık riskini azaltır, öğrenme sürecini hızlandırır ve uzun vadeli gelişimi sürdürülebilir kılar (Kiely, 2012).

Modern antrenman bilimi, bireyselleştirme için hem biyomotor testler (maksimum kuvvet, reaktif güç, denge vb.) hem de fonksiyonel hareket analizleri, esneklik testleri, psikolojik profillemeye ve biyolojik ritim farkındalığı gibi çok boyutlu yaklaşımlar önerir (Coutts et al., 2009).

Mas güreşi sporcuları için uygulanabilecek temel testlerden bazıları şunlardır:

- 1RM Deadlift ve Row (maksimum kuvvet)
- Isometrik Mid-Thigh Pull (çekiş pozisyonuna özgü kuvvet)
- Y-Balance Test (simetrik denge ve core stabilite)
- Handgrip Strength Test (kavrama gücü)
- Functional Movement Screen (FMS) (postüral bütünlük)
- Rate of Force Development (RFD) analizleri (patlayıcılık)

Elde edilen verilerle birlikte antrenmanlar bireyin zayıf yönlerini hedef alacak şekilde yapılandırılmalı, güçlenmiş alanlarda ise performansı koruyucu ve sürdürmeye dönük modüller oluşturulmalıdır (Turner, 2019).

8.4.2. Ağırlık Kategorisi ve Hızlı Kilo Kaybının Etkileri

Mas güreşi gibi ağırlık kategorisine dayalı sporlarda hızlı kilo kaybı (“rapid weight loss”) hala yaygın olarak uygulanırsa da, bunun performans üzerindeki etkileri çoğu zaman olumsuzdur. Özellikle düşük hidrasyon düzeyi, glikojen depolarının azalması ve kas-tendon elastikiyetindeki düşüş, çekiş gücü ve dayanıklılık üzerinde negatif etkiler yaratmaktadır (Horswill, 1992; Reale et al., 2018).

Kilo kaybı sürecinde dikkat edilmesi gereken noktalar:

- Yavaş ve planlı kilo kaybı hedeflenmelidir. (haftalık %0.5-1 oranında)
- Karbonhidrat alımı aşamalı azaltılmalı, performans günlerinde takviye yapılmalıdır.
- Antrenman öncesi hidrasyon ve elektrolit dengesi korunmalıdır.
- Kilo koruma dönemiyle birlikte toparlanma süresi sağlanmalıdır.

Araştırmalar, 24 saatten kısa sürede yapılan hızlı kilo kayıplarının, özellikle kas dayanıklılığını olumsuz etkilediğini; buna karşın mutlak kuvvet veya anaerobik güçte istatistiksel olarak anlamlı düşüş görülmediğini göstermektedir (Horswill, 1992). Ancak bu, sporcunun genel toparlanma sürecini etkileyerek müsabaka performansını dolaylı olarak zayıflatabilir.

9. MAS GÜREŞİNDE MENTAL HAZIRLIĞIN ÖNEMİ

Mas güreşi, yalnızca fiziksel performansın değil, aynı zamanda zihinsel gücün de ön planda olduğu bir spor dalıdır. Bu branşta başarı, sporcunun beden gücü kadar zihinsel hazırlığına da bağlıdır. Zihinsel dayanıklılık, müsabaka sırasında baskı altında doğru kararlar verebilmek, stresle başa çıkmak ve rakip karşısında psikolojik üstünlük kurmak için vazgeçilmezdir. Bu nedenle, bir mas güreşçisinin antrenman süreci yalnızca fiziksel çalışmalarla sınırlı kalmamalı; aynı zamanda zihinsel becerileri de geliştirmeyi hedeflemelidir.

Performanslarını en üst düzeye çıkarmak isteyen sporcular için, psikolojik becerilerin sistemli bir şekilde geliştirilmesi büyük önem taşır (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Bu becerilerin başında hedef belirleme gelir (Jeong vd., 2023). Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler oluşturmak, sporcunun motivasyonunu yüksek tutar ve çalışmalarına net bir yön kazandırır. Böyle hedefler, hem antrenman sürecinde hem de müsabaka dönemlerinde sporcunun yol haritasını çizmesine yardımcı olur.

Bununla birlikte, sporcuların mental imgeleme çalışmaları yapmaları da performansı artıran etkili yöntemlerdendir (Eddy ve Mellalieu, 2003). Zihinlerinde maç anlarını defalarca başarılı bir şekilde canlandıran sporcular, gerçekte de bu başarıyı gerçekleştirme olasılıklarını yükseltirler. Bu tür zihinsel tekrarlar, özgüveni güçlendirir ve müsabaka anında hareketlerin daha otomatik ve akıcı şekilde ortaya çıkmasını sağlar.

Mas güreşçisinin, kendi duygusal ve zihinsel durumunun farkında olması da performans açısından kritik bir unsurdur. Cowden (2017)'e göre öz-farkındalık geliştiren sporcular, duygularını tanıyabilir ve bu duygular üzerinde kontrol kurabilir. Ancak yalnızca duyguları tanımak yetmez; aynı zamanda olumsuz düşünceleri de etkili bir şekilde yönetebilmek gerekir. Pozitif içsel diyalog geliştiren sporcular, negatif düşüncelerle başa çıkabilir, yıpratıcı kaygılardan korunabilir ve müsabaka sırasında odağını kaybetmeden güçlü kalabilir (Tod vd., 2024). Özellikle zorlu anlarda, bu içsel motivasyon sporcunun zihinsel dayanıklılığını destekler ve başarı için belirleyici bir rol oynar.

Dikkatin en üst düzeyde tutulması gereken mas güreşi gibi sporlarda, konsantrasyon becerisi de temel taşlardan biridir. Çevresel faktörler, seyirci gürültüsü ya da rakibin beklenmedik hamleleri gibi uyaranlara rağmen dikkatini koruyabilen sporcular, stratejilerini daha istikrarlı bir şekilde uygulayabilir. Bu odaklanma becerisi, müsabaka boyunca hata riskini azaltır ve sporcunun performansını sürdürülebilir kılar.

Öte yandan, mas güreşinin yoğun fiziksel temas içermesi, sporcunun sürekli olarak müsabaka stresi ile başa çıkmasını gerektirir. Bu nedenle, sporcuların stres

yönetimi için çeşitli teknikleri antrenmanlarının bir parçası haline getirmeleri gerekir. İsmail vd., (2022)'e göre derin nefes egzersizleri, stresin anlık etkilerini azaltırken, progresif kas gevşetme teknikleri ise beden rahatlamasını ve maç sırasında daha akıcı hareket edilmesini sağlar. Ayrıca, bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları ile sporcular olumsuz düşünce kalıplarını dönüştürerek, daha pozitif bir zihinsel duruş geliştirebilirler. Maç öncesi performans rutinleri oluşturmak da stres seviyesini düşürerek sporcunun zihnini müsabakaya en iyi şekilde hazırlar.

Müsabaka anında ise, zihinsel esneklik büyük önem taşır. Pozitif iç diyalogla kendini motive eden sporcular, beklenmedik rakip hamlelerine karşı daha dirençli olur. Rakibin hamlelerini soğukkanlılıkla analiz edebilmek, doğru anlarda doğru taktiksel değişiklikler yapmayı mümkün kılar. Anlık taktik değişimlerine açık olan bir sporcu, rakibine psikolojik üstünlük kurarak avantaj sağlayabilir.

Son olarak, mental dayanıklılığın uzun vadede geliştirilmesi, mas güreşçileri için vazgeçilmezdir. Bu dayanıklılık, yalnızca bir müsabaka öncesinde değil, yıllara yayılan düzenli çalışmalar ve tecrübelerle inşa edilir. Sporcuların düşük motivasyon dönemlerinde bile antrenmanlarını sürdürmeleri, hedeflerine bağlı kalmaları ve duygusal zorluklar karşısında pes etmemeleri gerekir. Bu uzun ve zorlu süreçte kazanılan zihinsel dirayet, sporcunun yalnızca kariyerinde değil, hayatının diğer alanlarında da güçlü bir karakter geliştirmesine katkı sağlar.

Tüm bu bilgiler ışığında, mental hazırlık, mas güreşinde üstün performans için en az fiziksel hazırlık kadar kritik bir rol oynar. Bu nedenle, her sporcunun hem bedenini hem de zihnini birlikte eğitmesi, tam anlamıyla başarılı bir kariyer inşa etmek için kaçınılmazdır.

9.1. Hedef Belirleme

Mas güreşi gibi yüksek rekabet içeren spor dallarında, hedef belirleme, sporcunun motivasyonunu artıran ve antrenman sürecine net bir yön kazandıran temel bir psikolojik beceridir. Hedef belirlemek, sadece bir sonuca odaklanmak değil, aynı zamanda bu sonuca ulaşmak için izlenecek adımların planlanmasını sağlar. İyi belirlenmiş hedefler, sporcunun ilerlemesini ölçmesine ve gelişimini somut bir şekilde takip etmesine olanak tanır.

Hedefler kısa, orta ve uzun vadeli olmak üzere üç aşamada belirlenmelidir. Kısa vadeli hedefler, günlük ya da haftalık gelişimleri kapsar. Örneğin, bir sporcu "bu hafta sol el kavrama kuvvetimi yüzde bir artıracam" şeklinde bir hedef koyabilir. Bu tür küçük hedefler, sporcunun sürekli bir başarı duygusu yaşamasına ve motivasyonunun canlı kalmasına yardımcı olur.

Orta vadeli hedefler, birkaç ayı kapsayan süreçlerde spesifik becerilerin gelişimini hedefler. Bir mas güreşçisi için bu, bir sonraki turnuvada belirli bir

aşamaya (örneğin yarı finale) ulaşmak ya da yeni bir teknik beceriyi tam anlamıyla ustalaştırmak olabilir.

Uzun vadeli hedefler ise yıllık veya daha uzun süreli planlamaları içerir. Örneğin, "ülke şampiyonu olmak", "uluslararası bir turnuvada derece yapmak" ya da "belirli bir ağırlık kategorisinde dünya sıralamasına girmek" gibi hedefler bu kapsama girer. Uzun vadeli hedefler, sporcunun kariyerine geniş bir perspektiften bakmasını ve büyük resmi görerek motivasyonunu sürdürmesini sağlar.

Hedeflerin etkili olabilmesi için bazı özelliklere sahip olması gerekir. En önemlisi, hedeflerin spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi ve zamana bağlı olmasıdır. Belirsiz ve ölçülemeyen hedefler, sporcunun motivasyonunu zamanla azaltabilirken, net ve somut hedefler düzenli ilerleme sağlar.

Ayrıca, hedeflerin sadece sonuca değil, sürece de odaklanması gerekir. Yani sadece "şampiyon olacağım" demek yerine, "haftada beş gün teknik antrenman yaparak kavrama becerimi geliştireceğim" gibi süreç odaklı hedefler koymak, sporcunun kontrol alanını genişletir. Bu tür hedefler, dış etkenlerden bağımsız olarak sporcuya başarı hissi verir ve özgüveni artırır.

Bu bağlamda hedef belirleme, mas güreşi sporcularının antrenman süreçlerini daha verimli ve bilinçli hale getirir. İyi yapılandırılmış hedefler, sporcunun motivasyonunu diri tutar, gelişim sürecini görünür kılar ve büyük zaferlerin temel taşlarını oluşturur.

9.2. Mental İmgeleme

Mas güreşinde fiziksel antrenman kadar, zihinsel antrenman da sporcunun performansını doğrudan etkiler. Bu zihinsel antrenman tekniklerinin başında ise mental imgeleme gelir. Mousavi ve Meshkini (2011)'e göre mental imgeleme, sporcunun başarılı bir hareketi, bir müsabaka anını veya belirli bir stratejiyi zihninde canlandırarak prova etmesi sürecidir. Bu teknik, fiziksel pratiğin zihinsel bir tamamlayıcısı olarak çalışır ve beynin, gerçek antrenman yapıyormuş gibi tepki vermesini sağlar.

Mental imgeleme sırasında sporcu, kendisini bir müsabaka ortamında hayal eder; rakibinin karşısında durduğunu, hamlelerini uyguladığını ve zafer kazandığını tüm detaylarıyla zihninde canlandırır. Bu süreçte duyuların mümkün olduğunca işin içine katılması çok önemlidir. Görsel detayların yanı sıra, duyulabilecek sesler, hissedilecek dokunuşlar ve yaşanacak duygular da zihinsel tasvirde yer almalıdır. Bu, beynin gerçek bir deneyim yaşıyormuş gibi aktive olmasına neden olur.

Mental imgeleme çalışmaları, sporcunun özgüvenini güçlendirir (Hidayat vd., 2023). Bir sporcu, müsabaka öncesinde zihninde defalarca başarılı hareketler

gerçekleştirdiğinde, gerçek müsabaka anında da bu başarıyı tekrarlama olasılığı artar. Özellikle kritik anlarda, örneğin zorlu bir hamlede ya da rakibin beklenmedik bir hareketinde, zihinsel prova yapmış bir sporcu daha hızlı ve doğru kararlar verebilir. Ayrıca mental imgeleme, sporcunun müsabaka anındaki kaygı düzeyini düşürür; çünkü zihin, daha önce "yaşanmış" bir duruma yeniden giriyormuş gibi bir rahatlık hisseder.

Mental imgeleme aynı zamanda teknik ve taktik gelişimi de destekler. Bir sporcu, antrenmanlarda öğrendiği teknikleri zihninde tekrar ederek, bu tekniklerin doğru uygulamasını pekiştirir. Bu durum, öğrenmenin kalıcılığını artırır ve fiziksel antrenmanlarla birlikte becerilerin daha hızlı gelişmesine katkı sağlar.

Mental imgelemenin etkili olabilmesi için düzenli ve planlı bir şekilde uygulanması gerekir. Sporcular bu çalışmalarını, günlük antrenman programlarının bir parçası haline getirmelidir. Sessiz bir ortamda, dikkat dağınıklığından uzak bir şekilde yapılan kısa imgeleme seansları bile, uzun vadede büyük fark yaratabilir. Özellikle maçlardan önce, müsabaka gününün sabahında ya da ısınmadan hemen önce yapılan kısa bir mental imgeleme, sporcunun performansını optimize eder.

Sonuç olarak, mental imgeleme, mas güreşi gibi reflekslerin, stratejilerin ve zihinsel dayanıklılığın önemli olduğu sporlarda büyük bir avantaja dönüşür. Bu teknik, sporcunun zihinsel gücünü artırır, özgüvenini destekler ve stresle baş etmesine yardımcı olur. Başarılı mas güreşçileri, yalnızca kas güçlerini değil, hayal güçlerini de antrenmanın bir parçası haline getirirler.

9.3. Öz-farkındalık

Mas güreşi gibi yüksek rekabet içeren sporlarda, bir sporcunun sadece fiziksel yeterliliği değil, kendi iç dünyasını tanıması ve yönetebilmesi de başarı için kritik bir rol oynar. İşte tam bu noktada öz-farkındalık devreye girer. Chow ve Luzzi (2019), öz-farkındalığı, bir sporcunun kendi duygusal, zihinsel ve fiziksel durumunun farkında olması, bu durumları doğru bir şekilde analiz edebilmesi ve gerektiğinde bilinçli müdahalelerde bulunabilmesi olarak tanımlamaktadırlar.

Müsabaka anlarında ortaya çıkan yoğun duygular (stres, heyecan, korku ya da öfke vb.) performansı doğrudan etkileyebilir. Öz-farkındalığı gelişmiş bir sporcu, bu duyguları tanır ve onları bastırmak ya da görmezden gelmek yerine, yönetmeyi öğrenir. Örneğin, bir sporcunun kendisinde aşırı bir gerginlik hissetmesi durumunda, bu hissi fark edip doğru bir nefes tekniği uygulayarak rahatlaması, performansını korumasına yardımcı olur. Duyguların ve düşüncelerin farkında olmak, sporcunun müsabaka esnasında zihninin karışmasını önler ve onu anın içinde tutar.

Öz-farkındalık, aynı zamanda sporcunun kendi güçlü ve zayıf yönlerini açık bir şekilde görmesini sağlar. Kendi güçlü yönlerini doğru anlarda kullanmak, zayıf yönlerini ise zamanla geliştirmek için hedefler belirlemek, öz-farkındalığın pratik sonuçlarındandır. Mas güreşçisi, örneğin sol el kavrama gücünün zayıf olduğunu fark ettiğinde, bunu geliştirmek için özel bir çalışma planı oluşturabilir. Ya da müsabaka sırasında mental olarak hangi anlarda odağını kaybettiğini bilerek, buna yönelik zihinsel dayanıklılık tekniklerini devreye sokabilir.

Öz-farkındalık geliştikçe, sporcular stresli anlarda daha rasyonel kararlar verebilirler. Rakiplerinin hamlelerine aşırı tepkiler vermek yerine, durumu objektif bir şekilde değerlendirip strateji değiştirme şansı elde ederler. Ayrıca öz-farkındalık, sporcuların antrenmanlarda yaşadıkları motivasyon dalgalanmalarını da yönetmelerine yardım eder. Kendi içsel motivasyon kaynaklarını keşfeden bir sporcu, dışsal faktörlerden bağımsız olarak istikrarlı bir performans sergileyebilir.

Bu becerinin gelişmesi için sporcuların düzenli olarak kendilerini gözlemlmeleri, duygularını ve düşüncelerini dürüst bir şekilde değerlendirmeleri gerekir. Günlük tutmak, belirli antrenman ya da müsabaka sonrası kısa öz değerlendirmeler yapmak ve belirli zamanlarda kendine şu soruları sormak çok etkili olabilir: “Şu anda ne hissediyorum?”, “Bu düşünceler performansımı nasıl etkiliyor?”, “Bu duygulara nasıl tepki veriyorum?”

Bu bilgiler ışığında, öz-farkındalık, mas güreşinde sadece duyguların kontrolü için değil, aynı zamanda stratejik üstünlük sağlamak için de hayati bir beceridir. Kendini tanıyan ve yöneten sporcular, rakiplerinin bir adım önüne geçerler; çünkü en zorlu rakip çoğu zaman insanın kendi içindeki engelleridir.

9.4. Olumsuz Düşünce Yönetimi

Mas güreşinde, müsabaka anlarında zihnin içinde dönen düşünceler, sporcunun performansı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu düşünceler pozitif olduğunda sporcu kendine olan güvenini artırır, enerjisini doğru kullanır ve odaklanmasını korur. Ancak olumsuz düşünceler devreye girdiğinde, performans düşebilir, hata yapma oranı artabilir ve özgüven ciddi şekilde zedelenebilir. İşte bu yüzden olumsuz düşünce yönetimi, bir mas güreşçisi için vazgeçilmez bir zihinsel beceridir.

Olumsuz düşünceler çoğunlukla kaygı, korku, başarısızlık endişesi, kendine güvensizlik gibi duygulardan beslenir (Vasconcelos-Raposo vd., 2024; Finn, 2008). "Rakibim benden daha güçlü", "Ya başarısız olursam?", "Bu hareketi yapamam" gibi iç sesler, sporcunun zihninde belirlediğinde, bedensel performansı da doğrudan olumsuz etkiler. Bu noktada önemli olan, olumsuz düşünceleri tamamen yok etmek değil, onları fark edip kontrol altına almaktır.

Olumsuz düşünce yönetiminde ilk adım, bu düşünceleri bilinçli bir şekilde tanımaktır. Sporcu kendi zihninden geçen negatif ifadelerin farkına vardığında, onlara karşı savunmasız kalmaz. İkinci adım ise bu düşünceleri yapıcı ve destekleyici pozitif ifadelerle değiştirmektir. Örneğin "Rakibim çok güçlü, yenemem" düşüncesi yerine "Hazırlığımı yaptım, elimden gelenin en iyisini yapacağım" gibi olumlu bir içsel diyalog kurmak, sporcunun motivasyonunu korumasına yardımcı olur.

Pozitif iç konuşmaların sürekli tekrar edilmesi, bir alışkanlık haline getirilmelidir. Bu alışkanlık zamanla sporcunun bilinçaltına yerleşir ve stresli anlarda otomatik olarak devreye girer. Ayrıca bu süreçte sporcular kendilerine küçük, motive edici cümleler belirleyebilirler: "Gücüm yerinde", "Planıma sadık kalıyorum", "Odaklan ve savaş."

Olumsuz düşünce yönetimi sadece müsabaka anlarında değil, antrenman süreçlerinde de oldukça önemlidir. Antrenman sırasında yaşanan küçük başarısızlıklar ya da performans düşüşleri, sporcuların moralini bozabilir. Ancak bu anlarda pozitif bir bakış açısını koruyabilen sporcular, hatalarını birer öğrenme fırsatı olarak görürler ve gelişim süreçlerine zarar vermeden yollarına devam ederler.

Bu beceriyi güçlendirmek için bazı zihinsel egzersizler de yapılabilir. Gün sonunda yapılan kısa bir düşünce değerlendirmesi, gün içinde karşılaşılan olumsuz düşünceleri tespit etmek ve onları nasıl daha iyi yönetilebileceğini planlamak için etkili bir yöntemdir. Ayrıca müsabaka öncesinde belirli olumlu cümleleri zihinde canlandırmak ve kendi kendine olumlama yapmak da mental hazırlığın önemli bir parçasıdır. Dolayısı ile olumsuz düşünce yönetimi, mas güreşçisinin sadece müsabakaya değil, hayatın her alanına daha güçlü, dirençli ve özgüvenli bir şekilde yaklaşmasını sağlar. Zihnindeki negatif seslere hükmedebilen bir sporcu, sahada gerçek anlamda rakipsiz hale gelir.

9.5. Konsantrasyon Becerileri

Mas güreşi gibi reflekslerin, ani hamlelerin ve anlık kararların belirleyici olduğu bir sporda, konsantrasyon becerileri sporcu için hayati bir önem taşır. Konsantrasyon, sporcunun o anda yaptığı işe tüm zihinsel enerjisini verebilmesi ve dış dünyadaki dikkat dağıtıcı unsurları etkisiz hale getirebilmesidir. Müsabaka sırasında konsantrasyonu koruyabilmek, sadece teknik performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda sporcunun stratejik düşünmesini ve doğru hamle zamanlaması yapmasını da sağlar.

Mas güreşinde, çevresel faktörler her zaman mükemmel olmayabilir. Tribünlerin gürültüsü, hakemin komutları, rakibin beklenmedik tepkileri ya da vücuttaki yorgunluk gibi unsurlar, sporcuların dikkatini dağıtabilir. Ancak yüksek

konsantrasyon becerisine sahip bir sporcu, bu tür uyarınları zihninde arka plana atarak yalnızca rakibiyle arasındaki mücadeleye odaklanabilir.

Konsantrasyonun temelinde, zihnin "şu an"da kalabilmesi yatar (McDiarmid, 1998). Sporcu geçmişte yaptığı bir hata ya da gelecekte olabilecek bir sonuç hakkında düşünmeye başladığında, odak dağılır ve performans düşer. Bu yüzden, mas güreşçisinin müsabaka boyunca zihnini şimdiki ana kitlemesi gerekir. Bunu sağlamak için çeşitli teknikler kullanılabilir. Örneğin, nefese odaklanmak, her adım adım zihinde yapılandırmak veya müsabaka öncesinde belirlenmiş bir anahtar kelime (örneğin "sakin", "güç", "kontrol") kullanmak etkili yöntemler arasındadır.

Ayrıca, konsantrasyon becerisi sadece müsabaka sırasında değil, antrenmanlarda da geliştirilmelidir. Antrenman esnasında her hareketi bilinçli bir şekilde yapmak, yapılan çalışmanın kalitesini artırır ve konsantrasyonu bir alışkanlık haline getirir. Dikkatli ve kontrollü çalışmak, sporcuları refleksif hareketlerden bilinçli uygulamalara doğru taşır.

Konsantrasyon, fiziksel yorgunluk arttıkça zorlaşabilir. Bu nedenle sporcuların, özellikle antrenmanların son bölümlerinde konsantrasyonlarını diri tutma alışkanlığı geliştirmeleri çok önemlidir. Bu, müsabakanın ilerleyen anlarında yaşanabilecek zorlu durumlara zihinsel olarak hazırlıklı olmalarını sağlar. Bu bağlamda konsantrasyon becerileri, mas güreşçisinin müsabaka sırasındaki tüm zihinsel ve fiziksel potansiyelini ortaya çıkarabilmesini sağlar. Dış uyarınlardan bağımsız kalıp tamamen mücadeleye odaklanan bir sporcu, rakibine karşı büyük bir avantaj elde eder ve maçın en kritik anlarında bile soğukkanlılığını koruyarak doğru hamleleri yapabilir.

9.6. Stres ve Anksiyete Yönetimi

Mas güreşi gibi birebir rekabete dayalı sporlarda stres ve anksiyete, kaçınılmaz bir şekilde sporcuların karşısına çıkar. Müsabaka öncesi yaşanan kaygı, yüksek beklentiler, rakibin gücü veya büyük bir organizasyonda mücadele etmenin baskısı, sporcunun zihinsel dengesini zorlayabilir. Ancak önemli olan, stresin tamamen ortadan kaldırılması değil, onun etkili bir şekilde yönetilmesidir. Çünkü doğru yönetilen bir stres, sporcunun uyanıklığını artırır ve performansını zirveye taşıyabilir.

Stres yönetimi, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel hazırlıklarının bir parçası olmalıdır. İlk adım, sporcunun stresin varlığını kabul etmesi ve bunu bir zayıflık olarak görmemesidir. Stresin doğal bir süreç olduğunu bilmek, sporcuya bu duyguyla başa çıkmak için bir özgüven sağlar.

Stresi ve anksiyeteyi yönetmenin en etkili yollarından biri derin nefes egzersizleridir (Perciavalle vd., 2017). Derin ve kontrollü nefes almak, vücudun

gevşemesine ve zihnin sakinleşmesine yardımcı olur. Müsabaka öncesinde yapılan birkaç derin nefes, sporcunun kalp atış hızını düşürür ve zihinsel berraklık sağlar.

Bunun yanı sıra progresif kas gevşetme teknikleri de stres yönetiminde oldukça etkilidir (Gangadharan vd., 2018). Bu teknikte sporcu, vücudundaki belirli kas gruplarını sırasıyla kasıp gevşeterek fiziksel rahatlama sağlar. Böylece hem bedensel gerginlik hem de zihinsel baskı azaltılır. Düzenli uygulandığında, kas gevşetme teknikleri sporcunun genel stres eşliğini yükseltir ve müsabaka ortamlarında daha rahat hissetmesini sağlar.

Stresle başa çıkmada kullanılan bir diğer önemli yöntem ise bilişsel yeniden yapılandırma (Goldfried vd., 1978). Bu yaklaşım, sporcunun olumsuz, felaket senaryosu oluşturan düşüncelerini fark edip, onları daha mantıklı ve yapıcı düşüncelerle değiştirmesini sağlar. Örneğin "Kaybedersem rezil olurum" düşüncesi yerine "Bu müsabaka, gelişiminin bir parçası ve elimden gelenin en iyisini yapacağım" şeklinde bir bakış açısına geçmek, kaygının şiddetini ciddi şekilde azaltır.

Son olarak, sporcuların müsabaka öncesinde belirli performans rutinleri oluşturmaları da stres yönetiminde çok önemli bir rol oynar. Performans rutinleri, sporcunun odaklanmasını kolaylaştırır, alışkanlık ve güven duygusu yaratır. Isınma sırasında yapılan belirli bir ritüel, belirli nefes teknikleri, zihinsel hazırlık cümleleri ya da motivasyon verici küçük alışkanlıklar, sporcunun zihnini müsabaka moduna sokar ve kontrol duygusunu artırır.

Sonuç olarak, stres ve anksiyete yönetimi, mas güreşi sporcularının en yüksek performanslarını sahaya yansıtma temeli taşlarından biridir. Stresle doğru şekilde başa çıkabilen sporcular, rakiplerinin ve ortamın yarattığı baskıya karşı daha dirençli olur, odaklarını kaybetmeden stratejilerine sadık kalabilir ve kendilerine en çok ihtiyaç duydukları anlarda içsel güçlerini en etkili şekilde kullanabilirler.

9.7. Müsabaka İçi Mental Stratejiler

Mas güreşi müsabakaları sırasında fiziksel dayanıklılık kadar zihinsel esneklik ve stratejik düşünme de başarıyı belirler. Müsabaka süresince sadece teknik becerilere güvenmek yeterli değildir; aynı zamanda zihinsel olarak da doğru stratejilerle hareket etmek gerekir. Müsabaka içi mental stratejiler, sporcunun beklenmedik durumlara adapte olmasını, stresli anlarda soğukkanlılığını korumasını ve rakibi karşısında psikolojik üstünlük kurmasını sağlar.

Müsabaka sırasında pozitif iç diyalogun sürdürülmesi bu stratejilerin temel taşlarından biridir. Sporcu, karşılaştığı zorluklar veya yaptığı küçük hatalar

karşısında kendisini eleştirmek yerine, motive edici ve destekleyici bir iç ses kullanılmalıdır. "Bu pozisyonu toparlayabilirim", "Kontrol bende" veya "Planıma güveniyorum" gibi cümleler, sporcunun özgüvenini diri tutmasına ve anlık moral düşüşlerinden hızla toparlanmasına yardımcı olur.

Rakibin hamlelerini soğukkanlılıkla analiz edebilmek de müsabaka içi mental stratejilerin önemli bir parçasıdır. Panik yapmadan rakibin davranışlarını gözlemleyen bir sporcu, onun güçlü ve zayıf yönlerini çok daha net bir şekilde fark edebilir. Rakibin tercih ettiği teknikleri, baskı anlarındaki tepkilerini ve ritmini doğru okumak, stratejik hamlelerde bulunmayı kolaylaştırır. Böylece müsabakanın temposunu kendi lehine çevirmek mümkün olur.

Mas güreşi gibi hızlı ve ani tepkilerin belirleyici olduğu bir sporda, anlık taktiksel değişikliklere hazır olmak da kritik bir yetenektir. Önceden belirlenmiş bir planın dışına çıkmak gerektiğinde, duraksamadan ve endişeye kapılmadan yeni bir strateji uygulayabilmek, sporcunun esnekliğini ve tecrübesini gösterir. Bu, sadece teknik değil, aynı zamanda mental bir çevikliğin de işaretidir.

Müsabaka sırasında zihinsel dengeyi koruyabilmek için sporcuların küçük odak noktaları belirlemeleri de oldukça etkilidir. Örneğin, sadece kavrama gücüne odaklanmak, bilek pozisyonunu korumaya dikkat etmek veya belirli bir teknik üzerine yoğunlaşmak, zihnin dağılmasını önler ve performansın stabil kalmasını sağlar.

Tüm bu stratejiler, sporcunun müsabaka boyunca kontrol duygusunu yitirmemesine ve duygusal dalgalanmalardan minimum düzeyde etkilenmesine yardımcı olur. Mental açıdan hazır olan sporcular, müsabaka içinde değişen koşullara hızla adapte olabilir, rakiplerinin zayıf anlarını yakalayabilir ve kendi güçlü yönlerini daha etkili şekilde sahaya yansıtabilir. Bu bağlamda müsabaka içi mental stratejiler, mas güreşi sporcusunun fiziksel performansını tamamlayan ve güçlendiren bir unsurdur. Zihinsel kontrolünü koruyabilen ve stratejik düşünebilen sporcular, müsabaka anlarının getirdiği belirsizlikler içinde sağlam kalmayı başarır ve en kritik anlarda üstünlük sağlar.

9.8. Mental Dayanıklılığın Uzun Vadeli Gelişimi

Mas güreşi gibi fiziksel ve zihinsel sınırların zorlandığı sporlarda, mental dayanıklılık anlık başarıların ötesinde uzun vadeli bir gelişim sürecinin ürünüdür. Mental dayanıklılık, sporcunun karşılaştığı zorluklar karşısında yılmadan mücadele edebilmesi, motivasyonunu koruyabilmesi ve duygusal dalgalanmalara karşı dirençli kalabilmesi anlamına gelir. Ancak bu özellik, bir anda kazanılan bir yetenek değil, yıllar süren bilinçli bir çalışma ve tecrübe birikimiyle inşa edilir.

Mental dayanıklılığın gelişiminde en kritik unsur, sporcuların istikrarlı bir şekilde çalışmaya devam etmeleridir. Özellikle düşük motivasyon yaşadıkları,

antrenmanların zor geldiği ya da sakatlık gibi geri düşüş dönemlerinde bile hedeflerine bağlı kalabilen sporcular, uzun vadede mental olarak çok daha güçlü hale gelirler. Çünkü zorlukların üstesinden gelme deneyimi, zihinsel kasların da güçlenmesini sağlar.

Bu süreçte sporcuların küçük başarıları takdir etmeyi öğrenmeleri çok önemlidir. Sadece büyük hedeflere ulaşmaya odaklanmak yerine, günlük ve haftalık gelişimlerin farkında olmak, motivasyonu canlı tutar. Her adımın, her küçük ilerlemenin farkına varan bir sporcu, uzun vadeli hedeflere ulaşma yolculuğunda mental olarak daha sabırlı ve dayanıklı olur.

Duygusal dayanıklılık da bu sürecin önemli bir parçasıdır. Sporcular bazen kaybetmeyi, beklenmedik sonuçlarla karşılaşmayı veya ağır fiziksel yorgunluklar yaşamayı deneyimler. Bu gibi durumlarda duygusal esneklik gösterip, yaşadığı hayal kırıklıklarından ders çıkarabilen ve kendini toparlayabilen sporcular, mental dayanıklılıklarını sürekli olarak geliştirirler. Her başarısızlığı bir öğrenme fırsatı olarak görmek, zihinsel büyümenin temel taşıdır.

Mental dayanıklılık, yalnızca bireysel bir çabayla değil, aynı zamanda doğru bir destek sistemiyle de beslenir. Antrenör desteği, takım arkadaşlarıyla kurulan olumlu ilişkiler ve gerektiğinde bir spor psikoloğundan alınacak profesyonel destek, bu uzun süreçte sporcunun elini güçlendirir. Çevresinden duygusal ve motivasyonel destek alan bir sporcu, zorlu dönemlerde yalnız hissetmez ve toparlanması daha hızlı olur.

Ayrıca, düzenli mental antrenmanlar da bu gelişimin bir parçası olmalıdır. Mental imgeleme, pozitif iç konuşma, stres yönetimi ve öz-farkındalık çalışmaları, sporcuların zihinsel güçlerini zamanla artırır. Bu becerileri günlük rutinlerinin bir parçası haline getiren sporcular, sadece müsabakalarda değil, hayatlarının diğer alanlarında da daha dirençli bireyler olurlar. Sonuç olarak, mental dayanıklılığın uzun vadeli gelişimi, mas güreşçisinin kariyerinin en sağlam temellerinden biridir. Sabırla, kararlılıkla ve bilinçli bir yaklaşımla bu sürece yatırım yapan sporcular, sadece sahada değil, hayatın her alanında güçlü ve başarılı bireyler olurlar.

10. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Sakha halkının kültürel mirasının önemli bir parçası olan mas güreşi sporunu, tarihsel kökenlerinden modern spor bilimi çerçevesinde gelişen teknik, taktik, organizasyonel ve mental boyutlarına kadar kapsamlı bir şekilde ele almıştır. Araştırma süreci boyunca elde edilen bulgular, mas güreşinin yalnızca bir fiziksel güç gösterisi değil, aynı zamanda köklü bir kültürel kimliğin dışavurumu ve sosyal bir değer sistemi olduğunu ortaya koymuştur. Sakha halkının tarihsel etnogenezi sürecinde ortaya çıkan bu geleneksel spor, zamanla sadece bireysel yetenekleri değil, toplumun mücadele ruhunu, bağlılık anlayışını ve kimliğini de yansıtan bir simgeye dönüşmüştür. Bu kültürel özgünlüğün günümüzde korunarak modern spor dünyasına uyum sağlaması, mas güreşinin uluslararası sahnede büyümesi açısından kritik önemdedir.

Mas güreşinin uluslararası tanınırlığına yönelik atılan adımlar, sporun global spor kültürüne entegrasyonunda belirleyici olmuştur. Uluslararası organizasyonların kurulması, kuralların standartlaştırılması ve müsabaka sistemlerinin netleştirilmesi, mas güreşinin profesyonel bir disiplin olarak algılanmasına katkı sağlamıştır. Ancak bu süreçte, özgünlük ile evrensellik arasında hassas bir denge kurulması gerektiği görülmüştür. Sporun öz kimliğinden uzaklaşmadan dünya çapında yaygınlaşması, bu dengeyi koruyacak politikaların ve uygulamaların hayata geçirilmesi ile mümkündür.

Müsabaka sistemleri ve yöntemleri üzerine yapılan detaylı incelemeler, farklı müsabaka formatlarının sporcuların gelişimi, müsabaka adaleti ve seyir zevki üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermiştir. Bireysel, takım ve eleme esaslı müsabaka sistemlerinin her biri, sporun dinamik yapısına ayrı katkılar sunmaktadır. Kuralların sporcu güvenliğini ve müsabaka bütünlüğünü koruyacak şekilde tasarlanması, sporun uzun vadeli sürdürülebilirliği için vazgeçilmezdir. Özellikle iki mağlubiyet sonrası elenme sistemleri ve repesaj müsabakaları gibi yapılar, sporculara hem adil bir rekabet ortamı sağlamakta hem de mücadele azmini artırmaktadır.

Teknik beceriler açısından, mas güreşi sporunun kendine özgü bir teknik derinliğe sahip olduğu açıkça ortaya çıkmıştır. Tutuş teknikleri, tahta baskı yöntemleri, ayak yerleşimi ve başlangıç hamleleri gibi temel hareketler, sporcunun hem bireysel kuvvet kapasitesini hem de teknik zekâsını en üst düzeye çıkarmasını zorunlu kılmaktadır. Bu noktada, kuvvet ve direnç antrenmanlarının yanı sıra sürat-kuvvet ve teknik koordinasyon antrenmanlarının da sistematik olarak planlanması gerektiği anlaşılmıştır. Dönemlendirilmiş antrenman yaklaşımlarının, motor beceri gelişimiyle entegre edilmesi, sporcunun müsabaka performansında istikrar sağlaması açısından büyük önem taşımaktadır. Özellikle

simetrik yeterliliğe dayalı antrenman yöntemleri, sporcunun vücut kontrolünü ve denge yeteneğini artırarak, performansın hem estetik hem de fonksiyonel boyutunu geliştirmektedir.

Araştırmanın en dikkat çekici sonuçlarından biri, mental hazırlığın mas güreşindeki belirleyici rolüdür. Hedef belirleme, öz-farkındalık, olumsuz düşünce yönetimi, konsantrasyon becerileri ve stres yönetimi gibi psikolojik faktörlerin, fiziksel yetenekler kadar önemli olduğu ortaya konmuştur. Mental imgeleme çalışmaları, pozitif içsel diyalog ve müsabaka içi zihinsel stratejiler, sporcunun baskı altında doğru kararlar verebilmesini, stresle başa çıkabilmesini ve müsabaka boyunca zihinsel istikrarını koruyabilmesini mümkün kılmaktadır. Mental dayanıklılık, yalnızca anlık müsabaka performansı üzerinde değil, sporcunun uzun vadeli kariyer başarısında da kritik bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Mas güreşi gibi yoğun fiziksel temas içeren bir sporda sağlık ve güvenlik önlemlerinin önemi de açıkça vurgulanmıştır. Müsabaka alanlarının teknik ve tıbbi donanım açısından uluslararası standartlara uygun hâle getirilmesi, sporcu sağlığının korunması için temel bir gerekliliktir. Tartı işlemlerinden müsabaka süreçlerine kadar her aşamada adil ve şeffaf uygulamaların benimsenmesi, sporun güvenilirliğini artıracaktır. Aynı şekilde, doping kontrollerinin etkin biçimde yürütülmesi ve spor etiğinin korunması, mas güreşinin uluslararası saygınlığını pekiştirecektir.

Tüm bu bulgular ışığında, mas güreşi sporunun gelecekte daha geniş kitlelere ulaşması ve daha güçlü bir yapıya kavuşması için birtakım öneriler geliştirilmiştir. Öncelikle, Sakha halkının kültürel mirası olan mas güreşinin öz değerleri korunmalı ve evrensel tanıtım çalışmalarında bu kimlik ön plana çıkarılmalıdır. Eğitim ve antrenman programları, teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel gelişimi bütüncül bir yaklaşımla destekleyecek şekilde yeniden yapılandırılmalıdır. Özellikle mental antrenman teknikleri, sporcuların rutin antrenman süreçlerine dâhil edilmeli ve zihinsel dayanıklılığı artıracak sistematik programlar oluşturulmalıdır. Hakemlik eğitimleri ve organizasyon standartları, uluslararası düzeyde güncellenerek şeffaflık ve adalet ilkeleri doğrultusunda geliştirilmelidir. Sporcu sağlığına yönelik önlemler titizlikle uygulanmalı ve müsabaka alanlarının ekipman kalitesi artırılmalıdır. Genç sporculara yönelik altyapı programları güçlendirilerek, mas güreşinin uzun vadeli gelişimi güvence altına alınmalıdır. Ayrıca, medya ve iletişim stratejileri aracılığıyla mas güreşi, daha geniş bir uluslararası izleyici kitlesine tanıtılmalı ve uluslararası organizasyonlarda daha görünür bir yer edinmelidir.

Kaynaklar

- Baron, I. S. (2018). *Neuropsychological evaluation of the child: Domains, methods, & case studies*. Oxford University Press.
- Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Intended rather than actual movement velocity determines velocity-specific training response. *Journal of Applied Physiology*, 74(1), 359–368.
- Bolotin, A. E., Van Zvieten, K.-Ya., Varzin, S. A., Loginov, V. N., & Bobrishev, A. A. (2020). Comparative electromyographic analysis of the activity of skeletal muscles in mas-wrestlers during the performance of three-support and two-support traction at the start of the fight [Srvnitelnyy elektromiograficheskiy analiz aktivnosti skeletnykh myshts u masrestlerov pri vypolnenii trekhopornoy i dvukhopornoy tyagi na starte poyedinka]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, (12), 95–97.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Borisova, U. S. (2013). On the experience of a forecast study of the development of the Republic of Sakha: Expert opinion. *Theory and Practice of Social Development*.
- Borokhin, M. I. (2012). Use of motor means of the indigenous peoples of Yakutia in the physical education of students. *Theory and Practice of Physical Education*, 10, 30–32.
- Böhtlingk, O. (1851). *Über die Sprache der Jakuten*. Buchdruckerei der Kaiserlichen Akademie der Wissenschaften.
- Chow, G. M., & Luzzi, M. (2019). Post-event reflection: A tool to facilitate self-awareness, self-monitoring, and self-regulation in athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(2), 106–118.
- Coutts, A. J., Wallace, L. K., & Slattery, K. M. (2007). Monitoring changes in performance, physiology, biochemistry, and psychology during overreaching and recovery in triathletes. *International Journal of Sports Medicine*, 28(2), 125–134.
- Cowden, R. G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1–2), 1–6.
- Eddy, K. A., & Mellalieu, S. D. (2003). Mental imagery in athletes with visual impairments. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(4), 347–368.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 7(2), 57–64.

- Finn, J. (2008). An introduction to using mental skills to enhance performance in golf: Beyond the bounds of positive and negative thinking. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(1_suppl), 255–269.
- Gabyshev, A., Cherkashin, I., & Cherkashina, E. (2021). Mas-wrestling is the national sport of the Sakha Turkic people. *Bilig*, 97, 201–222.
- Gangadharan, M. P., & Madani, M. A. H. (2018). Effectiveness of progressive muscle relaxation techniques on depression, anxiety and stress among undergraduate nursing students. *International Journal of Health Sciences Research*, 8(2), 155–163.
- Gogolev, A. I. (1993). *Yakuts: Problems of ethnogenesis and the formation of culture* (p. 200). Yakutsk: Publishing House of the Yakutsk University.
- Goldfried, M. R., Linehan, M. M., & Smith, J. L. (1978). Reduction of test anxiety through cognitive restructuring. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), 32.
- Gotovtsev, I. I., Pyanzin, A. I., Atlaskin, A. L., & Loginov, V. N. (2019). Mas-wrestler traction force, taking into account the location of the stick relative to the stop board [Sila tyagi mas-restlera s uchetom raspolozheniya palki otnositelno doski upora]. In *The role of physical culture and sports in the development of human capital and the implementation of national projects: Proceedings of the national scientific-practical conference with international participation* (pp. 161–167). Yakutsk: Dani-Almas.
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11(1), 35.
- Horswill, C. A. (1992). Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Medicine*, 14, 114–143.
- Ismail, F. H., Abd Karim, Z., Rozali, N. A., & Ramalu, R. R. (2022). The effects of deep breathing on the mental toughness of athletes in Puchong Fuerza football club. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(4), 265–269.
- Jeong, Y. H., Healy, L. C., & McEwan, D. (2023). The application of goal setting theory to goal setting interventions in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 474–499.
- Jeong, Y. H., Healy, L. C., & McEwan, D. (2023). The application of goal setting theory to goal setting interventions in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 474–499.
- Kiely, J. (2012). Periodization paradigms in the 21st century: Evidence-led or tradition-driven? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(3), 242–250.

- Komi, P. V. (Ed.). (1992). *Strength and power in sport* (pp. 169–179). Oxford: Blackwell Scientific Publications.
- Krivoshapkin, P. I. (2004). *Mas-wrestling: Biomechanical basic techniques, tactics and methods*. Publishing House NEFU.
- Lee, Y.-D., Lee, W.-S., & Kang, J.-J. (2015). Development of universal sports simulator fusing 5 senses. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 1(1), 73–77.
- Loginov, V. N. (2004). Static-dynamic simulator for the special training of athletes in mas-wrestling. In *Physical Culture and Sports: Development trends in the Asia-Pacific region* (pp. 166–172).
- Loginov, V. N., Pyanzin, A. I., Kuznetsov, A. S., & Cherkashin, I. A. (2022). Influence of changing the competition rules on the basic wrestling technique in mas-wrestling. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, (12), 112.
- Loginov, V. N., Sobakin, P. I., Sivtsev, N. N., & Fedorov, E. P. (2020). Stick grip specifics in mas-wrestling. *Theory and Practice of Physical Culture*, 4, 64–65.
- Loginov, V. N., Vorobyev, S. A., Konstantinov, N. E., & Agapov, A. V. (2023). The starting tug is the most important element of the starting technique in mas-wrestling. *Theory and Practice of Physical Culture*, (7), 27–29.
- Magill, R., & Anderson, D. I. (2010). *Motor learning and control*. New York: McGraw-Hill Publishing.
- Maloletko, A. M. (2004). *The ancient peoples of Siberia: Ethnic composition according to toponymy. Pre-Kagan Turks*. Tomsk State University.
- McDiarmid, C. (1998). Concentration. In *Probabilistic methods for algorithmic discrete mathematics* (pp. 195–248). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Miller, G. F. (1937). *Description of the Siberian kingdom*. Publishing House of the USSR Academy of Sciences.
- Mousavi, S. H., & Meshkini, A. (2011). The effect of mental imagery upon the reduction of athletes anxiety during sport performance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 1(1), 342–346.
- Newton, R. U., & Kraemer, W. J. (1994). Developing explosive muscular power: Implications for a mixed methods training strategy. *Strength & Conditioning Journal*, 16(5), 20–31.
- Nurmakhmatovich, N. K. (2022). Development of speed-strength qualities in young kurash wrestlers. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 1(4), 219–222.

- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., ... & Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences, 38*(3), 451–458.
- Platonov, D., Cherkashin, I., Kudrin, E., & Timofeeva, K. (2019). Development of technical and tactical actions of qualified athletes in mas-wrestling with use of technical tool. *SHS Web of Conferences, 70*, 02011.
- Pyanzin, A. I. (2004). *Sportivnaya podgotovka legkoatletov-prygunov* [Sports training of track and field jumpers]. Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury.
- Reale, R., Slater, G., & Burke, L. M. (2017). Acute-weight-loss strategies for combat sports and applications to Olympic success. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 12*(2), 142–151.
- Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 24*(10), 2857–2872.
- Strahlenberg, P. J. von. (1730). *Das Nord- und östlichen Theil von Europa und Asia*. Verlegung Des Autoris. Selbstverl.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine, 46*, 1419–1449.
- Tod, D., McEwan, H. E., Whitehead, A. E., & Marchant, D. (2024). A penny for your thoughts: Athletes' and trainee sport psychologists' internal dialogue during consultations. *The Sport Psychologist, 38*(1), 70–78.
- Turner, A. (2011). The science and practice of periodization: A brief review. *Strength & Conditioning Journal, 33*(1), 34–46.
- Ubryatova, E. I. (1985). *Historical grammar of the Yakut language*. Yakutsk: Publishing House of the Yakut State University.
- Vasconcelos-Raposo, J., Teixeira, C. M., Palumbo, J., Carvalho, A., & Borges, J. (2024). Negative thoughts and self-confidence among athletes with different sports experiences: A meta-analysis. *PsychTech & Health Journal, 7*(2), 5–19.
- Wisløff, U., Castagna, C., Helgerud, J., Jones, R., & Hoff, J. (2004). Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *British Journal of Sports Medicine, 38*(3), 285–288.
- Zakharov, A. A., Yu, Z. Y., & Burnashev, A. V. (2020). Academic mass wrestlers and unsporting students: Grip strength versus arm muscles endurance correlation analyses. *Theory and Practice of Physical Culture, 9*, 52–54.

Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2020). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.

Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2020). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.